

Periodistas y salud emocional en TikTok: comparativa entre España y Reino Unido

JOURNALISTS AND WELLBEING ON TIKTOK: A COMPARISON BETWEEN SPAIN AND THE UK

Recibido el 29/10/2025 | Aceptado el 23/02/2026 | Publicado el 15/07/2026
<https://doi.org/10.62008/ixc/16/02Period>

Terese Mendiguren Galdospin | Universidad del País Vasco

✉ terese.mendiguren@ehu.eus |  <https://orcid.org/0000-0003-3092-6608>

Reyes Prados Rodríguez | Universidad del País Vasco

✉ reyes.prados@ehu.eus |  <https://orcid.org/0000-0002-9725-9339>

Jordi Morales i Gras | Universidad del País Vasco

✉ jordi.morales@ehu.eus |  <https://orcid.org/0000-0003-4173-3609>

María Ganzabal Learreta | Universidad del País Vasco

✉ maria.ganzabal@ehu.eus |  <https://orcid.org/0000-0002-4231-402X>

Resumen: Este artículo analiza la narrativa digital en torno al bienestar emocional de los periodistas en Reino Unido y España. A través de un análisis cualitativo comparado de contenido publicado TikTok, se exploran narrativas personales, representaciones del estrés laboral y discursos sobre salud mental. El enfoque metodológico es mixto, combinando técnicas de recolección de datos automatizadas, análisis de contenido asistido por inteligencia artificial y análisis estadístico y de redes para examinar las narrativas sobre el estrés, la presión y la precariedad en el periodismo difundidas a través de TikTok en España y el Reino Unido. Los resultados revelan que el contexto cultural y profesional influye en el modo en que los periodistas se expresan sobre su estado emocional. Y que las redes sociales funcionan como espacios de expresión profesional y personal. Permiten además reflexionar sobre las causas que generan impacto en el bienestar emocional de quienes ejercen la profesión periodística.

Palabras clave: salud mental; bienestar emocional; periodista; burnout; Redes sociales; TikTok.

Abstract: This article analyzes the digital narratives about journalists' emotional wellbeing in the United Kingdom and Spain. Focusing on TikTok and using a comparative qualitative content analysis of material published on this platform, it explores personal narratives, representations of work-related stress, and discourses on mental health. The methodological approach is mixed, combining automated data collection techniques, AI-assisted content analysis, and statistical and network analysis to examine narratives about stress, pressure, and job insecurity in journalism as shared on TikTok in Spain and the UK. The results reveal that cultural and professional contexts influence how journalists express their emotional state. Social media platforms also function as spaces for both professional and personal expression, offering opportunities to reflect on the factors that affect the emotional wellbeing of those working in journalism.

Keywords: Mental Health; Emotional Well-Being; Journalist; Burnout; Social Networks; TikTok.



Para citar este trabajo: Mendiguren, Terese, Prados, Reyes, Morales i Gras, Jordi y Ganzabal, María. (2026). Periodistas y salud emocional en TikTok: comparativa entre España y Reino Unido. *index.comunicación*, 16(2), 197-217.
<https://doi.org/10.62008/ixc/16/02Period>

1. Introducción

El bienestar emocional de los y las periodistas es objeto de estudio de creciente relevancia en el campo académico. El 75% de los profesionales de la información reconoce que es un problema grave en el sector (APM, 2023). Recientes publicaciones del ámbito anglosajón han comenzado a visibilizar las condiciones de salud mental que enfrenta este colectivo (Bèlair-Gagnon *et al.*, 2023A; Bèlair-Gagnon *et al.*, 2023B; Ferreira *et al.*, 2025; Kim & Buzzelli, 2024; Springer & Rick, 2025; Ragsdale & Newman, 2024). Una de las más recientes publicaciones relacionadas con esta temática, Happiness in Journalism (Bèlair-Gagnon *et al.*, 2023A) explora la felicidad de los/las profesionales del periodismo abordando temas como el trauma, el acoso, la desigualdad, la seguridad digital, la salud mental, la precariedad, la resiliencia y la alfabetización emocional. Sin duda, son aspectos de interés a los que habría que añadir el de la llegada de la inteligencia artificial, que ha sumado una nueva vertiente por explorar desde el punto de vista emocional y psicológico (Vidal-Carretero, 2023): desafíos éticos y relacionados con la desinformación, dependencia tecnológica, necesidad de reciclaje constante, automatización de tareas y su consiguiente incertidumbre laboral o fatiga informativa.

Mediante este artículo se pretende explorar cómo los periodistas representan y negocian su bienestar emocional en TikTok, atendiendo a las diferencias y convergencias entre los contextos de España y Reino Unido. A partir de un corpus de 389 vídeos, el estudio combina análisis temático y detección de comunidades narrativas con el fin de identificar los patrones discursivos que articulan experiencias de estrés, precariedad y resiliencia en la profesión periodística. La comparación entre ambos países permite observar no solo qué dimensiones del bienestar se visibilizan en la plataforma, sino también cómo se configuran los marcos culturales y laborales que las sostienen. De este modo, el trabajo busca contribuir a la comprensión del bienestar emocional en el periodismo como fenómeno que trasciende la esfera individual y se enmarca en dinámicas colectivas, estructurales y democráticas, al tiempo que destaca el papel de TikTok como espacio emergente de expresión profesional y debate público.

2. Bienestar emocional y salud mental en el periodismo

La profesión periodística enfrenta importantes desafíos en materia de salud mental: el 70% de los trabajadores del sector en España considera que se trata de un problema serio (APM, 2023), poniendo el foco en la precariedad laboral, las extensas jornadas y el alto nivel de estrés. Al tratarse de un oficio con rol

social importante para la democracia de cualquier país, esa acumulación de características desfavorables «repercute en la calidad periodística, atacando un derecho de toda la sociedad como es el de la información» (Lecchi, 2024: 193). Se podría considerar, como apuntan Mar Cabra y Aldara Martitegui, que «la salud mental es una epidemia silenciosa que está afectando a la industria del periodismo» (Cabra & Martitegui, 2025: 1). En una sociedad con un periodismo debilitado e invadido por la IA generativa existe un mayor riesgo de creación de «contenidos de bajo valor añadido o naturaleza repetitiva» (Peña-Fernández *et al.*, 2023: 8) una menor capacidad de luchar contra la desinformación, filtrar *fake news* o discursos poco inclusivos, automatizados, antidemocráticos o de odio. Al mismo tiempo, la falta de independencia en los medios puede influir en las presiones que reciben los periodistas a la hora de desempeñar su trabajo (Oceja, 2024). Tampoco se pueden olvidar los posibles problemas de aumento de precariedad laboral que la adopción de procesos generados con IA puedan provocar en el oficio, ya muy incrementados tras las distintas crisis económicas sucedidas a partir de 2008 (Díaz-Noci, 2023). «Esto no solo lleva a que desaparezcan voces sino también a que quienes se quedan en la profesión lo hagan en ocasiones saturados y sobrepasados. Es muy difícil hacer periodismo de calidad cuando se tiene un muy bajo salario y se vive en un pozo de estrés y ansiedad» (Lecchi, 2024: 193).

Los estudios relacionados con la salud mental de los periodistas aumentaron por efecto de la pandemia, algo que también ocurrió con otras profesiones como las relacionadas con los profesionales de la salud. En el caso de los periodistas, la sobrecarga de trabajo, la falta de motivación y la desconexión con los valores de sus medios intensificaron el burnout, reduciendo su rendimiento y bienestar (Miret-García, 2021). Investigadores de la Universidad Técnica Particular de Loja, en Ecuador, exploraron cómo afectó la pandemia a los grupos de riesgo en la primera línea como el gremio de salud o el del periodismo. Concluyeron que el de periodistas era el grupo más invisibilizado y vulnerable (Bustamante-Granda *et al.*, 2023).

El Reuters Institute for the Study of Journalism y la Universidad de Toronto concluyeron que el 70% de los profesionales mostraba síntomas de algún tipo de malestar psicológico (Selva y Feinstein, 2020). A diferencia de otras profesiones, donde el trabajo en equipo o el sentido de comunidad ayudarían a mitigar el impacto y sobrellevar la carga, como puede ocurrir en el sector de la sanidad, en el periodismo estas variables suelen fallar (Miret-García, 2021). Otros estudios asociados a la condición emocional y psicológica de los profesio-

nales de la comunicación han estado ligados fundamentalmente a la precariedad laboral, que incluye aspectos como la difícil conciliación, las jornadas extensas, sueldos bajos, puestos inestables, etc. (Deuze, 2023) o los efectos psicológicos asociados al trauma en lugares con gran carga de violencia, conflicto social o guerras (Idås & Backholm, 2023; Osmann, 2021).

3. Redes sociales como espacios híbridos para la expresión emocional

En la última década, las redes sociales han adquirido un papel central en la configuración de discursos identitarios, laborales y emocionales. Si bien inicialmente fueron concebidas como espacios de socialización informal, su uso se ha transformado hasta convertirse en plataformas híbridas donde convergen lo profesional y lo personal (Papacharissi, 2015). De hecho, ofrecen un espacio donde se tiende a priorizar el contenido emocional sobre otro tipo de informaciones más ligadas al rigor o a la divulgación científica (Pérez-Dasilva *et al.*, 2025). A través de las interacciones, las personas «generan procesos de identificación y de reconocimiento entre ellas» (Marín-Cortés, *et al.*, 2022: 13).

Este fenómeno puede leerse desde la perspectiva del activismo emocional, entendiendo este concepto como la visibilización deliberada de la vulnerabilidad en contextos tradicionalmente rígidos (Gill & Orgad, 2018). No obstante, recientes estudios subrayan que mostrar emociones no implica necesariamente una pérdida de credibilidad profesional, sino que puede generar nuevas formas de autoridad basada en la autenticidad (Wahl-Jorgensen, 2019).

La salud mental y el bienestar emocional han ganado protagonismo en el debate público, especialmente a raíz de la pandemia de COVID-19. En un estudio donde se examinaron casi 200.000 tuits de profesionales de urgencias antes y durante la pandemia se detectaron claramente expresiones de ansiedad, soledad o apoyo emocional; lo que demuestra cómo estos perfiles utilizan las redes para compartir sus vivencias emocionales dentro del trabajo (Agarwal *et al.*, 2023). Unas emociones que se expresan incluso en las redes sociales corporativas (Oksa *et al.*, 2021). En otro análisis de más de 2000 tuits etiquetados con los hashtags #stress y #relax, se evidenció que el trabajo, junto a la educación, eran los temas más citados como causa de estrés (Doan, *et al.*, 2017).

En el sector periodístico esa transparencia emocional se comenzó a manifestar en un contexto de precariedad estructural dentro de las redacciones (Bélair-Gagnon *et al.*, 2023A; Thomson, 2021) y, como en otros ámbitos, también comenzó a dispararse a partir de la pandemia (Posetti *et al.*, 2021). Cada vez con más frecuencia, las y los periodistas emplean canales digitales y redes

sociales para comunicar sus experiencias emocionales e incluso para construir comunidades de apoyo (López & López, 2017). Estas plataformas funcionan como espacios para visibilizar el estrés laboral y naturalizar las problemáticas vinculadas a la salud mental (Doan *et al.*, 2017), contribuyendo así a desestigmatizar su abordaje en el entorno periodístico.

Lejos de perjudicar a la credibilidad, ese tono emocional mantiene o incluso refuerza el nivel de confianza pública hacia las y los comunicadores (Xue, Zhang & Zhang, 2025). La comunicación abierta sobre estrés y bienestar en estos espacios digitales puede mejorar el sentimiento de comunidad y disminuir el aislamiento que afecta a profesionales, especialmente en entornos competitivos o con presiones intensas (Wheatley, 2024; Šimunjak & Menke, 2023). En numerosas ocasiones, las y los periodistas se convierten en objeto de acoso y de discursos de odio (Peña-Fernández *et al.*, 2025) y la expresión emocional pública, a través de las redes sociales, podrían suponer una estrategia para buscar solidaridad y respaldo de la audiencia. En el caso de las mujeres, además, esta visibilización permite evidenciar la problemática del acoso en el periodismo. Sin embargo, esta carga emocional adicional puede agravar el estrés y el desgaste profesional, poniendo en riesgo la salud mental de las profesionales y evidenciando la necesidad de mecanismos de protección más robustos dentro y fuera de las organizaciones mediáticas (Miller & Lewis, 2022).

Aunque la mayoría de los estudios se centra en la red X (antes Twitter) como principal espacio para externalizar el malestar laboral y compartir estrategias de autocuidado (Agarwal *et al.*, 2023; Ortiz, 2019; Doan, *et al.*, 2017), esta toma de conciencia se ha trasladado a redes como TikTok, donde emergen nuevas narrativas que subvierten el modelo tradicional del periodista objetivo, distanciado y emocionalmente neutro (Negreira-Rey, *et al.*, 2022).

TikTok se caracteriza por su estética de espontaneidad, su formato vertical e inmediato, y su potente capacidad algorítmica para viralizar contenidos con fuerte carga emocional (Zulli & Zulli, 2022). Estas condiciones han favorecido el surgimiento de vídeos donde periodistas exponen sus emociones, rutinas laborales, experiencias de ansiedad, o incluso pequeñas alegrías cotidianas, como forma de conexión con la audiencia y también de catarsis personal (Negreira-Rey, *et al.*, 2022).

Este activismo en TikTok a menudo adopta formas individuales y performativas, apelando a la empatía y reconocimiento mutuo (Zhao & Abidin 2023). Esta red, por tanto, se ha consolidado como un entorno privilegiado para la expresión emocional, también entre periodistas, un colectivo históricamente ca-

racterizado por la contención emocional y el relato hacia terceros, no en primera persona. Al Rawi (2024) demuestra, a través de un análisis mixto de contenido y entrevistas a diecisiete periodistas activos en TikTok, que estos profesionales emplean el formato de la red para compartir anécdotas personales, rutinas de trabajo y emociones propias. También Bolz (2023) reveló que en esta plataforma existe un énfasis creciente en formatos emotivos y personales donde las y los comunicadores reportan su trabajo con un tono ligero, educativo y emocional.

La mayoría de los estudios recoge lo que ocurre en países como Irlanda, Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Finlandia, Nueva Zelanda o Alemania. No se han encontrado investigaciones focalizadas en las emociones de periodistas españoles en redes.

4. Metodología

La presente investigación adoptó un enfoque metodológico mixto, combinando técnicas de recolección de datos automatizadas, análisis de contenido asistido por inteligencia artificial y análisis estadístico y de redes para examinar las narrativas sobre el estrés, la presión y la precariedad en el periodismo difundidas a través de la plataforma TikTok en España y el Reino Unido.

4.1. Adquisición y filtrado de datos

La recopilación de datos se efectuó mediante la herramienta Apify, una plataforma de extracción de datos web. Se configuraron filtros geográficos para España y el Reino Unido con el objetivo de acotar la muestra a contenido relevante para estos dos contextos nacionales. Si bien esta aproximación minimiza la inclusión de falsos positivos, es importante reconocer que no constituye un sistema infalible, pudiendo incluir, por ejemplo, contenido de medios españoles con alcance o temática latinoamericana. La búsqueda se centró en vídeos que contuvieran las siguientes palabras clave, tanto en español como en inglés: 'Periodismo estrés', 'Periodista estrés', 'Periodismo presión', 'Periodista presión', 'Periodismo precariedad', 'Periodista precariedad', 'Journalism stress', 'Journalist stress', 'Journalism pressure', 'Journalist pressure', 'Journalism precariousness', y 'Journalist precariousness'.

Se obtuvo una muestra inicial de 973 vídeos únicos (eliminando duplicados) publicados con posterioridad al año 2022 y hasta el 20 de mayo del 2025, de los cuales 620 correspondían a España y 353 al Reino Unido. Para el análisis, se consideraron únicamente aquellos vídeos de los cuales fue posible adquirir los subtítulos, utilizando para ello la biblioteca de Python `yt_dlp`.

Posteriormente, cada vídeo fue sometido a un análisis de contenido individualizado mediante el modelo de lenguaje avanzado gpt-4o-mini de OpenAI. Este modelo procesó la información de cada vídeo (descripción, hashtags si estaban disponibles, y subtítulos) a partir de una instrucción o prompt específico diseñado para esta investigación. Dicho prompt solicitaba al modelo que evaluara tres aspectos principales y devolviera la información en un formato estructurado JSON:

1. **Identificación_tema:** Determinar si el vídeo trataba principalmente sobre el estrés, la presión o la precariedad vinculada al oficio del periodismo. Las respuestas posibles eran 'Sí', 'No', o 'No lo sé' (para casos ambiguos o con información insuficiente).
2. **Narrativa_video:** Si el tema era identificado como 'Sí', el modelo debía generar una explicación detallada de la narrativa del vídeo (aproximadamente 200 palabras), describiendo puntos clave, mensaje principal y cómo se representaban los temas de interés. En caso contrario, este campo se dejaba como nulo.
3. **Etiquetas_cualitativas:** Si el tema era 'Sí', el modelo debía proponer un conjunto de 4 a 8 etiquetas concisas para clasificar cualitativamente el vídeo (ej. 'Denuncia laboral', 'Salud mental periodistas'). Si la identificación del tema era 'No' o 'No lo sé', se devolvía un array vacío.

Tras este proceso de análisis mediante inteligencia artificial, se filtraron los vídeos, conservando únicamente aquellos cuya Identificación_tema fue 'Sí'. Esto resultó en una muestra final de 389 vídeos relevantes para el estudio: 252 para España y 137 para el Reino Unido.

4.2. Análisis de datos

El análisis de los datos extraídos se desarrolló en varias fases. Primero, las etiquetas cualitativas generadas por el modelo de IA fueron revisadas, agrupadas y mapeadas en un conjunto más acotado y coherente de categorías temáticas.

En segundo lugar, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo e inferencial. Se examinó la frecuencia de las etiquetas temáticas generales y por país. Para determinar si existían diferencias significativas en la distribución de estas etiquetas entre España y Reino Unido, se aplicó la prueba de Chi2 de Pearson. Esta prueba estadística permite evaluar si la distribución observada de categorías en una tabla de contingencia difiere significativamente de lo que se esperaría si no hubiera relación entre las variables (en este caso, tema y país). Se calculó también la V de Cramér para estimar la fuerza de la

asociación entre las variables. Adicionalmente, se analizaron los residuos estandarizados de la prueba Chi2. Los residuos indican en qué celdas específicas de la tabla de contingencia las frecuencias observadas son significativamente mayores o menores de lo esperado, ayudando a interpretar la naturaleza de las diferencias encontradas.

En tercer lugar, se realizó un análisis de redes para explorar las relaciones entre las narrativas de los vídeos. Las descripciones textuales de las narrativas en los vídeos (generadas por gpt-4o-mini) fueron transformadas en representaciones numéricas (vectores) utilizando el modelo nomic-ai/nomic-embed-text-v1.5. Este proceso, conocido como *text embedding* o vectorización, permite cuantificar la similitud semántica entre diferentes textos. A partir de estos vectores, se calculó la similitud del coseno entre cada par de narrativas. La similitud del coseno es una medida que indica cuán parecidos son dos textos en función de su contenido y orientación temática, con valores que oscilan entre -1 (completamente diferentes) y 1 (idénticos). Estas similitudes se utilizaron para construir un grafo, donde cada vídeo (y su narrativa) es un nodo. Se estableció una conexión (arista) entre dos nodos si su similitud del coseno era igual o superior a 0.86. Este umbral se determinó iterativamente, identificándose como el valor más bajo que permitía obtener una estructura de comunidades clara y significativa en el grafo, medida a través de la modularidad. Específicamente, se buscó alcanzar una modularidad de al menos 0.3, un valor que, siguiendo a Newman (2006), sugiere una división robusta del grafo en comunidades. Sobre este grafo resultante, se aplicó el algoritmo de detección de comunidades de Louvain. Este algoritmo agrupa los nodos (vídeos) en clústeres o 'comunidades' de tal manera que los vídeos dentro de una misma comunidad son temáticamente más similares entre sí que con los vídeos de otras comunidades. Se analizó el componente gigante del grafo, que es la subred conectada más grande, para identificar las agrupaciones narrativas predominantes. Finalmente, se examinaron las diferencias en la distribución de estas comunidades narrativas entre España y Reino Unido, utilizando nuevamente la prueba de Chi2 y el análisis de residuos estandarizados. En términos de validación metodológica, la elección del modelo gpt-4o-mini responde a su capacidad para interpretar las sutilezas semánticas y el lenguaje informal propio de TikTok, ofreciendo un equilibrio óptimo entre precisión inferencial y eficiencia computacional. Del mismo modo, el umbral de similitud de 0.86 no fue arbitrario, sino determinado iterativamente para maximizar la modularidad de la red, garantizando así que las comunidades detectadas representaran narrativas densas y conceptualmente distintas, filtrando el ruido de conexiones débiles. Todo el proceso contó con un

protocolo de supervisión humana (human-in-the-loop), mediante el cual se revisaron cualitativamente las etiquetas generadas y se validó su coherencia con el contenido audiovisual antes del análisis estadístico.

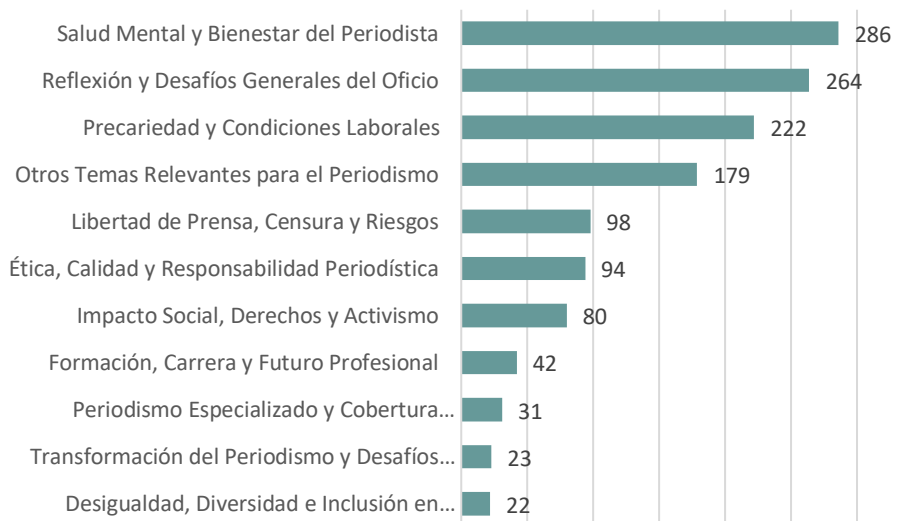
5. Resultados

El análisis de los 389 vídeos de TikTok identificados como relevantes para el estudio sobre estrés, presión y precariedad en el periodismo revela patrones temáticos distintivos y diferencias significativas entre los contextos de España y Reino Unido.

5.1. Distribución temática general

A partir de las etiquetas cualitativas generadas y posteriormente mapeadas, se identificaron diversas temáticas recurrentes en los vídeos analizados. Las más frecuentes a nivel global (ver Figura 1) fueron 'Salud Mental y Bienestar del Periodista' (con 286 ocurrencias), seguida de 'Reflexión y Desafíos Generales del Oficio' (264 ocurrencias) y 'Precariedad y Condiciones Laborales' (222 ocurrencias). Otras temáticas con presencia notable incluyen 'Otros Temas Relevantes para el Periodismo' (179), 'Libertad de Prensa, Censura y Riesgos' (98) y 'Ética, Calidad y Responsabilidad Periodística' (94).

Figura 1. Etiquetas temáticas más frecuentes en el corpus total de vídeos analizados

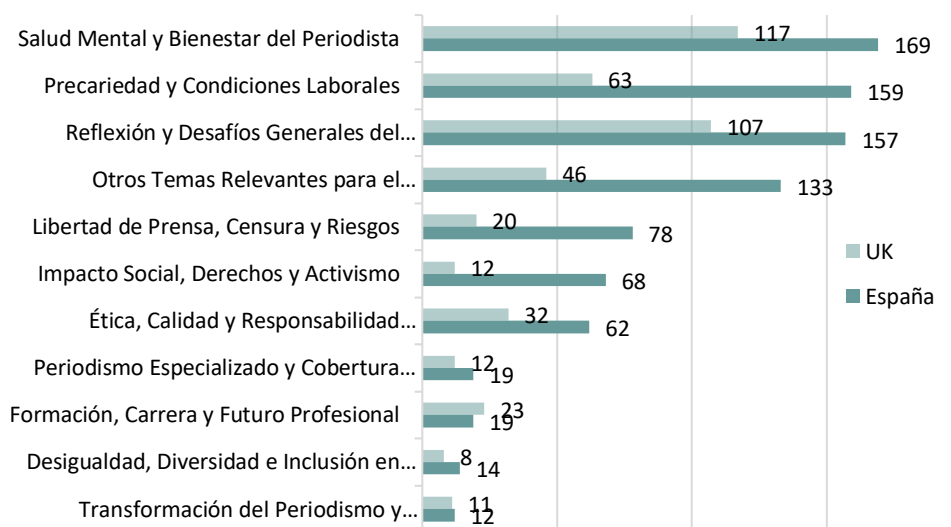


Fuente: elaboración propia.

5.2. Diferencias temáticas entre España y Reino Unido

Al desglosar la frecuencia de estas etiquetas por país (ver Figura 2), se observan distribuciones distintas. Por ejemplo, ‘Salud Mental y Bienestar del Periodista’ tiene una alta frecuencia en ambos países, pero es proporcionalmente más mencionada en los vídeos del Reino Unido. Por otro lado, ‘Precariedad y Condiciones Laborales’ y ‘Libertad de Prensa, Censura y Riesgos’ parecen tener una mayor prominencia en el contenido español.

Figura 2. Frecuencia de las etiquetas temáticas más comunes, desagregadas por país (España y Reino Unido)



Fuente: elaboración propia.

Para evaluar formalmente estas diferencias, se realizó una prueba de Chi2. Los resultados indican que existe una asociación estadísticamente significativa ($p < 0.00001$) entre el país y la distribución de las etiquetas temáticas. El valor de la V de Cramér (0.1955) sugiere una fuerza de asociación pequeña pero no despreciable.

El análisis de los residuos estandarizados (ver Tabla1) permite profundizar en qué temas específicos contribuyen a esta diferencia general. Los residuos estandarizados miden la desviación de la frecuencia observada en cada celda (combinación de etiqueta y país) respecto a la frecuencia esperada si no hubiera asociación. Valores absolutos superiores a 2 suelen considerarse indicativos de

una desviación significativa, sugiriendo que la categoría aparece más (valores positivos) o menos (valores negativos) de lo esperado.

Tabla 1. *Residuos estandarizados de la prueba Chi2 para la distribución de etiquetas temáticas por país.*

	España	UK
Salud Mental y Bienestar del Periodista	-1,51	2,12
Reflexión y Desafíos Generales del Oficio	-1,38	1,93
Precariedad y Condiciones Laborales	0,96	-1,35
Otros Temas Relevantes para el Periodismo	1,3	-1,83
Libertad de Prensa, Censura y Riesgos	1,61	-2,26
Ética, Calidad y Responsabilidad Periodística	-0,05	0,07
Impacto Social, Derechos y Activismo	2,05	-2,87
Formación, Carrera y Futuro Profesional	-1,68	2,36
Periodismo Especializado y Cobertura Temática	-0,35	0,49
Transformación del Periodismo y Desafíos Digitales	-0,84	1,17

Fuente: elaboración propia.

La interpretación de los residuos más destacados sugiere lo siguiente:

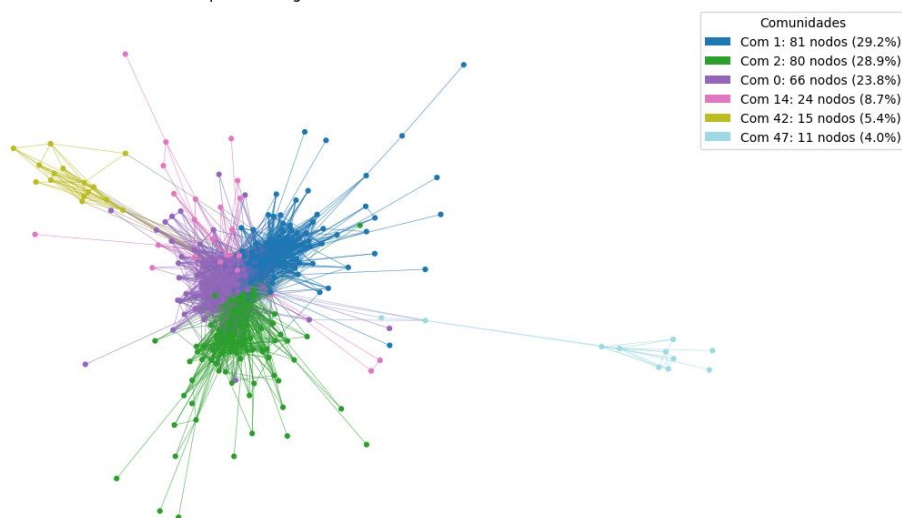
1. Salud Mental y Bienestar del Periodista: Este tema aparece con una frecuencia significativamente mayor de lo esperado en el Reino Unido (residuo = 2.12) y menor de lo esperado en España (residuo = -1.51).
2. Reflexión y Desafíos Generales del Oficio: Muestra una tendencia similar, con mayor presencia en el Reino Unido (residuo = 1.93), aunque al borde de la significancia estadística convencional.
3. Impacto Social, Derechos y Activismo: Este tema es prioritario en España (residuo = 2.05) y está notablemente infrarrepresentado en el Reino Unido (residuo = -2.87).
4. Formación, Carrera y Futuro Profesional: Presenta un enfoque mucho más acusado en el Reino Unido (residuo = 2.36) en comparación con España (residuo = -1.68).
5. Libertad de Prensa, Censura y Riesgos: Es un tema más relevante en España (residuo = 1.61) y con una presencia significativamente baja en el Reino Unido (residuo = -2.26).
6. Otros Temas Relevantes para el Periodismo: Recibe más atención en España (residuo = 1.30) y menos en el Reino Unido (residuo = -1.83).

Estas observaciones sugieren que, si bien hay preocupaciones compartidas, el énfasis temático varía: en el Reino Unido parece haber un foco más individualizado en la salud y el desarrollo profesional del periodista, mientras que en España se destacan más los aspectos estructurales, los derechos y las condiciones que afectan al periodismo en su conjunto.

5.3. Comunidades narrativas en TikTok

El análisis de las narrativas de los vídeos mediante la vectorización de texto y la detección de comunidades Louvain en el grafo de similitud del coseno reveló la existencia de agrupaciones temáticas coherentes. El componente gigante del grafo (ver Figura 3) muestra la estructura de estas comunidades.

Figura 3. Visualización del componente gigante del grafo de similitud narrativa, mostrando las comunidades detectadas por el algoritmo de Louvain. Cada color representa una comunidad distinta



Fuente: elaboración propia.

Se identificaron seis comunidades principales, a las que se les ha asignado un nombre descriptivo además de su numeración original para facilitar su interpretación:

1. Comunidad 1: 'Alerta y Resistencia: Riesgos, Presión Estructural y Ética Periodística' (81 nodos, 29.2%): Este clúster agrupa narrativas que describen un periodismo asediado por la violencia (física y legal), la censura y la inestabilidad económica. Se enfatizan los riesgos del oficio, la captura de medios por intereses externos, la precariedad laboral y su impacto en la salud mental, junto con un llamado a la resiliencia y la acción colectiva para proteger la libertad de prensa.
2. Comunidad 2: 'El Conflicto Interior: Estrés, Burnout y Búsqueda de Bienestar' (80 nodos, 28.9%): En contraste con el anterior, este clúster se centra en el impacto interno del oficio, abordando el estrés crónico, el agotamiento (burnout) y la búsqueda de equilibrio mental y emocional. Las narrativas son a menudo confesionales, utilizando el humor y la vulnerabilidad para describir la presión omnipresente y la carga emocional acumulada, al tiempo que exploran micro-estrategias de resiliencia.
3. Comunidad 0: 'Precariedad Estructural: De la Vocación a la Supervivencia' (66 nodos, 23.8%): Este clúster gira en torno a la idea de que la precariedad económica se ha normalizado en el periodismo. Describe salarios de subsistencia, la dificultad de conciliar vocación y supervivencia, la necesidad de pluriempleo o reconversión, y el consecuente desgaste emocional, vinculando estas condiciones laborales con un riesgo sistémico para la democracia.
4. Comunidad 14: 'Crisis Existencial: Confianza, Modelo de Negocio y Sensacionalismo' (24 nodos, 8.7%): Las narrativas aquí convergen en la crisis de confianza y de modelo que vive el periodismo. Se abordan temas como el colapso de la credibilidad, el impacto de la 'plataformización' y los influencers, el modelo de negocio roto, la deriva hacia el sensacionalismo y la valentía necesaria para informar en contextos hostiles.
5. Comunidad 42: 'El Caso Munaretto: La Precariedad Viralizada' (15 nodos, 5.4%): Este clúster es casi un monográfico en torno al caso del reportero argentino Tomi Munaretto, quien denunció en directo su precario salario. Los vídeos reproducen, comentan y analizan este evento, convirtiéndolo en un catalizador de la discusión sobre precariedad, censura y salud mental en el periodismo.
6. Comunidad 47: 'Eco Social de la Precariedad: Pobreza Laboral en la España Post-Pandemia' (11 nodos, 4.0%): Este clúster amplía el foco para retratar la precariedad laboral y la pobreza 'con sueldo' como una nueva normalidad en la España post-pandemia, a través de testimonios que,

aunque no siempre son de periodistas, resuenan con las crisis descritas en otros clústeres y sitúan la salud mental en el centro del debate social.

5.4. Distribución de comunidades narrativas por país

Al analizar la distribución de estas comunidades narrativas entre España y Reino Unido, se encontraron nuevamente diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.00001$), con una V de Cramér de 0.5099, lo que indica una asociación de fuerza considerable.

El análisis de residuos estandarizados para esta distribución (ver Tabla 2) revela patrones de asociación específicos:

Tabla 2. *Residuos estandarizados de la prueba Chi2 para la distribución de comunidades narrativas por país*

Comunidad	España	UK
47	1,56	-2,02
42	1,82	-2,36
14	-2,34	3,04
2	-3	3,9
1	2,54	-3,3
0	0,39	-0,51

Fuente: elaboración propia.

La interpretación de los residuos más significativos es la siguiente:

1. Comunidad 1 ('Alerta y Resistencia'): Muy sobrerrepresentado en España (residuo = 2.54) y significativamente infrarrepresentado en el Reino Unido (residuo = -3.30).
2. Comunidad 2 ('El Conflicto Interior'): Fuertemente subrepresentado en España (residuo = -3.00) y marcadamente característico del Reino Unido (residuo = 3.90).
3. Comunidad 0 ('Precariedad Estructural'): Su distribución es cercana a lo esperado en ambas regiones (residuos de 0.39 para ES y -0.51 para UK), no mostrando una asociación fuerte con ningún país.
4. Comunidad 14 ('Crisis Existencial'): Significativamente menos frecuente en España (residuo = -2.34) y muy sobrerrepresentado en el Reino Unido (residuo = 3.04).
5. Comunidad 42 ('El Caso Munaretto'): Muestra una tendencia a la sobrerrepresentación en España (residuo = 1.82) y está ausente (y por tanto, significativamente infrarrepresentado) en el Reino Unido (residuo = -2.36).

6. Comunidad 47 ('Eco Social de la Precariedad'): Ligeramente más frecuente en España (residuo = 1.56) y significativamente menos frecuente en el Reino Unido (residuo = -2.02).

Estos resultados confirman que ciertas narrativas dominantes se distribuyen de forma muy distinta entre los contenidos de TikTok de España y Reino Unido. Las narrativas agrupadas en las comunidades 1 ('Alerta y Resistencia'), 42 ('El Caso Munaretto') y, en menor medida, 47 ('Eco Social de la Precariedad') son más características del contexto español. Por el contrario, las comunidades 2 ('El Conflicto Interior') y 14 ('Crisis Existencial') están claramente asociados al contenido del Reino Unido. La comunidad 0 ('Precariedad Estructural') parece ser una preocupación transversal con presencia similar en ambos países. Estas diferencias sugieren enfoques y preocupaciones narrativas distintas en la forma en que se discuten los desafíos del periodismo en TikTok en cada uno de los países analizados.

6. Discusión y conclusiones

El presente estudio muestra cómo TikTok se configura como un espacio virtual para la articulación de narrativas en torno al bienestar emocional de los periodistas, poniendo de relieve tanto las experiencias individuales de estrés y agotamiento como las dinámicas estructurales que los generan. A partir del análisis comparado entre España y Reino Unido, se observa que el discurso sobre el bienestar emocional no es uniforme, sino que adopta formas diferenciadas en función de los contextos sociolaborales y culturales. Esta idea ya se plantea en algunos estudios relacionados con la salud mental y emocional en la profesión periodística, que apuntan que el bienestar subjetivo puede variar según la cultura y el contexto (Bèlair-Gagnon, 2023B).

En el caso del Reino Unido, las narrativas predominantes tienden a centrarse en la vivencia individual del malestar, con énfasis en la salud mental, el burnout y la búsqueda de estrategias de autocuidado. La sobrerrepresentación de comunidades como 'El Conflicto Interior' y la presencia destacada de etiquetas vinculadas a la formación y al futuro profesional sugieren que el bienestar emocional se conceptualiza principalmente como un desafío personal que requiere gestión individualizada. Estas narrativas, a menudo en tono confesional o humorístico, reflejan un marco cultural en el que hablar de salud mental resulta más aceptado y donde el malestar se aborda a través de prácticas de resiliencia y adaptación.

En contraste, en España el bienestar emocional aparece fuertemente ligado a la precariedad estructural, la censura y las condiciones laborales, tal y

como han apuntado recientemente algunos informes (APM, 2023) y autores (Oceja, 2024; Peña-Fernández *et al.*, 2023). Las comunidades 'Alerta y Resistencia' y 'El Caso Munaretto', sobrerrepresentadas en este contexto, evidencian cómo la dimensión emocional se entrelaza con la denuncia colectiva y con la percepción de un periodismo asediado por factores externos. Aquí, la expresión del malestar no se limita a lo subjetivo, sino que se resignifica como síntoma de un problema sistémico que afecta al conjunto de la profesión y, por extensión, a la salud democrática. El énfasis en la dimensión estructural no elimina las referencias al desgaste individual, pero las coloca en un marco narrativo de reivindicación y lucha.

El hallazgo de que la 'Precariedad Estructural' aparece como un clúster compartido en ambos países refuerza la idea de que existe un trasfondo común de deterioro laboral que atraviesa las experiencias emocionales de los periodistas. Sin embargo, la manera en que este trasfondo se narra varía: mientras en el Reino Unido se traduce en relatos de ansiedad y autocuidado, en España se convierte en una denuncia colectiva que vincula el bienestar emocional a la necesidad de transformación social y profesional.

Estos resultados invitan a reflexionar sobre cómo el bienestar emocional en el periodismo no puede entenderse únicamente como un asunto de salud individual, sino como un fenómeno profundamente mediado por las condiciones materiales del trabajo y por los marcos culturales que legitiman ciertas formas de hablar del malestar. TikTok, en este sentido, se erige como un laboratorio discursivo donde los periodistas negocian públicamente su identidad profesional y emocional, al tiempo que visibilizan tensiones históricamente invisibilizadas en el espacio mediático tradicional.

Entre las limitaciones del estudio cabe mencionar que el análisis se centra en los videos etiquetados y relevantes dentro de un periodo específico, delimitados a su vez por criterios de relevancia y por las lógicas algorítmicas de la plataforma, lo que puede haber dejado fuera voces marginales o minoritarias. Investigaciones futuras podrían ampliar el alcance comparativo o explorar otros enfoques como el del papel de la audiencia en la recepción de estas narrativas.

Ética y transparencia

Agradecimientos

Los autores de este artículo agradecen a Colin Marsh la traducción al inglés del mismo.

Conflicto e intereses

Los autores de este artículo declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

Financiación

Este estudio se enmarca en la producción académica del Grupo de Investigación 'Gureiker' del Sistema Universitario Vasco (IT1496-22) y de un Proyecto Universidad-Empresa-Sociedad (US25/30) titulado "Salud mental de los/las profesionales del periodismo de la CAV: presiones, precariedad e implementación de la IA como posibles factores crecientes de estrés y riesgo para el bienestar emocional".

Contribuciones de los autores

Función	Autor 1	Autor 2	Autor 3	Autor 4
Conceptualización	X			
Curación de datos			X	
Análisis formal			X	
Adquisición de financiamiento	X			
Investigación	X	X	X	X
Metodología	X	X	X	
Administración de proyecto	X			
Recursos	X		X	
Software			X	
Supervisión	X	X		
Validación		X	X	
Visualización	X			X
Escritura - borrador original	X	X		
Escritura - revisión y edición	X	X		X

Disponibilidad de los datos

Para la disponibilidad de los datos, se debe contactar con los autores.

Referencias bibliográficas

- AGARWAL, A. K., MITTAL, J., TRAN, A., MERCHANT, R. y GUNTUKU, S. C. (2023). Investigating social media to evaluate emergency medicine physicians' emotional well-being during COVID-19. *JAMA Network Open*, 6(5). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.12708>
- AL-RAWI, A. (2024). Metajournalistic discourse on TikTok. *Emerging Media*, 2(1), 134-154. <https://doi.org/10.1177/27523543241244566>



- ASOCIACIÓN DE PRENSA DE MADRID (APM) (2023). *Informe anual de la profesión periodística*. Ediciones APM. <https://goo.su/aR03fl>
- BÈLAIR-GAGNON, V., HOLTON, A., DEUZE, M. y MELLADO, C. (Eds.). (2023A). *Happiness in journalism*. London, UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003364597>
- BÈLAIR-GAGNON, V., HOLTON, A., DEUZE, M. y MELLADO, C. (2023B). Fostering a culture of well-being in journalism. En *Happiness in journalism* (pp. 1-7). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003364597-1>
- BOLZ, L. (2023). Co-writing journalism on TikTok: media legitimacy and entertainment communities. *Online Media and Global Communication*, 2(3), 446-467. <https://doi.org/10.1515/omgc-2023-2005>
- BUSTAMANTE-GRANDA, B., TORRES-MONTESINOS, C., CISNEROS-VIDAL, M. A., RIVERA-ROGEL, D. y RODRÍGUEZ-HIDALGO, C. (2023). *Análisis de la Salud Mental de los Periodistas, Durante la Pandemia de COVID-19 en Ecuador, Perú y Venezuela*. Ecuador: Cedia. <https://goo.su/rM9PWZX>
- CABRA, M., y MARTITEGUI, A. (2025). La ignorada amenaza a la sostenibilidad de los medios: la salud mental de los periodistas. *Cuadernos de Periodistas*, (49). <https://goo.su/eiuYI>
- DEUZE, M. (2023). Considering mental health and well-being in media work. *Australian journalism review* 45.1,15-26. https://doi.org/10.1386/ajr_00115_7
- DÍAZ-NOCI, J. (2023). *Investigar la brecha digital, las noticias y los medios: hacia la equidad informativa digital*. Barcelona: Ediciones Profesionales de la Información. <https://doi.org/10.3145/digidoc-informe8>
- DOAN, S., RITCHART, A., PERRY, N., CHAPARRO, J. D. y CONWAY, M. (2017). How do you relax when you're stressed? A content analysis and infodemiology study of stress-related tweets. *JMIR Public Health and Surveillance*, 3(2). <https://doi.org/10.2196/publichealth.5939>
- FERREIRA, P., GOMES, S. y LOPES, J. (2025). The effect of psychosocial working conditions on work engagement and burnout in European communication industry. *Corporate Communications: An International Journal*. <https://doi.org/10.1108/CCIJ-10-2024-0178>
- GILL, R. y ORGAD, S. (2018). The amazing bounce-backable woman: Resilience and the psychological turn in neoliberalism. *Sociological research online*, 23(2), 477-495. <https://doi.org/10.1177/1360780418769673>
- IDÅS, T. y BACKHOLM, K. (2023). Anniversary reactions among journalists covering terror: stress reactions and well-being 10 years after the terror in Norway. *European journal of psychotraumatology*, 14(2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2220632>

- KIM, B. y BUZZELLI, N. (2024). "I Feel Burnout as a Journalist": Testing Two Interaction Models on Burnout in a Hyper-Connected Society. *Journalism Practice*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/17512786.2024.2393675>
- LECCHI, A. (2024). Periodistas quemados en una sociedad quemada. *Salud mental y comunidad*, 16, 188-194. <https://doi.org/10.18294/smyc.2024.5307>
- LÓPEZ, O. y LÓPEZ, G. (2017). Redes de periodistas para vencer el miedo: comunidades emocionales ante la violencia de Estado. El caso de México. *Revista de Estudios Sociales*, 62, 54-66. <https://doi.org/10.7440/res62.2017.06>
- MARÍN-CORTÉS, A., Quintero, S., Acosta, S., García, A. y Gómez, F. (2022). Usos de Facebook y duelo: expresión emocional y búsqueda de apoyo en redes sociales. *Comunicación y sociedad*, 19. <https://doi.org/10.32870/cys.v2022.7911>
- MILLER, K. C. y LEWIS, S. C. (2022). Journalists, harassment, and emotional labor: The case of women in on-air roles at US local television stations. *Journalism*, 23(1), 79-97. <https://doi.org/10.1177/1464884919899016>
- MIRET-GARCÍA, M. (2021). La salud mental de los periodistas se resiente por los efectos de la pandemia. *Cuadernos de Periodistas* (42), 31-43. <https://goo.su/MdG2>
- NEGREIRA-REY, M. C., VÁZQUEZ-HERRERO, J. y LÓPEZ-GARCÍA, X. (2022). Blurring boundaries between journalists and tiktokers: Journalistic role performance on TikTok. *Media and communication*, 10(1), 146-156. <https://doi.org/10.17645/mac.v10i1.4699>
- NEWMAN, M. EJ (2006). Modularity and community structure in networks. *Proceedings of the national academy of sciences*, 103(23), 8577-8582. <https://doi.org/10.1073/pnas.0601602103>
- OCEJA, J. F. S. (2024). De la precariedad y la salud mental de los periodistas a los efectos de la IA. *Cuadernos de periodistas*, (49), 5-8. <https://goo.su/jvtFi2>
- OKSA, R., K., M., SAVELA, N., ELLONEN, N. y OKSANEN, A. (2021). Professional social media usage: Work engagement perspective. *New media & society*, 23(8), 2303-2326. <https://doi.org/10.1177/1461444820921938>
- ORTIZ, A. M. (2019). Mi opinión cuenta: la expresión del sentimiento en la red. In *Comunicación mediada por ordenador: la lengua, el discurso y la imagen* (pp. 38-74). Cátedra.
- OSMANN, J., DVORKIN, J. y FEINSTEIN, A. (2021). The emotional well-being of journalists exposed to traumatic events: A mapping review. *Media, War & Conflict* 14(4), 476-502. <https://doi.org/10.1177/1750635219895998>

- PAPACHARISSI, Z. (2015). *Affective Publics: Sentiment, Technology, and Politics*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199999736.001.0001>
- PEÑA-FERNÁNDEZ, S., MESO-AYERDI, K., LARRONDO URETA, A. y DÍAZ NOCI, J. (2023). Sin periodistas, no hay periodismo. La dimensión social de la inteligencia artificial generativa en los medios de comunicación. *Profesional de la información*, 32(2), e320227. <https://doi.org/10.3145/epi.2023.mar.27>
- PEÑA-FERNÁNDEZ, S., PEÑA-ALONSO, U., LARRONDO-URETA, A. y MORALES-I-GRAS, J. (2025). Shooting the Messenger? Harassment and Hate Speech Directed at Journalists on Social Media. *Societies*, 15(5), 130.
<https://doi.org/10.3390/soc15050130>
- PÉREZ, J. Á., GANZABAL, M., MESO, K., PEÑA, U. y MENDIGUREN, T. (2025). Cáncer de mama en el bazar de TikTok. Testimonios versus charlatanería. *Cuadernos. info*, 60, 121-142. <https://doi.org/10.7764/cdi.60.82510>
- POSETTI, J., SHABBIR, N., MAYNARD, D., BONTCHEVA, K. y ABOULEZ, N. (2021). *The chilling: Global trends in online violence against women journalists*. New York: United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF).
<https://tinyurl.com/ae9ndpe6>
- RAGSDALE, J. y NEWMAN, E. (2024). What Psychology Can Offer in Understanding Journalists' Well-Being. En *Happiness in Journalism* (pp. 33-46). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003364597-6>
- SELVA, M. y FEINSTEIN, A. (2020). COVID-19 is hurting journalists' mental health. News outlets should help them now en *Reuters Institute News*.
<https://goo.su/rB724D>
- ŠIMUNJAK, M. y MENKE, M. (2023). Workplace well-being and support systems in journalism: Comparative analysis of Germany and the United Kingdom. *Journalism*, 24(11), 2474-2492.
<https://doi.org/10.1177/14648849221115205>
- SPRINGER, N. y RICK, J. (2025). Coping with Precarity: Journalists' Strategies to Find Ease in a Professionally Vulnerable Situation. *Digital Journalism*, 13(5), 1-19. <https://doi.org/10.1080/21670811.2025.2475179>
- THOMSON, T. J. (2021). Mapping the emotional labor and work of visual journalism. *Journalism*, 22(4), 956-973.
<https://doi.org/10.1177/1464884918799227>
- WAHL-JORGENSEN, K. (2019). *Emotions, media and politics*. John Wiley & Sons.
- WHEATLEY, D. (2024). Journalists' Use of Social Media Disconnection Practices: 'I Try Not to Block People, but...'. *Digital Journalism*, 1-18.
<https://doi.org/10.1080/21670811.2024.2436545>

- XUE, H., ZHANG, J. y ZHANG, X. (2025). Facts or Feelings? Leveraging Emotionality as a Fact-Checking Strategy on Social Media in the United States. *Social Media+ Society*, 11(1), <https://doi.org/10.1177/20563051251318172>
- ZHAO, X. y ABIDIN, C. (2023). The “fox eye” challenge trend: Anti-racism work, platform affordances, and the vernacular of gesticular activism on TikTok. *Social Media+ Society*, 9(1), <https://doi.org/10.1177/20563051231157590>
- ZULLI, D. y ZULLI, D. J. (2022). Extending the Internet meme: Conceptualizing technological mimesis and imitation publics on the TikTok platform. *New media & society*, 24(8), 1872-1890. <https://doi.org/10.1177/146144482098>