

Factores de riesgo en periodistas¹



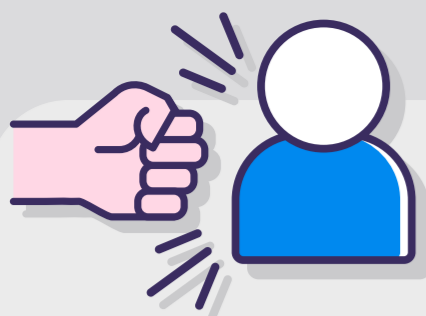
Los factores de riesgo

- En nuestro país, el trabajo periodístico en regiones y municipios de los estados es en donde más se exacerban los riesgos, por razones sociales y políticas, como también por la corrupción, la violencia y la impunidad, lo que lo hace **un trabajo de alto riesgo**.
- Debes considerarlos bajo una **mirada interseccional**, es decir, que éstos **no se presentan de la misma forma para todxs**; estarán cruzados por la edad, género, preferencia sexual, la clase social, la etnia, el lugar origen, composición familiar, si se tiene o no algún tipo de discapacidad, salud física y emocional, las condiciones laborales, el tipo de cobertura; entre otros.
- Se podrán afrontar de acuerdo a la posibilidad que **cada quien tenga para acceder a derechos**: habrá quienes tengan prestaciones, o quienes cubran dobles o triples turnos, habrá quienes tengan vehículo propio, o usen el transporte público, a quienes cuenten con acompañamiento de una red de protección y de justicia. Por el contrario, habrá quienes vivan en regiones donde la delincuencia organizada sea quien controle los poderes político, económico y social, entre otros.
- Son percepciones y experiencias que afectan la salud, así como la capacidad y la satisfacción en el desarrollo personal, social y profesional.
- Los factores de riesgo pueden además estar ligados **al estrés o a otro padecimiento**



En el ámbito laboral u organizativo, los factores de riesgo estarán ligados a:

- Acoso laboral o sexual y/o violencia o maltrato por **cuestiones de género, rango u otras** inteserccionalidades (preferencia sexual, discapacidad, pertenencia a un grupo indígena, rango, entre otros).
- Las líneas de trabajo y la toma de decisiones.
- **La profesionalización**, que tiene que ver la ética con la que se ejerce el periodismo.
- Nivel de autonomía para poder trabajar y hacer propuestas.
- La distribución de cargas y el exceso de trabajo.
- **Precarización laboral**: sueldos bajos, falta de seguridad social, inseguridad laboral y falta de contrato, falta de prestaciones o seguros.
- Falta de **participación en la toma de decisiones** sobre lo que se publicará o sobre la forma en que se harán las coberturas.
- Conflicto trabajo – familia. En el caso de las mujeres, **la multiplicidad de roles** que les requiere el mismo nivel de división de sus tiempos y energías, es decir, “la doble carga, lo cual significa que muchas veces las mujeres terminan trabajando doble, uno en el ámbito público y otro las labores domésticas. Además, debido a la precarización de la labor, muchxs periodistas deben tener más de un trabajo lo que les imposibilita balancear trabajo-familia.
- Atender constantemente cosas relacionadas al trabajo en el tiempo y espacio que **corresponde a la familia o amigxs**.
- **Carga emocional por tipos de cobertura**, por las fuentes contexto, entre otros.
- Información insuficiente e incompleta que permita informar de manera precisa.
- **División en el gremio por razones políticas**, ideológicas o éticas, entre otras. Esto podría generar desconfianza entre pares.



Violencia e impunidad

En México la violencia e impunidad estructural general mayores riesgos para las y los periodistas. El nivel de riesgo dependerá además del tipo de cobertura, investigaciones región donde se trabaja, y actores que se vinculan a todas las anteriores. Dicho conjunto de factores podrían presentar riesgos a la seguridad que se materializan en vigilancia, seguimientos, amenazas, lesiones.

Trabajar en condiciones de riesgo producen impactos físicos, psicológicos y a su vez de interacción social:

- **Físicas (generalmente psicosomáticos)** – enfermedades cardiovasculares (presión alta), o problemas

musculoesqueléticas como la ciática por carga de equipo, por posturas específicas y/o prolongadas padecimientos gastrointestinales (colitis, gastritis), enfermedades de la piel, entre otras.

- **Psicológicas:** estrés, ansiedad, depresión (se hace presente el desgano y la desmotivación), desorden en el ciclo habitual del sueño, consumo de alcohol o drogas, entre otros.
- Todo o parte de la lista anterior puede derivar en **burn out (quemarse)** o en **trauma vicario** también conocido como estrés traumático secundario.



El burn out (Freundenber 1974, citado en

Aarón 2004) es definido como “un estado de fatiga o frustración que aparece como resultado de la devoción a una causa, a un estilo de vida o a una relación que **no produce las recompensas esperadas**”, y no se refería al agotamiento por el exceso de trabajo, a ese que se *cura* al tomar vacaciones, sino que se trata de una “erosión del espíritu”.

Las condiciones de riesgo también se pueden identificar en las siguientes conductas:

- **Fatiga y ausentismos**, o podrías estar acudiendo a tu trabajo, pero sin lograr rendir de la forma en que solías hacerlo o de la que eres capaz.
- **Interferencia y complicación** en la relación trabajo – familia.
- **Desgano para socializar.**

- **Dificultad para desconectar** el contenido de las coberturas a otros espacios de interacción social.
- **Liderazgo negativo**
- **Relaciones negativas** en el trabajo y violencia ejercida a otrxs.
- **Autocensura o abandono** de la profesión.
- Otro de los impactos está asociado a cuando la **seguridad personal está amenazada**. Los impactos psicológicos se exacerbaban, se eleva la vulnerabilidad que el estrés genera con pensamientos recurrentes sobre lo que podría pasar, la mente podría distraerse, bajar la guardia a las medidas preventivas de seguridad y, entonces, ocurrir algún episodio negativo, que se pretendía evitar.



El Trauma Vicario (Figley 1995, citado en

Acinas, 2012) se define como “la consecuencia natural, predecible, tratable y prevenible de trabajar con personas que sufren; es el residuo emocional resultante de la exposición al trabajo con aquellos que sufren las consecuencias de eventos traumáticos”.

- **Re-experimentación:** pensamientos intrusivos relacionados con las circunstancias traumáticas de la fuente o los eventos de cobertura, así como sentimientos de impotencia frente a esos escenarios.
- **Evitación (evasión) y embotamiento mental:** se evade de todo aquello que evoque a la fuente o el evento de cobertura que ha generado impacto; así como falta crónica de energía y concentración.
- **Hiperactivación:** aumento de la frustración, ansiedad e impulsividad.

La consecuencia directa más preeminente de este trastorno es fácilmente perceptible y puede variar entre dos polos: la sobre implicación e identificación con la fuente o cobertura, **llevándose a un terreno personal** las experiencias traumáticas de estxs, o por el contrario la frialdad emocional, desinterés o falta de compromiso. (Fischman, 2008).

Por otro lado, la presencia de un trauma vicario desatendido puede recaer en estrategias de afrontamiento inadecuadas, como el alcoholismo o la auto-medicación.

Frente a la detección de riesgos, es muy importante asumir y afrontar desde la comprensión de tu perfil, de tus capacidades personales, tu propia elaboración de estrategias para el autocuidado, tu lugar en el contexto y tu red de apoyo

1 ARÓN. A.M. y LLANOS M.T. (2004). Cuidar a los que cuidan: Desgaste Profesional y Cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas Familiares*, año 20, no.1 - 2, p. 5-15. Colombia.
ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE ARAGÓN, (2018). Guía de Riesgos Psicosociales en los medios de comunicación. En <http://fape.es/wp-content/uploads/2019/01/Gu%C3%ADa-de-riesgos-psicosociales-en-los-medios-de-comunicaci%C3%B3n.pdf>
Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2018). Guía Informativa, NOM-035-STPS-2018: Factores de riesgo psicosocial, Identificación, análisis y prevención.
CRISIS DEL PERIODISMO, (2019). ¿La NOM 035 ayudará a combatir el estrés laboral de los periodistas en la CDMX?, En: <https://crisisdelperiodismo.com/2019/11/21/nom-035-estres-laboral-de-los-periodistas-cdmx/>
PATLAN, J. Factores psicosociales, clasificación, identificación, y consecuencias en la salud laboral. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/1erjornada/06-Factores-Consecuencias.pdf>
RODRIGUEZ, A. (2018). Vulnerabilidad y riesgos para la libertad de prensa. En: <https://www.animalpolitico.com/blog-invitado/vulnerabilidad-y-riesgo-para-el-ejercicio-de-la-libertad-de-prensa-en-mexico/>