



El Salón

*Encuentros prácticos para
contar mejores historias*

¡Sáquenme de aquí!

Cómo hablar de salud mental
durante la pandemia

**Mar
Cabra**

**Fabiola
Torres**

**Carlos
Serrano**

Dromómanos



Este año ha estado marcado por la incertidumbre y el estrés y como periodistas estamos en la primera línea de respuesta. A eso hay que sumarle el teletrabajo, las cada vez más numerosas horas frente a la pantalla, el desdibujamiento entre el día laboral y el “normal” y la falta de certezas sobre lo que deparará el futuro. Diseñamos este documento electrónico con historias, consejos y herramientas para recordar la importancia de hablar sobre la salud mental sin prejuicios ni tapujos.

En estas páginas encontrarás:

Cómo periodistas exitosas han superado crisis de depresión y estrés.

Ideas para iniciar conversaciones en torno a la salud mental con las audiencias y con tu propio equipo.

Un pequeño ejercicio para esos días en los que no te puedes concentrar.

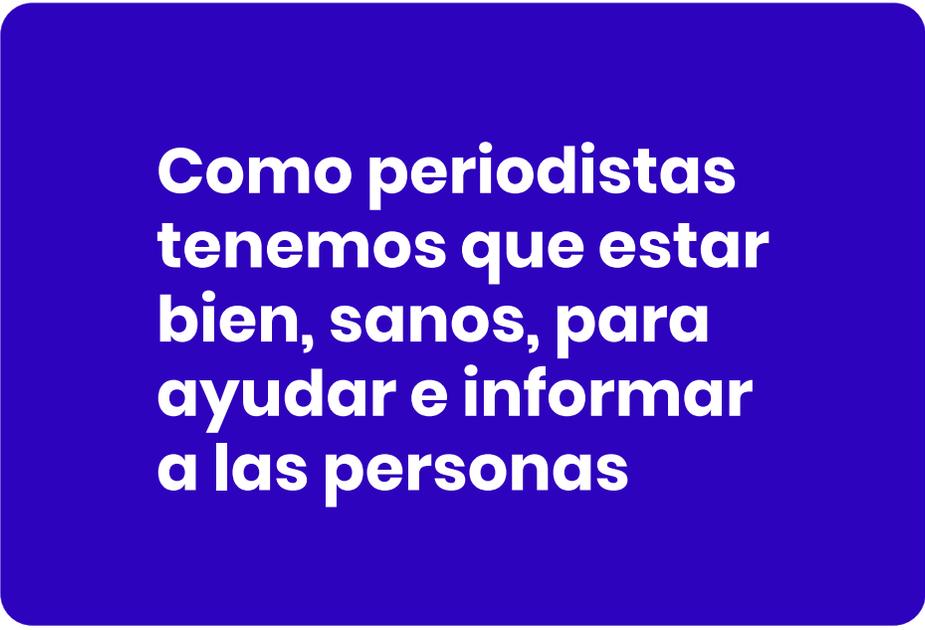
Herramientas para que puedas empezar a romper mitos en torno a padecimientos como la depresión y la ansiedad.

Esperamos que la información que aquí te presentamos te brinde ideas para hablar de salud mental con tus lectores, pero que también te sirva para adoptar estrategias de autocuidado.

Carlos Serrano

Periodista de BBC Mundo y colaborador de Dromómanos.

A raíz de la pandemia nos hemos tenido que adaptar a nuevas e inciertas situaciones. Vivir solos, el encierro, nuevas formas de trabajar, el miedo, tener familiares o conocidos enfermos son algunas de las situaciones que pueden afectar nuestra salud mental. Todo esto nos va dejando una huella que pareciera invisible, pero que en realidad no lo es.

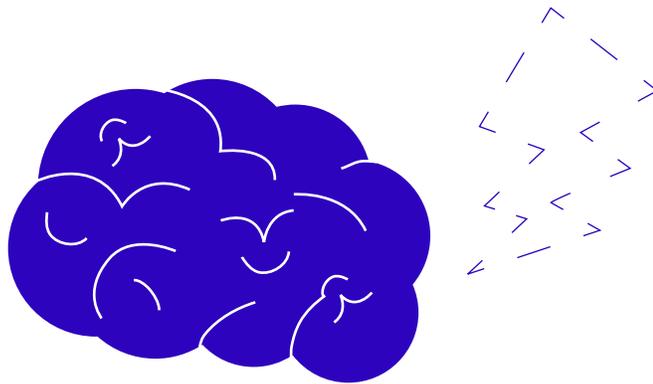


**Como periodistas
tenemos que estar
bien, sanos, para
ayudar e informar
a las personas**

Mar Cabra

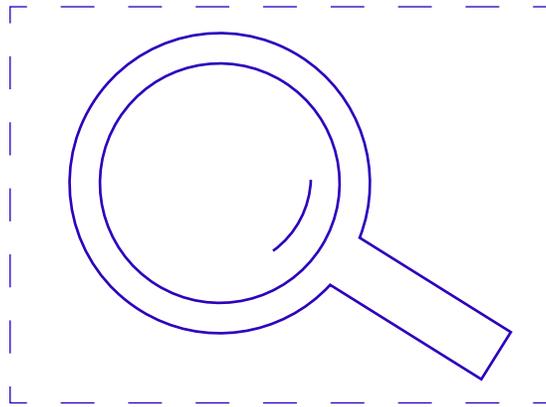
Periodista, cofundadora de *The Self-Investigation*.

Hablar de salud mental es muy importante, sobre todo entre los periodistas, quienes solemos tener el prejuicio de que somos invencibles. Mar es una periodista multigalardonada, quien desde muy joven comenzó a cosechar éxitos y a colaborar en investigaciones de gran importancia como la de los Panama Papers. Sin embargo, el ritmo frenético de trabajo y una hiperconectividad a todas horas, comenzó a causar estragos en su salud.



A veces el trabajo nos lleva a olvidarnos de nosotros mismos y a no priorizar nuestro descanso. Pero una vez que pasa la adrenalina, notamos que no estamos bien.

Tras participar en la investigación de los *Panama Papers*, la tensión, el estrés y la depresión que había ido acumulando por años llegaron a un punto de quiebre: Mar se dio cuenta de que padecía el **síndrome del quemado** o **burnout**. Tras dos años de ir cada vez peor, de sentirse desenchufada, se dio cuenta de que era momento de hacer un alto. Pero parar no es fácil.



300%

**El aumento registrado este año en
las búsquedas de Google sobre cómo
concentrarse en el trabajo.**

Esa crisis sirvió de inspiración para [*The Self-Investigation*](#), un proyecto que propone soluciones para una relación más saludable con la tecnología y que busca apoyar a los periodistas para lidiar con circunstancias difíciles.

Actualmente, ofrece un curso totalmente gratuito para gestionar el estrés al que puedes [inscribirte](#).

El poder de la pausa

¿Te sientes desconcentrado o con dificultad para enfocarte en tu trabajo? Te compartimos un pequeño ejercicio para domar la mente cortesía de *The Self-Investigation*, guiada por su cofundadora Aldara Martitegui:

1 Cierra los ojos y apoya tus pies en el suelo.

2 Atrae la atención hacia tu postura, notando la posición de cada parte de tu cuerpo. ¿Cómo se siente tu cuello? ¿De qué manera se apoya tu espalda contra la silla? Recuerda que la única manera de estar presentes es a través del cuerpo.

3 Conecta con tu respiración. Pon atención a cómo entra y sale el aire en cuatro momentos. Inhalación. Pausa. Exhalación. Pausa.

4 Imagina que comienza a emanar luz de tu cuerpo y que inunda por completo la habitación en la que te encuentras.

5 La mente tiene tendencia a escapar. Si eso pasa, da las gracias por darte cuenta y regresa tu atención al aquí y ahora.

6 Poco a poco abre tus ojos. ¡Lo has logrado!

Buena parte del estrés que experimentamos hoy viene de la conectividad excesiva. Para muchos de nosotros, la pandemia ha dificultado contar con esas vías de escape o respiros, con la oportunidad de salir al mundo exterior y dejar de lado el ordenador. **Usa el poder de la pausa.** Pon límites a tu trabajo y al entorno digital. A la larga, el estrés se va acumulando y genera problemas de salud mental. Toma medidas para prevenirlo.

Como periodistas, nos caracterizamos por la escucha activa. Es importante tomar esta capacidad de escuchar para llevar a nuestro interior.



Recuerda: “Eres tan importante como tu trabajo”

Fabiola Torres

Directora de [Salud con Lupa](#)

Solemos no dar importancia a los problemas mentales porque nos preocupamos más por las dolencias físicas. Es hora de empezar un diálogo abierto, que más allá de los trastornos mentales, se enfoque en el **estado de bienestar para enfrentar el estrés normal de la vida.**



En *Salud con Lupa* han emprendido distintas iniciativas para acercar a sus lectores y a su propio equipo a cuestiones como el estrés y la depresión como la serie [Hablemos de salud mental](#) y [Los otros pacientes](#). Con ellas han logrado iniciar conversaciones en torno a distintos padecimientos, subrayando la importancia de despojarse de prejuicios y de promover entre los lectores la importancia de cuidar su salud.

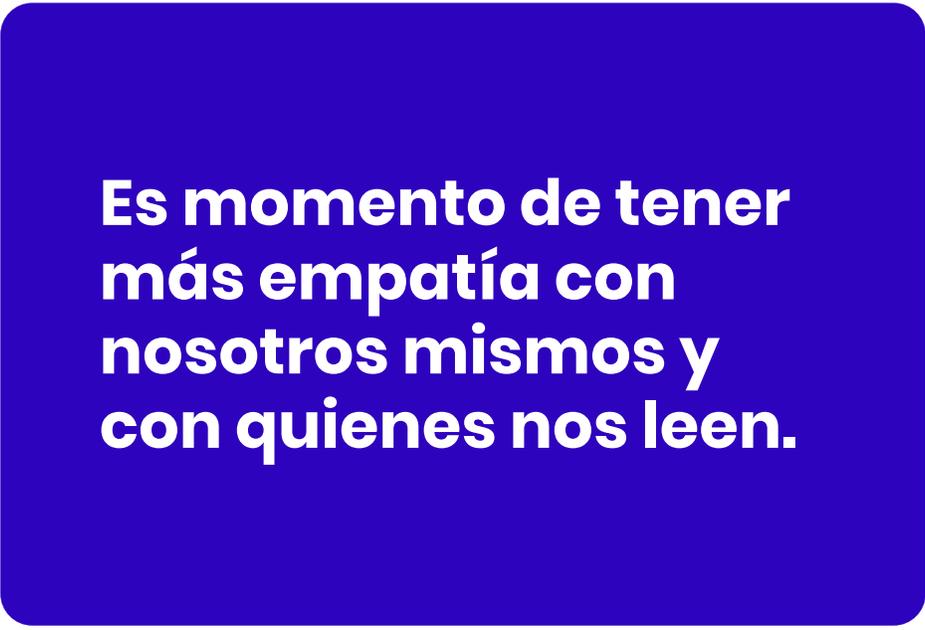
En América Latina, la atención de la salud mental no es una prioridad y existen muchos tabúes y desinformación al respecto. *Salud con Lupa* busca orientar a las personas sobre estos temas bajo un acercamiento marcado por el cuidado y la ética. El bienestar de su equipo también es clave, por lo que se promueve la necesidad de tomarse espacios para hacer su trabajo, la reflexión sobre los distintos problemas que enfrentan y las estrategias de autocuidado que implementan.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en 2030, la depresión será la principal causa de discapacidad para jóvenes y adultos.

Ante este panorama, en Salud con Lupa hacen periodismo para invitar a la reflexión, para mirar estos temas y hablarlos sin miedo, sin estigmas y desde una posición franca. Tenemos que aprender a hablar de esto desde el periodismo.

Los periodistas estamos en la primera línea de respuesta a todas las crisis y coyunturas, lo cual nos expone a grandes cantidades de estrés. Además de hablar de estos temas con nuestras audiencias, debemos traerlos a la redacción, mirarlos y discutirlos desde nosotros mismos.



**Es momento de tener
más empatía con
nosotros mismos y
con quienes nos leen.**