

[Inicio](#)[¿Quiénes somos?](#)[Sobre nosotros](#)[Premio Vicente Verdú](#)[Idea, diseña, emprende](#)[IR AL MÁSTER](#)

# Mar Cabra, The Self-Investigation: "Aspiramos a un futuro en el que la salud mental sea un elemento más en todos los aspectos del trabajo de los periodistas"

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 24/09/2024

En 2017, la periodista [Mar Cabra](#) (Madrid, 1983) ganó el premio Pulitzer por su trabajo con los Papeles de Panamá. A los pocos meses, cuando había llegado a lo más alto de su carrera profesional, decidió abandonar el periodismo. Estaba quemada, sufría estrés postraumático. En 2020 fundó [The Self-Investigation](#), una organización sin ánimo de lucro que promueve la salud mental en los medios de comunicación para que los periodistas trabajen en un entorno laboral más saludable. No resulta nada fácil. Hablar de ansiedad o depresión todavía es un tema tabú en la mayoría de las redacciones en España, pero Mar Cabra no cesa en su empeño. "Todas las semanas me llaman periodistas que me dicen que lo



## Entradas recientes

### [Las narrativas más innovadoras de 2024 \(3\)](#)

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 03/23/25

### [Fuera de los medios tradicionales: periodistas independientes en la era de la suscripción y los boletines \(1\)](#)

MIGUEL CARVAJAL — 03/11/25

### [Las narrativas más innovadoras de 2024 \(2\)](#)

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 03/11/25

están pasando mal y que no se atreven a compartirlo", confiesa. Del 8 al 10 de octubre, The Self-Investigation celebra [la primera Cumbre Mundial sobre salud mental y periodismo](#), con más de 1.500 personas inscritas.

---

## Las narrativas más innovadoras de 2024 (1)

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 03/04/25

---

**Javier Bardají, consejero delegado de Atresmedia: "La regulación es un aliado de la innovación al servicio de las personas, no simplemente al servicio de las cuentas de resultados de las empresas"**

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 02/25/25

---

**Cómo el periodismo de proximidad construye comunidad: cinco estrategias innovadoras**

MANUEL ARENAS — 02/18/25

---

*¿Conoces el Local*



## ***Data Lab?***

Es un seminario integrado por profesionales, profesores y alumnos que producen historias locales apoyadas en datos

## **Descarga gratis el libro *La crisis del informativo televisivo***

Contribuciones a las XIV Jornadas Internacionales de Innovación en Periodismo de la UMH

### **P. ¿Qué es The Self-Investigation?**

R. The Self-Investigation es una fundación que promueve el bienestar y la salud mental entre los profesionales de los medios de comunicación. Entendemos que el cuarto pilar de la democracia tiene que estar sano para poder seguir haciendo su labor. Por eso creamos esta fundación a principios de 2020, a raíz de la pandemia, cuando vimos que había una gran necesidad y que por fin se empezaba a romper el tabú de la salud mental en los medios de comunicación.

**P. ¿Cuál fue el 'momento eureka' que te llevó a crear The Self-Investigation con ese propósito?**

R. Nada ocurre de manera aislada en esta vida, fue una mezcla de varias cosas. Por un lado, ha influido muchísimo mi experiencia personal como periodista que llegó a lo más alto, consiguió un premio Pulitzer, se quemó y dejó el periodismo. Estaba decidida a dedicarme a otra cosa. Sin embargo, al principio de la pandemia empecé a ver que muchos compañeros me buscaban para encontrar una solución a lo mal que se sentían y que había una gran necesidad.

No habría cofundado de Self-Investigation si no fuera porque había tenido un gran apoyo en Kim Brice, mi coach personal que me ayudó con el burnout. Yo sabía que era muy útil y que podía ayudar a muchos periodistas, entonces fue cuando sentí esta necesidad por parte de los compañeros y compañeras. Llamé a Kim y le dije, es tu momento de ayudar a otros como me ayudaste a mí. Juntas empezamos a generar el germen de Self-Investigation, al que luego se unió Aldara Martitegui que

**Descarga gratis el libro *Pistas y tendencias sobre innovación en periodismo***

Este libro recoge los mejores post publicados en el blog durante los últimos cinco años

**Descarga gratis el libro *Mobile first: comunicación multipantalla***

Contribuciones a las XI Jornadas Internacionales de Innovación en Periodismo de la UMH

es periodista, coach y graduada en psicología. Hubo una mezcla de experiencia personal, la gente con la que me he encontrado en el camino y una gran necesidad de los periodistas que empezaron a hablar alto y claro de sus problemas de salud mental.

**P. En 2023 la Fundación Ashoka te reconoció como emprendedora social por tu trabajo y por conseguir que se hable de estos temas. ¿Qué balance haces de estos cuatro años liderando el cambio sobre la salud mental en el periodismo?**

R. Si miramos a los números -como antigua periodista de datos siempre los números me guían- es fascinante que 11.000 personas hayan participado en nuestras actividades y formaciones, que hayamos trabajado con medios tan importantes como The Guardian o la Agencia Francesa de Noticias AFP y, sobre todo, que estemos a punto de celebrar la primera Cumbre Mundial de salud mental en el periodismo. No ha habido un evento así nunca en la historia del periodismo, tenemos más de 1.500 personas registradas y lo más importante, la agenda ha sido cocreada y hay unas 70 sesiones con ponentes de todo el mundo. Esta cumbre la hemos coorganizado con algunos aliados, tenemos alrededor de 30 organizaciones aliadas.

Hay medios que están liderando en esta materia. Además, hay un incipiente movimiento global con ganas de conectarse y de generar el cambio que se necesita, con lo cual soy optimista. Veo todo el trabajo que queda por hacer y espero que eventos como esta cumbre ayuden a

## Descarga gratis el libro *Cómo innovar en periodismo*

Este libro reúne entrevistas a 27 profesionales que han pasado por el Máster

## Descarga gratis el libro *Innovar en periodismo*

Contribuciones a las X Jornadas Internacionales de Innovación en Periodismo de la UMH

## Ranking de Innovación Periodística 2014

Descubre este informe que analiza las iniciativas periodísticas más innovadoras en España

activar un movimiento global para que sea mucho más sistémico este cambio y los medios de comunicación cuiden de la salud mental de los periodistas. Hay algunos actores que están haciendo cosas, hay lucecitas, y necesitamos un fogonazo.



## Cumbre de salud mental en el periodismo

*Global y Virtual*  
**OCT 8 - 10, 2024**

*Inscripción gratuita*  
**saludmentalenperiodismo.es**

Organizado por



Cofinanciado por



**P. ¿Qué nos puedes avanzar de la Cumbre Mundial sobre Salud Mental y Periodismo que se celebra online los próximos 8, 9 y 10 de octubre?**

## Consulta el *Diccionario del cliché*

Un proyecto de innovación docente desarrollado por profesores y estudiantes del Máster y el Grado en Periodismo de la Universidad Miguel Hernández

## ¿Quieres conocer a otros *periodistas de datos*?

Este innovador proyecto de profesores del Máster te ofrece una lista de profesionales en España y Latinoamérica

R. En estos cuatro años he dado la vuelta al mundo con el equipo de The Self-Investigation, hablando de salud mental en los medios, y nos hemos dado cuenta de que hay muchísimas personas interesadas en ayudar a que esto cambie, a que la salud mental no sea un pensamiento a posteriori, sino que sea una prioridad. Hay muchas organizaciones haciendo cosas, pero no nos conocemos. Alguien está intentándolo en un pueblito de Colombia, en Bangladesh o en Nepal. Los medios anglosajones, como la televisión pública canadiense y la BBC, hacen muchas cosas. Pero esos puntos no están conectados. La cumbre será un punto de encuentro para aprender los unos de los otros, saber que no estamos solos y que priorizar la salud mental de los periodistas es urgente.

Tantas personas que se suman a la cumbre transmiten el mensaje de que esto no es una cosa aislada. Algunos me han dicho: 'Mar Cabra habla de la salud mental porque como le pasó a ella, es algo que le interesa'. Pero esto no es una cuestión de Mar Cabra, no se trata de algo aislado, ni de la pandemia. Es un problema que está en el centro de los medios de comunicación y que, si no se aborda, podrá tener consecuencias catastróficas para nuestra democracia.

El foco de la cumbre es juntarnos y dar luz a otros, que entre todos empujemos y que la salud mental se convierta en un tema urgente y prioritario. Lo que más me gusta es que la agenda ha sido cocreada. Recibimos unas 150 propuestas y hemos intentado incluir el mayor número, con propuestas de todas partes del mundo. Hay gente de

## Universidad con Sello de Excelencia Europea

La Universidad Miguel Hernández de Elche consiguió el Sello de Excelencia Europea 500+ en 2004, y posteriormente fue renovada en dos ocasiones consecutivas, la primera en 2007 y la segunda en 2009.

Bangladesh, Pakistán, Sudáfrica y otros países africanos, de América Latina, Colombia o Venezuela, y del Norte Global, por supuesto. Es algo incontestable, el cambio no se puede parar.

Es una cumbre verdaderamente global, con representatividad de todo el planeta. Si te digo nombres de los ponentes y no los conoces es porque quien lucha por la salud mental en las redacciones no es el periodista estrella que está abriendo la portada del periódico. Lo importante son las temáticas. Por ejemplo, cómo nos podemos apoyar entre periodistas, de la responsabilidad de cuidado en las redacciones, cómo se puede liderar de manera saludable el cuidar de los equipos, los retos para ejercer el periodismo en situaciones de violencia extrema, de poca libertad de prensa y potencial exposición traumática.

Vamos a hablar de temas importantes que nos afectan de manera práctica. Va a haber talleres y casos de estudio para que empecemos a conectar, 'esto lo han hecho en Nepal y lo puedo aplicar en España'. O esto pasa en el periodismo local en Estados Unidos y a lo mejor podemos aprender los periodistas cómo nos cuidamos cuando nos faltan recursos.

El objetivo de The Self Investigation, que se traslada a la cumbre, es que no sólo pensemos en la salud mental como algo paliativo, para buscar apoyo psicológico cuando estamos quemados. Es algo que hay que ir incorporando en el día a día, en cómo trabajamos. Tenemos un mercado

de trabajo tóxico y se refleja en los medios. Los periodistas producimos contenido que afecta a la sociedad y tenemos que estar bien, porque si no, lo que produciremos será muy malo.

**P. Según varios estudios, el 60% de los periodistas tienen altos niveles de ansiedad, uno de cada cinco presenta síntomas de depresión, y crecen los niveles de estrés postraumático. ¿Cuáles son las causas de esta pandemia silenciosa que mina la salud mental de los periodistas?**

R. Hay múltiples causas. Una de ellas es la continua crisis de modelo de negocio, que ha ido diezmando las redacciones, reduciendo los salarios... Eso tiene un efecto en la salud mental porque el estrés financiero es una causa de estrés y las cargas de trabajo han ido aumentando. Y se conjuga con otras cuestiones, como el tipo de trabajo que hacemos. En el periodismo cubrimos guerras sobre el terreno o desde casa, con lo cual estamos expuestos a un montón de imágenes y situaciones que nos pueden traumatizar. También cubrimos temas bajo muchísima presión, hay que tener una alta disponibilidad, siempre es 'todo para ayer', con lo cual la cantidad de factores que nos pueden estresar es muy alta.

Mi compañera Aldara Martitegui dice que el periodismo es una profesión de alto riesgo para la salud mental. Y a todo esto le sumamos la toxicidad de las redacciones. En muchos países no se ha invertido en formación de liderazgo para quienes están gestionando equipos; lo que suele pasar es que llega a jefe o jefa aquel redactor o redactora que es muy bueno

reporteando, pero no tiene por qué ser muy bueno gestionando personas. En las redacciones no se priorizan el cuidado o el descanso para hacer bien tu trabajo y a menudo te dicen 'tu país te necesita porque ahora mismo acabamos de tener elecciones y tienes que estar ahí'. Es cierto que las situaciones que cubrimos nos necesitan, pero si no estamos sanos no podremos trabajar bien.

**P. Entiendo que hay dos niveles para cuidar el clima de bienestar en el trabajo: uno depende de los jefes y otro, de cada uno. ¿Qué consejos les darías a los que tienen responsabilidad directiva que podrían aplicar en las redacciones sometidas al estrés laboral?**

R. La primera recomendación que daría es que se cuiden a ellos. Hay dos tipos de jefes y jefas, los que se cuidan y pasan de sus equipos y, por otro, que son la mayoría que yo conozco, quienes les preocupa su equipo y acaban cargándose a sus espaldas y entonces no se cuidan. Entre los más quemados están los jefes, por lo que la primera recomendación es cuídate tú también. Es importante pensar en cómo podemos convertirnos en líderes que sean como entrenadores de equipo. Un entrenador mira cómo está de energía su equipo, entiende bien a quién puede empujar, a quién no, quién tiene en este momento una gran responsabilidad y por tanto no hay que sobrecargarle más.

Si algún jefe me está leyendo, que se pregunte cómo se yo cuánta carga de trabajo tienen las personas de mi equipo y qué estoy haciendo para ayudar a aliviar esa carga o apoyarles en el momento en el que sienten

que les supera. Por supuesto hay momentos en los que hay que empujar y tenemos que llegar a una fecha de entrega, pero esto no siempre es así, la mayoría de las veces se puede ajustar.

¿Qué procesos usas para saber cómo está tu equipo y para poder reajustar cargas de trabajo? ¿Qué estrategias tienes como líder de tu equipo para ayudar a promover el foco? Es decir, que puedan enfocarse en lo que están haciendo y no estén distraídos y proteger su descanso. ¿Cómo estás cuidando de que tu equipo descanse de verdad? Y eso mismo te lo aplicas a ti también.

Todos los líderes de medios, mandos intermedios o altos cargos deberían hacer una formación de liderazgo para gestionar personas, porque tienen que entender que parte de su misión es gestionar personas, no solo hacer noticias.



**P. Los periodistas viven en esta cultura de que la información no descansa, no tiene horarios, siempre hay guerras, elecciones, etc. y a la vez necesitamos desconectar, dormir bien, descansar, ¿Qué consejos le darías a quienes trabajan en una redacción para que aprendan a autocuidarse?**

R. A veces autocuidarse es difícil si tienes un entorno tóxico. A mí me costó mucho entender que mi síndrome del trabajador quemado no tenía solo que ver con mi incapacidad para cuidarme, sino también con que el entorno no era saludable. Dicho esto, lo más importante es que

cuides de tu energía, es decir, qué momentos tienes de intensidad y qué momentos de descanso. Si, por ejemplo, hoy he tenido muchas reuniones de Zoom y he llegado agotada, ¿qué hago? Meto momentos para descansar, mirando al mar, parando entre una cosa y otra, cerrando los ojos, y cuando acabe hoy me voy a dar mucho tiempo de descanso. Cómo proteges que esos momentos sean de verdadero descanso. No descanso mientras veo WhatsApp en el sofá. La base de la ciencia dice que has de comer bien, dormir bien y hacer algo de ejercicio.

La clave está en la energía. Cómo cuidas de tener momentos de recarga de la batería al igual que tu móvil, lo enchufas todas las noches o cuando sea para recargar la batería. Cuida de esos momentos de recarga de batería que para ti pueden ser de una manera o de otra. Hay gente que me dice 'yo recargo muchísimo con mis hijos por la noche', perfecto. Pero has de tener momentos en los que no estés atento al trabajo ni con la cabeza en la tecnología.

**P. ¿Crees que la salud mental sigue siendo un tema tabú en muchas redacciones?**

R. Sí, no hay mucho más que decir. Categóricamente sí, y a la vez hay un cambio. Tuve depresión en 2008 y un burnout en 2017. En ambas ocasiones me dijeron, uh, esto no lo cuentes que te va a afectar a tu carrera. Hoy en día hay gente que esto no lo piensa. Todas las semanas me escriben o me llaman personas que me dicen que lo están pasando mal y que no se atreven a compartirlo con sus compañeros y

compañeras. Con lo cual hay tabú, hay estigma, por supuesto, y sobre todo mucho miedo a que si levantas la mano y dices tengo depresión, no te vayan a dar una cobertura buena nunca más en tu vida. Hay mucha persona medicalizada en las redacciones, sobre todo en España, que es el país que más consume ansiolíticos. Dicho todo esto, estamos mucho mejor que antes y hablamos mucho más de salud mental en España porque no sólo ha habido casos de periodistas que han hablado de esto, sino que a nivel social la salud mental se ha puesto en el foco tanto en políticas públicas como en la conversación pública y ha habido muchos casos de famosos, de políticos, de personas de alto reconocimiento social que han hablado de lo normal que es afrontar problemas de salud mental.

**P. ¿Detectas una especie de brecha generacional entre los periodistas más jóvenes a los que quizás sí les preocupa más el tema de tener un horario restringido, que el trabajo no invada todas las facetas de su vida, de priorizar aspectos como la salud, el clima laboral?**

R. Hay dos brechas claras, una es la intergeneracional y otra es la de género. La gran mayoría de personas que vienen a las formaciones de The Self-Investigation o que nos piden servicios son mujeres. La gran mayoría, te puedo hablar más del 70% y esto se refleja en un montón de otras organizaciones. Acabo de estar hablando con una psicóloga venezolana que me decía que las últimas actividades que había hecho, casi todas las personas eran mujeres. Los periodistas no piden ayuda. Los

hombres en general en la sociedad no piden ayuda, está demostrado con estadísticas, les cuesta mucho levantar la mano con temas de salud mental y eso se refleja en el periodismo. También está esta brecha intergeneracional que es parte del cambio. Se habla más de salud mental porque la Generación Z y los Millennials estamos hablando de esto. Estamos hablando de gente que ha hecho periodismo de una manera que no era saludable. Te dicen que 'siempre se ha hecho así'. Pues a lo mejor tenemos que replanteárnoslo.

Se piensa que el periodista tiene que estar siempre conectado porque el trabajo es lo más importante. Pues a lo mejor no. Me encanta que las nuevas generaciones, a las que pertenezco, aboguen por una manera diferente de relacionarnos con el trabajo. Es algo social que se está reflejando en las redacciones. Lo importante es que no se entienda esto como flojera. Hablo con muchos directores de medios que me dicen, 'Es que esta generación no quiere trabajar'. No es una cuestión de no querer trabajar, ni de que seamos flojos, sino de priorizar los valores de otra forma. Hemos estado trabajando de manera completamente insana y hay que cambiarlo.



## Cumbre de salud mental en el periodismo

Organizado por

The Self-  
Investigation

Cofinanciado por



FRED FOUNDATION

### Aliados estratégicos



### Aliados de difusión



**P. ¿Puedes compartir una historia de una persona o de un medio donde gracias al trabajo por vuestra parte, de The Self investigation, se haya producido un cambio en la salud mental?**

R. Algo muy recurrente es el comentario de 'esto no habíamos hablado nunca y qué importante es'. Trabajamos con el equipo de investigación de The Guardian, que nos decían que este tipo de conversaciones no los habían tenido nunca y ayudó a que se rompieran algunas brechas generacionales, que tuvieran más empatía los unos por los otros y que

respetaran el descanso mucho más. Hicieron un marco de comunicación digital en el que respetaban sus descansos y acordaron cómo interrumpirse, y cuándo era importante molestarse y cuándo no.

Tenemos una comunidad de agentes de bienestar en The Self-Investigation y una compañera que trabaja en Al Jazeera, gracias a las herramientas que le dimos, hizo una conversación sobre cómo se encontraba la gente a raíz de la guerra en Gaza. Fue completamente transformadora, con el titular 'de esto no se habla, pero qué importante es, tendríamos que hablar más de esto'. Ya solo con iniciar estas conversaciones surge un gran poder transformador porque te das cuenta de que no eres la única persona que le está dando vueltas a algo, que está sufriendo, que le está resultando difícil.

Algunas organizaciones están creando redes de apoyo entre periodistas, como la televisión pública canadiense y la agencia de noticias Reuters. Porque los periodistas no llamamos a un psicólogo para pedir ayuda, pero sí decimos al compañero, 'oye, no me encuentro bien, vamos a tomarnos un café'... Es muy importante tener esa formación para escuchar y apoyar. Cuando uno se encuentra mal, solo necesita una oreja.

**P. ¿Hacia dónde va The Self-investigation? ¿Cuáles son vuestros objetivos?**

R. Estamos trabajando para que en unos cinco o diez años The Self-investigation no tenga que existir porque el cuidar de la salud mental de los periodistas sea una práctica tan habitual como poner un hipervínculo en la noticia o publicar algo en redes sociales. En ese momento no tendremos que existir.

Aspiramos a un futuro en el que la salud mental sea un elemento más en todos los aspectos del trabajo de los profesionales de los medios. Igual que se habla de salud física, de honorarios o de mejoras laborales, que sea un aspecto más, totalmente normalizado. La normalización tiene que ver con cómo incorporamos la salud mental, el cuidado y el bienestar como algo central en la producción de noticias. Es decir, que cuando hagamos la planificación de una cobertura compleja también pensemos cómo cuidamos a las personas y qué efectos va a tener eso en su salud mental, cómo les vamos a permitir que descansen, cómo vamos a comunicarnos para no bombardear a los compañeros. Ahora eso no existe.



**Jose A. García Avilés**

Coordinador Módulo Audiencias

---

