

## Periodismo saludable: salud mental y cuidados para periodistas

El curso, que consta de 6 horas, ofrecerá **herramientas y recursos de gestión del estrés** para incorporar el bienestar en el ejercicio periodístico.

### Objetivos:

- Conocer cómo nos afecta el estrés a los periodistas
- Aprender qué es el estrés, entender cómo funciona, cómo gestionarlo y conocer qué son los estresores
- Conocer los problemas de salud mental que nos afectan a los y las periodistas
- Detectar la “mente de mono” para responder en lugar de reaccionar
- Aprender qué es el *burnout* y entender cómo funciona
- Aprender a poner límites y a cuidarnos en el día a día informativo
- Incorporar hábitos saludables en el día a día informativo
- Aprender a comer y dormir mejor
- Aprender a gestionar nuestro tiempo
- Aprender a relajarse y respirar mejor

La actividad formativa es presencial y se impartirá los días 25 y 27 de abril, de 16:30 a 19:30 horas, en la sede de la Asociación de la Prensa de Madrid (c/ Juan Bravo, 6).

### Índice de contenidos

#### **Módulo 1: La salud mental de los periodistas**

Lunes, 25/04/2022. 16:30 - 19:30 horas

---

- 1.1. El estrés en el periodismo
- 1.2. ¿Qué es el estrés?
- 1.3. *La salud mental en el periodismo*
- 1.4. El *burnout* o “síndrome del trabajador quemado”

#### **Práctica 1: Plan de autocuidados para periodistas**

- Hábitos saludables
- La alimentación consciente
- El sueño y el descanso
- El ejercicio físico

## Módulo 2. Gestión del estrés para periodistas

Miércoles, 27/04/2022. 16:30 - 19:30 horas

---

- 2.1. La comunicación intrapersonal
- 2.2. La gestión del tiempo
- 2.3. La productividad de los periodistas
- 2.4. El derecho a la desconexión

### Práctica 2:

- Estiramientos y automasaje
- La respiración
- La relajación
- La meditación



**Impartido por María Miret**, periodista *freelance* internacional especializada en salud.

Licenciada en Ciencias de la Información (Periodismo) y máster en Comunicación y Salud, es la creadora de Almas Rotas, un proyecto de periodismo y salud mental. Como periodista *freelance*, escribe para varios medios de comunicación en España y trabaja como colaboradora en Euronews.