

**Universidad Miguel Hernández de Elche**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de**  
**Elche Titulación de Periodismo**

**Trabajo Fin de Grado**  
**Curso Académico 2023-2024**



***Desconectar para conectar***

*Disconnect to connect*

Alumno: Ángel Espinosa Gómez-Rico

Tutor: Jesús Mula Grau

## RESUMEN

La inmediatez de la información, el frenesí del mundo periodístico o las pésimas condiciones laborales provocan que el día a día del periodista sea intenso e impredecible, impidiéndole desarrollarse en otras áreas de su vida personal. Esto puede afectar negativamente en el bienestar mental del profesional llegando a producir malestar emocional, *burnout* o incluso problemas psicológicos.

La exposición constante a entornos tan volátiles como el periodismo, dónde lo que es actualidad deja de serlo en menos de 8 horas, fomenta la aparición de trastornos mentales tales como el estrés, la ansiedad o fatiga.

Hasta un 67% de periodistas se ha sentido agotado o ha pensado en dejar la profesión según un estudio de la Asociación de Prensa de Madrid. En un entorno donde la falta de medios y concienciación sobre la salud mental es notable, referentes como Mar Cabra o María Miret reivindican que un mayor cuidado de la psique del gremio puede favorecer tanto al afectado como a la calidad informativa de sus piezas.

## PALABRAS CLAVE

Salud mental, periodista, burnout, precariedad, estrés.

## ABSTRACT

The immediacy of information, the frenzy of the journalistic world or the terrible working conditions cause the journalist's day-to-day life to be intense and unpredictable, preventing him/her from developing in other areas of his/her personal life. This can negatively affect the mental wellbeing of the professional, leading to emotional discomfort, burnout or even psychological problems.

Constant exposure to such volatile environments as journalism, where what is current news ceases to be so in less than 8 hours, fosters the appearance of mental disorders such as stress, anxiety or fatigue.

Up to 67% of journalists have felt exhausted or have thought about leaving the profession, according to a study by the Madrid Press Association. In an environment where the lack of resources and awareness of mental health is notable, leaders such as Mar Cabra and María Miret claim that greater care for the psyche of the profession can benefit both the person affected and the quality of information in their pieces.

## KEY-WORDS

Mental health, journalist, burnout, precariousness, stress.

## ÍNDICE

<b>1. Introducción y justificación del reportaje .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Material y método de trabajo.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Título del reportaje publicado .....</b>	<b>10</b>
<b>4. Interpretación derivada de la investigación.....</b>	<b>19</b>
<b>5. Bibliografía y fuentes documentales.....</b>	<b>20</b>
<b>6. Materiales e infraestructura utilizada.....</b>	<b>22</b>
<b>7. Anexo I: Anteproyecto TFG.....</b>	<b>22</b>
7.1. Definición de la temática y enfoque	
7.2. Definición de los objetivos de la investigación	
7.3. Cronograma de trabajo	
7.4. Relación de documentación recabada sobre el asunto	
7.5. Selección y presentación de las fuentes que aparecerán en el reportaje	
7.6. Presentación del autor y breve CV	

## 1. Introducción y justificación del reportaje

Ante un periodismo que, con el paso de los años, ha evolucionado hacia la búsqueda de la inmediatez por encima de todo; la figura del periodista se ha visto forzada a adaptarse y evolucionar hacia jornadas laborales cada vez más exigentes. Este reportaje busca conocer, de la mano de los propios periodistas, sus rutinas de trabajo y sus niveles de exigencia; además de comprobar si este contexto repercute o no en su salud mental y en la calidad del trabajo del profesional de la información.

La investigación gira en torno a la figura del periodista, la cual no acostumbra a tomar un papel relevante por estar siempre supeditada a la información e inmediatez de ésta. Se exponen varios casos de periodistas de diferentes ámbitos (provincial y nacional) con el fin de obtener una visión lo más completa posible de cómo es el día a día del periodista y los principales problemas con los que tienen que lidiar.

Se busca analizar la relación entre la jornada laboral del periodista y, en el caso de que se confirme que es demasiado demandante, su relación con la aparición de problemas de salud mental que pueden afectar a la calidad y el rigor informativo de la pieza. Dicho análisis viene motivado por los numerosos artículos denunciando la precariedad del panorama periodístico, sumado a las conclusiones de un estudio realizado por la APM en 2022, en el que se sacan conclusiones como:

**“El 67% de periodistas se ha sentido agotados y han pensado en dejar el trabajo alguna vez”**



## 2.2 Dificultades encontradas en el proceso de investigación

Durante la elaboración del reportaje se han encontrado varios inconvenientes, los cuales serán descritos a continuación:

- **La ubicación y disponibilidad de las fuentes:** de las cuatro entrevistas realizadas solo una ha podido ser presencial: la de Óscar Manteca, periodista deportivo para Alicante Plaza (entre otros) quién concedió la entrevista en la redacción del medio alicantino.

En el caso de Gema Peñalosa, redactora encargada de cubrir las novedades del ministerio de Interior para el periódico El Mundo, actualmente trabaja en Madrid y lleva una agenda extremadamente apretada por lo que solo pudimos estar 25 minutos de manera telefónica. Por otro lado, tanto Emilio Salazar (ex periodista) como Marina García (psicóloga especializada en trastornos de ansiedad) aprovecharon un hueco en su jornada laboral para conceder la entrevista por lo que, a pesar de ser ambos de Alicante la entrevista tuvo que ser online.

- **La dificultad para mantener la objetividad:** pese a no estar graduado todavía, me considero periodista y durante mis prácticas, aunque breves, he podido formarme una imagen y opinión sobre cómo está la profesión actualmente. Esto me ha dificultado mucho la redacción del reportaje, ya que no partía desde la neutralidad e inconscientemente he intentado reivindicar las malas condiciones de la profesión (a mi juicio) más que informar sobre cómo describen las fuentes el estado de la profesión. Por suerte, esto no ha influido en el resultado final del reportaje, en el que se consigue plasmar la realidad del gremio desde la objetividad.

- **La duración de las entrevistas:** aunque no en todos los casos, ha habido entrevistas a fuentes con más de hora y media de duración. En un primer momento, todo resulta interesante e importante, ya que al fin y al cabo viene de periodistas con mucha experiencia en la profesión que cuentan su visión y anécdotas dentro del periodismo que antes de hablar con ellos no se conocían; por lo que ha sido difícil seleccionar y condensar la información para el reportaje.

### 2.3 Fuentes propias y estructura

La investigación cuenta con la participación de 4 fuentes propias: 3 periodistas de perfiles muy diferentes (un ex periodista despedido improcedentemente por su periódico, otra miembro de una redacción nacional y un tercero, delegado sindical de Ediciones Plaza) y una psicóloga especializada en trastornos de ansiedad:

-**Gema Peñalosa:** redactora de El Mundo a nivel nacional. Especializada en sucesos y tribunales, actualmente se encarga de cubrir todo lo relativo al Ministerio de Interior. En 2013 pidió la conciliación familiar para poder hacerse cargo de sus hijos.

-**Óscar Manteca:** periodista deportivo durante más de 12 años para Ediciones Plaza, colaborador de Onda Cero y A Punt Radio. Actualmente es delegado sindical en Ediciones Plaza.

-**Emilio Salazar:** ex periodista. Tras más de 10 años en el mundillo dejó el periodismo en 2023 cuando el periódico al que pertenecía en ese momento le despidió tras publicar un polémico artículo sobre Ribera Salud, una multinacional dedicada a la gestión privada de hospitales.

-**Marina García:** psicóloga especializada en trastornos de ansiedad. Residente en Alicante, actualmente trabaja de manera independiente con pacientes de todas las edades.

-**Asociación de la Prensa de Madrid (APM):** una de las asociaciones referentes a nivel nacional en el periodismo. En 2022, la asociación publicó un estudio a 200 periodistas bajo el título de 'Las malas condiciones de la profesión pasan factura'.

El reportaje se ha estructurado de la siguiente manera:

- El inicio del reportaje consta de una entradilla en la que se explica el escalado de la inmediatez a medida que se iba desarrollando la tecnología y cómo ha afectado esto a la

rutina del periodista.

- A continuación, se presentan los datos bajo los que se fundamenta el por qué del trabajo: las conclusiones del estudio de la APM. A raíz de estas conclusiones, se presentan las entrevistas a las fuentes con el objetivo de verificar o desmentir la situación en la que se encuentra el periodista que ha descrito la APM.
- Párrafo dedicado a Gema Peñalosa en el que se refleja lo difícil que es compatibilizar la jornada laboral de una periodista de ámbito nacional con la vida personal, en este caso la crianza de sus hijos.
- Se comenta la entrevista con Óscar Manteca, haciendo hincapié en las condiciones laborales y la figura del falso autónomo.
- Ladillo primeros pasos: en el que se presentan las primeras figuras dentro del periodismo, Mar Cabra y María Miret. Ambas son periodistas que decidieron hacer un alto en sus exitosas carreras debido a la alta carga mental que suponía y que empezaron a luchar por una mejora de condiciones laborales, visibilizando la salud mental como un problema real dentro del gremio.
- Ladillo la otra cara: Emilio Salazar, su despido improcedente y la visión que tiene del periodismo y sus condiciones hoy en día.
- Ladillo consecuencias: se relacionan los testimonios de las fuentes entrevistadas con el estudio de la APM, para después introducir declaraciones de la psicóloga Marina García con respecto a cómo puede afectar la hiperconectividad en el trabajo en la salud mental de la persona; y en qué problemas puede derivar.
- Último párrafo a modo de cierre con las conclusiones extraídas de la investigación.



## 2.4 Metodología y estrategia de difusión

En lo que respecta a la metodología de trabajo, se ha realizado una fase de investigación y documentación en la que se evaluaron las condiciones actuales del periodista, si había algún tipo de reivindicación o descontento, y principales exponentes de dicha reivindicación en el caso de que fuera así.

Tras una primera fase en la que se pudieron observar diversos artículos sobre las malas condiciones del gremio, se pudo encontrar diversas fuentes documentales con datos concretos, en especial dos estudios consecutivos realizados por la Asociación de Prensa de Madrid en 2021 y 2022, en los que se obtienen datos concretos sobre cómo afecta el “machaque laboral” a la salud mental del periodista.

A partir de ahí, se inició la segunda fase de investigación: encontrar perfiles de periodistas que hubieran abandonado su trabajo por problemas mentales o aquellos que hubieran reivindicado una mejora de condiciones. En ese punto se encontraron los perfiles de Mar Cabra y María Miret. Ambas se vieron obligadas a hacer un paréntesis en su exitosa carrera periodística por *burnout*; carrera que han retomado desde otro enfoque más concienciador sobre cómo el estrés laboral puede influir en la calidad de las piezas informativas.

Los objetivos que busca cumplir la investigación realizada son los siguientes:

- Conocer las condiciones laborales del periodista en cualquier tipo de ámbito: local, provincial, nacional...
- Demostrar en qué puede repercutir la jornada laboral actual

- Encontrar casos de periodistas con problemas de salud mental derivados de su profesión
- Contrastar el estudio de la Asociación de la Prensa de Madrid
- Consecuencias del burnout en la calidad de las piezas informativas

Para su difusión, en primer lugar, se contactará con las propias asociaciones de periodistas como la de Alicante (APA) o Madrid, ya que es un canal de fácil acceso que seguramente esté interesado en publicar la investigación debido al tema que trata.

La difusión a través de las redes sociales también será un factor fundamental para llegar al mayor número de personas posibles. Por eso se publicará a través de las plataformas Medium, Instagram, Twitter, LinkedIn y WhatsApp.

Además, se enviará el reportaje a las distintas fuentes consultadas para que compartan el reportaje entre sus núcleos especializados y a través de sus diversas redes sociales.

### 3. Título del reportaje publicado

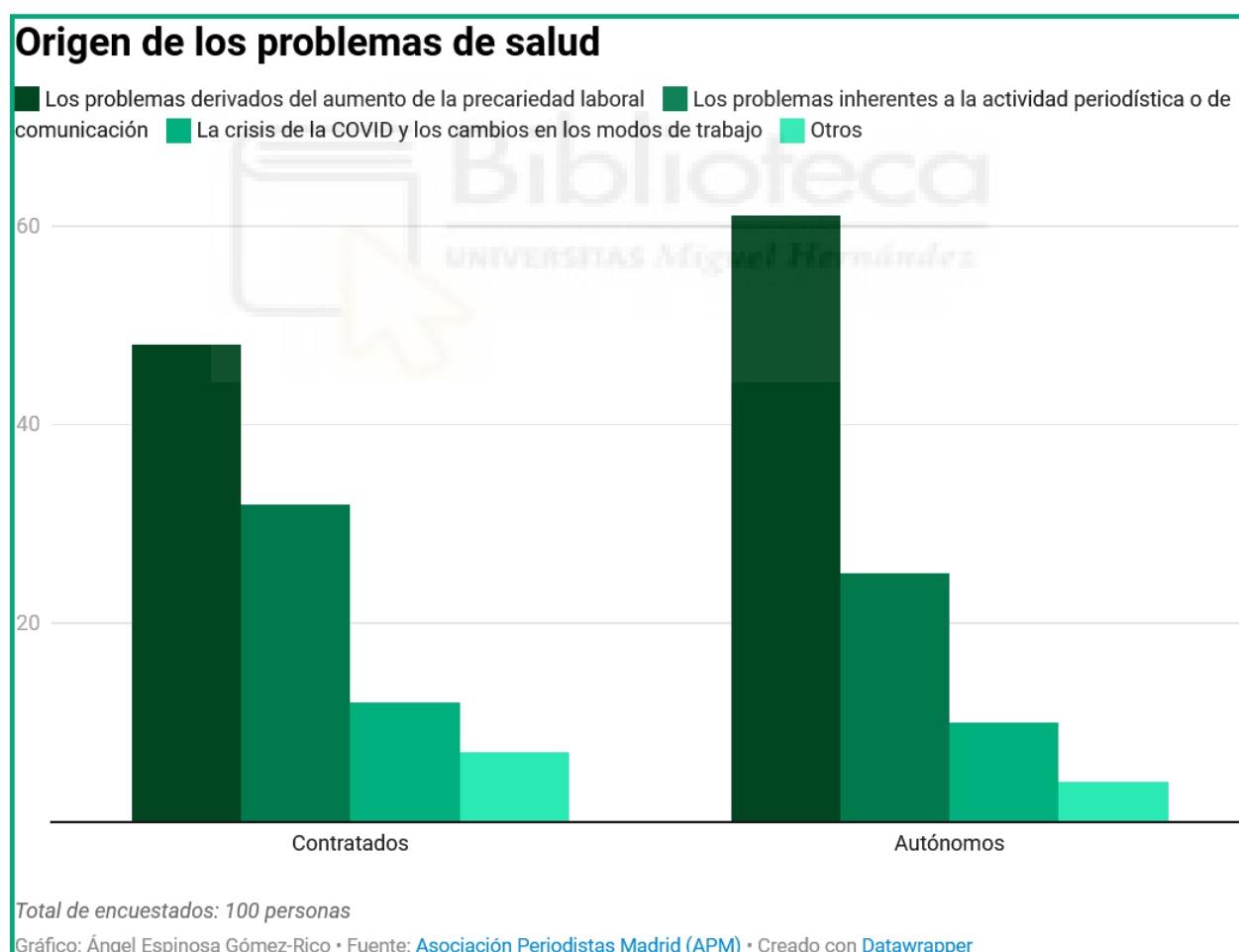
## Desconectar para conectar

### El 67% de los periodistas se han sentido agotados y han pensado en dejar el empleo alguna vez

Si por algo se ha caracterizado el 'casi' primer cuarto de siglo XXI es, sin duda, por la **inmediatez**. De esperar durante varios minutos la actualización del teletexto para ver cómo va el partido de la jornada a poder consultarlo desde el móvil en dos segundos; o de esperar hasta el martes siguiente para ver el próximo capítulo de *Los Serrano* a poder hacer maratones de temporadas

enteras durante la misma tarde. Una inmediatez que también afecta a la **información** y a su vez, a los encargados de tratar dicha información: los [periodistas](#). Horarios indefinidos, coberturas imprevistas de última hora junto a grandes cargas de trabajo y exigencia que pueden llegar a provocar malestar emocional, [burnout](#) o incluso problemas psicológicos.

Dentro de la empresa periodística, la falta de concienciación sobre el cuidado de sus profesionales es notoria. Tanto es así, que [el 75% de las redacciones no cuenta con periodistas especializados en herramientas psicológicas](#), según datos de 2015 proporcionados por el profesor Marcos Mayo al portal [Cuadernos de Periodistas](#). Hasta ahora, a esta falta de conciencia no se le había dado mucha importancia, pero a la ya existente sobrecarga laboral y al nivel de exigencia se les ha sumado el paso de la pandemia y sus consecuencias, las cuales han realizado mucho más todo esto.



Frente a esto, la [Asociación de periodistas de Madrid \(APM\)](#) ha hecho un estudio a un total de 200 periodistas, 100 contratados y 100 autónomos, con el objetivo de ver el estado de su salud

mental y la relación con la profesión. El resultado es que más de la mitad de los encuestados aseguran que **sus problemas de salud vienen motivados por el trabajo y por el aumento de la precariedad de éste**. Además, el estudio revela que **un 67% se ha sentido agotado y ha pensado en dejar el trabajo alguna vez**. La precariedad laboral y la saturación por la alta carga de trabajo diaria son los principales motivos que llevan al periodista a desarrollar un **burnout**, un fenómeno psicosocial en el que el profesional pierde su capacidad de motivación por el trabajo, su rendimiento laboral disminuye y su salud física empeora. Esto está relacionado con la calidad del producto informativo, ya que el **estado anímico** del periodista repercute directamente en la **calidad y el rigor informativo** de la pieza que esté preparando.

Otro de los inconvenientes de las largas jornadas de trabajo es su **incompatibilidad** con otras áreas de la **vida personal** del periodista. El hecho de estar 24/7 disponible, cancelar planes por una noticia de última hora o el no saber desconectar son factores que le restan tiempo a pasar tiempo con la familia, amigos o para desarrollar otras habilidades ajenas al periodismo. **Gema Peñalosa**, redactora de [El Mundo](#), es un claro ejemplo de ello. Especializada en sucesos y tribunales y actualmente cubriendo todo lo relativo al Ministerio de Interior, Gema pidió en 2013 una [conciliación familiar](#) para hacerse cargo de la educación de sus hijos. “Eso es lo que yo me llevaré siempre y estoy súper contenta de haberlo hecho. Porque si no yo creo que un día me despertaría y diría: ¿Pero qué he hecho? Yo a mis hijos no los he visto crecer, ¿pero qué es esto?” se cuestiona Peñalosa. Dicha conciliación no supuso un punto y aparte para su carrera como periodista, ella seguía participando en la actividad del periódico, pero sí que le ha permitido dedicarle un tiempo a su familia que de otra manera no hubiera podido.



Gema durante una intervención en el programa 'Horizonte', presentado por Iker Jiménez | Imagen extraída de X

Pasado el período de la conciliación familiar y, tras 20 años en las redacciones de la Comunidad Valenciana, en 2021 la alicantina se incorporó a la redacción de El Mundo en Madrid, donde continua a día de hoy. Tras haber tenido la oportunidad de trabajar en redacciones a nivel provincial y nacional, Gema señala que no hay diferencias en cuanto a carga de trabajo. “Se trabaja igual, el periodismo de provincia no tiene nada que envidiar al periodismo que se hace en Madrid” confirma la redactora de El Mundo.

---

*Gema Peñalosa sobre la conciliación familiar: “Eso es lo que yo me llevaré siempre y estoy súper contenta de haberlo hecho. Porque si no yo creo que un día me despertaría y diría: ¿Pero qué he hecho? Yo a mis hijos no los he visto crecer, ¿pero qué es esto?”*

---

Otro de los aspectos importantes que afectan a la salud mental del profesional de la comunicación es la precariedad laboral dentro del gremio. Óscar Manteca, periodista deportivo durante más de 12 años en las cabeceras de [Ediciones Plaza](#) y colaborador de [Onda Cero](#) o [A Punt Media](#) entre otros, destaca la figura del **falso autónomo** como una de las principales fuentes de dicha precariedad.



Óscar Manteca en la redacción de Alicante Plaza | Vídeo propio

Manteca también es el **delegado sindical** de Ediciones Plaza, la figura representativa de los

trabajadores ante la empresa y afirma que la figura del falso autónomo es un habitual en las redacciones: “Hay muchos medios en los que hasta el **90% de la plantilla** son autónomos, **falsos autónomos**”. Autónomos con un único pagador, que no pueden publicar para otros medios, pero que tampoco forman parte de la plantilla de la empresa, por lo que no tienen un contrato definido y no optan a vacaciones. Por otro lado, esta práctica genera una precariedad total ya que no se firman contratos mercantiles en los que se acuerden fechas de contratación.

### Primeros pasos

La salud mental dentro del periodismo siempre ha sido un campo desconocido tanto para los directivos como para los propios periodistas. No obstante, durante los últimos años han aparecido los primeros referentes dentro del gremio. Personalidades como [Mar Cabra](#) o [María Miret](#) han sufrido fenómenos como el *burnout* o el estrés que les han obligado a hacer un paréntesis en su carrera periodística, que ahora han retomado desarrollando iniciativas para **concienciar** al mundo de la comunicación sobre la **importancia del bienestar emocional** de los profesionales.

En el caso de Mar Cabra, dejó el periodismo por agotamiento pese a haber ganado el [premio Pulitzer](#) en 2017 por su trabajo con los papeles de Panamá. Tras un tiempo fuera del gremio, ha vuelto con la fundación [The Self-Investigation](#), la cual reivindica una cultura laboral saludable en el ámbito periodístico bajo el lema ‘**Para mantener un periodismo de calidad, necesitamos periodistas saludables**’. Por su parte, María Miret, periodista especializada en salud, tuvo que dejar varios medios por problemas de ansiedad. Tras alejarse de los medios y pasar por una transformación personal ha fundado ‘[Almas Rotas](#)’, una newsletter enfocada en la salud mental dentro del gremio.



Mar Cabra, ganadora del premio [Pulitzer 2017](#) | Imagen extraída de [Wan Infra](#)



### La otra cara

Otro de los factores influyentes en el bienestar emocional es el **entorno de trabajo**. La falta de empatía, el exceso de presión o la falta de apoyo por parte de los directivos pueden contribuir a la aparición de trastornos mentales o incluso, a no querer volver a la profesión. Es el caso de **Emilio Martínez**, quien dejó el periodismo en 2023 por un despido improcedente y no se plantea volver. “No me planteo volver. No me lo planteo porque ya llevo 10 años en ese mundillo, lo tenía muy idealizado, muy vocacional, muy de partirme el lomo también por la información y tal. Y luego al final veías que las cosas no cambiaban”.

Emilio fue despedido de [El Español](#) en septiembre de 2023, tras publicar en junio de ese mismo año un artículo sobre [Ribera Salud](#), una multinacional dedicada a la gestión privada de hospitales. El artículo denunciaba que los centros de salud gestionados por esta empresa en Elche eran los que, según Civio, más lista de espera y más malestar estaban teniendo en toda España. El artículo fue borrado a los 10 minutos y, en septiembre, El Español despidió

**improcedentemente** a Emilio por las presiones recibidas por parte de Ribera Salud. “Me confesó mi jefe que era por porque les había presionado Ribera Salud y que ellos querían seguir teniendo su dinero como anunciantes. Que pesaba más eso que mi experiencia y mis años en la empresa”.

Emilio explica que durante su experiencia dentro del mundo de la comunicación no se ha sentido apoyado por sus superiores. “Es empatizar. Yo qué sé, a veces no es que me haya jugado la vida, pero sí que dices, me he metido en unos berenjenales por sacar una información... Que ni un ¿qué tal, cómo estás?” afirma el ex periodista. Dicha falta de empatía repercute negativamente en la motivación del profesional y, por tanto, en la calidad informativa de sus próximas piezas.



*Emilio Martínez (izquierda) durante una entrevista para Radio IMH | Imagen cedida por Emilio Martínez*

---

*Emilio Martínez sobre su despido de El Español: “Me confesó mi jefe que era por porque les había presionado Ribera Salud y que ellos querían seguir teniendo su dinero como anunciantes. Que pesaba más eso que mi experiencia y mis años en la empresa”.*

---

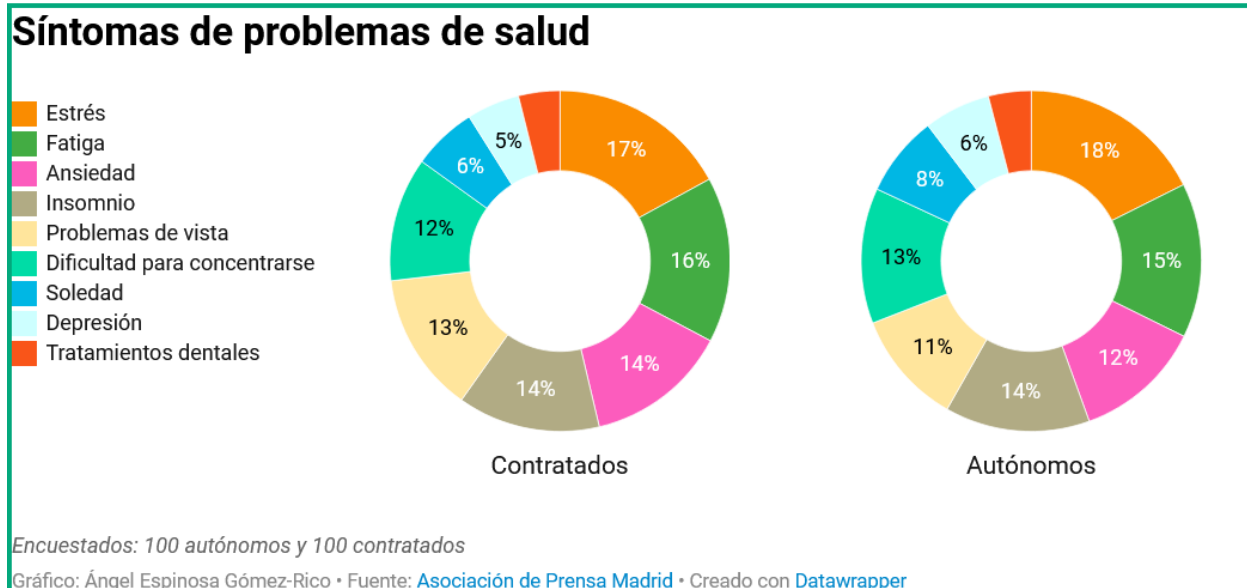


## Consecuencias

El periodismo es un mundo muy **volátil**. El desarrollo de nuevas tecnologías y métodos para la consulta de la información ha hecho del ecosistema periodístico un entorno más inmediato de lo que ya era por su naturaleza. Lo que ahora es noticia en 8 horas deja de serlo y así sucesivamente; lo que implica que el profesional de la información tenga que estar **siempre en contacto** con la actualidad informativa y disponible para cubrir eventos de última hora. Esto repercute **negativamente** en los horarios de trabajo y en el desarrollo del individuo en otros ámbitos de su vida. El no tener un horario definido y depender siempre de la actualidad genera en el periodista una **hiperconectividad** que le hace muy difícil desconectar del trabajo y disponer de tiempo para focalizarse en otras áreas, como el desarrollo de su **vida familiar y social**.

Marina García, psicóloga especialista en trastornos de ansiedad, argumenta: “Si no tienes un horario definido, no tienes unos días definidos de trabajo, el trabajo ocupa mucho espacio. Aunque tú no estés trabajando, si tienes que estar disponible, la disponibilidad también es una conexión con el trabajo” en referencia a cómo el no tener un horario afecta al tiempo que se le dedica mentalmente al trabajo.

Esta imposibilidad de dedicar más tiempo a otros ámbitos de la vida personal afecta al bienestar emocional, y repercute negativamente tanto a nivel laboral como a nivel personal, favoreciendo la aparición de trastornos psicológicos.



El estudio de la APM también presenta los trastornos psicológicos derivados de la actividad periodística, con el estrés, la fatiga o el insomnio como los más comunes. Sin embargo, no es lo único que puede aparecer. Ante la alta carga de trabajo diaria y las presiones por el frenesí informativo, es frecuente que entren en juego las adicciones. “Con los trastornos de adicciones, a veces me he encontrado en consulta que cuando hay una carga de trabajo muy elevada y el cuerpo no puede sostener esa carga en un tiempo prolongado, al final, hay personas que acaban acudiendo a ciertas sustancias que me mantienen activo, como por ejemplo es la cocaína” afirma [Marina](#).

Marina García, psicóloga especializada en trastornos de ansiedad: “Si no tienes un horario definido, no tienes unos días definidos de trabajo, el trabajo ocupa mucho espacio. Aunque tú no estés trabajando, si tienes que estar disponible, la disponibilidad también es una conexión con el trabajo”.

En definitiva, el periodista ha estado, está y estará supeditado a la agenda mediática y de actualidad. En dicho contexto, tenerlo todo perfectamente estructurado y programado es prácticamente una quimera. Esto afecta significativamente al día a día del individuo y puede llegar a deteriorarlo hasta el punto de consumirlo. Sin embargo, la toma de conciencia sobre la salud mental del periodista y unas mejores condiciones laborales pueden ayudar a mejorar su bienestar emocional y repercutir positivamente en la calidad informativa del medio.

Enlace al reportaje digital: <https://medium.com/@angel.espinosa01/tfg-periodismo-ángel-66ccd45fc4c7>

#### **4. Interpretación derivada de la investigación**

Con la publicación del reportaje se han contestado a las preguntas planteadas al inicio de la memoria y se pueden sacar varias conclusiones en claro.

En primer lugar, que las declaraciones de las fuentes propias y estudio de la Asociación de Prensa de Madrid coinciden en la precariedad de la profesión y que para ser periodista hay que sacrificar varias cosas, entre ellas parte del tiempo dedicado a la vida personal; corriendo el riesgo del 'burnout'. Al hilo de esto y poniendo como ejemplo el caso de Gema Peñalosa, también queda demostrado que la alta implicación laboral que requiere el periodismo hace muy complicado la tarea de compatibilizarlo con criar a los niños.

Por otro lado, la investigación refleja que la mayoría de las redacciones no tienen recursos psicológicos a los que recurrir en caso de que sea necesario. Con las figuras de María Miret y Mar Cabra se pone de manifiesto la necesidad de tener este tipo de recursos en la empresa periodística y se abre un camino que hasta el momento estaba prácticamente sin explorar.

Además, queda demostrado que la extensa jornada laboral, aparte de ocupar un gran volumen de horas impidiendo la correcta desconexión del trabajo, influye también en la calidad de la salud mental de los profesionales, afectando así a su rendimiento a la larga y en la calidad informativa de las piezas redactadas por éstos.

A nivel personal, creo que por el contexto actual, cambiar la forma de trabajo o el número de horas de la jornada laboral es inviable. La actualidad no espera y en un mercado con tanta competencia como el periodismo, lo que prima es la inmediatez. Sin embargo, creo que una

de las posibles soluciones a largo plazo es instaurar herramientas de ayuda psicológica al alcance de los periodistas y una mayor cercanía por parte de los altos cargos empresariales. Creo que, si el trabajador se siente valorado y cuidado, su motivación y fidelidad a la empresa o agencia aumentará, por muy utópico que suene.

## 5. Bibliografía y fuentes documentales

1. *À Punt—La radiotelevisió i el web autonòmic valencians*. (s. f.). Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://www.apuntmedia.es/>
  2. *Alicante Plaza—Diario digital de Alicante—Alicanteplaza*. (s. f.). Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://alicanteplaza.es/>
  3. *APM - Asociación de la Prensa de Madrid*. (2024, mayo 1). APM. <https://www.apmadrid.es/>
- Aumenta un 5% el paro de los periodistas, tras dos años de descenso*. (s. f.). APM. Recuperado 29 de mayo de 2024, de <https://www.apmadrid.es/comunicado/aumenta-un-5-el-paro-de-los-periodistas-tras-dos-anos-de-descenso/>
4. *cero, radio onda*. (s. f.). *Onda Cero: Radio online, noticias última hora y podcast*. Onda Cero. Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://www.ondacero.es/>
- De la ansiedad del periodismo al cuidado de la salud mental: La historia de María Miret García*. (s. f.). Red internacional de periodistas. Recuperado 8 de junio de 2024, de <https://ijnet.org/es/story/de-la-ansiedad-del-periodismo-al-cuidado-de-la-salud-mental-la-historia-de-maria-miret-garcia>
5. *Gema Peñalosa | EL MUNDO*. (s. f.). ELMUNDO. Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://www.elmundo.es/autor/gema-penalosa.html>
  6. Iturri, C. A. (2023, mayo 7). *La inmediatez, concepto clave del Periodismo. Aula en Red-Acción*. <https://blogotomia.com/aulaenred-accion/la-inmediatez-como-concepto-clave-del-periodismo/>

7. *Los periodistas perciben un problema de salud mental en la profesión.* (2022, diciembre 15). La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vida/20221215/8646032/periodistas-perciben-problema-salud-mental-profesion.html>
8. Mar Cabra. (2022). En *Wikipedia, la enciclopedia libre*. [https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Mar\\_Cabra&oldid=147413335](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Mar_Cabra&oldid=147413335)
9. María Miret García, periodista internacional especializada en salud. (s. f.). *María Miret*. Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://periodistia.es/maria-miret/>
10. *Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030—Conciliación y corresponsabilidad de la vida familiar, laboral y personal.* (s. f.). Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://www.mdsocialesa2030.gob.es/index.htm>
11. Miret, M. (s. f.). *Almas Rotas | Maria Miret | Substack*. Recuperado 8 de junio de 2024, de <https://periodistia.substack.com/>
12. *Quienes Somos.* (s. f.). The Self-Investigation. Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://theselfinvestigation.com/es/quienes-somos/>
13. The International Journalists' Network (Director). (2024, enero 13). *Seminario web 100: Periodismo y salud mental* [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=g3NPgpscHel>
14. Toro, M. (2024a, febrero 12). *La salud mental de los periodistas: El reportaje pendiente*. Ethic. <https://ethic.es/2024/02/la-salud-mental-de-los-periodistas-el-reportaje-pendiente/>
15. Toro, M. (2024b, marzo 22). *Mar Cabra: «Es el momento de crear un periodismo que no machaque a las personas»*. Ethic. <https://ethic.es/2024/03/entrevista-mar-cabra/>

## **6. Materiales e infraestructura utilizada**

La realización del reportaje se ha fundamentado principalmente en entrevistas online, grabadas a través de la herramienta Zoom; y una entrevista presencial grabada con cámara propia (Sony DSC-HX400V).

Para la edición de audio se ha utilizado Audacity y los audios de las entrevistas se han subido a la plataforma SoundCloud. Por otro lado, las transcripciones se han realizado a través de Word y se han repasado posteriormente a mano.

La edición del corte de video insertado en el reportaje se ha hecho a través de DaVinci Resolve 14 y los gráficos interactivos mediante la herramienta Datawrapper. Las fotografías son, en su mayoría, cedidas por las fuentes. Hay fuentes que no han proporcionado imágenes, pero han autorizado el cogerlas de internet.

El reportaje se ha redactado en un documento de Word y, posteriormente, se ha publicado en la plataforma Medium.

## **7. Anexo I: Anteproyecto del TFG**

### **7.1. Definición de la temática, el enfoque y la justificación de su valor noticioso de acuerdo con criterios periodísticos**

El reportaje gira en torno a la jornada laboral del periodista y conocer de primera mano como ésta influye o no en la aparición de problemas de salud mental. La investigación se ha hecho enfocada en conocer el día a día de varios perfiles de periodistas diferentes entre sí para poder tener una representación realista de su jornada laboral. Por otro lado, el reportaje cuenta con la participación de una psicóloga, que valora las características de las jornadas descritas por las fuentes y concluye en los problemas o no problemas que pueden

llegar a comportar.

El valor noticioso reside, principalmente, en comprobar si la dificultad para desconectar por la alta carga de trabajo y la falta de un horario definido puede afectar o no a la calidad de las piezas informativas.

## **7.2. Presentación de los objetivos de la investigación y de las principales hipótesis**

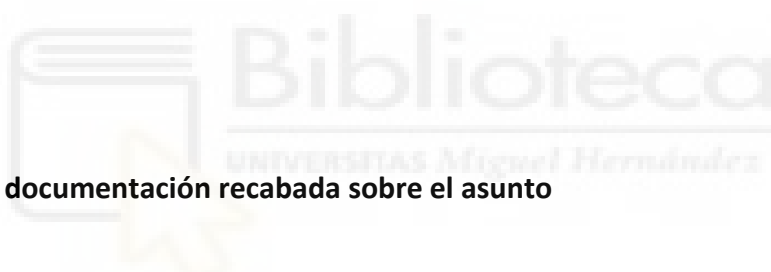
La finalidad del proyecto es visibilizar la situación real de los profesionales del gremio y obtener la información necesaria de éstos para poder representarle al lector una visión clara y fiel del día a día del periodista y los problemas que supone no tener un horario de trabajo definido. El reportaje cuenta con cuatro perfiles, todos ellos periodistas, pertenecientes a diferentes medios: nacionales, provinciales y municipales; con el objetivo de ver de primera mano cómo planifica cada uno su jornada laboral.

Por otro lado, se busca relacionar las condiciones laborales del periodista a día de hoy y si esto afecta o no negativamente a su salud mental.

## **7.3. Cronograma de trabajo**

A continuación, se muestra un cronograma donde se refleja aproximadamente en qué mes se realizó cada parte del trabajo. En la columna situada a la izquierda se encuentran las tareas a realizar, donde a cada tarea le corresponde una "X" en la columna correspondiente a la fecha, indicada con el nombre del mes, en la que se realizó dicha actividad.

Tareas	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Documentación		X	X	X	X			
Definición TFG	X							
Entrevistas			X	X	X			
Redacción				X	X	X	X	
Publicación								X
Entrega								X



#### 7.4. Relación de documentación recabada sobre el asunto

A continuación, se presentan algunos de los documentos gracias a los cuales se ha cimentado el reportaje. Especial alusión al estudio realizado por la Asociación de Prensa de Madrid en 2022:

- Asociación de Prensa de Madrid. APM (2022). *Informe Anual de la Profesión Periodística*.

APM. Recuperado el 10 Junio 2024 de [https://www.apmadrid.es/wp-content/uploads/2023/11/Informe-Anual-22\\_web\\_lite.pdf](https://www.apmadrid.es/wp-content/uploads/2023/11/Informe-Anual-22_web_lite.pdf)

- *Aumenta un 5% el paro de los periodistas, tras dos años de descenso*. (s. f.). APM.

Recuperado 29 de mayo de 2024, de <https://www.apmadrid.es/comunicado/aumenta-un-5-el-paro-de-los-periodistas-tras-dos-anos-de-descenso/>

- Toro, M. (2024a, febrero 12). *La salud mental de los periodistas: El reportaje pendiente*.

Ethic. <https://ethic.es/2024/02/la-salud-mental-de-los-periodistas-el-reportaje/>



[pendiente/](#)

- Toro, M. (2024b, marzo 22). *Mar Cabra: «Es el momento de crear un periodismo que no machaque a las personas»*. Ethic. <https://ethic.es/2024/03/entrevista-mar-cabra/>

### **7.5. Selección, presentación y justificación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje. Deben estar confirmadas**

La investigación cuenta con la participación de 4 fuentes propias: 3 periodistas de perfiles muy diferentes (un experiodista despedido improcedentemente por su periódico, otra miembro de una redacción nacional y un tercero, delegado sindical de Ediciones Plaza) y una psicóloga especializada en trastornos de ansiedad:

**-Gema Peñalosa:** redactora de El Mundo a nivel nacional. Especializada en sucesos y tribunales, actualmente se encarga de cubrir todo lo relativo al Ministerio de Interior. En 2013 pidió la conciliación familiar para poder hacerse cargo de sus hijos.

**-Óscar Manteca:** periodista deportivo durante más de 12 años para Ediciones Plaza, colaborador de Onda Cero y A Punt Radio. Actualmente es delegado sindical en Ediciones Plaza.

**-Emilio Salazar:** experiodista. Tras más de 10 años en el mundillo dejó el periodismo en 2023 cuando el periódico al que pertenecía en ese momento le despidió tras publicar un polémico artículo sobre Ribera Salud, una multinacional dedicada a la gestión privada de hospitales.

**-Marina García:** psicóloga especializada en trastornos de ansiedad. Residente en Alicante, actualmente trabaja de manera independiente con pacientes de todas las edades.

**-Asociación de la Prensa de Madrid (APM):** una de las asociaciones referentes a nivel nacional en el periodismo. En 2022, la asociación publicó un estudio a 200 periodistas bajo el título de 'Las malas condiciones de la profesión pasan factura'.

## 7.6. Presentación del autor y breve currículum



Vinculado desde siempre a los deportes acuáticos y aficionado a la lectura, en 2020 decidí dejar el grado en Química y apostar todo por el periodismo con el objetivo de especializarme en fake news y fact checking.

Gracias a mi paso por la facultad de periodismo y a la experiencia adquirida durante las prácticas que he tenido la oportunidad de realizar, me considero una persona aficionada a la redacción, resolutiva y adaptable a cualquier tipo de situación.

He realizado labores de comunicación corporativa en una agencia alicantina y, desde hace dos años, soy monitor de waterpolo infantil en mi pueblo, San Vicente del Raspeig. Mi objetivo como periodista es especializarme en fact checking y posicionamiento SEO, para más adelante, a largo plazo, tener mi propia agencia de noticias.