

EL BURNOUT EN LA PROFESIÓN PERIODÍSTICA: UN ESTUDIO DEL SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO EN LOS PROFESIONALES DE LA PRENSA ESCRITA DE ALMERÍA

Ufarte Ruiz, M^a José¹

Universidad de Sevilla.

mjufarte@hotmail.com

Material original autorizado para su primera publicación en la Revista Académica Hologramática.

RESUMEN: En los últimos años asistimos a un cambio radical en la profesión periodística, una metamorfosis en la que la precariedad laboral se ha hecho más potente y el grado de insatisfacción se ha multiplicado. En este contexto, los periodistas sufren agotamiento emocional, despersonalización y escasa realización personal, unos sentimientos que, unidos a la sobrecarga laboral innata al oficio, se hermanan bajo el paraguas del síndrome de estar quemado. El objetivo de este artículo es, precisamente, ése, analizar este síndrome –también denominado *burnout*– dentro del ámbito periodístico.

Metodología: Además de la revisión bibliográfica, para el establecimiento de un marco teórico pertinente, se utilizará una metodología mixta, con procedimientos de tipo cuantitativo, como el estudio de caso, que nos permitirá extraer conclusiones y aportar ejemplos de interés a la investigación. **Principales resultados:** El *burnout* o síndrome de estar quemado ha crecido vertiginosamente en la profesión periodística. Se trata, en definitiva, de un fenómeno emergente cuyas causas se encuentran en las excesivas cargas de trabajo y en el precario contexto laboral. **Conclusiones:** El síndrome de *burnout* es un problema psicosocial relevante dentro periodismo debido a que el profesional de la

¹ María José Ufarte Ruiz (Almería, 1983) es Licenciada y Doctora en Periodismo por la Universidad de Sevilla. Ha trabajado en diferentes medios de comunicación –radio, prensa, televisión y gabinetes de comunicación– y ha impartido docencia en la Facultad de Comunicación de Sevilla sobre ‘Redacción Periodística en Prensa’. Miembro del Grupo de Investigación ‘Influencias de los Géneros Periodísticos y de las Tecnologías en la Comunicación Social’, publicó su primer libro en 2011. Su investigación se centra, actualmente, en el contexto laboral periodístico y en la situación del profesional de la información y ha colaborado en diferentes libros, artículos y otras publicaciones especializadas sobre la materia.

información pierde su capacidad de motivación por el trabajo, su rendimiento laboral disminuye y se deteriora su salud física. Como consecuencia, el rigor informativo queda en entredicho puesto que se ofrece un producto que obvia los adecuados procedimientos profesionales.

Palabras clave: burnout, síndrome de estar quemado, periodistas.

ABSTRACT:

BURNOUT IN JOURNALISM

In the last years we are present at a radical change in the journalistic profession, a metamorphosis in which the labor precariousness has become more powerful and the degree of dissatisfaction has multiplied. In this context, the journalists suffer emotional depletion, depersonalization and scanty personal accomplishment, a few feelings that, joined the labor innate overload to the trade, are related under the umbrella of the syndrome of being burnt. The aim of this article is, precisely, that one, to analyze this syndrome - also named burnout - inside the journalistic area. **Methodology:** Besides the bibliographical review, for the establishment of a theoretical pertinent frame, a mixed methodology will be in use, with procedures of quantitative type, as the study of case, which will allow us to extract conclusions and to contribute examples of interest to the investigation. **Principal results:** The burnout or syndrome of being burned has grown dizzily in the journalistic profession. It is a question, definitively, of an emergent phenomenon which reasons are in the excessive loads of work and in the precarious labor context. **Conclusions:** The syndrome of burnout is a problem psicosocial relevant inside journalism due to the fact that the professional of the information loses his capacity of motivation for the work, his labor performance diminishes and his physical health deteriorates. As consequence, the informative rigor stays in interdiction since a product offers that obvious the suitable professional procedures.

Key words: Burnout, syndrome of being burned, journalists.

1. INTRODUCCIÓN

El periodismo vive una de las mayores crisis de su historia. Desde hace algunos años, las condiciones laborales de los profesionales de la información se han deteriorado seriamente y la crisis económica que atañe al país no hace sino ensombrecer el panorama profesional periodístico. Las tendencias desreguladoras en el ámbito laboral, las nuevas técnicas de trabajo, el aumento de los licenciados así como el de Facultades de Comunicación son, entre otras, las causas que han incidido en una mayor inestabilidad, en unas retribuciones mínimas, en unas jornadas de trabajo maratonianas, en un elevado número de desempleados y en el abuso de becarios o estudiantes en prácticas. Como resultado, tenemos el periodismo más pobre de la historia con un porcentaje altísimo de profesionales sin trabajo y con unas redacciones informativas que han adelgazado considerablemente, no sólo en número, sino también en edad y en salarios (Elvira Calvo, 2011: 92).

En este desolador panorama, y de manera paralela al concepto de estrés laboral, han surgido en el seno de la profesión términos como *burnout*, síndrome de estar quemado (una aproximación a su traducción del término anglosajón), síndrome de quemazón, desgaste profesional y desgaste psíquico. Son nomenclaturas equivalentes que vienen a definir a un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y escasa realización personal que puede darse entre individuos que de alguna manera trabajan con personas; este síndrome puede llevar a un deterioro en la calidad de la asistencia y/o de los servicios proporcionados. Es importante en su relación con disfunciones laborales tales como la rotación y el absentismo, y con disfunciones personales tales como cansancio físico, insomnio, aumento del consumo de alcohol y drogas, problemas familiares y de pareja. (Hernández Zamora, Olmedo Castejón e Ibáñez Fernández, 2003: 325).

Numerosos autores han dirigido sus estudios hacia este campo aportando variadas definiciones, modelos teóricos y componentes. Sin embargo, la investigación en el ámbito de la profesión periodística aún está en pañales. No existen trabajos en el terreno informativo ya que las aportaciones científicas de este fenómeno en España –que es reciente y menos abundante que en otros países– se han dirigido principalmente al sector

sanitario. De ahí, la pertinencia y oportunidad de una investigación como la presente que parte de la descripción de un estudio de caso y que arroja luz a esta amenaza psicológica que se ha instalado en el sector en los últimos años.

2. REVISIÓN Y PERSPECTIVAS

El síndrome de estar quemado fue descrito por primera vez en 1974 por el psicoanalista alemán Herbert Freudenberger, que trabajaba en una clínica para tratar toxicómanos en Nueva York (Morian y Herruzo, 2004). Según lo plantean estos autores, Freudenberger observó que en la mayoría de los voluntarios de la clínica había una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y de depresión, así como desmotivación en el trabajo y agresividad con los pacientes al cabo de un año de trabajo. Dos años más tarde, en 1976, la psicóloga social Cristina Maslach dio a conocer la palabra *burnout* de forma pública dentro del Congreso Anual de la Asociación de Psicología (APA), refiriéndose a una situación cada vez más frecuente entre los trabajadores de servicios humanos que se produce después de meses o años de dedicación y que tiene como principal consecuencia que los trabajadores acaben quemándose. No obstante, y pese a esta aportación, su modelo explicativo no aparecerá hasta 1982 después de varios años de estudios empíricos. Éste define el síndrome como una respuesta de estrés crónico a partir de tres factores: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo. Además, la autora desarrolló un instrumento de medida denominado *Maslach Burnout Inventory*² (MBI) que ha resultado ser el más ampliamente utilizado para evaluar el *burnout* en las personas y también el empleado en un mayor volumen de investigaciones.

Desde los primeros estudios realizados, el tema ha experimentado una gran divulgación. De esta manera, han surgido diferentes propuestas explicativas que se han materializado en variados modelos de relación entre las variables implicadas. Golembiewsky, Munzenrinder

² Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) (Maslach y Jackson, 1986). Este instrumento se compone de 22 ítems y consta de tres sub-escalas destinadas a medir las dimensiones del burnout: agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems), y realización personal en el trabajo (8 ítems).

y Carter (1983) plantearon que el síntoma inicial del síndrome es la despersonalización, posteriormente surge la baja realización personal en el trabajo y, finalmente, aparecen los sentimientos de agotamiento emocional. Price y Murphy (1984) propusieron un modelo donde el *burnout* es un proceso de adaptación a las situaciones de estrés laboral que se da en seis fases sintomáticas como la desorientación, labilidad emocional, culpa debido al fracaso, soledad y tristeza, solicitud de ayuda y equilibrio. Leiter (1988) formuló un modelo donde el síntoma inicial serían los sentimientos de agotamiento emocional, posteriormente aparecerían las actitudes de despersonalización y, finalmente, la baja realización personal en el trabajo. Alternativamente, Gil-Monte (Gil-Monte, 1994; Gil-Monte, Peiró, & Valcárcel, 1998) propone un modelo según el cual el proceso se inicia con el desarrollo de bajos niveles de realización personal en el trabajo y paralelamente altos niveles de agotamiento emocional. Por su parte, Piñuel (2005: 84–85) advierte que el síndrome no es más que el resultado de cuatro fases o etapas por las que atraviesa el trabajador en su vida laboral: entusiasmo, estancamiento, frustración y apatía,

Todos los modelos surgen de la necesidad de explicar los distintos mecanismos de aparición así como su evolución. Tras la revisión de la literatura observamos que se ha alcanzado un gran consenso sobre los factores que dan origen al síndrome. Éstos, según se desprende, son básicamente tres. El primero de ellos es el agotamiento emocional o sensación de desgaste físico y mental, en la que el individuo percibe que carece de energía y que ya ha llegado a su propio límite. Este factor, además, se encuentra en una línea diametral con la sobrecarga laboral ya que los altos niveles de demandas de trabajo son sus determinantes principales. El segundo factor que entra en juego es la despersonalización o alteración en las relaciones que se establecen con las personas a quien se asiste, haciendo que el trato se vuelva distante e indiferente. El tercero es la falta de realización personal o sentimientos de insuficiencia, baja autoestima, fracaso profesional y desmotivación (Gil Monte, García-Jueas y Caro Hernández, 2008: 115). Asimismo, existe un acuerdo general en que el *burnout* es una respuesta al estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional.

Las características personales y sociodemográficas de cada individuo también juegan un papel importante. La personalidad, los recursos internos, el estilo cognitivo, los determinantes biológicos, la edad, el género, la historia de aprendizaje, la presencia de síntomas psicopatológicos, los estilos de afrontamiento, entre otros, pueden ser un factor protector ante la manifestación del síndrome. A su vez, estas características dependen de otras dimensiones de evaluación como la intensidad, severidad, impacto, duración, frecuencia, inminencia, probabilidad de ocurrencia, ambigüedad, cambio, novedad o control y habilidad entre otros factores (Sandi y Calés, 2000: 87). En cualquier caso, nos encontramos ante un fenómeno que agrupa un conjunto de síntomas psicológicos y físicos que van evolucionando en el tiempo debido a la interacción de factores internos (variables de personalidad) y externos (entorno laboral).

3. EL *BURNOUT* EN EL ÁMBITO PERIODÍSTICO

A la hora abordar el síndrome de estar quemado Cristina Ortega y Francisca López Ríos (2003:2) –aludiendo a un estudio de Gil Monte y Peiró– dan una receta con tres ingredientes que pueden aplicarse al ámbito periodístico. En primer lugar, según las autoras, hay que estudiar el número de horas de trabajo. En esta línea, Canel, Rodríguez y Sánchez (2000: 42) recuerdan que “hay periodistas que entran a las nueve de la mañana y salen a las diez de la noche, parando sólo un poco para comer”. Esta situación, ineludiblemente, conlleva una disminución del ocio y del descanso y produce desgaste físico y mental. En segundo lugar, hay que analizar los tipos de contratos laborales. Dentro del sector, y debido a la bajada de ingresos publicitarios, las reorganizaciones empresariales y los ajustes de plantilla, las modalidades de contratación se traducen en reemplazos de periodistas veteranos por jóvenes con contratos precarios. Desde que comenzara la crisis económica en 2008, se ha disminuido la proporción de contratos indefinidos, mientras que se han generalizado otras fórmulas de empleo alternativas, pero menos estables. Son demasiadas las empresas en las que se producen situaciones de abuso y vulneración de los derechos de los trabajadores, al obligarlos a darse de alta como autónomos cuando en la realidad están realizando un trabajo a jornada en la redacción. Y en tercer lugar, hay que analizar el tipo de servicio que se presta, del que se desprende que

sufren un mayor grado de desgaste aquellos profesionales que pasan un mayor número de horas de trabajo con un contrato eventual o cambiante. Si bien estas premisas quedan aclaradas en los párrafos que preceden, el abogado Carlos Crisóstomo (2006:5) añade que “muchos periodistas desarrollan su labor sin contrato, o con interminables contratos en prácticas que nunca se convierten en laboral fijo, al ser reemplazados por nuevos contingentes de recién licenciados de las Facultades de Comunicación”.

Lo cierto es que, desde hace unos años, el contexto laboral periodístico está desnutrido y raquítico. La profesión en medios escritos está en el ranking de las cinco peores profesiones en 2012, y con peores expectativas, según un análisis del portal de empleo norteamericano CareerCast.com³. Las oportunidades de empleo en valores negativos, unas condiciones de trabajo bastante adversas, unos niveles de estrés considerables, unos ingresos modestos y la escasez de independencia son, entre otros, algunos de los factores que han llevado al periodismo como profesión a rodar por la pendiente. La crisis económica, por su parte, no ha hecho más que perjudicar al sector y, con ello, aumentar la desmotivación de sus profesionales. La ilusión y el ánimo en el ámbito periodístico brillan por su ausencia y el índice de insatisfacción laboral alcanza cotas desorbitadas debido a la estabilidad del empleo (61%), a la flexibilidad de los horarios (35,6%), posibilidades de promoción (34,2%), grado de autonomía (24,8%), y cobertura de otras áreas informativas (16,2%) (APM, 2009: 33). Se trata de un sentimiento que aumenta con el paso de los años pues si en 2008 la tasa de insatisfacción era del 39,5 por ciento, en 2009 se sitúa en el 40,8 por ciento. Asimismo, el grado de satisfacción económica de los periodistas se sitúa en 5,4 puntos en una escala del 1 al 10 (APM, 2009: 34-37).

Siguiendo las indicaciones de Gil-Monte, García Juevas y Caro Hernández, (2008), la sobrecarga de trabajo y el estrés laboral también son determinantes a la hora de abordar esta amenaza dentro del sector. En opinión de Crisóstomo (2006) el trabajo del profesional de la información se caracteriza por ser hostil, agresivo, de mucho estrés, con continuas

³ Esta empresa, que trabaja en Estados Unidos y Canadá, ha elaborado un ranking de 200 profesiones que ha clasificado según cinco variables: el trabajo físico que requieren, las oportunidades de empleo, las condiciones adversas del entorno de trabajo, el nivel de tensión al que están sometidos los trabajadores y las remuneraciones.

carreras a la caza y búsqueda, con guardias permanentes, sin descansos muchas veces entre una y otra jornada de trabajo, sometidos a la propia presión empresarial durante la jornada de trabajo e instando la máxima rapidez en la obtención de la noticia. Además, con la crisis del sector, los trabajadores no sólo ven como sus puestos peligran sino que ante los despidos, existe, en muchos casos, la misma cantidad de trabajo para repartir entre menos personas.

Este desfavorecedor panorama no solo afecta a la dignidad del colectivo sino que también repercute en la manera en que éstos desarrollan su trabajo y, por consiguiente, en la forma en que los textos periodísticos llegan a la ciudadanía. Para Antonio López Hidalgo (2006: 165) la precariedad laboral ha creado nuevas rutinas de trabajo en detrimento de la calidad informativa que se sustentan en un mínimo manejo de fuentes en la elaboración de los textos, en informaciones no contrastadas ni verificadas, en un léxico cada vez más pobre y en un uso limitado de géneros periodísticos. Los profesionales de la información están sujetos a multitud de presiones y amenazas que les vienen desde diferentes frentes, y que desembocan en la pérdida de conciencia analítica y sentido crítico que debe tener todo profesional de la información.

Si a todo lo anterior le añadimos una larga exposición en el tiempo donde dichas situaciones son mantenidas de forma crónica, el resultado probable de todo ello son pensamientos, sentimientos y creencias negativos acerca de las propias habilidades y capacidades, a la valoración de la tarea y a la profesión, en general. Estas condiciones se traducen, lógicamente, en un ambiente proclive para que se geste el *burnout*. Asimismo, es tentador establecer una vinculación entre el síndrome de estar quemado y las condiciones de vida habituales de muchos periodistas, generalmente, consideradas nocivas para la salud. El descanso semanal a menudo reducido, los horarios irregulares, la frecuencia del trabajo nocturno, un régimen alimentario anárquico y la ansiedad de trabajar rápidamente por el temor de perder una noticia importante o de lanzar una información, agotan y consumen a los periodistas y contribuyen a poner a prueba su salud.

Todos los planteamientos mostrados hacen que nos detengamos para explorar las posibles relaciones existentes entre el contexto laboral periodístico y el surgimiento del síndrome en el seno de la profesión. Si partimos de los hallazgos encontrados en la revisión bibliográfica, parece que las hipótesis que deben sustentar este trabajo son 5: Hipótesis 1: Que el nivel de estrés laboral y el sentimiento de estar quemado se ha disparado en los últimos años en la profesión periodística. Hipótesis 2: Que la sensación de agotamiento, despersonalización, y falta de interés es elevada en las redacciones informativas. Hipótesis 3: Que existe sobrecarga laboral en la profesión y ésta se asocia con las dimensiones del *burnout*. Hipótesis 4: Que el pobre y precario contexto laboral influye de manera directa en la aparición del síndrome de estar quemado. Hipótesis 5: Que, como consecuencia de las hipótesis anteriores, existe un importante grado de insatisfacción laboral que, a su vez, repercute en el sentimiento de estar quemado y en el deterioro en la calidad de los servicios que se prestan, es decir, en la calidad de los textos periodísticos que llegan cada día a la ciudadanía.

4. MÉTODO

4.1. Participantes

Las participantes del estudio fueron 82 periodistas de la prensa escrita que trabajaban en diferentes medios de la provincia de Almería (*La Voz de Almería*, *Ideal* y *Diario de Almería*). La muestra la formaron un total de 46 mujeres (56,09%) y 36 hombres (43,90). La edad media de los encuestados estaba entre un rango situado entre los 30 y los 40 años (46,34%). La mayoría no tenía pareja estable (65,85%) y el nivel de estudios mayoritario de la muestra era de tipo superior (81,70%). En cuanto al tipo de contrato, eran fijos el 39,02% y eventuales el 21,95. El 25,60% señaló tener otro tipo de contrato. En referencia al tiempo que llevaban trabajando en la empresa, un 43,9% manifestó que llevaba menos de cinco años, un 34,14% lleva entre cinco y diez años, un 18,29% entre 10 y 20 años y tan solo un 3,6% de los periodistas llevaban más de 20 años. En la tabla 1 se muestran los datos recogidos.

Vbs. Sociodemográficas		Frecuencia	%
Sexo	Mujeres	46	56,09
	Hombres	36	43,90
Edades	Menos de 20 años	0	0
	Entre 20 y 30 años	14	17,07
	Entre 30 y 40 años	38	46,34
	Entre 40 y 50 años	22	26,82
	Más de 50 años	8	9,75
Relaciones personales	Con pareja estable	28	34,14
	Sin pareja estable	54	65,85
Estudios	Básicos	0	0
	Medios	15	18,29
	Superiores	67	81,70
Tipo de contrato	Fijo	32	39,02
	Eventual	18	21,95
	Práctica o beca	11	13,41
	Otro	21	25,60
Tiempo que lleva trabajando en la empresa	Menos de 5 años	36	43,90
	Entre 5 y 10 años	28	34,14
	Entre 10 y 20 años	15	18,29
	Más de 20 años	3	3,65

Tabla 1: Datos sociodemográficos. FTE: Elaboración propia.

4.2. Instrumentos

El *burnout* en los profesionales de la prensa escrita de Almería se evaluó mediante un cuestionario autoadministrado de elaboración propia y adaptado del MBI de Maslach (1982), compuesto por 87 ítems de respuestas categóricas y cerradas que indagan acerca de los sentimientos y actitudes del periodista en su trabajo. El cuestionario presenta alternativas en las respuestas y se vertebraba, básicamente, sobre tres escalas: Realización Personal (sentimientos de autoeficacia y realización personal), Agotamiento Emocional

(vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo) y Despersonalización (grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento). Igualmente, se incorporaron una serie de preguntas enfocadas a analizar la precariedad y el grado de satisfacción laboral en el sector. En la tabla 2 se recogen algunos ítems del cuestionario y la escala a la que pertenece cada uno de ellos (R.P Realización personal; A.E. Agotamiento emocional y D. Despersonalización).

Ítems	Escala
Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	A.E
Me siento acabado al final de la jornada	A.E
Siento una gran carga laboral	A.E
Sentimiento de estrés causado por el trabajo	A.E
Sentimiento de estar quemado por el trabajo	A.E
Estoy satisfecho con el trabajo que realizo	R.P
Soy eficaz y bueno en mi trabajo	R.P
La calidad de los textos periodísticos es buena	R.P
Soy eficaz en la organización	R.P
La calidad de los textos periodísticos es buena	R.P
He perdido interés por mi trabajo	D
No estoy entusiasmado con mi trabajo.	D
Mi esfuerzo en el trabajo diario es elevado	D
Dudo sobre el valor de mi trabajo	D

Tabla 2: Algunos ítems del cuestionario y escala de pertenencia. FTE: Elaboración propia.

4.3. Procedimiento

Para la recogida de datos nos pusimos en contacto con los diferentes medios impresos para solicitar su participación en el estudio. Posteriormente, se enviaron los cuestionarios de manera individualizada -hasta en cuatro ocasiones- a los periodistas que decidieron participar en el estudio. El cuestionario fue remitido junto a una carta de presentación

dónde se ponía de manifiesto el interés que suscitaba la unidad de análisis. A los participantes se les aseguró la confidencialidad de los datos y se le informó sobre el manejo ético de la información. Una vez rellenados, los participantes enviaron los cuestionarios vía mail a la dirección señalada.

4.4. Resultados

Los estadísticos descriptivos obtenidos para las tres escalas del estudio más los referentes a la precariedad e insatisfacción laboral quedan representados en la Tabla 3. Los resultados indicaron que más de la mitad de los periodistas encuestados (60,97%) padecen estrés laboral debido a hacen frente a demandas que sobrepasan sus recursos y que no pueden darles respuestas de una manera efectiva. De la misma manera, un 57,31% afirma sentirse quemado siempre en su trabajo y señala como principales causas la presión horaria (48%), las largas jornadas laborales (81%), al salario inadecuado (33%), las insuficientes pausas (16%), la sobrecarga de trabajo (57%), la mala calidad de vida, (57%), el poco tiempo de ocio (73%), las pocas decisiones que se toman (64%) la escasa seguridad (11%) y la gestación de conflictos (7%) (Tabla 4). Por tanto, queda totalmente confirmada la Hipótesis 1. Además, en las redacciones informativas de Almería existen sentimientos típicos del *burnout* tales como elevado agotamiento (100%), despersonalización (18,29%) y falta de interés (39,02). Como consecuencia de estas patologías un 31% de los periodistas encuestados ha acudido alguna vez al psicólogo. En este sentido, queda confirmada la Hipótesis 2 del estudio.

La sobrecarga laboral es toda una realidad entre los periodistas almerienses ya que su trabajo requiere un alto nivel de concentración (62,19%) y sus jornadas son maratónicas (69,51). Tal y como afirman Canel, Rodríguez y Sánchez (2000: 49) los profesionales que han decidido entregarse en cuerpo y alma al oficio de informar aguantan estoicamente el paso de las horas. Las familias lo saben y, en la mayor parte de los casos, asumen la situación. Este escenario aparece como un productor significativo de las dimensiones de agotamiento emocional y de realización personal en el trabajo. Se confirma, por tanto, la Hipótesis 3 en su totalidad. Para estudiar la dimensión de la precariedad laboral insertamos diferentes variables como los salarios, las excesivas jornadas de trabajo, la falta de respeto

a los derechos laborales, el intrusismo laboral y el excesivo uso de becarios y/o estudiantes en prácticas. Se trata de unos ítems cuyos resultados son reveladores pues demuestran que el periodismo es una profesión precaria y que sus protagonistas protestan por los sueldos tan bajos que perciben (34%), por los intempestivos horarios de trabajo (25,60%), por las altas tasas de desempleados (52,43%) y por la inestabilidad en el puesto (13,41%). Un contexto nada favorecer y que influye poderosamente en un disparado índice de insatisfacción laboral. (Hipótesis 4 y 5).

Dimensiones de los instrumentos	<i>f</i>	%
1. Presencia de estrés laboral		
Nada	0	0
A veces	10	12,19
Bastante	22	26,82
Siempre	50	60,97
Presencia de estar quemado en el trabajo		
Nada	2	2,43
A veces	7	8,53
Bastante	26	31,70
Siempre	47	57,31
Sentimientos de 'quemazón'		
Agotamiento	82	100
Despersonalización	15	18,29
Falta de interés	32	39,02
Sobrecarga laboral		
El trabajo requiere gran carga mental	51	62,19
Los horarios son draconianos	57	69,51
Precariedad en el contexto laboral		
Bajos salarios	29	34
Excesivas jornadas de trabajo	21	25,60
Inestabilidad en el puesto	11	13,41

Falta de respeto a los derechos laborales	9	10,97
Intrusismo laboral	6	7,31
Uso de becarios y estudiantes	3	3,65
Insatisfacción laboral		
Bajos salarios	29	34
Horarios	21	25,60
Altas tasas de desempleados	43	52,43
Poca realización personal	37	45,12

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las variables de estudio. FTE: Elaboración propia.

Causas del <i>burnout</i> para los periodistas almerienses			
48%	Presión horaria	Mala calidad de vida	57%
81%	Larga jornada laboral	Poco tiempo de ocio	73%
33%	Salario inadecuado	Pocas decisiones	64%
16%	Insuficientes pausas	Escasa seguridad	11%
57%	Sobrecarga de trabajo	Conflictos	7%

Tabla 4. Causas del *burnout* para los periodistas almerienses. FTE: Elaboración propia.

4.5. Discusión

El presente estudio tenía como objetivo demostrar que el estrés laboral y el síndrome de estar quemado por el trabajo son dos constantes dentro del ámbito periodístico. Los resultados han permitido afirmar, en la muestra de la prensa escrita de Almería, que ambas variables son un hecho y se relacionan significativamente con los niveles de agotamiento emocional, realización personal en el trabajo y despersonalización (Hipótesis 1 y 2). En referencia a la sobrecarga laboral, estos datos consolidan los obtenidos por otros estudios (Gil-Monte, 2002; Greenglass et al., 2003). En este sentido, los periodistas se ven desbordados ante las numerosas tareas que conforman su quehacer diario (carga de trabajo) y tienen un porcentaje elevado de desarrollar el *burnout*. Además, en nuestra muestra, la

sobrecarga laboral apareció como un productor significativo de las dimensiones de agotamiento emocional y de realización personal en el trabajo (Hipótesis 3).

En cuanto a la precariedad laboral, los datos conseguidos apoyaron los de otras investigaciones como la del catedrático Bernardo Díaz Nosty (2011), que alerta sobre la alarmante situación por la que atraviesa la profesión. En este estudio, al igual que en el presente, se observa cómo la crisis económica ha acentuado la degradación de la profesión periodística y la precariedad laboral incide especialmente en los periodistas de los medios impresos que ven cómo la inversión publicitaria ha caído en picado, se han cerrado cuantiosas empresas informativas y destruidos numerosos puestos de trabajo. Los efectos de esta precariedad son patentes en diferentes aspectos como en unos sueldos aún más bajos, en jornadas leoninas delante del ordenador, que dan lugar a un considerable deterioro físico, en las irregularidades o ausencia de los convenios laborales, en la falta de trabajo estable, o bien en la frustración por el poco reconocimiento del trabajo bien realizado (Hipótesis 4).

Finalmente, la Hipótesis 5 de nuestra investigación se dirigía a comprobar el índice de satisfacción laboral existente en la profesión. Los resultados alcanzados deberían ser considerados por los responsables de las empresas informativas. Si el grado de insatisfacción es elevado, como en este caso, tendrá una repercusión negativa hacia los trabajadores y el trabajo que desempeñan. En esta línea, los expertos no han titubeado a la hora de señalar que la difícil situación por la que atraviesan estos profesionales desemboca en un periodismo pobre, trivial y sensacionalista donde se olvida la investigación a favor de las informaciones procedentes de las agencias de noticias, de las oficinas de prensa, de las instituciones públicas o bien de las literales declaraciones de los diferentes personajes.

En cualquier caso, y como ha quedado demostrado con el estudio de caso llevado a cabo, el síndrome de *burnout* es un problema psicosocial relevante dentro del ámbito periodístico debido a que el profesional de la información pierde su capacidad de motivación por el trabajo, su rendimiento laboral disminuye y se deteriora su salud física. Como consecuencia, el rigor informativo queda en entredicho puesto que se ofrece un producto

que obvia los adecuados procedimientos profesionales. Para salir de esta espiral, Txema Ramírez (1995: 180) apunta que es preciso fortalecer la conciencia analítica del periodista, volver la vista atrás para recuperar el sentido crítico que históricamente ha caracterizado a la profesión, encaminando sus pasos siempre hacia la búsqueda de la verdad y su servicio a la sociedad.

5. CONCLUSIONES

La profesión periodística atraviesa en la actualidad una dura crisis debido a que las condiciones laborales se han deteriorado seriamente a lo largo de los últimos años. El escenario en el que los periodistas desempeñan su trabajo no es el adecuado y la situación de precariedad sobre la que se manifiestan se basa en la suma de diversas circunstancias. En este contexto, los casos de *burnout* o síndrome de estar quemado en el trabajo – entendido como una nueva forma de riesgo laboral- han crecido notablemente dentro del sector periodístico. Los profesionales sufren agotamiento, despersonalización y falta de interés por la actividad que realizan, tal y como ha quedado demostrado en el estudio llevado a cabo en los periodistas almerienses en la prensa escrita.

La precariedad laboral, por su parte, unida a la mala organización de las empresas informativas y a las excesivas cargas de trabajo, ha hecho que el índice de insatisfacción crezca en el seno de la profesión alcanzando cotas desorbitadas. Las consecuencias de este fenómeno son patentes tanto a nivel personal como profesional. Igualmente, afecta la calidad de los textos periodísticos que se presentan ante la sociedad receptora de manera epidérmica y superficial ya que olvidan la investigación y el contraste. Con todo ello, podemos dar por ratificadas nuestras hipótesis iniciales con la que arrancábamos este trabajo.

Referencias bibliográficas

- Asociación de la Prensa de Madrid (2009). Informe Anual sobre la Profesión Periodística, Madrid.
- Buendía, J. (1998). *Estrés laboral y salud*. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, 1998.

- Calvo, E. (2012). “Periodismo ciudadano vs información ciudadana”, Comunicación presentada en el XIII Congreso de Periodismo Digital, Huesca, 16 y 16 de marzo de 2012, pp. 92–103.
- Canel, M.J; Rodríguez, R.; Sánchez, J.J. (2000). *Periodistas al descubierto. Retrato de los profesionales de la información*. Centro de Investigaciones Sociológicas, Madrid.
- Crisóstomo, C. (2006). *Sentencia n° 384/06. Caso Korpa*. Juzgado de los social n° 4 de Sevilla, Sevilla.
- Díaz Nosty, B. (2011). *El libro negro del periodismo en España*. Ediciones APM (Asociación de la Prensa de Madrid), Madrid.
- Diéguez, X., Sarmiento, D. & Calderón P. (2006). *Presencia del síndrome de Burnout en los profesores de la escuela internacional de educación física y deporte de Cuba*. Recuperado el 12 de agosto de 2007, del sitio Web Ilustrados. com: <http://www.ilustrados.com/publicaciones/EEVpZu-VkkkjDKrOmZJ.php>.
- Gil Monte, P. R. y Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Gil Monte, P.R; García Jueas, J.A y Caro Hernández, M. (2008). *Influencia de la Sobrecarga Laboral y la Autoeficacia sobre el Síndrome de Quemarse por el Trabajo (burnout) en Profesionales de Enfermería*. En Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology -, Vol. 42, N°. 1, pp. 113-118.
- Gutiérrez Calvo, M. (2001). *Estrés, ansiedad y eficiencia*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de la Laguna, Santa Cruz de Tenerife.
- Hernández Zamora, Olmedo Castejón e Ibáñez Fernández (2004). “Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamiento” en *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 4, N° 2, pp. 323-336.
- López Hidalgo, A. (2006). “Periodistas atrapados en la red: rutinas de trabajo y situación laboral” en *Estudios sobre el mensaje periodístico*, Madrid, vol. 12. 2006, pp. 161-170.
- Montero, I. y León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/ International Journal Clinical Health Psychology*, 2, pp. 503-508.

- Moriana Elvia, J.A y Herruzo Cabrera, J. “Estrés y burnout en profesores” en *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 4, N° 3, pp. 597-621.
- Ortega Ruiz, C. y López Ríos, F. (2004). *El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol 4 N°1, pp. 137-160.
- Piñuel Y Zabala, I. (2005). *Mobbing, Manual de Autoayuda. Afronte el acoso psicológico en el trabajo*. Debolsillo, Barcelona.
- Ramírez, T. (1995). *Gabinetes de comunicación*. Barcelona, Bosch.
- Sandi, C. y Calés, J.M. (2000). *Estrés. Consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas*. Editorial Sanz y Torres, Madrid.