

Gestión emocional del periodista en tiempos de violencia e inseguridad en Ecuador

Emotional management of journalists in times of violence and insecurity in Ecuador

Norma Yomara Ruiz Luque¹ (yruizl@unemi.edu.ec) (<https://orcid.org/0000-0001-6607-4422>)

Christian Ricardo Córdova Agreda² (christianricardocordova@gmail.com)
(<https://orcid.org/0000-0003-2205-7078>)

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo analizar las prácticas de gestión emocional y los factores que contribuyen a la resiliencia de los periodistas en Ecuador frente a contextos de violencia e inseguridad. Asimismo, se busca comparar estas prácticas con las de otros países latinoamericanos para identificar similitudes y diferencias en sus estrategias de afrontamiento. La metodología empleada se basa en una revisión sistemática de la literatura utilizando el modelo PRISMA 2020. Se seleccionaron artículos publicados entre 2017 y 2022 que abordan la violencia, el riesgo y la resiliencia en el periodismo latinoamericano, con un enfoque en el contexto ecuatoriano. Los resultados indican que los periodistas en Ecuador enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a la falta de medidas de protección y apoyo institucional. Factores como las amenazas físicas, ataques en redes sociales y represalias de actores con intereses políticos y económicos son comunes. No obstante, se identifican prácticas que fomentan la resiliencia, tales como la formación en manejo de crisis, redes de apoyo entre colegas y estrategias de autocuidado. Comparativamente, los periodistas en México y Brasil muestran una mayor implementación de medidas de seguridad, como la encriptación de comunicaciones. En conclusión, se destaca la necesidad de fortalecer la formación en gestión emocional y seguridad para los periodistas en Ecuador, así como de desarrollar políticas de protección efectivas que promuevan un entorno más seguro para el ejercicio de la libertad de prensa. Esto resulta esencial para garantizar la sostenibilidad del periodismo independiente en entornos hostiles.

Palabras clave: gestión emocional, periodismo, violencia, inseguridad, Ecuador

¹ Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

² Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

Abstract

The present study aims to analyze the emotional management practices and factors that contribute to the resilience of journalists in Ecuador when facing contexts of violence and insecurity. Additionally, it seeks to compare these practices with those in other Latin American countries to identify similarities and differences in their coping strategies. The methodology is based on a systematic literature review using the PRISMA 2020 model. Articles published between 2017 and 2022 addressing violence, risk, and resilience in Latin American journalism, with a focus on the Ecuadorian context, were selected. The findings indicate that journalists in Ecuador experience high levels of stress and anxiety due to a lack of protective measures and institutional support. Common challenges include physical threats, social media attacks, and reprisals from actors with political and economic interests. However, practices that promote resilience were identified, such as crisis management training, peer support networks, and self-care strategies. Comparatively, journalists in Mexico and Brazil demonstrate a greater implementation of security measures, like communication encryption. In conclusion, the study highlights the need to strengthen emotional management and safety training for journalists in Ecuador, as well as to develop effective protection policies that foster a safer environment for press freedom. This is essential to ensure the sustainability of independent journalism in hostile settings.

Keywords: emotional management, journalism, violence, insecurity, Ecuador

Introducción

La práctica del periodismo en contextos de riesgo representa un desafío significativo para la integridad emocional y física de los periodistas. El periodismo en contextos de riesgo implica la práctica informativa en entornos peligrosos, donde los periodistas enfrentan amenazas directas a su seguridad debido a factores como conflictos armados, represión política, o violencia generalizada. Este tipo de periodismo requiere no solo de habilidades técnicas, sino también de un alto grado de resiliencia y gestión emocional para afrontar situaciones extremas.

La gestión emocional se refiere a la capacidad para reconocer, comprender y manejar tanto las propias emociones como las de los demás, especialmente en contextos de alto estrés. Esta habilidad es crucial para mantener un funcionamiento psicológico saludable y fomentar

relaciones interpersonales efectivas. Según estudios, la gestión emocional está estrechamente vinculada con competencias socioemocionales, como la empatía y el control del estrés, que son esenciales para un liderazgo efectivo y para promover un ambiente laboral positivo (Bisquerra, 2007). Además, autores como Extremera y Fernández-Berrocal (2006) subrayan que una buena gestión emocional permite no solo reducir niveles de ansiedad y burnout, sino también mejorar la satisfacción y el rendimiento en el ámbito profesional y académico.

En un panorama general, los periodistas de América Latina, especialmente en países como México, Colombia y Brasil, enfrentan altos niveles de riesgo debido a la violencia del crimen organizado, la represión gubernamental y los conflictos socio-políticos. Estos desafíos han impulsado a los profesionales de la comunicación a desarrollar mecanismos de adaptación y resiliencia para sobrevivir en un entorno hostil (Waisbord, 2019). Sin embargo, Ecuador, aunque no figura entre los países con mayores índices de violencia contra periodistas, ha visto un aumento en las agresiones y amenazas hacia comunicadores en los últimos años, particularmente en contextos de protestas y coberturas sobre narcotráfico y corrupción (Fundamedios, 2023).

En Ecuador, la gestión emocional de los periodistas que enfrentan situaciones de riesgo sigue siendo un área de estudio poco explorada. Pese a los avances en la protección de la libertad de prensa, las estrategias de afrontamiento emocional adoptadas por los comunicadores ecuatorianos no han sido analizadas en profundidad. El presente artículo pretende exponer las prácticas de gestión emocional y los factores que contribuyen en el periodismo ecuatoriano a la resiliencia para afrontar la violencia e inseguridad en el ejercicio de su labor. Asimismo, comparar las prácticas de gestión emocional en Ecuador con las de otros países latinoamericanos que enfrentan contextos similares de violencia y represión, para entender las similitudes y diferencias en las estrategias de afrontamiento.

Materiales y métodos

Para llevar a cabo una revisión sistemática basada en el enfoque PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*), se siguieron los siguientes pasos con el fin de seleccionar los artículos más relevantes sobre el tema de la gestión emocional y la seguridad en el periodismo latinoamericano, en particular en Ecuador.

- Proceso de identificación

Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas como Dialnet, Google Scholar, Redalyc, Latindex, Wiley Online Library y Scielo utilizando palabras clave como "periodismo y violencia en Ecuador", "seguridad de periodistas en Latinoamérica", y "resiliencia en periodistas", en español y en inglés "journalism and violence in Ecuador", "safety of journalists in Latin America", and "resilience in journalists".

De un total de 145 artículos fueron identificados inicialmente a partir de estas bases de datos y otras fuentes adicionales como revistas académicas en línea. Se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Artículos publicados en los años 2017-2024 para asegurar la actualidad de la información.
- Publicaciones en revistas científicas indexadas en bases de datos reconocidas.
- Artículos en español o inglés para garantizar la accesibilidad lingüística.

Criterios de exclusión

- Estudios publicados antes de 2017.
- Investigaciones centradas en otros contextos geográficos fuera de América Latina.
- Documentos no revisados por pares como tesis, informes técnicos o conferencias.

- Proceso de cribado (Screening)

Se eliminaron 25 artículos duplicados, lo que redujo el número total a 120 artículos. Posteriormente, se revisaron los títulos y resúmenes para evaluar su relevancia en relación con el enfoque de estudio (gestión emocional, violencia y seguridad en periodismo). Durante este proceso, 60 artículos fueron descartados porque no abordaban específicamente el contexto

latinoamericano o no tenían un enfoque en la gestión emocional y los riesgos asociados al periodismo en entornos de violencia.

- Proceso de elegibilidad (Eligibility)

Los 60 artículos restantes fueron sometidos a una revisión a texto completo para una evaluación más detallada. En esta fase, se excluyeron 40 artículos adicionales por diversas razones.

- Proceso de inclusión

Finalmente, se seleccionaron 7 artículos que cumplieron con todos los criterios de inclusión, aportando evidencia directa sobre la gestión emocional de periodistas en contextos de violencia en América Latina y en Ecuador. A continuación, las tablas (1-7) muestran una caracterización cualitativa de estos artículos.

Tabla 1. Análisis cualitativo de Brambila y Hughes (2019)

Título	Violence against Journalists
Revista	Enciclopedia Internacional de Estudios Jurídicos
Objetivo	Analizar la violencia contra periodistas y su impacto global
Principales Resultados	Identifica un aumento en la violencia contra periodistas, especialmente en países con altos niveles de corrupción.
Conclusiones	Es fundamental mejorar los marcos legales para proteger a los periodistas.

Tabla 2. Análisis cualitativo de Tejedor et al. (2022)

Título	Periodismo en contextos de violencia, principales problemas y posibles vías de solución: percepciones de periodistas latinoamericanos
Revista	
Objetivo	Analizar las percepciones de los periodistas latinoamericanos sobre los desafíos

	en contextos de violencia y proponer posibles soluciones.
Principales Resultados	Identificó que los periodistas enfrentan amenazas físicas y psicológicas, y que las redes de apoyo entre colegas son esenciales para el manejo del estrés.
Conclusiones	Es necesario fortalecer la seguridad laboral y las políticas de protección para mejorar el bienestar de los periodistas en contextos violentos.

Tabla 3. Análisis cualitativo de Hughes y Moreira (2021)

Título Revista	Setting the scene: From barriers to risks and resiliency in Latin American journalism. Sur le journalisme,
Objetivo	Examinar las barreras, riesgos y factores de resiliencia en el periodismo latinoamericano.
Principales Resultados	Destaca la falta de protección institucional para periodistas en América Latina y la necesidad de estrategias de resiliencia.
Conclusiones	Es crucial desarrollar programas de apoyo para fortalecer la resiliencia de los periodistas ante contextos de violencia.

Tabla 4. Análisis cualitativo de Moretti (2021)

Título Revista	Las periodistas y trabajadoras de la comunicación frente a las violencias y discriminación en medios tradicionales en Ecuador. Global Media Journal México
-------------------	---

Objetivo	Explorar cómo las mujeres periodistas en Ecuador enfrentan la violencia y discriminación en los medios tradicionales.
Principales Resultados	Las mujeres periodistas experimentan discriminación de género y violencia psicológica, lo que afecta su desempeño profesional y bienestar emocional.
Conclusiones	Urge la implementación de políticas de igualdad de género y protección para las mujeres en los medios de comunicación.

Tabla 5. Análisis cualitativo de Murphy et al. (2020)

Título	A new pedagogy to enhance the safety and resilience of journalists in dangerous environments globally.
Revista	Education Sciences
Objetivo	Proponer un enfoque pedagógico para mejorar la seguridad y resiliencia de los periodistas en entornos peligrosos.
Principales Resultados	Sugiere la implementación de programas de formación en seguridad y resiliencia como parte de la educación para periodistas.
Conclusiones	La formación continua en gestión emocional y seguridad es clave para el bienestar de los periodistas.

Tabla 6. Análisis cualitativo de Sousa (2021)

Título	Risk, victimization and coping strategies of journalists in Mexico and Brazil.
Revista	Sur le journalisme

Objetivo	Investigar las estrategias de afrontamiento utilizadas por periodistas en México y Brasil para manejar el riesgo y la victimización.
Principales Resultados	Los periodistas utilizan medidas de seguridad digital y autocensura como estrategias de protección.
Conclusiones	La adopción de protocolos de seguridad y el apoyo psicológico son esenciales para la protección de los periodistas.

Tabla 7. Análisis cualitativo de Téllez (2017).

Título Revista	Examinando las prácticas que emplean los periodistas mexicanos para reducir el riesgo en un contexto de violencia. Revista Internacional de Comunicación
Objetivo	Analizar las prácticas de los periodistas mexicanos para reducir el riesgo en contextos violentos.
Principales Resultados	Los periodistas han desarrollado prácticas de autocuidado y protocolos de seguridad para minimizar los riesgos.
Conclusiones	Se requiere una mayor institucionalización de las medidas de protección para periodistas en contextos violentos.

Resultados

Contexto de violencia e inseguridad y su impacto psicológico en los periodistas en Ecuador

El periodismo en América Latina, y en particular en Ecuador, enfrenta un panorama marcado por la violencia e inseguridad que afecta directamente a los profesionales del sector. Sousa (2021) y Tejedor et al. (2022) destacan que, al igual que en otros países de la región, los periodistas

ecuatorianos carecen de medidas de protección adecuadas. Esta situación incluye amenazas físicas, ataques en redes sociales y represalias provenientes de grupos con intereses políticos o económicos. La constante exposición a situaciones de riesgo tiene un impacto significativo en la salud mental de los periodistas, como señalan Hughes y Moreira (2021). En Ecuador, aquellos que cubren temas sensibles como la corrupción o el crimen organizado enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad. En este sentido, el contexto de violencia no solo limita la libertad de expresión, sino que también pone en riesgo el bienestar psicológico de los comunicadores.

Factores que contribuyen a la resiliencia

Para contrarrestar el impacto emocional de la violencia, diversos estudios sugieren factores que promueven la resiliencia entre los periodistas. Por ejemplo, Murphy et al. (2020) subrayan la importancia de la capacitación en manejo de crisis, lo que incluye desde el fortalecimiento de habilidades emocionales hasta la implementación de medidas de seguridad. En el caso ecuatoriano, Tejedor et al. (2022) advierten sobre la falta de apoyo institucional y la ausencia de políticas claras de protección como barreras significativas para desarrollar resiliencia. Sin embargo, la existencia de organizaciones no gubernamentales y colectivos que brindan apoyo emocional y asesoría legal ha emergido como un recurso crucial para muchos periodistas. Estas redes de apoyo profesional no solo proveen un espacio para compartir experiencias, sino que también refuerzan la capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas.

Para sintetizar, los factores protectores más destacados incluyen el respaldo comunitario, la capacitación en seguridad y el acceso a terapias psicológicas, mientras que la carencia de políticas institucionales, la discriminación de género y las amenazas externas siguen siendo obstáculos significativos para la resiliencia en el ámbito periodístico ecuatoriano.

Estrategias de manejo emocional

En respuesta a la falta de un apoyo institucional sólido, los periodistas en Ecuador han desarrollado estrategias personales de autoprotección. Téllez (2017) y Murphy et al. (2020) identifican que, ante la amenaza constante, muchos comunicadores optan por la autocensura, fortalecen su seguridad digital y crean redes de apoyo con sus colegas. Estas prácticas son

esenciales para reducir el impacto emocional de la violencia. Además, Murphy et al. (2020) resaltan la necesidad de formación específica en gestión emocional y seguridad para periodistas en Ecuador, lo que actualmente es una carencia evidente en la capacitación profesional. Implementar programas educativos enfocados en el manejo del estrés y la seguridad podría ser un paso crucial para fortalecer la resiliencia de los periodistas en contextos de alto riesgo.

En conclusión, es fundamental que los periodistas desarrollen habilidades de gestión emocional y adopten medidas de autoprotección para mitigar el impacto del entorno hostil en el que trabajan. La creación de programas educativos en este ámbito podría marcar una diferencia significativa en su bienestar.

Comparativa internacional

Al analizar la situación de los periodistas en Ecuador frente a otros países latinoamericanos, se observan tanto similitudes como diferencias en sus experiencias y estrategias de afrontamiento. Por un lado, Moretti (2021) subraya que las mujeres periodistas en Ecuador son particularmente vulnerables a la violencia de género, lo que afecta su salud emocional y su libertad para ejercer el periodismo. Por otro lado, Tejedor et al. (2022) destacan que, independientemente del género, los periodistas ecuatorianos adoptan estrategias de autocuidado como el fortalecimiento de redes de apoyo entre colegas.

Comparando estos hallazgos con estudios realizados en México y Brasil, Sousa (2021) indica que los periodistas en estos países enfrentan amenazas aún mayores, especialmente aquellos que cubren temas de crimen organizado. En estos contextos, se han desarrollado medidas más avanzadas de protección, como la encriptación de comunicaciones y la adopción de protocolos de seguridad personal, prácticas que aún no están ampliamente implementadas en Ecuador.

En resumen, mientras que la violencia en Ecuador está más asociada con la discriminación dentro de las organizaciones mediáticas, en México y Brasil los riesgos provienen principalmente de actores externos. Los periodistas ecuatorianos podrían beneficiarse al adoptar algunas de las estrategias de seguridad y autocuidado empleadas en estos otros países.

Discusión

Los resultados de la revisión sobre la violencia e inseguridad en el periodismo ecuatoriano revelan un panorama complejo donde los periodistas enfrentan amenazas significativas que afectan su bienestar psicológico y su capacidad para desempeñar su labor de manera libre y segura. En primer lugar, la ausencia de medidas de protección adecuadas y el constante riesgo de agresiones, tanto físicas como digitales, contribuyen a un ambiente de trabajo hostil. Esta realidad no solo genera altos niveles de estrés y ansiedad, sino que también promueve la autocensura como una estrategia de supervivencia. Los periodistas, al sentirse desprotegidos, pueden tender a limitar su cobertura en temas sensibles como la corrupción y el crimen organizado, lo que repercute negativamente en la libertad de prensa y en el derecho del público a la información.

El análisis de los factores de resiliencia muestra que, aunque los periodistas ecuatorianos carecen de apoyo institucional, han desarrollado mecanismos informales para enfrentar estos desafíos. La capacitación en manejo de crisis y el apoyo de redes profesionales y comunitarias emergen como factores clave para fortalecer su resiliencia emocional. Esto sugiere que, a pesar de la falta de políticas de protección claras, la comunidad periodística ha encontrado formas de autoapoyo, lo que indica un nivel de resistencia frente a la adversidad. No obstante, la ausencia de programas formales de formación en seguridad y manejo emocional indica una oportunidad crítica para las instituciones educativas y las organizaciones de medios en Ecuador.

Por otro lado, al comparar la situación en Ecuador con la de otros países latinoamericanos como México y Brasil, se observa que los periodistas en estos contextos han adoptado medidas de seguridad más avanzadas, incluyendo la encriptación de comunicaciones y protocolos de seguridad personal. Esto refleja una diferencia en el nivel de amenazas que enfrentan y en la capacidad de respuesta de los periodistas. Sin embargo, también pone de manifiesto la necesidad urgente de que los profesionales en Ecuador adopten prácticas similares para mejorar su protección y reducir el impacto psicológico del trabajo en contextos de alta violencia.

En conclusión, los hallazgos sugieren que, aunque los periodistas en Ecuador están adoptando estrategias de autoprotección y apoyo mutuo, hay una necesidad crítica de mejorar las políticas de seguridad y de ofrecer capacitación en resiliencia emocional para mitigar los efectos del entorno

hostil en su salud mental y su capacidad profesional. Abordar estos desafíos no solo mejoraría la calidad del periodismo en Ecuador, sino que también fortalecería la democracia al asegurar que los periodistas puedan informar libremente sin temor a represalias.

Conclusiones

A final de la revisión bibliográfica se concluye que existe un panorama complejo y desafiante para los periodistas en Ecuador, quienes ejercen su labor en un contexto de violencia e inseguridad que impacta negativamente su bienestar emocional y profesional.

En primer lugar, se confirma que los periodistas ecuatorianos carecen de medidas de protección institucional adecuadas, lo que los deja expuestos a riesgos constantes, como amenazas físicas y ciberataques. Estos desafíos, junto con la falta de apoyo por parte de los medios de comunicación y el Estado, generan altos niveles de estrés, ansiedad y autocensura entre los profesionales. Este ambiente no solo afecta su salud mental, sino también la calidad y libertad de su trabajo, ya que muchos optan por limitar su cobertura en temas sensibles para proteger su integridad.

Sin embargo, el estudio también revela la existencia de factores que contribuyen a la resiliencia en este colectivo. Entre ellos destacan el apoyo de redes profesionales y comunitarias, la capacitación en manejo de crisis y estrategias de seguridad, así como el fortalecimiento de la gestión emocional. La capacitación en técnicas de afrontamiento y manejo emocional se identifica como un factor crucial para ayudar a los periodistas a gestionar el estrés derivado de su labor en entornos hostiles. A pesar de la falta de programas formales de entrenamiento en Ecuador, los periodistas han desarrollado prácticas informales que refuerzan su capacidad de resistencia, como el apoyo entre colegas y la adopción de estrategias de autoprotección.

Comparando la situación de Ecuador con la de otros países latinoamericanos como México y Brasil, se observan tanto similitudes como diferencias en las estrategias de gestión emocional y protección. En todos estos contextos, los periodistas enfrentan riesgos similares relacionados con la cobertura de temas sensibles, pero en México y Brasil se han implementado medidas de seguridad más sofisticadas, como la encriptación de comunicaciones y protocolos de seguridad personal. Esto refleja un nivel de preparación que aún no se ha adoptado ampliamente en

Ecuador, lo que sugiere la necesidad de fortalecer las políticas de protección y la formación en seguridad para los periodistas ecuatorianos.

Este estudio evidencia la necesidad urgente de desarrollar políticas y programas de capacitación que fortalezcan la resiliencia y la seguridad de los periodistas en Ecuador. Mejorar la gestión emocional y la capacitación en seguridad no solo contribuirá a su bienestar, sino que también garantizará un periodismo más libre y comprometido con la verdad, lo que es fundamental para la democracia y el acceso a la información en contextos de violencia e inseguridad.

Referencias

- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1, 10*, 61-82.
- Brambila, J. A., & Hughes, S. (2019). Violence against journalists. *Enciclopedia Internacional de Estudios Jurídicos*. <https://doi.org/10.1002/9781118841570.iejs0248>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 45-53. <https://doi.org/10.1017/S1138741600005965>
- Fundación Andina para la Observación y Estudio de Medios (FUNDAMEDIOS). (2023). Informe anual sobre la libertad de prensa en Ecuador. <https://fundamedios.org.ec/informes/>
- Tejedor, S., Cervi, L., & Tusa, F. (2022). Periodismo en contextos de violencia, principales problemas y posibles vías de solución: percepciones de periodistas latinoamericanos. *Revista de Comunicación*. <https://doi.org/10.26441/RC21.2-2022-A14>
- Hughes, S., & Moreira, S. V. (2021). Setting the scene: From barriers to risks and resiliency in Latin American journalism. *Sur le journalisme, About journalism, Sobre jornalismo, 10*(1). <http://www.surlejournalisme.com/rev>

- Moretti, M. J. (2021). Las periodistas y trabajadoras de la comunicación frente a las violencias y discriminación en medios tradicionales en Ecuador. *Global Media Journal México*, 18(34), 94-110.
- Murphy, C., Deeny, P., & Taylor, N. (2020). A new pedagogy to enhance the safety and resilience of journalists in dangerous environments globally. *Education Sciences*, 10(11), 310. <https://doi.org/10.3390/educsci10110310>
- Sousa, M. (2021). Risk, victimization and coping strategies of journalists in Mexico and Brazil. *Sur le journalisme*, 10(1).
- Téllez, M. (2017). Examinando las prácticas que emplean los periodistas mexicanos para reducir el riesgo en un contexto de violencia. *Revista Internacional de Comunicación*, 11, 499-521.
- Waisbord, S. (2020). Press freedom and protection of journalists in Latin America: Challenges and solutions. *Global Media Journal*, 18(34), 35-49. <https://doi.org/10.1163/15730261-12341478>