

Bienestar y autocuidado: factores indispensables para el ejercicio periodístico

Los periodistas Wendy Aceves Velázquez y Julio Ríos resaltaron la importancia de la salud mental en el XXI Encuentro Internacional de Periodistas

La primera charla del XXI del [Encuentro Internacional de Periodistas \(EIP\)](#) [1] con el lema “Periodismo en tiempos de reinvenCIÓN. CTRL + ALT REALIDAD”, organizado por la Coordinación General de Comunicación Social de la [Universidad de Guadalajara \(UdeG\)](#) [2], estuvo enfocada en **la importancia de cuidar la salud mental de quienes producen la información cada día.**

El maestro Julio Ríos, Director del Centro de Periodismo Digital de la UdeG y la Coordinadora de la licenciatura en Comunicación digital y periodismo, y de la maestría en Periodismo digital, del [Centro Universitario de Guadalajara \(CUGuadalajara\)](#) [3], y la maestra Wendy Aceves Velázquez, participaron en la primera charla del EIP, titulada “Bienestar y autocuidado en el ejercicio periodístico”, en la que **dialogaron sobre las falsas ideas de que los periodistas no descansan, van detrás de la noticia sin importar nada y que entregan hasta su vida por cumplir con la labor.**

En primera instancia, Julio Ríos puso sobre la mesa el cuidado de la salud mental en los periodistas, quienes están **sometidos a la presión, van contra el tiempo y anteponen, muchas veces, necesidades básicas como descanso, alimentación y autocuidado** para llegar antes que otros, tener la exclusiva y “ganar la carrera”.

“Como profesora e integrante de la Red de Embajadores del Bienestar, encargada de investigar el bienestar y autocuidado de los periodistas, puedo decir que actualmente seis de **cada diez profesionales del periodismo experimentan síntomas de ansiedad, y uno de cada cinco periodistas presenta indicadores depresivos. Para que exista un periodismo de calidad necesitamos periodistas sanos**”, dijo Aceves Velázquez.

Precariedad económica, jornadas extremas, hiperconexión constante y un ambiente hostil son factores internos y externos que configuran un panorama laboral complejo y desafiante que afecta directamente la salud mental de las y los periodistas.

"Nos han vendido la idea del *multitasking* y no. Las investigaciones científicas dicen que no es sano ser multitarea, tenemos que derribar ese mito y tener muy en cuenta que no todo es urgente, la urgencia es un concepto completamente relativo. **Necesitamos tener empatía digital, no saturar al otro en horarios fuera de la oficina y entender los límites que existen dentro de la vida personal de las personas**", subrayó.

Entre otras adversidades, los periodistas recalcaron "el amor a la vocación": "La vocación no puede ser una excusa para la explotación laboral. No todo depende de las y los periodistas, las organizaciones tienen una responsabilidad fundamental. Lo mínimo que podemos esperar es que aquellos lugares de trabajo nos brinden las condiciones ideales para hacerlo. **La desconexión y el descanso genuino son vitales para la reconexión y la creatividad, por lo que debe priorizarse**", agregaron.

Según las estadísticas presentadas: **más de 50 por ciento ha considerado abandonar su trabajo como periodista** y comunicador; la misma cifra ha dejado proyectos profesionales debido a estrés, ansiedad u otros síntomas. Además, **42.9 por ciento ha experimentado recuerdos intrusivos, pesadillas o flashbacks tras eventos traumáticos**.

"**Los jefes de información deben tener dinámicas más humanas**, empáticas. Dejar de usar términos como 'capital humano', que desvaloriza a los periodistas y los convierten en máquinas de producción, pasando por alto su dignidad humana, salud mental y tiempo libre", comentó Julio Ríos.

Como estrategias de autocuidado, los periodistas recomendaron: **cultivar vínculos sanos, mover el cuerpo, practicar pausas conscientes, establecer límites, pedir ayuda profesional, cultivar la gratitud, realizar actividades de goce y disfrute, e identificar y expresar emociones de manera respetuosa**.

Para conocer más sobre recursos y herramientas para el autocuidado periodístico, se pone a disposición el siguiente enlace: theselfinvestigation.com [4]

Así lo dijo:

"Para que exista un periodismo de calidad necesitamos periodistas sanos. Cuídense para lograr un periodismo de calidad": Wendy Aceves.

"**Los jefes de información deben tener dinámicas más humanas, empáticas**": Julio Ríos.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”
Guadalajara, Jalisco, 4 de diciembre de 2025

Texto: Anashely Fernanda Elizondo Corres

Fotografía: Iván Lara González

Etiquetas:

[Julio Ríos](#) [5]

[Wendy Aceves Velázquez](#) [6]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/bienestar-y-autocuidado-factores-indispensables-para-el-ejercicio-periodistico>

Links

[1] <https://www.eip.udg.mx>

[2] <https://www.udg.mx/es>

[3] <https://cugdl.udg.mx>

[4] <http://theselfinvestigation.com>

[5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/julio-rios>

[6] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/wendy-aceves-velazquez>