

Ser mujer periodista en Cali: implicaciones profesionales y personales

Maria Camila Cabal Campiño

Santiago Laverde Castaño

Patricia Alzate Jaramillo

Directora Trabajo de Grado

Universidad del Valle

Facultad de Artes Integradas

Escuela de Comunicación Social

2025

Agradecimientos

A Dios por guiarnos en este camino tan importante en nuestras vidas.

A nuestros padres por apoyarnos día y noche en nuestra formación y en nuestros sueños.

A nuestros compañeros por estar junto a nosotros en este recorrido de cinco años que culmina.

A la profesora Patricia Alzate por sus enseñanzas y calidez en cada momento de la carrera.

Al profesor Jorge Aparicio por las asesorías que amablemente nos brindó.

A la Escuela de Comunicación Social de la Universidad del Valle,

por ser nuestra segunda casa y el espacio donde florecieron las ideas y los saberes.

A las siete periodistas que nos compartieron fragmentos de sus vidas y que hicieron esto posible.

A mi madre, a quien le debo todo.

A todas las mujeres que salen adelante a pesar de las adversidades.

- María Camila Cabal Campiño

A mi mamá, la luz de mis ojos.

A mi papá, la fuerza de mi vida.

Por hacerme ser el hombre que soy.

- Santiago Laverde Castaño

*“Profundizar en las relaciones entre mujeres y hombres,
así como en las diferencias y disparidades en el acceso y control
sobre recursos, decisiones, oportunidades, retribuciones, expectativas (...)
te permite identificar las relaciones de poder e inequidades
en las que se traducen estas diferencias”*

(Área Práctica de Género del Programa de las Naciones Unidas, 2014)

Resumen

En el ejercicio del periodismo, las mujeres enfrentan múltiples desafíos que condicionan su desarrollo profesional y personal. A pesar de los avances hacia la equidad de género, persisten barreras estructurales que limitan su acceso a oportunidades, estabilidad laboral y seguridad en el trabajo. Esta monografía, de carácter cualitativo y exploratorio, analiza las condiciones laborales a partir de entrevistas semiestructuradas con siete mujeres periodistas de la ciudad de Cali. A través de sus testimonios, se examinan problemáticas como la precarización, la discriminación, el acceso desigual a cargos de liderazgo y las distintas manifestaciones de violencia de género en el ámbito periodístico. El estudio también contrasta estas experiencias con datos estadísticos y antecedentes académicos sobre la situación del periodismo en Colombia, lo que permite enmarcar los relatos individuales dentro de una perspectiva más amplia. Los hallazgos evidencian que, si bien las mujeres han logrado consolidar su presencia en los medios de comunicación, continúan enfrentando desigualdades que impactan tanto su vida profesional como personal. Este trabajo contribuye a la reflexión sobre las relaciones de género en el periodismo y sus implicaciones en la construcción de un ejercicio profesional más equitativo.

Palabras clave: Periodismo, mujeres periodistas, género, condiciones laborales, violencias basadas en género.

Abstract

In Cali, women working in journalism face multiple challenges that shape their professional and personal development. Despite progress toward gender equality, structural barriers persist, limiting their access to opportunities, job stability, and workplace security. This qualitative and exploratory monograph analyzes their working conditions based on in-depth interviews with seven female journalists in the city. Through their testimonies, issues such as job precariousness, discrimination, unequal access to leadership positions, and various forms of gender-based violence in the journalistic field are examined. The study also contrasts these experiences with statistical data and academic research on journalism in Colombia, providing a broader perspective on the subject. The findings reveal that although women have strengthened their presence in the media, they continue to face inequalities that affect both their professional and personal lives. This research contributes to the discussion on gender relations in journalism and their implications for building a more equitable professional environment.

Keywords: Journalism, female journalists, gender, working conditions, gender-based violence.

Tabla de Contenidos

Agradecimientos	2
Resumen	4
Abstract	5
Tabla de Contenidos	6
Introducción	7
Planteamiento del problema	9
Justificación	13
Objetivos	14
Objetivo General	15
Objetivos Específicos	15
Estado del Arte	17
Marco Teórico	28
Metodología	35
Perfiles	37
Olga Lucía Criollo Diaz	38
Nicole Tatiana Bravo García	39
Angélica María Bohórquez Borda	40
Sara Arboleda Murillo	41
Vicky Perea	43
Rosa María Agudelo	44
Carmen Alicia Sarmiento	45
Condiciones laborales del ejercicio periodístico en Cali	47
Ejercer desde las regiones: centralización y acceso desigual	48
Salarios y precarización laboral	51
Obstáculos en el ascenso profesional	55
Seguridad y exposición a riesgos en la profesión	58
Sobrecarga laboral y desgaste profesional	62
Condiciones diferenciadas por género	67
Machismo y trato diferenciado	69
Acoso, violencia y comportamientos inapropiados	78
Relación con las fuentes	81
Enfoque de género dentro de los medios	85
Implicaciones personales y emocionales del periodismo	93
Conciliar la vida laboral y la personal	94
Salud física y mental	101
Prácticas de autocuidado y estrategias de resistencia	107
Conclusiones	112
Referencias	116
Anexo	123
Guion de entrevista	123

Introducción

El ejercicio del periodismo ha sido históricamente un ámbito de retos y transformaciones marcados por el contexto social, político y económico en el que se desarrolla. Sin embargo, cuando se analiza desde una perspectiva de género, emergen dinámicas diferenciadas que afectan el acceso, la permanencia y las oportunidades de ascenso de las mujeres en esta profesión.

En Colombia, la profesión periodística enfrenta problemáticas estructurales como la precarización laboral, la censura y los riesgos derivados del cubrimiento de temas sensibles. En ciudades como Cali, donde convergen medios tradicionales, digitales y alternativos, las mujeres periodistas desempeñan un papel clave en la producción de información. No obstante, su ejercicio profesional se ve atravesado por barreras que van desde la inestabilidad laboral hasta la violencia de género en el ámbito periodístico.

Este trabajo adopta un enfoque cualitativo de carácter exploratorio basado en entrevistas semiestructuradas a siete periodistas caleñas con diversas trayectorias y experiencias dentro del oficio. A partir de sus testimonios, se busca analizar las condiciones en las que desempeñan su labor, identificando las barreras estructurales que persisten en el entorno laboral, las dinámicas de violencia y las estrategias que han desarrollado para sobrellevar estas situaciones. Para la selección de las participantes, se utilizó como criterio principal la diversidad de experiencias (periodistas que ejercen desde la década de los 90 hasta otras que iniciaron hace menos de diez años) y los ámbitos laborales en que se desempeñan (prensa, radio, televisión y medios digitales), buscando representar diferentes realidades dentro del periodismo en Cali.

Este trabajo está conformado por diferentes apartados que permiten abordar el fenómeno desde una perspectiva integral. En principio, se presentan los perfiles de las siete periodistas entrevistadas, donde cada una de ellas describe su trayectoria en el oficio, su camino profesional

y, a grandes rasgos, los retos que han enfrentado en su ejercicio laboral. Lo que brinda un punto de partida para el análisis posterior, el cual se estructura a partir de tres ejes temáticos. El primero se enfoca en las condiciones del ejercicio periodístico en Cali, donde se abordan aspectos como la centralización mediática, la inestabilidad y precarización laboral, las oportunidades de ascenso profesional, los riesgos asociados al oficio y la sobrecarga de trabajo. A partir del testimonio de las entrevistadas y el análisis de estudios previos, se exploran las dificultades (inherentes a la profesión) que atraviesan los periodistas en la ciudad, independientemente de su género.

El segundo eje se centra en las implicaciones de género dentro del ejercicio profesional. Se realiza un análisis a partir del trato diferenciado por el hecho de ser mujer, como las manifestaciones de machismo y sexismo en espacios laborales, comportamientos inapropiados como el acoso y tensiones en la relación con las fuentes. Además, se examina el papel de las mujeres dentro de los medios y la inclusión del enfoque de género en las agendas periodísticas.

El tercer eje temático aborda el impacto del trabajo en la vida personal de las entrevistadas. Se exploran las implicaciones personales y emocionales del oficio, examinando las estrategias que emplean las periodistas para conciliar su vida laboral con la personal, así como los efectos en su salud física y mental y las prácticas de autocuidado que han desarrollado frente a las exigencias de la profesión.

A través de este trabajo pretendemos presentar un panorama amplio sobre las condiciones de las mujeres periodistas en Cali. Sus experiencias personales, complementadas con la información recogida en investigaciones previas, permiten comprender las múltiples dimensiones que configuran el ejercicio periodístico desde una mirada local y con enfoque de género.

Planteamiento del problema

A nivel global, la desigualdad en los cargos de liderazgo dentro de los medios de comunicación es evidente. Un informe del [Instituto Reuters para el Estudio del Periodismo](#), de Oxford (2022), reveló que apenas el 21% de los 179 puestos de liderazgo en 240 medios están en manos de mujeres, a pesar de que representan el 40% de los periodistas en ejercicio. El estudio, que analizó medios digitales y tradicionales en 12 países, incluyendo México y Brasil, concluyó que en 11 de estos la mayoría de los cargos jerárquicos siguen siendo ocupados por hombres, incluso en aquellos donde hay más mujeres ejerciendo el periodismo. Por otro lado, la brecha salarial de género sigue siendo una realidad en el periodismo. Según la [Federación Internacional de Periodistas](#) (2024), las periodistas ganan menos que sus colegas hombres en distintos países, con diferencias que se amplían en los cargos de mayor jerarquía. Por ejemplo, en la Unión Europea, los ingresos por hora de las mujeres eran en promedio un 12,7% inferiores a los de los hombres en 2022. Estas cifras reflejan que, aunque la presencia femenina en el periodismo ha crecido, las desigualdades estructurales persisten.

El ejercicio del periodismo en Colombia está atravesado por múltiples desafíos, tales como la inestabilidad laboral, la precarización del oficio, los riesgos asociados a la cobertura de temas sensibles y la concentración mediática en Bogotá. Igualmente, las tecnologías digitales y las redes sociales han provocado transformaciones significativas en los modos de hacer periodismo, facilitando que cualquier ciudadano u organización pueda generar y publicar información. Esto ha permitido diversificar la producción informativa y ha generado nuevas oportunidades para periodistas fuera de la capital del país. Por otra parte, al examinar el campo desde una perspectiva de género, emergen dificultades adicionales que afectan de manera diferenciada a las mujeres periodistas. Estudios recientes, como el informe *Periodistas sin acoso*:

violencias machistas contra periodistas y comunicadoras ([2021](#)) de la Red Colombiana de Periodistas con Visión de Género, y el trabajo *Violencia de género en contra de las mujeres periodistas en Colombia* (2020) del Observatorio de la Democracia de la Universidad de los Andes, han evidenciado que las profesionales del periodismo enfrentan obstáculos en el acceso a cargos de liderazgo, brechas salariales, mayor exposición a acoso laboral y barreras para la conciliación entre la vida profesional y personal. Además, según la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2022), la respuesta institucional frente a denuncias de violencia es insuficiente, dejando a muchas periodistas sin protección efectiva.

En cuanto a la formación de los periodistas, a nivel nacional hay 52 instituciones de educación superior que ofrecen programas académicos relacionados con la comunicación social y el periodismo. De acuerdo con Karen Mora (2024) en su reportaje para [La República](#), citando al documento *El impacto social de la formación de comunicadores sociales*, entre 2010 y 2018 se graduaron 38.956 estudiantes, de los cuales 66,2% eran mujeres, y 33,8% hombres. De acuerdo con el Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES), en 2023, año más reciente del cual hay estadísticas, hubo un total de 26.000 estudiantes matriculados en la carrera de Comunicación Social y Periodismo en Colombia, de los cuales el 54% fueron mujeres y 46% hombres ([Umaña, 2023](#)). En Cali existen cuatro universidades que ofrecen el programa de comunicación con énfasis en periodismo: Universidad del Valle, Universidad Autónoma de Occidente, Universidad Católica y la Pontificia Universidad Javeriana; mientras que la Universidad Icesi, la Universidad Santiago de Cali y la Institución Universitaria Antonio José Camacho ofrecen comunicación, mas no lo promocionan como periodismo.

Cali cuenta con una estructura de medios diversa, en la que coexisten grandes medios tradicionales con medios alternativos, comunitarios y digitales. La aparición de la radiodifusión

en la década de 1930 y del canal regional en 1988 amplió el espectro mediático. El periódico *El País*, fundado en 1950, se consolidó como el principal referente de la prensa tradicional, junto a otros medios escritos como *Diario Occidente* y el tabloide *Q'hubo*. El espectro radiofónico es diverso, con amplia presencia en la banda AM a través de cadenas informativas como *Radio Calidad* y *Radio Reloj*; una amplia oferta en la FM como *Caracol Radio*, *RCN Radio*, la emisora pública de *Radio Nacional*, propuestas universitarias como *Univalle Estéreo* y *Javeriana Estéreo Cali*, al igual que una gran variedad de emisoras musicales. En televisión, además de la señal pública de *Telepacífico*, se encuentran el canal local *Cali TV* y el *Canal 2*. Por su parte, el ecosistema digital es el de mayor crecimiento, con portales nativos como *TuBarco*, *Cali Escribe*, *Somos Pacífico*, entre otros medios comunitarios y alternativos que se posicionan como una voz independiente frente a la agenda tradicional.

Este panorama mediático está atravesado por las condiciones sociopolíticas y culturales propias de la ciudad, las cuales también moldean las dinámicas del ejercicio periodístico. Cali ha sido históricamente escenario de conflictos sociales, violencia armada y disputas por el control territorial. Su desarrollo ha estado marcado por un acelerado crecimiento demográfico, impulsado por migraciones internas que han configurado una urbe diversa y multicultural. Al estar ubicada en el suroccidente colombiano, esta ciudad funciona como un punto económico y logístico clave, lo que ha atraído tanto oportunidades de desarrollo como un aumento en las economías ilícitas. En consecuencia, Cali vive tensiones sociales profundas, con una persistente desigualdad económica y una marcada segregación que relega a amplios sectores de la población a condiciones de vulnerabilidad.

En este contexto, el periodismo local también enfrenta riesgos y desafíos particulares. La ciudad ha sido un epicentro de movilizaciones sociales, como ocurrió durante el paro nacional de

2021, donde periodistas estuvieron expuestos a agresiones físicas, amenazas y estigmatización por parte de distintos actores. A esto se suma la presencia de actores armados, redes de narcotráfico y estructuras del crimen organizado, que han permeado el tejido social y han dificultado la labor periodística, especialmente en coberturas relacionadas con derechos humanos, corrupción y seguridad ciudadana.

Estas problemáticas afectan de manera diferenciada a las mujeres periodistas, quienes además de enfrentar los riesgos propios del oficio, deben lidiar con obstáculos adicionales asociados al género. El ejercicio periodístico en Cali, como en otras partes del país, reproduce dinámicas de exclusión y desigualdad que se hacen más evidentes en la experiencia de las mujeres, tanto en términos de acceso a oportunidades laborales como en la exposición a violencias específicas.

Esta investigación surge a partir de la observación de una mayor presencia de mujeres tanto en el ejercicio de la profesión como en las etapas de formación. Una realidad que contrasta con las experiencias laborales de muchas periodistas que enfrentan condiciones desiguales, en comparación con los hombres, en su ejercicio profesional. Esta inquietud se profundizó tras la asistencia al foro *Feminicidios y periodismo: ¿cómo se narra la violencia contra la mujer?*, realizado el 24 de noviembre de 2023 en la Universidad del Valle, donde periodistas de distintos medios discutieron las dificultades que enfrentan las mujeres en la sociedad y cómo los medios, en muchas ocasiones, son cómplices de la perpetuación de violencias. A partir de estas reflexiones, se identificó la necesidad de analizar las condiciones laborales de las mujeres periodistas en la ciudad y las implicaciones que tiene el ejercicio de su profesión en su vida personal y profesional.

El planteamiento de este estudio radica en la necesidad de ampliar el conocimiento sobre la situación de las mujeres en el periodismo local, ofreciendo una aproximación a la realidad de las periodistas en Cali y contrastando las experiencias individuales con tendencias estructurales del sector. A partir de esta investigación se busca responder la pregunta principal: ¿Cuáles son las condiciones en las que las mujeres ejercen el periodismo en Cali y de qué manera influyen en su vida profesional y personal? Además, se derivan otras preguntas que complementan este abordaje general: ¿Qué dinámicas específicas enfrentan las periodistas caleñas en sus relaciones laborales y con sus fuentes? ¿Qué impacto tienen estas condiciones laborales en su salud física y mental? ¿Qué estrategias emplean para enfrentar situaciones de acoso o discriminación laboral en el ejercicio de la profesión?

Justificación

El estudio de las condiciones de las mujeres periodistas en Cali resulta pertinente desde diferentes ámbitos. A nivel académico, contribuye a la comunicación social y al periodismo en la visibilización de las experiencias de las mujeres dentro del ejercicio profesional en la ciudad, ofreciendo un análisis basado en testimonios directos y contrastado con estudios previos sobre la profesión en otros contextos.

Desde una perspectiva social, esta investigación se inserta en un momento clave para la discusión sobre equidad de género en el ámbito laboral. En los últimos años, los debates sobre el papel de las mujeres en el periodismo han cobrado relevancia en distintas partes del mundo, impulsados por denuncias de acoso y discriminación en grandes medios de comunicación. Un caso emblemático fue el escándalo de Roger Ailes, fundador de Fox News, quien en 2016 enfrentó múltiples acusaciones de acoso sexual por varias trabajadoras de la cadena, lo que llevó

a su renuncia y marcó un punto de inflexión en la industria mediática (BBC, 2016). Situaciones como esta evidenciaron la necesidad de visibilizar y combatir estas problemáticas dentro del periodismo, dando fuerza a movimientos como #MeToo. En este contexto, comprender cómo se manifiestan estas problemáticas en Cali permite aportar elementos para la reflexión y toma de decisiones en torno a las desigualdades que aún persisten dentro del gremio.

En la esfera profesional, este estudio ofrece un análisis que puede ser de interés para periodistas, medios de comunicación y otros actores del sector. Identificar las barreras que enfrentan las mujeres periodistas permite abrir el debate sobre la equidad en el acceso a oportunidades laborales, la seguridad en el ejercicio profesional y la necesidad de condiciones más justas dentro de las redacciones y otros espacios de trabajo. Asimismo, este análisis permite reflexionar sobre el impacto que estas condiciones tienen en el bienestar de las periodistas, su permanencia en el oficio y su desarrollo profesional a lo largo del tiempo. A través del análisis de experiencias, se pretende ofrecer un documento que no solo contribuya al debate académico y profesional, sino que también sirva como insumo para futuras investigaciones y discusiones sobre equidad de género en el periodismo.

Objetivos

A lo largo del desarrollo de este trabajo, los objetivos del estudio han ido ajustándose a medida que avanzaba la recolección de información y el análisis de los testimonios. Inicialmente el enfoque se centraba en describir las condiciones laborales de las mujeres periodistas en Cali, pero conforme se profundizó en sus experiencias, se hizo evidente la necesidad de ampliar el alcance del estudio. Así, el trabajo no solo busca caracterizar la situación de trabajo de las entrevistadas, sino también analizar los factores de género que influyen en su ejercicio laboral y

bienestar personal. Considerando tanto los desafíos estructurales de la profesión como las particularidades que enfrentan por razón de género, esta monografía plantea una serie de objetivos en busca de la comprensión del impacto que tienen estas condiciones evidenciadas por las entrevistadas.

Objetivo General

Analizar las implicaciones de ser mujer y cómo estas condicionan el ejercicio del periodismo en Cali, identificando los principales desafíos laborales y personales que enfrentan las periodistas en la ciudad.

Objetivos Específicos

- Examinar las condiciones laborales que enfrentan las mujeres periodistas en Cali, en aspectos como estabilidad laboral, oportunidades de ascenso y asignación de coberturas.
- Indagar sobre las interacciones y relaciones laborales de las mujeres periodistas con fuentes y colegas para identificar posibles violencias basadas en género.
- Explorar el impacto del ejercicio periodístico en la vida personal y familiar de las periodistas, analizando sus dinámicas de conciliación entre el trabajo y la vida privada, la salud mental y las estrategias de autocuidado.
- Comparar la perspectiva de las periodistas jóvenes con las de mayor trayectoria para identificar similitudes y diferencias a partir de las brechas generacionales.

Finalmente, se concluye que los objetivos planteados fueron alcanzados de manera satisfactoria. La investigación permitió comprender las distintas dimensiones que atraviesan las

siete mujeres entrevistadas en el ejercicio del periodismo en Cali, así como visibilizar los desafíos estructurales y las experiencias particulares que configuran su vida profesional y personal.

Estado del Arte

Para la elaboración del estado del arte se han seleccionado diversos estudios, informes y análisis a partir de tres ejes: las condiciones laborales del periodismo en Colombia, la violencia de género dentro de los medios y el papel de las mujeres periodistas en la historia del país. A partir de estos referentes, se busca comprender la evolución del ejercicio periodístico desde una perspectiva de género y las barreras que aún persisten en el campo laboral.

En referencia a las condiciones de trabajo de los periodistas, la [*Encuesta nacional sobre la realidad del periodismo en Colombia \(2023\)*](#), el estudio más reciente sobre la situación del gremio, revela que solo el 35% de los periodistas tiene un contrato formal por nómina, mientras que el 26% trabaja bajo contratos por prestación de servicios, una modalidad más frecuente en las regiones fuera de Bogotá. Además, el 16% ejerce el periodismo sin recibir pago. En cuanto a los ingresos, el 45% de los periodistas gana menos de \$3 millones mensuales y un 13% devenga el salario mínimo o menos. La precarización afecta especialmente a las mujeres: el 18% de ellas recibe menos del salario mínimo, frente al 11% de los hombres, y son ellos quienes predominan en los rangos salariales más altos. Ante este panorama, el 61% de los periodistas debe recurrir a otros ingresos para subsistir, lo que evidencia la inestabilidad económica de la profesión.

Estos hallazgos complementan estudios previos como el de 2015, realizado por García, Ramírez y Osorio, titulado [*Situación laboral del periodista: campo de estudio en construcción*](#). Allí, las autoras realizan una revisión bibliográfica de la literatura existente sobre la situación laboral de los periodistas y destacan la falta de estudios en profundidad sobre el tema. Analizan estas características en términos de remuneración, seguridad laboral y la relación de los medios de comunicación y sus propietarios. Concluyen que la situación es compleja y se encuentra en constante evolución, pero sobre todo, enfatizan en la necesidad de realizar más estudios para

entender mejor la realidad de los periodistas en el campo laboral. También hacen hincapié en la importancia de la formación continua y la capacitación para el desarrollo profesional, así como en la necesidad de una regulación adecuada para proteger sus derechos laborales. Es relevante para nuestra investigación porque se enfoca en la situación laboral del periodista en Colombia. Además, el texto plantea que el estudio de dicha cuestión es un campo en construcción, lo que indica que hay aspectos en los que aún es necesario profundizar.

Si bien el estudio de García, Ramírez y Osorio destaca la necesidad de profundizar en la investigación sobre la situación laboral de los periodistas, esta inquietud no es reciente. Años antes, Marta Milena Barrios y Jesús Arroyave ya habían explorado las percepciones que los propios periodistas tenían sobre su labor, identificando preocupaciones estructurales que persisten en la actualidad. Dichos autores realizaron en el 2007 el artículo titulado [*Perfil sociológico de la profesión del periodista en Colombia: diálogo íntimo con el ser humano detrás de las noticias*](#), donde se habla de la percepción que tienen los propios periodistas sobre su labor. Mencionan que, hasta ese entonces, “pocos trabajos se han centrado en el estudio del periodismo desde la perspectiva del sujeto” (p. 2). Para ello, realizaron grupos focales con 35 periodistas activos de cinco principales ciudades del país. A partir de dichos encuentros surgieron categorías sobre las cuales identificaron los principales ejes temáticos que conciernen a los comunicadores y que resultan relevantes para nuestra investigación: institucional, formativa y personal.

Desde la primera perspectiva, los periodistas transmitieron su preocupación debido a la mala remuneración, la falta de políticas de ascenso en el medio y la presión institucional. Las grandes empresas detrás de los medios tienen el objetivo de minimizar las pérdidas y maximizar la rentabilidad que sus negocios les generan, como dicta el pensamiento comercial (p. 2). Para los participantes de estos conversatorios, la llegada del gran capital a las noticias trajo consigo la

pérdida del rumbo, de los objetivos y de los valores que edifican al periodismo: la verdad, el contrapoder y el rigor. En materia formativa, hay inconformidad con el imaginario social que existe sobre la carrera. Para ellos, muchas personas ven al periodismo como el descarte que escogen quienes no gustan de la exigencia académica. Por otro lado, en cuanto a lo personal, los periodistas sienten que su profesión es tan absorbente que los lleva a aislarse de sus vínculos familiares y sociales. Los autores encontraron una mayor preocupación por parte de las mujeres.

En el 2017, nuevamente Arroyave, esta vez en compañía de Miguel Garcés, elaboró el artículo titulado *Autonomía profesional y riesgos de seguridad de los periodistas en Colombia*, en el cual establecieron la relación entre los riesgos de seguridad que afrontan los periodistas en el campo laboral y la autonomía profesional que pueden llegar a ejercer (según este documento, requisito para desarrollar una labor ética que sirva a intereses sociales y no particulares). Se contextualiza al periodismo como una labor importante para la sociedad, ya que es mediante este que se busca informar a los ciudadanos de coyunturas relevantes, con el fin de generar opinión pública. Sin embargo, y particularmente en Colombia, esta labor es una profesión de alto riesgo, siendo los periodistas constantemente blancos de agresiones.

Al concluir dicho estudio, los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones: la agresión verbal, física, el acoso judicial y las amenazas son los riesgos más frecuentes a los que se enfrentan los periodistas colombianos; estas agresiones varían según el sexo, años de experiencia laboral, cargo, nivel educativo del periodista, entre otros; y, finalmente, los periodistas que corren mayor peligro son hombres trabajando en radio como reporteros, con una trayectoria profesional de entre 0 y 10 años.

Si bien estos estudios han permitido comprender los riesgos y condiciones laborales que enfrentan los periodistas en Colombia, es importante reconocer que estas problemáticas no

afectan a todos por igual. La experiencia de las mujeres periodistas en el país está marcada por dinámicas de discriminación y violencia de género que se manifiestan tanto en los espacios laborales como en su interacción con fuentes y audiencias. En este contexto, investigaciones más recientes han abordado de manera específica las violencias machistas dentro del periodismo, evidenciando los obstáculos adicionales que enfrentan las mujeres en el ejercicio de su profesión.

En el año 2021, Fabiola Calvo Ocampo, Amalia Toledo Hernández y Grace Montserrat Torrente Rodríguez, pertenecientes a la Red Colombiana de Periodistas con Visión de Género, presentaron el informe [*Periodistas sin acoso: violencias machistas contra periodistas y comunicadoras*](#), el cual sintetiza datos obtenidos entre septiembre y diciembre de 2020 a través de grupos focales, entrevistas a profundidad y encuestas. El objeto de estudio no fue limitado solo a mujeres, pues también hicieron parte hombres y personas con identidad de género no binaria que ejercen el periodismo o las comunicaciones en el territorio colombiano. Resulta muy valioso porque no solo presenta datos estadísticos, sino que también incorpora relatos que dan cuenta de los impactos, carencias y oportunidades surgidas a partir de la violencia.

En ese mismo sentido, en el 2020 se publicó el informe [*Violencia de género en contra de las mujeres periodistas en Colombia*](#) realizado por el Observatorio de la Democracia de la Universidad de los Andes y la campaña *No Es Hora De Callar*, de la periodista colombiana Jineth Bedoya Lima, quien fue víctima de secuestro, tortura y violencia sexual por parte de grupos paramilitares. Resulta relevante en la comprensión estadística de la magnitud de la problemática en la sociedad colombiana. El estudio incluye los resultados de una encuesta en línea aplicada a 160 mujeres periodistas. Según los datos, “6 de cada 10 mujeres periodistas participantes han sido víctimas de violencia de género en sus espacios laborales. Incluso, aunque no hayan sido víctimas directas, el 77.9% de las participantes manifestó conocer situaciones de

violencia de género en contra de alguna de sus colegas” (p. 3). Esta información enriquece el componente estadístico del estado del arte de nuestro trabajo.

Asimismo, el artículo [*Enfoque de género en medios digitales en Colombia*](#), trabajo de Charry (2019), brinda estadísticas referentes a la inserción laboral de la mujer en los medios colombianos, los cuales aún son culpables de perpetuar ciertos estereotipos en sus publicaciones así como de dejar pasar violencias machistas en las salas de redacción. La autora argumenta que los medios no brindan una representación equitativa entre los géneros, pues 1 de cada 4 reportajes son sobre mujeres y tan solo el 27% de ejecutivos de alta dirección en los medios son mujeres. A pesar de esto, el número de mujeres que ejercen el periodismo es cada vez mayor.

Aunque existen avances en materia de equidad de género dentro del periodismo, la trayectoria de las mujeres en el oficio ha sido históricamente invisibilizada. En 2008, Ángela María Carreño Malaver y Ángela María Guarín Aristizábal publicaron [*La periodista en Colombia: radiografía de la mujer en las redacciones*](#), una investigación exhaustiva sobre las condiciones de trabajo de las mujeres periodistas en Colombia en esos años. A través de una revisión bibliográfica y estadística, sumada a entrevistas con periodistas activas, las autoras ofrecen un análisis de las oportunidades y barreras que enfrentan las mujeres en el campo periodístico.

La investigación revela que aunque las mujeres han logrado avances significativos en términos de igualdad de género en las últimas décadas, todavía enfrentan desigualdades en las salas de redacción. Las mujeres periodistas tienen una representación desproporcionadamente baja en los cargos de liderazgo y toma de decisiones. Además, el estudio muestra cómo las mujeres periodistas enfrentan discriminación y acoso sexual en el lugar de trabajo, lo que puede

tener un impacto negativo en su carrera y bienestar emocional. En el cuerpo del trabajo se puntualiza manera más concreta en cada problemática por separado.

Sobre casos particulares de mujeres ejerciendo el periodismo, está el trabajo de Espinosa, en el año 2020, titulado [*Inserción laboral-profesional del género femenino en el periodismo deportivo en el programa radial El Corrillo de Mao de la ciudad de Santiago de Cali*](#), un texto que busca evaluar los factores culturales, económicos familiares y sociales que inciden en la inserción laboral de las mujeres en los espacios de periodismo deportivo en Cali, hablando específicamente del programa radial El Corrillo de Mao. Inicialmente se contextualiza la importancia del ámbito deportivo dentro del campo laboral del periodismo y como históricamente han sido pocas las mujeres a las que se les ha permitido ocupar estos espacios. Se plantea que la falta de mujeres en este campo, considerado un “centro de poder y discurso” (p. 18), es consolidar la inferioridad de éstas con respecto a los periodistas hombres. Adicionalmente, esta ruptura se puede atribuir a la llamada “incongruencia entre la feminidad y el deporte” (p. 19), la cual se remonta a exclusiones históricas a las mujeres en espacios deportivos debido al rol que desempeñaba la mujer en la familia y la sociedad.

Mediante entrevistas y encuestas, la investigadora analizó de manera directa y concreta los diferentes factores que inciden en la inserción laboral de mujeres que trabajan o realizan sus prácticas profesionales en el Corrillo de Mao. A partir de estos métodos, ella pudo llegar a las siguientes conclusiones: si bien hoy en día el número de mujeres trabajando en periodismo deportivo ha ido incrementando, estas se ven ligadas a papeles estéticos, en los cuales su apariencia física prima por encima de sus capacidades periodísticas, lo que representa un problema de cosificación y sexualización en el entorno laboral. Las mujeres, al ser minoría en el trabajo, no son tomadas en serio cuando logran ocupar espacios de análisis, pues se convierten en

un chiste y son ridiculizadas. Se plantea que el crecimiento de las mujeres dentro del periodismo deportivo también está sujeto al crecimiento de los grupos deportivos femeninos.

Dentro de la bibliografía que destaca a las mujeres sobresalientes en el periodismo, en particular en el Valle del Cauca, se encuentra en el libro del 2020 titulado [*Narraciones y experiencias literarias en el Valle del Cauca*](#) el capítulo de Rodrigo Bravo, llamado *Voces femeninas vallecaucanas: Olga Behar*. Un escrito que recorre breve pero detalladamente la trayectoria profesional de la escritora y periodista palmireña quien ha trabajado en diferentes medios que la han llevado a ganar numerosos premios de periodismo y el reconocimiento por su ‘Vida y Obra’ de los premios Alfonso Bonilla Aragón. En palabras de Bravo:

“Olga es parte de la historia de la reportería y del periodismo en Colombia. A través de sus obras enseña no solo segmentos importantes de la historia del país, sino cómo se hacían las cosas en el periodismo de la última mitad del Siglo XX”. (p. 105)

Su figura debería constituir un referente para aspirantes y profesionales de la materia en la región y el país. Lo cual es contradictorio con el reconocimiento que ella considera, no ha recibido en su departamento. Bajo el criterio de Behar, el dicho que indica que ‘nadie es profeta en su tierra’ aplica para su caso: “No me auto considero una voz femenina del Valle del Cauca (...) A mí me llaman de México, de Madrid, de Barcelona, pero en el Valle del Cauca no existo” (p. 107). La falta de reconocimiento de los vallecaucanos hacia sus mujeres periodistas es un hecho que contribuye y justifica nuestro interés por documentar las distintas experiencias de las periodistas. Si Behar, con todo el bagaje y recorrido que tiene, no se siente valorada por sus coterráneos, el panorama para otras figuras de menos renombre es desalentador.

Dentro de nuestros referentes también se encuentra el trabajo [*Emilia Pardo Umaña: memorias de la primera columnista colombiana*](#), escrito por Lina Flórez y Pablo Pérez en el 2010, el cual ofrece un recuento de la vida y obra de la primera mujer en ejercer profesionalmente el periodismo y en activamente participar en una sala de redacción del país. Pardo inició su carrera como periodista en el año 1934, en la cual se desempeñó con éxito durante 27 años. Se caracterizó por su personalidad revolucionaria, vanguardista e independiente, lo cual rompió con los ideales de la mujer colombiana en aquellos años. Su versatilidad y capacidad de análisis, afirman los autores, marcaron el periodismo colombiano con una vitalidad que previamente carecía. Ella constantemente reflexionó sobre el ejercicio periodístico, el ambiente laboral, la ética periodística y la responsabilidad histórica de la prensa. Tras su fallecimiento, muchos han olvidado su nombre. Sin embargo, Pardo debe ser recordada por su tenacidad y compromiso a la hora de abrirse un espacio en las salas de redacción más importantes de la historia de Colombia. Es importante reconocer el camino que Pardo trazó para el resto de las mujeres que hoy en día han seguido sus pasos en la profesión.

Asimismo, el texto titulado [*Escritoras y periodistas colombianas en el siglo XIX*](#), escrito por Carlos Vidales y publicado en 2002, aporta un detallado contexto histórico a nuestro proyecto, necesario para entender la presencia de las mujeres en los espacios de creación intelectual colombianos. Vidales presenta a las mujeres más representativas del periodismo, estableciendo sus lazos políticos e intelectuales, para ofrecer reflexiones sobre el papel que desempeñaron en los conflictos políticos y sociales de su tiempo.

Inicialmente, el texto explica cómo las condiciones políticas y sociales de los primeros años de la patria colombiana afectaban los espacios en los cuales las mujeres se desenvolvían como escritoras. Vidales afirma que el surgimiento del periodismo centrado en las mujeres y sus

problemáticas, así como su visibilidad pública, puede atribuirse a las circunstancias que dieron lugar a la formación de la República Federal en Colombia. Las mujeres se caracterizaron por ser agentes activos en este proceso: aportaron ideas innovadoras, mostraron resistencia, protagonizaron conflictos sociales y políticos y promovieron transformaciones en la sociedad colombiana. Desde correspondencia familiar, poesía publicada y panfletos de propaganda, varias mujeres destacaron por su obra escrita en los primeros años del país.

Entre ellas, el libro destaca a Policarpa Salavarrieta (1796-1817), quien provenía de una familia de comerciantes acomodados. Se convirtió en el puente entre juntas rebeldes en Santa Fe y guerrillas patriotas en Casanare. No solo escribía cartas, informes e instrucciones, sino que también distribuía panfletos de propaganda que ella misma redactaba. Otra figura relevante es Josefa Acevedo (1803-1861), hija del prócer de la independencia José Acevedo, quien fue la primera escritora y periodista colombiana en ver sus textos publicados en periódicos y revistas. Ideológicamente, según Vidales, se posiciona como representante de un catolicismo liberal, con conceptos sobre el amor, la mujer y las relaciones conyugales más avanzados y pragmáticos que los de otras escritoras de su época. Por su parte, Soledad Acosta de Samper (1833-1913) fue ensayista, cuentista, periodista, historiadora y novelista con formación internacional y miembro de la élite colombiana. Se casó con el escritor, político y publicista José María Samper, con quien mantuvo una estrecha colaboración intelectual. Siempre preocupada por la educación y la orientación de la mujer, fundó y dirigió varios periódicos y revistas dedicados a temas femeninos y familiares. En estas publicaciones colaboraron numerosas escritoras, poetas y periodistas contemporáneas con artículos sobre historia, costumbres, antropología, ciencia, moral, consejos para la mujer y reflexiones sociológicas. A lo largo de su carrera, publicó más de 20 novelas, 50 narraciones breves y cientos de artículos.

Uno de los aportes más recientes sobre la labor de las mujeres periodistas en Colombia es el libro del 2020 titulado *Reporteras: secretos del oficio*, una obra que recoge la trayectoria de ocho mujeres que han ejercido su profesión en el suroccidente del país: Alda Livey Mera Cobo, Alexandra Delgado, Bethsabe Castro Payán, Gloria Bravo, Gloria Inés Arias, Soraya Caicedo, Zulma Lucía Cuervo Plazas y Rosa María Agudelo Ayerbe (una de las entrevistadas en esta monografía). Es un libro que va más allá de la simple recopilación de anécdotas periodísticas. Cada relato reflexiona sobre los desafíos y aprendizajes adquiridos en el ejercicio de la reportería, destacando cómo ciertas experiencias han redefinido la concepción que cada una tenía sobre su oficio. A través de sus historias, las autoras ofrecen una mirada introspectiva sobre el impacto de su trabajo en sus propias vidas, proporcionando un testimonio valioso para quienes buscan comprender la complejidad del periodismo en la región.

Otro referente valioso es el libro *Mujeres que dicen verdades* de Alejandra De Vengoechea, publicado en el 2018. Este ofrece un valioso aporte al análisis de la trayectoria de las mujeres periodistas en Colombia, al perfilar a seis reconocidas profesionales: Patricia Lara, Olga Behar, Silvia María Hoyos, María Elvira Samper, Juanita León y Salud Hernández-Mora. A través de entrevistas y crónicas, la autora reconstruye no solo las experiencias individuales de cada una de ellas, sino también el contexto sociopolítico del país en el cual crecieron y se abrieron camino como profesionales, evidenciando las dificultades que han debido sortear en un entorno predominantemente machista. Entre los desafíos abordados se encuentran el acoso laboral, la discriminación y la dificultad para conciliar la vida profesional con la personal y la maternidad, entre otros. La obra no solo documenta estos obstáculos, sino que también expone las estrategias que estas periodistas han empleado para resistir y avanzar en el medio, un trabajo clave para comprender las dinámicas de género en el periodismo colombiano.

Los referentes bibliográficos utilizados en este trabajo han sido esenciales para construir un panorama sólido y contextualizado sobre las experiencias, desafíos y contribuciones de las mujeres periodistas en Colombia. Cada uno de ellos aportó perspectivas históricas, análisis académicos y datos estadísticos que permitieron el entendimiento de la magnitud de las desigualdades de género en el ámbito periodístico, así como las múltiples violencias y discriminaciones que aún persisten. Gracias a estas investigaciones, se pudo comprender mejor el lugar que ocupan las mujeres en la historia del periodismo colombiano y su relevancia en la transformación social. Estos trabajos no solo ofrecieron una base teórica para las posteriores reflexiones, sino que también ayudaron a identificar vacíos investigativos que se buscan abordar con este proyecto.

La mayoría de los trabajos se centran en diagnósticos nacionales o en el análisis de medios desde una perspectiva institucional, sin profundizar en las experiencias subjetivas de las periodistas en contextos locales como Cali. Por otra parte, si bien es cierto que se han elaborado informes respaldados en cifras y cuyo aporte es muy valioso para el entendimiento de la magnitud de estas problemáticas, son escasos los estudios que ahonden en las experiencias de vida de estas mujeres de una manera más personal e íntima. Frente a estos vacíos, el propósito es aportar a la comprensión del periodismo desde una perspectiva de género, generacional y territorial, y así enriquecer el debate académico en torno a las condiciones y desafíos que enfrentan las mujeres en esta profesión.

Marco Teórico

El presente marco teórico se propone articular las principales nociones que orientan el análisis de esta investigación, en la que se examinan las experiencias de mujeres periodistas en Cali desde una perspectiva que reconoce las desigualdades estructurales de género en el campo comunicativo. Para ello, se entrelazan conceptos como machismo, sexismo, violencia basada en género, discriminación, brecha de género y techo de cristal, no como definiciones aisladas, sino como categorías que se entrelazan y que permiten comprender las dinámicas de exclusión y las tensiones que atraviesan el ejercicio periodístico.

El análisis que orienta esta investigación parte de una concepción del periodismo como una práctica social que no puede entenderse de forma aislada, sino en relación con estructuras de poder, dinámicas institucionales e ideologías dominantes. Esta perspectiva se inscribe dentro de lo que Juárez Meléndez (2021) denomina sociología de las noticias, una corriente que estudia las condiciones sociales en las que se produce la información y los factores que inciden en la construcción de las noticias. En esta línea, Shoemaker y Reese (1991), retomados por el mismo autor, plantean que las noticias son producto de procesos de mediación en múltiples niveles (individual, organizacional, institucional e ideológico), y que los periodistas actúan dentro de estructuras sociales que moldean su labor. Por su parte, Maigret (2005), también citado por Juárez, destaca el lugar del periodista como actor central en la esfera pública, situado en una posición ambivalente entre los medios intelectuales y las élites del poder instituido, lo que refuerza su papel como constructor de sentido y no como simple transmisor de hechos. Además, Moreno Fernández et al. (2017) profundizan en esta mirada al subrayar que la producción de mensajes periodísticos está condicionada por mediaciones culturales, rutinas profesionales y

restricciones organizativas, lo que demuestra que las noticias no son el resultado exclusivo de la voluntad individual, sino de una estructura compleja de relaciones laborales y simbólicas.

En conjunto, estos aportes permiten comprender que el periodismo es una construcción social influenciada por múltiples factores, donde los periodistas (y en particular las mujeres periodistas) ejercen su oficio dentro de un campo atravesado por desigualdades, tensiones ideológicas y disputas por el sentido. Comprender cómo las mujeres periodistas se insertan en este panorama ayuda a ver con más claridad las barreras y tensiones que atraviesan su oficio. La mirada teórica que guía esta investigación permite analizar sus experiencias desde un enfoque crítico y contextual, que reconoce tanto las dificultades como las estrategias con las que ellas responden, resisten o transforman las lógicas tradicionales del periodismo.

En el contexto de esta investigación, resulta fundamental comprender la violencia como un fenómeno complejo y multidimensional que se manifiesta en distintos niveles y afecta de manera diferenciada a las mujeres periodistas. Para ello, se retoma la tipología propuesta por Johan Galtung (2016), quien distingue entre violencia directa, violencia estructural y violencia cultural. La primera se refiere a los actos de daño físico o verbal ejercidos por un agente identificable, como las amenazas, el acoso o las agresiones sufridas en el ejercicio profesional. La violencia estructural, en cambio, está incorporada en las dinámicas sociales, económicas e institucionales que reproducen desigualdades, como la precarización laboral, la falta de garantías contractuales o el acceso limitado a cargos de poder. Por su parte, la violencia cultural opera a través de elementos simbólicos como los discursos, ideologías y representaciones que legitiman y naturalizan las otras formas de violencia, haciéndolas parecer aceptables o incluso necesarias. Esta clasificación permite analizar no solo los hechos violentos visibles, sino también las condiciones que los posibilitan y sostienen dentro del campo periodístico.

La [Organización Panamericana de la Salud](#) (OPS) define la violencia como todo acto que cause daño físico, psicológico, económico o simbólico, restringiendo el bienestar y los derechos de las personas. Esta perspectiva es útil para identificar cómo dichas violencias afectan a las periodistas tanto en su entorno profesional como en su vida personal, especialmente en contextos atravesados por desigualdad de género. La clasificación que brinda la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el [Informe mundial sobre la violencia y la salud](#) permite comprender cómo estas formas de violencia operan en distintos niveles: desde la violencia interpersonal, que se expresa en ataques directos en el ámbito laboral, hasta la violencia colectiva, evidenciada en las agresiones contra periodistas en contextos de conflicto social y político.

Su inclusión en este trabajo es fundamental para analizar las condiciones en las que las mujeres periodistas ejercen su labor y las barreras que enfrentan en su desarrollo profesional. En esta línea, resulta necesario profundizar en una de las formas más extendidas y sistemáticas de agresión: las violencias basadas en género (VBG). Se refieren a actos dañinos dirigidos contra una persona o grupo de personas por razón de su género, y tienen su origen en relaciones de poder desiguales que históricamente han subordinado a lo femenino frente a lo masculino. Según [ONU Mujeres](#), estas violencias se sustentan en la desigualdad de género, el abuso de poder y la persistencia de normas sociales discriminatorias. Se expresan a través de prácticas que buscan controlar, excluir o dañar, y afectan de manera particular a mujeres y personas con orientaciones sexuales o identidades de género diversas.

Las amenazas, acoso, discriminación laboral y censura, afectando de manera diferenciada a las mujeres, son formas de violencia que no solo se enmarcan en las dinámicas propias del ejercicio periodístico, sino que responden también a patrones sociales más amplios que colocan a las mujeres en una posición estructuralmente desfavorable. Tal como plantea Fuentes Vásquez

(2001), la violencia contra las mujeres en sus diferentes expresiones ha sido reconocida como una cuestión de interés público tanto en Colombia como a nivel internacional. Aunque su análisis se ha centrado con frecuencia en los espacios domésticos o privados, también se extiende al ámbito laboral y a los espacios públicos, donde las mujeres pueden ser agredidas, hostigadas o silenciadas por razones de género. Desde una perspectiva sociológica, Espinar Ruiz y Mateo Pérez (2007) definen la violencia de género como aquella que se basa en las definiciones y relaciones de género dominantes en una sociedad determinada, y destacan la importancia de analizar los fundamentos socioculturales que la legitiman. Esta mirada permite entender que las VBG no siempre adoptan formas físicas visibles, sino que se entretajan en el entramado simbólico, institucional y estructural que reproduce las desigualdades de género.

Según la [*Guía teórica y metodológica sobre violencia basada en género*](#) del Ministerio de Justicia de Colombia (2019), las VBG pueden clasificarse de la siguiente manera: por características de la violencia: *física*, agresiones que causan daño corporal; *sexual*, cualquier acto de naturaleza sexual sin consentimiento; *psicológica*, conductas que provocan daño emocional o afectivo; *económica*, control o privación de recursos materiales o económicos. Por características de la víctima: sexo, identidad de género, orientación sexual, edad, pertenencia étnica, condición de discapacidad o de vulnerabilidad. Por ámbito donde ocurre la violencia: espacios familiares, institucionales, escolares, laborales, comunitarios, etc. Por características de la persona agresora: sexo, edad, orientación sexual, identidad de género, ocupación. Por zona geográfica de ocurrencia: división político-administrativa o tipo de escenario donde sucede la violencia.

Las VBG son fenómenos multicausales y multifacéticos que pueden estar presentes en diversos espacios sociales. Estas formas de violencia no solo lesionan el bienestar personal, sino que también restringen la libertad de expresión, autonomía profesional y el derecho a participar

plenamente en la esfera pública. Una de las raíces estructurales que perpetúa estas violencias es el machismo, entendido como un sistema de creencias y comportamientos que sustenta la desigualdad entre hombres y mujeres. Es el conjunto de creencias, actitudes y conductas que refuerzan la superioridad de lo masculino sobre lo femenino, estableciendo una jerarquía que se manifiesta en diversos ámbitos sociales (Castañeda, 2002, citado en Uresti Maldonado et al., 2017). En el ejercicio del periodismo, el machismo no solo se expresa a través de estereotipos de género que limitan las oportunidades de ascenso y reconocimiento de las mujeres periodistas, sino también en formas de violencia estructural como la discriminación y el acoso.

El informe *Periodistas sin acoso: violencias machistas contra periodistas y comunicadoras* afirma que según el International Women's Media Foundation (2014), el acoso y la violencia machista contra las periodistas están ampliamente extendidos, con agresores que incluyen jefes, supervisores y compañeros de trabajo. A pesar del impacto en la vida de las periodistas, la mayoría de los incidentes no se denuncian. Asimismo, este informe señala que seis de cada diez periodistas han enfrentado violencia machista en su ejercicio profesional, mientras que ocho de cada diez conocen casos de agresión contra sus compañeras.

Ligado estrechamente al machismo, el sexismo actúa como otro de los pilares ideológicos que sostienen estas desigualdades y limitaciones en el campo periodístico. Es una forma de discriminación basada en el sexo, en la que lo masculino se concibe como la norma universal y lo femenino es relegado a una posición secundaria dentro de una jerarquía social (Araya, 2004, citado en Lampert Grassi, 2018). A lo largo de la historia, esta dinámica ha servido para oprimir, subordinar y negar los derechos de las mujeres mediante mecanismos que van desde la invisibilización hasta la violencia abierta.

Según [Human Rights Channel](#), el 63% de las mujeres periodistas han sufrido abusos verbales, que dificultan su participación y reconocimiento profesional. Además, afirma que el 75% de las fuentes y temas de información en los medios continúan girando en torno a los hombres, lo que refuerza la falta de representación femenina en la agenda mediática y en las narrativas periodísticas.

Esta exclusión se articula con prácticas más amplias de discriminación, definida por el [Ministerio de Justicia de Colombia](#) como toda conducta, actitud o trato que pretende anular, dominar o ignorar a una persona o grupo con base en prejuicios sociales o personales, resultando en la violación de sus derechos fundamentales. Esta discriminación se traduce en desigualdades que afectan de manera desproporcionada a las mujeres, limitando su acceso a oportunidades laborales, su participación en espacios de decisión y su reconocimiento profesional. Según el informe [Mujeres periodistas y salas de redacción: avances, desafíos y recomendaciones para prevenir la violencia y luchar contra la discriminación](#), las periodistas enfrentan discriminación en el ejercicio de su labor y dentro de las redacciones, donde se observan fenómenos como la segregación ocupacional, la brecha salarial y la precarización laboral.

Uno de los tipos de discriminación más evidentes es la salarial. En el contexto colombiano, la Ley 1496 de 2011, en su artículo 3, define la discriminación salarial como “toda situación de trato diferenciado injustificado, expreso o tácito, relacionado con la retribución económica percibida en desarrollo de una relación laboral, cualquiera sea su denominación por razones de género o sexo”. A pesar de este marco normativo, en los medios de comunicación persisten brechas salariales que afectan a las mujeres periodistas, reflejando la desigualdad estructural en el sector. Estos patrones discriminatorios se sostienen en estereotipos de género que asignan a las mujeres tareas menos visibles o con menor impacto en la agenda informativa.

Frente a estas desigualdades, la perspectiva de género se plantea como una herramienta fundamental para su análisis, visibilización y transformación. Este concepto consiste en un enfoque analítico que permite identificar y comprender las desigualdades estructurales que enfrentan las personas debido a su género. Según la [Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres](#), este enfoque busca visibilizar, cuestionar y valorar la discriminación y exclusión que afectan a las mujeres, frecuentemente justificadas a partir de diferencias biológicas. Más allá de un análisis teórico, la perspectiva de género también implica generar condiciones para transformar estas desigualdades y avanzar hacia la equidad.

En el periodismo, la aplicación de esta perspectiva es fundamental para analizar cómo se construyen las narrativas informativas y cómo los medios pueden reproducir o desafiar los estereotipos de género. De acuerdo con el [Manual de Género para Periodistas: Recomendaciones básicas para el ejercicio del periodismo con enfoque de género](#), la perspectiva de género implica, en primer lugar, examinar las relaciones de poder entre los géneros y, posteriormente, tomar acciones para promover un desarrollo más equitativo. Esto es especialmente relevante en el contexto de la labor periodística en Cali, donde las mujeres periodistas enfrentan obstáculos no solo en su ejercicio profesional, sino también en la manera en que se abordan y representan las problemáticas de género en los medios. Incorporar esta perspectiva en la producción periodística permite ampliar la diversidad de voces, generar coberturas más equitativas y contribuir a una representación más justa de la realidad social.

Metodología

Se decidió adoptar un enfoque cualitativo y exploratorio para abordar de manera más amplia y contextualizada las experiencias de las mujeres periodistas en Cali. El carácter cualitativo del estudio surge a partir de la necesidad de comprender los significados, percepciones y construcciones subjetivas que las entrevistadas han desarrollado en torno a su ejercicio profesional. Este tipo de enfoque permite captar matices, emociones y realidades que no podrían ser identificadas mediante métodos cuantitativos. Por su parte, el enfoque exploratorio responde al propósito de aproximarse a un fenómeno que ha sido poco documentado a nivel local, sin pretender ofrecer resultados concluyentes ni generalizables. Dado que el corpus de análisis está conformado por siete periodistas con trayectorias diversas, la intención no es representar a la totalidad del campo, sino más bien abrir una vía para entender algunas de las problemáticas estructurales y subjetivas que atraviesan a las mujeres en el ejercicio periodístico.

La técnica de recolección de información fue la entrevista, desarrollada a partir de un guión semiestructurado. Esta herramienta ofreció un esquema estándar que guiaba las conversaciones, pero también permitió que las periodistas hablaran libremente sobre sus experiencias y vivencias. Las preguntas se estructuraron en torno a cinco núcleos temáticos: condiciones laborales, mujeres trabajando en medios de comunicación, relación con los colegas, relación con las fuentes, y vida privada-laboral. El contenido del guion se incluye de forma detallada en el apartado de Anexos.

Las siete periodistas seleccionadas fueron elegidas bajo criterios que buscaban representar la diversidad del oficio en Cali. Se tuvo en cuenta la visibilidad pública, la trayectoria profesional, el tipo de medio en el que ejercen (privado, público, alternativo, tradicional, digital, radiofónico, escrito o televisivo) y la diferencia generacional, pues algunas tienen más de treinta

años de experiencia, mientras otras apenas superan los cinco. La mayoría de los contactos se realizaron a través de redes sociales o conocidos en común.

Las entrevistas presenciales se realizaron únicamente con las dos primeras participantes: Olga Lucía Criollo en las instalaciones del diario El País y Nicole Bravo en una cafetería. Las restantes se llevaron a cabo de forma virtual, debido a la dificultad de coordinar agendas con las periodistas. Las entrevistas presenciales tuvieron una duración aproximada de una hora y media; las virtuales, entre 45 minutos y una hora. Estas limitaciones logísticas, como la falta de tiempo libre entre semana o la carga de compromisos personales durante los fines de semana, se convirtieron también en indicios de las condiciones de sobrecarga laboral que serán exploradas más adelante en los hallazgos. Es importante resaltar que para la transcripción a texto y síntesis de las entrevistas se utilizó la inteligencia artificial Chat GPT. Esta herramienta fue empleada únicamente con estos fines.

El análisis del material se desarrolló a partir de una categorización temática, resultado de los hallazgos en las entrevistas. Dado que esta monografía busca articular las experiencias individuales con la realidad estructural del periodismo en la ciudad, la información recopilada se complementó con cifras y estudios previos que han abordado la situación de las mujeres periodistas en el país. De este modo, se construye un puente entre las voces individuales y las problemáticas estructurales que enfrentan las mujeres periodistas en Cali.

Perfiles

El análisis de las condiciones de las mujeres periodistas en Cali requiere una aproximación a sus experiencias individuales, con el fin de comprender los desafíos específicos que enfrentan en el ejercicio de su profesión. Para ello, se han recopilado los testimonios de siete periodistas que han desarrollado su labor en distintos medios de comunicación de la ciudad, abarcando prensa escrita, radio, televisión y plataformas digitales. A través de sus relatos, es posible identificar patrones y aspectos comunes, al igual que opiniones divididas y contrastes que configuran la realidad del periodismo desde una perspectiva de género.

Las entrevistadas fueron seleccionadas bajo un criterio de diversidad profesional y trayectoria en el campo periodístico. Algunas de ellas han trabajado en medios tradicionales con una estructura consolidada, mientras que otras han ejercido en espacios independientes o digitales, enfrentando dinámicas laborales distintas. De igual manera, su experiencia varía en cuanto a los años de ejercicio, lo que permite contrastar las vivencias de quienes han desarrollado su carrera durante décadas con aquellas que se han insertado recientemente en el gremio. Esta diversidad en los perfiles permite analizar cómo factores como la estabilidad laboral, las oportunidades de ascenso, la relación con las fuentes y la seguridad en el ejercicio del oficio pueden variar según el contexto y la etapa profesional de cada periodista.

Los perfiles han sido organizados en el mismo orden en que se realizaron las entrevistas, manteniendo así la secuencia cronológica del proceso de recolección de información. En los siguientes apartados se presenta la trayectoria profesional de cada periodista, sus motivaciones para ejercer el oficio y los principales obstáculos que han enfrentado en su carrera. A partir de estos relatos, se podrá establecer un panorama más amplio sobre las condiciones de trabajo de las

mujeres periodistas en Cali, sus estrategias para enfrentar los desafíos del oficio y las implicaciones de género en su desarrollo profesional.

Olga Lucía Criollo Díaz

Egresada de Comunicación Social en 1991 y magíster en Sociología de la Universidad del Valle en 2019, **Olga Lucía** es una de las periodistas con mayor trayectoria en *El País*, el diario de mayor reconocimiento en Cali y el Valle del Cauca. Fundado en 1950, este medio ha sido un referente informativo para la ciudad, destacándose por su cobertura de temas políticos, económicos y sociales de la región. **Criollo** ingresó al periódico en marzo de 1991. Allí ha desarrollado la mayor parte de su carrera, a excepción de un periodo de dos años en el que trabajó en la Facultad de Salud de la Universidad del Valle.

Desde el inicio tuvo clara cuál sería su área de trabajo dentro del periodismo: “siempre quise hacer prensa, no me imaginaba en radio ni televisión”. Su trayectoria ha estado marcada por un enfoque investigativo, con una fuerte inclinación en lo local. Durante varios años, trabajó en la elaboración de productos especiales para comunidades específicas de la ciudad, a través de los periódicos zonales Cali Sur, Cali Norte, entre otros.

En 2015, su trabajo tomó un giro significativo cuando comenzó a cubrir el proceso de paz en La Habana, una de las experiencias más enriquecedoras de su carrera. Desde entonces, se ha especializado en información política y se ha consolidado como una de las voces más experimentadas en la cobertura de este ámbito en la región. Finalmente, a mediados del 2024 fue nombrada como jefe de redacción de *El País*.

Nicole Tatiana Bravo García

Nació en Cali, en 1995. Es periodista egresada de la Escuela de Comunicación Social de la Universidad del Valle y actualmente cursa la Maestría en Estudios Sociales y Políticos en la Universidad Icesi. Su trayectoria profesional ha estado marcada por la cobertura de temas políticos, sociales y medioambientales, con un enfoque en la región Pacífica colombiana.

Inició su carrera como practicante en el medio nativo digital *La Silla Vacía* en 2018. Posteriormente, colaboró como periodista e investigadora en *Cuestión Pública* en 2019. Un año después, ahora como profesional, regresó a *La Silla*, medio en el que fue responsable de la cobertura del Pacífico y de eventos clave como el Paro Nacional de 2021, una serie de manifestaciones que comenzaron en abril de ese año en respuesta a una reforma tributaria impulsada por el gobierno nacional. En Cali, las protestas adquirieron una dimensión especialmente intensa, con bloqueos, enfrentamientos y denuncias de abusos de la fuerza pública. En este contexto, **Bravo** documentó el desarrollo de las movilizaciones y sus repercusiones a nivel local y nacional.

Desde 2023 y hasta febrero de 2025, trabajó en *Consonante*, un medio de la Fundación para la Libertad de Prensa (FLIP) que busca fortalecer el periodismo local en regiones con poca presencia mediática. En este espacio, se enfocó en el cubrimiento de poder, política y medio ambiente, brindando visibilidad a historias que suelen quedar fuera de la agenda de los grandes medios nacionales.

Su trabajo ha sido reconocido con importantes galardones. En 2019, recibió el Premio Alfonso Bonilla Aragón en la categoría de periodismo universitario por la investigación *¿A dónde van los desechos?* En 2022, obtuvo una mención de honor en el Premio Nacional de Periodismo Simón Bolívar, en la categoría de investigación en video, por su reportaje *Al hotel La*

Luna de Cali lo quemaron unos manifestantes, no el Esmad. En 2023, fue ganadora del Premio Vallecaucano de Periodismo Gerardo Bedoya Borrero, en la categoría de radio, por su trabajo *El caso de Nicolás Guerrero: un año del paro en Cali*.

Angélica María Bohórquez Borda

Comunicadora social egresada de la Universidad del Valle en 2019. Actualmente, cursa la Maestría en Periodismo Narrativo de la Universidad Nacional de San Martín y Revista Anfibia, Argentina, donde continúa perfeccionando su enfoque en la narración de historias con profundidad y sensibilidad social. Su trabajo periodístico se centra en temas de género, derechos humanos y cultura, áreas en las que ha desarrollado una sólida trayectoria.

Desde su etapa universitaria, **Bohórquez** combinó el periodismo con la edición. Fue asistente editorial de la publicación *Nexus*, especializada en artes, comunicación y diseño. Como trabajo de grado realizó *Óxido en la piel*, una recopilación de crónicas que abordan la violencia sexual en el contexto del conflicto armado colombiano, reflejando su compromiso con la memoria histórica y la defensa de los derechos de las mujeres.

En abril de 2021, se unió como periodista colaboradora a *Manifiesta*, un medio digital feminista enfocado en las realidades de las mujeres en Colombia. Para julio de 2022, asumió el rol de periodista principal, liderando la producción de contenidos y la estrategia editorial del medio. Sin embargo, en diciembre de 2023, el medio tuvo que pausar sus actividades debido a dificultades financieras, como es usual en los medios independientes en el país.

Angélica también ha trabajado como editora en la Comisión de la Verdad, donde estuvo a cargo de una serie de publicaciones dedicadas a exponer las metodologías de investigación de la entidad a través de lenguajes pedagógicos. Actualmente, se desempeña como coordinadora

editorial de la Unidad de Visibilización y Divulgación de la CTI en la Universidad Autónoma de Occidente, donde sigue explorando nuevas formas de narrar la realidad social.

Para ella, ejercer el periodismo en Cali conlleva desafíos adicionales debido a la centralización del oficio en Bogotá. “Estar fuera de Bogotá tiene unas implicaciones. Es no poder trabajar para un medio grande, porque todo está centralizado allá. Incluso para hablar de la región, los periodistas tienen que estar en la capital”, reflexiona. Considera fundamental la creación de medios que narren las realidades locales desde adentro, sin depender de las agendas establecidas por los medios tradicionales. En su visión, fortalecer el periodismo feminista y regional es una necesidad para construir narrativas más inclusivas y transformadoras.

Sara Arboleda Murillo

Comunicadora social y periodista egresada de la Universidad del Valle en 2018. Desde 2020, trabaja en *Radiónica*, emisora del Sistema de Medios Públicos de Colombia, donde ha desarrollado un periodismo que combina la música con el análisis de las expresiones culturales y sociales contemporáneas. Además, simultáneamente, coordina el equipo de comunicación de la Secretaría de Paz y Cultura Ciudadana en Cali.

Sara se presenta como una persona muy apasionada y con mucha vocación hacia su profesión. “Así estuviera en otra vida, yo creo que volvería a elegir ser periodista. Siento que, aunque hay desgaste y muchas cosas por mejorar, seguiría eligiendo esta profesión”, puntualiza. Desde sus años de formación encontró en la radio un medio de expresión clave para conectar con diversas audiencias. Participó en programas radiales como *La Chicharra*, donde exploró las posibilidades narrativas del sonido y entendió el impacto de la radio comunitaria en la construcción de tejido social. “La radio me ha dado la sensibilidad para conectar con muchas

personas y procesos. Es lindo ser el altoparlante que amplifica las historias de quienes han trabajado por el bienestar de sus territorios”, reflexiona.

Además de su labor en medios, **Sara** ha desarrollado un fuerte compromiso con la comunicación pública. Considera que la lejanía entre la ciudadanía y las instituciones se debe, en gran parte, a la falta de estrategias comunicativas efectivas. “Gran parte de la desconexión que tenemos con lo que ocurre a nivel gubernamental y social se debe a que no hemos logrado establecer buenos procesos de comunicación que distingan lo político de la politiquería”, explica. En su labor en la Secretaría de Paz y Cultura Ciudadana, busca generar narrativas que permitan a la comunidad comprender el impacto de las políticas públicas en su cotidianidad.

Desde su identidad como mujer negra, ha sido una firme defensora de la necesidad de incorporar enfoques étnicos y de género en las narrativas periodísticas. Considera que es fundamental deconstruir los discursos establecidos y proponer nuevas formas de contar las realidades del país. Sin embargo, reconoce que el ejercicio del periodismo en Cali enfrenta retos estructurales. La ciudad carece de un nicho laboral sólido para los periodistas, en contraste con la cantidad de egresados que cada año buscan oportunidades en el sector. “Podríamos estar graduando más de un centenar de periodistas por promoción, pero el número de medios disponibles es muy limitado. Nuestra profesión valora la experiencia, pero esta se mide tanto por los años de ejercicio como por lo generacional”, señala.

Para **Sara**, el reto está en definir hacia dónde debe dirigirse el periodismo local y cómo las nuevas generaciones pueden transformar el oficio. “Debemos definir qué enfoque queremos darle a nuestro trabajo. ¿Estamos aquí solo para informar en los medios tradicionales, o qué tipo de construcción mediática y narrativa queremos ofrecer como generación?”, concluye.

Vicky Perea

Comunicadora social y periodista egresada de la Universidad Javeriana de Bogotá en 1988. Tras completar sus estudios, Perea comenzó su carrera en *Noti5*, en el recién inaugurado *Telepacífico*, canal de televisión del suroccidente colombiano, donde se especializó en periodismo televisivo. En 1990 dio un breve salto a la comunicación empresarial en la compañía de servicios públicos de Cali, *EMCALI*. Posterior a eso, trabajó en *El País* desde Bogotá, cubriendo política en el Congreso y la Presidencia de la República. En 1994, se unió al equipo de comunicaciones de la campaña presidencial de Andrés Pastrana.

En el año 2000, regresó a *El País* en Cali, primero como editora internacional y luego como editora de opinión, cargo que ocupó hasta 2005, cuando decidió retirarse temporalmente para dedicarse a su familia. Durante ese tiempo, trabajó a distancia para un periódico latino en Seattle, Estados Unidos, hasta que en 2010 retomó sus labores en *El País*, nuevamente en la sección de opinión. Desde el 2022 asumió la dirección del diario, convirtiéndose en una de las voces más influyentes del periodismo regional y una de las mujeres más poderosas del país, de acuerdo con la [*Revista Forbes*](#).

Su trayectoria profesional ha abarcado distintos medios y roles. **Perea** destaca el papel de *El País* como un medio clave en la construcción de identidad y cohesión en el suroccidente colombiano. “Debemos entender quiénes somos como medio de comunicación y el deber que tenemos con los caleños, los vallecaucanos y con una región colombiana que hoy no tiene muchos voceros: todo el suroccidente del país”, sostiene. Para ella, el periodismo tiene la responsabilidad de servir como puente de unidad en una región diversa y culturalmente rica.

A lo largo de su carrera, **Vicky** ha apostado por un periodismo que trascienda la competencia entre medios y fomente la colaboración y el sentido de comunidad entre periodistas.

Considera que en Cali, al ser una ciudad de relaciones cercanas, es posible construir redes profesionales basadas en el respeto y la confianza. Su visión del oficio resalta la importancia de la ética, la responsabilidad y el compromiso con la sociedad.

Bajo su dirección, *El País* sigue enfrentando los desafíos del periodismo contemporáneo, buscando adaptarse a las nuevas dinámicas digitales sin perder su esencia como medio de referencia en la región. Para Perea, el reto del periodismo en el suroccidente del país no solo radica en informar, sino en contribuir a la construcción de una sociedad más informada y consciente de su diversidad.

Rosa María Agudelo

Nacida en Girardot en 1969, comunicadora social egresada de la Universidad del Valle en 1992. Cuenta con dos especializaciones en Administración de Empresas (1997) y Finanzas (2000) de la Universidad Icesi, además de un diplomado en Marketing Estratégico (2008) de la Pontificia Universidad Javeriana. Con más de 30 años de trayectoria, su carrera ha transitado entre la televisión y la prensa escrita. Desde hace 25 años, es directora del *Diario Occidente*, uno de los periódicos de mayor tradición en el suroccidente colombiano, fundado en 1961.

Su incursión en los medios comenzó en 1990, cuando aún era estudiante. Ingresó a *Telepacífico*, que llevaba apenas dos años de funcionamiento, y comenzó su formación en periodismo televisivo en *Chiva Deportes*, programa dedicado al fútbol, de *Univalle TV*. Poco después, se vinculó a un nuevo noticiero de fin de semana, donde, con tan solo 20 años, inició su carrera como reportera. Con el tiempo, asumió mayores responsabilidades en producción y dirección, hasta convertirse en la directora del mismo noticiero.

En el año 2000, **Agudelo** dejó la televisión y asumió la dirección del *Diario Occidente*. Su paso de la pantalla a la prensa escrita marcó un punto clave en su carrera, consolidándola como una de las pocas mujeres en ocupar un cargo de liderazgo en los medios regionales de la época. Desde esta posición, ha sido testigo y partícipe de la evolución del periodismo, adaptando el medio a los cambios digitales y al contexto informativo contemporáneo.

Para ella, ser mujer en el periodismo ha significado un balance entre razón, sentimiento y sensibilidad: “Creo que las mujeres podemos aportar alma y corazón al periodismo, manteniendo un sentido crítico, pero con un olfato y una sensibilidad diferentes”. Considera que esta capacidad de conectar emocionalmente con las historias ha sido un factor clave en su trayectoria y en el reconocimiento que ha obtenido dentro del gremio.

En su carrera ha enfrentado los desafíos propios de dirigir un medio regional, desde la adaptación a las nuevas dinámicas informativas hasta la consolidación de un espacio de análisis y debate en la ciudad. Su trabajo en el *Diario Occidente* sigue siendo un testimonio de la evolución del periodismo local y del papel de las mujeres en su transformación.

Carmen Alicia Sarmiento

Periodista empírica con más de 30 años de trayectoria en radio y televisión. Ha construido una carrera marcada por la resiliencia y el compromiso con la información. Su primer acercamiento a los medios fue en 1991 en *Todelar*, donde comenzó como lectora de noticias, combinando esta labor con su trabajo en una agencia de viajes. Con el tiempo, manifestó su interés en participar activamente en la producción periodística, pues no quería limitarse a leer textos escritos por otros. Ingresó a *RCN Radio* en 1996, donde enfrentó obstáculos que iban más

allá de lo profesional. Durante una prueba de selección, fue rechazada tras negarse a aceptar una salida con el encargado del medio. “Estoy segura de que no me contrataron por eso”, recuerda.

A pesar de este hecho, continuó abriéndose camino en el periodismo. En 2001, asumió el cargo de jefa de prensa en *EMCALI*, experiencia que le permitió desarrollar habilidades en comunicación institucional. Luego, ingresó a *CNC*, canal de televisión por cable donde asumió múltiples roles, desde reportera hasta presentadora y directora. En 2013, fue invitada a trabajar en *Telepacífico*, en principio como jefa de prensa del canal. Un año después, con la creación de *Telepacífico Noticias*, pasó a la subdirección del informativo, consolidando su liderazgo como una pieza fundamental dentro del medio para consolidar este espacio como un referente informativo en la región.

Para **Sarmiento**, ejercer el periodismo ha sido una vocación que le ha brindado satisfacción y aprendizaje. “Es una bendición haber podido vivir de esto. No me veo haciendo otra cosa. Este trabajo me permite ser feliz”, afirma. Reconoce que ha enfrentado situaciones difíciles, pero destaca la solidaridad y el respaldo que ha encontrado. A lo largo de su carrera, ella ha demostrado que el compromiso con la verdad y la ética periodística son pilares fundamentales en su ejercicio profesional. Su historia refleja la evolución del periodismo regional y el papel de las mujeres en la consolidación de los medios de comunicación en el país.

Condiciones laborales del ejercicio periodístico en Cali

El periodismo, como campo profesional, ha atravesado múltiples transformaciones a lo largo de la historia. Desde sus orígenes ligados a la circulación de hojas informativas en la Europa moderna hasta su consolidación como instrumento fundamental para la vida democrática, el oficio ha estado estrechamente vinculado al contexto social, político, económico y tecnológico en el que se inscribe. En Colombia, el ejercicio del periodismo ha estado marcado por profundas tensiones: censura en contextos autoritarios, amenazas de actores armados, concentración mediática, precarización laboral, entre otras. Además, la irrupción del entorno digital ha reconfigurado profundamente las formas de narrar y distribuir la información, ampliando el acceso a la producción de contenidos pero generando nuevas problemáticas alrededor de la sostenibilidad del oficio.

En este marco, el periodista es un sujeto social que narra hechos desde una perspectiva situada, con el propósito de contribuir a la construcción de opinión pública, generar conciencia sobre los acontecimientos del entorno y aportar a la calidad del debate democrático. Su tarea consiste en observar, investigar y comunicar hechos relevantes, lo cual lo convierte en un agente que, al registrar la realidad, también incide en su configuración ([Red Cultural del Banco de la República, 2024](#)). No obstante, esta labor se desarrolla en medio de retos constantes como la autonomía profesional frente a los intereses empresariales de los medios, la presión por la inmediatez frente al rigor informativo o el compromiso ético frente a las condiciones de precariedad, por mencionar algunos.

García et al. ([2025](#)) publicó un estudio sobre las condiciones laborales de 107 periodistas: “el dato que con mayor fuerza revela el agotamiento con las condiciones laborales es que solo el 20% de los encuestados manifestó estar satisfecho con ellas, mientras que más de la mitad estaría

dispuesto a abandonar la profesión” (p. 404). Ser periodista implica habitar un oficio atravesado por múltiples dualidades: vocación y desgaste, visibilidad y anonimato, compromiso ético y presión comercial. Es una labor que exige responsabilidad constante, a pesar de las condiciones adversas que con frecuencia enfrenta quien la ejerce. En ciudades distintas a Bogotá, en este caso Cali, ejercer el periodismo conlleva retos específicos que reflejan, pero también amplifican, estas tensiones estructurales. La centralización de los grandes medios en la capital del país limita las oportunidades laborales y económicas, mientras que la informalidad, la multiplicación de tareas y la fragilidad contractual definen gran parte de la experiencia profesional.

Esta sección indaga, desde una perspectiva estructural, en las condiciones laborales, económicas y simbólicas del periodismo en Cali. Se examinan aspectos como las dinámicas de trabajo regional, precarización, riesgos profesionales y posibilidades de ascenso; elementos que afectan a todas las personas que ejercen la profesión, independientemente de su género. No obstante, cabe resaltar que estas condiciones se complejizan aún más cuando se trata de una mujer ejerciendo el periodismo, eje temático que será desarrollado con mayor profundidad en siguientes apartados.

Ejercer desde las regiones: centralización y acceso desigual

En Cali, las mujeres periodistas desarrollan su labor en un entorno marcado por dinámicas de centralismo que inciden directamente en su crecimiento profesional. Aunque el oficio local cuenta con una sólida tradición, las periodistas jóvenes que se desempeñan dentro de medios independientes y digitales encuentran obstáculos estructurales que dificultan su desarrollo. Estas barreras se manifiestan en brechas salariales, barreras de ascenso y una limitada disponibilidad de recursos. El hecho de ejercer desde una ciudad distinta a la capital implica

condiciones laborales menos favorables, lo que refleja una estructura mediática que privilegia a Bogotá y perpetúa desequilibrios en la valorización del trabajo periodístico regional.

La centralización de los grandes medios en la capital del país concentra allí las oportunidades más visibles de reconocimiento, financiamiento y crecimiento profesional. Esta lógica, aún vigente, condiciona las posibilidades de las periodistas en otras regiones del país, quienes, pese a ejercer su labor con rigurosidad y compromiso, no acceden a los mismos niveles de visibilidad ni retribución. El estudio de [García et al. \(2025\)](#), citando a Valencia et al. (2019), evidencia las dificultades de los periodistas regionales, sin distinción de género:

“(…). Todos los estudios coinciden en que los periodistas colombianos tienen bajos ingresos, largas jornadas de trabajo, altos niveles de informalidad, pluriempleo, pocos estímulos para ejercer el periodismo, bajos niveles de satisfacción laboral y poca agremiación. Estas situaciones son aún más graves en los periodistas locales y regionales”. (pp. 389-390)

Esta afirmación confirma que el centralismo no solo limita el acceso a recursos, sino que reproduce dinámicas estructurales que impactan con mayor fuerza a quienes ejercen el oficio desde las regiones, particularmente a las mujeres. **Sara Arboleda** ofrece una visión clara sobre la disparidad salarial que existe entre ciudades:

“En *Radiónica Cali* no existe una brecha salarial entre nosotras, pero sí por región. Las corresponsales en Barranquilla y Pasto ganan menos que nosotras, y a su vez, nosotras menos que las periodistas en Bogotá. La brecha no solo afecta al entorno inmediato de trabajo, sino que también refleja desigualdades regionalistas que valoran los talentos de forma distinta”.

A pesar de los desafíos, **Sara** mantiene una mirada optimista sobre el futuro del periodismo en Cali. Considera que existe un interés creciente entre las nuevas generaciones por crear narrativas propias, lo que representa una oportunidad para descentralizar los enfoques tradicionales: “Cali es un lugar donde uno puede encontrar numerosos proyectos de comunicación. Hay un interés creciente entre los jóvenes por crear narrativas periodísticas. Esto representa un nicho importante en el que podemos influir”, afirma.

Por su parte, **Nicole Bravo** evidencia cómo la centralización afecta la dinámica interna de los medios nacionales: “*La Silla Vacía* tiene una sala de redacción en Bogotá. Nosotros del resto del país, no. Quienes estábamos en las regiones no formábamos parte del día a día de esa dinámica”. Esta diferencia en la integración de equipos refleja una sensación de desconexión, donde los periodistas en regiones perciben un menor nivel de participación en las decisiones editoriales, a pesar de realizar coberturas fundamentales para la agenda informativa.

Sara Arboleda explica que las directrices en medios públicos como *Radiónica* provienen del coordinador general en Bogotá, mientras que en las sedes descentralizadas de Medellín y Cali hay equipos con liderazgo propio. En el caso caleño, el equipo está conformado por tres periodistas, un técnico radio-operador y un líder. Cada periodista tiene asignada una franja de programación, propone contenidos, los desarrolla y los envía para publicación en la página web.

Este funcionamiento, aunque promueve cierto grado de autonomía editorial, no impide que se mantenga una brecha económica injustificada. Como lo indicó **Sara**, en *Radiónica*, a pesar de todo el trabajo que hacen los periodistas en Cali, siguen ganando menos que sus colegas bogotanos, lo cual es una clara muestra de que la estructura organizativa de los medios refuerza un esquema centralista, el cual impacta directamente en la retribución y la valoración

profesional. Por su parte, el contexto de los medios privados en la ciudad agrega una capa más de complejidad. Como señala ella misma:

“En comparación con otras colegas, también se nota la brecha salarial entre medios públicos y privados. Hay discusiones sobre cuánto ganan las periodistas en cada caso dentro de esta misma ciudad. Esto sumado al tema de las pautas, muy comunes en la radiofonía privada. Además del salario base, se otorgan cupos publicitarios que los periodistas deben vender para completar sus ingresos. Según mi experiencia y lo que he hablado con colegas, el panorama es claro: medio capital paga más, medio regional paga menos; medio público paga más, medio privado paga menos”.

Las condiciones laborales en Cali están profundamente atravesadas por el lugar desde donde se ejerce el periodismo. El centralismo mediático no solo restringe el acceso a oportunidades, sino que también margina a quienes trabajan desde las regiones, limitando su visibilidad, reconocimiento y capacidad de incidencia. Para muchas periodistas implica barreras adicionales en términos de autonomía, estabilidad laboral y proyección profesional. Se trata de una tensión estructural que afecta al gremio en su conjunto, pero que, en contextos regionales como el de Cali, se manifiesta con mayor intensidad y con impactos diferenciales.

Salarios y precarización laboral

Las condiciones salariales de los periodistas en Colombia reflejan una realidad preocupante de precarización, especialmente en las regiones, donde el caso de Cali es un ejemplo de ello. Los bajos sueldos, los contratos inestables y la necesidad de vender publicidad para complementar los ingresos son parte del panorama cotidiano para muchos comunicadores. Cabe

resaltar que esta precariedad económica no es una situación exclusiva del presente, pues de acuerdo con el estudio del año 2007, de [Barrios y Arroyave](#), los periodistas ya manifestaban su inconformidad en ese aspecto:

“Los periodistas mostraron su insatisfacción por innumerables situaciones del contexto laboral e institucional. Circunstancias como la mala remuneración, falta de políticas de ascenso en el medio, carencia de recursos para trabajar, desconocimiento de horas extras y presión institucional inclusive en los contenidos, fueron expresadas por los comunicadores” (p. 2).

Dos décadas después, [García et al. \(2025\)](#) sostienen que estas condiciones no solo persisten, sino que se han agudizado con el tiempo:

“Como lo venían identificando investigaciones previas, la inestabilidad contractual, los bajos salarios, el pluriempleo, las largas jornadas laborales no son nuevas para los periodistas en el país ni está asociadas exclusivamente a las crisis contemporánea de los medios de comunicación, la precariedad es una característica histórica del periodismo colombiano”. (pp. 403-404)

Esta coincidencia entre estudios separados por casi veinte años permite concluir que, pese a los cambios tecnológicos y sociales, las condiciones estructurales del ejercicio periodístico en Colombia siguen estando marcadas por la precarización. Por su parte, **Angélica Bohórquez** resume así su experiencia:

“Es un oficio muy precarizado, sin importar dónde se ejerza. El periodismo fuera de Bogotá es casi una utopía. Honestamente, no creo que alguien pueda vivir siendo

periodista toda la vida si tiene aspiraciones salariales más altas. Yo lideraba sola un medio de comunicación y ganaba \$3'500.000. No era suficiente”.

La necesidad de maximizar la rentabilidad también influye en las condiciones de contratación. Barrios y Arroyave (2007) explican que los medios recurren a modelos laborales que minimizan costos, incluso a costa del bienestar de sus empleados. En el caso de las emisoras regionales, muchos periodistas deben complementar su salario vendiendo publicidad, una práctica que vulnera la estabilidad económica y la independencia editorial:

“Por lo general, hay consenso entre los comunicadores en el sentido que -en su afán de maximizar rentabilidad como empresas comerciales- los medios recurren a diversos tipos de contratación que posibilitan el mínimo de pérdida y el máximo de rentabilidad para su negocio. Es decir, en cierta medida, la noticia se volvió negocio, surgieron las grandes empresas y llegó el gran capital a las noticias (...). Las empresas de medios en Colombia, en especial las emisoras de provincia, remuneran a sus empleados con un salario equivalente al mínimo legal, en el “mejor” de los casos, lo cual no corresponde a su formación ni satisface sus necesidades. En el peor, los comunicadores tienen que trabajar en ventas publicitarias para los informativos de los que hacen parte, consiguen ellos mismos parte de la pauta comercial” (p. 12).

Nicole Bravo también da testimonio de esta realidad y de los sacrificios económicos que muchas periodistas jóvenes hacen por mantenerse en la profesión. Al recordar su paso por *La Silla Vacía* como corresponsal de la región Pacífico, relata:

“Cuando entré, mi sueldo era de \$2’400.000. Tras deducciones, recibía dos millones. Viví un año entero en déficit. En su momento no lo veía tan grave porque estaba cumpliendo mi sueño de ser periodista, pero luego entendí que no valía la pena tanto esfuerzo por tan poco. Un salario muy bajo para todas las responsabilidades que implicaba cubrir una región entera”.

En medios públicos como *Radiónica*, la periodista **Sara Arboleda** señala que, si bien las tarifas pueden ser justas en relación con los procesos, la contratación por prestación de servicios genera desequilibrios significativos: “Aunque hay brechas salariales, especialmente en lo regional, en los medios públicos la tarifa para periodistas se siente justa. Sin embargo, la contratación por prestación de servicios genera desequilibrios, ya que uno mismo debe cubrir su seguridad social”. Su testimonio ilustra cómo, incluso dentro de una estructura pública, persisten tensiones que limitan el reconocimiento y la retribución justa del trabajo periodístico. **Arboleda** también menciona las diferencias dentro del mismo sector:

“En la radio, noto una gran diferencia entre la tabla salarial del sector público y la del privado. Faltan esfuerzos para nivelar estas disparidades. La Asociación Colombiana de Locutores (ACL) publica tarifas anuales para los servicios radiales, pero cuando uno intenta usarlas como referencia, muchas veces la respuesta es: ‘Es demasiado caro’. Nos falta desarrollar más mecanismos para dignificar el sector periodístico”.

Por otro lado, **Vicky Perea** ofrece una perspectiva distinta, influenciada por su trayectoria. “Al inicio de mi carrera sí sentí un poco la brecha salarial, pero lo interpreté como una brecha por experiencia más que por género”, relata. En su paso por *Noti5*, recuerda que “a

partir del momento en que comencé a adquirir experiencia laboral, a pesar de que recién había salido de la universidad, mis salarios fueron equivalentes a los de cualquier otro profesional que trabajaba conmigo”. Actualmente, como directora de *El País*, afirma: “puedo decir con seguridad que el género no ha influido en la remuneración. Esta es mi experiencia personal. No sé cómo será en otros casos, pero al menos en el mío no ha habido diferencias por ser mujer”. Una perspectiva que, como se podrá evidenciar más adelante, diverge con respecto a los demás testimonios de las entrevistadas.

En la investigación del [2020](#), titulada *Situación profesional y satisfacción laboral de los periodistas colombianos*, Gutiérrez-Coba documenta que, entre 2010 y 2019, disminuyó la proporción de periodistas que ganaban más de tres salarios mínimos, mientras aumentó el número de quienes devengaban menos o justo por encima de ese umbral (p.11). Este cambio en la distribución salarial, junto con la pérdida del poder adquisitivo, agrava la situación económica de los periodistas. Ese estudio también señala que, aunque hubo avances en la formalización, el aumento de contratos a término indefinido y la reducción de prácticas como la venta de pauta, aún persiste un 33,3% de periodistas desprotegidos laboralmente (p. 19).

Si bien hay señales de mejora en ciertas condiciones, como el cumplimiento de prestaciones sociales o la formalización de vínculos laborales, el panorama sigue siendo desafiante. Para muchas periodistas jóvenes, especialmente de fuera de Bogotá, ejercer el periodismo implica una constante negociación entre vocación y sostenibilidad económica.

Obstáculos en el ascenso profesional

Aunque el periodismo en Colombia ha visto un aumento en la participación de mujeres, esto no se ha traducido automáticamente en mejores oportunidades de ascenso o crecimiento

profesional. Según Charry (2019), en su trabajo [*Enfoque de género en medios digitales en Colombia*](#), las mujeres ya representan la mayoría en el ejercicio del periodismo en el país; sin embargo, este incremento cuantitativo no ha transformado las dinámicas de poder al interior de los medios. La rigidez de las estructuras laborales sigue siendo una preocupación constante.

De acuerdo con el estudio de Liliana Gutiérrez-Coba, *Situación profesional y satisfacción laboral de los periodistas colombianos* (2020), el 51% de los encuestados expresó insatisfacción frente a las posibilidades de promoción laboral, lo cual refleja una estructura limitada y poco clara para el crecimiento profesional (p. 16). A esta situación se suma la falta de apoyo a la formación continua, como lo destacan estos mismos autores:

“Los periodistas se sienten inconformes con la falta de oportunidades de ascenso en su trabajo, y con la falta de apoyo para seguir estudiando de manera formal especializaciones o maestrías (...). Esto resulta de especial importancia, ya que se observa que quienes están mejor remunerados cuentan en su mayoría con formación posgradual, lo cual habla de la necesidad de que los periodistas sigan estudiando después de terminada la carrera universitaria, para lo cual requieren apoyo en tiempo y dinero por parte de las empresas para las cuales trabajan”. (p. 19)

Desde su experiencia en *La Silla Vacía*, **Nicole Bravo** identifica varios obstáculos estructurales. Señala que los ascensos estaban asociados casi exclusivamente al cargo de editor, una figura que para ella resultaba más administrativa y alejada de la reportería, lo cual no respondía a sus intereses personales ni profesionales. También critica la falta de transparencia en las políticas salariales y los criterios para solicitar aumentos, que muchas veces dependían de factores subjetivos como la valoración personal de los jefes:

“Siento que los salarios eran muy bajos, pero no creo que fuera algo que afectara solo a las mujeres. *La Silla* implementó una política salarial para definir aumentos, pero seguía siendo muy subjetiva. Por ejemplo: un periodista junior ganaba entre \$1’800.000 y \$2’000.000; el intermedio debía tener más de cinco años de experiencia o un premio nacional; y el senior, una maestría. Yo gané premios regionales y una mención de honor en el Simón Bolívar, pero no contaron. Después de dos años, ganaba \$2’500.000. Supe que a una practicante le ofrecieron ese mismo salario por haber ganado un premio nacional. En menos de un año, ya ganaba casi un millón más que yo, sin título ni experiencia. Todo dependía de cómo te valoraban los jefes. Me parecía muy injusto. Creo que eso es algo que les hace falta a muchos medios: ser más transparentes respecto a cuánto ganan los periodistas y cómo se deben pedir los aumentos”.

A pesar de estas dificultades, algunas periodistas han alcanzado cargos de liderazgo. Una de ellas es **Vicky Perea**, actual directora de *El País*, quien comparte una perspectiva distinta sobre el acceso a cargos de liderazgo:

“Yo soy el ejemplo de que sí se puede (risas). Siempre digo que a uno no le deben dar un puesto por ser hombre, mujer o cualquier otro género, o por ser blanco, negro o indígena. Los cargos deben llegar por las capacidades que uno tiene y ha demostrado”.

Ella destaca que, aunque durante décadas el periodismo fue un oficio dominado por hombres, el surgimiento de las facultades de Comunicación Social transformó esta realidad. La formación académica, afirma, no solo legitimó el oficio como una profesión, sino que elevó las exigencias para ejercerlo. Para ella, con el paso de las generaciones y los avances tecnológicos,

el periodismo se ha vuelto más riguroso: “ahora hay que estar más preparado, estudiar más, conocer más”, asegura. En su experiencia, hoy no basta con tener intuición o habilidades narrativas; es necesario comprender los contextos, dominar herramientas digitales, mantener una actualización constante y asumir responsabilidades éticas más complejas. Esta profesionalización ha permitido que más mujeres accedan a cargos de liderazgo, no solo por una cuestión de equidad, sino por mérito propio: “lo que vemos ahora es un claro ejemplo de que las mujeres podemos estudiar y prepararnos para hacer lo que nos gusta. Pero sobre todo, esto depende de las capacidades de cada persona para ascender”, afirma.

Aunque la profesionalización del periodismo y los avances generacionales han permitido que más mujeres accedan a cargos de liderazgo, como en el caso de Vicky Perea, se debe reconocer que las jóvenes periodistas aún se enfrentan a un panorama lleno de obstáculos estructurales para ascender. La falta de transparencia en las políticas de ascenso, el escaso apoyo para la formación continua y la rigidez de las estructuras laborales siguen limitando el crecimiento profesional. Para transformar esta realidad, es fundamental que los medios adopten políticas más transparentes, equitativas y comprometidas con el desarrollo integral de sus profesionales, sin que ello implique renunciar al ejercicio periodístico en su dimensión más vocacional.

Seguridad y exposición a riesgos en la profesión

El ejercicio periodístico en Colombia conlleva riesgos que van más allá de las dificultades laborales y salariales. Las amenazas a la seguridad, la violencia sociopolítica y la falta de protocolos claros exponen a los periodistas a situaciones que comprometen su integridad física y mental. De acuerdo con [Therán \(2020\)](#), la violencia y el conflicto armado han hecho del

periodismo una profesión de alto riesgo, especialmente en las regiones, donde los comunicadores muchas veces se ven atrapados en una posición mediadora entre actores estatales y criminales:

“grupos armados al margen de la ley, carteles del narcotráfico, organizaciones del crimen organizado y corruptos con afiliaciones criminales han sido responsables de hostigamientos, amenazas, atentados e incluso asesinatos a periodistas en el país” (p. 4).

La autora cita una investigación del 2019, donde la Fundación para la Libertad de Prensa (FLIP) reporta algunas cifras:

“515 ataques a la prensa en el país (137 amenazas, 4 secuestros y 2 homicidios), 66 periodistas agredidos en las jornadas del paro nacional, 13 casos exitosos de censura, 66 casos de acoso judicial a periodistas, 1.100 despidos en medios de comunicación durante los últimos cuatro años, 15 proyectos de ley que limitan la libertad de expresión en internet radicados en los últimos siete años, y la impunidad del 78% de los casos de asesinato a periodistas”. (p. 5)

Específicamente en el Valle del Cauca, la herramienta disponible en la página web de la FLIP, llamada [*Cifras y agresiones a la libertad de prensa*](#), evidenció que desde el año 1996 hasta abril de 2025 hubo como mínimo 473 violencias registradas hacia periodistas en el departamento. Un dato que representa el 7.48% del total del país. Esta cifra ubica al Valle como una de las regiones con mayor número de casos documentados en Colombia. La mayoría de estas agresiones se han producido en contextos de tensión política, protestas sociales o denuncias sobre corrupción, lo que refleja la vulnerabilidad de los periodistas frente a actores de poder.

Desde su experiencia, **Rosa María Agudelo** recuerda las múltiples tensiones que debían sortear quienes cubrían orden público en los años noventa y dos mil: “debíamos ser

extremadamente cuidadosos con cómo se manejaban las noticias y el lenguaje, y sortear entre todos cómo comunicar con responsabilidad y sin emitir juicios. Recuerdo un programa de Naciones Unidas llamado *Cómo no convertirse en un periodista amenazado*". Las tensiones con todos los actores del conflicto (guerrilla, paramilitares y ejército) eran parte del día a día. La seguridad del periodista estaba estrechamente ligada a su capacidad de comunicación prudente.

Como parte del noticiero para el cual trabajaba, se evidenció el primer caso en el Valle del Cauca de falsos positivos (asesinato sistemático de civiles, presentados falsamente como guerrilleros por parte de los militares), según ella, a mediados de los años 90. Esto generó un conflicto con el ejército: "tuve un altercado con un general cubriendo un ataque a una chiva en Pance. Ellos afirmaban que habían sido emboscados, pero desde un punto de vista estratégico no tenía sentido, así que los cuestionamos. Esto creó tensiones con ellos".

En otro momento, su equipo de periodistas llegó a una zona en el departamento del Cauca donde las FARC habían atacado un cerro y 80 infantes de marina estaban desaparecidos. Aunque el ejército declaró la zona bajo control, aún había presencia guerrillera y el equipo quedó atrapado en medio del combate. "El ejército intentó confiscar el material que habíamos grabado, pero nuestro periodista se negó. Tras varios enfrentamientos, intervino el gobernador, permitiendo que el equipo saliera con el material intacto", relató. Posteriormente, el noticiero fue acusado de tener conexiones insurgentes. Como ella misma explica: "acusar a nuestro noticiero de ser 'auxiliador de la guerrilla' era una cosa tremenda. Afortunadamente, el comandante fue trasladado semanas después. Esos conflictos con los actores del conflicto eran más constantes de lo que uno pensaría".

Estas tensiones no han desaparecido. **Nicole Bravo** relata su experiencia cubriendo el Paro Nacional de 2021 en Cali, donde enfrentó un contexto hostil tanto por parte de los actores

en las calles como por la falta de acompañamiento institucional. “Estaba completamente sola en Cali, y aunque algunos amigos se preocupaban por mí, mi jefe no hacía un seguimiento cercano. Cubrir el Paro como mujer fue complejo. Siempre tenía presente la idea de que estaba más vulnerable”, manifestó. “Recordaba mucho la comparación de que cuando un hombre va caminando y siente a alguien detrás, piensa ‘ojalá no me robe’, pero una mujer piensa ‘ojalá solo me robe’. Esa sensación siempre me acompañaba durante la reportería”.

En su relato, **Bravo** enfatiza que, ante situaciones de riesgo, establecía límites muy claros sobre su seguridad: “tenía algo muy claro: si escuchaba una bala o una bomba, me iba de inmediato. Ninguna historia valía mi vida”. Aunque su directora le ofreció un chaleco antibalas y un casco, decidió no usarlos, pues sentía que eso implicaba aceptar que se encontraba en un estado de guerra y que, además, podía afectar su relación con las fuentes: “me parecía incoherente presentarme ante jóvenes de la primera línea o madres que habían perdido a sus hijos llevando un chaleco”. También menciona que, debido a la estigmatización hacia los medios nacionales, prefería no portar su carné visible y en su lugar, se tomaba el tiempo de generar confianza antes de cada entrevista.

Su experiencia en *La Silla Vacía* le dejó la sensación de que no existían protocolos claros para la seguridad en campo. En contraste, en su posterior trabajo con *Consonante* hizo cubrimiento en San Vicente del Caguán, Caquetá, una zona muy afectada por el conflicto armado. A pesar de eso, ha encontrado mayor respaldo institucional: “allá ya nos conocen, tenemos fuentes fijas, nos quedamos en los mismos lugares y aun así siempre hay alguien que nos hace seguimiento. Si un periodista no contesta en seis horas, se activa una búsqueda con su compañero”. Esta diferencia le resulta significativa, ya que cubriendo el Pacífico para su anterior medio, viajaba sola, sin acompañamiento ni rutas definidas.

A pesar de ese mayor acompañamiento, reconoce que los viajes siguen siendo emocionalmente exigentes: “en Argelia y Toribío se notaba que no era de la zona y las personas comenzaban a seguirme”. Una de las situaciones que más la marcó ocurrió en un hotel:

“Se fue la luz y entré en pánico. Solo podía pensar en la guerrilla. Estaba en pijama y corrí a ponerme los zapatos, pero afortunadamente la luz volvió al poco tiempo. Estaba en un hotel que daba hacia una montaña y pensaba que alguien podía entrar fácilmente”.

Estas experiencias reflejan no solo los riesgos físicos, sino también el impacto psicológico que conlleva ejercer en zonas de riesgo con poca infraestructura de respaldo. La precarización laboral también amplifica esta exposición al peligro. La informalidad en la contratación, la ausencia de seguridad social y la necesidad de asumir coberturas peligrosas para sostener un ingreso, empujan a muchos periodistas a asumir situaciones para las que no siempre cuentan con acompañamiento suficiente. El periodismo en Colombia es una profesión de alto riesgo que exige medidas urgentes para proteger la integridad de quienes lo ejercen.

Sobrecarga laboral y desgaste profesional

El periodismo colombiano no solo enfrenta desafíos económicos y de seguridad, sino también una sobrecarga laboral que afecta profundamente a quienes integran el gremio. La obligatoriedad de ser multitarea, la presión tecnológica, la reducción de personal y la necesidad constante de inmediatez son factores que aumentan las exigencias de los periodistas sin una compensación proporcional en salarios o recursos. Según la investigación de [García et al. \(2025\)](#), las mujeres periodistas reportan jornadas de 10 a 12 horas diarias, más extensas que sus colegas hombres. Además, al 49% de los encuestados no se les compensa el trabajo fuera del horario

laboral: no reciben pago por horas extra, por trabajo en domingos o festivos, ni días compensatorios (p. 395).

La adaptación a los entornos digitales ha multiplicado las funciones: no solo se investiga y redacta, también se deben editar vídeos, diseñar contenidos y distribuirlos en las distintas plataformas en línea. **Olga Lucía Criollo** explica cómo la transición del medio impreso al digital ha duplicado las responsabilidades: “es una profesión muy absorbente. Por ejemplo, nosotros particularmente estamos en un proceso de migración del periódico impreso al portal digital. Eso implica cambiarnos el chip de hace 30 años atrás y trabajar doble”. Destaca que esta saturación afecta particularmente a quienes son madres o tienen pareja, pues el tiempo disponible se reduce drásticamente. Comenta que no ha sido nada fácil esta situación: “había dos redacciones a finales de 2022, pero la empresa decidió priorizar el medio digital. Así que he tenido responsabilidades en ambos lugares, lo cual implica jornadas bastante largas donde no doy abasto”.

La reducción de personal en muchas redacciones, motivada por dificultades financieras, agrava la situación. Las plantillas más pequeñas deben producir y distribuir contenidos en el mismo o mayor volumen, lo que incrementa la carga de trabajo. **Sara Arboleda** describe cómo esta exigencia se traduce en una disponibilidad total con noches, fines de semana y festivos incluidos sin posibilidad de descanso: “como periodistas, tenemos que estar disponibles 24/7, lo cual genera un desbalance importante”. La falta de pausas afecta no solo la productividad, sino también el bienestar emocional: “tengo una emisión nocturna de tres horas todos los días, y debo asistir a comités editoriales. En temporada de festivales culturales en la ciudad, trabajo absolutamente todos los días. Es fundamental tener espacios de descanso para alimentar la creatividad”.

La presión del ritmo de trabajo también impacta en el sentido de identidad profesional. La necesidad de producir contenidos rápidamente puede llevar a una pérdida de la rigurosidad periodística y a una sensación de insatisfacción con el trabajo. Esta preocupación es especialmente relevante entre los periodistas más jóvenes, quienes sienten que su profesión se diluye en un mar de tareas mecánicas. **Angélica Bohórquez**, desde su experiencia en el medio feminista *Manifiesta*, señala que, aunque trabajaban con un equipo comprometido y horizontal, la lógica de producción seguía marcada por el modelo de mercado:

“Las métricas lo eran todo. Aunque no me gustan las redes, tuve que aprender ese lenguaje. Aunque uno quiera ser independiente, el ritmo y la necesidad constante de generar contenido siguen presentes. Teníamos que medirnos gracias a esos números y rendir cuentas a un jefe, que era un tipo genial, pero que era el dueño de la agencia de publicidad. Si el medio de comunicación no generaba lo que él necesitaba, inevitablemente iba a pasar lo que pasó: cerramos. Por más principios y diferencias que uno quiera marcar con esos grandes medios de comunicación, la lógica de los medios digitales no permite que sea muy diferente lo que se vive”.

Las experiencias de **Nicole Bravo** reflejan la diferencia entre trabajar en medios tradicionales y en medios nativos digitales, como es el caso de *La Silla Vacía*. Relata que en época electoral de las elecciones presidenciales del 2022, tenía solo cuatro días para escribir dos historias, que salían entre jueves y miércoles, hacer turnos en vivo de ocho horas y trabajar fines de semana. Aunque a veces se compensaban con días libres, la carga era constante. En contraste, en *Consonante*, proyecto comunitario que enseña a la gente a hacer periodismo, encontró un ritmo más pausado y equilibrado: “me permitía tener más vida. En mi primera semana solo me

asignaron una historia. La terminé con antelación. Siempre estaba pensando: ‘¿Y qué más hago?’ y mi jefa me decía: ‘Tranquila, desconéctate’. Eso nunca me había pasado”.

La naturaleza digital del periodismo actual elimina las fronteras entre el trabajo y la vida personal, exigiendo una disponibilidad permanente. Incluso las periodistas en posiciones de liderazgo no están exentas de esta sobrecarga. **Vicky Perea** describe jornadas que inician a las cinco de la mañana y terminan a la medianoche: “hoy en día, incluso siendo la directora, tengo menos tiempo. Me acuesto solo cuando todo está cerrado, incluida la edición digital a las 11 p.m.”. Resulta escaso, por no decir nulo, el tiempo que de verdad puede dedicar a descansar: “el sábado cierro la edición impresa del domingo, así al día siguiente tengo esa única mañana de la semana en la que puedo hacer un poco de pereza. Después de eso, me vuelvo a sentar al mediodía a trabajar”. Reconoce que antes, con el periódico impreso, había una mayor posibilidad de desconexión. Hoy, las plataformas digitales han borrado esas líneas, absorbiendo por completo a las personas: “antes, cuando cerrabas el periódico a las siete u ocho de la noche, podías irte a casa y ya. Ahora con la virtualidad eso es imposible. Vivimos en función del trabajo las 24 horas del día”.

Por otro lado, **Rosa María Agudelo** reconoce que su posición como directora le ha permitido equilibrar mejor su tiempo, aunque admite que eso no representa la realidad de la mayoría: “tengo una gran ventaja: hace mucho tiempo soy jefa, así todo es muy distinto. No es lo mismo ser directora que ser reportera. Ambas posiciones tienen presiones, pero también permiten moverse de manera diferente”. Una postura muy diferente a lo manifestado por las demás entrevistadas. Experiencias que muestran cómo el exceso de carga laboral no solo impacta en la salud física y mental de las periodistas, sino también en la calidad del periodismo que se

produce. La falta de descanso, las exigencias múltiples y la imposibilidad de desconexión afectan la ética del oficio y el bienestar de quienes lo ejercen.

Se concluye que las condiciones estructurales que atraviesan el ejercicio periodístico en Cali, como la centralización mediática, la precarización laboral, los riesgos en terreno y la sobrecarga de trabajo, afectan a todos quienes integran el gremio, hombres y mujeres. No obstante, cuando estas realidades se observan desde una perspectiva de género, emergen tensiones adicionales que complejizan aún más la experiencia profesional. El ser mujer dentro del periodismo implica enfrentar no solo las mismas exigencias que sus colegas hombres, sino también una serie de barreras específicas asociadas a estereotipos, tratos diferenciados, acoso y dificultades en la relación con las fuentes. En el siguiente apartado se profundiza en estas problemáticas, evidenciando cómo el género atraviesa y condiciona de manera significativa el desarrollo profesional de las mujeres periodistas.

Condiciones diferenciadas por género

El periodismo, como oficio, enfrenta múltiples complejidades que se intensifican cuando el género se convierte en un factor que atraviesa las dinámicas laborales, las oportunidades y los riesgos. Ser mujer periodista implica transitar un camino lleno de desafíos particulares que no solo afectan el ejercicio profesional, sino que también reflejan las inequidades estructurales presentes en la sociedad. Este apartado examina cómo estas condiciones impactan a las mujeres periodistas y cómo, a pesar de ello, han asumido un rol activo en la transformación del oficio.

El informe *Periodistas sin acoso: violencias machistas contra periodistas y comunicadoras* (2021) señala que “desde las salas de redacción, pasando por actos públicos, hasta los espacios digitales, las periodistas están continuamente expuestas a distintas manifestaciones de las violencias no solo por ejercer la profesión, sino también por el hecho de ser mujeres”. Esta realidad se traduce en obstáculos específicos, como el trato diferenciado, el machismo, el acoso y los comportamientos inapropiados que enfrentan en diversos escenarios. Las redacciones no son únicamente espacios de creación informativa, sino también territorios donde las dinámicas de poder y género se reproducen, limitando el desarrollo profesional de muchas mujeres.

El informe del 2020, *Violencia de género en contra de las mujeres periodistas en Colombia*, realizado por la organización No Es Hora De Callar, revela:

“3 de cada 10 mujeres periodistas manifiesta que en sus lugares de trabajo cuentan con espacios para denunciar la violencia de género. (...) Solo un 23.8% de las periodistas encuestadas cree que su espacio de trabajo cuenta con espacios para recibir apoyo ante situaciones de violencia de género. Eso sugiere que a pesar de que la violencia de género

en contra de las mujeres periodistas es un fenómeno recurrente, ellas no cuentan, en sus lugares de trabajo, con espacios para manejar estas situaciones de violencia” (p. 25).

Esto deja a muchas mujeres desprotegidas y sin recursos para enfrentar situaciones de acoso o abuso. Aún más preocupante es que, según el trabajo publicado por la Comisión Interamericana de Derechos Humanos en 2022, [*Mujeres periodistas y salas de redacción: avances, desafíos y recomendaciones para prevenir la violencia y luchar contra la discriminación*](#), del total de mujeres que denuncian estas situaciones, “el 64% señaló que la empresa no hizo nada o que las medidas que tomó fueron insuficientes o no funcionaron” (p. 56).

El machismo no solo perpetúa estas barreras, sino que también refuerza un sistema donde las mujeres deben esforzarse el doble para obtener el mismo nivel de reconocimiento. Un ejemplo de esto se encuentra en el mismo informe, en el cual una periodista participante afirma: “Nosotras mismas nos exigimos para demostrar que somos capaces, porque los que están en los altos mandos no creen que lo seamos” (p. 18). Este esfuerzo constante por validar su capacidad profesional, en medio de una cultura laboral desigual, refleja la profundidad de las desigualdades de género dentro de la profesión.

A pesar de ello, las mujeres periodistas han asumido un papel transformador. Han encontrado formas de desafiar los estereotipos y de construir relaciones profesionales sólidas con sus fuentes, a menudo enfrentándose a entornos hostiles que, paradójicamente, también les ofrecen oportunidades para replantear las prácticas periodísticas. La incorporación de un enfoque de género dentro de los medios se ha convertido en una herramienta esencial para cambiar las narrativas tradicionales, dar visibilidad a las mujeres y promover una representación más diversa e inclusiva en el contenido informativo.

Este apartado, dividido en cuatro subtemas, aborda las distintas dimensiones de lo que significa ser mujer en el periodismo: el machismo y trato diferenciado debido al género, el acoso y las violencias de género, las tensiones con las fuentes y la relevancia del enfoque de género en los medios. Todo ello se analiza a partir de las voces y experiencias de las periodistas entrevistadas, quienes no solo comparten los obstáculos que enfrentan, sino también las estrategias que han construido para reconfigurar su lugar dentro de la profesión.

Machismo y trato diferenciado

Los medios, al igual que otros espacios laborales, constituyen un entorno donde las mujeres enfrentan barreras significativas relacionadas con el sexismo y los estereotipos de género. Desde las asignaciones temáticas hasta las interacciones con colegas y fuentes, el trato diferenciado persiste, afectando la experiencia laboral de las periodistas. Según el estudio *Violencia de género en contra de las mujeres periodistas en Colombia* (2020), el 60% de las periodistas consultadas percibe que recibe un peor trato en comparación con sus colegas hombres (p. 22). Esta realidad estructural limita sus oportunidades y refuerza inequidades históricas.

Frecuentemente, las periodistas son relegadas a cubrir temas considerados “suaves”, como cultura y entretenimiento. El informe *Mujeres periodistas y salas de redacción: avances, desafíos y recomendaciones para prevenir la violencia y luchar contra la discriminación* (2022) señala que apenas “2 de cada 10 mujeres periodistas cubren todos los temas de la agenda del medio o se encargan de secciones como política y justicia”. La mayoría son encasilladas en áreas sociales o culturales, y quienes desafían esas categorías enfrentan riesgos adicionales de experimentar situaciones de violencia de género, sexualización de su cuerpo, subestimación de su capacidad intelectual y, en general, una mayor carga emocional (pp. 20-21).

La estereotipación temática sigue limitando el desarrollo profesional de muchas mujeres periodistas, al encasillarlas en coberturas consideradas “ligeras” y restringir su participación en áreas como la política o el conflicto armado. Esta asignación no solo reduce su margen de acción, sino que refuerza prejuicios sobre su capacidad. **Carmen Alicia Sarmiento** atribuye el haber evitado este encasillamiento a su formación como abogada, lo cual le permitió abordar temas complejos desde el inicio de su carrera. Sin embargo, reconoce que esta no es la experiencia común, especialmente en medios tradicionales o regionales. “El periodismo ya lo había aprendido en la calle. Mi formación ha sido útil para abordar temas fuertes, pero sé que muchas otras colegas no han tenido esta misma ventaja”, afirma.

Las jerarquías de género también se manifiestan en interacciones cotidianas. **Nicole Bravo** relata cómo su edad y género influían en la forma en que era tratada por las fuentes, quienes la llamaban “niña”, cuestionaban su experiencia y menospreciaban su trabajo a pesar de su trayectoria investigativa. **Angélica Bohórquez**, por su parte, destaca que ser mujer, joven y periodista con frecuencia implica una desvalorización económica y profesional, lo que repercute directamente en las oportunidades laborales: “Existe la percepción de que aún no has alcanzado ciertos niveles que sí tienen tus colegas hombres con mayor experiencia o reconocimiento”.

La discriminación basada en género también se normaliza, dificultando la creación de entornos laborales equitativos. Según el informe *Periodistas sin acoso: violencias machistas contra periodistas y comunicadoras* (2021), aunque hombres y mujeres periodistas normalizan estas violencias, “el más alto porcentaje de quienes las padecen son ellas” (p. 17). Esto limita las posibilidades de denuncia y cambio. Aun así, algunas han logrado romper con esos esquemas. **Vicky Perea** destaca el papel de referentes femeninos que han liderado coberturas exigentes, como Adriana Santacruz o Pilar Hung, y sostiene que el criterio debe seguir siendo la capacidad

profesional, no el género. En ese mismo sentido, **Rosa María Agudelo** resalta que la presencia de mujeres en cargos directivos ha aumentado y que el panorama está encaminado a que siga siendo así:

“De a poquito algunas estamos 'abriendo trocha' y demostrando que sí se puede.

Actualmente, las directoras de periódicos en Cali somos mujeres. Vicky en *El País* y yo en el *Diario Occidente*. La sociedad ha cambiado y hemos ido demostrando nuestras capacidades. Las circunstancias han evolucionado en favor de las mujeres”.

La interseccionalidad también profundiza estas desigualdades, especialmente para mujeres negras, indígenas o de orientaciones sexuales diversas, pues enfrentan una doble carga de prejuicios que se terminan de sumar al sexismo. Como plantea el informe *Conquistar audiencias: un periodismo feminista y transversal* ([2021](#)), la interseccionalidad visibiliza cómo las discriminaciones se multiplican en mujeres que enfrentan diversas formas de exclusión:

“La categoría de interseccionalidad pone de manifiesto dos asuntos: por un lado la multiplicidad de experiencias sexistas vividas por distintas mujeres y feminidades; por otro, la existencia de posiciones sociales que no sufren ni la discriminación, ni la marginación porque encarnan, en otros aspectos, la normatividad: la masculinidad, la heterosexualidad, la blanquitud, etc. Al poner de manifiesto estos aspectos, este tipo de análisis ofrecen nuevas formas de mirar más completas y complejas” (p. 7).

Sara Arboleda ofrece un testimonio revelador sobre estas intersecciones:

“El periodismo es un espacio muy amplio para el desarrollo de experiencias. He tenido espacios de interlocución donde me he sentido validada y respetada por mi conocimiento

y los procesos que represento, pero también he enfrentado situaciones difíciles. En 2021 iba a entrevistar a una fuente en su casa. Cuando llegué a la portería de la unidad, al decir que iba a ver a un residente, el portero, siendo un hombre afrodescendiente, me respondió: ‘Pero hoy no es día de aseo’. Tuve que aclarar que era periodista e iba a hacer una entrevista. A pesar de mi aclaración, él mostró incredulidad, como si no pudiera creer que yo tuviera una profesión distinta. Finalmente llamó y me dejaron pasar”.

También describe cómo algunas fuentes ponen en duda sus estudios o la tratan con condescendencia durante entrevistas, solo por el hecho de ser una mujer negra: “Me he enfrentado a comentarios que cuestionan implícitamente mi preparación profesional. Dicen cosas como: ‘Creo que tú no sabes, pero sería importante que investigaras sobre...’. Aunque uno prepara las entrevistas, durante la conversación te dejan comentarios como estos”.

El periodismo colombiano sigue marcado por profundas desigualdades de género que afectan tanto la práctica profesional como las relaciones laborales. A pesar de los avances logrados por algunas mujeres, la profesión sigue siendo un reflejo de las inequidades estructurales de la sociedad. El desafío radica en transformar estas narrativas para crear espacios laborales sin las limitaciones impuestas por el género y sus intersecciones. En sus múltiples manifestaciones, el machismo sigue siendo una barrera estructural en el periodismo. Según Calvo et al. ([2021](#)), muchas profesionales no denuncian estas situaciones debido a la desconfianza hacia las instituciones y al desconocimiento sobre qué acciones constituyen violencia de género:

“Las periodistas y comunicadoras escasamente denuncian las violencias machistas que viven. Una de las razones principales para no hacerlo es la desconfianza en los

mecanismos e instancias de denuncia, justicia y protección de la institucionalidad. Esto obedece en algunos casos a la falta de información y conocimiento que muchas veces les impiden reconocer las violencias machistas y sentir la necesidad de denunciar”. (p. 31)

Las violencias de género en el periodismo están ancladas a construcciones sociales históricas que han asignado roles diferenciados a hombres y mujeres, generando desigualdades que permean tanto el acceso a oportunidades como el reconocimiento profesional. Tal como lo plantea el informe *Otras miradas para construir, comunicar y analizar la información* (2011), los géneros son construcciones culturales que varían según el contexto social, pero que siguen definiendo lo que se espera de cada quien en función de su sexo, consolidando jerarquías que afectan especialmente a las mujeres en entornos laborales.

Estas estructuras se manifiestan en múltiples niveles. Durante el cubrimiento del Paro Nacional, **Nicole Bravo** recuerda cómo comentarios machistas al interior de su redacción fueron abordados colectivamente, lo que permitió transformarlos en espacios de reflexión crítica: “Durante el Paro, alguien hizo un comentario desafortunado sobre unas chicas que denunciaban haber sido abusadas sexualmente por dos policías. Lo tomamos como una oportunidad para señalar esas prácticas y generar conciencia sobre ellas con nuestros compañeros de trabajo”.

En un plano más cotidiano, **Carmen Alicia Sarmiento** alude a cómo expresiones culturales como las letras de canciones, en este caso *La cárcel de Sing Sing* de Alci Acosta, refuerzan imaginarios de culpabilización hacia las mujeres, lo cual termina naturalizándose en otros ámbitos, incluido el laboral:

“Hay una canción vieja que dice:

Yo tuve que matar a un ser que quise amar...

Aunque aun estando muerta yo la quiero...

Al verla con su amante, a los dos los maté...

Por culpa de ese infame, moriré...

En mi vida he escuchado mucho machismo. Hoy en día nos defendemos, incluso atacamos. Ahora somos más conscientes del contenido de las cosas, como la letra de las canciones con las que crecimos”.

Incluso las decisiones editoriales pueden estar atravesadas por estereotipos de género.

Olga Lucía Criollo menciona cómo, bajo el pretexto de “proteger”, a menudo se prefiere enviar a hombres a cubrir zonas peligrosas, lo que limita las oportunidades de las periodistas para acceder a experiencias clave en su carrera. Además, señala que la apariencia física ha jugado un papel, muchas veces invisible pero decisivo, en ciertos ascensos o tratos preferenciales, especialmente por parte de hombres con poder:

“Yo sí he sentido que ha imperado el machismo. Antes, cuando había alguna oportunidad de un ascenso era más claro y lógico que fueran los hombres quienes lo recibieran. Esto por el hecho de que quienes estaban al frente del periódico eran varones.

También he sido testigo a lo largo de toda mi carrera que hay momentos en donde el hecho de que una mujer sea atractiva físicamente también tiene el camino un poco más fácil. No porque sea culpa de ellas, porque si eres bonita no hay nada que puedas hacer contra eso. Pero sí he visto cómo los hombres, especialmente con algún poder de

decisión, privilegian eso. Ahora no, porque está más en boca el tema de género, pero sí lo he visto a lo largo de mi carrera”.

Por su parte, **Angélica Bohórquez** comparte una experiencia en la que fue víctima de violencia simbólica por parte de una fuente mujer. El desacuerdo con el enfoque de un artículo derivó en un escrache público que afectó su integridad y la de su equipo, evidenciando cómo las relaciones de poder y las violencias machistas también pueden reproducirse entre mujeres:

“A Mónica Godoy, una académica bogotana muy reconocida por su trabajo en la lucha contra la violencia basada en género, especialmente en casos de acoso y abuso por parte de profesores en la Universidad Nacional, la consultamos para una investigación en la que hablábamos con candidatas políticas feministas acusadas de ejercer violencia contra otras mujeres en sus organizaciones políticas de izquierda. Fue un tema muy complicado porque eran mujeres feministas agrediendo a otras mujeres feministas. Nos respondió muy amablemente en su momento, pero luego no le gustó como la citamos en el texto. No hubo fallas éticas ni falta de rigurosidad de nuestra parte, simplemente no le agradó el enfoque del artículo. Por ese disgusto, nos expuso en redes sociales, llamándome ‘vendida’, publicando mi número telefónico y diciendo que hacíamos ‘publirreportajes’”.

Esta situación, vivida en un medio feminista, evidencia los límites de la sororidad cuando no hay una conciencia ética del lugar que se ocupa frente a otras mujeres. “Confieso que vivo más tranquila ahora. No es que no ame el periodismo o no valore lo que viví en *Manifiesta*, porque fue una escuela increíble para entender qué historias quiero contar, pero mi salud mental estaba completamente afectada”, concluyó.

Las mujeres que asumen roles de liderazgo tampoco están exentas de estas dinámicas.

Rosa María Agudelo recuerda cómo, al asumir la dirección de un noticiero a los 28 años, debió enfrentar el escepticismo y la condescendencia de sus colegas y fuentes, quienes ponían en duda su autoridad solo por ser joven y mujer: “Una vez un alcalde llegó buscando al director, cuando me vio, dijo: ‘No, necesito hablar con el director’. Tuve que aclararle que era yo. Rompí estos estigmas siendo firme, aunque me tacharan de temperamental, así una va abriéndose camino”. Algo similar vivió **Carmen Alicia Sarmiento**, quien enfrentó la resistencia directa de colegas hombres que cuestionaban su capacidad para liderar: “Mi presencia femenina y mi cercanía con la dirección en ese momento les molestaba. En dos ocasiones colegas plantearon que me fuera o ellos renunciarían. El director me apoyó”. Ambas coinciden en que fue su trayectoria y firmeza lo que les permitió ganar reconocimiento, aunque no sin sortear obstáculos profundamente marcados por los imaginarios patriarcales. “Nunca tuve que acostarme con ningún jefe para crecer profesionalmente. Gracias a Dios, ha sido mi trabajo lo que ha hablado por mí y lo que me permite seguir trabajando a mis 58 años”, puntualizó **Carmen Alicia**.

El machismo que enfrentan las mujeres periodistas no solo se manifiesta dentro de las salas de redacción, sino también en el discurso público, donde figuras de poder contribuyen a su estigmatización. Así ocurrió con las declaraciones del presidente Gustavo Petro, quien el 30 de agosto de 2024, en el acto de posesión de la nueva defensora del Pueblo, criticó a un sector de la prensa llamándola: “periodistas del poder, muñecas de la mafia”. Reduciendo así el trabajo de muchas mujeres a una caricatura despectiva que las vincula con intereses oscuros, reforzando estereotipos misóginos y poniendo en riesgo la seguridad de las periodistas.

Vicky Perea fue enfática en señalar los riesgos que este tipo de discursos generan, especialmente en contextos regionales donde la prensa convive con estructuras del crimen

organizado. Según ella, al generalizar y asociar a todas las periodistas mujeres con una supuesta agenda política o criminal, el presidente deslegitima su labor y las pone en peligro:

“Ese mensaje iba para Vicky Dávila y quizá a Luz María Sierra, directora de *El Colombiano*. Él probablemente no tiene ni idea de quién soy yo, no me debe conocer, pero justamente ahí está el problema. Al hacer esa declaración, nos mete a todas las mujeres periodistas en un mismo saco. Es, sin duda, una declaración profundamente machista. Petro tiene tantos detractores periodistas hombres como mujeres, así que es claro que al referirse solo a nosotras, adopta una postura machista y misógina. Este tipo de discurso, en regiones como el Valle del Cauca, con fuerte presencia del crimen organizado, puede traducirse en riesgos reales y hasta amenazas físicas para las periodistas. Para mí, eso es mucho más grave que la cuestión del machismo”.

Rosa María Agudelo comparte esta preocupación al advertir que una crítica puntual mal expresada puede convertirse en una estigmatización colectiva: “Estamos más estigmatizadas, no solo por ser periodistas, sino también por ser mujeres”. En ambos casos, se advierte que la misoginia discursiva no es un asunto menor, sino una forma de violencia simbólica que repercute directamente en la seguridad, la reputación y el ejercicio profesional de las comunicadoras.

Estas experiencias refuerzan lo planteado por muchas de las entrevistadas: el machismo en el periodismo colombiano continúa reproduciéndose en múltiples niveles y limitando las posibilidades de desarrollo profesional para las mujeres. Aunque se han logrado avances, las inequidades estructurales persisten, y la superación de estas barreras exige un compromiso real por parte de los medios, no solo hacia dentro en sus dinámicas y jerarquías, sino también hacia fuera, en la forma en que representan y defienden a las mujeres periodistas en la esfera pública.

Acoso, violencia y comportamientos inapropiados

El acoso constituye una problemática profundamente arraigada en el ejercicio del periodismo. Las periodistas enfrentan no solo violencia psicológica, como el hostigamiento y la subestimación constante de su trabajo, sino también acoso sexual, tanto en las redacciones como en coberturas en terreno. Según el informe de Calvo et al. ([2021](#)), el 67.1 % de las periodistas consultadas ha enfrentado acoso sexual en el ámbito laboral, mientras que el 73.4 % ha vivido alguna forma de violencia psicológica (p. 18).

Estas violencias no son nuevas, ni se limitan a episodios menores. El caso de Jineth Bedoya Lima, quien en el año 2000 fue secuestrada, torturada y violentada sexualmente mientras ejercía su labor como reportera, es uno de los más estremecedores del periodismo colombiano y simboliza la impunidad estructural que ha amparado estas agresiones. Más de dos décadas después, su caso continúa siendo un referente de cómo el cuerpo de las mujeres periodistas ha sido utilizado como forma de castigo, silenciamiento y control. La sentencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos en 2021 no solo reconoció la responsabilidad del Estado colombiano, sino que también visibilizó la violencia sexual como una herramienta de censura. Sin embargo, en [mayo de 2024](#) Bedoya anunció que renunciaba a continuar el proceso judicial tras recibir nuevas amenazas contra su vida. Una decisión que expone los límites del sistema de justicia colombiano y refleja cómo la falta de garantías reales de seguridad sigue siendo una constante para las periodistas que denuncian.

Aunque no todos los casos alcanzan la magnitud del de Bedoya, existen formas de violencia cotidianas que también vulneran a las periodistas y afectan su ejercicio profesional. Miradas o comentarios morbosos, desautorizaciones constantes o actos explícitos de acoso son

parte de un conjunto de agresiones que, aunque suelen normalizarse, impactan significativamente en la salud mental y emocional de quienes las padecen. El estudio de Calvo et al. (2021) indica:

“Poco o nada se habla abiertamente de las violencias que enfrentan las periodistas por ser mujeres y, aún menos, de aquellas que ocurren al interior de los medios, en las salas de redacción y durante el desarrollo de las actividades propias de este oficio. La falta de conciencia sobre cuáles son las violencias, cómo se manifiestan y cuáles son los factores que las detonan es síntoma de una enfermedad que ataca permanentemente la libertad de expresión de las mujeres” (p. 17-18).

Nicole Bravo recuerda un caso de acoso laboral en *La Silla Vacía*, donde un superior menospreció constantemente su trabajo y cuestionó su criterio profesional. Aunque inicialmente no lo identificó como acoso, posteriormente reflexionó sobre cómo esas actitudes se relacionaban con su condición de mujer joven en una estructura de poder desigual:

“Me sentí acosada laboralmente por uno de mis jefes. En ese momento no tenía las herramientas para identificarlo claramente. Sentía que menospreciaba mis historias porque era joven y periodista junior. Nuestra relación era pasivo-agresiva; él descartaba mis ideas con comentarios como ‘esa historia es muy pequeña y aburrida’, generando una constante necesidad de validación externa. Aunque no lo percibí directamente como un tema de género al inicio, después me preguntaba: ‘¿Le haría esto mismo a un hombre?’. No me parecía justo”.

Por su parte, **Carmen Alicia Sarmiento** comparte una experiencia previa al periodismo, cuando sufrió acoso sexual de parte de su empleador, aprovechándose de su posición de poder

llevándola al punto de renunciar. Reflejo de cómo estas situaciones han sido históricamente normalizadas en diferentes ámbitos laborales:

“Tuve que salirme de un trabajo como secretaria porque mi jefe me tocó inapropiadamente. Era muy joven y no supe cómo reaccionar en ese momento, así que al volver a casa ese día decidí renunciar. Al contarle a mi padre, él solo respondió que ya había pensado que algo así podría pasar. Mi papá había tenido secretarias y, aunque cueste decirlo, sé que también había sido machista y las había acosado. Era algo que los hombres naturalizaban constantemente. Por eso, estoy convencida de que la sociedad debe cambiar y definitivamente no hay que guardar silencio”.

El impacto de estas violencias trasciende las salas de redacción. Las periodistas enfrentan acoso también durante coberturas en terreno, especialmente cuando cubren temas considerados ‘duros’ como política o justicia, debido a las figuras poderosas con las que pueden llegar a relacionarse, entrevistar o coincidir. **Nicole Bravo** enfatiza que ante situaciones de riesgo, prioriza siempre su integridad:

“Tengo claro que siempre es preferible perder una fuente antes que aceptar situaciones de acoso. La información nunca justifica ese tipo de actitudes. Además, siendo mujer, sé que enfrente riesgos adicionales como el temor constante a ser tocada o violentada. Ese miedo siempre está presente en cualquier cobertura que realizo. Ser mujer añade un peso adicional que me impide saber exactamente a qué me enfrente”.

La violencia de género en el periodismo evidencia relaciones de poder profundamente desiguales. Según datos del mismo estudio, el 79.3 % de las periodistas que reportaron violencia

fueron victimizadas por personas en cargos superiores (p. 18), mostrando cómo la jerarquía laboral facilita estos abusos. Sin embargo, muchas víctimas evitan denunciar por desconfianza en las instituciones y por la normalización de estas conductas.

Esto evidencia cómo el poder jerárquico se utiliza para perpetuar estas agresiones. De acuerdo con el trabajo *Mujeres periodistas y salas de redacción: avances, desafíos y recomendaciones para prevenir la violencia y luchar contra la discriminación*, en otro estudio realizado en [2019](#) sobre una muestra de 392 mujeres periodistas, se reveló que el 72% de ellas había vivido o estaba viviendo una situación de acoso sexual en el lugar de trabajo. Estas experiencias y estadísticas subrayan la urgencia de visibilizar el acoso en el periodismo y generar conciencia sobre su impacto profundo. El camino hacia un periodismo libre de acoso y comportamientos inapropiados requiere desafiar las estructuras de poder que permiten estas dinámicas y fomentar entornos laborales seguros y respetuosos.

Relación con las fuentes

El manejo de las relaciones con las fuentes constituye un desafío fundamental para las periodistas, quienes no solo deben enfrentar retos inherentes a su trabajo, sino también dinámicas de poder y desigualdades de género. Según el estudio *Periodistas sin acoso: violencias machistas contra periodistas y comunicadoras* ([2021](#)), el 51.3% del acoso sexual contra periodistas proviene de colegas hombres, el 38.8% de jefes y el 27.2 % de fuentes (p. 25). Estos últimos aprovechan su control sobre la información para justificar aproximaciones inapropiadas.

Las periodistas enfrentan dinámicas de poder complejas en su relación con las fuentes, donde el género sigue marcando un trato diferenciado. En muchos casos, estas relaciones están atravesadas por actitudes paternalistas, coqueteos indeseados o incluso intentos de soborno, lo

que exige establecer límites claros desde el inicio. **Nicole Bravo** relata episodios particularmente preocupantes, como cuando un alcalde la recibió con comentarios personales e invasivos, o cuando otra fuente intentó sobornarla tras insinuaciones afectivas: “No es normal que una fuente te diga ‘amor de mi vida’ o te invite a su casa. Siempre es preferible perder una fuente antes que aceptar un contexto de acoso”. Enfatiza en la importancia de mantenerse firme en el profesionalismo, porque de no ser así, la fuente o cualquier otra persona puede abusar repetidamente.

Nicole puntualiza:

“Esta misma fuente, en una reunión posterior, intentó sobornarme ofreciéndome un contrato para *La Silla* a cambio de publicaciones favorables. Le aclaré que no aceptábamos publicidad de alcaldías y que no podía garantizar ninguna historia a favor de su candidato. A pesar de esto, insistió y me puso un fajo de billetes en la mano. Le devolví el dinero y le expliqué que no aceptaría sobornos”.

Bravo insiste en que, si se permite un abuso una vez, es probable que se repita. De ahí su estrategia de no compartir detalles personales y evitar comentarios políticos durante el trabajo en campo. En su experiencia, ella deja claras las reglas a sus entrevistados: “soy periodista y tú eres mi fuente”. Esto ha sido esencial para evitar confusiones, especialmente en entornos más cercanos como los que ofrece el periodismo comunitario, donde hay un trato más informal.

Olga Lucía Criollo también subraya la importancia de mantener una barrera de respeto con las fuentes y destaca el papel protector que pueden asumir los editores ante situaciones de acoso: “He tenido un par de casos donde he aconsejado a mujeres jóvenes que me han dicho que fuentes mayores que ellas se han sobrepasado. Pueden ser tipos intelectualmente muy buenos,

pero nada justifica que tengan esos comportamientos”. **Criollo** aconseja evitar tutear a las fuentes, una práctica que, aunque ella misma cuestiona internamente, utiliza para marcar límites profesionales claros y evitar situaciones incómodas: “Nunca tuteo a una fuente, siempre trato de 'usted' para mantener una distancia profesional clara”.

Aunque **Olga Lucía** es consciente de que hay ocasiones en las que el machismo interiorizado la lleva a justificar algunas situaciones que no deberían suceder:

“Fíjense cómo una misma como mujer tiene que luchar contra sus propios parámetros. Después otra chica también me dijo lo mismo del tipo. Yo le dije ‘¿y usted lo estaba tuteando?’. Al decirme que sí, yo le recordaba que debía tratarlo de ‘usted’ y de ‘señor’ todo el tiempo. Yo le decía eso a ella, pero por dentro yo me sentía mal, porque el hecho de que tú tutees a alguien o no, eso no le está dando ninguna licencia para nada.

Ahí entra el rol del jefe que tiene que tratar de que las cosas funcionen bien y de no desaprovechar a la fuente, porque es una persona muy intelectual. Simplemente, les digo que sean cortantes y que ignoren esos comentarios”.

En la misma línea, **Sara Arboleda** resalta la importancia de prepararse con antelación antes de cualquier encuentro con fuentes, especialmente si se conocen antecedentes de conductas inapropiadas. Como estrategias para evitar situaciones de vulnerabilidad, recomienda investigar a la persona, entrevistarla en espacios públicos y dominar el tema a tratar: “No se trata solo de evitar el riesgo, sino de tener el control de la conversación y saber redirigirla si es necesario”.

En contraste, **Rosa María Agudelo** solo tiene experiencias positivas con las fuentes, destacando que, a lo largo de su carrera, no sintió un trato diferente por ser mujer. Según ella, el apoyo de colegas y la colaboración dentro del gremio caleño marcaron su trayectoria,

especialmente durante sus primeros años como reportera. Resume su perspectiva con una frase importante: “Para mí, el hecho de ser mujer no ha sido determinante en mi carrera”.

El contexto en el que se desarrolla la carrera influye en cómo se desarrollan estas relaciones. **Vicky Perea** coincide en señalar que el periodismo regional facilita interacciones más colaborativas en comparación con la competitividad de Bogotá. Según **Perea**, mantener confianza en las propias capacidades y una actitud profesional sólida es fundamental para un buen manejo de las fuentes y para establecer límites claros ante cualquier abuso potencial:

“Siempre he pensado que el periodismo de provincia tiene características un poco diferentes al que se practica en Bogotá. En mi caso particular, nunca me han dicho ‘niña’ ni me han insinuado que no sé sobre lo que estoy preguntando. Tengo la percepción, y aclaro que es solo una percepción, de que eso se da menos en la provincia. Hace 30 años, cuando estudié y trabajé en Bogotá, viví un choque con la forma en que se manejaban las cosas allá. En Cali, estaba acostumbrada a un gremio muy unido y a un mejor trato por parte de las fuentes. En cambio, en la capital esa solidaridad no existía”.

En su experiencia en *Manifiesta*, **Angélica Bohórquez** priorizó sistemáticamente el uso de fuentes femeninas como parte de una postura política clara del medio. “La prioridad era darles voz a las mujeres en todos los temas”, explica, cuestionando que en muchos otros contextos esto se reduzca a una “cuota” por cumplir. Para ella, el valor de las mujeres como fuentes radica en su experiencia vital frente a las opresiones que han enfrentado. Sin embargo, reconoce que no siempre fue sencillo establecer relaciones horizontales, incluso con mujeres en posiciones de poder. Un caso concreto, mencionado previamente, fue lo que ocurrió con Mónica Godoy: “Para

ella solo era una ‘niña’ que había escrito un publibreportaje”, comenta **Angélica**, reflexionando que muchas veces las jerarquías patriarcales también se reproducen entre mujeres.

En numerosas ocasiones, sus fuentes eran mujeres que habían experimentado violencias sexuales, lo que implicaba una sensibilidad especial. Algunas se arrepentían de haber compartido sus testimonios y, aunque existiera autorización previa, el equipo decidía no publicar el contenido. “Tenían cuestiones psicológicas por resolver y lo mínimo que podíamos hacer era no publicarlo”, concluye. Esta postura, distinta a la de muchos medios hegemónicos, partía de un principio de respeto frente al trauma y al dolor ajeno.

Las desigualdades de género también afectan la preferencia de las fuentes por periodistas hombres para compartir información, reforzando estereotipos y limitando el acceso equitativo a las fuentes. Estas experiencias y estrategias reflejan los desafíos y aprendizajes de las periodistas al construir relaciones profesionales en un entorno muchas veces hostil, pero también lleno de oportunidades para transformar las prácticas periodísticas.

Enfoque de género dentro de los medios

El enfoque de género en los medios de comunicación va más allá de la presencia de mujeres en redacciones o en cargos directivos. Supone una transformación profunda de las narrativas, estructuras y prácticas editoriales que históricamente han reproducido desigualdades. Según la ONU y la Plataforma de Acción de Beijing ([2015](#)), solo el 27 % de los cargos directivos en medios están ocupados por mujeres y apenas una de cada cuatro personas representadas en las noticias es mujer. Estas cifras, recogidas en un estudio que analizó 500 agencias en 59 países, evidencian una subrepresentación sistemática que limita la pluralidad informativa y refuerza estereotipos de género.

En el caso colombiano, las prácticas periodísticas han replicado estas desigualdades mediante el uso de palabras sexistas y la escasa presencia de mujeres en roles de autoridad o experticia. El lenguaje empleado en los contenidos refuerza relaciones de dominación masculina y silencia la experiencia femenina. Esta forma de representación, incrustada en una estructura mediática patriarcal, contribuye a la invisibilización y victimización de las mujeres.

Frente a este panorama, el periodismo feminista se posiciona como una apuesta ética, política y narrativa para repensar el oficio desde una perspectiva crítica. **Angélica Bohórquez**, quien ha reflexionado sobre esta práctica en su trabajo *¿Periodismo feminista?* (2019), plantea que incorporar una mirada feminista implica tres pilares fundamentales: la mirada, que permite identificar violencias naturalizadas; la ética, que impide replicar dinámicas extractivistas; y la escritura, como herramienta transformadora. Desde esta postura, sostiene que todo tema es susceptible de ser abordado desde una óptica de género, lo que permite producir narrativas más profundas y reflexivas.

A su juicio, el mayor desafío no es únicamente la producción de contenidos con enfoque de género, sino el acceso a los espacios de decisión dentro de los medios. “El reto sigue siendo que las mujeres tengamos voz y voto en los consejos de redacción”, afirma, destacando que aún persisten barreras para que las periodistas jóvenes accedan a roles que históricamente han sido ocupados por hombres. Su experiencia en el medio feminista *Manifiesta* le permitió asumir una apuesta colectiva, donde el género era el eje transversal de todas las coberturas. No obstante, señala que esta visibilidad también implicó una mayor exposición a violencias, producto del tipo de temas que abordaban:

“Yo trabajé en un medio feminista, todas éramos mujeres y todos nuestros temas giraban en torno a las mujeres. Por un lado, tuve cierto privilegio, pero por otro lado, también me

expuse a violencias que quizás no sufrirían periodistas que cubren temas ambientales o políticos. Fue maravilloso trabajar en *Manifiesta*, pero también me sentí muy expuesta y vulnerable en ciertos momentos por hablar de los temas que abordábamos”.

Angélica Bohórquez también plantea que el periodismo con enfoque de género no debe limitarse a medios feministas, sino que puede (y debe) ser adoptado en cualquier línea editorial. Retoma las palabras de su directora editorial en *Manifiesta* para afirmar que “todos los temas del mundo pueden y deben ser leídos desde una mirada feminista o de género”, una perspectiva que no reduce el periodismo, sino que lo enriquece. Para **Angélica**, esta apuesta permite ampliar los enfoques y construir relatos más sensibles, éticos y comprometidos. Como ella misma expresa, “el periodismo feminista vino para hacernos mejores profesionales”, al invitarnos a pensar, por ejemplo, cómo abordar a una fuente que ha perdido a su hija víctima de feminicidio, con respeto y cuidado. Critica, además, las narrativas mediáticas que aún utilizan expresiones como “crimen pasional” o apelan a la sexualización en coberturas deportivas, pues desinforman y reproducen estereotipos sexistas. En un contexto global marcado por retrocesos en derechos, afirma que el periodismo feminista “es una forma de resistencia” y que, aunque no todos los medios deban ser activistas, estos temas no pueden seguir siendo evadidos:

“El periodismo con perspectiva de género no es pseudo periodismo, no está por debajo del entretenimiento o los deportes. Detenernos un momento a pensar en ese ejercicio es algo que no pasa y que no suele suceder. No es que las mujeres queramos hablar solo de mujeres, eso es un lugar en el que uno se ubica porque los medios hegemónicos crean esa necesidad. Nuestro mundo está dando un vuelco a la derecha y a escenarios muy macabros en los que se nos están acabando los derechos a las mujeres y a las personas

LGBTI. Hoy más que nunca es importante hablar de estos temas. Es una forma de resistencia”.

La representación mediática de las mujeres también está marcada por su subrepresentación en roles trascendentales. De acuerdo con el trabajo de Charry (2019), según el *Proyecto de Monitoreo Global de Medios*, solo el 19 % de las voces oficiales en las publicaciones periodísticas son femeninas, lo cual refuerza estereotipos de género y limita la diversidad de perspectivas necesarias para una cobertura inclusiva. En cuanto a la aplicación concreta de este enfoque, **Nicole Bravo** destaca algunos esfuerzos puntuales realizados en *La Silla Vacía* y *Consonante*. En el primer medio, existió la intención de crear una sección dedicada a género, así como estrategias para incluir expertas en las publicaciones y evitar paneles exclusivamente masculinos. Además, se promovieron debates internos en torno a temas de género y se implementó un protocolo frente a casos de acoso. En *Consonante*, aunque los recursos humanos eran limitados, se han desarrollado reportajes que buscan visibilizar las voces de mujeres, como el reciente especial sobre cuidadoras en distintos municipios. **Nicole** resalta que “hay una intención mucho más fuerte de abordar los temas desde una perspectiva de género”, aunque también reconoce que estos esfuerzos siguen siendo frágiles y no siempre sostenidos en el tiempo.

Si bien la presencia de mujeres en los medios ha crecido, los esfuerzos institucionales por integrar una perspectiva de género siguen siendo excepcionales. **Sara Arboleda** destaca que *Radiónica*, como medio público, ha procurado garantizar paridad en sus equipos y diversidad en sus contenidos. En su experiencia, se han implementado criterios claros para asegurar equilibrio de género en la composición de los equipos regionales: “todo el tiempo estamos incluyendo esta

perspectiva de género y también de orientaciones sexuales”, afirma, reconociendo que esto responde a un compromiso del sistema de medios públicos por construir nuevas narrativas.

Rosa María Agudelo, con una trayectoria que le permite observar la evolución del sector, recuerda que en sus inicios la televisión regional ya estaba en manos de mujeres, lo que le permitió trabajar en entornos donde los sesgos de género y las dinámicas excluyentes hacia las mujeres eran menos evidentes. Aun así, advierte que esa experiencia fue atípica, en contraste con la masculinidad dominante que persistía en la prensa escrita y en la radio. Según ella, la transformación se ha dado más por el relevo generacional y la profesionalización de los equipos, que por la aplicación consciente de políticas de igualdad.

Dicho por ella misma, su contexto se parecía a un “matriarcado”, pues buena parte de las directivas estaban encabezadas por mujeres. Sin embargo, esta noción de matriarcado no implica necesariamente un enfoque feminista o una transformación estructural de las lógicas patriarcales, sino más bien una inversión parcial de los roles de liderazgo en un momento específico. **Agudelo** misma señala que en el *Noticiero del Pacífico*, cuando hubo un director hombre, la experiencia no fue exitosa y el cargo volvió a estar ocupado por una mujer. Además, rememora cómo, en esa época, los jefes de radio y prensa solían ser hombres empíricos en comunicación, mientras que su generación fue la primera en llegar con diplomas universitarios.

El uso de un lenguaje inclusivo y no sexista también es un aspecto central del enfoque de género. Sin embargo, **Agudelo** muestra escepticismo frente a expresiones inclusivas como “ellos, ellas, ellos”, a las que considera cosméticas si no se acompañan de acciones y cambios reales. Insiste en que su trabajo ha buscado visibilizar alertas frente a la violencia de género y abordar temas como el feminicidio, el desempleo femenino y la paridad electoral, siempre que la coyuntura lo permita: “Hay una cierta sensibilidad, pero depende de la coyuntura”.

Aunque ha promovido coberturas relacionadas con temas de género, **Agudelo** reconoce que le resulta difícil considerarse feminista. A veces se cuestiona si sus decisiones editoriales han sido acertadas o no en este aspecto. Ha participado en foros, especialmente en torno al mes de la mujer, donde expone su posición y expresa comprensión hacia quienes defienden la perspectiva de género. Sin embargo, aclara que en el periódico no aplican un enfoque explícito en ese sentido: “Sí forma parte de nuestra agenda, pero no porque tengamos un protocolo al respecto”.

Por su parte, **Carmen Alicia Sarmiento** reconoce que, aunque hoy las redacciones son más equilibradas en términos de género, los puestos de liderazgo siguen estando mayoritariamente en manos de hombres. “Aunque estamos llegando a esos espacios, el periodismo sigue siendo un medio tradicionalmente masculino”, afirma, al tiempo que destaca que el avance ha sido progresivo, pero aún insuficiente para transformar las estructuras de poder en los medios.

Desde su experiencia en *Manifiesta*, **Angélica Bohórquez** resalta que el periodismo feminista no solo transforma las prácticas profesionales, sino que también cuestiona las jerarquías y desigualdades internas del oficio. Aunque su formación es en periodismo narrativo, afirma que su compromiso con los temas de género surgió de una sensibilidad compartida entre las integrantes del equipo. Más que partir exclusivamente de teorías académicas, el enfoque se construía desde la experiencia: “Las preguntas y el enfoque partían de esa sensibilidad, que atravesaba nuestros cuerpos y nuestras historias de vida”. Para ella y su equipo de trabajo, se trataba de entender cómo hacer periodismo desde una perspectiva feminista:

“Buscábamos descifrar cuán subversivas y activistas debíamos ser frente al periodismo hegemónico que siempre narra los feminicidios de cierta manera y que sigue equivocándose en el lenguaje al abordar violencias basadas en género. Soy feminista

porque he vivido en mi cuerpo experiencias que no debería haber vivido y también porque me indigna leer noticias mal planteadas y revictimizantes.

Por ejemplo, teníamos un formato llamado *Noti Machismos* donde analizábamos titulares para mostrar lo que no se debe hacer en estos casos. Como cuando ocurrió el feminicidio de Valentina Trespalacios en 2023 y muchos medios salieron con titulares horribles cuestionando las decisiones y la vida de ella. Nuestro trabajo también surgía de la necesidad de deconstruir esos lenguajes tóxicos que persisten en el periodismo. Incluso estando fuera del medio, hay cosas que veo y pienso: ‘Esto no puede seguir ocurriendo’. Otros medios deben dejar de narrar las cosas de manera irrespetuosa hacia las víctimas y sus familias. Pero lamentablemente, sigue ocurriendo”.

Sara Arboleda propone medidas concretas para avanzar hacia la igualdad en los medios. Señala que, aunque muchas mujeres están altamente cualificadas, aún enfrentan obstáculos culturales que frenan su ascenso a cargos de decisión. La persistencia de estereotipos, como la idea de que las mujeres son “mandonas” o “emocionales”, limita su liderazgo. Frente a esto, destaca la necesidad de crear “espacios de juntanza de periodistas mujeres” que sirvan como escenarios de experimentación, formación y visibilización de referentes femeninos en el periodismo. “Cada arista de la creación periodística aporta a la construcción de identidad social”, afirma, subrayando que es urgente desmitificar las jerarquías temáticas dentro de la profesión.

Sara concluye:

“Todo lo que les estoy diciendo está ampliamente transversalizado por la cultura colombiana, por la cultura alrededor de lo que consideramos que son las feminidades, las masculinidades y de qué manera ocupan o se desarrollan en los cargos de toma de

decisión. Se trata de desmitificar cosas, porque se cree que el trabajo de periodismo serio lo hacen quienes cubren las zonas de conflicto y quienes cubren moda y entretenimiento no hacen nada. Realmente cada arista en términos de creación periodística tiene unos elementos que aportan a la construcción de la identidad social”.

El enfoque de género en el periodismo no puede entenderse como una tendencia superficial ni como una obligación que se satisface con ajustes formales. Implica una revisión crítica de las prácticas, narrativas y estructuras que históricamente han reproducido desigualdades dentro y fuera de las salas de redacción. Las experiencias de las periodistas entrevistadas revelan avances importantes, pero también evidencian las resistencias culturales y materiales que persisten en los medios colombianos. Incorporar esta perspectiva exige voluntad política, compromiso ético y una transformación de fondo en la manera en que se produce, jerarquiza y representa la información. Más allá del enfoque profesional y estructural, también es necesario considerar las implicaciones personales que conlleva ejercer este oficio. En el siguiente apartado se exploran las tensiones entre la vida privada y la laboral, el impacto del trabajo periodístico en la salud mental y física de las mujeres, así como las distintas prácticas de autocuidado que han desarrollado para resistir y sostener su labor en contextos adversos.

Implicaciones personales y emocionales del periodismo

Ser mujer y periodista implica transitar una tensión constante entre lo profesional y lo personal, entre las exigencias del oficio y las necesidades individuales. Este capítulo se adentra en las dimensiones más íntimas de ejercer el periodismo desde una perspectiva femenina, abordando los desafíos, sacrificios y estrategias que las periodistas emplean para sostener su bienestar en un entorno que, con frecuencia, desborda los límites físicos, emocionales y sociales.

La inmediatez, la presión constante y la intensidad de la labor periodística dejan huellas profundas en quienes ejercen el oficio. En el caso de las mujeres, estas dinámicas se ven intensificadas por los roles de género y las expectativas sociales que aún recaen sobre ellas. Conciliar lo laboral con lo personal no se reduce a un asunto de organización, sino que representa una lucha cotidiana contra estereotipos que condicionan su desarrollo profesional y familiar. Alcanzar ese equilibrio, siempre precario, demanda adaptabilidad, conciencia de sí y una gran capacidad de resistencia.

En este contexto, la salud adquiere un papel central. En un oficio donde el estrés, la exposición constante y la carga emocional son parte del día a día, cuidar de sí mismas no siempre es una prioridad para las periodistas. Como lo define la Organización Mundial de la Salud ([2022](#)), la salud mental es un estado de bienestar que permite a la persona hacer frente al estrés normal de la vida. Para las mujeres en el periodismo, garantizar ese bienestar es una necesidad personal y una condición básica para ejercer su profesión sin comprometer su integridad.

Las prácticas de autocuidado emergen así como respuestas necesarias frente a un entorno que muchas veces exige más de lo que ofrece. Estas estrategias, que incluyen desde rutinas personales hasta redes de apoyo afectivo, permiten resistir las tensiones del oficio y, al mismo tiempo, cuestionar las dinámicas laborales que normalizan el desgaste. Más allá de aliviar el

impacto de las adversidades, el autocuidado se convierte en una herramienta crítica para repensar el periodismo desde una lógica más humana y sostenible.

Este capítulo analiza cómo las mujeres periodistas enfrentan el reto de equilibrar su vida personal con la profesional, preservan su salud en contextos exigentes y reivindican su derecho al bienestar a través del autocuidado. Lejos de tratarse solo de una cuestión individual, estas experiencias revelan cómo lo personal también es político, y permiten comprender el ejercicio del periodismo desde una dimensión que a menudo permanece invisible: la vida cotidiana de quienes cuentan las historias del mundo mientras aprenden a cuidar la propia.

Conciliar la vida laboral y la personal

El periodismo es una profesión que exige una dedicación casi total, lo que deja poco espacio para encontrar un balance adecuado entre la vida personal y profesional. Esto es especialmente evidente en el caso de las mujeres periodistas, quienes deben enfrentarse no solo a las demandas de la profesión, sino también a las expectativas sociales y familiares que recaen sobre ellas. Según el estudio de Barrios y Arroyave (2007), *Perfil sociológico de la profesión del periodista en Colombia*, muchas periodistas reportan un alto grado de insatisfacción con las repercusiones de su labor en su vida privada (p. 3). La tensión entre cumplir con los deberes profesionales y las responsabilidades familiares es una constante que afecta a su salud mental y física. Estos autores concluyen:

“Las periodistas mujeres que participaron en este estudio dicen que notan una diferencia grande en cuanto al ejercicio de su profesión si son solteras o si son casadas. Todas hacen énfasis en el sacrificio personal que se requiere para ejercer los roles de periodista y mamá y periodista y esposa. Subrayan la necesidad de encontrar un esposo

comprensivo, que algunas veces es un periodista en ejercicio como ellas, y familiares que los ayuden en la crianza de los hijos. De todas maneras, cumplir en el trabajo y en el hogar les genera una tensión que afecta sus condiciones de salud mental y física”. (p. 14)

Rosa María Agudelo da cuenta de ello al narrar cómo los primeros quince años de su carrera, dedicados a un noticiero de fin de semana, limitaron profundamente su vida social y sentimental. La rigidez de los horarios, las jornadas maratónicas y la intensidad del trabajo le impidieron sostener relaciones afectivas estables o participar en actividades cotidianas con familiares y amigos. “Siempre les decía a los directores de noticieros que ser director hombre es un afrodisíaco, pero ser directora mujer es como un repelente. A mí nadie se me acercaba”, comenta entre risas, al contrastar el poder simbólico que representa ese rol en los hombres con el aislamiento que genera en las mujeres. Relata cómo su pareja, tras anunciar el cierre de un programa que dirigía, se alegró pensando que tendrían más tiempo juntos. Pero al enterarse de que asumiría la dirección del noticiero del fin de semana, la relación se disolvió. Consciente del valor de su carrera, **Agudelo** afirma con claridad que, aunque siente pasión por el oficio, es importante disfrutar otras dimensiones de la vida: “Quizá se pueda encontrar un equilibrio. Este trabajo es demandante, apasionante y espectacular. Amo mi carrera, pero tengo claro que uno trabaja para vivir, no vive para trabajar. Esto no puede ser lo único en la vida”.

Nicole Bravo también ha vivido de cerca las tensiones entre el periodismo y la vida familiar. Aunque decidió no tener hijos, relata que su rutina laboral en *La Silla Vacía* afectó profundamente el tiempo con sus padres y su abuela. La intensidad del ritmo editorial y la expectativa de disponibilidad constante dificultaban compartir celebraciones o desconectarse emocionalmente del trabajo. “Si pasaba algo a las ocho de la noche, igual mi editor me escribía”,

comenta. Incluso durante la pandemia, recuerda jornadas que empezaban a las siete de la mañana y se extendían hasta la medianoche, sin espacio real para el descanso.

Según **Bravo**, la estructura de medios como *La Silla Vacía* hace inviable una vida familiar plena: “Juanita León alguna vez dijo: ‘Quiero que las mujeres de aquí sepan que pueden tener hijos y no tienen que aplazar su vida por el trabajo’. Siendo realistas, o tienes hijos o estás en *La Silla*. Ambas no se pueden”. **Bravo** considera que estas propuestas reflejan una realidad estructural: “Eso es posible cuando eres la dueña del medio. Te brinda otras oportunidades, como tener niñera, chef, empleada o asistente personal, pero no es tan viable para el resto llevar a los hijos al trabajo”, afirmó.

Durante sus tres años en ese medio, nunca logró celebrar el Día de la Madre en la fecha: “El trabajo allá se extendía del horario laboral convencional. A veces, los planes de fin de semana se destruían en segundos”. Para ella, el intento de conciliar lo laboral con lo familiar fue frustrante. “Nunca logré equilibrar mi vida personal con el trabajo”, admite. Aunque valora profundamente su oficio, reconoce que ejercerlo con responsabilidad implica renunciaciones importantes. “Si decidiera formar una familia, no podría seguir haciendo periodismo de la misma manera”, reflexiona, subrayando que esta es una decisión que rara vez enfrentan sus colegas hombres. La desigualdad de género se manifiesta así en lo cotidiano, en las decisiones silenciosas que muchas mujeres deben tomar entre cuidar y producir, entre estar presentes en sus hogares o en las noticias.

La disponibilidad permanente que exige el periodismo obliga a muchas periodistas a construir redes de apoyo familiar que les permitan sostener su ejercicio profesional. En el caso de **Vicky Perea**, la maternidad estuvo atravesada por una búsqueda constante de equilibrio, que solo fue posible gracias al respaldo de su familia y de su expareja. Aunque destaca la comprensión y

el apoyo que recibió, reconoce que la calidad del tiempo no siempre compensa la cantidad:

“Siempre tienes la sensación de que les quedaste debiendo tiempo, sobre todo a los hijos, pero también a la familia en general”.

Para ella, ser periodista y madre implica una jornada que no termina nunca. “Las noticias están presentes las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año”, comenta. Esta lógica de disponibilidad constante la llevó, incluso, a retirarse durante cinco años del periódico para poder acompañar a sus hijos en su etapa escolar y no perderse sus momentos importantes. Aunque pudo contar con el apoyo de su padre tras la muerte de su madre, y construir un equipo de crianza con su expareja, el sacrificio cotidiano seguía presente: “Antes de la pandemia trabajaba fines de semana intercalados. Mis hijos me dicen hoy en día: ‘Mami, salías a las 6:30 a.m. y no te volvíamos a ver hasta las 10:00 p.m.’”.

La experiencia de **Vicky** evidencia que, pese a las transformaciones recientes como el teletrabajo, los desafíos para conciliar el periodismo con la vida familiar siguen siendo una constante. Si bien destaca avances como la posibilidad de trabajar desde casa, también subraya que esto no elimina las tensiones de fondo, especialmente en un oficio que no reconoce pausas ni horarios definidos.

El conflicto entre la vida profesional y la personal se intensifica en momentos de alta demanda informativa, especialmente para quienes ejercen el periodismo en roles institucionales o con funciones múltiples. **Sara Arboleda**, madre de un niño de ocho años, relata cómo sus responsabilidades en medios públicos y entidades oficiales la mantienen en constante disponibilidad, sin espacio suficiente para separar el trabajo de lo familiar: “Debo estar disponible 24/7, siempre lista para aprobar contenidos, asistir a reuniones y reaccionar a cualquier coyuntura”. Aunque su entorno cercano ha sido comprensivo, las preguntas recurrentes

de sus seres queridos: “¿Por qué te llaman del trabajo si estamos en una reunión familiar?”, evidencian lo difícil que resulta encontrar equilibrio

Pese a su compromiso con ambas facetas, **Arboleda** reconoce que ha trabajado durante fechas significativas, como cumpleaños de familiares o el suyo propio. Aunque valora el apoyo de su círculo, admite que no siempre puede estar presente, reflejo de una profesión que impone ritmos que desbordan lo laboral: “La inmediatez de la información requiere que estemos constantemente dedicados a ella, lo cual hace que conciliar la vida personal y profesional sea un desafío constante”.

Desde una experiencia distinta, **Olga Lucía Criollo** considera que su decisión de no casarse ni tener hijos le permitió dedicarse al periodismo con mayor libertad. No obstante, ha sido testigo de cómo muchas compañeras, tras convertirse en madres, enfrentan una presión tal que terminan abandonando la profesión:

“En estos 30 años que he estado acá, sí he visto muchas compañeras, muy buenas y prometedoras periodistas que entran jovencitas, quedan embarazadas y tras uno o dos años intentando continuar, sienten la culpa de no dedicarse a cuidar tiempo completo a sus hijos. Lo he visto una y otra vez”.

Para ella, esta carga recae de forma desigual: “No recuerdo un solo caso de un hombre que diga ‘me voy porque mi familia me necesita’. Yo eso no lo he visto”. Sus palabras reflejan una realidad persistente: en un campo donde la entrega total parece un requisito, las mujeres periodistas enfrentan una doble exigencia que las obliga a tomar decisiones que los hombres rara vez se ven forzados a considerar.

Para algunas periodistas, la conciliación entre lo profesional y lo personal ha sido especialmente difícil. **Carmen Alicia Sarmiento**, con dos hijos ya adultos, reconoce que priorizó su carrera por encima de la vida familiar. Afirmo que el periodismo es su misión de vida y admite que no siempre estuvo presente en los momentos importantes de sus hijos: “Nunca dejé de trabajar porque un hijo estuviera enfermo o porque tuviera que ir al colegio a recibir las notas. Sacrifiqué un poco el papel que debí haber jugado en la infancia de mis hijos”. **Carmen** expresa que esta decisión, que asume desde una postura autocrítica, está atravesada también por una profunda convicción personal: “Estoy convencida de que todos nacemos con una misión, creo que la mía es tener un micrófono y despertar la conciencia en las personas”. Aunque sus hijos la aman y la perdonan, confiesa que este sacrificio sigue pesando:

“Ese es un *mea culpa* que me hago. No sé si volviendo a vivir esa experiencia lo haría igual, porque soy consciente de que siempre puse el trabajo por encima de mi familia. Tengo dos hijos, uno de 36 y otra de 22. Hoy me reconozco casi como una ‘mala mamá’ porque siempre preferí mi profesión. Siempre empecé presentándome como periodista, luego como mamá”.

Angélica Bohórquez, por su parte, ofrece una visión crítica sobre el desequilibrio estructural que impone el oficio, agudizado por las dinámicas del periodismo digital. La necesidad de estar permanentemente conectada, especialmente en redes sociales como X (antes Twitter), aumentó su ansiedad y le dificultó desconectarse emocional y mentalmente del trabajo: “Estando en *Manifiesta* tuve que abrir Twitter, un espacio público digital muy violento que me dio ansiedad. A veces mi pareja me reclamaba y yo le decía que no podía desconectarme del todo. Eso me generaba tristeza”. Para ella, la frontera entre lo personal y lo profesional es casi

inexistente: “El nivel de compenetración entre lo que eres desde que te levantas hasta que te acuestas y lo que haces es absoluto”. Reflexiona sobre las cargas inherentes al trabajo, independientemente de la profesión que sea: “Creo que la vida sigue siendo caótica desde que uno se emplea. Este sistema nos convierte en proletarios que sobreviven un poco por inercia. Perdón, ahora estoy leyendo mucha teoría marxista en la maestría y me cuestiono todo (risas)”.

En conversaciones con colegas, han llegado a la conclusión de que todas sus vidas se resumen en su trabajo:

“Me da risa cuando hablo con colegas, porque todo lo que hablamos es de periodismo y de medios. Ese es nuestro lenguaje común. No hay una vida o intereses más allá de eso. No sé qué tan triste o pobre pueda ser esa visión del mundo, pero es lo que este oficio genera. No quiero hablar desde un lugar tan desencantado ni victimizarme, pero tampoco quiero romantizar esto. No creo que sea el mejor oficio del mundo. Bajo ciertas condiciones, puede que lo sea. Si uno es Gabo, pues obviamente debe ser una chimba ser periodista, pero cuando estás bajo el sistema de los medios digitales es distinto”.

Desde una mirada más proyectiva, **Nicole Bravo** también plantea sus dudas sobre la sostenibilidad del oficio a largo plazo. Aunque disfruta ejercer el periodismo actualmente, no se imagina haciéndolo con la misma intensidad en el futuro: “No sé si a los 40 años tendré las mismas ganas de pensar en lo que dijo el alcalde o de viajar al Caguán. Me atrae la idea de un periodismo tranquilo, con libertad y tiempo para proponer”. Palabras que reflejan el deseo de encontrar un equilibrio más justo entre la vocación y el bienestar personal.

El periodismo, con su ritmo vertiginoso y sus demandas constantes, deja una huella profunda en la vida de quienes lo ejercen. Para las mujeres periodistas, las expectativas sociales

y los roles tradicionales imponen una carga adicional, lo que lleva a muchas a buscar soluciones o caminos alternativos que les permitan conciliar estas dos facetas de sus vidas. En algunos casos, incluso ha llevado a cuestionamientos profundos sobre la viabilidad de continuar en el periodismo bajo condiciones tan demandantes.

Salud física y mental

El impacto del periodismo en la salud es innegable. La profesión, cargada de exigencias y ritmos acelerados, tiende a absorber la vida de los periodistas, dificultando el balance entre su bienestar personal y las demandas laborales. Como lo señala María del Carmen Ortega en *Análisis de las condiciones sociolaborales del periodista y el impacto en su salud mental* (2017), el periodismo es una profesión que ‘te absorbe’ y resulta incompatible con la mayoría de los aspectos de la vida personal, lo que lleva a renunciaciones significativas (p. 11). Esta incompatibilidad entre las expectativas iniciales de la profesión y la realidad del día a día genera frustración y desvalorización del trabajo. Así lo explica el profesor de Psicología Social de la Universidad de Sevilla, José Manuel Guerra, citado por Ortega en el mismo trabajo:

“Las altas expectativas que se han construido en torno a la profesión son, casi siempre, irreales, y produce lo que se conoce como ruptura del contrato psicológico. Esto es que la idea inicial que se tiene sobre algo no concuerda con la realidad que terminas observando, lo que genera frustración, desgana y la desvalorización del trabajo” (p. 10).

La naturaleza absorbente del periodismo no discrimina entre géneros, pero sus efectos pueden ser más profundos en las mujeres periodistas, quienes a menudo enfrentan un doble reto: cumplir con las demandas laborales y equilibrarlas con roles familiares y sociales tradicionales.

De acuerdo con el trabajo *Autocuidado de la salud mental en periodistas para situaciones adversas* ([2023](#)), en el contexto de la pandemia del COVID-19 se aplicó una encuesta a más de 315 periodistas de la región, en donde se encontró que: “el 56.7% presenta cuadros de ansiedad e insomnio, 40.1% agotamiento emocional, 19.1% tienen síntomas de depresión, existiendo un riesgo suicida en el 17.8% del grupo sondeado” (p. 7). Esto evidencia cómo las demandas de la profesión afectan directamente la salud.

Las exigencias del periodismo no solo comprometen el tiempo y la vida personal de quienes lo ejercen, sino que también deterioran su salud física y mental. **Nicole Bravo**, luego de cubrir el Paro Nacional, experimentó síntomas físicos de ansiedad que la llevaron a buscar atención médica. La acumulación de estrés, el dolor constante, las jornadas extendidas y la imposibilidad de desconectarse del trabajo generaron un desgaste emocional profundo. “Después del Paro empecé a prestar más atención a mi salud, porque sentía que no podía respirar bien”, recuerda. Continuó haciendo reportería en condiciones adversas, reflejo de una cultura laboral que había normalizado el exceso como parte del compromiso profesional. Esa lógica de trabajo de los medios terminó por afectar su bienestar: “Se había interiorizado que estaba bien trabajar de más, hacer horas extra, trasnochar y agotarse al límite. Uno debe establecer límites. Yo nunca lo hice allá y eso fue un problema para mí”.

Momentos de crisis, como el llanto colectivo en un consejo de redacción o la imposibilidad de encontrar consuelo entre colegas igualmente desbordados, evidencian el peso emocional que conlleva cubrir coyunturas caóticas. “Cada vez que sonaba el celular tenía una respuesta casi traumática: ‘¿Qué pasó ahora?’”, relata **Bravo**, mostrando cómo el trabajo se filtraba incluso en sus momentos de descanso. El Paro fue una época muy difícil para ella:

“Recuerdo especialmente el primer consejo de redacción que tuvimos dos semanas después de haber iniciado el Paro. Pedí un momento para agradecer a quienes habían estado pendientes de mí. Cuando empecé a hablar, inesperadamente, mi voz se quebró y comencé a llorar. Yo no suelo llorar delante de la gente, pero simplemente no pude evitarlo. Mis compañeros empezaron a llorar conmigo”.

Vicky Perea también subraya que negar el impacto del periodismo en la salud mental es ignorar una realidad evidente. A lo largo de su carrera ha aprendido la importancia de buscar apoyo profesional y cuidar su bienestar emocional. “Quien diga que esta profesión no afecta la salud mental, miente”, afirma con contundencia. Para ella, el contacto permanente con noticias de violencia, crisis humanitarias o conflictos armados, combinado con la culpa de no dedicar suficiente tiempo a la familia, convierte al ejercicio periodístico en una carga difícil de sobrellevar sin herramientas emocionales sólidas. “Uno debería tener siempre un psicólogo de cabecera”, sostiene, al tiempo que celebra que las nuevas generaciones comiencen a naturalizar la búsqueda de ayuda sin estigmas. Concluye:

“Claro que esta profesión te afecta. Saber todo el tiempo lo que sucede, muchas veces viendo lo que sucede, es terrible. Todo eso tiene un efecto y uno debe aprender a tramitarlo para que no lo afecte más de lo necesario, o lo que podríamos llamar ‘normal’, entre muchas comillas”.

En un entorno laboral donde las exigencias no dan tregua, la falta de contención emocional se convierte en un factor de riesgo que afecta directamente la salud mental de las periodistas. **Angélica Bohórquez** reflexiona sobre las consecuencias de abordar temas

profundamente sensibles sin acompañamiento psicosocial, especialmente cuando estos relatos remueven vivencias personales: “No había un día en que no me sintiera fatal. Mi cuerpo resentía todo. Hubo muchos días en los que lloré por las historias de las fuentes”.

La ausencia de mecanismos institucionales de apoyo, sumada a una cultura laboral que normaliza la sobrecarga, desencadena afectaciones físicas y emocionales que a menudo son invisibilizadas. **Bohórquez** describe jornadas extenuantes, llanto frecuente y malestares corporales constantes como parte de su experiencia en *Manifiesta*. “A veces me ponía en piloto automático para completar una historia, pero después los efectos llegaban, transformándose en enfermedades o dolores que no podía exteriorizar”, admite. Su testimonio evidencia cómo la entrega absoluta al oficio puede terminar cobrando factura en la salud de quienes lo ejercen. Según relata, muchas veces sintió que hubiera sido necesario contar con acompañamiento psicosocial, pero los recursos del medio no lo permitían. Las periodistas debían afrontar solas el impacto emocional de las historias, quedando expuestas a una afectación difícil de gestionar.

Angélica concluye sobre la profesión:

“El periodismo, a diferencia de muchos otros oficios, está marcado por normalizaciones tóxicas, como trabajar de sol a sol, como si no durmiéramos, no viviéramos, no comiéramos. Esa toxicidad hace que sea un oficio difícilmente sostenible en el tiempo. No puedes vivir toda tu vida así, no puedes hacerlo con ese salario, con esa presión, con esos traumas y heridas abiertas que resurgen cada vez que encuentras una historia similar a la tuya. No es viable para ninguna persona”.

De acuerdo con el documento *Autocuidado de la salud mental en periodistas para situaciones adversas* ([2023](#)), la exposición prolongada a situaciones estresantes puede generar

trastornos disociativos como el conflicto de rol o la pérdida de sentido en el trabajo, condiciones que pueden derivar en agotamiento crónico. **Bohórquez** lo expresa con claridad al afirmar que las dinámicas actuales del periodismo son insostenibles. Subraya que los medios deben asumir una responsabilidad mayor en el cuidado de sus equipos, no solo para evitar el colapso individual, sino para garantizar un ejercicio profesional ético y sostenible.

Desde su experiencia, plantea que los modelos económicos basados en la precariedad y la sobrecarga impiden que el periodismo se ejerza con dignidad. Señala que la solución no pasa únicamente por ampliar los equipos de trabajo, sino por replantear la manera en que se concibe el oficio: “Es necesario entender que los periodistas somos humanos, que nos cansamos, que reventamos y que nuestra salud está constantemente expuesta”. La posibilidad de contar con un apoyo psicosocial dentro de las redacciones, aunque sea de forma básica, no debería verse como un lujo, sino como una medida mínima para preservar la salud mental.

Actualmente, alejada de esas dinámicas, Angélica ha encontrado un ritmo distinto desde la academia: “Por primera vez en tres años estoy disfrutando mucho ser periodista y estoy volviendo a enamorarme de este oficio”, afirma. Su testimonio refleja el potencial de un periodismo más humano, donde cuidar de sí misma no se entienda como un privilegio, sino como una condición necesaria para continuar narrando las historias del mundo sin dejarse destruir en el proceso.

Aunque los efectos de las dinámicas laborales sobre la salud mental son evidentes, comienzan a surgir iniciativas institucionales que buscan mitigar este impacto. **Sara Arboleda** destaca el caso de *RTVC*, donde se implementó el programa *RTVC Escucha*, una estrategia que brinda acompañamiento psicológico y psicosocial a los trabajadores del sistema de medios públicos. Esta herramienta, pensada inicialmente como una respuesta a la pandemia, ha

demostrado ser fundamental en momentos de alta tensión informativa como el estallido social de 2021 en Cali: “También nos conectamos con otros periodistas que han cubierto zonas de conflicto, especialmente periodistas mujeres, quienes compartieron sus experiencias y mecanismos que utilizan para lidiar con las emociones acumuladas”. **Arboleda** resalta que espacios como este permiten desahogarse, sentirse escuchado y compartir experiencias con colegas que han atravesado contextos adversos: “Hemos logrado ser un espacio de contención para aquellos que lo necesitan”, afirma.

Estas prácticas institucionales, aunque aún excepcionales, abren la puerta a reflexionar sobre la necesidad de transformar estructuralmente las condiciones laborales en el periodismo. **Nicole Bravo** señala que algunos medios independientes también han empezado a reconocer el impacto emocional de la sobrecarga, tomando medidas concretas para reducirla. Tras los eventos del Paro Nacional, *La Silla Vacía* contrató a una persona para evaluar el ambiente laboral. “Los resultados fueron desalentadores”, recuerda **Bravo**, quien destaca que entre las medidas adoptadas se incluyó limitar la comunicación laboral fuera del horario de oficina. Aunque se trata de pasos iniciales, reflejan una sensibilidad creciente en torno al bienestar de los equipos periodísticos: “Todos expresamos que, a pesar de nuestro amor por la profesión, no podíamos tener vida. Nuestra generación está demandando mejores condiciones laborales, más tiempo personal, más espacio para vivir. Eso se refleja también en un periodismo de mayor calidad”.

Estas experiencias subrayan que el cuidado de la salud mental no puede ser entendido como un asunto individual, sino como una responsabilidad colectiva de los medios. Frente a un oficio marcado por la urgencia, la exposición a la violencia y la precariedad, resulta indispensable integrar un enfoque humano que priorice el bienestar de quienes lo ejercen. Repensar las dinámicas laborales, establecer límites claros y garantizar espacios de apoyo

emocional son condiciones indispensables para que el periodismo pueda seguir cumpliendo su función social sin sacrificar la salud de quienes lo hacen posible.

Prácticas de autocuidado y estrategias de resistencia

En un oficio marcado por la sobrecarga, la exposición constante a situaciones de alta tensión emocional y la escasa delimitación entre la vida personal y profesional, las prácticas de autocuidado se consolidan como estrategias fundamentales para la sostenibilidad del ejercicio periodístico. Como lo advierte el informe *Autocuidado de la salud mental en periodistas para situaciones adversas* ([2023](#)), los periodistas enfrentan múltiples riesgos: desde el estrés laboral crónico hasta el síndrome de *burnout*, pasando por el acoso y la falta de descanso. Estos factores pueden desencadenar consecuencias físicas y mentales concretas, como cefaleas persistentes, trastornos del sueño, síntomas depresivos y dolor musculoesquelético. Frente a este panorama, adquirir hábitos saludables no solo resulta beneficioso, sino también urgente.

Para muchas periodistas, el autocuidado ha dejado de ser un lujo o una preocupación secundaria, convirtiéndose en una necesidad cotidiana que permite resistir las exigencias del medio sin perder el centro. **Carmen Alicia Sarmiento** lo expresa con claridad: establecer límites en la jornada laboral ha sido esencial para preservar su bienestar. Su estrategia se basa en no sobrecargarse, en respetar sus tiempos de descanso y en evitar que las tragedias que cubre se conviertan en cargas personales: “Estoy en contra de trabajar 12 horas diarias o más. Yo rindo y respondo, pero dentro de los límites permitidos. Hay cosas que no se deben aceptar”. Su mirada, profundamente espiritual, le ha permitido tomar distancia sin dejar de ejercer el oficio con sensibilidad: “Es cierto que hay mucho dolor y tragedia, muchas cosas que pueden afectarte, pero no me las llevo a casa ni las dejo entrar en mi cabeza”.

Inspirada por Ryszard Kapuściński, **Sarmiento** enfatiza que la empatía es esencial para ser un buen periodista. Sin embargo, ella también subraya la importancia de no dejarse arrastrar por la intensidad de las emociones. Así, el autocuidado se presenta no como un escape del dolor, sino como una forma de sostener la mirada ética sobre la realidad sin sacrificar la salud emocional de quien narra: “Si no puedo sentir el dolor del otro, no puedo contar su historia. Siento, lloro, me emociono o soy feliz por el otro, pero todo es momentáneo. No dejo que esas emociones dicten cómo será mi día”.

Si bien cada periodista desarrolla sus propias formas de lidiar con la exigencia constante del oficio, algunas han logrado consolidar hábitos de autocuidado que les permiten mantener un equilibrio saludable entre su bienestar personal y su labor informativa. **Rosa María Agudelo** destaca su capacidad para desconectarse completamente en los días de descanso. Este hábito, que adquirió desde temprano en su carrera, le permitió proteger su tiempo personal con claridad: “Podían matar al Papa y yo no me enteraba”, recuerda con humor, subrayando que su pasión por el periodismo no impide mantener límites firmes. Para ella, ejercer con compromiso no significa ser esclava del trabajo: “Pinto, estudio, atiendo mi casa, dirijo el diario, pero todo dentro de unos horarios y mi equipo ya lo sabe”.

Sara Arboleda, por su parte, adopta una visión más estructurada del autocuidado. Ha establecido reglas claras para proteger su salud emocional y evitar el desbordamiento, como limitar sus responsabilidades fuera del horario laboral: “Después de las nueve de la noche no atiendo nada relacionado con el trabajo y me dedico a descansar”. También prioriza los fines de semana para compartir en familia, reconociendo que, sin estos límites, el ejercicio periodístico se vuelve abrumador. “Lo ideal sería que en los espacios de trabajo se priorizara la humanidad y el

bienestar de quienes ejercen el periodismo, pero aún no es la regla general. Es un camino que estamos construyendo y que también depende de nosotros”, concluye.

En otros casos, los rituales cotidianos han sido una herramienta efectiva para liberar tensiones. **Vicky Perea** ha encontrado en la lectura, el cine o la preparación de pan una forma de reconectar con lo esencial. La pandemia le permitió trabajar desde casa y disfrutar momentos familiares que antes parecían inalcanzables:

“Estuvimos dos años sin regresar a la redacción, pero fueron dos años bonitos porque pude sacar tiempo para hacer cosas como preparar el almuerzo, sentarnos a comer juntos o desayunar en familia. Incluso empecé a hacer pan en mis ratos libres (risas). Hacer pan me daba una sensación de hogar”.

También ha recurrido a estrategias más ligeras, como juegos en su iPad o películas sin tramas complejas que le permiten desconectarse del estrés acumulado. Recomienda a las nuevas generaciones de periodistas que dediquen tiempo a actividades propias, incluso si se trata de ir al cine en solitario o caminar 20 minutos al día. Para ella, este tipo de autocuidados son claves para permanecer en la profesión sin sucumbir ante ella: “La profesión te afecta emocional y físicamente, pero uno debe encontrar formas de resistir sin perderse en el camino”.

Entre las estrategias de autocuidado más significativas se encuentra la gestión de la seguridad personal. **Nicole Bravo** resalta la importancia de contar con aliados institucionales, como la Fundación para la Libertad de Prensa (FLIP), así como la necesidad de planificar cada cobertura con antelación, establecer límites laborales y proteger la información sensible: “Creo que la FLIP es un gran aliado en términos de autocuidado y seguridad. Tengo la impresión de que las mujeres que trabajan como *freelance* o no tienen el respaldo de un gran medio están más

desprotegidas”. Durante el cubrimiento del Paro Nacional, adoptó medidas estrictas: evitaba zonas de alto riesgo, mantenía discreción sobre su identidad profesional y siempre avisaba a figuras clave en el territorio sobre su presencia. “Ninguna historia vale mi vida”, afirma, dejando claro que su prioridad es preservar su integridad.

Su protocolo de autocuidado incluye también acciones concretas: realizar pre-reportería, identificar operadores móviles con mejor cobertura, evitar hospedajes con personas en riesgo y cargar un celular exclusivo para el trabajo, que le permita desconectarse cuando sea necesario. “Hoy respeto muchísimo mis horas de descanso. Apago el celular, y si algo ocurre, puede esperar”, concluye. Esta conciencia sobre los límites personales y profesionales no siempre está presente en el ejercicio periodístico, pero, como ella señala, forma parte de una generación que no está dispuesta a sacrificar su vida entera por el trabajo.

En un plano más íntimo, **Angélica Bohórquez** destaca el valor de las redes de apoyo, especialmente entre colegas mujeres. Aunque reconoce que en Cali ha sido difícil construir un espacio de compañerismo con enfoque feminista y territorial, recuerda con afecto la ética colaborativa que experimentó en *Manifiesta*. Allí, la comprensión mutua sobre las vivencias del cuerpo femenino, como el dolor menstrual o condiciones como la endometriosis, formaba parte del ethos del medio. Esta conexión permitió construir una ética del cuidado basada en la empatía, el respeto y el reconocimiento de los cuerpos como sujetos políticos.

Las prácticas de autocuidado, lejos de ser indulgencias individuales, constituyen una respuesta crítica frente a la precarización del oficio. Estos mecanismos operan como formas de resistencia cotidiana. Ya sea mediante redes de apoyo, técnicas formales de gestión emocional o rituales personales de desconexión, las periodistas no solo preservan su bienestar, sino que también cuestionan las lógicas laborales tradicionales del periodismo. Su insistencia en trabajar

desde el cuidado y el equilibrio sugiere la posibilidad de repensar el oficio desde una ética más humana, que no ignore los límites, los cuerpos y las emociones.

Conclusiones

Ser mujer periodista en Cali implica enfrentar un escenario profesional marcado por múltiples tensiones y desafíos. Las voces de las siete entrevistadas revelan un oficio atravesado por condiciones estructurales desiguales que afectan a todo el gremio, aunque de manera diferenciada según el rol, el medio y la trayectoria. La precarización laboral, expresada en contratos por prestación de servicios, bajos salarios, inestabilidad, es una constante para gran parte de las periodistas, especialmente aquellas que trabajan en medios tradicionales como reporteras o en medios alternativos con menos recursos. Por otro lado, quienes ocupan cargos de dirección, como **Vicky Perea** y **Rosa María Agudelo**, experimentan mayores niveles de estabilidad y autonomía, lo que matiza su relación con estas problemáticas. Aun así, incluso en posiciones de liderazgo, persisten desafíos vinculados a la sobrecarga y a la dificultad de sostener proyectos periodísticos en contextos de crisis económica para los medios de comunicación.

A esta realidad se suma el machismo, presente tanto en las redacciones como en la relación con las fuentes. Todas las entrevistadas identificaron ciertas dinámicas sexistas, aunque las formas de vivirlas y nombrarlas varían según sus trayectorias, roles y generaciones. Las periodistas más jóvenes identifican con mayor claridad los micromachismos y resisten su normalización, mientras que algunas profesionales con más años en el oficio tienden a relativizarlos o a considerarlos parte del entorno habitual. Así mismo, los estereotipos de género no afectan a todas por igual: quienes tienen cargos editoriales o de dirección mencionaron la existencia de techos de cristal y dificultades para acceder a puestos de liderazgo; en contraste, las reporteras que realizan coberturas en calle enfrentan riesgos de acoso y violencia en los espacios públicos y durante las entrevistas.

Las diferencias también se evidencian según el tipo de medio en el que ejercen. Las periodistas de medios tradicionales encuentran más obstáculos para posicionar temas con enfoque de género debido a líneas editoriales más rígidas, mientras que aquellas que trabajan en medios alternativos o comunitarios gozan de mayor autonomía, pero enfrentan una precarización aún más acentuada por la falta de recursos y estabilidad económica. Esta doble tensión entre autonomía y precariedad refleja un dilema recurrente en las formas de ejercer el periodismo desde las regiones.

En el plano personal, el desgaste es una constante para las periodistas. Todas manifestaron haber sentido en algún momento el deseo de abandonar el oficio debido a las condiciones laborales y al agotamiento que supone el ejercicio periodístico en un contexto desigual como el de Cali. Sin embargo, la vocación y el compromiso con el periodismo las mantienen vinculadas al oficio, a veces migrando temporalmente hacia otras áreas, como la comunicación organizacional, para buscar un respiro o garantizar estabilidad económica.

Por otro lado, las prácticas de autocuidado surgen como un mecanismo clave de resistencia cotidiana. Aquí también emergen diferencias generacionales: las periodistas jóvenes tienden a priorizar de manera más natural la terapia psicológica, la desconexión y los espacios de descanso, mientras que las más veteranas suelen optar por estrategias informales, como conversar con colegas o tomar pausas cuando el agotamiento se vuelve insostenible. Este hallazgo evidencia la necesidad de incluir la salud mental como un tema central en la reflexión sobre el ejercicio periodístico y sus implicaciones.

A lo largo del proceso de investigación, este proyecto permitió conocer de primera mano estas realidades que, desde los espacios académicos, suelen abordarse de manera fragmentada. Entrevistar a estas periodistas significó acceder a un conocimiento situado, encarnado en

experiencias que desbordan lo profesional para adentrarse en lo emocional, lo íntimo y lo humano. Estas historias posibilitaron una comprensión más amplia del impacto social del periodismo y de los vacíos que aún persisten en la formación universitaria frente a las dimensiones personales del oficio.

La dinámica de trabajo entre una mujer y un hombre dentro del equipo investigador también aportó a la riqueza de la indagación. Esta combinación de perspectivas permitió un análisis más completo de las vivencias relatadas: desde la empatía femenina que reconoce en estos relatos una proyección posible de su propio futuro, hasta la mirada masculina que, desde la escucha, pudo cuestionar privilegios y repensar su rol dentro del gremio. El trabajo conjunto propició una toma de conciencia sobre la necesidad de construir espacios laborales más equitativos y respetuosos.

Aunque este trabajo se enfocó en el contexto específico de Cali, sus hallazgos permiten identificar tendencias que trascienden lo local y ofrecen pistas valiosas para comprender la realidad de las mujeres periodistas en otras regiones de Colombia. La centralización mediática, la precarización, las dificultades para incluir el enfoque de género y el desgaste emocional no son problemáticas exclusivas de esta ciudad. Constituyen fenómenos estructurales que se replican en distintos territorios del país, lo que hace urgente una reflexión colectiva y la implementación de cambios concretos.

Los aprendizajes derivados de esta experiencia no solo fortalecen el quehacer periodístico, sino que también transforman la manera de comprender la profesión. Conocer las trayectorias de estas mujeres es reconocer el valor de la resiliencia, la lucha cotidiana por la dignidad profesional y la urgencia de generar condiciones que permitan ejercer el periodismo sin poner en riesgo el bienestar físico, emocional o mental.

Este trabajo constituye un llamado a la reflexión colectiva. Las historias narradas confrontan actitudes y comportamientos que perpetúan las desigualdades de género dentro del oficio y reafirman la necesidad de adoptar acciones concretas para erradicarlas. La transformación del periodismo debe ser una responsabilidad compartida entre medios de comunicación, instituciones educativas, organizaciones civiles, las audiencias y quienes ejercen la profesión. Es necesario fortalecer políticas de equidad, promover entornos seguros y dignos, e incluir de manera transversal la perspectiva de género en la formación académica y en la práctica cotidiana.

Visibilizar las condiciones de las mujeres periodistas en Cali es un acto de denuncia, pero también una propuesta de futuro. Implica reconocer el trabajo que muchas han realizado para abrir camino, así como la responsabilidad de quienes vienen detrás para continuar construyendo un periodismo más justo. Porque solo en una profesión que respeta la diferencia, reconoce las desigualdades y actúa para superarlas, será posible contar las historias del mundo sin silenciar las de quienes las narran.

Referencias

- Área Práctica de Género del Programa de las Naciones Unidas. (2014). *Manual de género para periodistas*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en América Latina y el Caribe, 1-184.
- <https://www.undp.org/es/latin-america/publicaciones/manual-de-genero-para-periodistas-recomendaciones-basicas-para-el-ejercicio-del-periodismo-con-enfoque-de-genero>
- Barrios, M. y Arroyave, J. (2007). *Perfil Sociológico de la profesión del periodista en Colombia: Diálogo íntimo con el ser humano detrás de las noticias*. Diálogos de la Comunicación, 75, 1-15.
- https://www.researchgate.net/publication/28224806_Perfil_Sociologico_de_la_profesion_del_periodista_en_Colombia_Dialogo_intimo_con_el_ser_humano_detras_de_las_noticias
- BBC. (2016, 22 julio). *El escándalo de acoso sexual que propició la caída de Roger Ailes, el todopoderoso presidente de Fox News*. BBC News Mundo.
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-36862358>
- Bravo Baeza, R. (2020). *Voces femeninas vallecaucanas: Olga Behar*. En: Rojas Miranda, J. S. y Zamudio Tobar, G. (editores científicos). *Narraciones y experiencias literarias en el Valle del Cauca* (pp. 98-108). Editorial Universidad Santiago de Cali.
- <https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/view/72/76/1183-1>
- Bustamante-Granda, B., Montesinos-Torres, C. y Cisneros-Vidal, A. (2023). *Autocuidado de la Salud Mental en Periodistas para Situaciones Adversas (Crisis, Emergencias, Catástrofes y Desastres)*. CEDIA.
- <https://repositorio.cedia.edu.ec/items/b25b7512-52d8-4661-9a4c-2cc31661ee1a>

- Calvo, F., Toledo, A. y Torrente, G. (2021). *Periodistas sin acoso: violencias machistas contra periodistas y comunicadoras*. Red Colombiana de Periodistas con Visión de Género.
<http://www.redperiodistasgenero.org/pdf/Informe.pdf>
- Carreño, A. M., y Guarín, A. M. (2008). *La periodista en Colombia: radiografía de la mujer en las redacciones*. Pontificia Universidad Javeriana.
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/5129/tesis121.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Cascante, L. F. (2022, mayo 6). *Las mujeres ocupan solo el 21% de los puestos de liderazgo en las redacciones*. Red internacional de periodistas.
<https://ijnnet.org/es/story/las-mujeres-ocupan-solo-el-21-de-los-puestos-de-liderazgo-en-las-redacciones>
- Charry, E. (2019). *Enfoque de género en medios digitales en Colombia*. Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/21220>
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. (s. f.). *¿Qué es la perspectiva de género y por qué es necesario implementarla*. Gobierno de México.
<https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-la-perspectiva-de-genero-y-por-que-es-necesario-implementarla?form=MG0AV3>
- Cueto, J. C. (2025, mayo 2). «Es como si el Estado me hubiese escupido en la cara una y otra vez»: Jineth Bedoya, la periodista víctima de violencia sexual en Colombia que renunció a la búsqueda de justicia tras 25 años de lucha. BBC News Mundo.
<https://www.bbc.com/mundo/articles/c3v949r1n0xo>

- Espinar Ruiz, E., & Mateo Pérez, M. Ángel. (2007). Violencia de género: reflexiones conceptuales, derivaciones prácticas. *Papers. Revista De Sociología*, 86, 189–201.
<https://doi.org/10.5565/rev/papers/v86n0.817>
- Espinosa, S. (2020). *Inserción laboral-profesional del género femenino en el periodismo deportivo en el programa radial El Corrillo de Mao de la ciudad de Santiago de Cali*. Universidad Autónoma de Occidente.
<https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/12567/T09372.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Flórez, L. P. y Pérez, P. (2012). *Emilia Pardo Umaña: memorias de la primera columnista colombiana*. *Folios, Revista De La Facultad De Comunicaciones Y Filología*, (27), 67–83. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/folios/article/view/12767>
- Forbes Staff. (2024, mayo 10). *Mujeres poderosas 2024 | Victoria Perea*. Forbes Colombia.
<https://forbes.co/2024/05/10/forbes-women/mujeres-poderosas-2024-victoria-perea>
- Fuentes, L. (2001). *Bibliografía: violencias contra las mujeres*. Universidad Nacional de Colombia, Escuela de Estudios de Género, Grupo Mujer y Sociedad / Corporación Casa de la Mujer de Bogotá. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53151>
- Galtung, J. (2016). *La violencia: cultural, estructural y directa*. *Cuadernos de Estrategia*, (183), 147–168. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5832797>
- Garcés, M. y Arroyave, J. (2017). *Autonomía profesional y riesgos de seguridad de los periodistas en Colombia*. *Perfiles latinoamericanos*, 25(49), 35-53.
<https://doi.org/10.18504/pl2549-002-2017>

- García, D., Morales, P. y Parra, O. (2025). *Condiciones laborales de los periodistas en Colombia*. Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinar De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales, 40, 385-407. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n40a2727>
- García, C., Ramírez, D. J. y Osorio, J. K. (2015). *Situación laboral del periodista: campo de estudio en construcción*. Poliantea, 11(20), pp. 115-140.
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3828181
- Gutiérrez-Coba, L. (2020). *Situación profesional y satisfacción laboral de los periodistas colombianos*. Comunicación y Sociedad, e7556. <https://doi.org/10.32870/cys.v2020.7556>
- Human Rights Channel. (s.f.). *Sexismo. Detéctalo. Ponle nombre. Páralo*. COE.
<https://human-rights-channel.coe.int/stop-sexism-es.html>
- Juárez, E. (2021). *El periodismo: una mirada desde la sociología de las noticias*. Nóesis. Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades, 21(42), 238–265.
<https://doi.org/10.20983/noesis.2012.2.9>
- Lampert Grassi, M. (2018, noviembre 21). *Definición del concepto de “sexismo”: influencia en el lenguaje, la educación y la violencia de género*. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.
https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26147/1/BCN_definicion_sexismo_FINAL.pdf
- Ley 1496 de 2011. (2011, diciembre 29). Congreso de la República. Diario Oficial 48297.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=45267>
- Mesyngier, L., Greco, J. y Mansilla, M. I. (2019). *Conquistar audiencias: un periodismo feminista y transversal*. 1º Congreso Internacional de Ciencias Humanas - Humanidades

entre pasado y futuro. Escuela de Humanidades, Universidad Nacional de San Martín.

www.aacademica.org/1.congreso.internacional.de.ciencias.humanas/1561.pdf

Ministerio de Justicia y del Derecho. (s.f.). *Discriminación*. Recuperado de:

<https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/LegalApp/Paginas/%C2%BFQu%C3%A9-debo-hacer-en-caso-de-ser-discriminado.aspx#:~:text=%E2%80%8B%E2%80%8BLa%20discriminaci%C3%B3n%20es,y%20que%20trae%20como%20resultado>

Ministerio de Justicia y del Derecho. (2019, julio). *Guía teórica y metodológica sobre violencia basada en género* (Módulo 2). Convenio de colaboración suscrito entre la Policía Nacional, Alianza para la Paz e Interpeace.

<https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/tejiendo-justicia/Documents/publicaciones/genero/MODULO-2-GENERO.pdf>

Mora, K. (2024, febrero 6). *En promedio más de 68% de los egresados en comunicación social logran emplearse*. Diario la República.

<https://www.larepublica.co/alta-gerencia/en-promedio-mas-de-68-de-los-egresados-en-comunicacion-social-logran-emplearse-3796214>

Moreno, Y., Vidal, J. y Nápoles, L. (2017). *Sociología de la producción de noticias: revisitación teórica para una posible gestión editorial en organizaciones mediáticas de prensa escrita*. Alcance, 6(13), 114-141. Recuperado en 07 de abril de 2025, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2411-99702017000200006&lng=es&tlng=es.

No Es Hora De Callar. (2020). *Violencia de género en contra de las mujeres periodistas en Colombia*. Observatorio de la Democracia de la Universidad de los Andes.

https://obsdemocracia.org/wp-content/uploads/2021/06/Informe_NEHDC.pdf

ONU Mujeres. (2024, junio 27). Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas. ONU.

<https://www.unwomen.org/es/articulos/preguntas-frecuentes/preguntas-frecuentes-tipos-de-violencia-contra-las-mujeres-y-las-ninas>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Prevención de la violencia*. OPS/OMS.

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>

Ortega, M. (2017). *Análisis de las condiciones sociolaborales del periodista y el impacto en su salud mental*. Universidad Miguel Hernández de Elche. <http://hdl.handle.net/11000/7185>

Red Colombiana de Periodistas con Visión de Género. (2011). *Otras miradas para construir, comunicar y analizar la información*. Recuperado de:

<https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Cartilla-red-periodistas-web%20%281%29.pdf>

Red Cultural del Banco de la República. (2024). *El periodismo en Colombia*. Enciclopedia Banrepcultural.

https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php?title=El_periodismo_en_Colombia

Therán, M. C. (2020). *Riesgo periodístico desde la perspectiva de los periodistas colombianos: una revisión bibliográfica*. Universidad del Norte.

<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10826/Tesis200079057.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Umaña, L. (2023, octubre 8). *Comunicación Social y Periodismo: ¿dónde es más barato estudiarla?* W Radio.

<https://www.wradio.com.co/2023/10/08/comunicacion-social-y-periodismo-donde-es-mas-barato-estudiarla/>

Uresti, K., Orozco, L. A., Ybarra, J. L. y Espinosa, M. C. (2017). *Percepción del machismo, rasgos de expresividad y estrategias de afrontamiento al estrés en hombres adultos del noreste de México*. Acta universitaria, 27(4), 59-68.

<https://doi.org/10.15174/au.2017.1273>

Vidales, C. (2002). *Escritoras y periodistas colombianas en el siglo XIX. II Coloquio Internacional - Literatura escrita por mujeres en el ámbito hispánico y portugués*. Universidad de Estocolmo.

https://www.academia.edu/2129866/Escritoras_y_periodistas_colombianas_en_el_Siglo_XIX

World Health Organization. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: sinopsis*.

<https://iris.who.int/handle/10665/67411>

World Health Organization. (2022, junio 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Anexo

Guion de entrevista

1. CONDICIONES LABORALES

1.1. Discriminación salarial:

- ¿Ha notado una brecha salarial significativa entre hombres y mujeres periodistas en la región?
- ¿Qué barreras contribuyen a esta discriminación?
- ¿Qué medidas sugiere para reducirla?

1.2. Precarización laboral:

- ¿Ha enfrentado formas de contratación irregulares o informales? ¿Cuáles?
- ¿En concreto, ha tenido, por ejemplo, contratos temporales, bajos salarios o falta de seguridad social?
- ¿Cómo afecta la precarización laboral a la calidad del periodismo en Cali y en Colombia?

1.3. Acceso a puestos de liderazgo:

- ¿Cómo nota la participación de las mujeres en roles de liderazgo en el periodismo en Cali?
- En caso de notar disparidad, ¿qué cree que contribuye a que esto ocurra?
- ¿Ha experimentado el "techo de cristal" en su carrera? ¿Puede compartir una experiencia específica?
- ¿Qué medidas podrían fomentar la igualdad de oportunidades y el acceso de las mujeres a puestos de liderazgo?

- ¿Cómo cree que una mayor presencia de mujeres en liderazgo podría beneficiar a la industria periodística en Cali?

2. MUJERES TRABAJANDO EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

2.1. Estereotipos de género:

- ¿Qué tipo de secciones o temáticas ha cubierto en su trayectoria profesional?
- ¿Considera que le han asignado el cubrimiento de temas en específico debido a su género? (Hombres-deportes, mujeres-farándula)
- ¿Cómo afecta esto a la percepción de las mujeres periodistas y la diversidad de la cobertura?
- ¿Ha enfrentado barreras para cubrir temas "serios" como política o economía?
¿Cómo ha respondido a estas restricciones?
- ¿Cómo influyen los estereotipos de género en la calidad y diversidad de la cobertura mediática en Cali?
- ¿Qué medios o periodistas destacan por abordar el periodismo desde una perspectiva de género?

2.2. Cobertura con perspectiva de género:

- ¿Tiene presente la equidad de género cuando consulta fuentes para sus trabajos periodísticos?
- ¿Le recuerda al público los derechos y alternativas cuando se viola un derecho?

3. RELACIÓN CON LOS COLEGAS

3.1. Cultura machista:

- ¿Ha notado una cultura machista en las salas de redacción en Cali? ¿Puede compartir alguna experiencia?
- ¿Cómo cree que esta cultura impacta el clima laboral y la salud mental de las mujeres periodistas?
- ¿Qué medidas podrían cambiar esta cultura y promover un entorno laboral más inclusivo?

3.2. Acoso sexual y laboral:

- ¿Ha experimentado acoso sexual o laboral en su trabajo como periodista?
- ¿Conoce casos de otras colegas?
- ¿Qué mecanismos de denuncia y protección conoce?
- ¿Son efectivos estos mecanismos?
- ¿Qué mejoras sugiere para prevenir y responder al acoso en la industria periodística de Cali?

3.3. Apoyo y redes de mujeres:

- ¿Conoce de iniciativas en Cali para crear redes de apoyo para mujeres periodistas?
- ¿Ha participado en alguna? ¿Cuál ha sido su impacto?

4. RELACIÓN CON LAS FUENTES

4.1. Estereotipos de género:

- ¿Ha experimentado prejuicios o discriminación por parte de las fuentes?
- ¿Qué medidas podrían mejorar la relación entre mujeres periodistas y sus fuentes en Cali?

4.2. Violencia y acoso por parte de las fuentes:

- ¿Ha experimentado violencia o acoso por parte de las fuentes?
- ¿Cómo ha afectado esto su capacidad para ejercer su libertad de expresión?
- ¿Qué consejos daría a otras mujeres periodistas que enfrentan violencia o acoso por parte de las fuentes?

5. VIDA PRIVADA Y VIDA LABORAL**5.1. Dificultad para conciliar:**

- ¿Cómo describiría las dificultades para conciliar su vida laboral y personal?
- ¿Qué diferencias nota respecto a los hombres y qué estrategias ha encontrado útiles?
- ¿Qué cambios organizacionales o gubernamentales podrían apoyar mejor a las mujeres periodistas en su equilibrio entre trabajo y vida personal?

5.2. Impacto en la salud mental:

- ¿Cuáles cree que son los principales factores que contribuyen al deterioro de la salud mental de las mujeres periodistas en Cali?
- ¿Considera que son diferentes a los factores que afectan a los hombres periodistas?
- ¿Qué estrategias de autocuidado ha desarrollado y cómo le han ayudado?
- ¿Cree que hay suficiente conciencia y apoyo en la industria para abordar los desafíos de salud mental? ¿Qué cambios sugiere?