

Condiciones laborales, hábitos de salud y alteraciones del estado de ánimo en periodistas: un análisis cuantitativo

*Working conditions, health habits and mood disorders in journalists:
A quantitative analysis*

Recibido: 25/07/2025 - Aprobado: 10/12/2025

Yorelis Acosta
<https://orcid.org/0000-0003-4545-4690>
yorelisaco@gmail.com
Universidad Central de Venezuela
Caracas, Venezuela

Resumen

En el contexto de la crisis política, social y económica de Venezuela, el periodismo enfrenta desafíos que impactan directamente la salud mental de sus profesionales, un tema aún invisibilizado en muchas redacciones pese a las exigencias nocivas persistentes. Este estudio describe y analiza cuantitativamente las condiciones laborales, hábitos de salud y alteraciones del estado de ánimo en periodistas venezolanos en tres momentos: 2020, 2022 y 2025, con el fin de identificar asociaciones entre estas dimensiones y su influencia en la salud mental y el desempeño profesional. Se trata de un estudio exploratorio longitudinal de tendencia con enfoque cuantitativo, basado en encuestas aplicadas a muestras independientes de periodistas venezolanos. Los resultados revelan alta prevalencia de ansiedad, depresión, insomnio y agotamiento, asociados principalmente a la inseguridad laboral (pérdida de beneficios, pluriempleo y bajos ingresos) y riesgos contextuales. Aunque algunos recurren a estrategias de afrontamiento como alimentación saludable, ejercicio o recreación, estas son insuficientes ante la magnitud de los estresores. Se concluye que el periodismo venezolano constituye una profesión de alto riesgo psicosocial, donde la precariedad laboral, la violencia estructural y los hábitos de salud deficientes convergen para deteriorar la salud mental y el bienestar de los periodistas.

Palabras clave: autocuidado, factores de riesgo, periodismo, salud mental.

Abstract

In the context of Venezuela's political, social, and economic crisis, journalism faces challenges that directly impact the mental health of its professionals, an issue still largely invisible in many newsrooms despite persistent harmful demands. This study describes and quantitatively analyzes the working conditions, health habits, and mood disorders of Venezuelan journalists at three points in time: 2020, 2022, and 2025, in order to identify associations between these dimensions and their influence on mental health and professional performance. It is a longitudinal, exploratory trend study with a quantitative approach, based on surveys administered to independent samples of Venezuelan journalists. The results reveal a high prevalence of anxiety, depression, insomnia, and burnout, primarily associated with job insecurity (loss of benefits, multiple jobs, and low income) and contextual risks. Although some journalists resort to coping strategies such as healthy eating, exercise, or recreation, these are insufficient given the magnitude of the stressors. It is concluded that Venezuelan journalism is a profession with high psychosocial risk, where job insecurity, structural violence, and poor health habits converge to deteriorate the mental health and well-being of journalists.

Keywords: self-care, risk factors, journalism, mental health.

Introducción

La salud mental de los periodistas ha cobrado creciente relevancia en contextos de violencia y crisis, donde las demandas profesionales intensifican los riesgos psicosociales. A pesar de la abundante evidencia —incluyendo investigaciones, seminarios y guías específicas de autocuidado y protección psicológica—, este tema sigue siendo complejo de abordar. Persisten resistencias entre los profesionales a buscar atención psicológica, junto con dificultades para mantener conductas sistemáticas de autocuidado mental.

Desde la perspectiva de los propios periodistas, se han identificado diversos trastornos mentales derivados de factores de riesgo inherentes a su práctica —detallados más adelante—, la inconstancia en hábitos de autocuidado, estígmas y estereotipos que desalientan la ayuda profesional, y otros elementos contextuales. Esta realidad problemática impulsó la creación del programa “Periodismo en contextos complejos”, iniciado en 2020 en Venezuela y coordinado por periodistas independientes. A través de actividades como talleres, atención psicológica y materiales audiovisuales sobre salud mental, se ha convocado a profesionales desde asociaciones gremiales, medios de comunicación y universidades. El propósito es fomentar la conciencia sobre la dimensión psicológica del periodismo y proporcionar herramientas prácticas para el autocuidado. Basada en la información recopilada por la autora durante este período, se diseñó una encuesta para sistematizar variables relacionadas con el bienestar y la salud mental, cuya descripción aparece en la sección metodológica. Por razones éticas y de privacidad —cruciales en entornos complejos—, se omiten nombres de participantes.

Este artículo persigue el objetivo principal de describir y analizar cuantitativamente las condiciones laborales, hábitos de salud y alteraciones del estado de ánimo en periodistas venezolanos durante 2020, 2022 y 2025, identificando asociaciones entre estas dimensiones para aportar evidencia empírica sobre su impacto en la salud mental y el desempeño profesional. Adicionalmente, busca describir las condiciones laborales, identificar los hábitos de salud más frecuentes, detectar las alteraciones del estado de ánimo y comparar los resultados a lo largo de los años estudiados.

Metodológicamente, se aplicó una encuesta en esos tres momentos a muestras independientes de periodistas venezolanos, permitiendo rastrear la evolución de dichas variables. Se trata de un estudio inédito, longitudinal de tendencia con enfoque cuantitativo.

El artículo se organiza en secciones secuenciales: primero, una revisión de literatura reciente, informes y datos nacionales e internacionales sobre salud mental en periodistas; seguidamente, la definición de salud mental, señales de alerta, principales alteraciones psicológicas, factores de riesgo y el contexto venezolano que dio origen al proyecto “Periodismo en contextos complejos”, junto con los aspectos metodológicos —incluyendo características de las muestras y la encuesta—. Finalmente, se presentan resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones.

Breve panorama investigativo de la salud mental en el periodismo

Diversas investigaciones internacionales y nacionales destacan que los profesionales de la comunicación enfrentan múltiples factores de riesgo, como la exposición constante a noticias traumáticas y condiciones laborales desfavorables. Estos incrementan la probabilidad de desarrollar trastornos físicos y del estado de ánimo, incluyendo ansiedad y síndrome de *burnout*, con impactos negativos en su bienestar psicológico. Estudios clave como el de Feinstein, Owen y Blair (2015) analizan el impacto de la cobertura de guerras en la salud mental de periodistas, mientras que Newman, Simpson y Handschuh (2019) confirman que la exposición reiterada a material gráfico traumático genera consecuencias psicológicas significativas.

Organismos internacionales han priorizado este tema. La UNESCO (2021–2023) reconoce que los periodistas enfrentan situaciones traumáticas, violencia y largas jornadas, elevando riesgos de ansiedad, depresión y estrés postraumático. Por ello, ha creado espacios de acompañamiento para quienes sufren intimidación, acoso digital o amenazas físicas, ofreciendo respaldo emocional y visibilizando la salud mental como prioridad profesional.

Esta preocupación se intensificó durante la pandemia de COVID-19. La investigación de LatAm Journalism Review (2023) sobre periodistas en Perú, Ecuador y Venezuela identificó factores invisibilizados como somatización, insomnio, ansiedad y depresión, concluyendo que el periodismo en América Latina es una profesión de alto riesgo psicosocial. De manera similar, Bustamante-Granda et al. (2023) señalan que el desconocimiento de estos problemas, junto con la ausencia de políticas públicas y ocupacionales, vuelve vulnerables a los

periodistas latinoamericanos. La Relatoría Especial para la Libertad de Expresión (2022) advierte sobre las condiciones adversas en la región y sus secuelas psicológicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) corrobora que determinantes sociales —precariedad laboral, violencia y largas jornadas— son factores clave para el deterioro mental, proponiendo planes integrales para gobiernos y organizaciones. Destaca que la exposición prolongada a estrés laboral, violencia y falta de apoyo institucional eleva la incidencia de trastornos en trabajadores de medios.

Iniciativas de ONG complementan estos esfuerzos. Free Press Unlimited publicó el informe *Between alarming psychological distress and enduring resilience* (2025), que expone presiones psicológicas crecientes en periodistas latinoamericanos por violencia, intimidación y represión política, abogando por apoyo institucional. The Self-Investigation organizó cumbres mundiales de salud mental y periodismo en octubre de 2024 y 2025, reuniendo a periodistas, editores y expertos para compartir estrategias de resiliencia colectiva, liderazgo saludable y modelos de redacción centrados en el bienestar. La Sociedad Interamericana de Prensa (SIP), junto a Vita Activa, ofrece primeros auxilios psicológicos y digitales a periodistas desplazados o exiliados, abordando crisis, trauma y *burnout* (Quadratin Oaxaca, 2025). La Fundación Internacional para las Mujeres en los Medios (2024) elaboró una guía práctica contra violencia en línea, con recomendaciones de autocuidado.

En Venezuela, el Instituto Prensa y Sociedad (IPYS) imparte talleres como “Cómo informar con serenidad en la adversidad” (IJNet, 2023). La Universidad Central de Venezuela organiza conferencias y talleres sobre “Salud mental para el ejercicio periodístico en el contexto actual”, dirigidos a estudiantes y comunicadores (Acosta, 2025). El Instituto de Previsión Social del Periodista (IPSP), en alianza con Médicos Unidos de Venezuela y el Colegio Nacional de Periodistas (CNP), realiza jornadas de salud que incluyen atención mental en varios estados. Gremios y la Federación de Psicólogos de Venezuela insisten en que la salud mental sea un derecho básico y prioridad en políticas públicas. Finalmente, Bustamante-Granda y Cañizales (2022) presentan indicadores de salud mental en periodistas venezolanos durante coberturas de emergencias.

Salud mental: definición y señales de alerta

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la salud mental es un estado integral de bienestar físico, mental y social que trasciende la mera ausencia de enfermedad. Representa un equilibrio en el que la persona reconoce sus capacidades, afronta adecuadamente las tensiones cotidianas, trabaja de manera productiva y contribuye a su comunidad. Este enfoque positivo la posiciona como pilar del bienestar individual y el funcionamiento social.

Acosta (2021a) enriquece esta visión al enfatizar que la salud mental abarca el bienestar subjetivo, el desarrollo de competencias y el reconocimiento de habilidades para la realización intelectual y emocional. Su deterioro se manifiesta en sensaciones de intranquilidad, preocupaciones intensas, agotamiento físico-psicológico, y estados emocionales como estrés, ansiedad o depresión, que comprometen el desempeño cotidiano, así como las esferas social, laboral y familiar.

Además, Acosta destaca que muchas alteraciones psicológicas van acompañadas de respuestas fisiológicas intensas —taquicardia, dificultad respiratoria, cefaleas o dolores abdominales— junto con síntomas emocionales como inquietud, pérdida de control o percepción de peligro. Esta interacción entre manifestaciones físicas y psicológicas genera síndromes complejos, frecuentemente normalizados por su alta incidencia cotidiana, lo que fomenta la resistencia a buscar atención especializada en psicología o psiquiatría.

Un análisis reciente de Vergara-Ronquillo (2024) sobre periodismo y salud mental revela alta prevalencia de problemas entre periodistas, incluyendo ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y riesgo suicida. Las cifras son alarmantes: el 75% de los periodistas españoles considera la salud mental un problema grave en el sector; a nivel global, el 70% reporta malestar psicológico; y en Latinoamérica, más de la mitad sufre ansiedad e insomnio.

Estos trastornos se vinculan directamente a riesgos inherentes de la profesión, especialmente en contextos de crisis. Estudios e informes internacionales documentan cómo la exposición constante a violencia, precariedad laboral y entornos organizacionales tóxicos genera un impacto acumulativo, a menudo silenciado o naturalizado. Entre los principales factores de riesgo destacan:

1. Coberturas de alto impacto emocional —hechos violentos, desastres naturales o crisis humanitarias— que provocan traumas vicarios y TEPT.
2. Presión laboral crónica por plazos ajustados, competitividad y trabajo bajo estrés constante.
3. Amenazas personales, hostigamiento y agresiones físicas o digitales.
4. Condiciones organizacionales tóxicas, con falta de prestaciones y alta competitividad.
5. Exposición acumulativa a contenidos negativos, sufrimiento humano y violencia gráfica.

Acosta (2025) identifica factores adicionales, como la proximidad al peligro en zonas de conflicto, dilemas éticos que inducen autocensura o manipulación informativa, hábitos de salud deficientes (falta de descanso, mala alimentación, ausencia de vacaciones) y consumo de sustancias nocivas, todos agravando el desgaste psicológico.

El contexto venezolano

Venezuela atraviesa una emergencia humanitaria compleja, resultado de factores económicos, políticos y sociales que han deteriorado gravemente las condiciones de vida de la población (ACNUR & OIM, 2023; Naciones Unidas, 2021). Los periodistas no escapan a esta realidad; al contrario, como se evidenció en el apartado anterior, enfrentan una problemática agravada por riesgos profesionales inherentes a su labor en entornos de crisis.

Conscientes de este deterioro en el bienestar gremial, un grupo de periodistas venezolanos convocó a la autora en 2020 para impulsar una iniciativa que problematizara y abordara la salud mental del sector. Bajo el nombre "Periodismo en contextos complejos", se han desarrollado actividades como talleres, contenidos digitales sobre salud mental y atención psicológica directa. Estas buscan sensibilizar al gremio sobre la importancia del autocuidado emocional, identificar señales de alerta y factores de riesgo, y proporcionar herramientas prácticas para proteger la salud psicológica.

El año 2020, marcado por la pandemia de COVID-19, orientó las acciones hacia encuentros virtuales y producción de materiales para el fortalecimiento emocional en escenarios adversos, priorizando la seguridad. En este marco, se diseñó una encuesta exploratoria que indaga aspectos clave del ejercicio periodístico: condiciones laborales, exposición a violencia, afectaciones psicológicas derivadas, estado emocional general, síntomas relevantes y hábitos de salud.

Metodología

Se trata de un estudio exploratorio longitudinal de tendencia con enfoque cuantitativo. Para ello, se diseñó una encuesta en la plataforma Google Forms, aplicada en tres momentos temporales —2020, 2022 y 2025— a muestras independientes de periodistas venezolanos en ejercicio, tanto en medios tradicionales como digitales. El alcance es descriptivo-analítico, orientado a estimar frecuencias, tendencias y asociaciones entre condiciones laborales, hábitos de salud y alteraciones del estado de ánimo.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, dirigido a participantes del programa "Periodismo en contextos complejos", tanto de la capital como de regiones del país. Ante la dinámica cambiante del contexto venezolano, se repitió la encuesta en 2022 y 2025, incorporando cuatro preguntas adicionales para profundizar en aspectos de salud mental y condiciones laborales recientes.

Características de las muestras

Se obtuvieron 144 respuestas en 2020, 93 en 2022 y 53 en 2025, sumando un total de 290 periodistas. El 48% trabaja en la capital, mientras que el resto se distribuye en diversas regiones y medios nacionales. Los grupos etarios predominantes fueron 25-40 años y 40-55 años. El 63% de los respondientes son mujeres y el 37% hombres. Además, el 60% cuenta con más de 25 años de ejercicio profesional.

Diseño de la encuesta

La encuesta fue autoadministrada online, garantizando anonimato y confidencialidad. Se estructuró en cuatro secciones principales:

- **Datos generales:** edad, región de ejercicio profesional y años de experiencia periodística.
- **Ejercicio profesional y violencia:** indagación sobre agresiones, lesiones, amenazas u otras formas de violencia enfrentadas. En las aplicaciones de 2022 y 2025 se añadieron preguntas específicas sobre percepción de riesgo de detención, emociones ante alcabalas militares/policías y reacciones ante detenciones de colegas en 2025.
- **Estado emocional y bienestar:** evaluación del impacto psicológico del ejercicio profesional, estado de ánimo predominante, síntomas negativos, efectos en familiares, presencia de estrés/ansiedad, hábitos de salud (alimentación, calidad/cantidad de sueño) y toma de vacaciones.
- **Condiciones laborales:** pérdida de empleo/beneficios, responsabilidades asumidas, acceso a internet/equipos, horas de jornada laboral y disponibilidad de prestaciones como seguro médico o pensión.

Finalmente, se consultó el interés en recibir apoyo psicológico.

Presentación de resultados

Esta sección presenta los hallazgos principales de la encuesta "Condiciones laborales, hábitos de salud y alteraciones del estado de ánimo en periodistas venezolanos", aplicada en 2020, 2022 y 2025. Los resultados se organizan inicialmente de manera comparativa para variables comunes a los tres momentos temporales, resumidos en la Tabla N°1.

Para los años 2022 y 2025, la evolución del contexto venezolano justificó la incorporación de preguntas adicionales sobre condiciones laborales, las cuales se detallan en tablas posteriores.

La Tabla N°1 sintetiza las categorías comunes de respuestas, expresadas en porcentajes, junto con el número total de periodistas atendidos en el programa "Periodismo en contextos complejos" y los encuestados por año. Esta comparación longitudinal permite identificar tendencias y patrones en la salud mental y condiciones laborales del gremio.

Tabla N°1

Categorías comunes de respuestas en los años 2020, 2022 y 2025

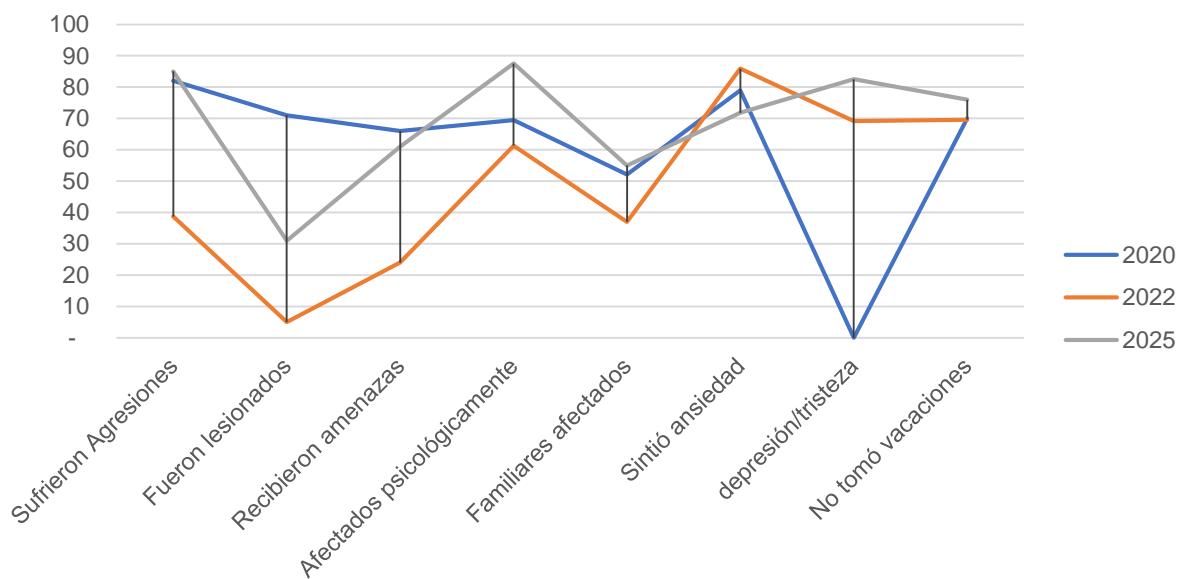
Categoría	2020	2022	2025
Total periodistas atendidos en el programa	389	324	70
Respondieron encuesta	144	93	53
Sufrieron agresiones	82	38,7	82,5
Fueron lesionados	71	5	27,5
Recibieron amenazas	66	24	60
Se sienten afectados psicológicamente	69,44	61,3	87,5
Familiares afectados	52,1	37	55
Sintió ansiedad	79	85,9	71,8
Sintió depresión/tristeza		69,2	83
No tomó vacaciones	70	69,6	75,5

La primera observación destacada es la disminución progresiva del tamaño muestral, especialmente notoria en 2025 (53 respuestas), atribuida a la reducción de apoyos económicos para programas sociales en Venezuela, lo que limitó la cobertura geográfica y participación.

En cuanto a violencia y agresiones, los resultados de 2022 sugieren un período relativamente menos intenso hacia periodistas; sin embargo, el impacto psicológico persistente en profesionales y familias se mantiene elevado consistentemente a lo largo de los tres años analizados.

Respecto al efecto en el entorno familiar, los participantes reportan que padres, parejas e hijos experimentan miedo constante, percibiendo el periodismo como actividad de alto riesgo. Este temor se materializa en preocupaciones por allanamientos domiciliarios, amedrentamientos o acoso. Las extensas jornadas laborales, por su parte, reducen drásticamente el tiempo de convivencia familiar, intensificando la percepción de vulnerabilidad y el desgaste emocional en el núcleo doméstico.

Estos patrones se visualizan alternativamente en el Gráfico N°1, que presenta un análisis comparativo de líneas sobre violencia, emociones y hábitos de salud.

Gráfico N°1*Violencia, emociones y hábitos en periodistas venezolanos (2020, 2022, 2025)*

En 2025, ante casos documentados de detenciones de periodistas, se incorporaron preguntas específicas sobre conocimiento de estas acciones y las emociones asociadas. Asimismo, se indagó sobre reacciones ante alcabalas militares/policíacas en vías públicas. El 84,4% reportó sentir miedo, impotencia e indefensión ante la inseguridad jurídica.

Emociones predominantes por año

2020: Las emociones más frecuentes fueron expectativa (33%), esperanza (22%) y rabia (21%). En menor medida se registraron resignación (8%), repugnancia, impotencia y molestia. Solo el 5,5% manifestó alegría. La intensidad emocional se describió como moderada a intensa. El 79% reportó haber experimentado crisis de ansiedad/estrés alguna vez en la vida, de los cuales el 56,6% lo asoció a la pandemia. La ausencia de puntuación cero en el Gráfico N°1.

2022: Predominó la expectativa (31%), seguida por tristeza (16,7%), miedo (16,7%) y esperanza (15,6%). Otras emociones incluyeron resignación, rabia y sorpresa; únicamente una persona reportó alegría. El 85,9% experimentó al menos una crisis de ansiedad/estrés durante el año, y el 69,2% se sintió deprimido/a.

2025: El miedo (40%) se consolidó como emoción predominante, seguido de expectativa (35,6%), rabia (9%) y tristeza (3%). Entre el 72%-85% reportaron ansiedad/estrés laboral. Otros estados relevantes incluyeron cansancio-agotamiento (23,6%), preocupación excesiva (21,3%) y frustración/desmotivación (16,9%).

Estos patrones revelan una evolución hacia emociones más negativas y desgaste acumulado a lo largo del período analizado.

Alteraciones del estado de ánimo

En 2020, la ansiedad, preocupación y agotamiento emergieron como estados emocionales predominantes, manifestándose a través de síntomas multisistémicos que afectaban el funcionamiento diario. Los periodistas reportaron problemas persistentes de sueño, miedos intensos y alteraciones físicas y cognitivas como dolores musculares, cefaleas, intolerancia al ruido, desmotivación generalizada y falta de concentración, evidenciando un impacto integral en su bienestar.

Para 2022, estos estados se cuantificaron con mayor precisión: la ansiedad afectó al 29,2%, el cansancio-agotamiento al 23,6%, la preocupación excesiva al 21,3% y la frustración/desmotivación al 16,9%, mientras que un alarmante 69,2% se sintió deprimido/a. Los síntomas asociados incluyeron insomnio crónico, malestares estomacales, taquicardia, otros malestares físicos inespecíficos y pensamientos negativos persistentes que reforzaban el ciclo de deterioro emocional.

En 2025, los síntomas más frecuentes incluyeron insomnio severo, taquicardia persistente, dolores gastrointestinales intensos, cefaleas crónicas, irritabilidad extrema, dificultad extrema para concentrarse y

pensamientos catastróficos recurrentes, reflejando un agravamiento progresivo del impacto psicosomático. El Gráfico N°2 sintetiza estos síntomas físicos, cognitivos, emocionales y conductuales asociados principalmente a ansiedad y agotamiento a lo largo de los tres años.

Gráfico N°2

Síntomas físicos, cognitivos, emocionales y conductuales asociados a ansiedad y agotamiento (2025)



Los periodistas identificaron consistentemente la inestabilidad laboral como el principal detonante de ansiedad, directamente vinculada al contexto de crisis económica venezolana. Entre las situaciones más reportadas destacan:

- Tener múltiples empleos para compensar ingresos insuficientes.
- Pérdida de beneficios laborales esenciales.
- Despidos o pérdida total del trabajo.
- Dificultad para cubrir necesidades básicas debido a bajos ingresos.

En segundo lugar, la ansiedad se asocia a las condiciones de riesgo inherentes a la cobertura de pautas peligrosas, exponiendo a los profesionales a altos niveles de tensión constante y vulnerabilidad física/psicológica.

Respecto a estrategias de afrontamiento recreativas, existe acuerdo transversal en los tres años estudiados:

- Hablar con familiares y amigos (32,3%).
- Realizar ejercicio físico (30,1%).
- Artes y escucha de música (15,1%).
- 15,1% no realiza ninguna actividad recreativa.

Estos datos revelan patrones de precariedad laboral extrema y estrategias de autocuidado limitadas, insuficientes frente a la magnitud de los estresores identificados.

Hábitos de salud

Aunque los periodistas reportan cuidar generalmente su alimentación y sueño, el descanso resulta insuficiente: duermen entre 5 y 8 horas diarias, pero para el 62% no es profundo ni reparador. Un dato crítico y persistente en los tres años es la ausencia de vacaciones: entre el 69,6% y 75,6% no las tomaron, evidenciando un patrón de sobrecarga crónica.

Condiciones de trabajo

2020: El 87,7% cumplió aislamiento físico-social y continuó trabajando desde casa, aunque enfrentaron deficiencias en servicios públicos como fallas eléctricas e interrupciones de internet. De este grupo, 8 personas perdieron su empleo.

2022: El 51% reportó pérdida de beneficios laborales. Las coberturas de contenidos extremadamente negativos —desastres naturales, accidentes, zonas peligrosas e historias dolorosas— impactaron psicológicamente. Destaca el deslave de Las Tejerías (Aragua, octubre 2022) como evento traumático representativo.

2025: La precariedad se agudizó: 42,2% redujo jornada por factores externos, 38,6% perdió empleo, 63,6% beneficios laborales y responsabilidades, y 84% experimentó estrés por inestabilidad. El 84,4% sintió ansiedad y agotamiento emocional. Respecto a remuneración, 90,9% la considera insuficiente para necesidades básicas; 84,4% carece de seguro médico, vacaciones pagadas o pensión. Positivamente, 80% mantiene acceso estable a internet/plataformas digitales. Las horas semanales promedian: 51,1% (21-40 horas), 37,8% (>40 horas), 11,1% (<20 horas).

Transversalmente, entre 73%-86% demandó información, atención y estrategias psicológicas para fortalecer su salud mental (86% en 2020, 75,6% en 2022, 73% en 2025).

Discusión de resultados

El presente estudio, de carácter exploratorio longitudinal de tendencia con enfoque cuantitativo, permite rastrear la evolución de las condiciones laborales, hábitos de salud y alteraciones del estado de ánimo en periodistas venezolanos durante 2020, 2022 y 2025. Los hallazgos delinean un panorama de precarización laboral creciente y deterioro emocional progresivo, enmarcado en la crisis nacional prolongada.

Estos resultados, obtenidos de la encuesta sistematizada y complementados con la experiencia de cinco años en atención psicológica documentada por Acosta (2025), confirman la alta prevalencia de alteraciones emocionales en este gremio, junto con marcada resistencia a buscar ayuda profesional. La ansiedad, depresión y trastornos del sueño emergen como predominantes, alineándose con el análisis de Vergara-Ronquillo (2024), quien sintetiza investigaciones globales sobre periodismo y salud mental.

Los patrones venezolanos exhiben similitudes con periodistas en zonas de conflicto y crisis humanitarias, donde la exposición constante a violencia, precariedad laboral y dilemas éticos genera un impacto acumulativo psicosocial. Como en contextos internacionales, los profesionales venezolanos reportan ansiedad, depresión y agotamiento, revelando que el periodismo en situaciones de alta tensión comparte vulnerabilidades emocionales transregionales.

No obstante, la violencia contra periodistas no sigue una tendencia lineal, sino que responde a coyunturas políticas y sociales específicas —como elecciones o agudizaciones económicas—. Aunque 2022 registró un descenso temporal de agresiones físicas, el impacto psicológico persistió elevado transversalmente. Esta dinámica evidencia un deterioro emocional progresivo: la expectativa inicial (2020) evoluciona hacia depresión/tristeza (2022) y se consolida en miedo/desmotivación (2025), configurando indicadores críticos de riesgo mental sostenido.

La ansiedad y el agotamiento se mantienen constantes a lo largo de los tres períodos, acompañados de síntomas somáticos claros —insomnio, dolores musculares, taquicardia y otros— que confirman la somatización del estrés laboral crónico. Relevante resulta también el impacto familiar ampliado: parejas, padres e hijos perciben el periodismo como actividad de alto riesgo, experimentando miedo constante y configurando un efecto social del peligro que trasciende al profesional individual.

Los factores de riesgo revelan diferencias geográficas significativas. Mientras en países europeos y norteamericanos el deterioro psicológico se asocia principalmente a la pandemia de COVID-19 y la hiperconectividad digital, en Venezuela predomina la crisis económica y sociopolítica como detonante central. La necesidad de múltiples empleos, pérdida de beneficios laborales y dificultad para cubrir necesidades básicas generan una precariedad estructural que intensifica la vulnerabilidad emocional, subrayando el contexto económico como determinante regional clave.

Esta precariedad se evidencia en la evolución temporal: desde 2020 con fallas en servicios públicos, pasando por pérdida progresiva de beneficios en 2022, hasta la crisis laboral aguda de 2025 —donde el 42,2% dejó de trabajar por factores externos, 63,6% perdió beneficios, 84% reportó ansiedad laboral y 90% estrés crónico—.

Asimismo, los datos exponen la ausencia de autocuidado institucionalizado. Entre el 69,6%-75,6% no tomó vacaciones, factor que agrava el agotamiento; el 44% duerme menos de cinco horas diarias, y aunque algunos recurren a actividades recreativas o cuidado alimentario, estas estrategias resultan insuficientes ante la magnitud de los estresores.

Finalmente, la reducción progresiva de la muestra (144→93→53) refleja la precarización de programas sociales y disminución de apoyos institucionales, junto con factores como migración masiva, contracción del gremio activo y cierre de medios, limitaciones que contextualizan la representatividad del estudio.

Conclusiones

La evidencia recopilada confirma que la salud mental de los periodistas venezolanos se encuentra gravemente comprometida por la interacción de precariedad laboral extrema, deterioro sostenido de hábitos de salud, agravamiento progresivo de alteraciones emocionales debido a la exposición constante a factores de riesgo psicosocial y la ausencia de políticas institucionales de autocuidado. Comparados con estudios internacionales, estos resultados validan patrones universales de desgaste emocional en el periodismo durante crisis, aunque en Venezuela la crisis económica emerge como factor diferenciador clave, intensificando la vulnerabilidad más allá de los riesgos profesionales inherentes.

Esta realidad demanda una respuesta inmediata y multidimensional que aborde simultáneamente el ámbito individual y colectivo. La discusión derivada de este análisis subraya la urgencia de promover el autocuidado emocional mediante la sensibilización de los periodistas sobre el impacto psicológico de su labor, el reconocimiento explícito de estos efectos y la implementación de prácticas organizacionales más humanas que prioricen las condiciones laborales y la salud mental como ejes centrales de sostenibilidad profesional.

En el plano laboral, los hallazgos documentan una reducción progresiva de beneficios, recursos técnicos y estabilidad contractual, acompañada de un incremento significativo en la exposición a agresiones y amenazas, particularmente en 2025. Respecto a los hábitos de salud, persiste una falta crónica de descanso reparador y autocuidado: el 62% reporta sueño no profundo y entre el 69,6%-75,6% no tomó vacaciones en los tres períodos, configurando un patrón que agrava el agotamiento físico y mental de manera acumulativa.

Las alteraciones emocionales revelan ansiedad y estrés como trastornos persistentes con prevalencia superior al 70% transversalmente, pero desde 2022 emerge una tendencia preocupante hacia la depresión que alcanza niveles críticos en 2025. En este último año predominan el miedo, la tristeza y la frustración, mientras las emociones positivas como esperanza o alegría prácticamente desaparecen, señalando un deterioro cualitativo profundo.

Igualmente, relevante resulta el impacto familiar y social ampliado: padres, parejas e hijos perciben el periodismo como actividad de alto riesgo, experimentan miedo constante por allanamientos o amedrentamientos, y sufren la reducción drástica del tiempo de convivencia, generando tensiones emocionales en el núcleo doméstico que refuerzan el ciclo de vulnerabilidad.

En síntesis, el periodismo venezolano se configura como profesión de alto riesgo psicosocial, donde la precariedad laboral estructural, la violencia sistémica y los hábitos de salud deficientes convergen para deteriorar sistemáticamente la salud mental y el bienestar integral de sus profesionales.

Para contrarrestar esta situación, resulta imperativo fortalecer programas de apoyo psicosocial dirigidos no solo a los periodistas, sino también a sus familias, promoviendo políticas de protección y seguridad que mitiguen riesgos durante el ejercicio profesional. Asimismo, urge incorporar estrategias institucionales de autocuidado y prevención del desgaste emocional, incluyendo espacios obligatorios de descanso, acompañamiento psicológico accesible y formación en resiliencia. Finalmente, se requiere fomentar investigaciones futuras que profundicen la relación entre condiciones laborales y salud mental mediante muestras más amplias y representativas, incorporando análisis longitudinales a largo plazo y evaluaciones de intervenciones específicas.

Referencias

- Acosta, Y. (2018). Sufrimiento psicosocial del siglo XXI: Venezuela y la Revolución. *Revista de Investigación Psicológica*, (19), 111–134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9047044>
- Acosta, Y. (2021a). La salud mental en Venezuela. A un año de la pandemia. *Cuadernos del Cendes*, 38(106), 103–133. http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/cendes/textos_completos/Revistas/revista106/revista106SB.pdf
- Acosta, Y. (2021b). La ansiedad es el trastorno que más afecta la salud mental de los periodistas venezolanos. Q'pasa en Venezuela. <https://quepasaenvenezuela.org/yorelis-acosta-la-ansiedad-es-el-trastorno-que-mas-afecta-la-salud-mental-de-los-periodistas-venezolanos/>
- Acosta, Y. (2025). Salud mental para el ejercicio periodístico en el contexto actual. UCV Noticias.
- ACNUR y OIM. (2023). Personas refugiadas y migrantes de Venezuela. *Plataforma R4V*. <https://www.r4v.info/es/refugiadosymigrantes>
- Bertocchi, S., del Toro Martín, L., Gonzalo Pérez, A. M., & Hinojal Luenzo, I. (2024). El periodismo y su impacto en la salud mental. Generación Dos Punto Cero. <https://generaciondospuntocero.com/el-periodismo-y-su-impacto-en-la-salud-mental>
- Bustamante-Granda, B., Torres-Montesinos, C., Cisneros-Vidal, M., Rivera-Rogel, D., & Rodríguez-Hidalgo, C. (2023). *Análisis de la salud mental de los periodistas durante la pandemia de COVID-19 en Ecuador, Perú y Venezuela*. Editorial CEDIA.
- Acosta, Y. (2026). Condiciones laborales, hábitos de salud y alteraciones del estado de ánimo en periodistas: un análisis cuantitativo. *Human Network Journal*, 2, 1-10. <https://zenodo.org/records/17946258>

- Bustamante-Granda, B., & Cañizales, A. (2022). *Informe de indicadores de salud mental de los periodistas involucrados en la cobertura de situaciones de emergencia en Venezuela*. Universidad Técnica Particular de Loja. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21414.43845>
- Cabra, M., & Martítegui, A. (2025). La ignorada amenaza a la sostenibilidad de los medios: la salud mental de los periodistas. *Cuadernos de Periodistas*, (49). <https://www.cuadernosdeperiodistas.com/la-ignorada-amenaza-a-la-sostenibilidad-de-los-medios-la-salud-mental-de-los-periodistas/>
- Ehrenberg, K., & Alpuim, M. (2024). *Mental health, self-care and resilience in journalism*. Bonn Institute.
- Feinstein, A., Owen, J., & Blair, N. (2015). A hazardous profession: War, journalists, and psychopathology. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), Artículo 27901. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.27901>
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Free Press Unlimited, & Flores Morales, R. (2025). *Mental health survey launched for journalists in Latin America*. <https://ijnet.org/en/opportunity/mental-health-survey-launched-journalists-latin-america>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill.
- IJNet. (27 de noviembre de 2023). Taller sobre periodismo y salud mental [Venezuela]: Cómo informar con serenidad en la adversidad. *International Journalists' Network*. <https://ijnet.org/es/opportunity/taller-sobre-periodismo-y-salud-mental-venezuela>
- International Women's Media Foundation. (2022). Guía de salud mental para periodistas que se enfrentan a la violencia en línea. *Vinland Solutions*. <https://cofavic.org/wp-content/uploads/2024/10/IWMF-Guia-de-salud-mental-para-periodistas.pdf>
- International Women's Media Foundation. (2024). *Online violence guide*. <https://www.iwmf.org/wp-content/uploads/2024/01/Injustice-Watch-Digital-Safety-Guides.pdf>
- Instituto de Previsión Social del Periodista. (2025). Noticias y programas. <https://www.ipspresidente.org/>
- LatAm Journalism Review. (12 de diciembre de 2023). Journalists in Venezuela, Ecuador and Peru face invisible risk factors in terms of their mental health. *LatAm Journalism Review*. <https://latamjournalismreview.org/articles/journalists-in-peru-ecuador-and-venezuela-face-invisible-risk-factors-in-terms-of-their-mental-health-according-to-researcher>
- Menard, S. (2002). *Longitudinal research* (2da ed.). Sage Publications.
- Naciones Unidas. (2021). *Informe sobre la emergencia humanitaria en Venezuela*. Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos. <https://www.ohchr.org/es/countries/venezuela>
- Newman, E., Simpson, R., & Handschuh, D. (2019). Trauma exposure and posttraumatic stress disorder among photojournalists. *Journal of Traumatic Stress*, 32(3), 423–431. <https://doi.org/10.1002/jts.22392>
- Organización Mundial de la Salud. (9 de octubre de 2018). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Transformar la salud mental y los cuidados conexos: Informe mundial sobre salud mental*. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Quadratín Oaxaca. (22 de enero de 2025). SIP y Vita Activa apoyarán emocional y psicológicamente a periodistas. *Quadratín Oaxaca*. <https://oaxaca.quadratin.com.mx/sip-y-vita-activa-apoyaran-emocional-y-psicologicamente-a-periodistas/>
- Relatoría Especial para la Libertad de Expresión. (2022). *Informe anual sobre la situación de la libertad de expresión en América Latina*. Comisión Interamericana de Derechos Humanos.
- UNESCO. (2021–2023). Periodistas y salud mental: Entre la función social y sus necesidades de atención. <https://www.unesco.org/es/articles/periodistas-y-salud-mental-entre-la-funcion-social-y-sus-necesidades-de-atencion>
- Vergara-Ronquillo, J. (2024). *Guía de salud mental para periodistas*. International Women's Media Foundation. <https://www.iwmf.org/wp-content/uploads/2024/07/IWMF-Guia-de-salud-mental-para-periodistas.pdf>