



Cómo **se vive** y **se sobrevive** al periodismo en Colombia

Cómo se vive y se sobrevive al periodismo en Colombia

Fundación para la Libertad de Prensa (FLIP), 2025

www.flip.org.co

Informe realizado a partir del análisis de datos de la Encuesta Nacional de Libertad de Expresión 2025, en alianza con Cifras & Conceptos.

COORDINACIÓN Y EDICIÓN

César Paredes

Jonathan Bock

INVESTIGACIÓN Y TEXTOS

Cifras & Conceptos

César Paredes

Juan Pablo Madrid-Malo

CORRECCIÓN DE ESTILO

Ángela María Agudelo Urrego

María Cristina Hernández Capdevilla

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Laura Merchán Calderón

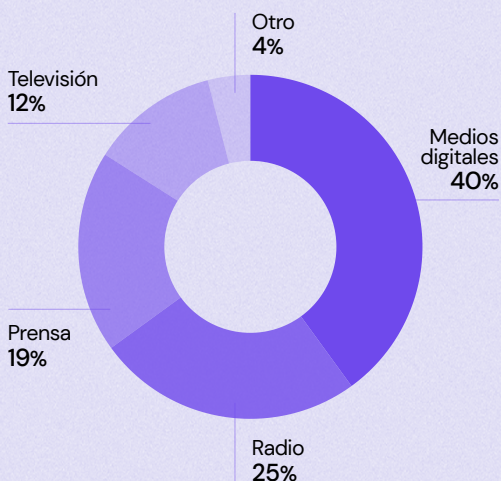
Datos demográficos

Perfil del encuestado

TOTAL ENCUESTADOS

569

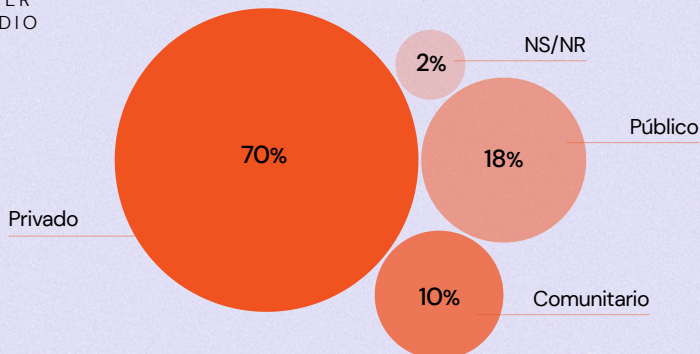
TIPO DE MEDIO PARA EL QUE TRABAJA



REGIONES

Bogotá	202
Central	100
Oriental	74
Caribe	57
Pacífico	54
Valle Del Cauca	35
Antioquia	29
Orinoquía-Amazonía	17
San Andrés	1

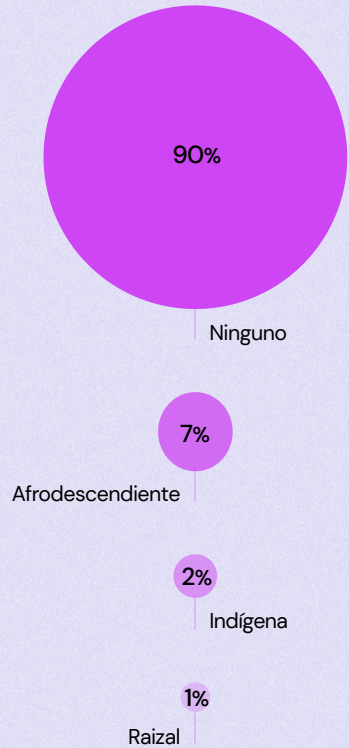
CARÁCTER
DEL MEDIO



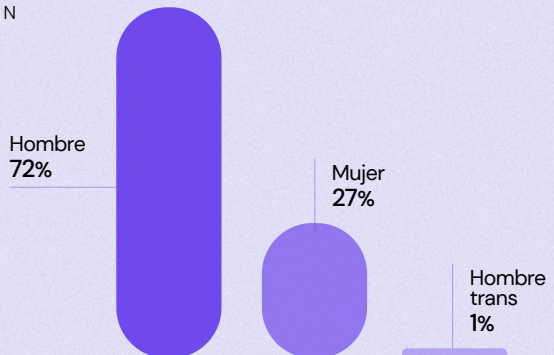
ROL QUE DESEMPEÑA

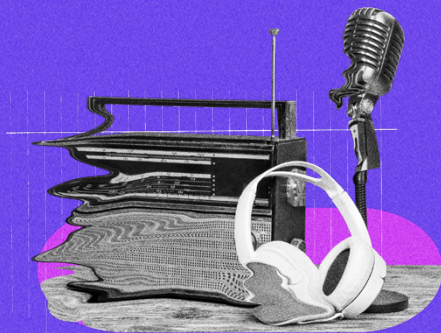


AUTORECONOCIMIENTO ÉTNICO



AUTOIDENTIFICACIÓN DE GÉNERO





El periodismo colombiano no solo enfrenta balas y la censura directa. También lidia con jornadas eternas, salarios bajos, amenazas invisibles, métricas inalcanzables y un peso emocional que muchos llevan en silencio. La "Encuesta Nacional de Libertad de Expresión – 2025" realizada por la FLIP, en alianza con Cifras y Conceptos, toma el pulso a un gremio atravesado por la precariedad, el agotamiento y la autocensura. Esta es la radiografía de cómo se configura un ecosistema hostil para ejercer el oficio. Lo que está en juego no es solo el bienestar de quienes informan, sino el ambiente para la libertad de expresión y el derecho de los ciudadanos a recibir una información de calidad.

El vértigo informativo, la competencia por el *like*, la censura impuesta por los anunciantes, las precarias condiciones laborales, el cubrimiento de temas peligrosos, la presión permanente y las agresiones directas se han convertido en factores cotidianos y de cierta manera “naturalizados”, que erosionan la calidad de vida de las y los periodistas y tienen un impacto directo en la libertad de expresión. El periodismo, que históricamente se ha sostenido en la vocación y el esfuerzo de sus protagonistas, hoy enfrenta un escenario en el que la carga emocional es tan pesada como la responsabilidad de narrar el país. En esa tensión permanente entre lo imposterable y lo substancial, entre lo público y lo personal, se incuban el agotamiento, la ansiedad, la frustración y el miedo; condiciones que exigen revisar a fondo los sistemas de protección, las condiciones laborales y los servicios médicos diferenciados para un oficio que, alguna vez, fue considerado el más bello del mundo.

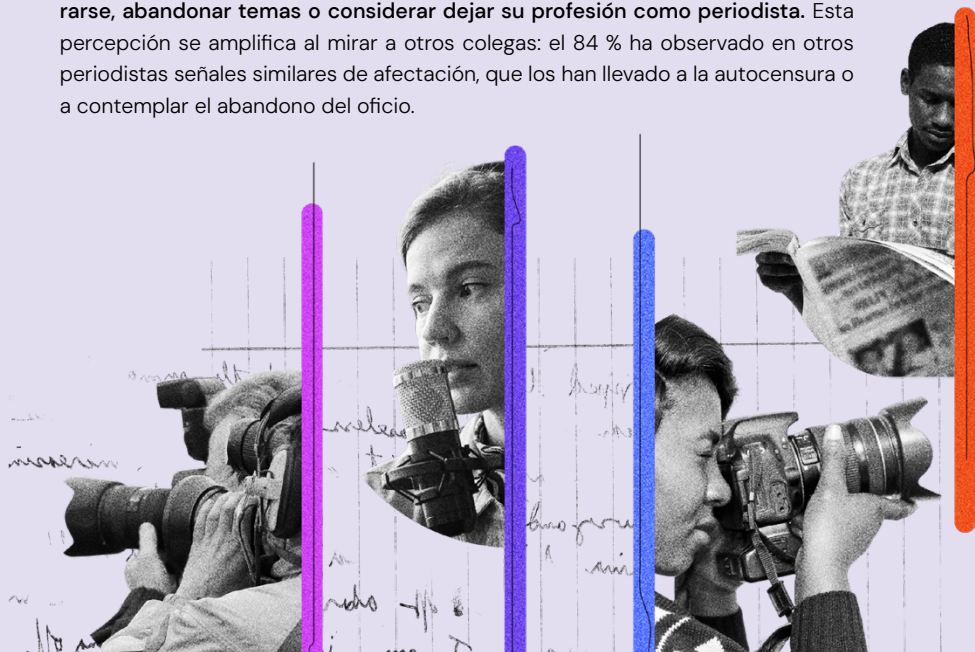
La Fundación para la Libertad de Prensa junto con Cifras y Conceptos realizaron la [“Encuesta Nacional de Libertad de Expresión – 2025”](#), que hace una radiografía de las condiciones para ejercer el oficio, pero que en esta versión enfatizó en el impacto que tiene en las percepciones psicoemocionales propias de las personas encuestadas. A través de las respuestas de **569 periodistas y trabajadores de medios de todo el país**, el estudio revela una fotografía preocupante: aunque el 64% calificó como “muy bueno” su estado de salud mental, el 72% reconoció haber experimentado algún tipo de desgaste emocional como consecuencia directa de su labor periodística. Esta aparente contradicción podría estar relacionada con una tendencia, identificada en otros estudios, a minimizar o silenciar los problemas emocionales dentro del ejercicio periodístico, ya sea por el temor a perder la confianza de empleadores y colegas, o por la persistencia de tabúes que asocian la salud mental con debilidad o falta de profesionalismo (Aoki et al., 2013).

Es sugerente que las cifras se matizan al observar los datos por grupos de edad: mientras el 82,5% de los mayores de 65 años reportan tener una salud mental “muy buena”, el porcentaje baja significativamente a 1 de cada cuatro entre las

personas de la muestra que tienen entre 18 y 25 años. Esta diferencia refiere una posible correlación entre la edad y la autopercepción más positiva del bienestar mental, lo que podría deberse a factores como la experiencia profesional, las estrategias para afrontar el desgaste con el tiempo o incluso el grado de exposición a ciertas dinámicas laborales.

La discriminación por género también arroja un matiz importante. La muestra está compuesta mayoritariamente por hombres (411 frente a 154 mujeres y 2 personas trans); una sobrerrepresentación masculina que ha sido documentada en otros estudios y que refleja las desigualdades estructurales de género que persisten en el oficio periodístico. Si bien, tanto hombres como mujeres reportan altos niveles de desgaste emocional, las mujeres lo hacen en una proporción ligeramente mayor: el 75,3% de ellas afirma haberlo experimentado, frente al 70,7% de los hombres. En efecto, las mujeres periodistas podrían estar enfrentando una carga emocional adicional o diferenciada en el ejercicio de su labor.

Entre las afectaciones más comunes —según la percepción de las personas encuestadas que reconocieron el desgaste emocional, sin que esto implique un diagnóstico clínico que haría un estudio especializado— se reportaron ansiedad (67%), sentimientos de frustración o impotencia (60%), fatiga o agotamiento extremo (52%), desmotivación o pérdida de interés en el trabajo (47%) y estrés crónico (40%). Además, este deterioro emocional no solo impacta el bienestar personal, sino también el ejercicio profesional: el 62% de quienes respondieron la encuesta ha sentido que su desgaste emocional los ha llevado a **autocensurarse, abandonar temas o considerar dejar su profesión como periodista**. Esta percepción se amplifica al mirar a otros colegas: el 84 % ha observado en otros periodistas señales similares de afectación, que los han llevado a la autocensura o a contemplar el abandono del oficio.



Precariedad, presión laboral y un modelo económico asfixiante

Los resultados de la encuesta confirman que el periodismo en Colombia se ejerce en condiciones profundamente precarizadas, marcadas por la inestabilidad contractual, los bajos ingresos y una creciente presión derivada de las lógicas del entorno digital. Estas condiciones no solo configuran un panorama laboral incierto, sino que tienen un impacto directo y sostenido sobre la salud mental de quienes ejercen el oficio.

Desde el punto de vista económico, los datos revelan una situación de vulnerabilidad estructural. El 56% de las personas encuestadas gana menos de tres millones de pesos mensuales y un 45 % afirma que el periodismo representa menos de la mitad de sus ingresos totales, mientras el 43% afirmó que constituye entre el 70 y el 100 %. Es decir, la mayoría no puede vivir exclusivamente de esta labor, lo que obliga a la pluriocupación, la búsqueda constante de ingresos complementarios o, en muchos casos, a contemplar el abandono de la profesión.

Aunque las mujeres están subrepresentadas en la muestra, los datos muestran diferencias en la manera en que hombres y mujeres dependen económicamente del periodismo. Un 54,5 % de las mujeres periodistas señala que entre el 70 % y el 100 % de sus ingresos provienen de esta actividad, frente al 38,4 % de los hombres. A la inversa, una mayor proporción de hombres (34,1 %) que de mujeres (24,7 %) recibe solo entre el 0 % y el 30 % de sus ingresos del periodismo. Esta diferencia sugiere que las mujeres que permanecen activas en el oficio tienden a estar más profesionalizadas o dedicadas de forma exclusiva, aunque esta mayor concentración también puede estar relacionada con un sesgo de supervivencia: es decir, que muchas otras han debido abandonar el periodismo por falta de condiciones dignas.

La mirada de género es clave para comprender estas dinámicas. El artículo *Condiciones laborales de los periodistas en Colombia: desigualdad, desgaste y abandono del oficio* (García et al., 2025) señala que las mujeres tienden a ocupar principalmente cargos de base en los medios, con mayores niveles de informalidad, exposición al multitasking y menor reconocimiento institucional. Como afirman los autores: “los contratos más usados para las mujeres son el de prestación de servicios y a término fijo, lo que ocasiona mayor inestabilidad para ellas” (p. 396). Este panorama de desigualdad también se refleja en las proyecciones a futuro, especialmente entre quienes han experimentado desgaste emocional a causa de la profesión. En este grupo (compuesto por 409 personas que respondieron afirmativamente), el 68,1 % de las mujeres manifestó haber considerado dejar la profesión debido a este desgaste, frente al 59,7 % de los hombres. Cuando se

cruza esta información con las responsabilidades de cuidado que históricamente han recaído sobre las mujeres, es evidente que el impacto emocional del ejercicio periodístico tiene un efecto diferencial que exige atención. La precarización laboral, en este contexto, no solo profundiza la desigualdad de género, sino que incide directamente sobre el deterioro de la calidad de vida y la permanencia de las mujeres en el oficio.

El lugar que se ocupa dentro del medio también influye en la experiencia laboral y emocional de quienes ejercen el periodismo. La encuesta muestra que cargos como periodistas, corresponsales y *community managers* —es decir, aquellos vinculados directamente a la producción de contenido— concentran la mayoría del trabajo operativo y de base en los medios. Estos perfiles suelen estar más expuestos a formas de vinculación inestables, como el *freelance*, el pago por cupos publicitarios o incluso el trabajo voluntario. En contraste, los cargos de dirección, edición o jefaturas tienden a estar asociados con mayores niveles de estabilidad contractual y mejores condiciones económicas. La distribución de la carga laboral configura una estratificación interna en las salas de redacción: quienes más contenido generan enfrentan mayor presión, más tareas simultáneas y menos garantías laborales, una combinación que amplifica el desgaste emocional y profesional.

Estas desigualdades estructurales dentro de los medios se reflejan también en la forma en que los y las periodistas perciben las causas que más afectan su bienestar emocional. La encuesta preguntó directamente por las condiciones que los trabajadores de los medios consideran que impactan negativamente su salud mental, y los resultados apuntan de forma clara el problema de la precariedad: el 73 % identificó como principal fuente de estrés la **falta de estabilidad económica, los contratos temporales y los bajos salarios**, por encima incluso de otros factores críticos como la **presión por la inmediatez impuesta por el entorno digital** (40 %) o la **exposición a contextos de conflicto armado o violencia** (38 %). Esta tendencia se refuerza al analizar cuáles son las tres condiciones laborales que más les afectan: el 80 % señala los **salarios insuficientes** como un factor de alto impacto; el 77 %, la **ausencia de contratos estables**; y el 71 %, los **horarios prolongados sin descanso adecuado**. En conjunto, estos datos confirman que el desgaste emocional no responde únicamente a situaciones excepcionales, sino que está profundamente arraigado en un modelo laboral precario que, día tras día, erosiona el bienestar de quienes ejercen el oficio periodístico.

Un aspecto clave que resalta de la encuesta es la limitada respuesta institucional por parte de los medios frente a este panorama. Solo 1 de cada 4 personas que respondieron la encuesta (25,5 %) ha recibido algún tipo de apoyo de su empleador relacionado con la salud mental, y solo el 16 % calificó como “muy bueno” el apoyo recibido, lo que evidencia la falta de institucionalización de políticas de cuidado.

Frente a esta escasez de apoyo, las expectativas son claras. Las personas encuestadas demandan, en primer lugar, mejoras en ingresos y estabilidad laboral (67 %), seguidas por apoyo psicológico constante (59 %), políticas de desconexión digital (52 %), flexibilización de horarios (49 %) y capacitación en manejo del estrés (45 %). En efecto, la responsabilidad de sobrellevar los efectos estructurales de un oficio precarizado muchas veces se traslada al individuo: “se promueve el autocuidado como una solución personal frente a problemas que en realidad son estructurales” (García, et al, 2024, p. 394).



El vértigo de la digitalización, la IA y el negocio del clic

En esta versión, la encuesta también indagó por cuál es la percepción de los periodistas del impacto de la Inteligencia Artificial (IA) en el oficio. El estudio revela que los y las periodistas perciben estos avances tecnológicos como una fuerza ambivalente: el 46 % considera que la inteligencia artificial representa mayoritariamente una oportunidad —aunque traiga consigo algunos problemas—, mientras que un 18 % la percibe como un problema con ciertos beneficios. Se observa que, en general, la percepción de la IA tiende a ser más positiva (vista como una oportunidad o una oportunidad con problemas) entre los trabajadores de todos los tipos de medios. Sin embargo, **los trabajadores de la prensa ostentan el porcentaje más alto** de quienes la ven mayoritariamente como una oportunidad (50 %), mientras que los trabajadores de la televisión representan el porcentaje más alto de quienes la ven mayoritariamente como un problema (19 %). Los **medios digitales**, como es obvio, tienen el menor porcentaje de quienes la ven como un problema (2 %). Esta mirada ambivalente se acentúa al observar el nivel de información sobre estas herramientas: solo el 13 % afirma sentirse completamente informado

sobre el uso y las implicaciones de la IA en el periodismo, y el 42 % considera que no tiene información suficiente al respecto.

En la misma línea de indagación, la encuesta preguntó sobre cuál es la dependencia de los medios en las métricas digitales, especialmente por las que prescribe el algoritmo de Google, y de qué manera ha afectado la producción periodística. Sobre la **dependencia del algoritmo de Google**, la encuesta indica que un **59 % de las personas encuestadas cree que el medio para el que trabaja depende “mucho” del posicionamiento** en ese buscador. Esta dependencia es mucho más alta en los trabajadores de medios digitales, **donde el 68 % considera que su medio depende “mucho” de la prioridad del contenido en estas plataformas.**

Esta dependencia creciente de las métricas digitales tiene consecuencias directas y acumulativas sobre la forma de producción en el oficio. Al cruzar los datos se percibe que la presión por alcanzar indicadores de rendimiento cuantificables —como visitas, clics o interacciones— son una fuente de agotamiento. El 63 % de quienes respondieron la encuesta indica que tanto el número de visitas al sitio web como las interacciones en redes sociales influyen “mucho” en su bienestar emocional, seguidos del alcance de publicaciones (61 %) y el crecimiento de seguidores (60 %). Incluso métricas más técnicas, como la tasa de clics (59 %) o el tiempo promedio de permanencia (45 %), son percibidas como factores de impacto psicológico. En este escenario, el valor del trabajo periodístico tiende a medirse más por su desempeño en plataformas digitales que por su calidad informativa, lo que impone una lógica de productividad incesante, refuerza la precarización simbólica del oficio y agrava los factores de desgaste emocional que ya enfrenta el gremio.

Agresiones: un lastre histórico

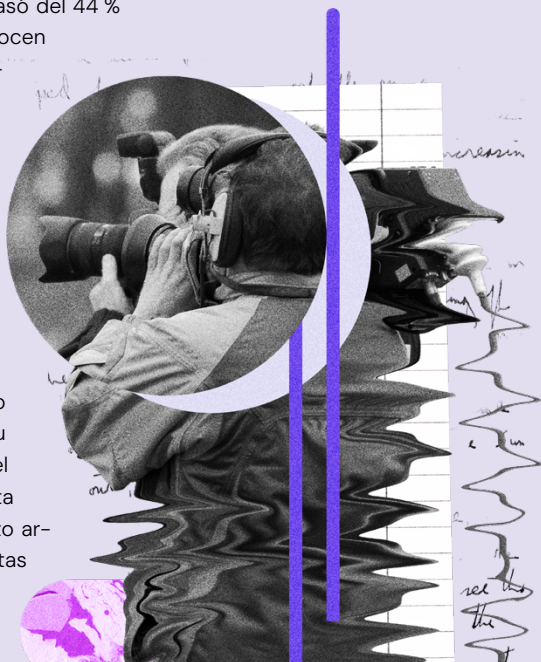
La [Encuesta de Libertad de Expresión de 2025](#) incluye un apartado específico sobre agresiones directas contra los periodistas, lo que permite comparar los resultados con los obtenidos [en una medición semejante de 2023](#). Varios tipos de ataques muestran un aumento significativo, especialmente aquellos relacionados con el entorno digital y el riesgo físico. Por ejemplo, el porcentaje de periodistas que reportan que su medio ha sido víctima de **hackeos con el objetivo de bloquear su página web o robar información periodística** aumentó del 24 % en 2023 al 35 % en 2025. Esta ha sido la agresión consistentemente más alta en ambas encuestas.

También creció el número de trabajadores de los medios que **conocen casos de atentados** contra medios en sus departamentos, pasando del 18 % al 25 % en el mismo periodo. Las [agresiones por parte de grupos armados ilegales](#) se incre-

mentaron del 16 % al 21 %, y los **seguimientos ilegales por parte de agentes estatales** subieron del 12 % al 16 %. Además, se registró un **incremento alarmante en los casos conocidos de violencia sexual relacionada con el ejercicio periodístico**, que pasaron del 10 % en 2023 al 15 % en 2025. Estos datos revelan un entorno cada vez más hostil y riesgoso para el periodismo, donde la amenaza no solo es más frecuente, sino también más diversa y sofisticada, expandiéndose del plano físico al digital y afectando especialmente a poblaciones históricamente más vulnerables dentro del gremio. Otras agresiones que implican **entorpecimientos a la libre movilidad por parte de las autoridades** (23% en 2023 y 24% en 2025, respectivamente) o el conocimiento de casos de **confiscación o destrucción de propiedad de los medios** (22% en 2023 y 24% en 2025) se mantuvieron en niveles relativamente altos y similares en ambos periodos. Lejos de ser hechos aislados, estas agresiones evidencian la persistencia e intensificación de patrones estructurales que obstaculizan el ejercicio pleno de la libertad de prensa en el país.

A este panorama se añade un fenómeno igualmente alarmante: el crecimiento sostenido de la autocensura como mecanismo de autoprotección frente a un entorno hostil. En 2025, el 41 % de los periodistas afirmó haber omitido publicar información por temor a perder pauta oficial, y un 32 % por miedo a sanciones administrativas o presiones institucionales. Estas cifras, ya de por sí preocupantes, se inscriben en una tendencia más amplia que se evidencia con claridad al comparar los datos con los de [2023](#): el porcentaje de periodistas que conoce medios en su departamento que han dejado de publicar historias por miedo a perder pauta publicitaria pasó del 44 % al 61 %, mientras que aquellos que conocen casos de autocensura por temor a sanciones administrativas aumentaron del 28 % al 38 %.

Adicionalmente, la percepción de inseguridad como obstáculo para el ejercicio periodístico creció del 29 % al 37 % en el mismo periodo. También se incrementó el número de periodistas que admiten haber evitado publicar información por miedo a agresiones (del 24 % al 28 %) o debido a la presencia de actores ilegales en su entorno (del 20 % al 28 %). La FLIP, en el [informe “Bajo todos los fuegos”](#) da cuenta de cómo el recrudecimiento del conflicto armado a puesto de nuevo en calzas prietas



la labor periodística. Los datos refuerzan la idea de que la autocensura no solo responde a amenazas explícitas o a episodios de violencia directa, sino que se instala como una forma de censura estructural, anclada en relaciones de poder, presiones institucionales y dependencia económica. La normalización del silenciamiento es síntoma de un entorno crecientemente restrictivo para el ejercicio periodístico y de la vulneración del derecho de la ciudadanía a recibir información diversa y crítica, lo que constituye un obstáculo persistente para el fortalecimiento de la democracia.

El análisis regional permite identificar dinámicas diferenciadas de riesgo y censura. En el Pacífico, por ejemplo, los periodistas reportan con mayor frecuencia la estigmatización de funcionarios (50 %) y el 44 % conoce algún medio que dejó de publicar por temor a sanciones administrativas y el 24 % por el cierre de su medio. En la región Orinoquía-Amazónica, por su parte, el 76 % reportó que los problemas de seguridad son un obstáculo para la labor periodística.

Conclusiones

Los resultados de la [Encuesta Nacional de Libertad de Expresión 2025](#) confirman un diagnóstico conocido para quienes ejercen el oficio, pero lamentablemente naturalizado: el oficio se ejerce en un entorno marcado por la precariedad, la sobrecarga emocional, las agresiones crecientes y una cultura laboral que aún no incorpora de forma efectiva la salud mental como parte de su agenda.

Las cifras muestran que el desgaste emocional no es un fenómeno marginal, sino estructural. A pesar de que el 64 % de las y los periodistas califica su salud mental como “muy buena”, el 72 % ha experimentado algún tipo de afectación emocional asociada directamente a su ejercicio profesional, lo que permite inferir que junto al malestar psicoemocional en el periodismo persiste la normalización de una serie de condiciones laborales que minan el bienestar de quienes narran la realidad nacional.

La precariedad es un eje transversal de este deterioro. La mayoría de los periodistas gana menos de tres millones de pesos al mes y más del 60 % debe complementar sus ingresos con otros trabajos. Esta situación de inestabilidad se profundiza en el caso de las mujeres, quienes enfrentan una brecha salarial persistente y mayores cargas vinculadas al cuidado.

El modelo digital y la irrupción de la inteligencia artificial introducen nuevas tensiones. Aunque buena parte del gremio percibe estas transformaciones como una oportunidad, la baja apropiación tecnológica y la dependencia de métricas algorítmicas refuerzan la lógica de la sobreproducción, imponen nuevas formas de presión emocional y restan valor al contenido crítico. En este entorno, el pe-

periodismo corre el riesgo de someterse a criterios de visibilidad y rentabilidad por encima de los principios editoriales.

A esto se suma un deterioro sostenido de las condiciones para ejercer la libertad de prensa. Entre 2023 y 2025 se registraron aumentos significativos en distintas formas de agresión, particularmente en entornos digitales y en el uso de herramientas de vigilancia o hackeo. La autocensura, por su parte, se consolida como una práctica de autoprotección generalizada: el temor a perder pauta, a enfrentar sanciones o a sufrir represalias por parte de actores armados o estatales lleva a muchos periodistas a abandonar temas sensibles o a mantenerse en silencio.

El periodismo en Colombia no solo está precarizado: está emocionalmente agotado. Las condiciones laborales, los modelos de negocio, las presiones institucionales y las violencias de distinto tipo están erosionando el sentido público de una profesión que resulta fundamental para el funcionamiento democrático. Sin acciones concretas, estructurales y diferenciadas, se corre el riesgo de que el desgaste se convierta en una forma silenciosa de censura.

Recomendaciones

1.

Fortalecer las condiciones laborales del periodismo

- Impulsar políticas públicas que reconozcan al periodismo como una actividad de interés público y garanticen condiciones laborales dignas.
- Promover la formalización de vínculos contractuales, especialmente en regiones y medios locales donde predomina la contratación por prestación de servicios, trabajo voluntario o pago por pauta.
- Implementar programas de incentivos y subsidios para medios pequeños e independientes que garanticen estabilidad sin cooptación editorial.

2.

Reconocer y atender la salud mental como una prioridad

- Incluir políticas de salud mental como parte de los compromisos institucionales de medios, gremios y facultades de comunicación.
- Crear protocolos de cuidado emocional frente a coberturas de alto impacto, violencia o desastres, con equipos psicosociales disponibles para periodistas.
- Garantizar acceso a servicios psicológicos gratuitos o subsidiados para periodistas, especialmente en regiones donde hay mayor exposición al conflicto armado o precariedad institucional.

3.

Cerrar brechas de género en el oficio periodístico

- Diseñar estrategias para combatir la desigualdad salarial y contractual que afecta particularmente a las mujeres periodistas.
- Implementar mecanismos de protección para mujeres periodistas frente a la violencia basada en género, tanto en entornos físicos como digitales.
- Reconocer y redistribuir las cargas de cuidado dentro de las estructuras laborales del sector, permitiendo mayor flexibilidad y corresponsabilidad.



4.

Regular la pauta oficial de manera transparente

- Establecer criterios objetivos, técnicos y transparentes para la asignación de pauta oficial que eviten su uso como mecanismo de presión o castigo editorial.
- Monitorear el uso de recursos estatales en publicidad institucional para prevenir prácticas de censura indirecta a través del financiamiento.

5.

Atender los efectos de la digitalización y la inteligencia artificial

- Promover la alfabetización digital y la formación en IA para periodistas, de modo que puedan usar estas herramientas de manera crítica y estratégica.
- Revisar los modelos de negocio basados en métricas algorítmicas que aumentan la presión emocional y deterioran la calidad del contenido.
- Establecer límites éticos y normativos para el uso de IA en redacciones, protegiendo tanto el empleo como la integridad del oficio.

6.

Reforzar mecanismos de protección frente a agresiones

- Fortalecer los sistemas de protección existentes, especialmente en regiones con presencia de actores armados o donde se ha incrementado la violencia contra la prensa.
- Investigar y sancionar con celeridad los casos de amenazas, hackeos, violencia sexual y seguimientos ilegales contra periodistas.
- Diseñar rutas de atención diferenciadas para periodistas en situación de desplazamiento, con enfoque de género y territorial.

7.

Visibilizar y descentralizar las políticas de libertad de expresión

- Reconocer las particularidades regionales en los riesgos que enfrenta el periodismo e implementar acciones territoriales, más allá del nivel central.
- Fomentar redes de apoyo entre medios comunitarios, organizaciones sociales y defensores de derechos humanos en zonas de alto riesgo.
- Apoyar investigaciones e informes periódicos que visibilicen la situación de la libertad de prensa desde las regiones y no solo desde las grandes ciudades.

Referencias bibliográficas

- Aoki, Y., Malcolm, E., Yamaguchi, S., Thornicroft, G., & Henderson, C. (2013). Mental illness among journalists: A systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 59, 377 – 390. <https://doi.org/10.1177/0020764012437676>
- García, S., Morales, L., & Parra, C. (2025). Condiciones laborales del periodismo en Colombia: desigualdad, desgaste y abandono del oficio. *Doxa Comunicación*, (36), 387–410. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n36a2025>
- Marín Ocampo, C. A., & Muñoz Pérez, D. (2023). Síndrome de Burnout en periodistas de la ciudad de Manizales. Universidad de Manizales. <https://ridum.umanizales.edu.co/handle/20.500.12746/7020>
- UNESCO. (2023). Seguridad de los periodistas que cubren situaciones de trauma y tragedia. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381200_spa
- International Journalists' Network (IJNet). (2023). Entre insultos, golpes y perdigones: la cobertura en las calles y la salud mental de los periodistas. <https://ijnet.org/es/story/entre-insultos-golpes-y-perdigones-la-cobertura-en-las-calles-y-la-salud-mental-de-los>

Anexo 1. Consideraciones metodológicas

La [Encuesta de Libertad de Expresión – 2025](#) es la segunda aplicación del instrumento diseñado por la FLIP y Cifras y Conceptos, e incorpora por primera vez un módulo sobre riesgos psicosociales en el periodismo.

Muestra y cobertura

Se utilizó un muestreo aleatorio simple sobre un directorio nacional de periodistas, estratificado por región para asegurar representatividad territorial.

Recolección híbrida

El trabajo de campo combinó encuestas telefónicas y un formulario autoadministrado en línea. La modalidad telefónica ofrecía mayor control y resolución inmediata de dudas; la autoadministrada se añadió para sortear la limitada disponibilidad horaria de los participantes y aumentar la tasa de respuesta.

Control de calidad

- Re-contacto aleatorio a encuestados y encuestadas para verificar identidad y autenticidad.
- Validaciones internas para detectar saltos lógicos e inconsistencias.
- Análisis posterior diferenciado por canal de aplicación para corregir posibles sesgos.

Ventajas y limitaciones

La estrategia mixta amplió la cobertura geográfica y la participación, pero supuso menor supervisión directa durante las respuestas en línea, mitigada con los controles descritos. Los resultados deben leerse como un ejercicio exploratorio representativo, no como un censo exhaustivo ni un diagnóstico clínico de salud mental.

Esta combinación metodológica permitió captar la diversidad regional y laboral del gremio manteniendo estándares de confiabilidad y consistencia en los datos.

Ficha técnica

FUENTE:



OBJETIVO

- Conocer la percepción de periodistas y columnistas acerca de la libertad de expresión y salud mental en Colombia.

PERSONA JURÍDICA QUE REALIZÓ

- Cifras y Conceptos S.A.

PERSONA NATURAL QUE LA ENCOMENDÓ Y FUENTE DE FINANCIACIÓN

- Fundación para la Libertad de Prensa (FLIP)

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE ESTUDIO

- El ámbito geográfico de estudio está referido a las regiones de: Bogotá, Antioquia, Pacífico (Cauca, Nariño, Chocó), Oriente (Boyacá, Cundinamarca, Santander, Meta, Norte de Santander), Caribe (Atlántico, Bolívar, Magdalena, Córdoba, Cesar, Sucre, La Guajira, San Andrés Islas), Central (Risaralda, Caldas, Caquetá, Huila, Quindío, Tolima), Orinoquía-Amazonía (Amazonas, Arauca, Casanare, Guanía, Guaviare, Putumayo, Vaupés, Vichada) y Valle del Cauca.

POBLACIÓN OBJETIVO

- Directores/presidentes de gremio, periodistas, columnistas, editores, directores, Co editores, jefes de redacción, jefes de emisión de noticias, comunicadores comunitarios e investigadores de medios de comunicación: prensa, radio, revistas de prensa, TV y medios digitales.

UNIVERSO REPRESENTADO

- Se estima que el universo representado es del orden de 5794 personas.

PROCEDIMIENTO UTILIZADO PARA LA SELECCIÓN DE LAS UNIDADES

- A partir de la utilización de diversas fuentes de información, se consolidó un marco o directorio de muestreo para el desarrollo del estudio. Sobre esta base, a través de la implementación de un plan de muestreo aleatorio simple de elementos previa clasificación geográfica de las unidades de observación, se estableció contacto con la población objetivo a efectos de viabilizar la realización de la encuesta.

TAMAÑO DE LA MUESTRA

- 569 encuestas de las cuales por región se logró la siguiente muestra: Bogotá: 202, Pacífico: 55, Central: 100, Caribe: 57, Oriental: 74, Orinoquía-Amazonía: 17, Antioquia: 29 y Valle del Cauca: 35.

TÉCNICA UTILIZADA PARA LA SELECCIÓN DE LA MUESTRA

- Encuesta telefónica y auto administrada online

FECHA DE RECOLECCIÓN

- Del 8 de diciembre 2024 al 21 de febrero del 2024

TEMAS DEL FORMULARIO

- Sociodemográficos, caracterización del medio en el que trabajan, salud mental, ambiente para la libertad de expresión y agresiones directas.

ESTADÍSTICO

- Miguel Ángel León

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

- Remitirse al formulario adjunto



CON EL APOYO DE

