



Edita: Laboratorio de Tecnologías de la Información y Nuevos Análisis de Comunicación Social

Depósito Legal: TF-135-98 / ISSN: 1138-5820

Año 4º - Director: [Dr. José Manuel de Pablos Coello](#), catedrático de Periodismo

Facultad de Ciencias de la Información: Pirámide del Campus de Guajara - [Universidad de La Laguna](#) 38200 La Laguna (Tenerife, Canarias; España)

Teléfonos: (34) 922 31 72 31 / 41 - Fax: (34) 922 31 72 54

[julio de 2001]

## El estrés periodístico en la ciudad de Chihuahua

(2.225 palabras - 7 páginas)

Lic. Edith Barajas ©

Chihuahua (México)

Es indiscutible que los macrofactores sociales, económicos y políticos de nuestro país, en general, son elementos de influencia en la calidad del flujo de información en los medios masivos de comunicación; sin embargo, no explican los resultados de la actividad periodística.

Para mejorar la calidad de la labor periodística influyen muchos factores: recursos financieros, capacitación, oficio periodístico, tecnología, accesibilidad a la información, horarios, etc. Es importante considerar factores más específicos que inciden en la efectividad del periodista. Es innegable que en nuestro país se han dado grandes avances en el renglón de la infraestructura, alta tecnología en los medios de comunicación, digitalización, la libertad de expresión en algunos aspectos, etc., pero continúan existiendo problemas en el quehacer diario del periodismo informativo.

Por consiguiente, si realmente queremos periodistas que desarrollen una amplia y efectiva actividad, a la par del análisis de los macrofactores sociales, económicos, filosóficos y políticos, se consideren factores más específicos que también inciden en el fenómeno del flujo de la información. Es imperativo diseñar estudios con planteamientos sistemáticos y concretos donde poco a poco vayamos esclareciendo todo aquello que sucede durante el proceso de información periodística.

Deben ser estudios o investigaciones que conduzcan a encontrar las mejores estrategias para lograr que los periodistas cumplan con su cometido logrando la excelencia informativa.

Tomando en cuenta estas consideraciones y empezando por indagar los fenómenos que inciden en la compleja tarea de los periodistas, encontramos que las dificultades de salud con las que los reporteros se enfrentan en la vida cotidiana son de vital importancia.

Antes de continuar con esta problemática periodística, es necesario mencionar que en las investigaciones sobre salud se han destacado tres tipos de comportamiento de alto riesgo: El primero es el del estrés, motivo de nuestro estudio, el cual se relaciona principalmente con enfermedades como el cáncer y la úlcera gastrointestinal;

el segundo se refiere a los hábitos alimentarios, como dietas inadecuadas, consumo de alimentos en estado de descomposición y grasa excesiva que se asocian con la obesidad, alta presión e infartos;

el tercer comportamiento cita adicciones como el alcoholismo y el tabaquismo, que tienen como consecuencia una alta incidencia de cáncer, males cardiovasculares y los infartos (Matarazo, 1984).

Todos hablamos de estrés, pero, ¿qué es el estrés o stress? Es una enfermedad tan común, forma parte de nuestra vida diaria, pero el término ha perdido precisión y rigor científico.

Al respecto, Cohen, Evans, Stohols y Krantz (1986); Evans y Cohen (1987) mencionan que si bien el término de estrés es usado ampliamente por psicólogos, sociólogos, epidemiólogos, médicos y personas en general, es un término difícil de definir, porque parece haber poco acuerdo dentro o entre estas disciplinas con relación a una definición científicamente precisa.

Para Kaminoff y Proshansky (1982) es un patrón de respuestas fisiológicas, conductuales y psicológicas del individuo, a demandas del ambiente físico y social que exceden de su capacidad de enfrentamiento afectivo, es decir, para realizar

actividades, alcanzar metas y experimentar satisfacción.

Concretamente se identifican, en esta enfermedad cinco factores relacionados con la salud física:

- 1 - padecimiento del sistema digestivo,
- 2 - del sistema respiratorio,
- 3 - del sistema muscular urinario,
- 4 - padecimientos relacionados con los tejidos epidérmicos y
- 5 - alteraciones de tipo alérgico.

Miguel Casas Hilari, en su libro "Vivir bajo presión" (1999) nos dice:

Es una respuesta natural de nuestro cuerpo, tan necesaria como la sensación de hambre o de sed. Su función es prepararnos para actuar o escapar ante una posible amenaza. El estrés permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor, y para ello provoca una activación general del organismo: el ritmo cardíaco aumenta, la respiración se hace más agitada y la musculatura potente incrementa su tensión.

Es decir, el estrés es una reacción normal, forma parte de nuestra vida, y todos lo experimentamos en mayor o menor grado.

Claudio Zapata no sólo niega que el estrés sea una enfermedad sino que afirma que es algo maravilloso. En su libro "Excelencia en el manejo del stress", (1994), Zapata asegura que el estrés hizo presencia desde que el hombre apareció en la Tierra y lo define como:

"Es un extraordinario mecanismo biológico que prepara al organismo para 'pelear o huir'. Mecanismo que ha ayudado al homo sapiens a sobrevivir en un mundo hostil a lo largo de una evolución de millones de años.

Sólo que ahora, en el mundo moderno, ese mismo mecanismo biológico que antaño ayudara al hombre a sobrevivir, hoy lo está matando. Y es necesario, urgente, comprender cómo se produjo esta abismal diferencia.

El estrés puede significar vida o significar muerte, la diferencia depende básicamente de la estructura mental del individuo, de su forma de interpretar lo que ocurre a su alrededor.

Alberto Amador Pizá, autor del libro "Técnicas para dominar el estrés y vivir mejor" (1996), coincide con una definición sencilla y corta del estrés: Es una respuesta del organismo ante una amenaza real o imaginaria, donde intervienen factores físicos, químicos o psicológicos.

La realidad es que los seres humanos en su vida se enfrentan con demandas del medio ambiente y a situaciones no deseadas que pueden considerarse estresantes. Normalmente, los niveles del estrés son positivos dando lugar a un estado de ansiedad útil para responder a la situación fuente del estrés.

Sin embargo, la presencia alterna de diversos factores estresantes y la incapacidad de la persona para adaptarse a las nuevas demandas de la situación puede dar lugar a respuestas físicas, psicológicas y comportamentales negativas – incremento de la presión sanguínea y del ritmo cardíaco, depresión y ansiedad, etc.-

Otros intentos de definición han sido enfocados exclusivamente en la reacción que presenta una persona cuando se ve sometida a una amenaza o a un desafío.

Aquí hablamos de los cambios, tanto psicológicos como fisiológicos, que suele experimentar el individuo.

Hay individuos que parecen fortalecerse ante las adversidades, mientras que otros se derrumban al primer contratiempo. En realidad ¿somos responsables del estrés que nos afecta?

Definitivamente, no todos respondemos igual ante la misma situación de peligro. Cada persona entiende los sucesos de forma distinta y les atribuye un mayor o menor grado de amenaza.

Para Guido Barrientos A., de la Universidad de El Paso, Texas, el vocablo stress pude traducirse sencillamente como fuerza o tensión.

Consideramos que la definición que enmarca los aspectos más relevantes es la de Friedman y Dimatteo (1989) los cuales proponen que es un estado del organismo que se presenta como reacción a un desafío de nuevas circunstancias. El estrés es provocado por un hecho no esperado o desafiante, y este evento estresante requiere de un ajuste del organismo, a través

de pensamientos, sentimientos y reacciones fisiológicas y conductuales.

Este proceso está matizado por varios factores:

una gran variedad de condiciones ambientales (positivas y negativas) pueden producir estrés; diferentes individuos pueden responder a la misma condición de forma diferente; en este sentido, las respuestas de las personas a un evento estresante variarán dependiendo del estado psicológico y fisiológico en el que se encuentre la persona; el grado de estrés que una persona experimente, dependerá en parte del significado vinculado al evento perturbador; las acciones y pensamientos que usa una persona para manejar el estrés, comprende el proceso de afrontamiento.

Los propósitos de este estudio piloto son:

determinar los factores ambientales físicos y sociales provocadores del estrés más comunes en el ámbito periodístico de la ciudad de Chihuahua, así como su impacto y consecuencias, y

conocer las formas y tipos de estrategias de enfrentamiento que utilizan los reporteros, así como una propuesta de solución al problema,

El tema del estrés enfocado en los diferentes campos de conocimiento ha sido bastante fecundo durante el siglo veinte, se han generado una serie de modelos teóricos que han estimulado a los interesados en esta área a la investigación pura y aplicada. Se han podido integrar las concepciones fisiológicas y socioculturales en teorías que ofrecen perspectivas para los psicólogos de nuevas generaciones.

Para ilustrar sobre el estrés, citaremos a Howard C. Daudistel y Harmon M. Hosh quienes en 1990 realizaron una investigación sobre el estrés enfocado en el magisterio y encontraron seis estilos básicos en la manera de cómo el maestro confronta problemas en su trabajo, estos son:

Estilo activo, positivo lógico. Los maestros de este estilo enfrentan situaciones obteniendo información, analizando el problema y diseñando un plan de acción para cambiarlo.

Estilo de negación. Los maestros de este estilo reconocen el problema, pero no lo enfrentan y guardan los sentimientos generados para sí mismos. Actúan como si nada hubiera pasado.

Estilo de pensamiento mágico. Aquí se ubican los maestros que utilizan defensas psicológicas de fantasía, como soñar o esperar milagros en la solución de una situación problemática.

Estilo dependiente. Los maestros que ante una situación problemática acuden a otros en busca de apoyo o ayuda.

Estilo místico. Estos maestros ven en las situaciones estresantes una oportunidad de crecimiento personal, una oportunidad de redescubrir la importancia de la vida y de florecer el espíritu.

Estilo evasor. Este tipo de maestros enfrentan situaciones estresantes, incrementando actividades que desvíen sus pensamientos de la situación, tales como dormir, comer, tomar bebidas alcohólicas, consumir drogas o cualquier otra actividad ajena completamente a la confrontación directa del problema.

Estas investigaciones muestran que los estilos de confrontación están íntimamente ligados con la salud física, la valoración de sí mismos, la satisfacción en el trabajo y las expectativas.

Con el interés de mejorar la situación laboral y personal, el gremio periodístico se concibió la idea de realizar un estudio piloto sobre el estrés en los periodistas en la ciudad de Chihuahua.

Ante esta problemática, como inicio se realizó una encuesta aplicada a los principales medios de información de la ciudad de Chihuahua: la televisión y la prensa, dejando de lado la radio, dado que en cuestión de noticias, en esta ciudad la radio ofrece noticieros pero se enfocan a leer las notas de la prensa y cuentan con poco presupuesto para la cobertura con reporteros.

La muestra se eligió por conveniencia donde participaron 35 sujetos empleados en el área de noticias de los dos periódicos locales "El Herald de Chihuahua y "El Diario de Chihuahua y el canal local de TV Azteca, cuyo rango de edad fluctúa entre los 20 y los 45 años.

El cuestionario de siete preguntas abiertas. Cuatro para conocer los factores físicos y sociales provocadores del estrés, donde se pedía que valorizaran los eventos o situaciones que mencionaron, jerarquizándolos. Dos evaluaban lo que hacían

las personas para disminuir o eliminar los efectos de los factores estresantes y una última pregunta estaba planteada para comentarios.

Los cuestionarios se entregaron personalmente en las áreas de trabajo de cada una de las empresas y se explicó que eran de carácter anónimo, confidencial y se utilizarían para una investigación sobre los periodistas, resaltando la importancia de la sinceridad al responderlos.

Se aplicaron en una semana, el promedio de tiempo del llenado fue de 15 minutos.

Los resultados de las encuestas fueron muy significativos: 34 de los encuestados respondió que sufría estrés o que había sufrido alguna vez de esta enfermedad.

Se evaluaron los aspectos físicos y sociales; sus efectos orgánicos y emocionales sobre los periodistas y las habilidades de afrontamiento utilizadas por éstos en situaciones estresantes, tomando la clasificación de Pedro Barrera (1998).

Factores físicos: tráfico, transporte, temperatura.

Factores sociales: relaciones personales, inseguridad, pésimos servicios, maltrato de las fuentes de información, hacer antesala, problemas económicos, negligencia, escasez de vida social familiar, burocracia.

Efectos orgánicos: dolor de cabeza, problemas en los ojos, cansancio y agotamiento, problemas cardíacos, malestar, problemas gastrointestinales.

Efectos emocionales: mal humor, depresión, nervios, agresividad, inseguridad.

Estrategias de afrontamiento: quedarse en casa, buscar tranquilidad.

Un dato significativo es que, contrario a lo que comúnmente se piensa que a los reporteros les causa estrés por la falta de tiempo o la denominada "carrera contra el tiempo", agudizado este fenómeno con el periodismo televisivo, dado que los horarios se reducen aún más, porque el noticiero local es a las 14:00 horas el primero y a las 19:00 horas en un solo canal; las encuestas mostraron que la mayor preocupación es de tipo económico, los salarios con bajos, a decir de ellos mismos, y no les alcanza para cubrir sus necesidades, posteriormente el tiempo, para quedarse en tercer lugar los problemas familiares.

Los síntomas que manifestaron en general fueron la irritación, alteración nerviosa, falta de concentración, hiperactividad, tensión y problemas cardíacos.

Los reporteros sugieren o recomiendan para solucionar el estrés, la tranquilidad, descanso (que no tienen), relajación, respirar profundo, paseos, menos trabajo, dormir y hasta tomar tranquilizantes y solamente una persona recomienda hacer deporte.

Asimismo, hay quienes confundieron las causas con los efectos o síntomas del estrés, citando en cinco de las encuestas como causas, el cansancio, dolor de cabeza, tristeza, aceleración y ausencia de cigarrillos.

El periodismo es una profesión grande y profundamente satisfactoria, difícil, exigente y cuando se ejerce en forma deficiente, tiende a destruir tanto al periodista como al medio. ¿Qué podemos hacer para no ejercerla en forma deficiente? ¿Vale la pena realizar una investigación científica sobre este tema?

Creemos que sí, que esta investigación podría darlos información sobre lo que afecta al periodista chihuahuense y así hacerlo más eficiente, además de que se puede proponer soluciones a los problemas manifestados.

**FORMA DE CITAR ESTE TRABAJO EN BIBLIOGRAFÍAS:**

Barajas, Edith (2001): El estrés periodístico en la ciudad de Chihuahua. Revista Latina de Comunicación Social, 44. Recuperado el x de xxx de 200x de:  
<http://www.ull.es/publicaciones/latina/2001/latina44septiembre/4401edith.htm>