



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya



Col·legi de Periodistes de Catalunya

ATENCIÓ PERIODISTES: És hora de cuidar-se

GUIA PEL **BENESTAR** I LA **SALUT** **MENTAL** DELS PROFESSIONALS DE LA INFORMACIÓ



La Guia de Salut Mental per a Periodistes, elaborada pel **Col·legi de Periodistes de Catalunya** i el **Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya**, respon a una necessitat urgent entre els professionals de la informació i la comunicació.

Aquesta guia ofereix **una sèrie de recursos pensats per ajudar a identificar i gestionar els reptes emocionals** que poden sorgir en l'exercici de la seva tasca professional.

ÍNDEX

1. Responsabilitat compartida
2. Signes d'alerta i malestars
3. Consells per a periodistes

EL BENESTAR I LA SALUT DELS I LES PROFESSIONALS ÉS SEMPRE UNA RESPONSABILITAT COMPARTIDA

ÉS RESPONSABILITAT DELS TREBALLADORS/ES

- Cuidar de nosaltres mateixos (descans, exercici, higiene i/o alimentació).
- Adaptar les expectatives segons les possibilitats reals.
- Centrar-nos en la feina.
- Treballar en equip.
- Valorar les coses positives (la feina ben feta, un elogi o un acte de solidaritat).
- Expressar el que necessitem amb assertivitat.
- Establir límits tant per a nosaltres mateixos com pels altres.

ÉS RESPONSABILITAT DE LES ORGANITZACIONS

- Garantir una compensació justa pel treball realitzat.
- Proporcionar a l'equip els recursos necessaris per exercir les seves tasques de forma productiva i satisfactòria.
- Promoure dinàmiques i lideratges saludables per prevenir malestars i crear equips capacitats per resoldre situacions complexes.
- Atendre el patiment emocional dels treballadors i no només la seva productivitat.
- Oferir suport amb recursos quan sigui necessari. Fer-ho des del moment de la seva detecció pot evitar problemes més greus tant individuals com d'equip així com de rendiment i/o econòmics.

SIGNES D'ALERTA GENERALS



Malestars que **afecten el nostre rendiment i/o la nostra vida** diària com ara:

- Somatitzacions: desordres intestinals, cefalees o insomni.
- Malestars psicològics: desmotivació, tristesa continuada o angoixa.
- Malestars comportamentals: irascibilitat, aïllament o hàbits no saludables.

MALESTARS MÉS FREQUENTS EN PERIODISTES (!)



1. Estrès i baixa satisfacció a conseqüència de:

- Dates d'entrega impossibles.
- Exigències elevades.
- Pressions externes d'inversors o patrocinadors.

2. Esgotament i *burnout* causats per:

- Dificultat per desconnectar de la feina.
- Exposició pública constant.
- Gran impacte emocional de determinades notícies.
- Condicions de treball difícils com la cobertura de conflictes bèl·lics o desastres naturals.
- Contractes precaris.

MALESTARS MÉS FREQUENTS EN PERIODISTES (II)



3. Dificultats de concentració causades per:

- *Multitasking* i altes càrregues mentals.
- *Infoxicació* pel volum, per la qualitat i per la diversitat de canals pels quals la informació arriba.
- Necessitat d'adaptar-se contínuament a les noves eines i tendències que sorgeixen mentre encara s'estan aprenent les anteriors.

4. Dificultats per establir límits derivats de:

- Competitivitat elevada en el sector.
- Feina poc previsible: canvis de torns, convocatòries de de premsa inesperades, horaris poc específics o regulats.

MALESTARS AFEGITS EN DONES PERIODISTES (III)



5. Dificultat per conciliar la vida laboral amb la personal, acompanyada d'una alta càrrega mental.

A la feina remunerada s'hi han de sumar les tasques quotidianes de casa i/o cures de persones dependents.

6. Assetjament a través de les xarxes socials.

Aquest tipus de violència sol ser més intens i freqüent en les dones i sovint per motius arbitraris com l'aspecte físic.

7. Sostre de vidre.

Un obstacle afegit que impedeix a les dones assolir posicions de lideratge i desenvolupar-se plenament en el seu àmbit professional, personal i econòmic.

CONSELLS PER A PERIODISTES (I)

1. No estar sempre de guàrdia.

Establir límits temporals que s'ajustin a les nostres necessitats. Per exemple descansar dos dies a la setmana o reservar un temps mínim per a nosaltres mateixos cada nit, per no estar sempre disponibles.

2. Acordar amb l'empresa els terminis i la quantitat de feina amb antelació.

Cal tenir en compte els nostres límits físics, mentals i temporals de manera realista.

3. Definir unes condicions laborals mínimes i marcar horitzons temporals.

Per exemple comunicar clarament a l'empresa que només podem mantenir aquestes condicions durant un temps determinat i en el cas que les coses continuïn igual deixar clar quines són les nostres necessitats i intencions.

CONSELLS PER A PERIODISTES (II)

4. Relativitzar les crítiques.

En cas d'errors o rebre comentaris negatius sobre la nostra feina és important **aturar-nos i analitzar la situació amb calma** tenint en compte que:

- Som molt més que el nostre últim article, reportatge o entrevista.
- Potser ho podríem haver fet millor en unes condicions més favorables.
- Encara que nosaltres estiguem satisfets/es amb la nostra feina, no sempre podem agradar a tothom.
- Algunes crítiques ens ajuden a veure altres punts de vista i millorar. Com per exemple ser més prudents amb les fonts o deixar reposar algunes idees abans de publicar-les.
- Hem de valorar també els èxits i els comentaris positius que rebem.
- No hem de veure cada peça com un examen que determina la nostra reputació. No és una cursa de velocitat, és una cursa de fons.

CONSELLS PER A PERIODISTES (III)

5. Establir límits i un ordre de prioritats en la comunicació digital.

No cal respondre els WhatsApps, trucades, correus o altres missatges al mateix moment de rebre'ls o pocs minuts després.

És important jerarquitzar les peticions segons la seva importància i urgència, i fixar un temps de resposta en funció d'aquesta prioritat. Això ens ajuda a sentir que tenim el control del nostre temps i a gestionar millor les nostres responsabilitats.

6. Reconèixer la importància del descans.

No només per al nostre benestar psicològic i físic, sinó també com una part necessària de la vida laboral si volem mantenir un bon rendiment.

CONSELLS PER A PERIODISTES (IV)

7. Demanar ajuda professional si es necessita.

A part dels psicoterapeutes que ofereixen teràpia individual, també hi ha professionals de la psicologia de les organitzacions i el treball que poden ajudar a resoldre problemes d'equip i empresarials.

NECESSITES AJUDA?

Troba l'especialitat que necessites a:



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya



Col·legi de Periodistes de Catalunya

CUIDEM DEL BENESTAR I LA SALUT MENTAL DELS I LES PROFESSIONALS

