

**Universidad Autónoma de Ciudad Juárez**

Instituto de Ciencias Sociales y Administración  
Departamento de Ciencias Sociales



**No todo sale al aire: relaciones de poder y violencias  
en las redacciones de televisión fronteriza.**

Presentado por

**Eragdi Adriana Macias Olivares**

Para obtener el grado de

Maestría en Ciencias Sociales para el Diseño de Políticas Publicas

Director de Tesis

**Dr. Nemesio Castillo Viveros**

Ciudad Juárez, Chihuahua México, 02 de septiembre del 2025

*Dedicatoria*

Para quienes alguna vez soñaron con cambiar el mundo desde una redacción...  
y terminaron cambiando de sueño para poder sobrevivir.

A quienes sintieron que perdían la voz.  
A los que aguantaron humillaciones con tal de seguir haciendo periodismo.  
A quienes han tenido que elegir entre su salud mental y su vocación.  
A los que se aguantaron las lágrimas frente a un jefe, frente a la cámara.  
A quienes aún están ahí pero ya no se reconocen.

A los que callan por miedo.  
A los que escriben con el alma rota.  
A los que se fueron sin despedirse.  
A los que aún resisten, aunque nadie lo sepa.

Y esta tesis también es para mí.  
Para la que fui, para la que quiso rendirse,  
para la que encontró en esta investigación una forma de seguir.

Porque escribir esto fue un acto de memoria, pero concluirla, un acto de resistencia.

## Agradecimientos

Esta tesis la escribí con las manos, pero también con el cuerpo cansado, con los días en que dudé si tenía algo que decir, pero fue ahí donde aparecieron ustedes...

Abuelita, esta tesis es de usted. De quien aprendí a cuidar sin decirlo, a dar sin condiciones, y a ser fuerte, aunque duela. Porque este trabajo también se escribió así, en silencio, desde el cansancio, pero con amor que no siempre se nombra.

Abuelo, gracias por seguir siendo mi guía donde quiera que se encuentre. Porque con usted entendí que callarse es rendirse, y que hasta el miedo se enfrenta con dignidad.

A mi esposo, gracias por quedarte, incluso cuando yo ya me había ido un poco de mí. Por hacerme sentir que no tenía que ser fuerte todo el tiempo. Por no asustarte con mis silencios, o mis crisis cuando todo esto empezó a remover lo que creía superado. Te amo.

A mi familia: Papás, tías, tíos, primos. Gracias por seguir siendo mi raíz. Por apoyarme incluso cuando no tenían idea de lo que estaba haciendo, pero decían “¡ah, qué padre!” solo para echarme porras.

A los bebés de la casa, Ángela y Gabriel: si un día leen esto, ustedes llegaron a enseñarme a mirar de nuevo el mundo sin dureza, y a darme la esperanza que me hacía falta.

A mis hermanos, Ana y Eduardo, a quienes admiro más de lo que digo. Gracias por su fuerza, por su ejemplo. Los amo.

A mis mejores amigos, por quedarse pese a mis enredos, mis quejas y mis miedos. Gracias por no bloquearme del chat de WhatsApp.

A mi director: gracias por no imponer su voz sobre la mía, por acompañar con respeto, con paciencia. Usted no lo sabe, pero sin su forma de estar, yo no habría llegado al final. Gracias por confiar, sin decirlo.

A mis lectores: gracias por prestarme sus ojos para leer estas líneas, por su tiempo para darme otra mirada. Gracias por ser guía y hacerme sentir que mi trabajo importa.

Gracias también a los que ya no están, pero me habitan. A quienes me partieron y a quienes me pegaron los pedazos. A los días que dolieron y a los que me enseñaron a escribir con rabia, con amor y con la idea de que algo aún puede cambiar.

Esta tesis no la escribí sola.

La tejí con lo que soy.

Y con quienes me sostuvieron cuando más lo necesitaba.

## Resumen

En esta investigación se analizaron las relaciones de poder en salas de redacción televisiva en la frontera entre Ciudad Juárez, Chihuahua, y El Paso, Texas, con el objetivo de comprender cómo se vinculan estas dinámicas con las distintas formas de violencia (simbólica, estructural, psicológica). El impacto en el bienestar emocional de los periodistas, y su reflejo en la narrativa periodística. A través de un enfoque cualitativo que combina entrevistas a profundidad, análisis de documentos y la experiencia personal, desde la autoetnografía. El estudio busca visibilizar dinámicas de control editorial, censura implícita, vigilancia estética, favoritismo institucional y un desgaste laboral a largo plazo, así como las estrategias individuales y colectivas que los comunicadores utilizan como una manera de resistencia y protección.

El análisis, se adentra a las teorías de Michel Foucault, Pierre Bourdieu, Johan Galtung, Marie-France Hirigoyen, y Abraham Maslow quienes permiten profundizar y entender, el poder, la violencia y la subjetividad que surge en el ejercicio periodístico. Uno de los aportes de esta investigación es el concepto de *cansancio narrativo*, para comprender el agotamiento emocional que afecta el cuerpo del periodista, su capacidad de narrar con profundidad, sentido y compromiso ético dentro de las salas de redacción televisiva.

Asimismo, esta investigación identifica el uso de alcohol y otras estrategias autodestructivas como mecanismos para afrontar el desgaste emocional en un entorno institucional que desatiende el bienestar de los comunicadores y normaliza el maltrato. Estos hallazgos son una evidencia de la necesidad de políticas públicas y normativas específicas para los medios de comunicación. Donde más allá la NOM-035-STPS-2018 en México, es necesario un sistema de protección que contemplen el entorno simbólico y emocional del periodismo televisivo, dado a su alcance social.

Mientras que, en países como Estados Unidos, si bien existen leyes generales de protección para los trabajadores como: la OSHA, el FMLA o el ADA, no hay normativas específicas que resguarden el bienestar emocional de los periodistas ni obligaciones legales para que los medios implementen cuidados ante el trauma o la exposición prolongada a contextos violentos

A través de este trabajo se permite aportar una comprensión compleja, humana y crítica del campo periodístico, proponiendo pensar en el poder, el cuidado, y la narrativa dentro de los medios de comunicación desde una mirada situada a través de la experiencia vivida.

**Palabras clave:** Poder, violencias, bienestar emocional, periodismo televisivo, frontera

## **Abstract**

This research aims to analyze power relations in television newsrooms on the border between Ciudad Juárez, Chihuahua, and El Paso, Texas, to understand how these dynamics relate to different forms of violence (symbolic, structural, psychological), their impact on journalists' emotional well-being, and how they are reflected in journalistic narratives. Using a qualitative approach that combines in-depth interviews, document analysis, and personal experience through autoethnography, the study sheds light on dynamics such as editorial control, implicit censorship, aesthetic surveillance, institutional favoritism, and long-term burnout, as well as the individual and collective strategies journalists use as forms of resistance and self-protection.

The analysis draws on the theories of Michel Foucault, Pierre Bourdieu, Johan Galtung, Marie-France Hirigoyen and Abraham Maslow to deepen the understanding of power, violence, and subjectivity as they manifest in journalistic practice. One of the study's key contributions is the introduction of the concept of *narrative fatigue*, which seeks to capture the emotional exhaustion that affects journalists' bodies and their ability to narrate with depth, meaning, and ethical commitment in the context of television newsrooms.

The research also identifies the use of alcohol and other self-destructive behaviors as coping mechanisms in response to emotional exhaustion, within institutional environments that neglect the well-being of communicators and normalize abuse. These findings highlight the urgent need for specific public policies and regulatory frameworks for media organizations. Beyond the scope of NOM-035-STPS-2018 in Mexico, a more targeted protection system is needed, one that

accounts for the symbolic and emotional dimensions of television journalism, given the media's extensive social influence.

While in the United States, there are general labor protections such as OSHA, FMLA, and the ADA, there are no specific regulations that safeguard journalists' emotional well-being, nor are media organizations legally required to provide care in cases of trauma or prolonged exposure to violent contexts.

Ultimately, this study offers a complex, humane, and critical understanding of the journalistic field, advocating for a reconsideration of power, care, and narrative in media through a lens grounded in lived experience.

**Keywords:** Power, violence, emotional well-being, television journalism, border

## ÍNDICE

<i>DEDICATORIA</i> .....	1
AGRADECIMIENTOS .....	3
INTRODUCCIÓN .....	9
CAPÍTULO I .....	13
LO QUE SE HA DICHO Y LO QUE SIGUE EN LA SOMBRA .....	13
1.1 SALAS DE REDACCIÓN .....	27
CAPITULO II.....	30
EL PERIODISMO ENTRE LA PRESIÓN, EL MIEDO Y EL PODER .....	30
2.1 PODER.....	30
2.2 VIOLENCIAS .....	37
2.4 BIENESTAR EMOCIONAL .....	53
CAPÍTULO III.....	61
ESCUCHAR LO QUE NO SE DICE, VER LO QUE SE INTENTA OCULTAR .....	61
CAPÍTULO IV.....	71
ENTRE LA CÁMARA Y EL CUERPO: PODER, CONTROL Y DESGASTE.....	71
CAPÍTULO V.....	117
LAS ESTRUCTURAS QUE MODELAN EL OFICIO .....	117
CONCLUSIONES .....	151
6. BIBLIOGRAFÍA .....	157
7. ANEXOS .....	162

## Introducción

Esta investigación no surge desde la distancia, nace desde mi oficio como periodista. Cada hallazgo es un acercamiento de lo vivido, de lo que mis colegas han expresado en los pasillos de una redacción, donde conocimos el significado del silencio, ese que ha dejado sillas vacías tras respirar el aire viciado de las jerarquías en Televisión.

Esta investigación comparte las experiencias, desde un lugar donde el cuerpo llega a convertirse en un objeto, donde sentados frente a la pantalla, redactamos historias que a veces no eran nuestras, que a veces eran versiones diluidas de verdades incómodas. El periodismo en la frontera entre Ciudad Juárez, Chihuahua y El Paso, Texas tiene un costo que va más allá de salarios que no reflejan la carga laboral o de jornadas agotadoras de más de catorce horas. Se mide en cambiar tu horario hasta destruir tu rutina, en miradas cómplices que saben lo que no se puede decir. Donde alzar la voz significaba un castigo, donde hay hambre contenida, por las horas en las que no había tiempo para comer, ni para dormir, ni para ser humana. Nace del momento en el que me miré al espejo y no reconocí a la persona que me devolvía la mirada.

Describir la situación actual del periodismo televisivo, es el propósito de esta investigación. A demás de sumergirse en lo que ocurre detrás de las cámaras, en las salas de redacción cuando las luces se apagan, pero donde la presión casi nunca cede. En los escritorios donde hay manos que escriben historias ajenas mientras callan las propias. En los cuerpos que sostienen este oficio con jornadas que parecen interminables, con la ansiedad palpitando en el pecho, con la fatiga acumulada para contar la historia al aire.

"Los medios de comunicación desempeñan un papel importante en el conocimiento de la realidad que forma parte de nuestra vida cotidiana pero que se encuentra fuera de nuestro alcance

inmediato" (Califano, 2015, p. 62), entonces, ¿qué sucede cuando quienes narran esa realidad están agotados, silenciados, rotos? Cuando los periodistas dejan de ser humanos para convertirse en un número, en una pieza que se reemplaza dentro de una estructura que exige resistir, pero rara vez permite sentir.

Para encontrar respuestas a esta problemática, es necesario comprender las relaciones de poder en el entorno laboral de los periodistas y su impacto en el bienestar emocional, así como su capacidad para narrar los hechos. Específicamente, se busca analizar cómo se manifiestan estas relaciones de poder en las salas de redacción televisiva de Ciudad Juárez, Chihuahua, y El Paso, Texas; comprender estas estructuras y su vínculo con la violencia en dichos espacios; además de identificar los recursos y estrategias que los periodistas utilizan para proteger su bienestar emocional y mitigar los efectos que deja el poder en su entorno laboral.

Desde un enfoque cualitativo y haciendo uso de los métodos etnográfico y autoetnográfico, esta investigación escucha, observa y siente. Se adentra en esas pausas antes de responder, en las miradas que buscan en la memoria una experiencia que prefieren olvidar, en los gestos que traicionan lo que las palabras intentan ocultar. Aquí, más que recopilar testimonios, se ha buscado entender qué significa ejercer el periodismo cuando la vocación se convierte en carga, cuando cada historia tiene un costo emocional y cuando resistir parece ser la única forma de sobrevivir.

Hablar de las relaciones de poder en el periodismo, va más allá de una búsqueda académica, es contar esas historias que reflejan el dolor humano, es intentar mostrar las cicatrices que deja un sistema donde la crueldad no solo se ejerce con gritos, con palabras, miradas o acciones, que poco a poco te van despojando de tu identidad. Se manifiesta en la sutileza de esa violencia que se filtra en la narrativa que llega a la sociedad, y que empuja a preguntarse: ¿cuál es la conexión entre las

relaciones de poder en el entorno laboral de los periodistas con su bienestar emocional y la capacidad para narrar de manera efectiva los acontecimientos? “La falta de remuneración es estresante: no hay aumentos, solo excusas. Para sobrevivir, debes hacer varios trabajos. Las conexiones con el director influyen en el salario” (Arroyave & Blanco, 2005, p. 381). De esto no se habla en los noticieros. No se cuenta que los comunicadores aprenden a vivir con la incertidumbre económica, con la presión de hacer más con menos, con la certeza de que sus ingresos dependen no solo de su habilidad o ganas, además de cómo operan las jerarquías en la redacción.

La importancia del análisis surge debido al papel que la profesión periodística representa en la sociedad. “El periodismo cumple ciertamente un rol social importante. Su ejercicio da vida a la democracia y permite a la ciudadanía conocer lo esencial para tomar decisiones sobre su contexto y futuro inmediato” (Arroyave Cabrera & Garcés-Prettel, 2023, p. 320).

Arora & Vidyapeeth (2023) señalan que el periodismo es un pilar esencial de la democracia, ya que actúa como un “Cuarto poder” encargado de vigilar a las instituciones y promover la transparencia. Además, que, gracias a los medios masivos, como la prensa, la radio, la televisión y el internet, la información puede llegar a grandes audiencias, lo que puede fortalecer la participación ciudadana y la construcción de una conciencia colectiva.

Además de la poca información disponible en relación con las dificultades que los periodistas enfrentan en su ámbito laboral, en la frontera entre Ciudad Juárez-El Paso, y cómo esto se extiende a su bienestar emocional, manifestándose en la calidad de las historias producidas.

De acuerdo con González Macías & Cepeda Robledo (2021), los comunicadores se ven sometidos a seguir una línea editorial por parte de los dueños de los medios, quienes pueden exigir la difusión o la omisión de determinados hechos. Esto podría hacerlos vulnerables a la intimidación o amenazas de quienes buscan controlar la narrativa periodística. El resistir las presiones de investigar ciertos asuntos, podría resultar en despedidos o incluso a ser vetados por revelar actos de corrupción o acciones consideradas como ilegales. Esta falta de seguridad y protección en el trabajo también incrementa el peligro de ser agredidos, enfrentándose a represalia por desempeñar su labor.

Entender estos riesgos es vital. No únicamente para visibilizar lo que ocurre dentro de las redacciones, si no para entender la urgencia de exigir mejores condiciones, repensar cómo se protege a quienes informan. Y, sobre todo recordar que detrás de cada noticia hay una persona que, muchas veces, está pagando un precio demasiado alto por contar una verdad. Porque cuando el periodismo se hace desde el miedo o la precariedad, ¿qué clase de información estamos recibiendo?

## Capítulo I

### Lo que se ha dicho y lo que sigue en la sombra

El periodismo que, durante años, significó un compromiso con la verdad, ha pasado de convertirse en un campo donde no siempre gana quien investiga mejor, sino quien sobrevive a la amenaza externa, al riesgo de ser silenciado con una bala, o al desgaste que se acumula en la espalda, las estructuras de poder que pesan sobre cada decisión, el maltrato que hace que informar cueste la salud, el sueño y, a veces, hasta las ganas de seguir.

#### Internacional

Para muestra, el estudio realizado por Arroyave & Blanco (2005) en El Salvador, Argentina, Uruguay y la República Dominicana donde se analizaron otras percepciones y prácticas de los periodistas acerca de su profesión. Los comunicadores expresaron satisfacción por su trabajo, pero también aspectos que describen como estresantes y desafiantes, como los largos horarios, la falta de tiempo con su familia (sacrificar eventos importantes), un bajo sueldo, el no tener tiempo para una alimentación adecuada. “Creo que la alimentación de los periodistas es crucial. No nos alimentamos bien. Ese es el punto. Hay días que no almuerzas o simplemente no desayunas” (Arroyave & Blanco, 2005, p. 378).

Además, el freno para poder crecer dentro del ámbito periodístico y las frustraciones ocultas por temor a ser percibidos como poco capaces en el ejercicio de su profesión. “Admitir que no se está satisfecho con el trabajo podría equivaler a reconocer que la persona está frustrada o que es quizás un perdedor” (Arroyave & Blanco, 2005, p. 377).

Pese a que los participantes en esta investigación dicen sentirse satisfechos con su labor como periodistas: “Para mí es una satisfacción llegar a casa, bien cansada y saber que puse mi grano de arena en la construcción del país, aunque no se vea” (Arroyave & Blanco, 2005, p. 376). Las tensiones entre compañeros de trabajo, las diferencias salariales entre géneros, la presión de los jefes, la falta de autonomía y la dependencia de la tecnología provocan una presión, la cual señalaron puede ser agotadora y estresante: “Hay veces que te ganas algo en un segundo trabajo, pero esos trabajos no salen todos los días. Para sobrevivir en este medio tienes que hacer dos o tres cosas a la vez” (Arroyave & Blanco, 2005, p. 381).

Aquí, queda claro que el costo de este desgaste no es solo físico. Los testimonios de los entrevistados muestran que puede existir un impacto negativo en su bienestar emocional, el estrés mencionado en múltiples ocasiones puede generar tensiones en lo personal y familiar, provocando incluso conflictos como el divorcio: “Mi esposa dice que está cansada de mi irresponsabilidad... uno dice que va a llegar a casa a las cinco y llega a las ocho” (Arroyave & Blanco, 2005, p. 379).

En un análisis de 17 trabajos académicos sobre la violencia contra la prensa en América Latina y el Caribe, se identificó que la precariedad laboral es una forma de violencia menos visible, pero que también afecta la actividad periodística. El estudio indica que, aunque el crimen organizado es responsable de la mayoría de los asesinatos de periodistas, los reportes sobre este tipo de violencia no fueron tan numerosos en la investigación. Además, que la violencia estructural, como los bajos salarios, la falta de contratos formales, la falta de seguridad social y los despidos injustificados, contribuye a que los comunicadores sean más vulnerables en general. Asimismo, el estudio argumenta que la debilidad del Estado agrava esta situación, ya que no ha logrado que los responsables de los ataques contra periodistas rindan cuentas, tampoco ha

cumplido con garantizar que las condiciones laborales sean adecuadas para los trabajadores de la prensa. Y es que algunas empresas de medios no brindan las herramientas necesarias para que el trabajo periodístico se ejerza de manera segura, lo que finalmente termina impactando tanto en la seguridad de los comunicadores como en la calidad de la información producida (del Palacio Montiel et al. 2020).

En el caso de Eslovenia, el peso del periodismo parece ser el mismo, recayendo en los hombros de sus periodistas de la misma manera. Según Lukan & Čehovin Zajc (2023), las condiciones de precariedad laboral y los daños psicológicos entre los profesionales de los medios de comunicación están presentes, y con ciertas similitudes en la mayoría de los estados miembros de la Unión Europea. Los hallazgos revelaron las largas jornadas laborales, horarios irregulares y presiones económicas que enfrentan los periodistas, quienes se ven obligados, principalmente al inicio de su carrera a combinar su vida laboral y personal debido a las exigencias de su profesión. Sin embargo, con el tiempo, algunos de estos profesionales prefieren separar estos roles cuando se convierten en padres, madres o experimentan problemas de salud. Aunque esto no siempre es posible, ya que en muchas redacciones se espera una constante disponibilidad, lo que afecta el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Eres periodista las 24 horas al día, no 8 horas, y después de eso, te vas a casa. La forma en que viví y trabajé hasta el nacimiento del niño, ya no será posible. Tengo que organizar mucho mejor mi trabajo y mi tiempo libre, que antes estaba casi completamente a favor del trabajo (Lukan & Čehovin Zajc, 2023, pp. 20-23).

Razón por la cual, los empleados de noticias suelen sentirse obligados a renunciar a su tiempo personal para cumplir con las exigencias laborales. Sin dejar de lado que algunos

comunicadores sienten que no tienen suficiente poder de negociación sobre sus condiciones laborales, contribuyendo a una sensación de inseguridad en el empleo. Esta falta de estabilidad, junto con la exigencia de que siempre deben estar conectados o disponibles, puede derivar en problemas psicológicos como estrés y agotamiento.

Sim embargo, la falta de estabilidad y la presión son solo una parte de la amplia problemática dentro del sector periodístico. El estudio de López Hidalgo & Ufarte Ruiz (2013) analiza el *mobbing* en el periodismo español, señalando como algunos comunicadores sufren maltrato psicológico dentro de su entorno laboral. Se explica que este problema es más común de lo que se puede llegar a pensar, pero que en distintas ocasiones pasa desapercibido debido a que este tipo de maltrato no siempre se manifiesta con insultos o agresiones directas, surge de forma más implícita, con actitudes de desprecio, exclusión y presiones injustificadas. Los autores, quienes estudiaron a periodistas en Almería, España, encontraron que una gran cantidad de comunicadores han sido víctimas de desgaste emocional, ansiedad y estrés, ya que las redacciones son ambientes con un alto nivel de presión y competencia.

Por otro lado, el artículo de Tafet & Feder (2008) también analiza el impacto del *mobbing*, señalando que este constituye una forma de estrés crónico con graves repercusiones psicológicas, físicas y sociales. Los autores distinguen entre *mobbing* (acoso laboral) y *bullying* (acoso escolar), ambos caracterizados por hostigamiento sistemático y prolongado que degrada la autoestima, aísla socialmente a la víctima y puede conducir a su exclusión del sistema. El estudio identifica que sus consecuencias clínicas suelen manifestarse en forma de trastorno por estrés postraumático, trastorno de ansiedad generalizada y depresión, en algunos casos con riesgo suicida.

A partir de su experiencia clínica, los autores proponen un cuadro específico denominado Síndrome Ansioso-Depresivo por Acoso Moral (SADAM), caracterizado por la coexistencia de altos niveles de ansiedad y depresión, ambos directamente vinculados al hostigamiento psicológico vivido por largo tiempo.

El acoso psicológico puede ser propiciado por los jefes, compañeros o incluso originado por el mismo sistema laboral, que obliga a los trabajadores de los medios a soportar incómodas condiciones con el fin de mantener sus empleos. Los hallazgos de esta investigación identifican que esta práctica, además de afectar a los periodistas como individuos, perjudica en general a los medios de comunicación, ya que cuando existe acoso laboral, la calidad del periodismo disminuye. Los trabajadores de los medios terminan cansados, sin motivación y con miedo de realizar su trabajo, lo que puede llevar a la publicación de noticias sin ningún rigor periodístico, sin cuestionar lo impuesto por sus superiores. Los autores además indican que las empresas periodísticas deberían crear mecanismos para evitar el acoso, ya que esto llevaría a mejorar la vida de los comunicadores y por ende la calidad de la información que llega a la sociedad López Hidalgo & Ufarte Ruiz (2013).

Para esto Olmedo & González (2006), ofrecen propuestas relacionadas a la necesidad de la prevención y la acción tanto por parte de las empresas como de la sociedad en el contexto del acoso laboral. Las medidas sugeridas destacan que las empresas deben proporcionar capacitación a su personal sobre el acoso y métodos de resolución de conflictos de manera no violenta. Este tipo de entrenamientos podría ayudar a los empleados a identificar y abordar situaciones de acoso de manera funcional. También, se recomienda que las empresas establezcan políticas claras que condenen abiertamente la violencia en el trabajo. Estas medidas pueden servir como referencia

para prevenir y abordar esta problemática, además de evitar riesgos y conflictos. Se sugiere que las empresas consideren realizar cambios en los puestos de trabajo, si es necesario. Lo cual podría incluir ajustes en las condiciones laborales y en la organización del trabajo, para prevenir situaciones de intimidación. Se invita a que las empresas lleven un seguimiento de los horarios, la carga de trabajo y el rendimiento laboral, ya que esto puede ayudar a identificar posibles problemas y abordarlos con mayor eficacia. Por otro lado, se menciona que la legislación relacionada con la Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) en España reconoce los riesgos psicológicos en el trabajo como parte de las amenazas, promoviendo medidas de prevención y apoyo a las víctimas de acoso laboral.

Contar con este tipo de medidas es fundamental, ya que según el artículo publicado por Nolfé et al. (2018) el estrés laboral y el acoso en el entorno de trabajo pueden tener un impacto en la estructura cerebral, en particular, en el tamaño del hipocampo, una región del cerebro que se asocia con la memoria y las emociones. El estudio realizado a individuos que experimentan estrés o violencia laboral en sus empleos se encontró que el tamaño del hipocampo era más pequeño que en el grupo de control. Estas observaciones sugieren una posible afectación en la memoria y las emociones, además, de reducciones en el tamaño de otras partes del cerebro, como el giro temporal inferior derecho y áreas en la parte posterior del cerebro, relacionadas con funciones visuales y de procesamiento de información. El análisis sugiere que existe una posible asociación entre el estrés laboral y cambios en el cerebro. Resaltando la importancia de entender los procesos en la sociedad contemporánea que causan enfermedades o alteraciones en la salud mental, y que se relacionan con el estrés y acoso laboral.

Problemáticas que se extienden a las relaciones poco favorables entre compañeros de trabajo. Un estudio realizado en salas de redacción españolas, basado en entrevistas a profundidad con 40 empleados, se centró en identificar los conflictos internos y externos en las redacciones y en comprender cómo se manejan y solucionan estos problemas en el ambiente laboral del periodismo español. De acuerdo con Goyanes & Cañedo (2023), los conflictos externos son aquellos que provienen de problemas fuera de la redacción, como las dificultades económicas de la industria, los avances tecnológicos y las diferencias generacionales entre los periodistas. Estos conflictos están relacionados con la falta de estabilidad laboral, los bajos salarios, las largas horas de trabajo y la presión por ser el primero en publicar una noticia. Además, la digitalización del periodismo que ha creado tensiones entre los periodistas más jóvenes y los veteranos, aumentando las diferencias entre los miembros de la redacción. Por otro lado, los conflictos internos son aquellos que surgen dentro de la redacción, relacionados con desacuerdos sobre cómo se deben presentar las noticias o sobre las decisiones editoriales. En este caso, también puede surgir la competencia entre los comunicadores por reconocimiento o promociones, tensiones que pueden afectar las relaciones entre los compañeros, ya que los periodistas tienen que equilibrar sus propios intereses con los objetivos del equipo.

Los investigadores encontraron que no existen mecanismos formales que ayuden a la resolución de conflictos en las redacciones, donde debido a la falta de procesos institucionalizados, los periodistas suelen recurrir a métodos informales para resolver los conflictos. “El principal factor de conflicto está asociado con las decisiones editoriales, especialmente los titulares de noticias, pero también con las quejas comparativas y la erosión de las relaciones interpersonales de los periodistas” (Goyanes & Cañedo, 2023, p. 14).

En el análisis de Sanes (2011), se aborda cómo las luchas de poder ocurren en las organizaciones de noticias entre editores, miembros de departamentos, camarógrafos y reporteros, quienes se encuentran inmersos en el proceso de dar forma a la noticia. El análisis explica cómo surgen estas relaciones, refiriéndose a los reporteros como el “proletariado”, en una lucha de clases social, pero reflejado en una redacción de noticias. En estos espacios hombres y mujeres periodistas pueden llegar a atacar a políticos para complacer a sus jefes, por estatus en la organización, para no ser superados por colegas, buscar ascensos, mejores historias o una mejor posición dentro de la organización. Comúnmente se espera que los periodistas sean empleados callados y cooperativos, ya que de no ser así pueden llegar a ser señalados como un problema. Hecho que puede provocar ira y sentimientos de impotencia en el trabajador.

Los profesionales “ideales” que esperan algunas agencias de noticias son aquellos que son obedientes y complacientes dentro del ambiente de trabajo, pero feroces al momento de investigar la noticia. Mientras que los reporteros deben trabajar con editores que modifican gramática, estilo y precisión, aún y pese a que quienes ocupan estas posiciones están alejados de la noticia. Los editores tienen el poder de determinar la forma final que tomará aquello que será publicado. Situación que en ocasiones llega a generar descontento entre los profesionales de los medios una vez que observan su trabajo publicado, pero con una forma distinta a su trabajo inicial. Los miembros de la mesa de edición llegan a ver a los reporteros como extensiones de sí mismos, que pueden utilizar para recolectar información y luego manipularla, creando diferentes historias periodísticas, ya sea críticas, relatos u otro tipo de contenido. El equipo editorial suele permanecer en sus oficinas, por lo cual se encuentran lejos de la atención del público y ajenos a aquello que se

está cubriendo, provocando actitudes de grandeza, insensibilidad y desconexión con la realidad, ya que no están involucrados en el proceso de recolección de información, Sanes (2011).

### **México y Estados Unidos**

Esta desconexión muestra el control y la estructura de poder dentro de los medios de comunicación, la cual influye en la forma en que se produce y presenta la información. En el caso de Estados Unidos, el artículo de Dreier (1982) examina cómo el hecho de que la propiedad de los medios se concentre en unos cuantos y su participación en la diversidad de puntos de vista puede limitar la variedad de perspectivas presentadas al público. Además, la tensión que existe entre la autonomía en el periodismo y los intereses de estas organizaciones, que llegan a priorizar los ingresos, influye en las decisiones editoriales, afectando la objetividad del periodismo. La disminución en las finanzas y la competencia con otros medios llevan a estas organizaciones a cambiar el enfoque de la información y, en ocasiones, a optar por un contenido más sensacionalista. Mientras que las relaciones laborales dentro de las redacciones, la lucha de los comunicadores por mejores condiciones de trabajo y el impacto de las jerarquías internas afectan también la calidad del periodismo, lo que resulta en una preocupación cuando el papel de la prensa en la formación de la opinión pública influye en la agenda política y en los resultados electorales.

Por ejemplo, durante la campaña electoral de 2019 en Indonesia, las relaciones de poder dentro del periódico *Republika* se hicieron evidentes al observar que, a pesar de la independencia editorial. Dicho medio de comunicación, representado por Erick Thohir, a quien se vinculó con el mundo de la política, habría ejercido su influencia en cómo la narrativa económica y política de las noticias fue presentada. En la investigación se encontró que, si bien *Republika* es conocido por mantener una identidad islámica, el dueño habría efectuado cambios ideológicos en el periódico,

priorizando valores universales y moderados. Aunque en el estudio se menciona que el equipo periodístico intentó mantener la imparcialidad en su cobertura, también se insinúa que existió un ambiente de presión e intervención en el proceso de producción de noticias por parte de Thohir, quien implícitamente tuvo una influencia, manifestada a través de expectativas e indicaciones hacia los editores y reporteros (Negara & Rusadi, 2021).

Otra problemática presente en América del norte, de acuerdo con Pasha (2017) es la cultura generalizada del acoso sexual en la industria del periodismo en Estados Unidos. La estructura jerárquica en las salas de redacción y dominada principalmente por hombres crea un ambiente donde el poder de forma desequilibrada protege a los agresores y desalienta a las víctimas a denunciar. En el caso de las mujeres racializadas hay barreras y discriminación adicional que deben enfrentar, limitando aún más sus recursos para reportar abusos. El impacto emocional es profundo, ya que las mujeres en el ámbito periodístico terminan por experimentar ansiedad, trauma o incluso a abandonar la profesión.

Un ejemplo claro de estos abusos ocurrió en el año 2016, cuando el ex CEO de la cadena Fox News, Roger Ailes, fue señalado por varias mujeres tras acosarlas sexualmente, incluyendo a la periodista Gretchen Carlson, defensora del empoderamiento femenino estadounidense. Este caso ayudó a exponer la cultura de acoso en las redacciones de televisión, y empujó al acosador a renunciar (Grynbaum et al. 2016).

Sin embargo, retomando el análisis de Pasha (2017) las mujeres que experimentan conductas inapropiadas suelen permanecer calladas por miedo a represalias o consecuencias en su carrera. A pesar de la gravedad del problema, las organizaciones de medios han sido lentas en implementar medidas de protección, permitiendo que el acoso siga siendo una norma no dicha.

No fue hasta que decidí dejar el periodismo a tiempo completo para convertirme en profesora de periodismo que el peso de ese silencio se volvió insoportable. Observé a las jóvenes de mi clase y me di cuenta de que muchas de ellas se verían obligadas a sufrir el mismo tipo de acoso que yo había sufrido durante casi 15 años (Pasha, 2017, p. 11).

Razón por la cual, la autora argumenta que el verdadero cambio requiere de políticas más estrictas, rendición de cuentas y un cambio cultural, garantizando. Que el periodismo sea una profesión comprometida con la verdad, la seguridad y dignidad de quienes lo ejercen.

Estas dinámicas de poder en los medios de comunicación que además llegan a proteger acosadores determinan quién tiene voz o quién enfrenta censura. El despido en televisión abierta del conductor Gustavo Macalpin de Canal 66 en Mexicali, es un ejemplo. La expulsión del conductor generó un debate sobre la libertad de expresión y la presión que enfrentan los medios para alinearse con las autoridades, esto después de que Macalpin emitiera su opinión sobre la gobernadora del estado de Baja California (Universal, 2024). Este incidente es la muestra de cómo una crítica a líderes políticos puede resultar en represalias, como ser despedido en televisión en vivo.

Por otro lado, en México, de acuerdo con Reyna García (2018) la incertidumbre laboral surge como consecuencia de la precariedad en el empleo y la falta de estabilidad de contratos en el campo periodístico. Encontrando que la violencia, puede manifestarse en formas como la censura, las amenazas, la intimidación, y que estas se relacionan con la situación de inseguridad en el país, lo que puede afectar a los comunicadores. Concluyendo que tanto la violencia como la inestabilidad

laboral son problemáticas que se entrelazan y se agravan mutuamente, creando desafíos adicionales para los periodistas mexicanos.

Algunos de los desafíos, de acuerdo con Beltrán et al., (2022) se encuentran desde el año 2000, donde al menos 157 periodistas han sido asesinados y 29 desaparecidos. Además, la mayoría de los periodistas no tienen acceso a cobertura médica y mucho menos cuentan con apoyo psicológico, lo que agrava las secuelas emocionales que sufren por el estrés, la violencia y la inseguridad. Este ensayo resalta la historia de Félix Márquez, un fotoperiodista que fue diagnosticado con estrés postraumático poco después de las situaciones violentas a las que se tuvo que enfrentar, incluyendo el asesinato de su colega Rubén Espinosa. Félix comparte que en sus 15 años de carrera solo en una ocasión tuvo cobertura médica y que, ante la falta de apoyo por parte de los medios de comunicación, tuvo que recurrir a organizaciones civiles para recibir ayuda psicológica. Cristina Félix, una fotoperiodista, también comparte su experiencia, señalando que, tras recibir amenazas de muerte durante una manifestación, desarrolló ansiedad por lo que se vio en la necesidad de cambiar su forma de trabajar para minimizar los riesgos. Cuenta que, después de ser intimidada, ya no se sintió segura ejerciendo su labor.

Un ejemplo claro de los riesgos que viven los comunicadores por la falta de protección y justicia es el asesinato del periodista Javier Valdez, quien se dedicaba a cubrir historias sobre el narcotráfico, y quien, en múltiples ocasiones, alzó la voz para enviar el mensaje sobre las consecuencias de investigar temas sensibles en México (BBC, 2017).

## **Frontera**

Haciendo eco de esta recopilación de información, pero en suelo fronterizo, se encuentra que, a lo largo de los años, la situación del periodismo en Ciudad Juárez, Chihuahua es compleja

y peligrosa. De acuerdo con Pérez (2020), Ciudad Juárez es un lugar marcado por la violencia relacionada con el narcotráfico y otros delitos donde los comunicadores locales han sido objeto de amenazas, agresiones y asesinatos, lo que ha llevado a un ambiente de censura y autocensura en los medios de esa región. La autora destaca como entre la violencia, algunos medios locales llegan a publicar información que no necesariamente son reportajes de investigación, sino trabajos que desacreditaban a las familias de las víctimas y a las activistas, acusándolas de lucrar con los crímenes y mentir sobre la magnitud de la situación. "Las activistas, que denunciaban la impunidad y exigían justicia, las acusaron de sacar beneficios con el tema de la violencia y mentir sobre la magnitud del problema. Y a los periodistas nos acusaron de crear el mito del feminicidio " (Pérez, 2020, p. 36).

La violencia y la presión han llevado a que muchos periodistas opten por el exilio, buscando seguridad fuera del país. Esta situación ha generado una pérdida significativa de voces críticas y ha debilitado la calidad informativa en la región, ya que el miedo y la autocensura limitan la capacidad de los medios para informar verazmente sobre la realidad local (Pérez, 2020).

Carter (2011), en su estudio etnográfico con observación participante y entrevistas realizadas en las salas de redacción de *El Paso times*, entre octubre y noviembre de 2009, examina como periodistas y editores realizan la cobertura informativa. La investigación permite entender el espacio donde convergen la violencia de ciudad Juárez y lo que parecía cotidiano en El Paso, Texas. Visto desde un enfoque transfronterizo, se encuentra que la audiencia del medio es binacional, lo que obliga a que las decisiones editoriales se ajusten a ambos lados de la frontera. Donde se atraviesan contextos legales, culturales y sociales distintos pero que depende uno del otro. La autora analiza las dinámicas internas de la redacción, donde se permite evidenciar cómo

se adaptan las prácticas de los medios y las rutinas periodísticas en un entorno de inseguridad. Es decir, se encuentra la asignación de tareas, la selección de historias, el manejo de fuentes, en muchas ocasiones anónimas por seguridad, y la coordinación interna para minimizar riesgos a los reporteros que trabajan cerca o dentro de Juárez.

Por otro lado, Carter (2011) muestra que la violencia y las condiciones en la frontera moldean la agenda noticiosa, y las estrategias internas de seguridad, las decisiones sobre el encuadre de las historias y los dilemas éticos relacionados con la representación de ambas ciudades fronterizas. Pese a que Ciudad Juárez ha sido catalogada como una de las ciudades más peligrosas, *El Paso Times*, ubicado a solo siete cuadras de la frontera, mantiene una cobertura constante que busca retratar la vida fronteriza más allá de las cifras de homicidios, integrando una perspectiva que conecta con audiencias a ambos lados de la frontera.

O'Connor (2009) en su artículo *Informar y sobrevivir en Ciudad Juárez*, describe el contexto en el cual medios locales operan ante la violencia vinculada al crimen organizado. Exponiendo cómo la impunidad y las amenazas han convertido a Ciudad Juárez en uno de los lugares más peligrosos para ejercer el periodismo, afectando además la dinámica informativa con la vecina ciudad de El Paso, Texas. Menciona, además, que el impacto de la violencia no se limita a los hechos delictivos, ya que también reconfigura el trabajo dentro de las redacciones. Esto se refleja en las prácticas de autocensura como política interna dentro de periódicos como *El Norte* en Ciudad Juárez. Alfredo Quijano, jefe de información comparte: “para sobrevivir publicamos lo mínimo” (p. 12). Priorizando la seguridad del personal por encima de la información, la modificación de rutinas y criterios editoriales para evitar represalias. El artículo concluye que sin una respuesta institucional y sin garantías de libertad de prensa, la dinámica de excluir

información, por mantener protegidos a los comunicadores, continuará condicionando el ejercicio periodístico. Tanto en Ciudad Juárez como en medios del lado estadounidense que cubren la misma realidad fronteriza.

### **1.1 Salas de redacción**

Es precisamente en las salas de redacción, donde surge la interacción entre los comunicadores, sitios que contribuyen y forman parte de la identidad de los periodistas y a su sentido de pertenencia. Como seres humanos, creamos conexiones y sentimientos hacia los lugares donde vivimos. De la misma forma, los trabajadores de los medios encuentran esa pertenencia en su lugar de trabajo, debido a las emociones y vínculos que forman con la sala de redacción, con los objetos que hay dentro y la interacción con sus compañeros (Cresswell, 2009; Usher, 2019).

En las salas de noticias, cada persona tiene distintas responsabilidades dependiendo de cada estación. Aunque cada empleado cuenta con diversas responsabilidades, es necesario que todos colaboren en conjunto para decidir que contenido se proporcionara a la audiencia y como contarlos, asegurándose de seguir los estándares éticos. En estos sitios existen distintas jerarquías, por ejemplo, el director o directora de noticias es quien se encarga de contratar a los periodistas que forman parte del equipo, su labor puede ser considerada la más importante dentro de una sala de redacción. Se encarga de supervisar al equipo, decide que noticias contar y monitorear cuanta audiencia está percibiendo la estación. El director al lado de los productores son los encargados de unir al equipo de noticias, como presentadores, reporteros, editores, jefes de asignaciones y camarógrafos (Rodríguez, 2023).

Sin embargo, González Urbaneja (2015) examina el papel del director y cómo ha evolucionado en las últimas décadas. Inicialmente, el director era la figura principal en la sala de redacción, con autoridad total sobre la línea editorial, la contratación de periodistas y la organización del trabajo. No obstante, el artículo señala que esta forma de operar ha cambiado debido a un incremento en la intervención de la gestión empresarial y a la transformación del panorama mediático. El autor, explica que la independencia que solía tener el director se ha visto comprometida por distintos factores. La concentración de los medios en grandes empresas ha provocado que las decisiones sobre qué se publica estén más influenciadas por intereses comerciales y políticos. Hecho que afecta el trabajo dentro de las redacciones, donde los periodistas pueden sentir que la calidad de la información pasa a segundo plano frente a las ganancias económicas. En el análisis también se destaca que la relación entre los directores y los dueños de los medios influye en la libertad de prensa. Antes, los directores eran periodistas con poder de decisión, pero ahora muchos se han convertido en ejecutivos que siguen estrategias por parte de los empresarios. Esto ha cambiado la dinámica en las redacciones, donde la presión por mantener la rentabilidad puede debilitar el rigor periodístico.

Otro punto importante es la precarización del trabajo periodístico, González Urbaneja (2015) menciona que los recortes han reducido la cantidad de periodistas en las salas de redacción, situación que ha provocado un aumento en la carga de trabajo y afectando la calidad de la información. Además, la digitalización y la competencia con nuevas plataformas han obligado a los medios a enfocarse en contenidos rápidos y llamativos, lo que puede ir en contra del principal objetivo del periodismo, un análisis profundo. Resaltando la necesidad de que los directores defiendan la independencia editorial y la ética periodística, a pesar de las presiones externas.

El artículo de Maares et al., (2023), observa a las salas de redacción como espacios de comunidad e identidad. Analizando cómo el entorno físico de los centros de noticias influye en las prácticas periodísticas y en la formación de la identidad profesional de los comunicadores. Las salas de redacción, examinadas como un espacio tangible y habitado, moldean las rutinas de trabajo y las autopercepciones de quienes ahí laboran. Los aspectos materiales de esos sitios, como la disposición, el diseño y la organización espacial, desempeñan el papel de la configuración de las rutinas diarias e interacciones entre los trabajadores de los medios. Estos elementos físicos pueden facilitar la colaboración y el sentido de comunidad o, por el contrario, reforzar estructuras jerárquicas y dinámicas de poder dentro de la organización. Además, los cambios en el entorno físico en un centro de producción informativa, como la transición al trabajo remoto o la reestructuración de los espacios de oficina, afectan el sentido de pertenencia y la identidad, influyendo en cómo los periodistas perciben sus roles y su conexión con la comunidad periodística.

## Capítulo II

### El periodismo entre la presión, el miedo y el poder

Las salas de redacción, lejos de ser espacios neutros, estos entornos parecen estar atravesados por tensiones que, en algunos casos, podrían afectar a quienes trabajan ahí, y a la forma en que se construyen las narrativas. Desde esta perspectiva, se vuelve necesario revisar las categorías que ofrecen distintos autores, cuyas reflexiones permiten problematizar lo que ocurre en esos espacios. A través del análisis de diversas teorías y conceptos, se profundiza en cómo el ejercicio del poder puede dar lugar a violencias que afectan la salud emocional de los comunicadores y, como consecuencia, afectar la narrativa periodística.

En este apartado, se explora el poder, las violencias simbólicas y estructurales desde diversas perspectivas para comprender su impacto en quienes ejercen la labor periodística. Además, se retoma la teoría del “*framing*” (enquadre) de Erving Goffman (1986) para analizar cómo los medios construyen sus narrativas y de qué manera las experiencias emocionales de los periodistas pueden influir en esa construcción. También se aborda el bienestar emocional para explorar las necesidades humanas y cómo estas influyen en la estabilidad emocional de los periodistas.

#### 2.1 Poder

El poder, ha sido interpretado desde distintos enfoques teóricos, en categorías sociales y políticas. Para Foucault (1976), el poder no es algo que se posee, es algo que se ejerce, una red de distintas relaciones que se infiltran en la vida cotidiana y en las interacciones que pueden parecer simples. Esta visión, rompe con la idea tradicional de que el poder se encuentra únicamente en instituciones como el Estado, la policía o los jueces. Proponiendo que el poder opera en todos los

niveles, en el lenguaje, en los gestos, en los espacios escolares o laborales. De esa forma, el poder está presente en quienes imponen normas, y en quienes las reproducen, en ocasiones sin darse cuenta.

Sin embargo, para Weber (1947), el poder es observado como la probabilidad de imponer la propia voluntad dentro de una relación social, aun contra la resistencia. El poder se presenta en función de tres dimensiones: la clase social, el estatus y la pertenencia a partidos políticos. Es decir, quienes tienen propiedades, acceso a recursos económicos o prestigio social, tienen mayor capacidad de influir en otros y dirigir el rumbo de las decisiones colectivas. En este sentido, el poder, se organiza desde estructuras visibles, jerárquicas y normadas.

Ambas posturas pueden parecer contrarias, para Weber (1947) el poder es algo estructurado y visible en las relaciones sociales que surgen en las instituciones, pero Foucault (1976) lo entiende como una fuerza más sutil, que atraviesa a las personas desde la infancia, moldeándolas a través de mecanismos disciplinarios y normas. Donde Weber observa jerarquías y dominación, Foucault identifica redes, prácticas, hábitos y normalizaciones.

Uno de los aportes significativos de Foucault (1976) es la relación entre poder y conocimiento, argumentando que el poder no solo impone reglas externas, además produce lo que se considera verdadero. Dicho esto, las ideas que se difunden como verdades objetivas suelen responder a los intereses de quienes tienen el poder de producirlas. Complementando esta visión, Lukes (2005), propone un modelo de tres dimensiones para explicar cómo se ejerce el poder. La primera dimensión es visible: decisiones políticas, conflictos abiertos, votaciones. La segunda es más discreta: define qué temas se discuten y cuáles no. La tercera es más profunda: actúa sobre los

deseos, creencias y percepciones de las personas. Es decir, el poder no se impone desde fuera, se internaliza hasta volverse parte del yo.

En este punto, se puede señalar que el diálogo entre Foucault y Lukes se complementa. Ambos coinciden en que el poder más eficaz no es únicamente aquel que se impone con violencia o amenaza directa. El poder, logra moldear las mentes, los cuerpos y los comportamientos de una forma casi imposible de percibir. Para Foucault (2002), un ejemplo claro de esto es el panoptismo, un modelo de vigilancia que se originó en la idea de una prisión circular, sitio en el cual los prisioneros son observados por los guardias, y donde no es necesario que alguien les esté observando constantemente. Basado en esta idea, basta con que un individuo crea que podría estar siendo observado para que modifique su conducta, sin que alguien más le diga que debe hacerlo. Esto se traduce en autocontrol, y disciplina interiorizada, por ejemplo, las escuelas, los hospitales, las oficinas, los medios de comunicación y los hogares pueden operar como versiones modernas del panóptico.

Por otro lado, Lukes (2005) explica este fenómeno con una combinación entre la segunda y la tercera dimensión del poder. En primer lugar, se excluyen ciertos temas del debate público, es decir se limita lo que se puede decir, escribir o investigar. En segundo lugar, el poder llega a actuar sobre los deseos más íntimos de las personas, moldeando lo que consideran normal o deseable, de forma que los individuos terminan actuando conforme a intereses ajenos sin ser conscientes de ello. Aquí, Foucault y Lukes coinciden en señalar que el poder opera de manera más efectiva cuando se vuelve invisible.

Weber (1978), en cambio, ofrece una lectura distinta. En su análisis sobre la jerarquía en la sociedad, el poder está relacionado con las posiciones que los individuos ocupan dentro de un

sistema. La clase define el acceso a recursos económicos; el estatus, el reconocimiento social; y el partido, por ejemplo, la posibilidad de influir políticamente. Partiendo de esta idea, el poder se ejerce desde posiciones que se identifican claramente, y la lucha por el poder es una lucha por el acceso a estas posiciones. Aunque Weber no profundiza en los aspectos psicológicos o simbólicos del poder, como lo hacen Foucault o Lukes, su análisis es útil para entender cómo el poder se distribuye en términos estructurales y cómo esta distribución llega a condicionar las posibilidades de acción de las personas.

A pesar de sus diferencias, los tres autores permiten construir una mirada más completa. Mientras Foucault (1976), analiza cómo el poder se infiltra en los cuerpos, en las emociones y en los gestos, Weber (1978) lo sitúa en los recursos y posiciones sociales, y Lukes (2005) ofrece una herramienta para entender cómo el poder actúa sobre los deseos y las creencias. El encuentro entre estas ideas permite observar el poder como una red que tiene múltiples capas, donde algunas son visibles, otras ocultas; algunas impuestas, y otras aceptadas voluntariamente.

Uno de los conceptos más relevantes que introduce Foucault (2002), es el de “tecnologías del yo”. Estas tecnologías son prácticas mediante las cuales las personas se forman a sí mismas, guiadas por normas sociales que han interiorizado. No se trata solo de reglas externas, sino de un trabajo constante sobre el cuerpo y el pensamiento, donde los individuos se convierten en agentes de su propia vigilancia, adaptando los comportamientos que se espera de ellos. En la lógica de Lukes, este sería un ejemplo claro de la tercera dimensión del poder, actuar según los valores que han sido impuestos de forma casi invisible.

Para Lukes (2005), este tipo de poder es el más difícil de desafiar, porque opera sobre la interpretación de la realidad. Es decir, no solo determina lo que las personas hacen, también cómo

piensan y cómo sienten. En este punto, se enlaza con la idea foucaultiana de que el poder reprime, produce saberes, normas, y subjetividades. La efectividad de este poder se encuentra cuando los individuos creen que están actuando por decisión propia, pero en realidad están respondiendo a una red de normas invisibles.

Weber (1978), no desarrolló una noción del poder tan centrada en el yo o en los procesos de la subjetividad, pero sí ofrece herramientas para analizar cómo las condiciones materiales influyen en las posibilidades de acción. En su visión, una persona de clase baja o con menor estatus social tiene menos poder para decidir sobre su vida, no porque se autocontrole, porque sus condiciones son limitadas. Traduciéndolo, a que el poder también puede ser estructural, quien no tiene acceso a educación, salud o empleo digno, difícilmente podrá ejercer su voluntad de forma libre. Esta visión estructural del poder permite entender cómo operan las desigualdades.

Foucault (2002) también se refiere a la forma en que el poder actúa sobre los cuerpos, en contextos como la escuela, el ejército o el hospital, se enseñan formas específicas de comportarse: cómo sentarse, cómo caminar, cómo hablar. El objetivo vaya más allá de disciplinar, se trata de formar individuos que se ajusten a un modelo determinado de normalidad, que no es natural ni neutra. Es una construcción social al servicio de un orden, aquí el cuerpo es un receptor del poder, y un también un espacio de desacuerdo. Afirmando que donde hay poder, hay resistencia. Y esa resistencia puede comenzar justamente en el cuerpo, en la decisión de vestirse de otra manera, de hablar distinto, de rechazar la norma.

La idea de Lukes (2005), concuerda en que se puede resistir al poder, pero también amplía señalando que primero hay que identificarlo. Y ahí radica el problema, ya que en múltiples ocasiones las personas no perciben el poder porque lo han internalizado. Por eso, según Lukes, el

análisis del poder debe incluir una dimensión ética, mostrar cómo ciertas formas de poder impiden que las personas desarrollen su autonomía o tomen decisiones informadas.

Weber (1978), por su parte, observa que la resistencia al poder puede darse cuando los actores se organizan políticamente. Los partidos, por ejemplo, son instrumentos que disputan el poder y transformar el orden social. Siguiendo esta idea, la acción colectiva es el camino para cambiar las relaciones de dominación, y aunque este enfoque es más institucional, no se excluye la posibilidad de transformación.

Estas teorías, permiten comprender cómo se extiende el poder en espacios concretos, como las salas de redacción de los medios de comunicación. En ese espacio, las ideas de Foucault, (2002) permiten observar cómo los periodistas no siempre necesitan ser supervisados directamente para seguir las reglas editoriales. En múltiples ocasiones, ya han interiorizado las normas del medio, por ejemplos los temas que se pueden tratar, qué enfoque utilizar, qué tipo de lenguaje es el esperado. Así, se autocontrolan, reproducen las políticas de la institución y se ajustan a las rutinas sin necesidad de ser vigilados constantemente por alguien externo. Esto responde a lo que Foucault llama tecnologías del yo: formas en las que los individuos regulan su conducta según lo que se espera de ellos.

Lukes (2005) aporta a esta discusión al mostrar que los periodistas, además de seguir normas internas, también pueden estar actuando bajo el efecto de creencias que no cuestionan. Por ejemplo, pueden considerar que cierto tema no es noticia sin preguntarse por qué. Esa idea puede haber sido moldeada por intereses económicos, políticos o ideológicos del medio en el que se labora. En este caso, el poder no actúa prohibiendo directamente, moldeando los criterios en la

selección de la información. El periodista no se siente censurado, en realidad está operando dentro de los límites impuestos por la ideología del poder, el cual define lo que es relevante y lo que no.

Desde la perspectiva de Weber (1947), estas dinámicas también pueden explicarse por las estructuras de organización, dentro del medio. El acceso a cargos de mayor influencia, las diferencias salariales, el estatus profesional o la cercanía con los directivos determinan el grado de poder que tiene cada periodista. Quien ocupa un puesto bajo en la jerarquía probablemente tenga menos libertad para decidir qué cubrir o cómo hacerlo, y también menos capacidad de resistir órdenes con las que no está de acuerdo. Así, el poder en la sala de redacción se basa en normas interiorizadas, en ideologías invisibles, y en relaciones laborales concretas y desiguales.

No obstante, en este mismo espacio también surgen formas de resistencia. Un periodista puede buscar contar historias que normalmente no se incluyen en los noticiarios, cambiar la forma en que se habla de ciertos temas o cuestionar decisiones editoriales. Esto puede verse como un ejercicio de tensión al poder. Para Foucault, toda relación de poder conlleva la posibilidad de resistencia, la cual puede ser discreta o abierta, personal o colectiva, pero siempre es una señal de que el poder no es absoluto.

Lukes también reconoce la importancia de la resistencia, aunque señala que es difícil resistir a algo que no se percibe como imposición. Por eso, el primer paso para resistir es desarrollar una conciencia crítica. En cambio, Weber (1947), señala la importancia de la organización colectiva para lograr cambios duraderos, los partidos, sindicatos o asociaciones profesionales permiten que los trabajadores de los medios negocien mejores condiciones, defiendan su libertad de expresión o propongan reformas en la estructura editorial.

Dicho lo anterior, para comprender cómo surge el poder dentro de las salas de redacción televisiva, se recurrió a la teoría de Foucault (1975), permitiendo explicar cómo se ejerce el poder de manera directa por parte de los jefes en los medios de comunicación. Además, mostrar como los periodistas aceptan las normas y expectativas, en ocasiones sin ser plenamente conscientes de la situación en la que se encuentran sumergidos. Foucault, permite interpretar cómo los periodistas se autocontrolan y siguen reglas de manera invisible, sin que alguien de forma directa deba castigarlos. Su enfoque también proporciona un entendimiento sobre cómo en las redacciones se forma un sistema de poder más sutil, donde los periodistas, aunque parezcan tener libertad, en realidad se ajustan a reglas que han interiorizado. Por otro lado, la idea de resistencia brinda la posibilidad de explorar como los periodistas pueden desafiar las normas y proponer cambios en la forma de contar la noticia.

## **2.2 Violencias**

Cuando se piensa en la violencia, usualmente se visualiza un golpe, una guerra, un asesinato, sin embargo, observarlo de esta forma, es limitar su alcance. Johan Galtung (1990), Pierre Bourdieu (2001), Slavoj Žižek (2008) y Marie-France Hirigoyen (1999) ofrecen, cada uno desde su análisis, una mirada que expande la comprensión de la violencia, obligando a mirar en otros lugares: en las palabras, en los gestos, los silencios, y los sistemas en la vida diaria.

Galtung (1990), advierte que la violencia puede ser directa, estructural o cultural, formando un triángulo donde cada vértice alimenta a los otros, es decir, no hay violencia visible sin estructuras que la permitan, ni estructuras sin ideas que las justifiquen. La violencia directa, como un golpe o la bala, es apenas una parte, debajo, opera la violencia estructural. “La violencia estructural, ocurre cuando las reglas del sistema, político, económico o social generan sufrimiento,

es decir cuando el sistema de salud deja fuera a los pobres, cuando el acceso de salud es limitado por el lugar donde naciste, o cuando las oportunidades laborales dependen del color de piel o género de un individuo. “La estructura violenta típica [...] tiene la explotación como pieza central” (p. 153).

Zizek, (2008) coincide en que lo visible es apenas un síntoma. La violencia más peligrosa no grita, no sangra y esa puede reflejarse en la violencia sistémica, aquella que es anónima, silenciosa y normalizada. No hay un rostro, no hay maldad intencional: “es puramente ‘objetiva’, sistémica, anónima” (p. 13). Mientras Galtung, señala a las instituciones que restringen derechos, Žižek se adentra en el lenguaje y las ideas que normalizan esas restricciones. No es casual que ambos profundicen en esta mirada, centrando y la atención en aquello que produce y sostiene la violencia.

Aquí, es donde entra la violencia simbólica de Bourdieu, una violencia que no se impone con gritos, sino con hábitos. Según Bourdieu (1998), esta forma de violencia “se ejerce sobre un agente social con la anuencia de éste” (p. 17). Es decir, no basta con que el sistema sea violento, es necesario que quienes se ven violentados normalicen la violencia. A través del habitus, “una estructura estructurante que organiza las prácticas y la percepción de las prácticas” (Bourdieu 1991, p. 88) Es decir, las personas reproducen las desigualdades que las oprimen.

Žižek (2008) también explora esta forma de violencia que se filtra en el lenguaje cotidiano como las bromas, silencios, noticias que jerarquizan el dolor de unos sobre otros. Cuando la muerte de alguien es invisibilizada frente a la cobertura mediática por la muerte de otro, aquí se presenta un sesgo. Una forma de violencia simbólica que refuerza cual vida vale más que otra. Žižek lo formula como “una forma más fundamental de violencia que pertenece al lenguaje como tal” (p.

2), mientras que Bourdieu advierte que “la violencia simbólica se instituye a través de la adhesión que el dominado se siente obligado a conceder al dominador” (Bourdieu, 2000, p. 28).

Ambos coinciden en que el poder no necesita mostrarse para operar, sin embargo, mientras Žižek (2008) apunta a los discursos, Bourdieu (1998) se enfoca en los cuerpos. Estudia, por ejemplo, cómo en la comunidad de la Cabilia en Argelia, se asignan tareas, espacios y comportamientos según el género, de manera tan arraigada que hombres y mujeres los repiten sin cuestionarlos. La mujer, que camina con la mirada baja y habla poco, no está siendo oprimida por una figura autoritaria, sino por un sistema que ha interiorizado.

En ese punto Hirigoyen (1999), ofrece una idea importante, la cual implica que la violencia psicológica no necesita gritos para destruir. Por ejemplo, en el entorno laboral, la violencia se encuentra en miradas frías, exclusiones sutiles, o comentarios irónicos. Es una forma de acoso que “se procura desbaratar su sentido crítico hasta que no separa quién tiene razón y quién no” (p. 51), y que se perpetúa porque la empresa lo permite o incluso lo fomenta. “La empresa en su conjunto se puede convertir en un sistema perverso...” (p. 67).

Aquí se conecta con la idea de Galtung (1990), al mostrar una estructura como la empresa, la cual puede convertirse en una herramienta de violencia estructural y cultural. Y al mismo tiempo, su planteamiento se encuentra con el de Bourdieu, donde la víctima, aislada y confundida, interioriza su lugar, dudando de sí misma, y de no tener derecho siquiera a nombrar la violencia que sufre.

En esto punto, las visiones todos los autores mencionados, reafirman que la violencia más efectiva no necesita de la fuerza física para operar. La violencia psicológica que describe Hirigoyen

(1999) puede ser interpersonal, es estructural o institucional, instalándose en la cultura organizacional. “Estos despropósitos tienen lugar únicamente cuando la empresa cierra los ojos o cuando ella misma los promueve” (p. 63). La violencia se vuelve sistémica por repetición, por omisión, porque nadie la nombra, y nadie la interrumpe.

Žižek (2008) retoma esta idea al plantear que la violencia sistémica es precisamente la más peligrosa porque no tiene rostro. “No es atribuye a individuos concretos y sus intenciones ‘malvadas’” (p. 13), se encuentra implícita en las reglas de juego. Esto permite entender como una empresa que maltrata a sus empleados pueda ser observada como innovadora; y que una redacción, que impone jornadas excesivas, precariedad emocional y autocensura sea considerada eficiente. Enmascarando lo estructural en lo normal.

En ese mismo sentido, Bourdieu (1977) plantea cómo estas violencias se reproducen incluso entre quienes las padecen. Por ejemplo, en las salas de redacción, los periodistas aprenden a callar, a normalizar la tensión, a considerar “parte del oficio” la contradicción en las exigencias, el estrés constante, el agotamiento emocional. Esto puede explicarse desde el habitus donde “las personas internalizan las estructuras sociales, reproduciéndolas en la cotidianidad” (Bourdieu & Passeron, 1977, p. 54). No necesitan un jefe gritándoles para obedecer; basta con las reglas implícitas que han aprendido a seguir.

Dicho esto, aquí el encuentro entra las ideas entre Bourdieu (1977) e Hirigoyen (1999) son fundamentales. Ambos entienden que la dominación no se sostiene únicamente por la fuerza, también por la complicidad que surge de forma inconsciente en quienes la padecen. La violencia simbólica, igual que el acoso moral, se vuelve posible cuando los individuos guardan silencio, cuando el entorno se convierte en un cómplice del agresor. “Entre los miembros del grupo, se crea

una relación social en torno a la crítica común de la persona aislada” (Hirigoyen, 1999, p. 58). Se reproduce el castigo sin que nadie sienta que está castigando al otro.

Galtung (1990), por su parte, sugiere que la violencia cultural es la que legitima las otras dos. Señalando que las religiones, los lenguajes, las narrativas científicas o mediáticas pueden funcionar como mecanismos que justifican la exclusión, la desigualdad, el sufrimiento. “La violencia cultural hace que la violencia directa y la estructural aparezcan [...] como cargadas de razón” (p. 150). Es decir, cuando el sistema falla, cuando se discrimina, cuando se excluye, esto se vive como injusticia, y como parte del sentido común.

Bourdieu 1998 retoma esa idea y la materializa en su análisis sobre los medios, específicamente la televisión. En *sobre la televisión*, se apunta a que los formatos televisivos simplifican la realidad, la encuadran, la editan para hacerla digerible, y atractiva. “La sangre, el sexo, el melodrama y el crimen siempre han sido grandes vendedores” (p. 17). Pero detrás del espectáculo hay una enseñanza, se enseña a temer, a desconfiar, a mirar el mundo como un lugar peligroso, caótico, amenazante. Una idea que lleva al fatalismo y, el peligroso desinterés político.

Si bien, las ideas de Žižek (2008) coinciden con Bourdieu (1998) en que los medios alimentan ciertas formas de violencia simbólica, Žižek, sostiene que esa violencia es una estrategia, y una condición estructural del lenguaje mismo. Es decir, que toda forma de nombrar el mundo implica exclusión, imposición, y una cierta violencia semiótica. “Hay una forma más fundamental de violencia que pertenece al lenguaje como tal” (Žižek, 2008, p. 2). Lo que no se nombra, no existe; lo que se nombra mal, se condena.

Bourdieu y Žižek se cruzan en un punto clave, en los discursos que además de describir la realidad, la construyen, pero al construirla, también excluyen (Bourdieu, 1998; Žižek, 2008). Desde las noticias que jerarquizan el dolor según la nacionalidad, hasta las narrativas periodísticas que estigmatizan a las víctimas, la violencia simbólica opera como un filtro que define quien o que merecen atención. La televisión, en este caso, informa, pero lleva a definir quien importa.

Es aquí donde la propuesta de Hirigoyen (1999), aporta una dimensión clínica, emocional y cotidiana a las teorías más estructurales de Galtung, Bourdieu y Žižek. Enfatiza que la violencia psicológica es aquella que no ocurre en escenarios excepcionales, ocurre en la rutina, en la convivencia diaria, en las dinámicas laborales donde el sufrimiento se vuelve parte del paisaje. Para la autora, el maltrato no se reduce a un conflicto entre dos personas: “La empresa en su conjunto se puede convertir en un sistema perverso...” (p. 67). En ese “sistema”, la indiferencia, los silencios, los rumores funcionan como armas.

Bourdieu (2000) también advierte que lo más peligroso del poder simbólico es su invisibilidad. Lo mismo que señala Hirigoyen cuando explica que el agresor busca invertir los roles. “El poder constituye un arma terrible cuando lo detenta un individuo (o un sistema) perverso” (p. 67). Aquí, el poder se murmura, no se impone, pero se filtra. Mientras que el lenguaje, lejos de ser neutro, se convierte en herramienta de dominación, donde las palabras, o su ausencia, moldean la percepción, desgastan la autoestima, paralizando la respuesta.

Žižek (2008), coincide en que la violencia subjetiva (el estallido visible) siempre debe analizarse junto a la violencia simbólica y la sistémica. Una agresión visible en múltiples ocasiones es la consecuencia, no el origen del malestar. La violencia “de incitación y de las relaciones de dominación social reproducidas en nuestras formas habituales de hablar” (p. 2), es más difícil de

señalar, pero más persistente. Hirigoyen (1999) lo describe cuando señala que “la experiencia vivida no se olvida... su recuerdo todavía puede traer consigo un sufrimiento fulgurante” (p. 131). Es decir, que el cuerpo recordara lo que el entorno niega.

En las salas de redacción, este tipo de violencia simbólica y psicológica encuentra un terreno fértil. Bourdieu (1998) lo expone con claridad cuando analiza el campo periodístico como un espacio de competencia por el capital simbólico, ya que es esos sitios donde los periodistas además de informar luchan por el reconocimiento, por la legitimidad. El problema, es que esa lucha se da bajo reglas que no son neutras, que han sido impuestas por estructuras que los comunicadores ya han interiorizado. El *habitus*, en este contexto, se convierte en una forma de violencia simbólica que organiza la manera de ver, de contar, y priorizar.

Cuando un periodista repite una narrativa porque es la que “funciona” para la audiencia; cuando evita ciertos temas por miedo al aburrimiento del espectador o al rechazo del editor; cuando normaliza el estrés o la autocensura como parte de la profesión, está reproduciendo la violencia simbólica. No hay una mano que le obligue, porque no hace falta, la violencia ya está dentro. Como dice Bourdieu (1998), “los periodistas están también atrapados en las presiones, las audiencias, los tiempos de entrega y los intereses comerciales” (p. 17). Por eso, lo que parece una elección del periodista, es en muchas ocasiones, la resignación.

Abonando a esto, la propuesta de Galtung (1990), sobre la unidad entre medios y fines también cobra relevancia, ya que, si se busca una sociedad más justa, no se puede construir sobre prácticas que reproducen desigualdad. “Cuida de los medios y los fines se cuidarán de sí mismos” (p. 167). Idea que puede interpretarse que no es suficiente hablar de justicia o verdad en el

periodismo si las condiciones de trabajo deterioran la salud mental, si el ejercicio de la profesión está atravesado por dinámicas de violencia estructural, simbólica y psicológica.

El triángulo que propone Galtung (1990), se materializa en las salas de redacciones, espacio donde la violencia directa puede aparecer en forma de gritos, amenazas o despidos arbitrarios. La violencia estructural, se encuentra en las condiciones laborales precarias, en la presión por producir sin recursos; y la cultural. Además, en los discursos que llegan a romantizar el sacrificio, que naturalizan el estrés, que valoran al periodista que aguanta, que resiste. Este escenario, además de injusto, impacta directamente en la narrativa periodística, en lo que se cuenta y cómo se cuenta.

Hirigoyen (1999), subraya que como ultimo objetivo del acoso psicológico es despojar a la víctima de su autonomía psíquica, es decir la capacidad para que un individuo puede pensar, actuar y decidir por sí mismo. Haciendo uso de la visión de Bourdieu se puede afirmar que ese despojo cumple su misión cuando el *habitus* del campo periodístico exige actuar en contra de los propios valores sin cuestionarlos. Bajo las ideas de Žižek (2008) se puede agregar que ese quiebre personal es apenas una reacción visible ante una estructura violenta que ya existía. Mientras que con el análisis de Galtung (1990) se puede observar más allá de la reacción, para identificar las necesidades humanas negadas, como la libertad de expresar sin miedo, el bienestar emocional y evitar que las personas pierdan el sentido de quienes son o de su papel dentro del entorno laboral

Las salas de redacción televisiva pueden entenderse como campos sociales atravesados por relaciones de poder simbólico, donde periodistas, editores, productores y propietarios compiten por una posición de legitimidad. Cada uno se mueve según el capital económico, social, cultural o simbólico que posee, y cada acción está condicionada por un *habitus* profesional previamente interiorizado. Este *habitus* actúa como una brújula invisible que orienta las decisiones editoriales,

las jerarquías internas y los comportamientos cotidianos. Tal como como menciona Bourdieu, (1991), el *habitus* “organiza las prácticas y la percepción de las prácticas” (p. 88). En este contexto, las reglas no necesitan imponerse, se encuentran dentro de la forma de actuar, de pensar y hasta de sentir de los periodistas. Es necesario comprender que la presión no siempre es explícita, en ocasiones es emocional, por ejemplo, en la incomodidad de proponer un ángulo distinto de la noticia, el temor de no encajar, o la sensación de no ser lo suficiente para los jefes.

Como advierte Bourdieu (1998), los medios de comunicación, especialmente la televisión, informan, y encuadran la realidad. “La televisión muestra un mundo [...] lleno de peligros incomprensibles [...] del cual debemos protegernos retirándonos” (p. 9). La selección de noticias puede construir miedo, desmovilización, y favorecer a solo a una visión del mundo.

Žižek (2008) señala que no es solo lo que se dice, sino cómo se dice y qué se omite. “Hay una forma más fundamental de violencia que pertenece al lenguaje como tal, a su imposición de un cierto universo de significado” (p. 2). Esto puede traducirse al hecho de que un medio ignore una protesta, o la encuadre como un “disturbio”. Es en este escenario, se pierde la objetividad para tomar partido desde un lugar que puede ser analizando como simbólicamente violento.

Galtung (1990) permite comprender cómo las condiciones laborales deterioradas, la precarización del trabajo periodístico y la normalización del agotamiento en la profesión son también formas de violencia estructural. Son formas que niegan las necesidades básicas de los periodistas, donde se encuentra la seguridad, el bienestar, la identidad y la libertad. Al entender que las estructuras en las redacciones se ven atravesadas por esta violencia, se visibiliza que el impacto es además de informativo, emocional, y humano.

Hirigoyen (1999), complementa con la muestra de cómo la violencia psicológica en el trabajo no es una excepción, es el síntoma de un sistema que deshumaniza. “Inicialmente, se procura desbaratar su sentido crítico [...] se le cronometra, se le vigila...” (p. 51). Estas dinámicas pueden observarse en las redacciones, donde el periodista es en distintas ocasiones empujado a desconfiar de sí mismo, a priorizar la idea del *rating* televisivo por encima del sentido ético, el aporte del contenido o a rendir sin preguntar. El resultado, colapsos emocionales o abandono de la profesión, por mencionar algunos.

Desde la perspectiva de estos autores, se puede afirmar que la violencia en las salas de redacción no es solo una cuestión de jefes autoritarios o malas prácticas individuales. Es además un fenómeno estructural, simbólico y psicológico que se retroalimenta constantemente, con el silencio de un colega, el editor que corrige con desprecio, el reportaje que se desecha por ser poco comercial, o la autoexigencia desmedida. Todos son síntomas de una violencia compleja que atraviesa el cuerpo, el lenguaje y la organización.

Frente a esto, Bourdieu (2000) propone que no basta con resistir desde lo individual, es necesaria una acción colectiva para poder cambiar el campo que va más allá de la práctica. Tiene que ver con las instituciones, se debe buscar cambiar las instituciones que se encargan de reproducir la desigualdad. En el caso del periodismo, esto implica revisar críticamente las dinámicas internas, cuestionar las jerarquías editoriales, y recuperar el derecho a ejercer la profesión desde el bienestar, la ética y la autonomía.

Finalmente, como advierte Žižek (2008), pensar antes de actuar puede ser un acto revolucionario. Es decir, detenerse a comprender las causas de la violencia, no solo sus síntomas es una forma de resistencia. Nombrar lo que no se nombra, hacer visible lo que el sistema prefiere

ocultar y construir narrativas que informen, pero que también cuestionen, que interpelen, y ¿Por qué no?, que devuelvan dignidad. Quizá de esta forma, se puede comenzar a imaginar redacciones más justas, medios más humanos y una sociedad menos indiferente al sufrimiento o a las decisiones colectivas.

### **2.3 Narrativa Periodística**

Contar una noticia no es un acto neutro. Detrás de cada crónica, detrás de cada titular, existe una decisión sobre lo que se debe mostrar, qué ocultar, y desde dónde narrar. La teoría del framing, desarrollada por Goffman (1986), permite entender cómo se construye esta interpretación de la realidad, cómo se organiza la noticia para hacerla digerible. Goffman define los marcos como estructuras cognitivas que permiten a las personas interpretar lo que ocurre en determinado contexto. En otras palabras, son filtros invisibles que permiten ordenar la experiencia, y darle sentido.

Un aspecto central en su teoría son los *marcos primarios*, que se dividen en dos: naturales y sociales. Los primeros interpretan los eventos como sucesos físicos sin intención humana, por ejemplo, un desastre natural. Los segundos, en cambio, incorporan la acción humana y los códigos sociales, es decir, lo que se juzga como correcto, eficiente, o apropiado. De esta manera, los marcos sociales permiten leer las situaciones bajo criterios como la honestidad, ofreciendo una base desde la cual interpretar las acciones de los demás.

Goffman (1986) explica que estos marcos organizan la percepción, pero además dividen la experiencia en *tiras*, observados como segmentos arbitrarios que facilitan el análisis y la interpretación. Una *tira* puede ser una escena de una película, una conversación o una noticia

televisiva, pero lo importante no es su contenido, es cómo el marco le da forma, cómo define qué es lo relevante y qué queda fuera. Entonces, lo que parece objetivo, quizá no lo es, ya que puede ser una actuación, una simulación, o un error. Una muestra de lo frágil y negociable que puede ser la realidad cuando se filtra a través de los marcos.

Por otro lado, los marcos no son estáticos, pueden romperse, interrumpirse o ser puestos en duda cuando ocurre algo que no encaja. Una risa fuera de lugar, una expresión de vergüenza, una contradicción, son momentos que revelan que lo que parecía natural, posiblemente estaba apoyado por reglas que se asumen, pero no se expresan. Cuando esas normas fallan, el marco se desarma, y el comportamiento social, entonces, se observa como algo aprendido, frágil, sostenido por la interacción o un acuerdo colectivo. Es aquí donde Goffman (1974) señala cómo el contexto determina el significado, y en cómo las reglas que parecen naturales pueden ser en realidad sociales.

Siguiendo con esta idea incluso lo físico, el cuerpo, el contacto está enmarcado. Por ejemplo, un examen médico íntimo, necesita de un marco profesional claro para evitar malentendidos, ya que, sin ese marco, el mismo acto puede llevar a ser interpretado de otra forma. La interacción humana se apoya, entonces, de marcos que se activan y desactivan según el entorno. El lenguaje, las miradas, los silencios o hasta el uso de comillas, dice Goffman (1974), puede alterar por completo la forma en que se entiende una frase. En este caso, la reflexividad es clave, los marcos ordenan la experiencia, pero también se analizan y se modifican a través del lenguaje utilizado para describirlos.

Este enfoque ha sido adoptado para estudiar los medios, para analizar cómo los periodistas construyen las noticias. Tuchman (1983, citado en Sádaba et al., 2012) observa que los reporteros

siguen ciertas rutinas y reglas para organizar el trabajo, estructurar lo que se considera noticioso. Y aunque se presenta como objetivo, el relato periodístico se ve atravesado por decisiones, como señalan Sádaba Garraza et al., (2012), “el periodista encuadra la realidad y aporta su punto de vista” (p. 117). Las noticias no son hechos puros, también son narraciones.

Contar una noticia, es construir una narrativa donde se eligen personajes, se definen conflictos, y en ciertos casos se ofrecen soluciones. Entman (2007) lo explica claramente, señalando que el *framing* es el proceso de seleccionar ciertos elementos de la realidad y organizarlos en una narrativa que tenga coherencia. No todo entra en el encuadre, entonces, lo que se deja fuera también comunica, y los actores políticos lo saben bien. Por eso, sus discursos están cuidadosamente diseñados para encajar con los marcos dominantes, saben que lo que importa no es el hecho, sino cómo se presenta.

En este sentido, el *framing*, es una estructura la información, pero además de interpretación. El público no recibe solo datos sueltos, recibe historias que ya han sido interpretadas. Cada decisión editorial, qué imagen usar, qué testimonio incluir, qué adjetivo repetir, moldea la forma en que se entienden los hechos. Goffman (1986) lo dejó claro, observando que el significado social de una acción depende de cómo se usa, de dónde ocurre, y de quién lo observa. En otras palabras, un mismo evento puede adquirir sentidos completamente distintos según el marco desde el cual se observe.

El *framing* no ocurre desde el vacío, ya que se encuentra atravesado por dinámicas de poder. Dicho esto, no todos los marcos tienen el mismo peso ni la misma aceptación social. Los periodistas, al construir sus narrativas, lo hacen desde un campo de fuerzas donde influyen tanto las normas profesionales, las jerarquías editoriales, los intereses comerciales, políticos y la

estructura cuando se produce un noticiario. Por eso, aunque el ideal sea la objetividad periodística, en la práctica siempre hay un punto de vista, una selección o una omisión.

Es en este punto donde la teoría del *gatekeeping* se encuentra con estas ideas, para entender cómo se filtra la información antes de llegar al público. Introducida por Lewin (1947), esta teoría parte de un estudio sobre cómo se elegía la comida en el hogar, observando que ciertas personas actuaban como *guardianes* que decidían qué alimentos pasaban y cuáles no (p. 37). Esta idea fue luego adaptada al estudio de los medios por White (1950), quien analizó cómo un editor, Mr. Gates decidía qué noticias incluir y cuáles desechar, descubriendo que los juicios personales, los sesgos y las circunstancias influían profundamente en esas decisiones.

Shoemaker & Vos (2009) ampliaron este concepto al identificar distintos niveles del proceso de *gatekeeping*. Por ejemplo, los *gatekeepers*, quienes dentro de los medios de comunicación son los editores, reporteros, directores de medios. Estos, son los actores que filtran la información. Identificando además los *gates*, los puntos de decisión donde la información puede ser aprobada o bloqueada, y los *gated*, las audiencias, los grupos sociales cuyo acceso a la información depende de esos filtros. En este modelo, los criterios editoriales, las políticas de la empresa, los prejuicios del equipo y las presiones externas son mecanismos que influyen en la selección.

En este contexto la teoría del *gatekeeping* se señala como una forma de entender la concentración de poder en la producción de información, y cómo este poder puede limitar la diversidad de perspectivas. Pese a que el periodista tenga la intención de informar con objetividad, su trabajo al desarrollarse en un marco institucional se encuentra cargado de decisiones previas, que en diversos momentos puede parecer invisibles, pero determinantes.

La teoría del *framing* como la del *gatekeeping*, permiten entender cómo se construyen las noticias. Sin embargo, esta investigación se centra en la propuesta de Goffman (1986) por su capacidad para explicar qué se selecciona, cómo se estructura y desde qué perspectiva se cuenta una historia. Mientras el *gatekeeping* se enfoca en los filtros que determinan qué información pasa o no pasa, el *framing* permite analizar el marco interpretativo desde el cual se presenta esa información. Es decir, qué hechos se cuentan, cómo se organizan narrativamente y su impacto a quien los produce.

Para fines de esta investigación, que explora el bienestar emocional de los periodistas y su relación con las dinámicas narrativas dentro de las salas de redacción, resulta fundamental observar que los marcos sociales, actúan bajo parámetros de desempeño, ética laboral y rigor profesional, pero también por presiones invisibles que modelan la percepción. Goffman (1986) permite ver cómo esas reglas, aparentemente neutras, se integran en una práctica social compartida donde consciente o inconsciente, el periodista actúa según el papel que se espera de él.

Un punto central de Goffman (1986) es que la percepción de la realidad es frágil y negociable. Este detalle permite explicar cómo surge el malestar emocional, las emociones como la vergüenza, la frustración o la confusión, que él denomina interrupciones, tienen la fuerza de quebrar un marco dominante, revelando sus supuestos ocultos. En una redacción, esto puede suceder cuando un periodista se ve obligado a encuadrar una noticia de una forma que contradice sus propios valores, o cuando debe omitir aspectos importantes por exigencias editoriales, la incomodidad que siente no es menor, ya que es una señal de conflicto entre el marco impuesto y su marco personal.

Además, los marcos se refuerzan de manera colectiva, como sugiere Goffman (1986), los observadores no son pasivos, participan del proceso de interpretación y, al hacerlo, contribuyen a sostener ciertos marcos sin cuestionarlos. En la sala de redacción, se traduce a una participación rutinaria, por ejemplo, seguir el estilo impuesto, usar las palabras correctas, o evitar temas que generen tensión. También puede expresarse en silencios, en resignaciones, en un cansancio que va más allá del físico y termina por tocar lo emocional.

Este análisis permite comprender cómo en la narrativa periodística se reproducen jerarquías de la información, además violencias simbólicas, donde ciertas perspectivas se priorizan, y otras se omiten. Lo que no encaja en el marco dominante queda fuera de la noticia, y fuera de la conversación interna de los medios televisamos. La teoría de Goffman (1986) revela cómo esa violencia simbólica puede operar incluso sin ser percibida como tal, y cómo el periodista se convierte a la vez en agente y en víctima del marco.

Por eso, aunque el *gatekeeping* resulta útil para entender las estructuras externas que controlan las redes informativas, el enfoque de Goffman permite ir más allá, al ofrecer una herramienta para observar cómo esas estructuras afectan la percepción, la identidad profesional y el estado emocional del periodista. En este marco, la narrativa es además de un producto, una práctica emocional, un espacio donde se reproducen las tensiones entre lo personal, lo profesional y lo institucional.

El *framing* permite seccionar el proceso de construcción de la noticia desde dentro, a partir de la forma en que los periodistas interpretan la realidad, construyen sentido, y al mismo tiempo, enfrentan conflictos internos derivados de las convenciones, los marcos dominantes y las jerarquías simbólicas del entorno. Esta idea permite analizar cómo ocurrió el malestar emocional

en quienes están detrás de las noticias, y cómo esa afectación, en ocasiones, también forma parte de lo que se cuenta o se calla.

## **2.4 Bienestar emocional**

En esta investigación, el abordaje sobre el bienestar es un eje fundamental. Seligman & Csikszentmihalyi (2000), desde su análisis proponen un giro en la psicología tradicional al centrar su atención no únicamente en lo patológico, también en lo que funciona y permite a las personas vivir con sentido. Por otro lado, como otra forma de entender el bienestar emocional, Maslow (1970), en el libro *Motivación y personalidad*, aborda la psicología positiva, explicándola a través del desarrollo de una jerarquía de necesidades y del concepto de autorrealización. Describiendo la conducta humana, y elevando la comprensión de lo que significa ser humano

Para Seligman y Csikszentmihalyi (2000), el bienestar emocional no es solo la ausencia de enfermedad mental, es además la presencia activa de emociones positivas, compromiso vital y sentido. Esta perspectiva según señalan, tiene tres pilares: las emociones positivas, los rasgos y las instituciones positivas. Es un enfoque pretende vincular lo individual con lo colectivo, que habla tanto del interior de la persona como de su entorno. En palabras de los autores, “las emociones positivas pueden ser el mecanismo que permite a las personas construir recursos personales duraderos” (p. 7). Una idea que puede interpretarse con la alegría, la gratitud o la esperanza como sensaciones agradables; pero con capacidades que amplían la conciencia, fortalecen la resiliencia y permiten una recuperación más sólida frente al dolor.

Maslow (1970), por su parte, defiende la visión esperanzadora del ser humano, pero desde un abordaje distinto. Con una propuesta humanista, Maslow, critica la cultura intelectual de la

desesperanza, donde “la buena voluntad no existe y la desconfianza reemplaza la creencia en la honestidad, la bondad, la generosidad, el afecto” (p. xi). Su objetivo se centró en rescatar los valores humanos lejos de la idea del reduccionismo de la psicología de Sigmund Freud. Señalando que: “Freud sigue siendo lectura obligada para el psicólogo humanista, sus hechos, no su metafísica”, (p. xiii). “Ya es posible rechazar firmemente la desesperanzada creencia de que la naturaleza humana es, en última instancia y fundamentalmente, depravada y malvada. Tal creencia [...] solo puede mantenerse ahora mediante una ceguera e ignorancia decididas, mediante la negativa a considerar los hechos” (p. xi).

Aunque ambos enfoques parten de la idea de un respeto por el ser humano, la diferencia es clara, por un lado, Maslow (194) propone una jerarquía donde el bienestar es una cima a la que se llega si se cubren ciertas necesidades; Seligman & Csikszentmihalyi (2000), en cambio, entienden el bienestar como una experiencia que puede cultivarse de manera activa, incluso en medio de la escasez. El modelo PERMA que años después desarrollaría Seligman (2011), donde se habla sobre la Emoción positiva, Compromiso, Relaciones, Sentido y Logro, propone una visión menos lineal. Señalando que no es necesario esperar a tener todo resuelto para vivir con sentido. Bajo esta idea, los elementos del bienestar no son escalones, son observados como dimensiones que se alimentan entre sí.

Sin embargo, Maslow (1943) también advierte que la jerarquía de las necesidades no es necesariamente rígida. Mientras que otros priorizan el respeto propio por encima del amor y otros sacrifican la comida o la seguridad para defender sus ideales. “La jerarquía no es tan rígida como quizás hemos dado a entender” (p. 386). Esta idea, se acerca a los estudios de la psicología positiva, pero en caminos distintos, ambos reconocen que el bienestar no puede entenderse sin el sufrimiento

y que no se trata de evitarlo, sino de integrarlo. Para Seligman y Csikszentmihalyi (2000), el trauma y la injusticia no se ignoran, se reconocen como parte inevitable de la vida. Y el bienestar, más que buscar eliminar el dolor, ofrece herramientas para enfrentarlo sin perderse en él.

Tanto Maslow (1970) como Seligman y Csikszentmihalyi (2000), entienden que el bienestar emocional no es solo un asunto interno, y aunque partan de lo psicológico, ambos análisis coinciden en que las condiciones sociales, culturales e institucionales son determinantes. En el caso de Maslow (1970), esta idea se enfatiza al señalar que experiencias como el amor, la autoestima y la autorrealización son esenciales para la salud. Entonces el acceso a ellas debe considerarse un derecho natural. “No solo son deseadas por todos los seres humanos, sino que también son necesarias en el sentido de que su ausencia produce enfermedad y patología” (p. xiii).

Este enfoque conecta con la visión más reciente de Seligman & Csikszentmihalyi (2000), quienes no se quedan en lo individual de la psicología, ya que observan el papel de las instituciones positivas como un pilar del bienestar. Las familias, las escuelas, los espacios laborales o las comunidades religiosas no son solo escenarios, son estructuras que moldean, facilitan o entorpecen la búsqueda del sentido de los individuos. “Las virtudes cívicas y las instituciones que impulsan a los individuos hacia una mejor ciudadanía” (p. 7) son parte activa del proceso del crecimiento humano.

Esta forma de entender el bienestar no se reduce al optimismo, ni a la autoayuda, como plantea (Seligman, 2011), no se puede medir solo por la satisfacción con la vida. Es decir, una persona puede sentirse feliz momentáneamente, pero si sus relaciones están deterioradas o carece de sentido, su bienestar será frágil. El bienestar no puede existir únicamente en la cabeza; también afecta lo que se vive. De esta forma, la psicología positiva no se enfoca solamente en el placer o

la felicidad momentánea (hedonismo), además apunta a un bienestar más profundo y duradero, relacionado con vivir una vida con propósito, desarrollo personal y realización interior.

Maslow (1943), aunque desde una perspectiva más estructurada, también habla de la autorrealización. Para él, esta etapa representa la cima del desarrollo humano, el punto en que una persona se convierte en lo que está llamada a ser. “Un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si quiere ser feliz al final” (p. 382). Pero, a diferencia del modelo PERMA, para Maslow (1943) el acceso a esta etapa está condicionado a satisfacer primero otras necesidades, desde las fisiológicas hasta las de estima.

En este punto, el contraste se hace más evidente. Mientras Seligman y Csikszentmihalyi (2000) insisten en una visión más integrada donde el logro, el sentido o las relaciones pueden desarrollarse en distintos momentos y sin un orden jerárquico, Maslow (1943), propone una idea más definida. Argumentando que el hambre precede al amor, y el miedo impide el crecimiento. “El organismo puede estar igualmente dominado por [las necesidades de seguridad]” (p. 376). En otras palabras, una persona en que no puede cubrir sus necesidades básicas no puede pensar en escribir un poema, sino solo en sobrevivir. Esa necesidad define las prioridades humanas.

Sin embargo, Maslow (1943) reconoce que hay excepciones, que hay artistas que crecen en la pobreza, madres que se sacrifican sin cubrir sus propias necesidades, y personas que dan sentido a su vida desde el dolor. Este reconocimiento se acerca a la visión a la de la psicología positiva, especialmente cuando Seligman (2011) señala que la felicidad no basta para explicar las decisiones humanas, “si el objetivo fuera únicamente maximizar la felicidad, la raza humana se habría extinguido hace mucho tiempo” (p. 4). Entonces, se puede deducir que hay elecciones que se toman no solo por placer, sino por sentido, por vínculo o por trascendencia.

El bienestar emocional, no puede entenderse únicamente desde la satisfacción inmediata, en esta idea Seligman (2011) y Maslow (1943), coinciden, aunque sus recorridos sean distintos. Según Seligman, enfatizar excesivamente en la felicidad momentánea, puede llegar a distorsionar la idea de una vida plena. Una vida con sentido, con logros y relaciones significativas, puede no ser siempre placentera, pero aun así considerarse valiosa. De acuerdo con Seligman, esto se evidencia, en los datos sobre las parejas con hijos, quienes reportan menos satisfacción con la vida que aquellas sin hijos, pero que, sin embargo, siguen decidiendo tenerlos.

Maslow (1943), años antes, ya había reflexionado sobre las conductas humanas, las cuales no se explican desde una lógica simple del placer. La motivación humana está compuesta por una jerarquía de necesidades que, aunque progresiva, no es unidimensional. El comportamiento está “multi-motivado” (p. 390), lo que significa que una misma acción puede responder a diversos deseos a la vez, por ejemplo: comer no solo alivia el hambre, también puede consolar o generar vínculos sociales. Dicho lo anterior, tanto Seligman como Maslow entienden que las decisiones humanas no son mecánicas, son complejas, y tienen distintas capas que van dando sentido cuando interactúan entre sí.

Esta complejidad también se presenta en la manera en que los individuos enfrentan el sufrimiento. Para esto, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) proponen integrar el dolor como parte de la experiencia del bienestar, no negarlo ni suprimirlo. Las emociones positivas, al ampliar el pensamiento y la acción, no eliminan el trauma, pero ayudan a procesarlo, y a resignificarlo. Enfatizando que la gratitud, la esperanza o la compasión no sean solo cosas bonitas, también estrategias de supervivencia emocional que construyen recursos personales duraderos. Las

emociones positivas pueden ser el mecanismo que permite a las personas construir recursos personales duraderos” (p. 7).

Maslow (1943), por su parte, también sugiere que la frustración de las necesidades básicas puede causar enfermedades psicológicas. Señala que un individuo sin amor, sin seguridad o sin autoestima puede experimentar un profundo malestar emocional. “Un hombre frustrado en cualquiera de sus necesidades básicas puede, con justicia, ser considerado simplemente como un hombre enfermo” (p. 394). Aquí, la carencia puede impedir el desarrollo, y también enfermar al individuo, pero al mismo tiempo, Maslow muestra cómo el deseo de crecer, de autorrealizarse, persiste incluso en situaciones de dificultad. Hay personas que, aun viviendo en la carencia, buscan sentido, crean, se conectan con lo trascendente.

Ambos enfoques, coinciden en que el bienestar emocional no es un estado pasivo. Es una construcción constante que implica tensión, conflicto, esfuerzo, donde las personas no buscan únicamente evitar el dolor, también buscan significarlo. Y es en ese proceso donde aparece el compromiso, el logro, el sentido. Componentes que en el modelo PERMA, son centrales, al hablar de que se trata de sentirse bien, y de vivir bien, incluso cuando eso implique atravesar momentos de dificultad.

En los aportes de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) resaltan la idea de que el bienestar emocional no se reduce a una emoción o a un estado de ánimo, se construye a través de experiencias significativas, relaciones, metas, emociones positivas y sentido. El modelo PERMA se enfoca en esa diversidad de caminos hacia el crecimiento humano. Sin embargo, a pesar de su claridad y riqueza, este modelo mantiene cierto enfoque que puede parecer más aplicable a contextos donde las necesidades básicas ya están en su mayoría, cubiertas.

En contraste, la propuesta de Maslow permite profundizar en la raíz de distintas experiencias humanas que se observan en contextos de precariedad, o desigualdad. La idea de Maslow, de forma jerárquica es una herramienta para comprender cómo se expresa el malestar emocional cuando hay hambre, inseguridad, soledad o desvalorización. Cuando Maslow (1943) señala que “para el hombre que tiene hambre de forma extrema y peligrosa, no existen otros intereses más que la comida” (p. 374), está ofreciendo una lectura sobre la estructura que no solo tiene que ver con la experiencia individual de la experiencia emocional. Esta idea, conecta directamente con la realidad que atraviesan múltiples personas.

Maslow (1970), permite observar cómo el bienestar se ve condicionado por factores externos como: vivienda, empleo, cuidado, vínculos. Su visión no idealiza el proceso de crecimiento, buscar enmarcar dentro de una estructura de carencias, prioridades y resistencias. Al mismo tiempo, reconoce la capacidad humana para trascender estas condiciones, sin negar su peso. Esta posibilidad de actuar por ideales, de priorizar el arte, la justicia o el amor incluso en medio de la escasez, humaniza su teoría y se permite aplicarla en la actualidad.

Además, el enfoque de Maslow (1970) resulta pertinente para esta investigación al permitir analizar el bienestar emocional como algo activo, condicionado y vulnerable, pero también como una aspiración legítima y alcanzable. Esta visión, no parte de buscar imponer normas o señalar lo que las personas deben hacer (prescriptivo), sino que busca entender la experiencia humana tal como es (comprensivo). Permite ayudar a entender por qué las personas pueden sentirse mal incluso en contextos funcionales, o por qué pueden encontrar sentido en medio de la adversidad. Esta flexibilidad, combinada con su mirada estructural, permite vincular la salud emocional con la justicia, el acceso a derechos, el reconocimiento y la dignidad.

La teoría de Maslow (1970) como herramienta teórica permite comprender cómo la insatisfacción de necesidades fundamentales afecta el bienestar emocional, y cómo ese malestar no siempre es visible ni diagnosticable, pero sí profundamente real. Al mismo tiempo, Maslow ofrece una visión del ser humano como alguien capaz de crecer, de trascender, de autorrealizarse, siempre que existan las condiciones o incluso, a pesar de su ausencia.

### Capítulo III

#### **Escuchar lo que no se dice, ver lo que se intenta ocultar**

El periodismo en la frontera no se reconstruye desde la distancia. Se reconstruye desde la voz quebrada de quien lo narra, desde la piel de quien lo vive, desde la humanidad de quienes siguen contando la historia de otros, aun cuando el precio sea perder la suya. Es por esto que el estudio se basa en un enfoque cualitativo que desde la etnografía busca explorar la diversidad del periodismo en la frontera entre Ciudad Juárez, Chihuahua, y El Paso, Texas, construyéndose a partir las voces que han habitado un espacio, el de las salas de redacción, y desde la autoetnografía, narrando lo propio, la memoria que recuerda lo que pesa, lo que genera angustia y que no se ha ido del todo. El uso de entrevistas a profundidad y estas herramientas se utilizan como una forma de conectar con los testimonios, de dar espacio a quienes han aprendido a resistir, pero también de darle un nombre y lugar al propio desgaste.

La elección de un enfoque cualitativo no fue casual. En lugar de buscar patrones estadísticos, se optó por una mirada más profunda, aquella que permite escuchar los matices, las pausas, los silencios, incluso los temblores en la voz de quien narra. Como señala Flick (2015), los métodos cualitativos están diseñados para captar la riqueza de los significados que las personas otorgan a sus experiencias, lo que permite construir conocimiento desde adentro, desde lo vivido, y no desde lo calculado. En contextos de violencia estructural, como el de la frontera, este tipo de enfoque no solo es metodológicamente válido, también ética y epistemológicamente necesario

En esta línea, Flick (2015) también destaca que la investigación cualitativa no debe centrarse únicamente en los resultados, debe observar los procesos mediante los cuales se produce el conocimiento. Esto implica poner atención en cómo se formulan las preguntas, cómo se

establecen las relaciones con los participantes y cómo se da sentido a los datos recogidos. En este estudio, se priorizó el acompañamiento constante del testimonio, incluso más allá del momento de la entrevista, reconociendo que el conocimiento no emerge solo en la respuesta, también del vínculo.

Además, Flick (2015), insiste en la flexibilidad metodológica como una característica central del enfoque cualitativo. Esto se tradujo en la posibilidad de adaptar algunas preguntas según el contexto emocional del participante, permitiendo que la entrevista no fuera una imposición, sino una conversación que se abría o se cerraba en función del cuidado. Esta dinámica evitó revictimizar, ofreció espacios de pausa, y dio lugar a relatos fragmentarios, que lejos de ser debilidades analíticas, fueron indicios de la complejidad de lo vivido.

Para mostrar esta realidad, se seleccionaron a 9 periodistas con distintas edades, géneros, roles y experiencias profesionales, además de mi propia trayectoria en redacciones fronterizas. Esta diversidad busca capturar la complejidad del oficio periodístico en la frontera. Las experiencias de cada una y uno, dentro y fuera de este mundo, permiten entender las jerarquías que pesan sobre el bienestar emocional y cada decisión sobre las historias producidas. Dicho proceso se llevó a cabo entre el 26 de agosto de 2024 y el 6 de febrero de 2025.

En cuanto a la selección de participantes, se utilizó un muestreo intencional y heterogéneo. No se trató de elegir a los mejores o más representativos, sino a quienes pudieran ofrecer miradas diversas sobre un mismo universo: el periodismo en la frontera. Siguiendo los principios del muestreo teórico Flick (2015), se buscaron perfiles que contrastaran entre sí en términos de trayectoria, género, cargo jerárquico y relación actual con los medios. Esta estrategia permitió observar puntos en común, además de las tensiones internas del gremio.

La muestra fue diversa en términos jerárquicos, y en la intersección de identidades: género, ciudad donde laboraron, maternidad o paternidad. Estas variables no se trataron como datos aislados, sino como estructuras que se cruzan en los cuerpos y en las trayectorias profesionales. Así, fue posible identificar cómo ciertas violencias se acumulan, se encubren o se intensifican dependiendo de quién narra y desde dónde narrar.

Los participantes tienen edades entre 23 y 52 años, algunos ocupan o han ocupado roles como reporteros, otros como editores, gerentes de piso, presentadores y productores. Solo uno de los entrevistados no ha trabajado directamente en la frontera, pero su experiencia como director de noticias permite entender desde una posición de poder, las jerarquías laborales y el proceso en la toma de decisiones en los medios de comunicación.










Los periodistas participaron en entrevistas a profundidad, herramienta que de acuerdo con Cicourel & Fuente Herrero (1982) son al igual que otros métodos cualitativos una forma que va más allá de obtener respuestas literales a preguntas, es entender los significados que los participantes le otorgan a sus experiencias.

Para Cicourel (1982), la realidad social se construye a través de las interacciones cotidianas entre las personas. Por esta razón, resalta que es necesario que los investigadores tomen en cuenta cómo las personas interpretan sus experiencias y las de los demás dentro de sus contextos culturales y sociales, por lo cual la subjetividad es parte de cualquier proceso de investigación.

Asimismo, en esta exploración cualitativa, se realizó una búsqueda que tiene como objetivo comprender las realidades y los significados de los fenómenos sociales y humanos desde la perspectiva de los participantes (Loayza-Maturrano & Edward Faustino 2020), indagando sobre

su experiencia laboral, los contratos en los medios de comunicación, los cambios de horario como forma de castigo y la presión por cumplir con una imagen aceptable para la pantalla. En las entrevistas también se discutieron las estrategias que los comunicadores utilizan para lidiar con los obstáculos que enfrentan en su carrera, las tensiones relacionadas con la toma de decisiones dentro de los medios, cómo la incertidumbre y la inestabilidad de las salas de redacción afectan su bienestar emocional. También se realizaron preguntas sobre la religión, el consumo de sustancias, el apoyo social y familiar como formas de enfrentar las dificultades dentro de los departamentos de noticias.

Algunos de los periodistas seleccionados aún se encuentran laborando dentro de los medios de comunicación, mientras que otros han abandonado la profesión. Esta diversidad entre los comunicadores permitió explorar los diferentes roles y experiencias tanto dentro como fuera del periodismo fronterizo. Además, las edades de los participantes abarcan a diferentes generaciones de periodistas, lo que ayudó a analizar las condiciones laborales y a determinar si las expectativas laborales permanecen o han cambiado dentro del periodismo.

	Seudónimo	Edad	Estado Civil	¿Dónde laboró?	¿Labora Actualmente?	Hijos	Cargo
	Miriam	40	Casada	JRZ/EP	Freelancer- Televisión	SI	Presentadora/Re- portera Invest.
	Julieta	32	Casada	El Paso	NO	NO	Editora
	Iván	39	Soltero	El Paso	NO	NO	Productor
	Luisa	31	Divorciada	El Paso	NO	SI	Reportera
	Manuel	45	Divorciado	El Paso Eng/Esp	NO	NO	Editor, Reportero
	Lalo	36	Casado	Jrz	NO	SI	Presentador, Reportero
	Carolina	35	Soltera	Jrz/El Paso	NO	NO	Gerente de piso
	josé	52	Divorciado	otro	NO	NO	Director, reportero, Editor
	Andrés	23	Soltero	Jrz	Si-Medios digitales	NO	Reportero

Para proteger la identidad de los entrevistados, se acudió al uso de seudónimos, considerando que las entrevistas incluyeron preguntas sobre su experiencia laboral, edad, estado civil, si tienen hijos, religión, roles en los medios, salario, condiciones laborales, imagen física, bienestar emocional, apoyo social y familiar, estrategias para reducir el estrés y consumo de sustancias. Este enfoque permitió entender las dificultades del periodismo en la frontera y cómo los comunicadores se enfrentan a su entorno, con la visión de ofrecer una idea más clara sobre las jerarquías laborales, la toma de decisiones, su repercusión en el bienestar emocional y su reflejo en la narrativa periodística. Esta decisión metodológica responde a criterios éticos fundamentales en investigaciones cualitativas, especialmente aquellas que abordan temas sensibles y contextos de vulnerabilidad. De acuerdo con Flick (2015), la confidencialidad y el anonimato son condiciones esenciales para proteger a los participantes y fomentar un ambiente de confianza que permita el desarrollo de narrativas sinceras. En línea con las recomendaciones de la Asociación Americana de Sociología (ASA), el uso de seudónimos asegura que los participantes no sean identificables, incluso indirectamente, previniendo posibles represalias o daños psicológicos derivados de su participación.

Desde el punto de vista ético, además del uso de seudónimos, todos los entrevistados firmaron un consentimiento informado, donde se les explicó el objetivo de la investigación, los temas a tratar y su derecho a retirarse en cualquier momento. Este procedimiento se basa en principios fundamentales para la protección de personas en estudios cualitativos, tal como establece Flick (2015), quien advierte que el consentimiento informado no debe entenderse como un simple formulario legal, sino como parte de una relación de confianza que debe sostenerse durante todo el proceso investigativo.

Escuchar las historias también implicó sostenerlas. Hubo momentos en que el dolor narrado se volvió también dolor sentido. La ética del cuidado se dirigió hacia quienes compartieron su voz, y también hacia la propia integridad emocional. Por ello, se consideró necesario incluir pausas, tiempos de silencio y contención, como parte del diseño metodológico. Porque investigar la frontera también implica cruzarla con el cuerpo.

La reflexividad del investigador también fue una herramienta metodológica. Al haber trabajado previamente como periodista en contextos fronterizos, la autora de esta investigación reconoce que su mirada no es neutra ni externa. Al contrario, está cargada de memorias, afectos y experiencias compartidas con quienes participaron. Flick (2015) sostiene que el rol del investigador en la investigación cualitativa debe asumirse como parte del proceso y no como un elemento ajeno a él, una postura que aporta profundidad analítica, y que también fortalece el vínculo ético con los participantes.

Como parte del estudio, se hizo uso del método autoetnográfico, una herramienta que invita a mirar hacia adentro a romper esas barreras entre el yo y el otro, y que nos obliga a cuestionarnos el lugar que ocupamos en el llamado tejido social. De acuerdo con el análisis de Gómez-Urda (2022) al usar el propio cuerpo en la observación, el investigador logra una comprensión más profunda de las interacciones. Reflexionar sobre las relaciones en el espacio de la investigación, lleva además a un compromiso político: cuestionar la posición propia dentro de las estructuras del poder científico. El enfoque autoetnográfico busca mostrar la subjetividad y sensibilidad del investigador, mientras que la escritura con base a la herramienta autoetnográfica, utiliza narrativas que se convierten en una forma para comprender los procesos, donde se revela la naturaleza y el significado de los intercambios en una disciplina que se adentra en lo sensible.

Autoetnografiar no es simplemente contar experiencias personales. Es entender cómo esas vivencias individuales se entrelazan con lo estructural, cómo el cuerpo del investigador también ha sido moldeado por el sistema que estudia. Como sostiene (Ellis et al., 2011), la autoetnografía permite un análisis emocionalmente honesto, que se aleja del distanciamiento académico tradicional y abraza la vulnerabilidad como fuente de conocimiento.

Por último, se amplió el análisis con una estrategia de contraste entre casos, lo que permitió identificar patrones compartidos, pero también rupturas narrativas. Esta comparación entre experiencias divergentes responde al principio de contrastación máximo y mínimo en la investigación cualitativa, que según Flick (2015) facilita la construcción de categorías analíticas más robustas y sensibles a la complejidad del objeto estudiado.

Este estudio no busca quedarse en la denuncia, pretende abrir la posibilidad de repensar el oficio. Al nombrar el cansancio, la presión estética, el dolor acumulado, también se abre el espacio para imaginar redacciones más humanas, prácticas más cuidadosas, narrativas que abracen sin explotarse. Porque contar el periodismo desde la frontera también es un acto de resistencia y de reimaginación.

Por otro lado, el análisis de contenido es otro instrumento utilizado en la presente investigación. De acuerdo con Fernández Chaves (2022), este instrumento como en cualquier investigación científica, es necesario definir a qué grupo de personas se quiere estudiar, elegir una muestra que se adapte a los objetivos del estudio, determinar qué aspectos se van a observar, organizar la información en categorías, clasificar, contar los datos obtenidos, y finalmente analizar los resultados.

El análisis de contenido puede utilizarse para distintos propósitos, dependiendo de la búsqueda del investigador. Por ejemplo, sirve para identificar el estado psicológico de personas o grupos y cómo se comunican; evaluar qué tan clara es la comunicación analizando las características de quienes la emiten; detectar tendencias y comparar similitudes o diferencias en textos escritos por diferentes personas, grupos u organizaciones; descubrir actitudes, creencias, valores, intereses y objetivos de distintos individuos o comunidades; examinar el contenido de mensajes y compararlo con ciertos estándares; y analizar y comparar cómo se comunica la información a través de distintos medios y formatos. Asimismo, algunas características clave del análisis de contenido son la objetividad, los métodos deben estar definidos, lo que permite que otros investigadores puedan repetir el estudio y comprobar los resultados. Además, la sistematicidad, ya que sigue un proceso ordenado y estructurado para analizar todos los elementos del contenido por igual. También la cuantificabilidad, ya que los hallazgos pueden convertirse en números e indicadores medibles, y, por último, la aplicación general, que permite utilizar este método en distintos contextos y se facilita con el uso de programas de análisis de datos (Fernández Chaves, 2022).

En esta investigación, dicha herramienta, permitió centrarse en los mensajes y publicaciones compartidas por los propios periodistas: sus palabras escritas, entre la desilusión, sus reflexiones encontradas en redes sociales, sus reacciones ante la crudeza de su entorno, y explorar las emociones que surgen en cada una de sus publicaciones.

Para ayudar a clasificar la información y encontrar esas palabras clave que al final son un desahogo y una denuncia, se utilizó el *software Atlas.Ti 25*, enfocado en el análisis cualitativo de datos. Este *software* permite manejar grandes cantidades de información, que pueden incluir textos,

audios, imágenes, y videos. De acuerdo con Varguillas (2006), el programa divide el proceso de análisis en cuatro etapas: codificación de la información (de los datos), categorización, estructuración o creación de una o más redes de relaciones, diagramas de flujo, mapas mentales o conceptuales entre las categorías, y finalmente, estructuración de hallazgos o teorización, si es necesario.

A través de este *software*, se pudieron identificar patrones, categorías y relaciones dentro de la información, lo que permitió obtener conclusiones más profundas sobre el presente tema de investigación, encontrar diferencias y tendencias, así como identificar hallazgos que abrieron ventanas en la investigación. Además, la posibilidad de vincular directamente fragmentos de texto con códigos analíticos facilitó el proceso de interpretación, permitiendo observar qué se dice, cómo se dice y en qué contexto emocional o narrativo se enmarca. Esta herramienta también posibilitó establecer relaciones entre categorías, que ayudaron a comprender las jerarquías simbólicas presentes en las narrativas de los periodistas, así como los silencios o quiebres discursivos que revelan desgaste, miedo o resistencia. En este proceso, el software no fue un mero instrumento técnico, se utilizó como una extensión del análisis reflexivo: una forma de organizar el dolor y la memoria, de codificar la resistencia y el cansancio.

Toda la información se almacenó en dispositivos protegidos por contraseña, accesibles únicamente para la investigadora principal. Esta decisión responde al principio ético de confidencialidad y resguardo del contenido sensible, particularmente cuando los testimonios involucran experiencias de desgaste emocional, violencia simbólica o presiones laborales.

El proceso de recolección se consideró concluido al alcanzar un punto de saturación teórica, cuando los relatos comenzaron a presentar recurrencias temáticas que ya no ofrecían datos

nuevos significativos. Este criterio, ampliamente reconocido en la investigación cualitativa, permite consolidar los hallazgos sin forzar la incorporación de voces que no aporten novedad al análisis (Fusch & & Ness, 2015)

## Capítulo IV

### Entre la cámara y el cuerpo: poder, control y desgaste

Al iniciar esta investigación pensé que mi historia era solo una, de otras pocas. Pronto descubrí que era la norma. Cada entrevista grabada fue como mirarme en un espejo, pero roto. Un espejo donde encontré distintas caras, distintas formas de hablar, distintos puestos, pero también las mismas heridas.

“Yo ya no era yo. Era un robotcito que solo obedecía” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

“Me escondía. Me sentía sola, sin apoyo. Como si nadie me viera” (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

“Yo me quedo llorando en la redacción. Temblando” (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025).

Desde el primer contacto con los entrevistados se encuentra que las relaciones de poder, además de organizar la estructura de las salas de redacción, marcan la forma en que los y las periodistas viven o vivían su día a día, sus vínculos, su identidad profesional y la percepción de sí mismos. El poder se presenta como un conjunto de prácticas sutiles, pero a la misma vez, directas, con acciones que desplazan o premian.

En las entrevistas, apareció la palabra, jefe, director, gerente o editor, cuyas ordenes es la ley. Algunos, mostrando su poder desde la agresividad directa, otros desde la manipulación emocional y otros desde la indiferencia. En caso más extremos como el de Andrés, la figura del jefe se presenta abiertamente con un perfil autoritario: “me gritoneaba frente a todos”, “me decía que era un pendejo”, “que, si no estaba comprometido, que me fuera” (Andrés, comunicación

personal, 6 de febrero de 2025). Para Luisa, el poder se manifestaba en la voz de los fundadores del canal: “eran muy intimidantes”, “no podía ni hablar” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

### **Favoritismo, control sobre el cuerpo e imagen**

El favoritismo, en estos espacios, es una constante entre los entrevistados. Convirtiéndose en una acción que genera un clima de inestabilidad habitual. Saber que no se pertenece al grupo de confianza, implica adaptarse, sentirse invisible, trabajar más, pedir menos, justificarlo todo. Es un terreno donde el reconocimiento, claramente no depende de la calidad del trabajo, depende del grado de obediencia o cercanía con las figuras de poder.

Siempre hay un círculo que son los favoritos... Nunca me tocó ser de esos círculos. Les daban más libertades, más tiempo al aire, más confianza. Y uno tenía que andar pisando cáscaras todo el tiempo. No había margen para equivocarse. Te sentías constantemente vigilada, como si tu error valiera más que el de otros (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Las salas de redacción televisiva, el desgaste se acumula. Mientras que el ascenso, la protección y la visibilidad profesional no están ligados al desempeño, ya que termina uniéndose a la lealtad del individuo con quienes ostentan el poder. Las decisiones editoriales, los turnos, las sanciones y hasta el acceso a notas importantes se negocian dejando de lado los méritos profesionales. Hay personas dentro de la redacción que son tratadas con preferencia. Situaciones que pueden generar desigualdad en las oportunidades de crecimiento o exposición. Y aunque no

siempre es evidente, este tipo de dinámicas crean tensiones y sentimiento negativos entre quienes reciben apoyo y quienes sienten que su esfuerzo no es valorado.

Definitivamente hay mucho favoritismo, demasiado, demasiado. [...] Las personas que tienen el favoritismo, son personas que raramente las ves trabajando, o sea, raramente se ve que, les pidan que hagan cosas, o muchas veces les han quitado trabajo a ellos y se los han puesto a otras personas, o sea, es muy marcado el favoritismo que hay ahí, muy, muy marcado. Y a eso ahorita ya está creando problemas (Carolina, comunicación personal, 6 de febrero de 2025).

Carolina lo dice: hay quienes no trabajan y, aun así, son protegidos. No porque lo merezcan, sino porque alguien arriba decidió que el mérito no basta y el esfuerzo no es suficiente. El favoritismo no aparece como un hecho aislado, es una práctica recurrente dentro de las salas de redacción. En este testimonio, se observa una desigualdad en la distribución del trabajo. Estas asignaciones responden a dinámicas internas que no son explicadas por los jefes, pero resultan perceptibles para ciertos miembros del equipo.

A partir de este testimonio, es posible analizar cómo ciertas prácticas, cuando se convierte en una norma, pueden provocar y desgaste, desmotivación o desconfianza dentro de los medios. El favoritismo, puede al final convertirse en un mecanismo que organiza de manera silenciosa las dinámicas de las salas de televisión, donde se establecen jerarquías encubiertas que no se discuten abiertamente.

Por otro lado, el cuerpo, en las salas de redacción, puede llegar a convertirse en una forma de control y censura que va más allá de ser una imagen pública, es un objeto que termina siendo moldeado por estas empresas.

Después de ser mamá, me dijeron que mis pechos se veían grotescos. Me encorvaba, me tapaba. Me hicieron sentir sucia, fuera de lugar. Me sentí grotesca. Yo antes me sentía bonita, segura. Después de eso, perdí todo. Dejé de usar escotes. Dejé de mirarme en el espejo con cariño (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

El testimonio de Miriam muestra las exigencias sobre el cuerpo femenino y la forma en cómo opera la violencia hacia la imagen, negando la diversidad de los cuerpos. En este caso, la maternidad, que cambia naturalmente el cuerpo de una mujer, se observa como una imagen desfavorable detrás del televisor, y que termina sancionando a las periodistas.

Me mandaron a hacerme rubia. Yo no quería. No me sentía cómoda. Pero me dijeron que así vendía más. No era una decisión, era una orden. Me pinté el cabello con cajita en mi casa, llorando. Sentí que estaba renunciando a mí (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

El cuerpo, en estos espacios se observa como una propiedad, por ejemplo, el maquillaje, la ropa, el peinado, el color del cabello. Todo se puede exigir, y todo se puede corregir. El cuerpo en este ambiente es una herramienta más en el periodismo que debe responder a la entrada en un molde, impuesto desde fuera.

Tengo tanta rabia porque soy tan estúpida que no puedo decir lo que siento. Hoy me cortaron mi cabello. Lloré como una niña chiquita, no me siento yo, no me gusta esto. Incluso quieren que me corte más mi cabello. Amo mi cabello largo. Siento que soy alguien más (Diario personal, autoetnografía, 23 de mayo de 2018).

Ese día escribí esto sin saber que años después se convertiría en evidencia que va más allá de lo superficial. A partir de ese momento, la decisión sobre el cuerpo, dejó de sentirse propio. Fue tratado como “algo” que debía adaptarse a las expectativas de otros. El cabello, que, para mí, representaba una parte importante de mi identidad, fue cortado bajo la idea de “así te ves mejor”. Esta idea, refleja cómo los medios de comunicación ejercen control sobre la imagen personal, moldeándola según lo que se considera aceptable o profesional para un ambiente de noticias. Un cabello corto, siempre suelto y alisado.

Ni los hombres se salvaban de cargar con violencias que rara vez se nombran. Por ejemplo, Miriam recuerda los comentarios hacia su colega. Mientras que, a Andrés, le sugirieron adelgazar si quería más pantalla, como si el cuerpo también fuera parte del contrato.

Había un compañero que no era tan masculino. No lo decían así, pero lo insinuaban. ‘Tienes que verte más varonil’, le dijeron. Como si no ser rudo o tener ciertos gestos fuera una falla técnica. A las mujeres las obligaban a verse más femeninas. A él, más macho (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Me decía: ‘bájale a los tamales’ y se iba. [...] Dijo: ‘Porque ya estas bien gordo, casi del tamaño de la redacción’. [...] Después me dice que ya me tiene contemplado

para conducir los noticieros... pero ‘eso va a depender si bajo de peso’ (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025).

Una dinámica donde el cuerpo deja de ser una presencia neutral, y se convierte en un objeto evaluado, señalado y condicionado. El lenguaje del jefe no resalta las capacidades, resalta la necesidad de modificar un cuerpo, reflejando una violencia simbólica que se naturaliza bajo la forma del comentario gracioso. Sin embargo, este señalamiento se vuelve una forma de control. Es decir, quien aspira a crecer, debe antes modificar su forma física, ya que el cuerpo no sólo se observa, se mide; se castiga o se premia. Aparece así una lógica donde la imagen reemplaza las capacidades y la narrativa es juicio sobre lo que estéticamente es superior. Además, de exigir una actitud, una energía, y una postura que se asocie a la masculinidad dominante.

Esta violencia directa, moldea, transformándose en vergüenza, en inseguridad, o en un juicio constante hacia uno mismo. Llegando a convertirse en autocastigo, en exigencia extrema como en el caso de Luisa, quien comenzó a autoagredirse.

Yo me la pasaba a base de pura agua y granolas... porque yo decía: No quiero engordar. Mi imagen lo es todo. Mi cuerpo lo es todo [...] me auto castigaba cuando me bañaba. Yo me pegaba en la panza porque yo decía: ‘Odio mi cuerpo. ‘No me veo bien’. Me ponía ropa y era así de: ‘Guácala’... Llegó un momento que me dijeron que sufría de dismorfia corporal (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Aquí, lo que surge no es solo una anécdota, es el reflejo donde el cuerpo se convierte en un elemento donde la violencia se internaliza, y se vuelve una práctica más de lo cotidiano. Va más

allá de la imagen que impone la industria de los medios, es el quiebre, el desgaste interno que esto provoca. El discurso que exige cumplir un estándar estético se instala en las y los periodistas tanto que ya no necesita ser repetido por otros, es su propia voz quien lo impone. La autolesión, incluso aparece como síntoma visible de una estructura simbólica, que da legitimidad al sufrimiento como precio de la visibilidad a través de una pantalla de televisión.

### **Vigilancia, castigo, humillación y violencia verbal**

En las salas de redacción, la vigilancia y el castigo son utilizados como mecanismos que lejos de mejorar el entorno laboral, se utilizan como herramientas de control y sometimiento que deterioran la autoestima, dividen al equipo y refuerzan estructuras de poder autoritarias.

Yo pedí vacaciones para casarme, me iba a casar y entonces yo pedí mis vacaciones y no me quisieron dar vacaciones para ir a casarme, ¿no? [...] Me dijeron: ‘Bueno, te puedes ir esta semana que tú me estás pidiendo, pero si en una semana vuelves y ya alguien más tomó la posición, pues lo siento mucho’ (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

El testimonio de Julieta revela cómo la vigilancia se infiltra en decisiones administrativas. En este escenario el castigo se ejerce con el condicionamiento del derecho a ausentarse, y con la amenaza de perder una oportunidad laboral. El mensaje es que si eliges tu vida personal, arriesgas tu estabilidad profesional. No hay un “no puedes irte”, hay un “vete, pero prepárate para dejar de formar parte del equipo”.

Después de denunciar acoso sexual, comenzaron a vigilarme de forma sutil. [...] la recepcionista, empezó a apuntar en una hoja cada día mis llegadas tarde. [...] Literal,

así estaban contados los minutos. [...] El día que me corrieron me presentaron una hoja: ‘Mira, tú llegaste tarde todos estos días’. [...] Pero era ridículo, porque yo tenía compañeros que llegaban más tarde [...] y a ellos nunca en la vida los crucificaron. [...] A mí obviamente me crucificaron ahí, con eso me agarraron y ese fue el motivo (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

En esta declaración, cada minuto registrado se convierte en una herramienta de castigo. La vigilancia ocurre en la actitud de la recepcionista, instruida para anotar cada retraso por más mínimo que sea. Pese a que otras personas llegaban más tarde, ahí no pasaba nada, porque el castigo no era por llegar tarde, era por haber hablado, por hacer denunciado.

Entiendo a Julieta. La entiendo profundamente. Porque a mí también me pasó. No con una hoja llena de llegadas tarde, pero sí con jornadas extenuantes, donde pedir descanso era casi una ofensa.

Hoy fui a cubrir una historia muy impactante. Me sentí feliz con mi trabajo e investigación. Sin embargo, trabajé de nuevo muchas horas y esto no es normal, aunque la jefa me lo repita, que así es el trabajo de un periodista. Yo no estoy de acuerdo. Le pedí descansar y entrar más tarde y me dijo que no. Siempre se hace todo cuando ella quiere y su pretexto es estar *short staff*, pero siempre es lo mismo (Diario personal, autoetnografía, 19 de febrero de 2019).

Entonces, hacer bien el trabajo no era suficiente si también se pedía una pausa o se intentaba decir algo. No se descansaba y se obedecía. Evidenciando que expresar una necesidad podía ser un problema, y que hablar podía cambiar la manera en que una persona era percibida

dentro del equipo. De esta forma, ni las amenazas, ni los gritos son necesarios, el mensaje es reforzar el silencio y la obediencia como una forma de control.

En un escenario, como las salas de redacción, donde abiertamente conviven los periodistas, y el jefe, se busca intimidar a quien recibe la humillación y, a quienes observan. Luisa comparte:

Estaba yo sentada en mi escritorio, el cual estaba enfrente de la oficina de él. Y lo que él hace es que se levanta, le pega a la mesa y me dice: ‘¡Chingada madre, Luisa, ¿por qué estás tan pendeja?! ¿Cómo es posible que no llegamos nosotros primero? ¿Cómo es posible que ya otro canal tiene la primicia de esta conferencia? Y esa fue la primera vez que yo recibí un insulto tan grande y un grito tan fuerte por parte del director de noticias (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Luisa narra con una forma de violencia verbal que sobrepasa el ámbito profesional. El insulto “¿por qué estás tan pendeja?” es una forma de marcar a la periodista, de recordarle su lugar de subordinación en la jerarquía de la redacción, mientras que el acto de golpear el escritorio e insultar frente a otros exhibe una pérdida de control, y una estrategia de sometimiento emocional.

Mismo sometimiento en el que Andrés se vio inmerso. La violencia directa y simbólica construye una narrativa para culpabilizar al otro y ejercer castigo.

Yo siempre estaba nervioso, estaba temblando, las manos me sudaban, me ponía muy nervioso, debido a que tenía esa presión de cualquier error, al momento en el que terminara el noticiero iba a llevar a un regaño, más que un regaño, una humillación pública, yo creo, o no sé cómo lo pueda llamar, porque ocurre

enfrente de toda la redacción (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025).

Andrés describe cómo el miedo a equivocarse lo afectaba físicamente: temblaba, sudaba, se ponía muy nervioso. Una muestra de que el ambiente de trabajo no era sano, la presión que sentía porque sabía que, si cometía un error, le iban a gritar y humillar frente a todos sus compañeros. Él mismo señala que no era solo un regaño, era una humillación pública. Eso quiere decir que no se trataba de corregir un error con respeto, era hacerlo sentir inferior frente a los demás. El lugar de trabajo, se vuelve un lugar donde uno se siente observado, juzgado y castigado.

Y castigados en ocasiones, no solo por un error, sino por anticipar lo que venía después. Porque cuando sabes que cualquier palabra puede volverse en tu contra, te entrenas para sobrevivir. Yo no gritaba, yo obedecía. y me tragaba el coraje que un día describe así:

Me disculpé frente a mis compañeros y fue porque me obligaron. No entiendo la razón. La jefa inventó que alguien se había sentido ofendido porque me fui de una “junta”, pero después supe que a mi compañero le pidieron que se quejara de mí con mentiras. Diciendo que él se había sentido ofendido porque me fui de la junta. Él se negó. Fue una humillación planeada (Diario personal, autoetnografía, 30 de mayo del 2018).

El castigo se llevó a cabo con visible incomodidad y sin comprensión del motivo de una disculpa pública. La reacción del grupo fue de desconcierto, ya que no había una razón evidente que justificara el acto. Esta práctica puede interpretarse como una forma de control simbólico, donde la corrección, no se aplica de manera individual, se le deja saber al equipo lo que puede

ocurrir. Surge una advertencia colectiva. La exposición pública, en este sitio, es un recordatorio implícito de las jerarquías presentes y de las consecuencias de desviarse de las normas institucionales que no están escritas, pero existen. Especialmente en un entorno de noticias, donde el discurso se regula constantemente.

### **Abandono y violencias**

La humillación y la violencia verbal se conecta con la violencia psicológica. La cual también se encuentra entre las experiencias de los entrevistados, y donde el deterioro mental es parte de un sistema laboral que exige rendimiento constante sin reconocer la humanidad de sus trabajadores. En mi caso, a veces me despertaba llorando:

Hoy me maquillé llorando. Hoy llore mientras comía. Trabajé más de doce horas diarias, y cuando llegué a casa, no me quité ni el maquillaje. No tengo energía para hablar, ni para existir. No sabía qué me pasaba, pensaba que era flojera, que debía esforzarme más. Pero mi cuerpo y mi mente ya estaban agotados (Diario personal, autoetnografía, 2019).

En estos casos, no siempre hubo un diagnóstico médico, pero sí una acumulación de malestar que, que estaba presente prácticamente todos los días.

Yo he estado en terapia durante varios años. Emocionalmente te crean un conflicto porque no eres lo suficiente. [...] Siete u ocho de cada diez usan alcohol o medicamentos para dormir. [...] Vives angustiado todo el tiempo. [...] Eso te acarrea situaciones de depresión, de angustia mental (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

Siempre se me quedó eso en el subconsciente. [...] Me van a quemar mis oportunidades, mi crecimiento, mi futuro. [...] Desde chiquita me lo enseñaron: ‘calladita te ves más bonita’. [...] Por miedo nunca denuncié ningún comportamiento de estos [...] Entre más callamos, más grande y profundo se vuelve el trauma. Y que años después uno lo sigue pagando (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Tanto Luisa como José, retratan el costo emocional del sistema laboral. El creer que no eres lo suficiente revela una violencia simbólica, que te recuerda constantemente que no basta con realizar bien el trabajo, hay que soportar un entorno que siembra dudas existenciales que se arrastran incluso fuera del horario laboral. Mientras que el insomnio es la voz de una mente en alerta constante, por un entorno de desgaste silencioso.

Cuando Luisa señala, “me van a quemar mis oportunidades”, expone con claridad que el castigo no siempre es inmediato, pero sí puede ser permanente. El temor se vuelve parte del sistema. Lo alarmante de esta cita es la consciencia del trauma: “uno lo sigue pagando”. Luisa nombra algo que muchas veces queda oculto, mostrando que lo que no se dice se convierte en insomnio, en ansiedad, en pérdida de confianza. Y así, el sistema además de disciplinar a quienes se atreven a hablar, también hiere a quienes deciden callar.

Lo entiendo, porque cuando iniciaba como practicante en una sala de noticias, un directivo se acercaba cuando nadie lo veía. Me besaba la mejilla mientras me abrazaba y movía la cadera de un lado a otro, demasiado cerca de mí. Era incómodo, pero no dije nada. En realidad, ni siquiera pensé en hablarlo. No pasaba por mi mente que podía denunciarlo o contarlo; simplemente lo guardé en silencio. Hoy entiendo que ese “no pensarlo” más que ingenuidad, era parte de un

sistema que coloca a quienes apenas comienzan en el periodismo en una posición de vulnerabilidad. El acoso se normaliza tanto que ni siquiera se considera nombrarlo.

Y es que, como relata Julieta, el acoso refleja un proceso de violencia que además no termina en el momento en el que ocurre, se extendió a distintas áreas de la vida.

Él me acosaba... me decía cosas, me mandaba mensajes, me pedía que fuéramos a cenar, que saliéramos... se sentía con mucho poder. Cuando lo denuncié, pensé que lo iban a correr, pero después de cuatro meses solo me dijeron que eso no iba a volver a pasar. Ahí entendí que no estaban de mi lado. Me afectó en mi matrimonio, no dormía, tuve que ir a terapia. Y al final, me despidieron con la excusa de que llegaba tarde unos minutos (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

El impacto del acoso vivido por Julieta no quedó en el trabajo. Se trasladó a su vida personal. Se vio afectado, dejó de dormir bien, necesitó terapia. Eso muestra cómo el acoso no termina en la oficina, invade la intimidad y la salud de quien lo sufre. Mientras que el abandono por parte de las organizaciones de noticias se convierte, aunque silenciosa, en otra forma de violencia. En estos casos, existe el miedo al castigo, a la represalia o al estigma, provocando que incluso quienes han vivido experiencias similares se aparten de la víctima. Julieta lo señala claramente:

Creo que lo más duro fue que ya no quería volver al trabajo. Lo declinaba totalmente. Cuando llegaba, sentía mucho miedo. Me escondía, porque obviamente no quería verlo. Ya no tenía en quién confiar. También me pasó que todo el mundo me dio la espalda. Cuando más lo necesitas... las personas, las chicas que pasaron

por lo mismo, literal, me dieron la espalda. Nadie quiso sumarse conmigo. Y eso fue muy duro, muy difícil (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

Confirmando la falta de apoyo institucional, el cual destruye los lazos de apoyo entre colegas, y provoca experiencias que generan efectos a largo plazo sobre el sentido de pertenencia.

Me hacen el legrado un jueves y para el lunes ya estaba de regreso en el trabajo. Mi doctor me advirtió que podía haber sangrado extremo, pero en la redacción decían [‘ay, pues es como cualquier otra menstruación, nomás te llevas toallas sanitarias extra’]. Vomité del dolor en el baño, me bajó la presión, y cuando salí, una productora me preguntó [‘bueno, ¿ya estás lista para ir a grabar lo que te pedí?’]. El director decía: [‘ay, pobrecita de ti, ya pasó, pues tienes que seguir trabajando para despejarte la mente’]. Yo pensé: [‘sí, es cierto, qué delicada soy’]. Y me convencí de seguir, como si nada, al campo de batalla (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Este fragmento evidencia un conjunto de prácticas laborales que pueden leerse como un abandono por parte de las empresas televisivas y formas de violencia institucional, simbólica y psicológica. El hecho de que Luisa regresara a sus funciones apenas cuatro días después de un legrado, pese a las recomendaciones médicas, sugiere una omisión del deber de cuidado por parte de la empresa.

La frase “es como cualquier otra menstruación” minimiza el proceso fisiológico y emocional posterior a un aborto espontáneo. Este hecho puede entenderse como una forma de violencia simbólica en la que el lenguaje cotidiano no da importancia al sufrimiento y refuerza

relaciones de poder desiguales. Al reducir un procedimiento médico como un legado a un evento menor, se refuerza una expectativa por parte de las instituciones sobre el rendimiento constante, incluso en condiciones de vulnerabilidad física y emocional.

El hecho de que Luisa dudara de su propia reacción señalando: “qué delicada soy”, muestra cómo estas dinámicas pueden internalizarse, generando culpa o sensación de exageración ante el malestar legítimo. Este testimonio, además muestra el trato que reciben las mujeres en situaciones de salud reproductiva dentro de entornos altamente demandantes, y cómo ciertas respuestas institucionales pueden contribuir a normalizar y sostener el malestar físico y emocional.

Desde un enfoque estructural, la violencia económica que describe Miriam a continuación no es sólo el salario bajo, es además el desgaste emocional de saber que tu esfuerzo no vale en términos monetarios, y que reclamarlo puede implicar aislamiento, represalias o estancamiento.

Una persona te hace diferentes trabajos y le pagas un sueldo bajo. Entonces, como que eso ya se normalizó. Te exigen, y te exigen, y te exigen, y no te dan ni siquiera tu buen pago. [...] siempre fui muy mal pagada. Y sí me doy cuenta de que se aprovecharon muchísimo de mí. [...] Aceptas la mierda que te pagan por estar ahí. Porque ya a veces, para uno, el ya estarse realizando, dices: ‘wow, ese es tu pago’, ¿no? Cuando no debería ser así (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Miriam, visibiliza con claridad una forma sistemática de violencia económica dentro de los medios de comunicación. Su testimonio visibiliza una práctica donde una sola persona cubre las tareas de varias sin compensación proporcional. Mientras que la vocación termina siendo utilizada

para justificar el abuso económico, se entrega más de lo que se recibe y se internaliza la idea de que “realizarse” profesionalmente es suficiente recompensa. Esta idea termina por silenciar la demanda de derechos básicos y salariales.

Para Carolina, la historia fue la misma. Cuando a mí me dijeron: ‘te vamos a agregar este puesto extra’, nunca me dijeron: ‘pero te vamos a dar un poquito más’. La razón que me dieron fue que era requerimiento de la empresa. Y si la empresa lo requería, lo tenías que hacer. No me iban a aumentar, no me iban a dar nada extra. Tuve que alzar la voz, y gracias a eso me dieron un aumento. Pero si yo no hubiera dicho nada, así me iba a quedar.

—¿Estás satisfecha con ese salario?

—No, la verdad que no.

—¿Crees que ese salario refleja tu carga laboral?

—No, definitivamente no.

(Carolina, comunicación personal, 6 de febrero, de 2024).

Cuando a Carolina se le comunica que asumirá un nuevo puesto, también se le aclara que no recibirá ningún aumento salarial, bajo el argumento de que se trata de un "requerimiento de la empresa". Esta justificación institucional refleja una dinámica laboral en la que el aumento de carga de trabajo no se acompaña de un reconocimiento económico correspondiente.

El hecho de que Carolina haya tenido que exigir un aumento en su salario evidencia una relación laboral en la que el reconocimiento salarial no surge por política interna o evaluación de desempeño, surge como respuesta a una demanda individual. Además, aunque finalmente se le

otorga un aumento, la periodista expresa que su salario sigue siendo insuficiente y que no representa el valor de sus funciones ni de su desempeño profesional.

### **Ansiedad, depresión y autodestrucción**

Recuerdo haber comprado una faja después de que la directora de noticias hiciera alusión a que mi cintura no se veía definida. Sentía que debía esconder mi cuerpo, controlar cada parte de él, como si no perteneciera a mí. Entonces también escribí: "Hoy llegué a mi casa después de un día largo de trabajo donde no pude comer, donde recibí como castigo trabajar más horas. Me siento apagada y muy vacía" (Diario personal, autoetnografía, 2019). Mientras el cabello se me venía abajo.

Yo busqué atención médica, terapia, porque ya no estaba bien. Yo te digo, andaba con esa sensación del estómago todo el tiempo, con las migrañas que para qué te cuento, trabajando así con los lentes oscuros hasta dentro de la oficina. No, no, no, era mucha la presión, mucha la presión (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Y es que la redacción no permite pausa, ni duelo, ni fragilidad, en esos sitios el cuerpo y la mente son llevados al límite, hasta que todo colapsa. Manuel, describe una experiencia de ansiedad extrema directamente vinculada a su entorno laboral: "Sí llegué a un momento de estarme sufriendo ataques de ansiedad en el trabajo, que me faltaba la respiración, que sentía mucha paranoia, que el mundo se me estaba acabando" (Manuel, comunicación personal, 30 de enero de 2025).

El testimonio de Manuel permite observar cómo el cuerpo termina expresando lo que el sistema no permite verbalizar, que las condiciones de trabajo pueden ser insostenibles. De forma similar, Julieta narra un proceso progresivo de desmotivación y ansiedad que se extendió más allá del ámbito laboral:

Me sentía triste, sentía mucho miedo, me sentía ansiosa. [...] Siempre estaba como en otro planeta. [...] Dejé de lado muchas de mis tareas [...] y claro que la desmotivación te va desmotivando hasta el punto en que yo decía: ‘ya no quiero cumplir con esto’ (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

Aunque no recibió un diagnóstico clínico, Julieta describe síntomas que impactaron tanto en su desempeño profesional como en su bienestar personal. La frase “ya no quiero cumplir con esto” resume un estado de agotamiento donde las tareas pierden sentido y el cuerpo deja de responder.

Miriam, lleva este relato aún más lejos, describiendo una crisis tan intensa que la llevó a urgencias médicas:

Yo sentía que me estaba muriendo, que me estaba dando un ataque al corazón. Terminé en el hospital y me dijeron: ‘tenías un *panic attack*’. [...] Me fui al estudio, y empiezo a ver que se me está nublando la vista. [...] Me acosté, levanté los pies. Juraba que me estaba dando un ataque al corazón (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

El testimonio refleja un colapso ante la sobre exigencia profesional, que se intensifica por el hecho de que estaba cubriendo no solo su puesto, también el de una compañera despedida.

Iván, por su parte, expone una forma distinta pero igualmente compleja de desgaste emocional. Su crisis no se manifestó en ataques de pánico, pero sí en un proceso más silencioso de auto interrogación y consumo de sustancias como forma de escape.

Tiene que ver mucho con los medios, especialmente con la experiencia. [...] Me hizo cuestionar si en realidad yo era el problema. [...] El alcohol siempre fue una droga [...] es un depresor [...] si ya tenemos un cerebro que está con un nivel de ansiedad o estrés, lo único que va a hacer es potencializarlo (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024).

Iván, enfrenta dudas sobre sí mismo, en un entorno donde el reconocimiento es escaso y las exigencias son permanentes. Su uso del alcohol como forma de evasión muestra cómo, ante la ausencia de apoyo institucional, los trabajadores pueden recurrir a mecanismos nocivos que agravan el malestar en lugar de aliviarlo.

En conjunto, estos testimonios permiten identificar un patrón, el que los medios de comunicación, lejos de ser solo espacios de presión profesional, pueden convertirse en entornos que agotan, desgastan y enferman a quienes trabajan en ellos.

**Aislamiento, ayuda profesional, autocuidado, trastornos psicosomáticos y desórdenes alimenticios.**

En mi diario de los años 2018-2019, escribía cosas como: Me siento mal con mi cuerpo, no puedo ya verme al espejo. Lo que antes me gustaba ahora no es así. Me he laxado, he vomitado, me he dado atracones de comida que al final me dejan vacía”. “Hoy la jefa nos sugirió a mi compañera y a mí que usáramos un mejor brasier, para que se nos vieran mejor ‘las tetas’. Así, con

esas palabras. Y no lo dijo en privado ni en confianza” (Diario personal, autoetnografía, 2018-2019).

Estas expresiones permiten observar una transformación en la percepción corporal que, en el contexto periodístico, se vincula a presiones externas relacionadas con la imagen. La mención de conductas como el vómito, el uso de laxantes o los atracones, es un indicador de malestar que reflejan cómo la dinámica dentro de las salas de redacción influye en los hábitos y en la salud emocional. Esta entrada a mi diario personal es en una herramienta para comprender cómo el cuerpo cuando está expuesto a normas de presentación, rendimiento y autocontrol. Las y los periodistas, además de cargar con la noticia, cargamos con la precariedad, el miedo al reemplazo. La culpa por no ser físicamente suficientes, debido a experiencias que llegan a convertirse en síntomas psicosomáticos que revelan la afectación mental y física.

Una vez me dio un derrame en el ojo de tanto coraje. Me dijo el doctor: ‘fue por el coraje, por el estrés, por todo lo que estás aguantando’. Se me reventaron las venitas de adentro. Pero al otro día tenía que estar presentando, porque no había nadie más. No había descanso, ni cobertura, ni suplente (Lalo, comunicación personal, 2 de octubre de 2024).

Lalo pone en evidencia como el estrés y la tensión acumulada en el trabajo, le llevaron a una hemorragia, producto del “coraje” y “todo lo que estaba aguantando”, como se lo explica su médico. A pesar del incidente médico, Lalo narra que tuvo que regresar a trabajar al día siguiente por falta de personal. En este contexto la salud pasa a según plano, y se coloca por encima la productividad. La noticia justifica el acceso a derechos básicos como el reposo, y el autocuidado.

Me dio, ahora la que dicen que es la enfermedad del periodista, que es gastritis infecciosa. Tuve la bacteria *Helicobacter pylori*. Terminé en el hospital, adelgacé muchísimo. [...] Me bajó muchísimo la presión, me desmayaba en todas partes. [...] El *Helicobacter pylori* es una bacteria que se relaciona con el estrés (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Los testimonios de Lalo y Miriam ilustran cómo el cuerpo reacciona al estrés crónico laboral mediante enfermedades gastrointestinales o derrames. El señalamiento de Miriam, sobre la naturalización del término “enfermedad del periodista” es un ejemplo que refuerza la idea de que estos padecimientos son esperados dentro de quienes laboran en los medios de comunicación.

Mientras que, para otros, la comida dejó de ser un espacio de autocuidado, convirtiéndose en una forma de castigo o control. Algunos comían solo una sola vez al día. Otros nada. Algunos bebían, y otros nos medicábamos para seguir funcionando.

El aislamiento, dentro de las redacciones periodísticas, no siempre se manifiesta como un acto evidente de exclusión. Usualmente, opera de manera silenciosa, atravesando decisiones institucionales, vínculos y emociones.

Julieta, por ejemplo, vivió el aislamiento tras atreverse a denunciar acoso, ninguna de sus compañeras quiso acompañarla. Aunque varias de ellas compartían la incomodidad con el agresor, optaron por el silencio. “Lo viví yo sola, porque nadie quiso sumarse conmigo, a pesar de que las otras compañeras también estaban incómodas”, (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024). Durante cuatro meses, enfrentó juntas, llamadas y procesos sin respaldo del equipo, menos de la institución. Lo que debía ser un acto de protección, terminó convertido en una experiencia

de aislamiento que añadió una carga emocional, después de haber sido violentada y, no contar con apoyo.

Luisa por su parte, experimentó el aislamiento desde el abandono físico. Durante una cobertura, fue empujada en una protesta mientras se encontraba en un embarazo de alto riesgo. “Le marco a la productora, no me contesta. Le marco a asignaciones y me dice: ‘pues quédate ahí sentada y ya cuando te sientas mejor, le sigues’” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024). Aquí, se muestra la falta de atención inmediata ante una situación de riesgo, y una deshumanización institucional, donde no hubo protocolos, empatía ni auxilio. El cuerpo de la periodista, incluso en un estado vulnerable, quedó solo en el campo de trabajo, sin respaldo ni protección.

Otras formas de aislamiento son menos explícitas, pero igual de peligrosas. Carolina, asistente de producción, señala: “Siempre estoy excluida de las juntas [...] yo nunca estoy requerida para juntas” (Carolina, comunicación personal, 31 de enero de 2025). Su rol, considerado secundario, la deja fuera de los espacios donde se toman decisiones. Ella misma reconoce que suele enterarse tarde de lo que ocurre, su testimonio revela una exclusión que puede debilitar su sentido de pertenencia.

Estos testimonios revelan que el aislamiento en los medios es un fenómeno que puede ser impuesto por la institución, cultivado por el grupo o sostenido por una estructura que invisibiliza ciertas presencias. Puede ser también autoimpuesto como defensa, o interiorizado, y en todos los casos, el resultado es el mismo: un trabajador enfrentando en aislamiento al sistema.

Ante la ausencia de estructuras institucionales que acompañen y atiendan el desgaste emocional, las y los periodistas desarrollan estrategias personales para sobrellevar las tensiones diarias. Algunas de estas estrategias implican la búsqueda de ayuda profesional, como terapia psicológica o atención médica, mientras que otros adoptan formas menos saludables, como el consumo de sustancias para calmar el cuerpo y desconectar la mente.

Por ejemplo, Jesús describe cómo el consumo de tranquilizantes y alcohol se convirtió en una rutina establecida para sostenerse emocionalmente. Su día terminaba en un bar y después en casa, mientras seguía viendo noticieros como parte del trabajo continuo:

Yo nunca he sido adicto a drogas, pero sí estuve en tranquilizantes y fui alcohólico muchísimos años. Alcohólico fuerte. De salir del cuarto de noticias y lo primero que hacer es irme a un bar a tomarme la caminera, que se convertían en dos o tres. Y después llegar a la casa, cenar y echarme dos o tres más mientras estaba viendo las noticias otra vez para ver qué íbamos a poner el día de mañana (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

Estas acciones surgen como mecanismo a un entorno que normaliza la sobrecarga y priva del derecho a descansar. En su testimonio también relata cómo otros colegas utilizaban marihuana para “desacelerarse”, pues la mente, atrapada en la idea de la urgencia de noticias, no podía desconectarse por sí sola.

En aquel entonces era más que nada la marihuana. A consecuencia de que no podían parar su acción de estar pensando en noticias. [...] En sus momentos de esparcimiento tenían que

desacelerarse. Porque vives realmente en una... estás siempre en alerta” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

Miriam, también recurrió al alcohol como mecanismo para enfrentar el insomnio y el dolor físico derivados del estrés crónico:

Claro que sí, para controlar mis migrañas, y el alcoholito también [...] era muy teporocha. Del nivel de tener que llegar a echarme mi *tequilaxo*, porque si no, no podía relajarme y dormir. Y en la mañana, para irme a trabajar también [...] antes de irme a trabajar, bien teporocha (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

En su caso, el consumo cumple una doble función: permitirle descansar y también soportar la jornada siguiente. De manera similar, Luisa explica que comenzó a fumar y a salir constantemente después del trabajo como forma de liberar tensión acumulada:

Para mí era como el [...] vamos a desestresarnos un rato [...] Pero en realidad era mi mecanismo de defensa. Es decir, me olvido un rato, me desestreso un rato y que se me olvide lo que pasó hoy. [...] Ahí fue donde yo empecé a fumar. Porque era tanto mi estrés y era como mi calmante” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Este tipo de prácticas socialmente aceptadas funcionan como formas de evasión que permiten sostenerse y por un momento desconectar la mente de entornos altamente exigentes, en los que no hay espacios seguros para procesar emociones. En contraste, algunos periodistas

buscaron ayuda profesional. Manuel, fue diagnosticado con depresión y ansiedad, optando por asistir a terapia por varios años:

Fui, de hecho, por varios años [...] comencé a ir a terapia. [...] Fui diagnosticado con depresión y con ansiedad. [...] Parte de todo eso tenía que ver con el tratamiento y la situación laborales en la que estaba viviendo (Manuel, comunicación personal, 30 de enero de 2025).

En su caso, la terapia ofreció una forma de nombrar lo que ocurría. Sin embargo, la ayuda profesional no fue parte del sistema, fue una decisión personal, tomada en un esfuerzo de mejorar lo individual.

Yo, al principio solo pensé que lo que sentía, era cansancio, que solo debía dormir mejor o no darle tanta importancia a lo que estaba pasando, pero había días en los que no quería despertar o llamaba enferma, porque no me podía levantar de la cama. Hubo semanas en las que lloraba al iniciar mi día, me aleje de amigos y familia. Hasta que entendí que lo que me pasaba no era debilidad, estaba agotada emocionalmente, con ansiedad, y tristeza acumulada.

Entonces, busqué una psicóloga, un médico. Alguien que me ayudara a entender lo que me estaba pasando. Al principio evité decir que era por el trabajo, me daba miedo, y me seguía cuestionando si era yo la que estaba mal, si estaba exagerando. Nombrarlo fue difícil, pero fue también un primer paso.

Por su parte, Iván, combinó el apoyo médico con un enfoque desde lo académico. Encontró en sus estudios una forma de entender lo vivido dentro de los medios: “Yo creo que más que nada [recibí] apoyo médico y la escuela [...] Fui muy estratégico en las clases que estuve tomando, para

tratar de responder varias intrigas que tenía dentro de todo lo que experimenté en televisión” (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024).

En su relato, la formación se convierte en un recurso para reconstruirse simbólicamente. No solo se trata de sanar, es entender y transformar el trauma en conocimiento profesional. De esta forma, entre la terapia y el alcohol, entre los tranquilizantes y el estudio, se trazan distintas formas de sostenerse en un oficio donde el silencio emocional suele ser la norma. En contextos donde la estructura no cuida, los individuos se las ingenian para seguir resistiendo, a veces por las vías del cuidado, otras por las del daño.

### **Impacto en la vida familiar**

Mi experiencia atravesó los muros del trabajo y alcanzó a mi familia. Recuerdo despertar a las tres o cuatro de la mañana con las manos temblorosas, después de haber soñado con mi trabajo. Llegué a asustar a mi abuela, me despertaba temblando, y por más que quería calmarme, no paraba de llorar. Y no sabía por qué. Mi familia no entendía qué me pasaba, estaban preocupados, estresados y no sabían cómo ayudarme.

Y es que las exigencias dentro del mundo de las noticias no se limitan a las redacciones, estas dinámicas atraviesan los espacios íntimos y modifican dinámicas familiares. La carga emocional acumulada, los horarios extendidos y la presión se vuelven una sola, entre lo profesional y lo personal.

José, relata cómo las largas horas de trabajo afectaron su matrimonio. Lo que debía ser un turno de ocho horas se convertía en catorce o quince, y aunque intento acudir a terapia de pareja,

su compromiso con la inmediatez de la noticia desplazó cualquier posibilidad de equilibrio familiar: “Entonces eso afectó la relación que tenía con mi exesposa. De principio pues tratamos de solucionarlo, estábamos siguiendo a terapia familiar o terapia de parejas, pero yo realmente vivía para las noticias” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

Miriam por otro lado comparte que estuvo a punto de divorciarse. El trabajo en fines de semana y días festivos le impedía coincidir con su pareja. Su horario (de 1 p.m. a 11 p.m.) no se ajustaban con el de su esposo (de 8 a.m. a 6 p.m.), lo que generó un distanciamiento.

De hecho, cuando me vengo para acá y era para poner tierra de por medio para divorciarme [...] Yo era la reportera de fines de semana y a veces presentaba. Entonces, realmente no tenía vida familiar [...] Mi marido siempre me reclamaba, ‘oye, es que yo no te veo (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Julieta señala que su estado emocional cambió tanto por el entorno laboral que su matrimonio se vio afectado. El estrés y el llanto eran parte de su rutina diaria al llegar a casa:

Mi esposo siempre estaba ahí para mí [...] pero la situación se volvió insostenible. [...] Siempre estaba triste, desconectada [...] Creo que me cambiaron como persona. [...] Sí tuve problemas en mi matrimonio, yo creo que al borde de una buena separación (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024).

Manuel comentó que no tiene familia cerca y aunque mantiene contacto con ellos a distancia, la falta de una red física de apoyo contribuyó a que su experiencia laboral fuera aún más difícil: “Pues yo no tengo familia aquí. [...] Yo soy solo aquí. [...] Tengo mi familia, que sí hablo mucho con ellos, pero viven en otro estado” (Manuel, comunicación persona, 30 de enero de 2024).

Estos testimonios revelan que la labor periodística impacta al cuerpo y la mente de quienes lo ejercen. También juega un papel importante en las relaciones afectivas y familiares. La imposición de horarios extendidos, la urgencia constante y la deshumanización estructural afectan la salud mental, además de desestabilizar hogares, generan rupturas y siembran distancia emocional.

### **Narrativa, censura, autocensura y pérdida del sentido**

En un entorno donde se prioriza la obediencia sobre la verdad, el silencio se convierte en estrategia de supervivencia. En las salas de redacción marcadas por jerarquías rígidas y lógicas comerciales, el ejercicio periodístico suele verse empañado por múltiples formas de censura, tanto explícitas como sutiles. Luisa, por ejemplo, compartió con entusiasmo una historia que consideraba urgente y de alto valor noticioso: denuncias laborales contra la empresa *Walmart* por parte de trabajadores hispanos. Tenía el testimonio, el contacto y la disposición del entrevistado, pero al presentarla, su jefe desestimó el tema con la frase: “Mi reina, ¿qué tan inocente eres? Nosotros no podemos sacar absolutamente nada de *Walmart* [...] es nuestro cliente [...] aunque el mismo dueño matara a alguien dentro, no podríamos decir nada porque vamos a perder a un patrocinador” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024). Esa negativa implicó

una censura directa, y una lección institucional que puede analizarse como que no importa la veracidad o relevancia de una nota si compromete intereses económicos. A este hecho, se sumó una cadena de frases y experiencias llenas de desvalorización y abuso que llevaron a Luisa a desconectarse emocionalmente de su labor.

Ese sueño se convirtió en una pesadilla [...] perdí mi amor propio, el respeto a mi inteligencia, a mi experiencia [...] A mí ya no me gustaba hacer mi trabajo”. Su voz, entendió, no era bienvenida. La autocensura llegó por miedo: Me callaba porque me iban a quemar mis oportunidades, mi crecimiento, mi futuro (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Y es que hablar, para muchos de nosotros, siempre tuvo consecuencias. Algunas sutiles como una mirada o comentario “inofensivo”, pero otras directas como un castigo en tu rutina.

Me enviaban a lugares con actividad criminal y policiaca activa después de las 8 de la noche, oscuro, como represalia por denunciar los abusos laborales. Del miedo a estarme cuidando, de no tener a un camarógrafo conmigo, no podía ni concentrarme en la información. Ya luego, por todas las represalias, ya rogaba que llegara el viernes para no tener que trabajar. Ya no tenía motivación de buscar noticias, y menos de investigar. (Autoetnografía. Diario personal, 2019)

Por otro lado, Andrés, enfrentó la censura tras reportar una fuga de gas en un hospital, su jefe le exigió rehacer la nota con una visión favorable al Instituto Mexicano del seguro social (IMSS). Andrés, apegado a su ética, se negó a modificar el contenido en propaganda institucional. Pero la respuesta que recibió por no seguir ordenes, fue violenta: “Me gritoneó, me volvió a decir

que yo era un pendejo, que tenía que hacer lo que él dijera, que no tenía que cuestionarlo” (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025). La censura, en este caso, se limitó la libertad de información, acompañada de violencia verbal, evidenciando cómo las jerarquías editoriales pueden sostenerse con la humillación.

Iván por su parte, observó cómo sus propuestas eran unas tras otra, desestimadas, si estas no encajaban con los intereses de su jefe. Cuando propuso cubrir la extradición de una figura relevante, Iván notó que su jefe “hacía PR (relaciones públicas), favores a negocios o personas específicas [...] no seguía criterios periodísticos” (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024). Esta experiencia le permitió entender que la agenda informativa podía ser moldeada por vínculos personales o compromisos comerciales, en lugar del interés público.

En todos estos testimonios se percibe una misma estructura donde los periodistas enfrentan censura desde fuera, y aprenden a callar para sobrevivir dentro. Lo que no se dice no siempre es por falta de datos, también es por miedo, o por advertencia. Con el tiempo, este silencio genera una ruptura más profunda, y esa es la pérdida de sentido. Lo que alguna vez fue vocación, se vuelve rutina; lo que era pasión, se convierte en peso. Y lo que era voz, se vuelve eco en un sistema que prioriza la sumisión o los favores sobre la verdad.

La narrativa periodística cuyo propósito es informar, se puede concluir que, basado en lo dicho anteriormente, también expresa el estado emocional de quien la construye. Cuando un periodista es maltratado, invisibilizado o reducido a una imagen, su forma de contar la noticia cambia. La voz se apaga, y el sentido se pierde. Las historias ya no se escriben desde la pasión ni la búsqueda de verdad, sino desde el cansancio, el miedo o la apatía. Observación que se refuerza con el testimonio de Luisa, quien evidencia cómo la cosificación del cuerpo repercute en la

narrativa. Desde sus primeros años en televisión, a Luisa se le exigió cumplir con un molde estético específico: ropa ajustada, escote “moderado”, evitar vestidos y mantener una figura delgada. Estas exigencias no eran sutiles: “Eso sí, tener un poco de escote [...] así me lo dijo la coach de imagen [...] pantalones *skinny*, apretados, y blusas apretadas cuando estés entrevistando a la gente” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

El director de noticias reforzó esta idea con claridad: “Acuérdate que lo que venden no es la información, lo que venden es cómo te presentas al público. No qué tan buena reportera eres, sino lo bien que te ves enfrente de la cámara” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Luisa, señala que interiorizó ese mensaje y con el tiempo, esta presión estética deterioró su vínculo con la profesión:

Siempre traté de hacerlo de la mejor manera posible [...] pero en realidad yo no disfrutaba hacerlo. Le perdí ese amor, esa pasión, completamente, al ver tanto abuso. Cuando llegaba a la estación a redactar mi nota era un: ‘ay, no, bueno, pero yo estoy aquí por mi cuerpo. Mi vida no importa’. Pero la vida de esa persona que se murió sí importa (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Julieta, por su parte, también reconoce que su manera de narrar cambió, aunque no enfrentó una cosificación tan explícita sobre su cuerpo, vivió el desgaste emocional que la desconectó progresivamente de su trabajo: “Sí, creo que sí [cambió]. Pues más triste, más callada, con menos ánimo [...] se te acaba la motivación. [...] En mis roles se notaba un poquito ese tropiezo” (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024).

Estas experiencias confirmación como la narrativa periodística llega a convertirse en una expresión viva del estado emocional del periodista. Su voz se vuelve defensiva o sumisa, cuando se le humilla, su narrativa se apaga y cuando se le agota, su historia tropieza.

### **Vocación, sentido y posibilidades de volver**

A pesar de la precariedad, la censura, la presión estética, la violencia y el desgaste emocional, que se ha tocado a lo largo de este análisis. Existe algo que persiste entre las y los periodistas. El vínculo emocional con su oficio, la certeza de que contar historias importa, y la esperanza de que narrar puede ser también una forma de sanar, de influir o de cambiar las cosas. Este anhelo se traduce en quedarse dentro de las redacciones de televisión, a veces, transformarse, alejarse un tiempo o volver desde otro lugar.

Lalo es uno de esos casos. Aunque hoy trabaja en otra área, no ha perdido el deseo de volver a las salas de televisión. Habla con claridad de lo que el periodismo le dejó: momentos irrepetibles, acceso a lo histórico, cercanía con la comunidad. Cuando se le pregunta si regresaría, responde sin dudar:

Sí, sí, sí me gusta, sí me gustaría, porque es lo que estudié y es lo que me apasiona. [...] Yo siento que podría hacer cosas también en el área de comunicación. [...] A lo mejor me gustaría más atrás de una producción, hacer cosas, influir (Lalo, comunicación personal, 2 de octubre de 2024).

Esa posibilidad de influir, de tener un lugar desde donde contar, sigue siendo para él un motor. En otra parte de su entrevista lo reafirma con aún más convicción:

Son experiencias únicas que créeme que lo volvería a hacer, claro. [...] Me tocó ir a la inauguración de un estadio y poder decir ‘yo estuve ahí’. [...] Yo lo he visto en entrevistas con gente que dice ‘sí, yo lo volvería a hacer porque yo estuve ahí (Lalo, comunicación personal, 2 de octubre de 2024).

Miriam, aunque se alejó del medio, lleva en su historia una razón poderosa para haber elegido el periodismo. Su vocación nació de una pérdida familiar: el secuestro y asesinato de su prima cuando ella era niña. El abandono mediático que vivió entonces marcó su camino:

Cuando yo tenía 10 años [...] secuestran y matan a mi prima. [...] Nunca se investigó bien. [...] Y ahí dije: yo voy a ser periodista, porque yo voy a investigar bien, a fondo. Y no quiero que otras familias pasen lo que yo estoy pasando (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Años después, incluso tras el colapso emocional, los cansados turnos y la frustración institucional, esa semilla sigue viva. El deseo de hacer justicia a través de la palabra permanece como un hilo que la conecta con lo mejor del oficio.

José, por su parte, eligió reinventar su relación con el periodismo. Dejó las redacciones, pero no dejó de contar historias. Lo hace desde otros lugares, como *freelancer* donde decidió enfocar su mirada en lo constructivo, lo comunitario, lo esperanzador: “A mí me interesa más la intención o la idea de demostrar las cosas positivas que se están dando en la comunidad hispana. Presento yo las opciones. Hay veces que me las compran, hay veces que no” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

Miriam, también reconoce que durante muchos años no se dio cuenta de lo poco que ganaba. Vivía con sus padres, no pagaba renta ni servicios, y su salario le parecía suficiente para gasolina y salidas. Pero todo cambió cuando emigró a Estados Unidos y enfrentó sola el costo de vida. Lo que ahora le permite entender porque algunos periodistas deciden continuar dentro del gremio. “Conocí en mi último trabajo a personas que tienen familias que mantener. Y pues, más que nada eso: el tener que llevar el pan a la casa” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

La verdad, yo también, a veces extraño este oficio. La calle, las historias. Esa sensación de llegar a un lugar y saber que lo que escuchas puede cambiar algo, o a alguien, también a ti. En los inicios de mi profesión trabajé en redacciones donde me sentí valorada y contenta. Pero tras las últimas experiencias, a veces me pregunto si volvería, y la respuesta no es no. La respuesta es: no así. No, a un lugar donde llevar el hambre, el llanto o temblar de miedo sean parte de la cámara y el micrófono. No, si para contar, de nuevo tengo que romperme. Porque cuando narrar la noticia empieza a doler más de lo que transforma, se vuelve pérdida.

Además del testimonio verbal, dos de los entrevistados compartieron documentos que describen tareas cotidianas en la redacción, las formas de organización interna y como estas dinámicas afectaron distintos aspectos de su vida. A esto se suman correos, mensajes personales y registros de salud creados durante el periodo 2018-2023. En conjunto, este material permite adentrarse en el ambiente de las salas de noticias, y observar algunas de las situaciones que afectaban el bienestar emocional de los comunicadores.

Los documentos demuestran como desde el inicio de su entrenamiento, José solicitó adecuaciones físicas para poder trabajar con comodidad. Pese a la petición, las respuestas

institucionales fueron lentas, mostrando indiferencias: “Durante la primera parte del entrenamiento, pedí a Recursos Humanos que hicieran algunos cambios en mi escritorio porque la configuración no era adecuada para mí. Pedí que quitaran un soporte plegable del teclado que estaba debajo de la mesa. Tardaron unas dos semanas en hacerlo. También pedí un soporte para elevar los monitores y poder mover el teclado de la forma en que lo necesitaba. Eso tardó casi un mes” (Documento personal proporcionado por José, s.f)

Estas demoras afectaban el rendimiento técnico, retrasos por los cuales José comenzó a tener problemas laborales, y pese a que había solicitado ajustes para realizar su trabajo. Una evidencia de una falta de reconocimiento a las necesidades de José, quien vive con una discapacidad física. En este escenario, las adecuaciones no eran opcionales, eran indispensables para realizar su labor en la redacción. Sin embargo, en el entorno se asumió que debía rendir al mismo nivel y bajo las mismas condiciones que el resto, sin considerar el esfuerzo adicional que implicaba cada tarea para él.

La situación técnica, se convirtió además en una constante frustración. El *software* utilizado para producción del noticiero presentaba múltiples errores que ralentizaban su flujo de trabajo. Durante meses, José insistió en que el equipamiento técnico que manejaba tenía fallas graves:

Pedí al departamento de IT que revisaran mi computadora porque el *software* tenía muchos errores. Tardaba más de un minuto en abrir la base gráfica, no mostraba vistas previas, se congelaba constantemente. Le agregaron más memoria RAM, formatearon el disco duro dos veces, cambiaron las conexiones al servidor... hasta

que finalmente decidieron cambiarme la computadora por una nueva (Documento personal proporcionado por José, s.f)

A pesar de este reconocimiento, las soluciones no llegaron a tiempo. Tampoco hubo apertura hacia las herramientas que José propuso para adaptarse mejor al entorno ante su dificultad para alcanzar la velocidad del resto. Sugirió crear plantillas visuales o formatos predefinidos que facilitaran su trabajo. La respuesta fue negativa:

“Le dije a la productora que estaba preocupado porque no lograba mejorar mi velocidad. Le propuse crear herramientas para simplificar el flujo de trabajo: etiquetas, gráficos preconfigurados, asteriscos para seguir el avance de los videos. También pedí que, si los otros productores no querían usar lo que yo escribía, no lo borrarán, sino que lo colocaran al final del guion. Me dijeron que mi formato propuesto podía confundir a los demás, que causaría más problemas que soluciones, y que debía adaptarme al sistema que ya usaban todos” (Documento personal proporcionado por José, 2018).

Esta negativa con el argumento de “no generar confusión” refuerza una dinámica que excluye y prioriza la homogeneidad de las operaciones en las salas de redacción por encima de la inclusión. Con el tiempo, el juicio sobre su desempeño se volvió más severo. La constante invalidación de sus propuestas llevó a José a buscar por su cuenta y en su tiempo libre, que sus ideas podían ser eficaces para realizar su trabajo. Creó un formato alternativo por duplicado, sin tocar la estructura original, para mostrar que su propuesta inicial era funcional. Sin embargo, la reacción fue de escándalo:

“Trabajé un sábado cinco horas creando línea por línea una nueva plantilla sin afectar la original. El lunes siguiente, todos estaban escandalizados porque había ido el fin de semana. Me dijeron que no tenía autorización para hacer eso. Para mí, era una forma de mostrar mi compromiso y la urgencia de resolver el problema” (Documento personal proporcionado por José, s.f.).

Finalmente, cuando se le preguntó si su propuesta había generado mejoras, respondió que sí, esta idea había reducido el tiempo de procesamiento, pero la respuesta institucional no fue lo que esperaba:

“Me preguntaron cuánto había mejorado con mi plantilla. Dije que estaba reduciendo el tiempo en un tercio. Me dijeron que eso no era importante. Que ninguna de mis ideas tenía sentido. Y que no entendían por qué yo no participaba en las reuniones editoriales. Lo cierto es que cada día decían: ‘¿Qué opinan, chicas? ...’ Nunca me dirigieron la palabra. Me excluían sistemáticamente” (Documento personal proporcionado por José, s.f.).

El 22 de marzo fue su último día, lo despidieron.

Durante un testimonio escrito, Miriam, una exreportera de noticias, relató un clima de trabajo marcado por el miedo, la búsqueda de las autoridades por dividir a los colegas y un patrón continuo de intimidación ejercido por directivos de noticias. Según su relato, el ambiente comenzó a deteriorarse cuando una nueva persona asumió el cargo de liderazgo. “Antes trabajábamos como una familia. Cuando esta nueva persona llegó, empezó a dividir al equipo” (Documento personal proporcionado por Miriam, 2023).

Uno de los casos significativo que Miriam menciona es el de una colega recién llegada, a quien describe como talentosa frente a cámara, pero aún en proceso de adaptación al sistema de trabajo estadounidense. Miriam, describe que, a pesar de su esfuerzo y disposición, la nueva reportera fue sistemáticamente ignorada y desacreditada. “Varias veces propuso historias que fueron rechazadas sin justificación. Luego veíamos esas mismas notas cubiertas por otros medios. Cuando cuestionábamos por qué no se habían aprobado, se le culpaba a ella” (Documento personal proporcionado por Miriam, 2023).

Frente a esto, parte del equipo, como una forma de apoyo, comenzó a organizar reuniones previas a la junta editorial con el objetivo de respaldar las propuestas de la reportera que estaba siendo excluida. “La idea era que, si todos apoyábamos la historia, no podían desestimarla tan fácilmente. Queríamos protegerla” (Documento personal proporcionado por Miriam, 2023). Estas reuniones, que describe Miriam, también servían para apoyar a otros trabajadores técnicos que estaban siendo obligados a asumir funciones para la cuales no tenían la capacitación, como proponer y producir notas periodísticas completas.

Una de las declaraciones escritas que más resaltan en el testimonio de Miriam, es sobre su compañera reportera, quien comenzó a dudar de sí misma: “Me decía: ‘¿Estoy loca o me están acosando? ¿Tú también lo ves?’” (Documento personal proporcionado por Miriam, 2023). Este relato muestra como las prácticas de exclusión y hostigamiento provocan que la confianza en las capacidades profesionales, y la percepción personal se vean afectadas en quienes la experimentan.

Miriam relata que fue evidente el cambio emocional en su compañera. “Se notaba que necesitaba ayuda. Estaba aislada, desesperada. Sentíamos que la estaban intimidando y quisimos respaldarla” (Documento personal proporcionado por Miriam, 2023).

En este caso, la directiva de noticias controlaba las decisiones editoriales, y el ambiente emocional del equipo, generando alianzas forzadas, miedo y una desconfianza general en el equipo. En este espacio, el malestar se expresa a través de la autocensura, el aislamiento, y un quiebre en la confianza entre los integrantes de la redacción.

Donde mi cuerpo, también se desgastó. A medida que pasaba el tiempo, empecé a sentirme cada vez más ansiosa. Tomé valor y denuncié la situación laboral. Pensé que eso mejoraría, los horarios de trabajo, las exigencias, el miedo, el horario para poder comer. Pero no fue así, la presidenta de Recursos Humanos me escuchó y, al final, solo dijo que quizá todo había sido un malentendido de mi parte, porque la jefa, se expresaba muy bien de mí. Poco después, iniciaron las represalias.

En una reunión, después de escuchar argumentos y acusaciones falsas a puerta cerrada por parte de mi exjefa y la presidenta del canal, les pedí que me dejaran ir a casa. Estaba teniendo un ataque de ansiedad. Me dijeron que no, para después hacerme entrar al aire con los ojos hinchados. Había llorado bastante. Días después, me desmayé en el trabajo. Me llevaron a una clínica de urgencias, y ese día le escribí a mi amiga: “Sangre por la nariz en la mañana y tengo un dolor que no se va en la parte izquierda de mi abdomen” (mensaje de texto personal, 2019). Esto ocurrió, después de mi denuncia.

Con el tiempo, comencé a perder espacios que me habían ganado con mi trabajo. Me quitaron del puesto de presentadora de noticias. Y en una de mis sesiones terapéuticas, lo dije, que no era solo yo. Había otros compañeros que también notaban el favoritismo, la intimidación, la injusticia, las represalias. Pero pocos hablaban, y cuando lo hacían, no pasaba nada o sufrían consecuencias.

La paciente informa que la supervisora muestra favoritismo hacia personas de su misma raza y que constantemente trae a personas de su país para trabajar. Varios compañeros han presentado quejas ante Recursos Humanos, pero estas han sido ignoradas o no validadas (Documento clínico, 4 de septiembre del 2019)

También conté que la supervisora me había enviado un correo largo mezclando elogios y críticas. Lo interpreté como una forma de anticiparse a cualquier acusación, de dejar registro, para protegerse: “La paciente entiende que este correo fue una manera de documentar su comportamiento por si surgía una acusación.”

Tampoco podía abogar por mis compañeros que temían perder su trabajo. Eso también fue motivo de castigo. Incluso en ese espacio terapéutico, tenía que cuidarme y no por la terapeuta, por la estructura. Ella también me recomendó que no hablara en nombre de otros, que hablara por mí. Que fuera estratégica, que entendiera cómo funcionan las agendas institucionales, que no todos se iban a atrever a hablar y que no todos estaban listos para sostener una denuncia

Se le recomienda a la paciente mantenerse firme pero compasiva, y hablar en primera persona. No asumir el rol de vocera por los demás. Se le sugiere actuar con inteligencia política, considerando que estos procesos se dan dentro de estructuras con agendas institucionalizadas (Documento clínico, 4 de septiembre del 2019).

Lo aquí narrando muestra que el problema no era solo individual. Había una forma de trabajo que hacía daño, que no escuchaba, y que terminaba castigando a quienes nos atrevamos a hablar.

## **Resistencia**

En contextos como las salas de redacción, marcados por la precarización laboral, la violencia simbólica o el control jerárquico, se encontraron distintas formas de resistencia. Este mecanismo va más allá de la denuncia o el conflicto. Entre los periodistas, la resistencia surge desde el afecto, la solidaridad, la autonomía profesional o el deseo hacer algo distinto. Por ejemplo, en los testimonios recopilados, se identifican acciones donde los comunicadores sostiene su integridad y el sentido a través del quehacer periodístico.

### **La pasión por contar historias.**

Entre los entrevistados se señala el amor por el oficio periodístico, informar, o ampliar la voz de quien lo necesita. Contar lo que importa, es parte de sostenerse en un medio, en ocasiones lleno de incertidumbre. En el caso de Andrés, esto se expresa con claridad:

“Yo me fui porque me dolía. Pero me fui sabiendo que hice lo mejor que pude. Porque cuando estuve ahí, conté las historias que necesitaban ser contadas. Y eso nadie me lo puede quitar” (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025).

Desde la visión de Andrés, resistir, es hacer lo que siente que debe hacer mientras se pueda, y luego, partir con dignidad cuando el entorno ya no es sostenible.

### **Negarse a la cosificación**

Miriam, ante una propuesta laboral que implicaba sexualizar su imagen, decide retirarse, aunque eso le costara la oportunidad laboral: “Me ofendí y le dije, pues qué piensa que soy, yo estudié, tengo una carrera... me levanté, agarré mi bolsita y me fui con mi traje sastre de segunda... no soy un pedazo de carne” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

El acto de Miriam es una muestra de la resistencia corporal, y simbólica donde cuida su dignidad, imponiendo un límite a la violencia estructural de género en los medios de comunicación.

### **Aprender por cuenta propia**

Ante la falta de oportunidades, el freno de las televisoras, algunas periodistas decidieron aprender por su cuenta, invertir en su formación, y ganar autonomía profesional. Como cuenta Miriam:

“Me mandaron a México a un diplomado... pero yo insistí: ya me dieron mi diplomado, qué bonito, pero yo soy periodista. Empujando, empujando... hasta que me dieron la oportunidad” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Esta insistencia en definirse como periodista y no solo como la chica “del clima” muestra una resistencia desde la autoafirmación profesional.

### **Defensa de la narrativa**

Manuel, al hablar de las presiones para modificar el enfoque de una nota: “Querían que dijera que era un indigente con problemas mentales. Y yo les dije que no. Ese hombre era más que eso. Así que me fui” (Manuel, comunicación personal, 30 de enero de 2025).

Manuel se rehúsa a reducir la historia de un hombre asesinado a un estereotipo. Su resistencia lo lleva a defender su ética narrativa frente al poder editorial.

### **Crítica a la cultura del miedo**

Con relación al ambiente laboral y el ejercicio del poder, Iván señala: “En las redacciones se ejerce el poder desde el miedo. La amenaza no es explícita, pero todos saben lo que puede pasar si te sales del guion” (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024).

El testimonio de Iván no muestra una resistencia explícita, pero sí refleja una conciencia crítica de cómo opera el poder y, el hecho de verbalizarlo en una entrevista lo convierte en una forma de resistencia simbólica.

Estas formas de resistencia quizá no siempre son visibles para la lógica de los medios de comunicación, pero son herramientas que permiten sobrevivir, cuidarse y/o transformar el entorno televisivo. Porque para muchos, es además el sueño de toda una vida.

“...desde niño... quería ser reportero” (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025). La resistencia, en este testimonio es vocacional. Andrés, permanece porque el periodismo es parte de su identidad más profunda. Es la realización de un sueño de infancia, y la forma de resistencia se sostiene en la pasión, en la continuidad de un deseo personal, lo que permite a la persona sobrellevar condiciones hostiles porque siente que está haciendo lo que siempre quiso hacer.

Anqué para otros como Miriam, el resistir y quedarse llega de la idea de que no existe otro lugar posible. Surge la resistencia desde la resignación, como una forma de ser silenciosamente fiel al camino que una vez eligió, pero que ahora parece no tener vuelta atrás.

“...piensas que eso es lo que hay, como es lo que estudiaste. Bueno, aquí me quedo...”  
(Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

En otros casos surge la recompensa simbólica y emocional. El reconocimiento del público y la identidad que se construye en torno al ser periodista, un hecho que da sentido al esfuerzo y sacrificio de la profesión. “Te enorgullece, te da el cariño de la gente, te da la opción de que la gente te conozca o te reconozca...” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024). Un ejemplo de que el vínculo con la audiencia funciona como un contrapeso al maltrato institucional.

O incluso cuando se raya en la precarización voluntaria: “sí me hubieran pagado \$8 la hora... porque me encantaba lo que estaba haciendo ahí” (Manuel, comunicación personal, 30 de enero de 2025). Esta es una forma de resistencia por amor al oficio. David sabía que las condiciones eran injustas, pero estaba dispuesto a tolerarlas por lo que el periodismo le daba emocionalmente.

Mientras que Carolina, por ejemplo, resistía desde la ambición, el miedo y la estrategia. “...por aguantar simplemente y por escalar... querer conservar la posición que conservaban” (Carolina, comunicación personal, 31 de enero de 2025). Carolina no justifica el silencio, pero lo entiende: muchas personas soportan la violencia para no perder su estatus. Resistir, es entonces, mantenerse sin ser desplazado, incluso a costa del propio bienestar.

### **Desde lo personal**

Desde una visión idealista, como destacar, servir o transformar se convierte en una forma de permanencia en los medios. “Yo quería comerme el mundo, ser la mejor periodista, ayudar a

mi comunidad” ... El deseo de ayudar a la comunidad y crecer profesionalmente sostenía mi compromiso incluso cuando el entorno no era favorable. Esta es una resistencia desde el deseo y la convicción de que el periodismo puede ser una herramienta para el bien común.

A través de estos testimonios se puede concluir que, las resistencias que surgen en los testimonios surgen desde el amor al oficio, del reconocimiento social, de la identidad profesional, de la ambición, del miedo a perder lo logrado o de un compromiso idealista con la comunidad. Algunas de estas, pueden no siempre ser disruptivas (alterar el orden o la normalidad en las redacciones), pero sí lo son en lo simbólico y en la intimidad de los comunicadores. La resistencia, se presenta en esos gestos que buscan romper esa naturalización del poder, es decir, marcan límites donde otros ven rutina, o se busca proteger la dignidad donde otros llegan a ver silencio. En las salas de redacción queda claro que existe un sistema que disciplina, ordena, que exige sumisión estética, narrativa o emocional. Los testimonios recopilados son ejemplos de grietas, pero también de caminos de resistencia.

### **Aprendizaje, sentido y reinvención**

Aunque los testimonios evidencian precariedad, acoso y abandono institucional, también existe ese lado positivo de la profesión por parte de los entrevistados. Entre esto, el aprendizaje constante, el sentido y la oportunidad de reinventarse.

Lalo rescata su paso por una televisora como una etapa formativa clave: “fue donde aprendí de todo: a editar, a grabar, a conducir... era mucho trabajo, pero fue una escuela” (Lalo, comunicación personal, 2 de octubre de 2024).

Para Lalo, el periodismo fue aprendizaje permanente, un espacio que le dio herramientas para enfrentar otros desafíos profesionales.

En mi caso, también encontré momentos positivos en las diferentes experiencias que me regaló la profesión. El periodismo me permitió estar en lugares a los que de otro modo nunca habría tenido acceso: desde coberturas en comunidades olvidadas hasta entrevistas con personajes que, por un instante, compartieron conmigo fragmentos de su vida.

Por otro lado, algunos entrevistados señalan que el periodismo *freelance* puede ofrecer una ruta más tranquila y con mejores oportunidades. Lejos de las presiones jerárquicas y del control editorial de las salas de redacción, ser independiente les ha permitido organizar mejor su tiempo, elegir proyectos y recuperar cierto equilibrio personal.

“La verdad es que como freelance es más tranquilo, uno decide qué historias contar y cómo hacerlo. Ya no es la presión del noticiero todos los días” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Esta visión positiva contrasta con las narraciones de explotación laboral, mostrando que dentro del mismo oficio hay también cierto espacios de libertad y posibilidad de reinención.

## Capítulo V

### Las estructuras que modelan el oficio

Este apartado se centra en la interpretación a través de los marcos teóricos que guían esta investigación. El propósito es explorar cómo las vivencias narradas por las y los periodistas son atravesados por distintos conceptos como poder, violencia simbólica, estructural y emocional, por mencionar algunos. Mientras que partir de estos enfoques, se analizan las condiciones laborales relacionadas, y las formas en que dichas condiciones afectan el bienestar emocional, reflejándose en la narrativa periodística.

#### Poder

En las salas de redacción televisiva, el poder no se manifiesta como una orden explícita, se encuentra como una red de relaciones, jerarquías y expectativas que condicionan qué se puede decir, quién puede decirlo y en qué condiciones. Foucault (2008) sostiene que el poder no se localiza, se ejerce, circula, se encarna, se inscribe en los cuerpos y se filtra en los discursos. Lejos de ser represivo, el poder produce realidades, normas y sujetos. En este contexto, se encuentra que el periodista no es solamente un emisor de información, es también un cuerpo regulado, una voz domesticada por estructuras institucionales que se presentan como neutrales.

Un ejemplo es el siguiente testimonio: “Me cortaron el cabello... me hicieron rubia. No tuve ni poder de decisión. Y ni siquiera era alguien de imagen: era el gerente general” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024). Esta acción directa sobre la apariencia refleja lo que Foucault (2008) denomina una tecnología de normalización, donde los cuerpos se transforman para responder a un ideal institucional de visibilidad. Lo preocupante es que estas formas de control

no se encuentran como formas directas de castigo, se presentan como requisitos “naturales” dentro de los medios de comunicación.

A esto se suma la exclusión simbólica bajo el disfraz del profesionalismo. En palabras de la misma periodista: “Me dijeron que estar con esa deficiencia en la vista es un no, no. Estás a cuadro, te quitas esos lentes” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024). Esta idea cotidiana dentro de las salas de redacción, de no utilizar lentes de aumento mientras se conduce un noticiero, operan como mecanismos para excluir de forma normalizada quién puede aparecer en televisión, y en qué condiciones. No es necesario sancionar directamente, únicamente se restringe al individuo mediante normas visuales y de discurso que son aceptadas como parte de la vida diaria del periodista. Como plantea Foucault (2008), el poder más eficaz es aquel que no se impone, sino que se incorpora: “El poder pasa a través del individuo, no simplemente lo oprime” (p. 71).

Desde otra perspectiva, Iván, como ex productor señala: “Fui creciendo como esa ovejita. Ahora, años después que me desconecté, sí veo la influencia de la mentalidad corporativa” (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024). Su experiencia permite observar cómo el poder además de disciplinar la conducta externa también moldea la subjetividad. Iván, termina internalizando los valores y normas dentro de los medios de comunicación, hasta que se vuelven parte de su propia autopercepción.

En este tipo de ambiente, lo que se presenta como “criterio profesional” muchas veces responde a intereses externos. José, por ejemplo, relata: “Me decían: esto se puede, esto no se puede. Si podíamos incluir el comentario de tal persona porque era uno de los clientes” (comunicación personal, 5 de octubre de 2024). Aquí, el contenido periodístico se adapta a relaciones económicas, y no necesariamente a criterios informativos. Como plantea (Emmanuel,

2021), cuando las decisiones quedan en manos de unos pocos, se limita la iniciativa de los trabajadores y se restringe el campo de acción (p. 146).

Este tipo de dinámicas también han sido estudiadas por Mahmud et al., (2023) quienes explican que los medios además de informar construyen realidades desde intereses políticos y económicos. Desde esta perspectiva, se puede entender que el poder de los medios no radica únicamente en seleccionar contenidos, también en organizar la información de forma que se condicione la percepción pública. Entonces, este poder se materializa en las salas de redacción a través de relaciones jerárquicas entre propietarios, editores y reporteros, donde, como documentan los autores, se establece un patrón de subordinación y control sobre las y los periodistas, que deben apearse a los intereses políticos o económicos del medio para mantener su lugar, su empleo (Mahmud et al., 2023, pp. 54-55).

A esta estructura se suma lo que Foucault (2008), denomina relaciones de saber-poder. En el caso de los medios de comunicación, el saber periodístico, aparentemente neutral y objetivo, está atravesado por dinámicas institucionales que definen lo que puede ser dicho, cómo debe decirse y quién tiene la autoridad o el permiso de la autoridad para decirlo. En palabras de Miriam, “ya se me quedó eso tan establecido que me quito los lentes por inercia, aunque no vea... para estar a cuadro”. Esta acción en automático por parte de la periodista es una evidencia de cómo el poder no requiere vigilancia constante, basta con que individuos hayan internalizado el control.

En las narraciones obtenidas, el poder opera desde lo cotidiano: en los silencios, en las decisiones editoriales, en las correcciones constantes, en los cuerpos que se adaptan. Como señala Mahmud et al., (2023) “la producción de noticias no siempre refleja la realidad, muchas veces responde a intereses específicos. En este contexto, el periodista se ve atrapado entre la aspiración

a la objetividad y las normas no dichas donde se debe obedecer a la institución que moldean su hacer.

Dicho esto, si el poder como advierte Foucault (2008) no se localiza, circula. En las redacciones televisivas, este poder se actualiza diariamente a través de dinámicas jerárquicas que muestran una formalidad a través de las descripciones laborales o políticas empresariales, pero que al final condicionan quién tiene voz, y quiénes quedan fuera de esas decisiones.

Andrés, por ejemplo, identifica cómo las relaciones de protección entre directivos crean un clima laboral donde el abuso se tolera, y se protege desde niveles superiores: “Yo creo que muchas personas no hablamos porque le tenemos miedo... tiene respaldo de jefes arriba de él. [...] Yo creo que se cubrían mucho entre ellos dos” (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025).

Este tipo de dinámicas permiten que el poder se perpetúe, aunque sea cuestionado en niveles inferiores. Como plantea Foucault (2008), una de las claves del poder moderno no es la imposición, es su legitimación a través de la complicidad o la indiferencia institucional. La protección mutua entre directivos impide el escrutinio, y, por lo tanto, refuerza un régimen de autoridad difícil de confrontar o modificar.

En otras ocasiones, el poder se ejerce de forma directa sobre los contenidos informativos. Julieta, recuerda cómo debía presentar sus *scripts* (reportaje escrito), para su aprobación a una figura editorial que intervenía incluso en la redacción final: “Al director, a él le encantaba meter la cuchara. Yo tenía que ir a presentarle mis *scripts*. Y no, así no, incluso en los presentadores también”. La supervisión constante del contenido no respondía a un criterio periodístico claro, sino

al deseo de control: “¿Cuál era su criterio? [...] Yo digo que solo quería tener el control” (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

Este tipo de micro gestión editorial coincide con lo que Foucault (2008) describe como un poder que se ejerce sobre los cuerpos, los gestos, las palabras, un poder que no necesita prohibir, porque sabe corregir. Para muestra el testimonio de José, quien describe cómo el criterio de cobertura en ocasiones estaba sujeto a intereses empresariales o políticos:

“Me decían: esto se puede, esto no se puede. Si podíamos incluir el comentario de tal persona porque era uno de los clientes” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024). Esto, muestra una subordinación del contenido ante los vínculos económicos que difícilmente se pueden observar cómo censura, pero que, alteran la dinámica periodística. Lo que se presenta como línea editorial, se encubre, pero son al final, relaciones de poder corporativas.

Iván, confirma cuando señala que las jerarquías impactan directamente en la producción informativa: “Hay jefes que vienen con un interés más financiero para quedar bien con la empresa. En ese momento que ya llegan con ese ‘*business mindset*’, dependiendo de dónde están en la jerarquía y cómo piensan, va a influir en la manera que uno hace el trabajo” (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024).

Este tipo de poder estructural, que decide qué historias existen y cuáles no, coincide con lo que Foucault denomina régimen de verdad: aquello que, en un momento dado, se impone como válido, verificable, legítimo. Es un poder que “no reprime la verdad, sino que la produce” (Foucault, 2008, p. 54).

El poder en las redacciones define quién puede hablar, desde qué lugar y con qué apariencia. Se encuentra en las rutinas, en los comentarios, en lo que se deja fuera. Como explican Foucault (2008) y (Emmanuel, 2021), cuando unas pocas personas toman todas las decisiones y los demás obedecen, no solo se limita lo que los periodistas pueden decir. También se cambia su forma de trabajar, de estar en ese lugar y de verse a sí mismos. A través de un poder cotidiano, que vive todos los días, que va marcando el cuerpo, la voz, la forma en que uno cuenta la historia y también la calla. Observando desde adentro, en las salas de redacción fronterizas.

## **Violencias**

Desde la perspectiva de Pierre Bourdieu (1990) se explican las formas de dominación, las cuales pueden cambiar según el contexto. Es decir, cuando el poder no puede imponerse con la fuerza física, esta se transforma en una violencia más sutil, que opera a través de lo que se espera de cada individuo. En otras palabras, se ejerce sin necesidad de un castigo directo, porque la violencia ya ha sido asumida como normal, como parte de su cotidianidad por quienes la sufren.

En el periodismo televisivo, esa violencia se ha encontrado que se encubre con frases como “así es este trabajo” o “tienes que aguantar si quieres crecer”. Andrés, por ejemplo, lo describe de la siguiente manera: “Te hacen sentir que deberías estar agradecido por tener trabajo. Como si cuestionar algo fuera traición. Y eso, sin que nadie te grite, pero lo sientes en el cuerpo” (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025). Este “sentirlo en el cuerpo” es una clave desde el abordaje de Bourdieu (1990), quien señala que la violencia más fuerte es la que se vuelve invisible, la que se guarda en el cuerpo y en las formas de actuar en la cotidianidad. La que se impone sin que parezca violencia.

Desde ese análisis, lo violento no es solo lo que se ve, es lo que se permite, o lo que no se dice. Julieta: “Cuando llegué, me dijeron: ‘Aquí se trabaja así, no te quejes, o hay veinte más queriendo tu lugar’. Sentí miedo de perderlo todo.” (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024). Ese miedo no necesita amenazas, se verbaliza con otras palabras, “hay veinte más queriendo tu lugar”, es decir, te adaptas o te vas. Según Bourdieu (1990), esto sucede porque como en el caso de Julieta, los trabajadores ya tienen incorporadas ciertas ideas sobre lo que pueden hacer, o sobre lo que deberían evitar. A ese conjunto de ideas, que se forma con el tiempo y con las experiencias, Bourdieu, lo llama *habitus*.

El *habitus*, explica Bourdieu (1990), puede ser una manera de ver el mundo, de moverse, de hablar y de aceptar ciertas cosas, hechos como naturales, aunque causen sufrimiento (Bourdieu, 1990, p. 53). Llevando esta visión al periodismo, los comunicadores terminan por aceptar largas jornadas de trabajo, presión constante o falta de descanso, hechos que se terminan presentando como parte de “la vocación”, aunque esas prácticas terminen dañando la salud mental y física de quienes ejercen el oficio.

Hoy, puedo llevar esto a mi propia experiencia, y entenderlo cuando alguna vez escribí:

“No tuve como otros días, tiempo para comer, que al llegar a casa termino por comer cualquier cosa, y con el estrés, me es difícil evitar los atracones [...] la de Recursos Humanos me dijo que, si no puedo administrar mi tiempo, entonces me busque otra profesión, que esto es así” (Diario personal, 2019).

Lo peor es que me lo creí, pensé que quizá estaba siendo “exagerada”. Bourdieu (1984), menciona que la violencia más fuerte es la que logra que las personas acepten como legítimo lo

que las daña. Esa es justo la forma en cómo funciona el poder simbólico, un poder que no impone, pero que termina condicionando la vida de las personas. Se adentra, incluso en las emociones, en las decisiones, como le paso a Lalo, quien dice: “Aquí no necesitas que te digan que no. Ya sabes lo que no se puede decir” (Lalo, comunicación personal, 2 de octubre de 2024).

La violencia en las redacciones no son hechos aislados, son parte del sistema. José lo dice: “Las salas de redacción son violentas. Hay violencia verbal, emocional, y a veces también física” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

Pero, es la violencia simbólica en las redacciones, quizá la más preocupante de todas, porque no se nombra. Pierre Bourdieu (1990) define esta violencia como una forma de poder que se ejerce con la complicidad de quienes la sufren. Los individuos interiorizan lo que escuchan, observan y viven como si todo fuera natural y parte de su agenda laboral.

Andrés lo describe con estas palabras: “A veces te corrigen en público para que los demás vean. Te dejan en evidencia. Pero si te quejas, dicen que es para que aprendas. Y lo peor es que uno lo empieza a aceptar, a creer que así debe ser.” (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025). Esa aceptación refleja la visión de Bourdieu (1984), que la violencia simbólica funciona porque quienes la reciben llegan a verla como permitido o normal.

Esta forma de violencia está ligada a lo que Bourdieu (1990) denomina como *habitus*, visto como un sistema de condiciones que nos hace percibir el mundo de una cierta manera, y actuar según lo que se espera de nosotros. Carolina describe estas disposiciones contando que: “cuando pedí que me dieran crédito por una nota que yo había hecho, me dijeron que era mejor no generar conflicto. Terminé agradeciendo que al menos la pusieran al aire.” (Carolina, comunicación

personal, 31 de enero de 2025). Esa frase de "mejor no incomodar", incluso cuando hay una evidente injusticia. Es uno de los efectos de esta violencia, enseña en este contexto, a los periodistas a callar.

Lo simbólico, no está únicamente en las palabras, también en los gestos, los silencios y las exclusiones. Por ejemplo, en el estudio de Tziner et al., (2023), una de las manifestaciones más comunes del abuso simbólico fue la humillación frente a otros, situación que afecta directamente la dignidad de la persona trabajadora. En las salas de noticias, esta violencia se encuentra de maneras específicas como tareas asignadas sin reconocimiento, decisiones tomadas sin consultar a quienes están realizando su labor periodística y optar por el silencio. Lalo lo expresa diciendo: “El productor toma decisiones sin escucharnos, pero cuando algo sale mal, sí es nuestra culpa. Ya ni me esfuerzo por opinar.” (Lalo, comunicación personal, 2 de octubre de 2024). El resultado, una persona que decide censurar su voz.

Ruiz Luque & Córdova Agreda (2024) analizan cómo las condiciones del entorno institucional afectan directamente el bienestar emocional de los periodistas. Su estudio permite entender cómo ciertas dinámicas dentro de las organizaciones pueden limitar la agencia de los periodistas. En combinación con otros trabajos, como el de Hirigoyen, (2000), es posible interpretar que estas estructuras también aíslan, generan la pérdida de confianza y el desgaste psicológico. En mi experiencia, recuerdo sentir que hablar o exigir mejores condiciones, era ser problemática: “Después de denunciar, me ignoraban en las reuniones. Incluso me tocó cubrir en horarios nocturnos, en zona de crimen, noticias sin camarógrafo, mientras otros en las mismas condiciones, iban en equipo, me comencé a sentir excluida” (Diario personal, 2019).

De acuerdo con Bourdieu (1984) la violencia simbólica suele ser efectiva porque se ejerce desde lugares legítimos, es decir desde una posición de jefe, o desde una institución, provocando que quienes la viven duden de su derecho a cuestionarla. La diferencia entre una instrucción y una humillación puede llegar a no diferenciarse, y con esto, también se pierde la posibilidad de defenderse. Como relata José: “Te hacen sentir que todo es por tu bien, que tú estás mal si no entiendes.” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024). Este testimonio muestra que cuando el abuso se muestra como una oportunidad de enseñanza o de “retroalimentación”, el daño se vuelve profundo, porque además de lastimar, también confunde al individuo.

Bourdieu (1990) plantea que las instituciones funcionan como espacios donde el poder se reproduce bajo formas legitimadas. Lo que puede significar que diversas prácticas injustas se llegan a normalizar porque provienen de “lo institucional”. En el ámbito periodista, aquello que dictamina el director de noticias, la gerencia o la política editorial.

Manuel lo describe cuando recuerda cómo, realizando el trabajo completo de edición, no recibió un aumento de sueldo cuando ocupó el puesto de una editora que se fue por maternidad. “Me mantuvieron con salario mínimo. Me hicieron esperar dos semanas para ofrecerme un aumento de 25 centavos. Me sentí despreciado.” (Manuel, comunicación personal, 30 de enero de 2025). Esta respuesta institucional además de ser injusta económicamente es simbólica. Comunica que su esfuerzo vale menos y que la entrega personal no garantiza una compensación justa. Bourdieu (1984) explica que estas formas de exclusión encubierta llegan a producir frustración, y resignación. Es decir, el trabajador siente que no puede cuestionar porque puede perderlo todo.

Miriam, por su parte, narra cómo su trayectoria se vio interrumpida por una falla en el sistema migratorio y la falta de apoyo de las empresas donde colaboraba: “Hice todo, pero no me

pudieron dar el permiso para seguir trabajando. Me tuve que regresar a Juárez.” (Miriam, 27 de agosto de 2024). En este caso, la violencia no es ejercida por una persona, ocurre por parte de un sistema que no protege y no valora el talento externo, dejando fuera a quien no puede adaptarse a sus condiciones legales y administrativas.

La violencia institucional en los espacios de noticias, también se refleja en los mecanismos de crecimiento económico y profesional. José afirma que no basta con el talento: “En los grupos latinos, si conoces a X o a Y, puedes garantizar un mejor sueldo. Hay mucho manejo de poder. Ser productor o director te da estatus, pero también control.” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024). Este tipo de prácticas como los favores, selectos grupos de poder, terminan por generar un ambiente desigual que condiciona las oportunidades, decidiendo quien las merece las y quién no.

Iván, desde su experiencia, señala que “el sistema está hecho en contra del empleado”, que no hay tiempo, y posibilidad para denunciar, ya que las estructuras institucionales (como recursos humanos) no protegen realmente a las víctimas (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024). La falta de mecanismo de protección por parte de las cadenas televisivas favorece la impunidad y perpetúa la violencia.

Respaldando este contexto, la investigación de Tziner et al. (2023) señala que el abuso institucional se da por acciones directas, y por omisiones, como la falta de reconocimiento, indiferencia ante los abusos, y castigos encubiertos. Generando estrés, desgaste emocional y una percepción de injusticia constante entre los trabajadores.

Julieta relata su experiencia: “Desde el principio fue amenazante. Me dijo que me contrató por ser bonita. Luego, si quería oportunidades, tenía que ganarme su confianza, trabajar horas extras, no salir a comer. Todo eso era institucional, y lo sabían, pero nadie decía nada.” (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024). Esta situación permite comprender como dentro de los medios de comunicación se tolera el acoso, se encubre o simplemente se considera parte de la dinámica laboral. Cuando Julieta, además denunció el acoso sexual que estaba viviendo por parte de un productor, descubrió que otras cinco mujeres habían pasado por lo mismo, pero ninguna había sido protegida.

El estudio de Ruiz Luque & Córdova Agreda (2024) destaca que la motivación, la autonomía y la salud mental de quienes trabajan en medios se ve afectada. Esto debido a que, en muchos casos, los periodistas experimentan sentimientos de frustración, agotamiento e incluso síntomas de depresión, tras enfrentarse a un ambiente donde las demandas aumentan, pero los recursos emocionales y organizacionales son limitados.

Incluso desde puestos de liderazgo, hay quienes reconocen estas fallas. Luisa, al haber pasado de asistente de asignaciones a reportera, dice: “El estrés me hizo garras. Y algo que nunca supe fue cómo manejarlo. Nunca era suficiente. Siempre faltaba algo para que mi trabajo estuviera ‘bien hecho’.” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre del 2024). Esta demanda constante, sin reconocimiento ni apoyo emocional, es una forma de violencia institucional.

Otra forma de violencia clara dentro de las salas de redacción es a violencia económica. Una de las formas más naturalizadas de maltrato que se encuentran dentro de estos espacios. Consiste en prácticas como la reducción injustificada del salario, la negación de ascensos, la asignación de tareas mal remuneradas o la exclusión de beneficios laborales. Esta forma de

violencia daña la autonomía y la estabilidad financiera de quien la vive, pero también envía un mensaje. Y es que el esfuerzo no garantiza una remuneración económica digna.

Bourdieu (1990) lo plantea, señalando que el poder económico es además de una cuestión de ingresos, una herramienta de dominación simbólica. Quien tiene el poder de asignar recursos también decide qué vidas se reconocen como valiosas. En los espacios periodísticos, esta violencia se encuentra en su estructura cuando se asignan sueldos distintos por realizar las mismas funciones, o cuando los aumentos se condicionan a la obediencia, al silencio o a la cercanía con quienes ostentan el poder. Julieta lo explica:

Siempre hice muchas cosas, ¿no? Y entonces pues siento que los 10 dólares que me pagan no lo merecían, no lo merecían por el trabajo que eso llevaba: ir a la calle, hacer entrevistas, volver, editar, aparte tomar control en el estudio de las cámaras, cosa que a mí no me correspondían, (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024)

Iván añade con su testimonio: “Si una mujer no muestra fuerza desde el principio, no se le dan las mismas oportunidades. Se asume que no va a aguantar el ritmo.” (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024). Esta expectativa de “aguantar” de la que habla Iván, se refiere a más horas de trabajo sin paga, menos apoyo técnico y un trato desigual. El artículo de Ruiz Luque & Córdova Agreda (2024) encuentra que las limitaciones económicas dentro de las instituciones se traducen a falta de recursos, recortes y sobrecarga laboral, lo cual aumenta las consecuencias emocionales en los periodistas. En palabras de Carolina: “Nunca me dieron aumento, aunque hacía más que otros. Me decían que debía ‘ser paciente’. Pero a otros no les pedían paciencia, les daban el dinero.” (Carolina, comunicación personal, 31 de enero de 2025).

Según Bourdieu (1984), el dinero no solo paga el trabajo, también otorga estatus. En otras palabras, el negar un ascenso o al reducir ingresos sin justificación, se margina de forma simbólica al trabajador, enviando el mensaje de que no es suficiente, que su lugar está debajo de la jerarquía.

Este tipo de violencia se vuelve aún más grave cuando afecta a quienes ya enfrentan desigualdades. Julieta da un ejemplo claro cuando comparte que: “te dan besos en lugares donde de verdad no es ético... él me ayudaba mucho, pero también creo que yo podía avanzar un poquito más si yo cedía. [...] A lo mejor siento que él me pudo haber dado más oportunidades, pero ¿a cambio de qué? (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024). Un ejemplo de ofrecer beneficios profesionales, como un mejor sueldo a cambio de sumisión.

El artículo de Cruz-Arroyo & Casique-Rodríguez (2019) encuentra que las consecuencias de la violencia económica además de ser materiales, también físicas y emocionales. En el estudio, señalan que en el caso de las mujeres que viven estas experiencias reportan con mayor frecuencia ansiedad, estrés, y problemas gastrointestinales. Entonces, se puede concluir que el cuerpo termina pagando el precio de las injusticias estructurales.

Y es que la violencia de acuerdo con Galtung (1969), no se restringe a los actos directos de agresión física. La violencia, incluye además todas aquellas situaciones donde las estructuras sociales producen desigualdades que pueden evitarse. De ahí surge el concepto de violencia estructural, un tipo de violencia silenciosa, y por lo tanto muchas veces normalizada, que se manifiesta en la disparidad de acceso a recursos, poder, educación, salud e inclusive en la diferencia en la esperanza de vida entre clases sociales. Esta violencia no depende de un actor que visiblemente ejerza la violencia, golpeando o disparando, se trata de sistemas que reproducen de manera sistemática las injusticias.

Traduciendo esto a las redacciones fronterizas Manuel comenta:

Muchas de las decisiones que se toman en materia de seguridad o de recursos nunca incluyen la voz de los periodistas de frontera. Es como si desde las capitales se pensara que aquí todo se resuelve con las mismas reglas, cuando nuestra realidad es muy distinta. Eso genera un abandono institucional que pesa en el trabajo diario (Manuel, comunicación personal, 30 de enero de 2025).

En este testimonio se encuentra la invisibilización de las instituciones tal como lo explica Galtung (1969). La violencia estructural ocurre, como en este caso cuando la estructura y políticas de las salas de redacción impiden que ciertas voces participen en la toma de decisiones, reforzando la desigualdad y el abandono. La concentración del poder, en un solo sitio, margina a las redacciones fronterizas, dejándolas sin los recursos necesarios para responder a su contexto particular.

En ocasiones los recortes eran tan drásticos que prácticamente nos pedían hacer el trabajo de tres personas, pero con el mismo sueldo. Era una exigencia de productividad que no venía acompañada de las condiciones mínimas. Y eso, quieras o no, termina por pegarte en tu salud, en tu familia, y hasta en la manera en que cuentas las historias (Carolina, comunicación personal, 31 de enero de 2025).

En el testimonio de Carolina la violencia estructural se materializa en la precarización laboral de los medios de comunicación. Encontrando exigencias desproporcionadas sin condiciones dignas, lo que repercute en el bienestar físico y emocional de los periodistas. Galtung (1969), sostiene que la violencia estructural puede encontrarse en el potencial que una persona

podría alcanzar y las limitaciones impuestas por estructuras injustas. Carolina lo deja claro, su trabajo podría florecer en un entorno justo, pero se ve minimizado por la explotación normalizada.

Faris et al., (2023) utilizan el concepto de violencia estructural de Galtung para mostrar cómo las condiciones burocráticas, como la censura, la falta de independencia mediática, la precariedad laboral y las presiones políticas impiden que los periodistas desarrollen plenamente su labor. En el caso del Kurdistán iraquí, los autores analizan como los mecanismos burocráticos de control sobre los medios actúan como violencia estructural. Es decir, encuentran como se restringe el acceso a la información, condicionan los recursos económicos de los medios, forzando a los periodistas a autocensurarse. Además, vinculan esta violencia con el trabajo emocional del periodista, ya que no solo deben cumplir con las demandas editoriales, también deben gestionar internamente la frustración, el miedo y el desgaste que provoca trabajar bajo esas condiciones.

Es aquí, donde se encuentra además un vínculo con la violencia psicológica. De acuerdo con Marie-France Hirigoyen (199) la violencia psicológica es descrita como una “agresión moral sostenida” que busca desestabilizar a la víctima a través de la manipulación, el desprecio, la humillación o la exclusión. Esta violencia usualmente actúa desde el silencio, desde el aislamiento, o desde las miradas que invalidan. El objetivo de este tipo de maltrato no siempre es el despido, también existe la anulación de la persona, donde se manifiesta el control emocional que se ejerce a través del sarcasmo, la ambigüedad, el aislamiento y la desvalorización.

Por ejemplo, Lalo lo describe así: “Te dicen que algo está mal, pero nunca te dicen qué. Te cambian la nota al aire sin avisarte. Y luego te acusan de que no estabas preparado. Es como si quisieran verte fallar.” (Lalo, comunicación personal, 2 de octubre de 2024). En palabras de

Bourdieu (1990), este tipo de relaciones reproducen esquemas de dominación simbólica que, al repetirse, terminan pareciendo naturales.

En mi experiencia, lo psicológico se convirtió en físico: “Tenía miedo de entrar a las juntas. Sentía la boca seca, me temblaban las manos. Dejé de comer bien, me costaba dormir. Pensaba que quizá yo era el problema, que algo estaba mal conmigo.” (Diario personal, 2019). Este sentido de culpa y desorientación es lo que Hirigoyen (1999) llama “asesinato psíquico”, es decir la pérdida de confianza que surge progresivamente y la posibilidad de que las emociones estén controladas por alguien más.

Luisa, comparte una experiencia similar: “Había días en que solo quería llorar. Me decían que mis ideas eran buenas, pero que yo no tenía el carácter para este trabajo. Empecé a pensar que quizá no servía para nada.” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024). En el caso de Luisa, se observa una desestabilización del ánimo, y de su identidad. El escuchar “no sirves” se convierte en un eco interno que se repite incluso fuera del trabajo.

Iván lo narra así: “Nunca me gritaron, pero me decían cosas que me hacían sentir pequeño. Como si mi esfuerzo fuera invisible. Como si nada de lo que hiciera fuera suficiente.” (Iván, comunicación personal, 30 de enero de 2024). Este tipo de comunicación que daña, que es indirecta, ambigua, y cargada de desprecio, es parte del acoso psicológico, donde según (M. F. Hirigoyen, 1999) no hay un conflicto aislado, existe una estrategia a largo plazo que desestabiliza emocional.

La violencia psicológica es peligrosa cuando quien la vive comienza a dudar de sí mismo. Hirigoyen (1999) afirma que uno de los mecanismos centrales de este tipo de violencia es hacer

que la víctima se sienta culpable o exagerada por su propio sufrimiento, llevándole a un aislamiento emocional. Carolina describe esta experiencia:

Yo quería aprender. O sea, yo estaba con toda la disposición, de verdad, con toda la disposición. [...] Pero era como si no me tomaran en cuenta. Me cambiaban las notas. Yo decía: 'oye, ¿qué pasó?' y me respondían: 'ya no te preocupes, ya la sacamos'. Pero no me decían qué había estado mal (Carolina, comunicación personal, 31 de enero de 2024).

Esta forma de anular emocionalmente no se da con insultos, se presenta a través de la indiferencia, o con silencio que pueden pesar tanto como las palabras. Según Tziner et al., (2023), los efectos del abuso psicológico incluyen ansiedad, depresión, insomnio y trastornos psicosomáticos. Pero más allá del diagnóstico clínico, lo que se destruye a quienes la padecen, es la capacidad de nombrar lo que no se siente bien, lo que duele. Hirigoyen (1999), lo dice, afirmando que muchas víctimas ni siquiera se atreven a contar lo que pasa, porque temen que no se les crea o a parecer débiles.

Por otro lado, aplicando la idea de Bourdieu (1984) sobre el *habitus* en el periodismo, algo así como un *habitus* profesional. Se espera que el periodista “aguante”, que no se queje, que naturalice la humillación como parte de la cultura laboral. Julieta lo confirma al decir:

“Yo tenía un compañero demasiado violento, donde los gritos, donde los manotazos hacia las cosas eran un... pues sí, esa era la manera de resolver los conflictos, ¿no? Y entonces, a mí me hizo llorar en varias ocasiones. Y nada, puedo decirte que la violencia fue un factor bien importante ahí adentro, el cual nunca tampoco se me

fue recompensado por eso, nunca se me escuchó “(Julieta, comunicado personal, 28 de agosto de 2024).

Cuando Julieta dice que con gritos y manotazos era la manera de resolver los conflictos, está describiendo una práctica violenta que ha sido naturalizada. Estas dinámicas terminan por afectar el bienestar emocional de los individuos.

Desde la psicología humanista de Maslow (1970), se plantea que el bienestar emocional solo puede desarrollarse cuando las necesidades como la alimentación, descanso, seguridad están satisfechas. Además, no hay posibilidad de pensar en salud mental si el cuerpo está sometido a un estado de alerta constante. “Si todas las necesidades están insatisfechas, y el organismo está entonces dominado por las necesidades fisiológicas, todas las demás necesidades pueden simplemente dejar de existir o quedar relegadas a un segundo plano” (p. 375). En el entorno del periodismo televisivo, estas necesidades frecuentemente son ignoradas o vendidas como parte de la pasión periodística.

Desde las primeras etapas de su teoría, Maslow (1970) se puede entender que una persona que no puede dormir bien, que no se alimenta con regularidad o que teme por su integridad física o laboral, no puede aspirar a desarrollarse plenamente.

El ser humano es un animal que desea perpetuamente. Rara vez todas sus necesidades están satisfechas, excepto por un corto período. Cuando una necesidad se satisface, otra surge en su lugar...Es como si el organismo humano estuviera dominado por una jerarquía de necesidades con preponderancia relativa (p. 370)

Lo que se interpreta es que lo que una persona desea depende de lo que le falta. Por ejemplo, cuando faltan el descanso, la seguridad o la tranquilidad, no hay espacio para pensar en el trabajo, en el crecimiento personal o en la realización. Antes de aspirar a algo más, el cuerpo pide lo básico: respirar, comer, dormir, sentirse seguro.

Desde mi propia experiencia, alguna vez lo escribí y lo dije a mi terapeuta. Esa base de mis necesidades estaba debilitada: “Hoy de nuevo, sin comer, sintiendo que estoy sobreviviendo, no viviendo.” (Diario personal, 2018). Esta sensación de agotamiento, de frustración no entra únicamente en lo individual, surge y se siente en lo colectivo, en lo estructural. Miriam, también recuerda cómo los horarios rotativos y las jornadas extensas la llevaron a perder peso y presentar insomnio: “Dormía mal, comía lo que podía. Eso no es vida.” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Sonnentag et al., (2023) a través de su investigación, han explorado que el bienestar en el trabajo comienza por la posibilidad de recuperarse. Si el cuerpo no puede descansar, o si no hay espacio para la recuperación emocional o física, aparece el agotamiento crónico. Y eso fue lo que describieron casi todos los testimonios obtenidos: dormir mal, comer mal, vivir con el estómago revuelto por la ansiedad. Yo misma lo viví: “No solo era cansancio. Era un cansancio que se metía en los huesos, como si estuviera enferma.” (Diario personal, 2019).

Además de este desgaste, se encuentra el miedo, la preocupación de perder el empleo, a no ser suficiente, o a no cumplir con las expectativas. Maslow (1943), menciona la seguridad como una necesidad fundamental. Señala que cuando una persona no se siente segura, todo girara en torno a evitar el peligro. Vivir en un estado de alerta, provoca que no exista espacio para la tranquilidad ni para el desarrollo personal. José, lo describe con su experiencia: “Sentías que, si

cometías un error, te iban a desaparecer. Te dejaban sin historias, sin cámara. Y eso era un mensaje muy claro.” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

Entre los periodistas, el bienestar emocional no se ve como una meta, sino como un lujo. Como algo que pueda alcanzarse en punto. Lo sé, porque viví: “me costaba trabajo irme a dormir. Me despertaba con ansiedad. Soñaba con el trabajo y no descansaba ni dormida.” (Diario personal, 2019). Bennett et al. (2017) señalan que el bienestar de los periodistas es un proceso que se ve influenciado por factores estructurales como el apoyo organizacional, la carga emocional acumulada y la calidad de las relaciones dentro del equipo. Más que felicidad permanente, el bienestar de los comunicadores depende de entornos que permitan sostenerse emocionalmente frente ante situaciones de estrés y exposición continua al sufrimiento.

Suponiendo que las necesidades fisiológicas y de seguridad están hasta cierto punto cubiertas, Maslow (1943) señala que el ser humano busca pertenecer, y no como deseo superficial, sino como una necesidad de vincularse, de sentirse aceptado y parte de un grupo. El trabajo periodístico, es en teoría ese espacio. Un lugar donde se le reconoce al comunicador por salir en televisión, por las historias que cuenta o por la cercanía que puede llegar a tener con una audiencia. Sin embargo, en muchas redacciones, esa posibilidad no ocurre.

Maslow (1943) lo señala, afirmando que cuando no hay afecto ni pertenencia, el individuo empieza a desintegrarse emocionalmente. “Nunca era suficiente. Siempre faltaba algo para que mi trabajo fuera ‘bien hecho’. Y eso me hacía sentir sola.” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024). Esta exigencia silenciosa impide la creación de vínculos auténticos. Como explican Bennett et al. (2017) la calidad de las relaciones laborales es clave. El apoyo entre colegas, la solidaridad frente al estrés y la confianza interpersonal son acciones que debilitan el surgimiento

de un desgaste. Sin embargo cuando estos lazos no existen, lo que queda es un entorno laboral hostil. José lo explica comentando: “Había grupos, y si no estabas en uno de ellos, estabas solo. Te dejaban fuera de las juntas, de las decisiones. No eras parte.” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

Cuando el periodista no siente que forma parte de su equipo, comienza a desconfiar de sus propias capacidades. Maslow (1970), explica que esta necesidad de pertenencia no es una etapa que se puede ignorar; es una base para todo lo que viene después, ya que, sin pertenencia, no hay autoestima, y sin afecto, no existe una verdadera motivación.

Julieta lo afirma a través de su testimonio: “Te decían que eras parte del equipo, pero al final estabas sola. Si te enfermabas o algo pasaba, nadie se hacía responsable.” (Julieta, comunicación personal, 27 de agosto de 2024). Entonces, no se trata solamente de trato cordial en el entorno laboral, se trata de vínculos que generen un sentido de comunidad.

Como señala Maslow (1970), los seres humanos necesitan sentirse vistos, reconocidos y útiles. “La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de confianza en uno mismo, valía, fortaleza, capacidad y adecuación; a sentirse útil y necesario en el mundo” (p.45).

Es aquí donde la autorrealización toma un lugar importante, donde el impulso de convertirse en lo que uno es capaz de ser. A diferencia de las necesidades anteriores, esta tiene que ver con una fuerza que lleva al ser humano en busca de sentido, autenticidad y plenitud. Sin embargo, Maslow (1970) describe que es difícil alcanzar la autorrealización cuando las necesidades previas no están en cierto punto satisfechas. “Lo que un hombre puede ser, debe ser.

A esta necesidad podemos llamarla autorrealización. Se refiere al deseo de plenitud personal... pero solo cuando las necesidades inferiores han sido suficientemente satisfechas” (p. 91).

En el periodismo, la autorrealización de quienes deciden dedicarse a esta profesión suele estar asociada con una vocación profunda. En gran parte de los testimonios se encuentra que las personas llegaron a este oficio con una motivación auténtica de contar historias, de apoyar a sus comunidades, de tener un impacto positivo en la sociedad. Pero en la práctica, se encontraron que esa aspiración no entra en las estructuras dentro de las salas de noticias que castigan la sensibilidad y colocan como prioridad la obediencia.

Luisa comparte esa contradicción: “Yo quería crecer. Pero cada vez me sentía más limitada. Como si mi creatividad no tuviera espacio. Como si solo sirviera para cumplir.” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024). La creatividad es una de las expresiones más comunes de la autorrealización que mencionan los entrevistados, sin embargo, también reconocen que esta se ve opacada por estructuras rígidas, donde el resultado es frustración, y una forma de resignación.

Siguiendo la teoría de la autodeterminación de Ryan, (2000), existen tres necesidades psicológicas básicas que son la autonomía, competencia y relación y que estas esenciales para el desarrollo personal y la salud emocional: “el postulado de tres necesidades psicológicas innatas: competencia, autonomía y relación que, cuando se satisfacen, generan una mayor automotivación y salud mental, y que, cuando se frustran, conducen a una disminución de la motivación y el bienestar” (p. 68). Cuando estas condiciones se ven satisfechas, el trabajo se realiza, pero cobra sentido, fortalece la autoestima y permite a la persona sentirse con mayor plenitud.

Miriam lo expresa desde una sensación de pérdida: “Al principio me gustaba mucho lo que hacía. Pero con el tiempo, sentí que solo estaba cumpliendo y que ya no tenía energía para nada más.” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Pese a esa sensación de desconexión persiste entre los periodistas, el deseo de no rendirse del todo. Algunos testimonios reflejan que, a pesar de las circunstancias en las salas de redacción, existen momentos como una historia, una entrevista, la conexión con su comunidad que les recuerdan el propósito, lo que les mueve como comunicadores. Sin embargo, también comparte que esos momentos eran cada vez más escasos, y muchas veces no bastaban para mantenerse en pie.

De acuerdo con Maslow (1970) la frustración por un largo tiempo de necesidades superiores, como la autorrealización, puede generar malestares psíquicos. Cuando una persona renuncia a lo que verdaderamente desea o necesita ser, por miedo o presión, termina adaptándose a entornos que no le hacen bien y desconectándose de sí misma. En el contexto de las redacciones que ignoran las aspiraciones de sus periodistas, además de perder a sus trabajadores, contribuyen a su desgaste interno.

### **Narrativa Periodística**

El desgaste que viven los periodistas puede verse reflejado en su narrativa periodística. Como plantea Entman (1993), el *framing* consiste en “seleccionar algunos aspectos de una realidad percibida y hacerlos más salientes en un texto comunicativo, en tal forma que promuevan una definición particular del problema, una interpretación causal, una evaluación moral y/o una recomendación de tratamiento” (p. 52). Esta forma de selección aparentemente técnica, en

entornos laborales como el periodístico toma otra una dimensión crítica cuando se ejerce en contextos donde la autonomía del comunicador está sujeta a intereses editoriales, políticos o económicos.

Desde el abordaje de López-Rabadán, (2021), el encuadre mediático organiza la información, y compite con otros marcos en un plano donde también se definen jerarquías de poder. En otras palabras, el *framing* puede funcionar como una herramienta estratégica de los medios de comunicación, al remarcar ciertas ideas y excluir otras que pueden incomodar a quienes dominan el discurso.

Un ejemplo que ilustra esta idea se refleja en testimonios como el de Julieta, quien relata que su narrativa era constantemente intervenida por director de noticias: “Yo tenía que ir a presentarle mis *scripts*, y a él le encantaba meter cuchara...” (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024) En este caso, el *framing* o encuadre no es una elección del periodista, es una imposición jerárquica que actúa como forma de vigilancia.

En mi experiencia personal, el miedo a represalias moldeaba lo que decía, cómo lo decía, y mi tono debía de ser firme, pero no desafiante. Las emociones debían mantenerse en su lugar, e incluso mi cuerpo con su postura, y apariencia que se disciplinaba para no romper con la imagen profesional del medio. Para Manuel, desde su perspectiva, la narrativa en las historias periodísticas está condicionado por factores económicos: “se prioriza lo rentable por encima de lo importante” (Manuel, comunicación personal, 30 de enero de 2025). Aunque él mismo señala que buscó mantener estándares éticos, reconoce que las condiciones estructurales afectaban lo que producía y la forma de contar la historia.

El marco no se limita al texto, se extiende a la vivencia del periodista. De acuerdo con Erving Goffman (1974) los marcos de interpretación además de estructurar la manera en que el receptor comprende la realidad, también funcionan como una guía que orienta al emisor sobre cómo debe comportarse, qué puede decir y de qué forma, con el fin de mantener la coherencia de su comunicación, basándose en el entorno sociocultural. Luisa lo afirma: “Hay un abuso a autoridad increíble [...] el quererte minimizar de una manera tan pequeña que te rompa” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024). En estos entornos, el *framing* se convierte en una tecnología de control.

Desde otra perspectiva del *framing* como campo de estudio, autores como (Chong & Druckman, 2007) mencionan que los marcos afectan la manera en que las personas conceptualizan un tema y también cómo se sienten frente a él. Sugieren que no se trata únicamente de qué pensar, también de cómo se interpreta emocionalmente lo que ocurre.

Algunos periodistas deciden reencuadrar su trayectoria para proteger su bienestar, En palabras de José, “Han cambiado muchísimas cosas dentro de la ética y la moral que se seguía anteriormente en las salas de redacción” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024). En su caso, José se alejó de las redacciones al considerar que ya no existía una ética que compartiera dentro de los medios. Otros, como Miriam, entienden que mantener la calidad narrativa, aun en condiciones de dificultad, es una forma de resistencia: “A pesar de todo, tú te esfuerzas en entregar lo mejor” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024). Reflejado en la idea de Güran y Özarıslan (2022) sobre *framing* en la era digital, donde los marcos son más que construcciones simbólicas, son también productos de estructuras, algoritmos, silencios y emociones que operan un sistema complejo de poder.

Dentro del *framing*, también puede encontrarse un encuadre emocional. Como explican Chong y Druckman (2007), los marcos influyen en lo que las personas piensan, y en cómo interpretan emocionalmente los temas públicos. Es decir, los encuadres afectan qué aspectos de una situación serán percibidos como más relevantes y qué emociones serán consideradas apropiadas frente a esos hechos. Esta parte más afectiva del *framing*, puede llegar a tener mayor visibilidad en entornos laborales donde el desgaste emocional y la violencia simbólica están normalizados.

Desde el estudio de López-Rabadán (2022), se aborda que los encuadres no solo seleccionan hechos. En otras palabras, se entiende que los encuadres excluyen emociones, cuerpos y vivencias que no encajan en el discurso hegemónico. Esta exclusión sucede debido a las dinámicas de poder que operan tanto en la selección de la información, como en la forma en que se representa quien comunica.

En mi testimonio, narré cómo, luego de una crisis de ansiedad en la sala de redacción, se me pidió salir al aire, pese a que tenía un visible malestar emocional, ojos hinchados. La historia que conté frente a la cámara no incluía mis sentimientos. Lo emocional fue omitido, pero no porque no fuera relevante, más bien porque no era “útil” para el encuadre dominante del periodismo objetivo y eficiente. Es de esta forma, como el encuadre funciona también como una forma de silenciamiento.

Miriam relata una experiencia similar. Le pidieron quitarse las gafas, cortarse el cabello y adaptar su imagen para encajar con lo que la cadena televisiva consideraba adecuado para “estar a cuadro” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024). En su caso, su cuerpo es el portador de identidad, de la historia y del efecto. Es ahí, entonces, donde surge una reconfiguración

de su imagen para poder sostener un encuadre estético, impuesto por el poder. Utilizando la idea de Güran & Özarlan (2022), se puede entender que los marcos pueden operar en el plano físico y simbólico de quien comunica, estableciendo jerarquías sobre lo que se ve y lo que debe ocultarse.

“La Teoría del *Framing* refiere a los marcos comunicativos como convenciones sociales y culturales de unidades discursivas que son establecidas o negociadas entre los usuarios y que definen las relaciones y acciones de los actores sociales en la comunicación” (Güran & Özarlan, 2022, p. 452).

Desde otro ángulo, el encuadre también puede ser visto como un acto de alejamiento. Por ejemplo, cuando un periodista decide retirarse de los medios para reencuadrar su propia historia. Como en el caso de Iván, quien decidió dejar las salas de noticias por salud mental. “Me quería recuperar, desconectar, ni siquiera veo noticias [...] simplemente no era saludable” (Iván, comunicación personal, 26 de agosto de 2024).

El encuadre emocional, puede entonces manifestarse en dos niveles. Por un lado, los medios definen qué emociones son permitidas dentro de la narrativa (como la indignación o la empatía) Por otro, los periodistas que activan marcos personales para protegerse, reinterpretar su experiencia o resignificar su rol en los medios de comunicación. Julieta lo expresa: “Te hacen dudar de tus capacidades [...] pero luego también tú decides cómo sigues” (Julieta, comunicación personal, 28 de agosto de 2024). Esta frase, refleja un encuadre emocional, al igual que el relato de Luisa, quien confiesa haber escrito historias como si su propia vida no importara: “Escribía notas pensando que mi vida no valía, pero la de alguien más sí. Que si yo me moría no pasaba nada, pero si a esa persona le pasaba algo, eso sí era noticia” (Luisa, comunicación personal, 22 de noviembre de 2024).

Estos testimonios revelan el estado emocional de los comunicadores, y un marco simbólico donde el valor de la información se define desde afuera, y el periodista aprende a minimizar lo que siente, para dar lugar a la historia de otro. Este tipo de *framing* surge de un nivel estructural, pero también desde lo emocional y existencial.

Desde la perspectiva de Entman (1993), un encuadre efectivo promueve “una interpretación causal, una evaluación moral y/o una recomendación de tratamiento” (p. 52). Por ejemplo, en el caso del periodismo que se realiza bajo presión, una evaluación moral puede reflejarse en uno mismo. En el preguntarse si: ¿soy suficiente?, ¿debo resistir o rendirme? Y esas preguntas, aunque no aparezcan en pantalla, atraviesan el proceso narrativo.

El *framing*, revela que las emociones no son solo lo que queda por ejercer el oficio, son parte estructural del proceso comunicativo. Lo que se omite, lo que se reprime o lo que se transforma en emociones para estar frente a la pantalla, también está encuadrado. Esta dimensión del encuadre permite ampliar el análisis en contextos laborales dominados por la sobrecarga, el control editorial y la presión por la inmediatez

El *framing*, aunque puede verse condicionado desde afuera, puede sufrir un desgaste si se va deteriorando desde adentro. Esto ocurre cuando el periodista comienza a ajustar su narrativa no porque crea en ella, porque ya no tiene energía para sostener otra forma de contar la historia. Chong y Druckman (2007), señalan que la exposición continua a marcos dominantes tiende a reforzar ciertas respuestas, que surgen en automáticas, lo cual debilita la posibilidad de otros marcos, incluso cuando estos resultan más éticos o completos. La experiencia de José lo expresa claramente:

“Te presionan porque los ratings están bajos y te lo dicen todos los días. Y hay que provocar una historia que llame a Doña Chonita, que la señora llore y provoque su dramatismo. Eso tiene mayores consecuencias anímicamente, porque dices: eso no es verdad” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024).

José relata cómo la presión por lograr ratings altos los llevaba a producir notas superficiales que no siempre eran verídicas. Aquí, es entonces donde el framing deja de ser una herramienta para interpretar los hechos y se convierte en una carga moral. El periodista sabe que está construyendo una narrativa vacía o manipulada, pero en ocasiones no tiene alternativas. Como explica López-Rabadán (2022), en entornos como este, la autocensura se vuelve parte de una rutina, una forma de defensa para poder “sobrellevar” la narrativa más allá de construirla de forma activa.

Miriam también señala cómo el estrés continuo por cumplir múltiples funciones como: reportera, editora, camarógrafa, presentadora, le generó una fatiga que terminó afectando la calidad y el sentido del trabajo.

“Te sientes muchísima presión, traes un dolor en el estómago por el estrés que no se te quita... y a veces ni siquiera cuando entregas el trabajo, porque ya estás viendo qué vas a hacer mañana. Aunque no haya nada, tienes que entregar algo” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2025).

Este ritmo desgasta mental y físicamente, repercutiendo en la motivación para narrar los hechos. En este estado, contar historias se vuelve como tarea mecánica. Como dice José: “Vives angustiado todo el tiempo... El *multitasking* no existe. El cerebro no está capacitado para eso. Pero

en noticias es una exigencia. Y eso te acarrea situaciones de depresión, de angustia mental” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024). Andrés, por su parte, reconoce haber perdido sensibilidad frente a las tragedias que cubría, pero más que como una elección consciente, ocurrió como un mecanismo de defensa: “Ya no puedo ir a cubrir un accidente y que me afecte. Sí veo lo que pasó, pero no tengo un impacto personal... Tuve que aprender a separar lo que cubro de mi vida para evitar tener estos problemas” (Andrés, comunicación personal, 6 de febrero de 2025).

Lo que se encuentra en estos testimonios, además de una descripción de un entorno hostil, es también, la evidencia de cómo ese entorno transforma el sentido mismo del oficio. Es decir, lo que antes era compromiso con la verdad o con la comunidad, se convierte en cumplimiento, o supervivencia. Como señala Miriam con honestidad: “Claro que se afecta la calidad del trabajo... A veces se podía haber entregado algo mucho mejor” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2025).

Se observa, entonces, un encuadre que sobrevive, que cumple, que evita el conflicto, que busca proteger lo poco que queda del bienestar del periodista. Como plantea Güran y Özarlan (2022), “El inmenso volumen de contenido que se agrega diariamente debe ser gestionado para permitir accesibilidad, visibilidad y conexión, mediante algoritmos de preferencia moldeados por la audiencia.” (p. 448). Planteando esta visión en las salas de redacción, se puede observar que cuando los sistemas mediáticos priorizan la velocidad, el rendimiento y la rentabilidad, los marcos narrativos pueden “despersonalizarse”, perdiendo conexión con las experiencias humanas que intentan representar.

En entornos como las organizaciones televisivas con este tipo de dinámicas, llevan a los periodistas a utilizar el *framing* como un mecanismo de resistencia y de sostenerse frente a las

imposiciones del poder. Esta resistencia no siempre es frontal ni explícita, pero sí puede manifestarse en pequeños actos; como una frase que se cuela en el guion, o una historia que se cubre, aunque no sea rentable para los medios, o el simple hecho de buscar otros espacios para contar desde la convicción. Como plantean Güran y Özarlan (2022), el *framing* también puede ser un lugar de disputa, donde el comunicador negocia significados y resignifica su papel dentro de una estructura de presión.

Miriam lo expresa cuando, al hablar de su desgaste, subraya que, aun así, ella y sus compañeros “siempre se esforzaron en dar lo mejor de sí” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024). Este esfuerzo, aunque no es visible para la audiencia, representa una forma de ética personal que se mantiene a pesar del entorno.

Estas formas de resistencia también se hacen evidentes en quienes deciden recuperar rol fuera de las redacciones. José, por ejemplo, relata cómo eligió narrar desde la comunidad, haciendo reportajes positivos, independientes y autogestionados: “Me interesa más demostrar las cosas positivas que se están dando en la comunidad, presentar opciones” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2024). Y, aunque ya no trabaja dentro de una sala de redacción, su decisión de seguir contando historias a su manera también es una forma de reencuadrar el periodismo, desde una visión más humana, más libre, más fiel a su sentido original de lo que para él, significa el periodismo.

Lalo tiene otra visión, y es la pasión como una forma de resistencia. Para él, el acto de comunicar con responsabilidad es una forma de impacto que vale la pena mantener: “Tienes que vivirlo al máximo [...] impactas, trasciendes. No cualquiera puede salir a cuadro. Tiene que haber pasión, hambre de hacer las cosas bien” (Lalo, comunicación personal, 2 de octubre de 2024).

Tras los hallazgos de esta investigación, se propone el concepto de *cansancio narrativo*. A través de este concepto se busca comprender cómo el malestar emocional, el desgaste profesional y las estructuras de poder que se encontraron de los medios de comunicación afectan de manera directa la forma en que los periodistas construyen su narrativa.

A diferencia de otras categorías como el burnout, descrito por Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) como un síndrome que surge del estrés crónico en el lugar de trabajo y el cual se caracteriza por agotamiento emocional, distanciamiento mental del trabajo y una disminución en la productividad. El cansancio narrativo no se refiere exclusivamente al agotamiento físico o emocional, se analiza como un punto donde la relación del periodista con la historia que cuenta, sufren un quiebre. Es decir, se encuentra cuando narrar la información pierde sentido, se vuelve una hábito en automático, donde se desaparece el compromiso emocional y ético. Resultado de dinámicas de poder que deshumanizan el ejercicio periodístico.

Este concepto puede respaldarse de diversos antecedentes teóricos, aunque cansancio narrativo no ha sido explicado explícitamente bajo este nombre y estos motivos. Por ejemplo, estudios sobre la cobertura de conflictos, desastres o violencia han señalado que puede surgir una desensibilización emocional o fatiga tras la exposición continua a estos eventos. En el caso de los periodistas, la investigación demuestra, que, para continuar trabajando en entornos con una alta exposición al sufrimiento y la violencia, desarrollan estrategias de afrontamiento que implican distanciamiento emocional o reducir la forma en la que se involucran afectivamente como forma de autoprotección (Feinstein, 2006; Backholm & Björkqvist, 2012). En otros campos, como el trabajo social o la salud, se ha estudiado la denominada *fatiga por compasión* (Adams et al., 2006) entendida como el agotamiento físico y emocional que resulta del contacto empático y a largo

plazo con el sufrimiento de otros. No obstante, este enfoque, aunque relevante, no se habla de manera directa sobre el ámbito periodístico y las consecuencias que dicho desgaste puede tener sobre la narrativa.

Contrastando estas ideas, y aunado a los testimonios encontrados, el cansancio narrativo explica lo que ocurre en el lenguaje, en el encuadre y en la misma estructura de la narrativa. La cual se encuentra cuando el periodista deja de preguntarse el sentido de lo que narra, cuando deja de existir una conexión con su experiencia o cuando ajusta su información por presión, miedo o simplemente porque no puede resistir. Como muestra uno de los testimonios ya mencionados con anterioridad: “Aunque no haya nada, tienes que entregar algo [...] A veces se podía haber entregado algo mucho mejor” (Miriam, comunicación personal, 27 de agosto de 2024).

Este testimonio, está marcado por la resignación, la costumbre y el desapego emocional. Hechos que no deben confundirse con una falta de profesionalismo o compromiso por parte de los periodistas. Al contrario, estos sentimientos o acciones suelen ocurrir en periodistas altamente comprometidos con su labor, pero que se ven atravesados por una tensión constante entre lo que éticamente deberían contar y lo que las condiciones estructurales les permiten mantener. Como lo expresa José: “Eso tiene mayores consecuencias anímicamente, porque dices: eso no es verdad” (José, comunicación personal, 5 de octubre de 2025).

El cansancio narrativo, puede ser visto desde este punto, como una consecuencia que viven los periodistas y que ocurre tras el deterioro de las condiciones emocionales, simbólicas e institucionales dentro de las salas de redacción televisivas. Al nombrarlo, se permite visibilizar un fenómeno poco estudiado, y que se abre posibilidades entender la importancia y el vínculo que existe entre el bienestar emocional, el poder y el sentido de la narrativa periodística.

## Conclusiones

Esta investigación encuentra que el poder en las redacciones opera de forma multidimensional. Es decir, se expresa con gritos, silencios, en órdenes explícitas, en omisiones institucionales; en castigos simbólicos y el favoritismo, a través de recompensas informales, subordinación y vigilancia. La figura del director de noticias se encuentra, en muchos casos, con un agente de control emocional, estético y narrativo.

Las dinámicas de poder son vistas como naturales dentro del ejercicio diario del periodismo o en el discurso del profesionalismo, el cual termina afectando el desarrollo profesional, y generando inseguridad, aislamiento, ansiedad, y desgaste. En otros casos, síntomas físicos y emocionales graves.

El uso del poder en las salas de redacción fronteriza, con frecuencia, funciona como una forma de violencia simbólica e institucional, en la que los límites entre la instrucción, la exigencia y la humillación se pierden. La naturalización del control, también se observa sobre el cuerpo (vestimenta, postura, voz), sobre el contenido (qué se dice y cómo), y sobre la imagen pública del periodista, convirtiendo a la redacción en un entorno donde se condiciona la posibilidad de sentirse uno mismo, para terminar desnudado de la propia identidad.

Los testimonios obtenidos mediante entrevistas a profundidad no son simples anécdotas o historias individuales. Los hallazgos revelan que estas estructuras de poder se replican en distintas estaciones y cargos, donde surgen patrones de una cultura organizacional jerarquizada, donde no se atienden las emociones y/o, los abusos. La fuerte relación que existe entre las estructuras de poder en las salas de redacción y la reproducción de distintas formas de violencia. Se identifica que el poder en estos espacios no es neutral ni precisamente funcional, en distintos de los casos

analizados, se convierte en una manera de dominación simbólica, cultural, estructural y psicológica que deja profundas huellas en el cuerpo y en la salud mental entre los periodistas.

Este clima laboral dentro en las salas de redacción en la frontera genera malestar emocional crónico. Expresado en los testimonios como ansiedad, insomnio, ataques de pánico, trastornos alimenticios, problemas psicosomáticos y, renunciadas abruptas con el fin de salvaguardar la salud mental. Uno de los hallazgos que merece particular atención es la identificación de estrategias de afrontamiento autodestructivas, como el consumo de alcohol.

El uso de alcohol como mecanismo, se encuentra en varios testimonios como una forma de manejar la presión, el insomnio, la angustia o el dolor emocional. Esta sustancia se encuentra como una forma de anestesiar las experiencias dentro de la sala de noticias. Y la manera de enfrentar a un sistema que no provee herramientas institucionales para el cuidado psicoemocional, y que, por el contrario, castiga el agotamiento, invisibiliza el sufrimiento y perpetúa la idea de que la “resistencia” al maltrato es señal de compromiso profesional.

Esta investigación deja claro que el consumo de sustancias como el alcohol no debe ser interpretado como una simple falla del individuo. Esto se muestra como un síntoma colectivo por una estructura violenta, que no escucha. Y es en ese sentido, que el periodista que recurre al alcohol no busca evadir responsabilidades, es un mecanismo de protección para sobrevivir en un entorno que pone por encima la productividad que sus necesidades.

Además, se encuentra que los cuartos de noticias se convierten en un entorno donde expresar las emociones puede ser sinónimo de miedo, ya que expresar agotamiento, inconformidad o sufrimiento puede interpretarse como debilidad o falta de carácter. Esta cultura dentro de algunas

organizaciones de noticias, que premia la obediencia y castiga la crítica, buscan callar, reforzando la autocensura, promoviendo mecanismos de autoexplotación. Un sistema laboral que además de producir noticias, produce violencias y, al mismo tiempo, reprende por nombrarlas.

Frente a las múltiples formas de poder y violencia documentadas, esta investigación también identificó la forma en que los periodistas resisten de manera emocional y narrativa. Comunicadores que, a pesar del desgaste vivido por un largo periodo de tiempo, buscan formas de conservar su integridad, reconstruir su propósito o sentido y mantener la ética periodística.

Entre las formas de resistencia observadas se encuentran: el apoyo entre colegas, la resignificación del oficio, la denuncia pública, le presente investigación, la protección del cuerpo (a través del silencio, la distancia o incluso la renuncia) y, en algunos casos, la búsqueda de otras plataformas para seguir contando la historia. Este último punto, es una muestra que el acto de narrar, incluso fuera de las redacciones de televisión, puede convertirse en una forma de reapropiarse de sí mismo y del oficio periodístico.

Por otro lado, se encuentra que a medida que las exigencias dentro de los noticieros aumentan, los recursos de protección no llegan y la presión simbólica aumenta, los periodistas terminan enfrentando lo que esta investigación conceptualiza como “cansancio narrativo”: una condición subjetiva donde el desgaste emocional afecta el cuerpo, la mente, y la capacidad de narrar con profundidad, conexión y sentido.

El cansancio narrativo se expresa cuando el periodista, aún frente a historias humanas, ya no logra conmoverse ni construir relatos con profundidad o crítica. Y no porque no quiera, esto ocurre por el sistema que lo ha despojado de forma progresiva de sus herramientas para escuchar,

reflexionar y sensibilizarse. Es un agotamiento que afecta la estructura emocional de la narrativa, la ética, la conexión con la audiencia y con la propia profesión.

Los hallazgos de esta tesis además de analizar un problema estructural y emocional dentro de las salas de redacción televisiva; también busca que las instituciones públicas y privadas actúen ante esta situación. La evidencia recopilada demuestra que el ejercicio periodístico, particularmente en la frontera como Ciudad Juárez y El Paso, se desarrolla en condiciones donde se vulneran derechos humanos básicos, entre ellos el derecho al trabajo digno, a la salud mental y a la libertad de expresión sin sufrir represalias.

Aunque la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018 representa un avance en la identificación de factores de riesgo psicosocial en el trabajo, sus alcances resultan no son suficientes para atender la complejidad del campo periodístico. Las redacciones televisivas son espacios de producción simbólica que moldean imaginarios colectivos, legitiman discursos y definen agendas públicas. Por ello, es necesario que existan mecanismos de regulación específicos y que se reconozcan las condiciones particulares de quienes trabajan en medios de comunicación.

En México el apoyo principal a periodistas proviene de organizaciones civiles y redes de defensa, como Artículo 19 México y Centroamérica, que brinda asistencia legal y acompañamiento en casos de agresiones; la Red de Periodistas de a Pie, que ofrece espacios de autocuidado, formación y apoyo emocional; Propuesta Cívica, especializada en litigio estratégico en libertad de expresión; y el Mecanismo Federal de Protección a Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas, que se enfoca principalmente en seguridad física. También existen esfuerzos de colectivos como Balance A.C., que han desarrollado talleres y recursos de manejo de estrés para periodistas en coberturas de alto riesgo.

En el caso de Estados Unidos, existen marcos normativos como la OSHA (*Occupational Safety and Health Administration*), que establece estándares de seguridad y salud ocupacional; la FMLA (*Family and Medical Leave Act*), que garantiza licencias laborales por razones médicas o familiares sin riesgo de perder el empleo; y la ADA (*Americans with Disabilities Act*), que protege a trabajadores con discapacidades contra la discriminación. Sin embargo, al igual que en México, estos marcos no contemplan de manera específica los riesgos psicosociales y las particularidades del trabajo periodístico, lo que refuerza la necesidad de regulaciones y políticas adaptadas a este sector.

La atención principal a periodistas proviene de organizaciones y redes de apoyo, como el *Dart Center for Journalism and Trauma*, que capacita en manejo del trauma; el *Committee to Protect Journalists* (CPJ), que ofrece asistencia legal y apoyo en situaciones de riesgo; el *Reporters Committee for Freedom of the Press*, enfocado en la defensa legal y la libertad de prensa; y *Press Forward*, que promueve la equidad y la seguridad en las redacciones.

Sin embargo, tampoco existe una política pública ni una normativa específica para proteger el bienestar emocional de los periodistas. Es por esto, que la presente investigación propone impulsar una política pública diferenciada para los medios, que contemple al menos los siguientes ejes:

- Diagnóstico periódico del entorno organizacional, especialmente en medios con alta exposición pública y rotación de personal.
- Protocolos contra acoso psicológico, simbólico, laboral y sexual, adaptados al contexto mediático, con mecanismos de denuncia externa, seguros, confidenciales y sin represalias.
- Acceso garantizado a atención psicológica especializada, tanto para reporteros como para personal técnico y administrativo.

- Evaluaciones editoriales participativas, donde los periodistas puedan expresar con libertad sus desacuerdos éticos o narrativos sin temor a represalias.
- Reconocimiento legal-jurídico del cansancio emocional y narrativo como riesgo laboral real.
- Espacios de descanso obligatorios, alimentación adecuada y regulación estricta de jornadas extendidas.

Además de su valor académico, esta tesis ofrece un acercamiento para que instituciones gubernamentales, organizaciones de defensa de periodistas y directivos de medios, busquen: diseñar protocolos, políticas de prevención del desgaste emocional; y alternativas para denunciar la violencia simbólica o estructural dentro de los canales de televisión.

Aunado a esto, esta investigación contribuye a ampliar el marco de discusión sobre la libertad de prensa, dejando en claro que no puede hablarse de un periodismo libre si quienes lo ejercen están emocionalmente quebrados, o vigilados, dentro de su entorno laboral. El derecho a informar debe ir de la mano con el derecho a narrar, sin que la salud sea el precio a pagar.

Por último, es importante destacar que esta tesis no parte del juicio, nace desde el deseo de comprender, de señalar lo que debe mejorar, pero también proponer otra forma de observar la labor periodística. El periodismo, no solo como oficio, como campo de relaciones, como lugar de cuidado o de fractura, donde contar deje de ser un verbo informativo. Porque narrar también es resistir, recordar, sanar, pero para que eso ocurra, aquellos que escriben la historia deben estar protegidos, escuchados y ser reconocidos. Cuando un periodista se rompe, se pierde el propósito del oficio, se rompe la posibilidad de una narrativa más justa, transparente, y de mejorar nuestra sociedad.

## 6. Bibliografía

- Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103–108. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.103>
- Arora, N., & Vidyapeeth, L. (2023, November 7). *The Power of Journalism and Mass Communication*. Lingayasvidyapeeth. <https://www.lingayasvidyapeeth.edu.in/the-power-of-journalism-and-mass-communication/>
- Arroyave Cabrera, J. A., & Garcés-Prettel, M. (2023). Cambios en el periodismo y su impacto en la autonomía profesional: evidencia del estudio The Worlds of Journalism en siete Países de América Latina. *Cuadernos.Info*, 54, 318–340. <https://doi.org/10.7764/cdi.54.54055>
- Arroyave, J., & Blanco, I. (2005). cómo perciben los periodistas su profesión: entre el agotamiento y la fascinación. In *Investigación & Desarrollo* (2nd ed., Vol. 13, pp. 364–389). [www.redalyc.org/pdf/268/26813207.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/268/26813207.pdf)
- Backholm, K., & Björkqvist, K. (2012). The mediating effect of depression between exposure to potentially traumatic events and PTSD in news journalists. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.18388>
- BBC. (2017, May 15). *Matan a tiros en Sinaloa a Javier Valdez, el periodista que cubrió como nadie el narco mexicano*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-39930253>
- Beltrán, M., Ramos, C., Ortiz, I., & Martínez, P. (2022, July 2). *Afectaciones a la salud mental, el costo de ser periodista en México*. Corriente Alterna. <https://corrientealterna.unam.mx/derechos-humanos/la-salud-mental-el-costo-implicito-de-ser-periodistas-en-mexico/>
- Bourdieu, P. (1984). *A Social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard University Press. [Pierre\\_Bourdieu\\_Distinction\\_A\\_Social\\_Critique\\_of\\_the\\_Judgement\\_of\\_Taste\\_1984.pdf](https://www.burtonlaw.com/wp-content/uploads/2014/02/Bourdieu_Pierre_Distinction_A_Social_Critique_of_the_Judgement_of_Taste_1984.pdf)
- Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Madrid: Taurus. (Obra original publicada en 1980) (Siglo XXI, Ed.). <https://sociologiaycultura.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/02/bourdieu-el-sentido-practico.pdf>
- Bourdieu, P. (1998). *On Television* (Trans. P. P. Ferguson, Ed.). The New Press. (Original work published 1996). [https://monoskop.org/images/1/13/Bourdieu\\_Pierre\\_On\\_Television.pdf](https://monoskop.org/images/1/13/Bourdieu_Pierre_On_Television.pdf)
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. (Obra original publicada en 1998). Barcelona: Anagrama. <https://www.nomasviolenciacontramujeres.cl/wp-content/uploads/2015/09/Bondu-Pierre-la-dominacion-masculina.pdf>
- Califano, B. (2015). *Los medios de comunicación, las noticias y su influencia sobre el sistema político*. 61–78. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmop/n19/2448-4911-rmop-19-00007.pdf?utm>
- Carter, C. (2011). *News in a tumultuous border region: how journalists at the El Paso Times report on their Juarez neighbors*. <https://api.mountainscholar.org/server/api/core/bitstreams/6731b6ed-bd79-4779-8e4c-801cbc79031e/content>
- Chong, D., & Druckman, J. N. (2007). Framing Theory. *Annual Review of Political Science*, 10(1), 103–126. <https://doi.org/10.1146/annurev.polisci.10.072805.103054>
- Cicourel, A., & Fuente Herrero, E. (1982). *El método y la medida en sociología*. <https://rebiun.baratz.es/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjYyMjYyMjYyMA?tabId=1741556372350>

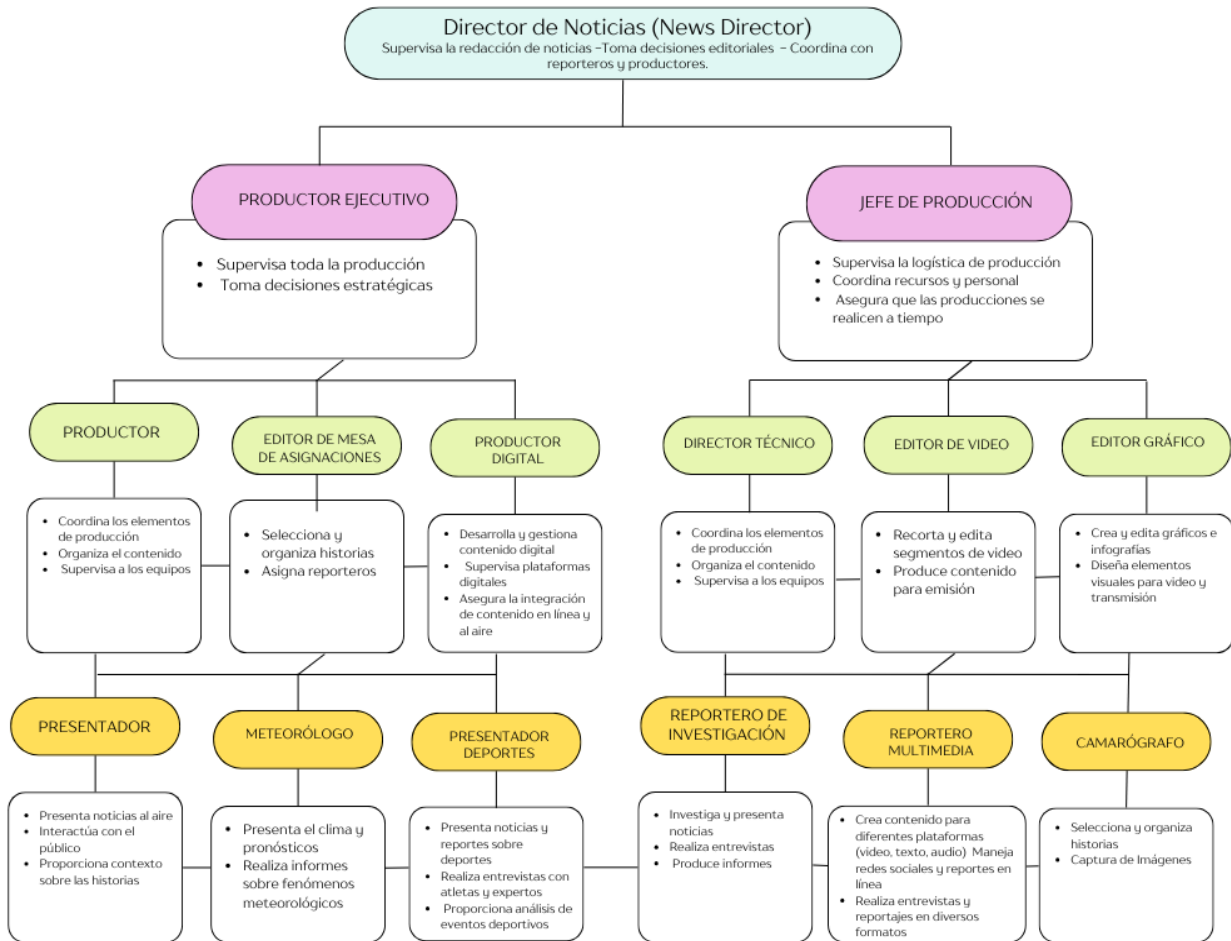
- CICOUREL, A. V. (1982). El Método y la Medida en Sociología. *Free Press of Glencoe, A Division of Macmillan Publishing Co., Inc.* , 8–162.  
<https://felixhernandezmaestriaensv.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/11/cicourel-el-metodo-y-la-medida-en-sociologia.pdf>
- Cresswell. (2009). <https://booksite.elsevier.com/brochures/hugy/SampleContent/Place.pdf>
- Cruz-Arroyo, V. B., & Casique-Rodríguez, I. (2019). Violencia laboral. Análisis de los factores de riesgo y consecuencias en la vida de las mujeres trabajadoras en la Ciudad de México. *Papeles de Población*, 25(102), 51–79. <https://doi.org/10.22185/24487147.2019.102.32>
- del Palacio Montiel, C., Gómez Rodríguez, G., & Salazar Rebolledo, G. (2020). Presentación: Condiciones laborales y de seguridad de los periodistas en contextos de violencia en Iberoamérica. *Comunicación y Sociedad*, 2019(0), 1–11.  
<https://doi.org/10.32870/cys.v2020.7805>
- Dreier, P. (1982). The Position of the Press in the U. S. Power Structure. *Social Problems*, 29(3), 298–310. <https://doi.org/10.2307/800161>
- Ellis, C. , A., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). *Autoethnography: An Overview. Forum: Qualitative Social Research*,. 12(1). <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3096>
- Emmanuel, O. O. (2021). The dynamics of work environment and its impact on organizational objectives. *Annals of Human Resource Management Research*, 1(2), 145–158.  
<https://doi.org/10.35912/ahrnr.v1i2.826>
- Entman, R. M. (2007). Framing Bias: Media in the Distribution of Power. *Journal of Communication*, 57(1), 163–173. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00336.x>
- Erving Goffman. (1974). Frame Analysis . In *An Essay on the Organization of Experience* (pp. 113–116). Northeastern University Press.
- Faris, J., Maesele, P., Badran, Y., & Smets, K. (2023). Media Capture and Journalism as Emotional Labor: How Do Media Professionals Manage Bureaucratic Violence in the Kurdistan Region of Iraq? *Journalism Studies*, 24(7), 876–895.  
<https://doi.org/10.1080/1461670X.2023.2185077>
- Feinstein, A. (2006). *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War*. Johns Hopkins University Press.
- Fernández Chaves, F. (2022). El análisis de contenido como ayuda metodológica para la investigación. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, II(96), 35–53.  
<https://www.redalyc.org/pdf/153/15309604.pdf>
- Flick, U. (2015). *El diseño de la investigación cualitativa* (T. Amo & C. Blanco, Ed.; 5th ed., pp. 8–167). Ediciones Morata.
- Foucault, M. (1975). Cómo se ejerce el Poder. *Ilusionismosocial* , 1, 1–7.  
[https://ilusionismosocial.org/pluginfile.php/998/mod\\_resource/content/6/foucault.pdf](https://ilusionismosocial.org/pluginfile.php/998/mod_resource/content/6/foucault.pdf)
- Foucault, M. (1976). *Microfísica del Poder*. doctrina39453.pdf
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y Castigar-Nacimiento de una prisión* (Siglo veintiuno editores Argentina s. a., Ed.). <https://www.ivanillich.org.mx/Foucault-Castigar.pdf>
- Foucault, M. (2008). *Tecnologías del yo y otros textos afines* (1st ed.). Ediciones Paidós Ibérica S.A. & ICE-Universidad Autónoma de Barcelona / Barcelona - Buenos Aires.  
 Foucault\_Michel\_Tecnologías\_del\_yo\_y\_otros\_textos\_afines\_1990\_2008.pdf
- Fusch, P. I., & Ness, L. R. (2015). Are we there yet? Data saturation in qualitative research. *The Qualitative Report*. <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol20/iss9/3/>

- Galtung, J. (1969). Violence, Peace, and Peace Research. *Journal of Peace Research*, 6, 167–191. [https://www2.kobe-u.ac.jp/~alexroni/IPD%202015%20readings/IPD%202015\\_7/Galtung\\_Violence%2C%20Peace%2C%20and%20Peace%20Research.pdf](https://www2.kobe-u.ac.jp/~alexroni/IPD%202015%20readings/IPD%202015_7/Galtung_Violence%2C%20Peace%2C%20and%20Peace%20Research.pdf)
- Galtung, J. (1990). *La violencia: cultural, estructural y directa* (pp. 147–168). Downloads/Dialnet-LaViolencia-5832797%20(1).pdf
- Goffman, E. (1986). *FRAME ANALYSIS An Essay on the Organization of Experience* (pp. 1–39). Northeastern University Press. [https://library.oapen.org/bitstream/id/3e0769f6-f76b-4c1e-b55c-b7b11c8d34c6/9781472482587\\_text.pdf](https://library.oapen.org/bitstream/id/3e0769f6-f76b-4c1e-b55c-b7b11c8d34c6/9781472482587_text.pdf)
- Gómez-Urda, F. (2022). Documentar la experiencia cultural. *AusArt*, 10(1), 235–247. <https://doi.org/10.1387/ausart.23577>
- González Urbaneja, F. (2015). *A sus órdenes, director*. <https://www.cuadernosdeperiodistas.com/a-sus-ordenes-director/>
- Goyanes, M., & Cañedo, A. (2023). The dark side of journalism: Understanding the phenomenology of conflicts in the newsroom and the mechanisms intended to solve them. *Journalism*, 24(2), 380–397. <https://doi.org/10.1177/14648849211014765>
- GÜRAN, M. S., & ÖZARSLAN, H. (2022). Framing Theory in the Age of Social Media. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 48, 446–457. <https://doi.org/10.52642/susbed.1142562>
- Hirigoyen, M. F. (1999). *El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana y en el trabajo* (E. Folch González, Ed.). Ediciones Paidós Ibérica.
- Hirigoyen, M.-F. (2000). *Stalking the Soul: Emotional Abuse and the Erosion of Identity*. Helen Marx Books / Algora Publishing (en algunas ediciones en EE.UU.).
- Lewin, K. (1947). Frontiers in Group Dynamics. *Human Relations*, 1(1), 5–41. <https://doi.org/10.1177/001872674700100103>
- Loayza-Maturrano, & Edward Faustino. (2020). *La investigación cualitativa en Ciencias Humanas y Educación. Criterios para elaborar artículos científicos*. 8(2), 56–66. <https://www.aacademica.org/edward.faustino.loayza.maturrano/16.pdf>
- López Hidalgo, A., & Ufarte Ruiz, M. J. (2013). El mobbing en la profesión periodística: Análisis empírico del acoso psicológico en el trabajo y su influencia en el periodista y en la empresa informativa. *Estudios Sobre El Mensaje Periodístico*, 19(2). [https://doi.org/10.5209/rev\\_ESMP.2013.v19.n2.43485](https://doi.org/10.5209/rev_ESMP.2013.v19.n2.43485)
- López-Rabadán, P. (2021). Framing Studies Evolution in the Social Media Era. Digital Advancement and Reorientation of the Research Agenda. *Social Sciences*, 11(1), 9. <https://doi.org/10.3390/socsci11010009>
- Lukan, T., & Čehovin Zajc, J. (2023). “If you don’t agree to be available 24/7, then you have nothing to do in journalism”: the boundary work tactics of precarious journalists. *Community, Work & Family*, 26(4), 411–427. <https://doi.org/10.1080/13668803.2022.2050356>
- Lukes, S. (2005). *Power Radical View (SECOND EDITION)*. <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/09/Power-A-Radical-View-Steven-Lukes.pdf>
- Maares, P., Banjac, S., & Nölleke, D. (2023). Newsrooms as Sites of Community and Identity: Exploring the Importance of Material Place for Journalistic Work. *Journalism Studies*, 24(13), 1611–1628. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2023.2241074>

- Mahmud, A., Jumadi, Tahir, H., Kasmawati, A., & Kamaruddin, S. A. (2023). Media Power Relations in Politics: Critical Analysis Perspective. *International Journal of Law and Politics Studies*, 5(5), 49–57. <https://doi.org/10.32996/ijlps.2023.5.5.7>
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50, 370–396. Downloads/A\_Theory\_of\_Human\_Motivation\_Abraham\_H\_M.pdf
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (Harper & Row., Ed.; 2nd ed.). Motivation-and-Personality-Maslow.pdf
- Negara, S., & Rusadi, U. (2021). Media Power Practices in Building a Frame of Economic and Political News During The Presidential Election Campaign of The Republic of Indonesia 2019. *Proceedings of the 1st ICA Regional Conference, ICA 2019, October 16-17 2019, Bali, Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.16-10-2019.2304326>
- New York Times. (2016, June 6). *Gretchen Carlson of Fox News Files Harassment Suit ...* <https://www.nytimes.com/2016/07/07/business/media/gretchen-carlson-fox-news-roger-ailes-sexual-harassment-lawsuit.html>
- Nolfè, G., Cirillo, M., Iavarone, A., Negro, A., Garofalo, E., Cotena, A., Lazazzara, M., Zontini, G., & Cirillo, S. (2018). Bullying at Workplace and Brain-Imaging Correlates. *Journal of Clinical Medicine*, 7(8), 200. <https://doi.org/10.3390/jcm7080200>
- O'Connor, M. (2009). Informar y Sobrevivir en Ciudad Juárez. *Committee to Protect Journalist*.
- Olmedo, M., & Gonzalez, P. (2006). La violencia en el ámbito laboral: La problemática concepción del mobbing, su evaluación, prevención y tratamiento. *Acción Psicológica*, 4, 107–128. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758005.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019, May). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Pasha, S. (2017). *For women in media, sexual harassment is often the norm*. <https://www.iwmf.org/2017/11/for-women-in-media-sexual-harassment-is-often-the-norm/>
- Pérez, R. I. (2020, April 17). Periodismo en Ciudad Juárez. Una historia de violencia, censura y exilio. *Fronterad Revista Digital*. <https://www.fronterad.com/periodismo-en-ciudad-juarez-una-historia-de-violencia-censura-y-exilio>
- Pierre, B. (1990). *The Logic of Practice*. 1–133.
- Reyna García, V. H. (2018). Más allá de la violencia La incertidumbre laboral en el periodismo mexicano. *Sur Le Journalisme, About Journalism, Sobre Jornalismo*, 7(1). <http://www.surlejournalisme.com/rev>
- Rodríguez, J. (2023). *Las Salas de Redacción de Televisión*. Mavs Open Press. <https://uta.pressbooks.pub/usahispanictvnews/chapter/las-salas-de-redaccion-de-television/>
- Ruiz Luque, N. Y., & Córdova Agreda, C. R. (2024). *Gestión emocional del periodista en tiempos de violencia e inseguridad en Ecuador*. 559–572.
- Ryan, R. M. ; D. E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sádaba Garraza, T., Rodriguez Virgili, J., & Bartolomé Castro, M. (2012). *Propuesta de sistematización de la teoría del framing para el estudio y praxis de la comunicación política*. 109–126. [file:///Users/eragdimacias/Downloads/admin,+06\\_Jordi+Rodriguez+Virgili.pdf](file:///Users/eragdimacias/Downloads/admin,+06_Jordi+Rodriguez+Virgili.pdf)
- Sanes, K. (2011). The Power Structure of Newsrooms. In *Transparency*. <https://transparencynow.com/news/newsroom.htm>

- Seligman, M. E. P. (2011). *Authentic Happiness and PERMA. Excerpt from Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. 2.1*, 1–3.  
<https://centre.upeace.org/wp-content/uploads/2020/08/2.1-authentic-happiness-and-perma-martin-seligman.pdf>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shoemaker, P. J., & Vos, T. P. (2009). *Gatekeeping theory*. Routledge.
- Sonnentag, S., Tay, L., & Neshor Shoshan, H. (2023). A review on health and well-being at work: More than stressors and strains. *Personnel Psychology*, 76(2), 473–510.  
<https://doi.org/10.1111/peps.12572>
- Tafet, G., & Feder, D. (2008). Mobbing y sus consecuencias: el síndrome ansioso-depresivo por acoso moral. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 21–27.  
[https://fidn.org/wp-content/uploads/2019/04/Mobbing-y-sus-consecuencias\\_-el-si%CC%81ndrome-ansioso-depresivo.pdf](https://fidn.org/wp-content/uploads/2019/04/Mobbing-y-sus-consecuencias_-el-si%CC%81ndrome-ansioso-depresivo.pdf)
- Tziner, A., Bar-Mor, H., Shwartz-Asher, D., Shkoler, O., Geva, L., & Levi, H. (2023). Insights into abusive workplace behavior. *Frontiers in Psychology*, 14.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.990501>
- Universal. (2024, August 10). *Despiden a conductor de noticias de canal 66 de Mexicali en vivo; él da su versión*. <https://www.eluniversal.com.mx/tendencias/video-despiden-a-conductor-gustavo-macalpin-de-canal-66-de-mexicali-en-vivo-es-tu-ultimo-dia/>
- Usher, N. (2019). Putting “Place” in the Center of Journalism Research: A Way Forward to Understand Challenges to Trust and Knowledge in News. *Journalism & Communication Monographs*, 21(2), 84–146. <https://doi.org/10.1177/1522637919848362>
- Varguillas, C. (2006). El uso de atlas.Ti y la creatividad del investigador en el análisis cualitativo de contenido upel. *Instituto Pedagógico Rural El Mácaro*, 73–87.  
<https://www.redalyc.org/pdf/761/76109905.pdf>
- Weber, M. (1947). *The Theory of Social and Economic organization*.  
[https://ia804503.us.archive.org/32/items/weber-max.-the-theory-of-social-and-economic-organization-1947\\_202106/Weber%2C%20Max.%20-%20The%20Theory%20of%20Social%20and%20Economic%20Organization%20%5B1947%5D.pdf](https://ia804503.us.archive.org/32/items/weber-max.-the-theory-of-social-and-economic-organization-1947_202106/Weber%2C%20Max.%20-%20The%20Theory%20of%20Social%20and%20Economic%20Organization%20%5B1947%5D.pdf)
- Weber, M. (1978). *Economy and society: An outline of interpretive sociology* (G. Roth & C. & Eds. Wittich, Eds.). University of California Press. (Original work published 1922).
- White, D. M. (1950). The “Gate Keeper”: A Case Study in the Selection of News. *Journalism Quarterly*, 27(4), 383–390. <https://doi.org/10.1177/107769905002700403>
- Zizek, S. (2008). *Violence: Six Sideways Reflection*. picadorusa.  
<https://aordet.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/zizek-z-violence-2008.pdf>

## 7. Anexos



**Figura 1. Dinámica de roles en la redacción: Mapa de jerarquías.** Los roles dentro de una sala de redacción de televisión pueden variar significativamente según el tamaño de la estación, el alcance de sus operaciones y los recursos disponibles. Fuente: *Elaboración propia*.