

Estrés crónico en periodistas: prevalencia, factores de riesgo y de protección

CHRONIC STRESS AMONG JOURNALISTS: PREVALENCE, RISK AND PROTECTIVE FACTORS

Recibido el 08/12/2025 | Aceptado el 28/04/2026 | Publicado el 28/04/2026

<https://doi.org/10.62008/ixc/16/02Estres>

Susana Herrera-Damas | Universidad Carlos III de Madrid
✉ dherrera@hum.uc3m.es |  <https://orcid.org/0000-0002-1755-1621>

Resumen: Esta revisión sistemática sintetiza la evidencia empírica (2000–2025) sobre la prevalencia del estrés crónico en periodistas y los principales factores de riesgo y protección asociados. Se buscaron artículos en WoS y Scopus, aplicando criterios PICOS y selección en Rayyan. Los datos se sintetizaron mediante análisis temático inductivo-deductivo. Se incluyeron 20 estudios que examinan la situación a la que se enfrentan 7.394 periodistas de un total de 16 países. Predominan los diseños cuantitativos ($n=12$) frente a los cualitativos ($n=6$) o mixtos ($n=2$). Los resultados muestran una prevalencia elevada, con mayores niveles entre mujeres, jóvenes, autónomos y profesionales expuestos a precariedad, sobrecarga y acoso. El locus de control interno, la reevaluación positiva y el apoyo social emergen como factores protectores robustos. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones multiescales y de mejorar la estandarización y medición del estrés crónico.

Palabras clave: estrés crónico; periodistas; revisión sistemática; factores de riesgo; factores de protección.

Abstract: This systematic review synthesizes empirical evidence (2000–2025) on the prevalence of chronic stress among journalists and the main associated risk and protective factors. Articles were searched for in WoS and Scopus, applying PICOS criteria and selection in Rayyan. Data were synthesized using inductive-deductive thematic analysis. Twenty studies were included, examining the situation faced by 7,394 journalists from a total of 16 countries. Quantitative designs ($n=12$) predominated over qualitative ($n=6$) or mixed ($n=2$) designs. The results show a high prevalence, with higher levels among women, young people, freelancers, and professionals exposed to precariousness, overload, and harassment. Internal locus of control, positive reappraisal, and social support emerge as robust protective factors. These findings underscore the need for multiscale interventions and improved standardization and physiological measurement of chronic stress.

Keywords: Chronic Stress; Journalists; Systematic Review; Risk Factors; Protective Factors.



Para citar este trabajo: Herrera-Damas, S. (2026). Estrés crónico en periodistas: prevalencia, factores de riesgo y de protección. *index.comunicación*, 16(2), 331-358. <https://doi.org/10.62008/ixc/16/02Estres>

1. Introducción

El periodismo contemporáneo opera en un ecosistema laboral sometido a transformaciones profundas y tensiones estructurales sin precedentes. La aceleración digital, la precarización contractual, la intensificación de las cargas de trabajo y la exposición permanente a contenidos emocionalmente perturbadores han configurado un entorno profesional altamente demandante y psicológicamente vulnerable (Hayes & O'Sullivan, 2023). En este marco, el estrés crónico se ha consolidado como un problema central de salud laboral, con implicaciones directas no sólo para el bienestar individual de los periodistas, sino también para la calidad del producto informativo, la sostenibilidad de las trayectorias profesionales y la capacidad democrática del periodismo para ofrecer información rigurosa, veraz, contextualizada y socialmente relevante.

Desde la psicología ocupacional, el estrés crónico se define como una respuesta psicofisiológica sostenida que emerge cuando las demandas laborales superan de manera prolongada los recursos de afrontamiento disponibles (Monteiro *et al.*, 2016). A diferencia de las respuestas agudas, mantiene al organismo en un estado de activación continuada, con efectos acumulativos sobre la salud física, psicológica y el desempeño profesional (Najder *et al.*, 2015; Monteiro *et al.*, 2016). Dos marcos teóricos resultan especialmente pertinentes para comprender este fenómeno. El modelo Job Demands-Resources (JD-R) postula que el estrés crónico surge del desequilibrio sostenido entre las demandas laborales y los recursos disponibles para afrontarlas (Demerouti *et al.*, 2001; Schaufeli & Bakker, 2004), mientras que el modelo Conservation of Resources (COR) explica cómo la pérdida o amenaza de recursos valorados — estabilidad, autonomía, apoyo social— genera espirales de desgaste progresivo (Hobfoll, 1989; 2001). Ambos marcos proporcionan la lente interpretativa que estructura la presente revisión.

La literatura distingue conceptualmente entre estrés agudo, estrés crónico, *burnout* y trastorno de estrés postraumático. El estrés agudo se manifiesta tras incidentes críticos y suele remitir con el tiempo (Backholm, 2012). El estrés crónico, por su parte, deriva de demandas laborales persistentes y de riesgos psicosociales sostenidos que deterioran la salud y la satisfacción laboral (Najder & Merecz-Kot, 2014; Hoak, 2021; Shah *et al.*, 2024). El *burnout* constituye un síndrome diferenciado de agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal que emerge como respuesta desadaptativa al estrés crónico no gestionado (Maslach, 2003; Maslach & Leiter, 2016); por tanto, si bien el estrés crónico no conduce necesariamente al *burnout* —depende de los recursos de afrontamiento disponibles—, el *burnout*

presupone la existencia de estrés crónico previo. Esta relación asimétrica fundamenta la decisión de centrar la presente revisión en el estrés crónico como constructo diferenciado y de excluir los estudios focalizados exclusivamente en *burnout*. En cuanto al TEPT, surge tras exposiciones traumáticas intensas o repetidas y se caracteriza por reexperimentación, evitación e hiperactivación (Backholm, 2012; MacDonald *et al.*, 2022). Aunque conceptualmente distintos, estos fenómenos pueden coexistir: periodistas de conflicto combinan síntomas traumáticos agudos con altos niveles de estrés crónico derivados de condiciones laborales precarias y falta de apoyo institucional (Obermaier *et al.*, 2023).

Las consecuencias del estrés crónico para la calidad de vida de los periodistas son multidimensionales. Se asocia con peor salud percibida, incremento del ausentismo y deterioro del funcionamiento psicológico, incluidas dificultades de concentración, irritabilidad, rumiación y embotamiento emocional (Najder & Merecz-Kot, 2014; Najder *et al.*, 2015). Pese a ello, persiste una notable ausencia de estudios que integren medidas fisiológicas objetivas, lo que limita la comprensión somática del fenómeno.

El estrés crónico compromete también la calidad del trabajo periodístico. Reduce la satisfacción laboral, afecta al rendimiento y promueve la disminución de prácticas esenciales como la verificación, la contextualización o la profundidad analítica (Reinardy, 2013; Najder & Merecz-Kot, 2014; James-Garrod, 2023). Asimismo, deteriora el clima organizacional y la cohesión interna de las redacciones (Hoak, 2021). Desde una perspectiva sectorial, los síntomas de estrés se han vinculado a la intención de abandonar la profesión, con pérdidas significativas de capital experto y memoria institucional (Talabi *et al.*, 2024).

Pese a la proliferación de estudios empíricos, las revisiones sistemáticas disponibles no cubren el estrés crónico como constructo diferenciado. Monteiro *et al.* (2016) sintetizaron la evidencia sobre estrés ocupacional en periodistas —demandas, afrontamiento e impactos—, pero su alcance temporal se detuvo a mediados de la década pasada, antes de que la digitalización intensiva, la crisis del COVID y la precarización acelerada reconfigurasen los determinantes del estrés en la profesión. Otras revisiones se han centrado en constructos adyacentes: MacDonald *et al.* (2016) revisaron el *burnout* y MacDonald *et al.* (2022) los síntomas de TEPT, sin abordar el estrés crónico ni emplear marcos como JD-R o COR. Más recientemente, Herrera-Damas (2025) ha ofrecido una síntesis más actualizada sobre *burnout* y estrategias de afrontamiento en periodistas (2000–2025), integrando por primera vez los marcos JD-R y COR. Sin embargo, su foco es el *burnout* y no examina de forma sistemática los

factores protectores más allá del afrontamiento individual. En consecuencia, persisten dos lagunas: no se dispone de una síntesis que estime la prevalencia del estrés crónico en periodistas, y falta una sistematización de sus factores de riesgo y de protección que, apoyada en los marcos JD-R y COR, integre los niveles organizacional, ocupacional, contextual y psicosocial.

En este contexto, la presente revisión —de carácter exploratorio— tiene como objetivo general sintetizar, analizar y comparar la evidencia empírica producida entre 2000 y 2025 sobre la prevalencia, los factores de riesgo y los factores protectores del estrés crónico en periodistas, con el fin de ofrecer una comprensión integral de este fenómeno en el marco de la transformación digital, la precarización laboral y las nuevas dinámicas emocionales del trabajo informativo. Técnicamente, los factores de riesgo se refieren a las interacciones entre el entorno de trabajo, el contenido del puesto, las condiciones de la organización y las capacidades, necesidades y cultura de los trabajadores, así como a las consideraciones personales ajenas al trabajo que, a través de las percepciones y la experiencia, pueden influir en la salud, el rendimiento laboral y la satisfacción laboral. En el lado contrario, los factores protectores son aquellas condiciones o atributos (habilidades, puntos fuertes, recursos, apoyos o estrategias de afrontamiento) presentes en las personas, las familias, las comunidades o la sociedad —en general— que ayudan a las personas a afrontar con mayor eficacia los acontecimientos estresantes y a mitigar o eliminar el riesgo (Leka *et al.*, 2010).

En concreto, nuestra revisión se estructura en torno a dos objetivos específicos.

El primero de ellos (OE1) aspira a estimar y caracterizar la prevalencia del estrés crónico entre periodistas. A él le corresponden las siguientes dos preguntas de investigación: PI1. ¿Cuál es la prevalencia del estrés crónico entre periodistas reportada en la literatura científica (2000-2025), y cómo varía según el sexo, tipo de medio, modalidad laboral, región geográfica y experiencia profesional? Y PI2. ¿Qué instrumentos de medición del estrés crónico se han empleado en los estudios sobre periodistas?

En línea con las lagunas identificadas, el segundo objetivo específico (OE2) consiste en identificar los principales determinantes del estrés crónico en periodistas. En este caso, queremos dar respuesta a las siguientes dos preguntas: PI3. ¿Cuáles son los principales factores de riesgo asociados al estrés crónico en periodistas y cómo se distribuyen entre los niveles organizacional, ocupacional, contextual y psicosocial según los marcos JD-R y COR? y PI4. ¿Qué

factores protectores personales, interpersonales y organizacionales han mostrado efectos mitigadores sobre la intensidad del estrés crónico?

2. Material y métodos

Una revisión sistemática es un método riguroso, transparente y reproducible que permite identificar, evaluar y sintetizar de forma estructurada la literatura científica disponible sobre una o varias cuestiones de investigación que han sido previamente definidas de forma explícita. Esto permite realizar un mapeo coherente de las contribuciones empíricas existentes, identificando tendencias, enfoques metodológicos recurrentes y oportunidades de investigación futuras (Petticrew & Roberts, 2006).

Para garantizar el rigor metodológico, esta revisión sigue las directrices establecidas en la declaración PRISMA 2020 (Page *et al.*, 2021), reconocida como uno de los estándares internacionales. El protocolo completo se ha registrado en el Open Science Framework (ver Anexo 1)¹. En las páginas siguientes detallamos las fases más importantes.

2.1. Estrategia de búsqueda bibliográfica

La búsqueda se realizó en Web of Science (WoS) y Scopus, las dos bases de datos multidisciplinarias con mayor cobertura de revistas indexadas en ciencias sociales (Norris & Oppenheim, 2007). Su uso combinado es una estrategia metodológica consolidada: aunque comparten un núcleo común de registros, cada una contiene contenido exclusivo, por lo que, siguiendo a Echchakoui (2020), su consulta conjunta maximiza la exhaustividad sin comprometer la calidad de los registros recuperados.

La estrategia de búsqueda en Web of Science fue diseñada para optimizar el equilibrio entre la exhaustividad temática y la precisión conceptual. Para delimitar adecuadamente el fenómeno de interés, construimos una ecuación booleana que combinó el descriptor profesional «*journalists*» con el término «*stress*», excluyendo las entradas que incluyeran «*burnout*», «*post-traumatic*» o «*acute*».

Asimismo, aplicamos los siguientes filtros: periodo 2000-2025, tipo documental «*Article*», idioma inglés y disponibilidad en acceso abierto, dentro de la *core collection*. En conjunto, esta estrategia cumplió con los principios metodológicos recomendados por PRISMA 2020 (Page *et al.*, 2021) y se diseñó

¹ Cfr. Anexo 1: Protocolo utilizado para la presente revisión sistemática: bit.ly/3ZnTLdz

siguiendo los criterios propuestos por Methley *et al.* (2014). La búsqueda en WoS arrojó un total de 108 resultados.

En Scopus, la estrategia de búsqueda también fue diseñada para garantizar una cobertura amplia pero conceptualmente precisa. Para ello, utilizamos ecuaciones booleanas que combinaron términos específicos del grupo profesional (*journalist**) con descriptores conceptuales relevantes para el estrés ocupacional («*stress*», «*job stress*», «*work stress*», «*occupational stress*»), al tiempo que aplicamos operadores de exclusión dirigidos a eliminar estudios centrados en fenómenos adyacentes (*burnout*, MBI, PTSD, «*vicarious trauma*», etc.). Restringimos también por tipo de documento, etapa de publicación, tipo de fuente e idioma, y priorizamos la disponibilidad en acceso abierto. En concreto, la búsqueda en Scopus arrojó un total de 27 resultados.

2.2. Criterios de inclusión y exclusión

Con el fin de garantizar una selección rigurosa de la evidencia empírica, a continuación definimos los criterios de inclusión y exclusión siguiendo el marco PICOS. En primer lugar, delimitamos la población objeto de estudio a periodistas adultos que desarrollan funciones informativas en todos los medios. Asimismo, sólo incluimos estudios que midan explícitamente el estrés crónico mediante instrumentos psicométricos validados o aproximaciones cualitativas robustas, dejando fuera trabajos centrados de manera exclusiva en fenómenos próximos pero diferentes, como el *burnout*, el estrés agudo o el trauma secundario.

En segundo lugar, los criterios relativos a los resultados buscan asegurar que la evidencia recopilada sea empíricamente sólida. Incluimos sólo investigaciones que aporten datos verificables sobre la prevalencia o determinantes del estrés crónico, excluyendo trabajos sin resultados empíricos, literatura gris no revisada por pares y documentos inaccesibles en texto completo. Aceptamos diseños cuantitativos, cualitativos y mixtos, siempre que presenten análisis rigurosos y un enfoque explícito.

Situamos el arranque en el año 2000 porque, a partir de ese momento, el ecosistema periodístico comienza a transformarse de manera radical debido a una digitalización intensiva, un ciclo informativo 24/7, una progresiva precarización estructural y nuevas exigencias asociadas a la hiperconectividad. Todos estos factores reconfiguran de un modo decisivo los determinantes del estrés crónico. El periodo incluye hitos que intensifican la exposición sostenida al estrés, así como fenómenos emergentes que impactan directamente en la

salud mental de periodistas. El cierre en 2025 permite incorporar la evidencia más reciente.

Por lo demás, emplear únicamente fuentes de acceso abierto reduce las barreras para la replicación y validación y promueve la inclusión global de investigadores en entornos con recursos limitados, lo que favorece la equidad y la rentabilidad en el acceso al conocimiento (Haddaway *et al.*, 2021; Martinou & Angelidi, 2022; Page *et al.*, 2022). La relación completa de los criterios de inclusión y exclusión se puede ver en el Anexo 2².

2.3. Selección de los estudios

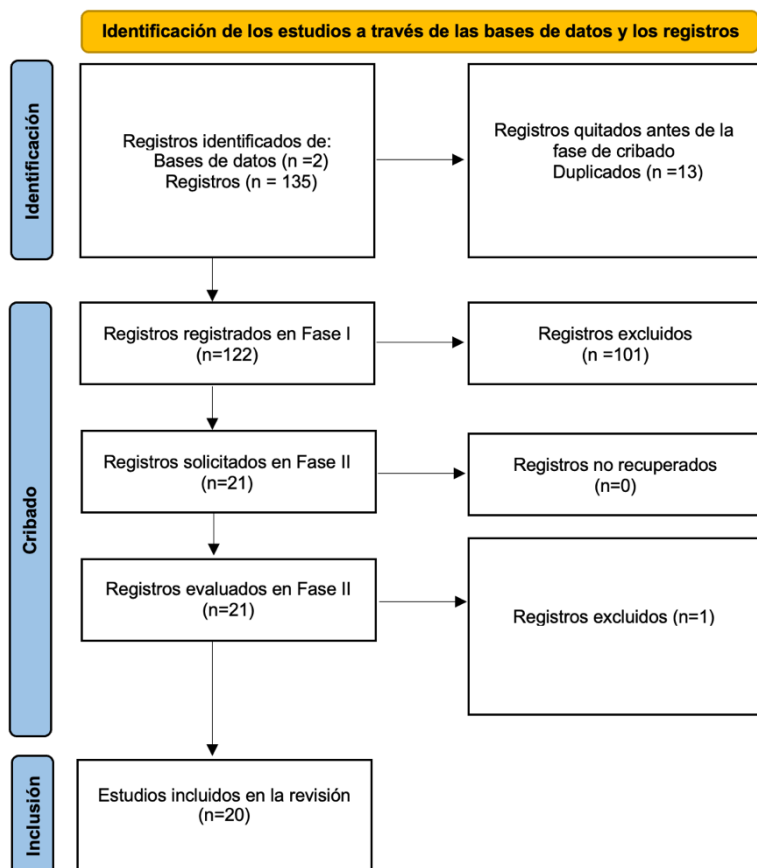
Para esta tarea, recurrimos a Rayyan, debido a las facilidades que ofrece a la hora de seleccionar y cribar los estudios que finalmente incluiríamos en la revisión. En la fase inicial, recuperamos un total de 135 registros de las dos bases de datos seleccionadas: en concreto, 108 de Web of Science (WoS) y 27 de Scopus.

Tras eliminar 13 duplicados, quedaron 122 registros únicos, que sometimos a una fase de selección preliminar (fase 1) a partir de la lectura del título y del *abstract*. En esta fase, aplicamos los criterios definidos, y descartamos 101 estudios por no cumplir los requisitos temáticos o de población.

En un segundo momento, evaluamos los 21 estudios restantes a partir de la lectura del texto completo y verificamos que todos los textos menos uno cumplieran los criterios de elegibilidad. El corpus quedó integrado por un total de 20 estudios. En la figura 1 detallamos el proceso completo:

² Anexo 2: Relación de criterios de inclusión y exclusión:
<http://doi.org/10.6084/m9.figshare.31076215>

Figura 1. Diagrama PRISMA 2020 con el proceso de cribado de los textos

Fuente: Page *et al.* (2021)El detalle de los 20 textos analizados se puede consultar en el Anexo 3³.

³ Cfr. Anexo 3: Relación de los estudios analizados:
<http://doi.org/10.6084/m9.figshare.30689855>

2.4. Extracción y validación de los datos

De cada uno de estos 20 estudios, extrajimos un total de 16 variables utilizando una plantilla estructurada de Excel, diseñada *ex ante*, en línea con las preguntas de investigación. Antes de proceder con todo el volcado, probamos la plantilla con dos artículos para mejorar la claridad operativa de cada variable.

Para facilitar la localización de la información, recurrimos a la herramienta NotebookLM, si bien verificamos manualmente toda la información a partir de los textos originales. Esto garantiza la precisión y la correspondencia entre los textos originales y las casillas de registro.

Aplicamos estrategias de control interno, trazabilidad y verificación de la coherencia intra evaluador. Primero, probamos y ajustamos la plantilla para reducir las ambigüedades. En segundo lugar, mantuvimos un registro de decisiones para documentar los criterios interpretativos y las resoluciones adoptadas (Nowell *et al.*, 2017). Además, llevamos a cabo una auto auditoría de validación, que consistió en revisar de forma independiente el 25% de los artículos pasadas dos semanas (Thomas & Harden, 2008). Asimismo, volvimos a comprobar todos los valores numéricos con el texto completo hasta lograr una correspondencia total entre la fuente y los datos registrados, de acuerdo con las recomendaciones para las revisiones realizadas por una sola persona (Lincoln & Guba, 1985).

2.5. Análisis del sesgo de las publicaciones examinadas

Para analizar la calidad metodológica de los estudios recurrimos a MMAT. Diseñada y desarrollada por Pluye y sus colegas (2009), esta herramienta permite evaluar estudios mediante el análisis de sus fortalezas y limitaciones.

La evaluación de los doce estudios cuantitativos refleja una calidad metodológica desigual. Si bien todos los estudios plantean preguntas de investigación claras, recogen datos adecuados y presentan análisis estadísticos apropiados, las debilidades en el diseño comprometen la validez externa de algunos de los trabajos. En concreto, el criterio relativo a la representatividad de la muestra presenta deficiencias: en cuatro estudios no se cumple y en otros dos se satisface sólo de manera parcial. El criterio de riesgo de sesgo por no respuesta también resulta problemático: siete estudios no lo satisfacen y uno lo cumple de manera parcial. Estos hallazgos subrayan la necesidad de fortalecer el rigor metodológico en futuras investigaciones cuantitativas.

La evaluación de los seis estudios cualitativos revela un alto nivel de calidad metodológica. Todos ellos cumplen íntegramente con los siete criterios establecidos para este tipo de diseño: formulan preguntas de investigación

claras y confirman la adecuación entre los datos recolectados y las preguntas formuladas. La aproximación cualitativa se consideró pertinente y los métodos de recolección fueron apropiados. Igualmente, los hallazgos derivaron de manera suficiente de los datos obtenidos.

Los dos estudios mixtos cumplen en gran medida con la mayoría de los criterios. Ambos formulan con claridad sus preguntas de investigación, justifican de manera adecuada el uso de un diseño mixto y presentan una integración eficaz de los enfoques. Sin embargo, ambos trabajos muestran un cumplimiento parcial en el criterio relativo a la integración de los datos. Esta limitación no invalida la calidad general del diseño, pero sugiere áreas de mejora. El resultado del análisis de sesgo para el total de los 20 estudios examinados se puede encontrar en el Anexo 4⁴.

2.6. Análisis de los datos

Tras completar la extracción de datos, llevamos a cabo un análisis temático inductivo-deductivo, siguiendo las directrices de Fereday y Muir-Cochrane (2006) y Braun y Clarke (2006). Ejecutamos el análisis en dos etapas iterativas. En la primera, generamos categorías preliminares mediante la enumeración sistemática de ideas, patrones y palabras clave recurrentes en todos los estudios. En la segunda etapa, refinamos estas categorías mediante una codificación axial y selectiva. Con el fin de mejorar la validez, verificamos las decisiones mediante la comparación iterativa de las fuentes y comprobamos también la saturación temática (Nowell *et al.*, 2017). Por último, agregamos la información sintetizada en temas analíticos de orden superior, en línea con las mejores prácticas para las revisiones sistemáticas de tipo cualitativo (Thomas & Harden, 2008).

⁴ Anexo 4: Resultados del análisis del sesgo con MMAT (2018):
<https://doi.org/10.6084/m9.figshare.30689204>

3. Resultados

3.1. Características descriptivas y metodológicas de la muestra

La literatura académica reciente sobre el estrés crónico en periodistas se caracteriza por un marcado enfoque en la crisis estructural y en los factores desencadenantes. Los estudios provienen de publicaciones especializadas en psicología y comunicación, tales como *Digital Journalism*, *European Journal of Psychotraumatology*, *Journalism & Mass Communication Quarterly* y *Anàlisi*, con una alta concentración de trabajos publicados entre 2023 y 2025.

La literatura analizada revela también una profunda diversidad geográfica, al cubrir las experiencias de profesionales en al menos 16 países. En Europa, las investigaciones se han centrado en la precariedad y las secuelas del trauma. Los hallazgos provienen de Noruega, donde se analiza el balance vida-trabajo en periodistas *freelance* (Flatøy, 2025) y las reacciones de estrés relacionadas con el décimo aniversario del terrorismo de Oslo/Utöya (Idås & Backholm, 2023). En Finlandia, el foco se pone en el trabajo emocional que originan las métricas de audiencia (Ahva & Ovaska, 2023), mientras que en Alemania Springer & Rick (2025) estudian qué estrategias de afrontamiento se ponen en marcha ante la precariedad laboral. En Reino Unido, Wahl-Jorgensen (2024) analiza el estrés entre quienes emprenden iniciativas. En Lituania, Jastramskis *et al.* (2023) investigan las amenazas y la autocensura, y en Polonia Najder *et al.* (2015) examinan el estrés ocupacional entre los periodistas de radio.

El Sur de Europa presenta varios estudios ligados a crisis coyunturales. España es el país más representado, con un análisis sobre el impacto psicológico que tuvo el COVID en profesionales de medios (Rodríguez-Rey *et al.*, 2020), una identificación de factores predictores de estrés (Herrero-Jiménez *et al.*, 2024), y un estudio sobre el estrés asociado a la transición de periodistas a oficinas de comunicación institucionales (Aguar Torres, 2025). En Portugal, Monteiro & Marques-Pinto (2017) comparan el estrés laboral diario con el derivado de la cobertura de eventos críticos. Otro análisis comparativo cualitativo entre Grecia y Chipre aborda el impacto de la cobertura del COVID (Vatikiotis *et al.*, 2023). En Italia, Buoncompagni (2024) explora la prevalencia de estrés y ansiedad en el contexto de desastres locales mientras que, en Ucrania, Balaklytskyi & Kuryliak (2020) analizan la actividad de periodistas de guerra.

En América, Hoak (2021) investiga el apoyo organizacional en Estados Unidos durante el COVID-19 y Nicoletti & Figaro (2024) analizan la precariedad laboral bajo la economía de plataforma en Brasil. En Asia, los estudios se centran en India, donde se analiza el impacto de la IA en la salud mental de los

periodistas (Upadhyay *et al.*, 2024), y en Pakistán, donde Malik & Malik (2023) relacionan el estrés con el locus de control. En Oceanía, un estudio australiano explora la pobreza de tiempo vinculada a los *smartphones* (James-Garrod, 2025).

Desde el punto de vista metodológico encontramos un mayor número de estudios cuantitativos ($n=12$), frente a cualitativos ($n=6$) y mixtos ($n=2$).

La mayor parte de los estudios cuantitativos se fundamentan en encuestas transversales (Hoak, 2021; Herrero-Jiménez *et al.*, 2024; Nicoletti & Figaro, 2024). Con frecuencia, estas investigaciones recurren a herramientas psicométricas estandarizadas, como el DASS-21 (Malik & Malik, 2023; Upadhyay *et al.*, 2024) o la Escala de Riesgos Psicosociales (Najder *et al.*, 2015). Los estudios cualitativos emplean sobre todo entrevistas en profundidad con muestras intencionales pequeñas y procedimientos de saturación teórica (Monteiro & Marques-Pinto, 2017; Aguar Torres, 2025; Springer & Rick, 2025).

Con respecto al tamaño muestral, entre los estudios cuantitativos destaca una encuesta nacional en Brasil en la que participan 3.100 personas (Nicoletti & Figaro, 2024), así como un estudio sobre equilibrio entre vida y trabajo en Noruega, con una muestra de 1.166 periodistas (Flatøy, 2025). También se incluyen muestras representativas como en el estudio en España ($n=391$) (Herrero-Jiménez *et al.*, 2024) y en Lituania ($n=302$) (Jastramskis *et al.*, 2023). Las muestras cualitativas son mucho más pequeñas, con casos que oscilan entre $n=14$ (periodistas institucionales en España) (Aguar Torres, 2025) y $n=57$ (emprendedores en el Reino Unido) (Wahl-Jorgensen, 2024). Los detalles metodológicos de los 20 estudios que conforman esta revisión se pueden encontrar en el Anexo 5⁵.

3.2. Prevalencia y diferencias del estrés crónico entre los periodistas

3.2.1. Prevalencia y diferencias

La prevalencia del estrés crónico entre periodistas es elevada, si bien la intensidad y las manifestaciones varían en función del contexto geográfico, las características demográficas y la modalidad laboral (Rodríguez-Rey *et al.*, 2020; Buoncompagni 2024; Herrero-Jiménez *et al.*, 2024).

En primer lugar, los estudios cuantitativos evidencian una prevalencia general alta. En España, una muestra representativa en 2023 estimó un nivel

⁵ Anexo 5: Detalle metodológico de los estudios analizados:
<http://doi.org/10.6084/m9.figshare.30689858>

medio de estrés auto percibido de 3,71 sobre 5 e indicó que un 59,1% de los periodistas experimenta estrés con frecuencia o mucha frecuencia (Herrero-Jiménez *et al.*, 2024). Este patrón se intensifica en contextos de crisis. Durante el COVID, el impacto psicológico en los profesionales de medios fue significativamente superior al de la población general ($M=36,20$ frente a $M=27,95$). Casi la mitad (un 48,6%) presentó niveles severos según la escala IES-R (Rodríguez-Rey *et al.*, 2020). En Lituania, el 43,4% de los profesionales manifestó sentir estrés «a menudo» o «muy a menudo» (Jastramskis *et al.*, 2023). En Italia se reportaron datos aún peores ya que, según una encuesta (2020), en un entorno de alta precarización un 87% de periodistas indicó sufrir estrés y un 73% ansiedad (Buoncompagni, 2024).

Finalmente, las condiciones contractuales afectan de manera diferenciada la percepción del estrés. En contextos como Italia o Alemania, los periodistas *freelancers* atribuyen el malestar a la precariedad económica, mientras que quienes tienen contrato fijo lo relacionan con la sobrecarga de trabajo (Buoncompagni, 2024; Springer & Rick, 2025). La digitalización y la conexión en remoto también han intensificado la presión en España y Brasil. En el primer caso, la producción de contenido para plataformas como WhatsApp o Instagram fue un predictor significativo de estrés (Herrero-Jiménez *et al.*, 2024), mientras que, en Brasil, más de la mitad de los periodistas que teletrabajan declararon altos niveles de estrés por exceso de tareas y jornadas prolongadas (Nicoletti & Figaro, 2024).

3.2.2. Instrumentos de medición del estrés crónico

Medir el estrés crónico en el ámbito periodístico ha requerido recurrir a una amplia variedad de instrumentos. Estos van desde herramientas de autoevaluación subjetiva hasta escalas multidimensionales validadas para contextos clínicos y laborales.

Entre los instrumentos que combinan la evaluación del estrés con otras dimensiones emocionales, se ha utilizado con frecuencia la Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Desarrollada por Lovibond y Lovibond (1995), ha mostrado una alta fiabilidad en entornos periodísticos, particularmente en la subescala de estrés ($\alpha = 0,88$) (Malik y Malik, 2023). Entre los resultados obtenidos, la integración de la IA se asoció con una diferencia significativa en el estrés ($p=0,029$) (Upadhyay *et al.*, 2024).

De manera complementaria, también se ha utilizado la Perceived Stress Scale (PSS) para medir el nivel de estrés auto percibido. En un estudio comparativo en Pakistán, Awan *et al.* (2025) encontraron una relación

significativa entre el estrés percibido y la ansiedad, lo cual respalda la utilidad de esta escala a la hora de evaluar de manera general la carga emocional que enfrentan los periodistas.

Otro instrumento relevante es la Primary Appraisal/Secondary Appraisal Scale (PASA). Malik y Malik (2023) informan que las subescalas presentan una elevada fiabilidad interna ($\alpha = 0,91$ para daño/pérdida; $\alpha = 0,86$ para amenaza; $\alpha = 0,83$ para desafío), lo que la convierte en una herramienta adecuada para analizar los esquemas de afrontamiento cognitivo.

Además de los instrumentos validados, existen escalas diseñadas específicamente para estudios nacionales. En España, Herrero-Jiménez *et al.* (2024) emplearon una escala Likert de cinco puntos para medir el estrés auto percibido. Los resultados indicaron una media de 3,71. Aunque esta escala carece de validación clínica, resulta eficaz para establecer patrones generales.

3.3. Factores de riesgo y de protección

3.3.1. Factores de riesgo del estrés crónico

Analizada bajo los marcos del Modelo de Demandas y Recursos Laborales (JD-R) y el Modelo de Conservación de Recursos (COR), la distribución de los factores de riesgo revela que el estrés se origina en una compleja interacción de exigencias altas y una deficiencia de recursos en niveles individuales, organizacionales y sistémicos.

En primer lugar, los factores de riesgo psicosociales remiten a características individuales y procesos cognitivos que actúan como vulnerabilidades. Entre ellos, destaca la influencia del sexo: en España, las mujeres reportaron mayor frecuencia de estrés muy alto (42,2%) que los hombres (24,3%), una diferencia que también se confirma mediante análisis de regresión (Herrero-Jiménez *et al.*, 2024). En Estados Unidos, los niveles de estrés también fueron significativamente mayores entre las mujeres ($M=2,81$ versus $M=2,22$ en el de los hombres) (Hoak, 2021). Además, el tipo de amenazas percibidas presenta sesgos adicionales: en Lituania, las mujeres informaron más casos de acoso o agresión sexual, a pesar de que los hombres sufrieron más amenazas generales (Jastramskis *et al.*, 2023).

De manera similar, durante el COVID, en Estados Unidos los profesionales más jóvenes ($r = -0,163$, $p < 0,05$) y menos experimentados ($r = -0,172$, $p < 0,01$) reportaron niveles de estrés significativamente más altos (Hoak, 2021). En España, se observaron resultados similares, ya que los años de experiencia se asociaron de forma negativa ($r = -0,27$, $p < 0,01$) con el impacto psicológico (Rodríguez-Rey *et al.*, 2020). La exposición prolongada a contextos traumáti-

cos también genera desgaste: los periodistas portugueses con más de 20 despliegues reportaron mayores niveles de cinismo ($M=0,8$ vs $M=0$), uno de los componentes del *burnout* (Monteiro & Marques-Pinto, 2016) que, como se sabe, constituye una respuesta (desadaptativa) al estrés crónico (Maslach, 2003; Maslach & Leiter, 2016).

En el nivel meso, identificamos factores de riesgo relacionados con las rutinas productivas. Las restricciones de tiempo y los plazos ajustados se presentan como un predictor estadísticamente significativo del estrés (Herrero-Jiménez *et al.*, 2024), al igual que el exceso de horas de trabajo, situación reportada por el 60% del colectivo durante la crisis del COVID en España (Rodríguez-Rey *et al.*, 2020). La digitalización también genera presión: la necesidad de producir para plataformas de mensajería se identificó como un predictor significativo del estrés (Herrero-Jiménez *et al.*, 2024), mientras que la obligación de estar constantemente conectados y disponibles fue uno de los factores más mencionados por los *freelancers* italianos (Buoncompagni, 2024).

El tercer conjunto de riesgos responde a deficiencias organizacionales, sobre todo en términos de recursos estructurales. En Noruega, haber recibido menos apoyo social laboral en 2011 se asoció con más reacciones al estrés en 2021 ($r = -0,196$, $p < 0,05$) (Idås & Backholm, 2023). Igualmente, la falta de apoyo percibido por parte del supervisor se identificó como un factor de riesgo, mientras que su presencia predice niveles más bajos de estrés general ($\beta = -0,224$, $p < 0,05$) (Hoak, 2021). A este panorama se suma el rol del liderazgo: la intervención de los editores sénior en decisiones de contenido fue una variable adicional que contribuyó al estrés (Herrero-Jiménez *et al.*, 2024).

En el nivel macro, se ubican factores estructurales derivados de la precariedad sistémica. La inseguridad financiera y laboral —especialmente entre trabajadores autónomos— constituye uno de los factores primarios de estrés. Esta situación afecta al 83% de los profesionales recogidos en estudios en Italia (Buoncompagni, 2024), mientras que los profesionales precarios en Alemania temen por el futuro y reportan noches sin dormir a causa de esta situación (Springer & Rick, 2025). Además, los riesgos derivados del entorno profesional se correlacionan significativamente con el estrés percibido (Jastramskis *et al.*, 2023; Herrero-Jiménez *et al.*, 2024).

Con el propósito de favorecer una mejor asimilación de la información, los resultados quedan reflejados en la siguiente tabla (Tabla 1):

Tabla 1. Principales factores de riesgo del estrés crónico en periodistas

Nivel	Factor de riesgo	Evidencia	Estudios
Micro (psicosocial)	Sexo (ser mujer)	España: 42,2% mujeres vs. 24,3% hombres reportan estrés muy alto (confirmado mediante regresión). EE.UU.: M = 2,81 (mujeres) vs. M = 2,22 (hombres). Lituania: mujeres informan más acoso o agresión sexual; hombres, más amenazas generales.	Hoak, 2021; Jastramskis <i>et al.</i> , 2023; Herrero-Jiménez <i>et al.</i> , 2024
	Juventud e inexperiencia profesional	EE.UU. (COVID): edad ($r = -0,163$, $p < 0,05$) y experiencia ($r = -0,172$, $p < 0,01$) correlacionan negativamente con estrés. España: años de experiencia asociados negativamente con impacto psicológico ($r = -0,27$, $p < 0,01$).	Rodríguez-Rey <i>et al.</i> , 2020; Hoak, 2021
	Exposición prolongada a contextos traumáticos	Portugal: periodistas con más de 20 despliegues reportan mayores niveles de cinismo (M = 0,8 vs. M = 0).	Monteiro & Marques-Pinto, 2016
Meso (ocupacional)	Plazos ajustados y restricciones de tiempo	Predictor estadísticamente significativo del estrés.	Herrero-Jiménez <i>et al.</i> , 2024
	Exceso de horas de trabajo	El 60% del colectivo reportó esta situación durante el COVID en España.	Rodríguez-Rey <i>et al.</i> , 2020
	Producción para plataformas de mensajería (digitalización)	Predictor significativo del estrés.	Herrero-Jiménez <i>et al.</i> , 2024
	Conectividad permanente	Factor más mencionado por <i>freelancers</i> italianos.	Buoncompagni, 2024
Meso (organizacional)	Déficit de apoyo laboral	Noruega: menos apoyo en 2011 se asocia con más reacciones de estrés en 2021 ($r = -0,196$, $p < 0,05$).	Idås & Backholm, 2023
	Falta de apoyo del supervisor	La presencia de apoyo del supervisor predice niveles más bajos de estrés general ($\beta = -0,224$, $p < 0,05$).	Hoak, 2021
	Intervención de editores sénior en decisiones de contenido	Variable adicional que contribuye al estrés.	Herrero-Jiménez <i>et al.</i> , 2024

Macro (estructural)	Inseguridad financiera y laboral (precariedad)	Italia: afecta al 83% de los profesionales. Alemania: los profesionales precarios reportan noches sin dormir.	Buoncompagni, 2024; Springer & Rick, 2025
	Riesgos del entorno profesional	Correlación significativa con el estrés percibido.	Jastramskis <i>et al.</i> , 2023; Herrera-Jiménez <i>et al.</i> , 2024

Fuente: Elaboración propia. Los datos se reproducen tal como figuran en los estudios originales. Los niveles de análisis siguen la clasificación propuesta a partir de los marcos JD-R (Demerouti *et al.*, 2001) y COR (Hobfoll, 1989; 2001). M = media; r = coeficiente de correlación de Pearson; β = coeficiente de regresión estandarizado.

3.3.2. Factores de protección contra el estrés crónico

Reducir el impacto del estrés crónico en periodistas depende de activar factores protectores distribuidos —de nuevo— en los niveles personal, interpersonal y organizacional. La evidencia demuestra que estos recursos funcionan como amortiguadores, al alterar la evaluación cognitiva y proporcionar redes de seguridad estructurales.

Los recursos internos del individuo, sobre todo los relacionados con la autoevaluación y el procesamiento cognitivo, se revelan como capitales a la hora de regular el estrés. Entre ellos, el locus de control interno ha demostrado una correlación negativa significativa ($r = -0,68$, $p < 0,01$), lo que sugiere que aquellos profesionales que creen tener control sobre su entorno disponen de mayores reservas para el afrontamiento, lo que incrementa su resiliencia (Malik & Malik, 2023).

Otro mecanismo protector frente al estrés es el de evaluar cognitivamente una situación como un desafío que conlleva un potencial de ganancia o crecimiento. Esta variable se asocia de forma negativa con la experiencia de estrés ($r = -0,77$, $p < 0,01$) y modera la relación entre el locus de control externo y el estrés (Malik & Malik, 2023). La combinación de un locus de control interno elevado con una fuerte orientación a la evaluación de desafío resultó en los niveles más bajos de estrés (Malik & Malik, 2023).

En un nivel conductual, las estrategias de afrontamiento funcional —tales como la introspección, el humor, la autoaceptación, el reencuadre positivo de las condiciones laborales y el ejercicio físico o mental— fortalecen la resiliencia profesional (Wahl-Jorgensen, 2024; Springer & Rick, 2025).

Entre los factores protectores interpersonales, el apoyo social, tanto horizontal (pares) como vertical (supervisores), es un predictor significativo y a largo plazo de la disminución del estrés. La evidencia longitudinal demuestra que haber recibido mayor apoyo social laboral durante una situación de crisis



(en 2011) se correlaciona negativamente con los niveles de estrés diez años después ($r = -0,196$, $p < 0,05$), al tiempo que predice un mayor bienestar en la actualidad ($\beta = 0,381$, $p < 0,01$) (Idås & Backholm, 2023).

El apoyo percibido por parte de supervisores y colegas también muestra efectos diferenciados. El del supervisor se correlaciona negativamente con el estrés general ($r = -0,29$, $p < 0,01$) y predice menores niveles de estrés ($\beta = -0,224$, $p = 0,017$) (Hoak, 2021). El apoyo de pares también guarda una relación inversa con el estrés ($r = -0,16$, $p < 0,01$) y se vincula positivamente con el compromiso laboral ($r = 0,38$, $p < 0,01$) (Hoak, 2021).

En el plano institucional, la percepción de apoyo organizacional se asocia con niveles inferiores de estrés y con una mayor implicación laboral (Hoak, 2021). Esta cultura organizacional, centrada en el cuidado, podría tener consecuencias positivas duraderas para el bienestar de los periodistas (Idås & Backholm, 2023).

La estabilidad laboral también emerge como un elemento protector clave (Hoak, 2021). En escenarios de precariedad, el apoyo económico externo opera como un recurso sustitutivo que permite cubrir necesidades básicas, como tomarse días por enfermedad (Springer & Rick, 2025).

No obstante, la relación entre autonomía y bienestar resulta ambigua en el contexto del periodismo *freelance*. En este colectivo, la autonomía en la programación del trabajo se ha asociado negativamente con el equilibrio vida-trabajo ($r = -0,14$, $p < 0,001$), al igual que la seguridad de ingresos laborales ($r = -0,11$, $p < 0,001$) (Flatøy, 2025). Estos datos indican que, pese a ser constructos teóricamente protectores, la necesidad constante de autorregular estos factores en entornos precarios puede terminar por deteriorar el equilibrio vida-trabajo (Springer & Rick, 2025).

Los resultados quedan reflejados en la siguiente tabla (Tabla 2):

Tabla 2. Principales factores protectores del estrés crónico en periodistas

Nivel	Factor protector	Evidencia	Estudios
Micro	Locus de control interno	Correlación negativa significativa con estrés ($r = -0,68$, $p < 0,01$). Los profesionales que creen tener control sobre su entorno disponen de mayores reservas para el afrontamiento.	Malik & Malik, 2023
	Evaluación cognitiva de desafío	Asociación negativa con la experiencia de estrés ($r = -0,77$, $p < 0,01$). Modera la relación entre locus de control externo y estrés. La combinación de locus de control interno ele-	Malik & Malik, 2023

		vado con fuerte orientación a la evaluación de desafío resulta en los niveles más bajos de estrés.	
	Estrategias de afrontamiento funcional	Introspección, humor, autoaceptación, reencuadre positivo de las condiciones laborales y ejercicio físico o mental fortalecen la resiliencia profesional.	Wahl-Jorgensen, 2024; Springer & Rick, 2025
Meso	Apoyo social laboral (efecto longitudinal)	Mayor apoyo social laboral durante una crisis (en 2011) correlaciona negativamente con niveles de estrés diez años después ($r = -0,196$, $p < 0,05$) y predice mayor bienestar en la actualidad ($\beta = 0,381$, $p < 0,001$).	Idås & Backholm, 2023
	Apoyo del supervisor	Correlación negativa con estrés general ($r = -0,29$, $p < 0,01$). Predice menores niveles de estrés ($\beta = -0,224$, $p = 0,017$).	Hoak, 2021
	Apoyo de pares	Relación inversa con estrés ($r = -0,16$, $p < 0,01$). Vinculado positivamente con compromiso laboral ($r = 0,38$, $p < 0,01$).	Hoak, 2021
	Percepción de apoyo organizacional	Se asocia con niveles inferiores de estrés y mayor implicación laboral. Esta cultura organizacional centrada en el cuidado podría tener consecuencias positivas duraderas.	Hoak, 2021; Idås & Backholm, 2023
Macro	Estabilidad laboral	Elemento protector clave. En escenarios de precariedad, el apoyo económico externo opera como recurso sustitutivo que permite cubrir necesidades básicas (p. ej., tomarse días por enfermedad).	Hoak, 2021; Springer & Rick, 2025
Ambiguo	Autonomía (en contexto freelance)	Relación ambigua: la autonomía en la programación del trabajo se asocia negativamente con el equilibrio vida-trabajo ($r = -0,14$, $p < 0,001$). La seguridad de ingresos laborales también muestra asociación negativa ($r = -0,11$, $p < 0,001$). Pese a ser constructos teóricamente protectores, en entornos precarios pueden deteriorar el equilibrio vida-trabajo.	Flatøy, 2025; Springer & Rick, 2025

Fuente: Elaboración propia. Los datos se reproducen tal como figuran en los estudios originales. El nivel «Ambiguo» recoge factores cuyo efecto protector teórico se invierte en determinados contextos empíricos. r = coeficiente de correlación de Pearson; β = coeficiente de regresión estandarizado.



4. Discusión y conclusiones

4.1. Síntesis de los hallazgos

Los 20 estudios analizados examinan la situación de 7.394 periodistas de 16 países de Europa, Asia, Oceanía y América, lo que ilustra la relevancia global del estrés crónico en el periodismo. Predominan los diseños cuantitativos ($n=12$) frente a cualitativos ($n=6$) o mixtos ($n=2$). En todos los contextos nacionales, la prevalencia del estrés crónico es sistemáticamente alta: encuestas representativas en España y Lituania muestran que entre el 43% y el 59% de los profesionales informan de estrés frecuente o intenso, mientras que estudios realizados en Italia y Brasil sugieren niveles aún más graves. En general, el estrés crónico se perfila como una condición estructural profundamente arraigada en la dinámica laboral del periodismo contemporáneo.

Analizados a través de los marcos JD-R y COR, los factores de riesgo se agrupan en torno a cuatro ámbitos. A nivel individual, ser mujer, la inexperiencia profesional y las valoraciones cognitivas de la amenaza aumentan la vulnerabilidad. Desde una perspectiva ocupacional, los plazos ajustados, las cargas de trabajo excesivas, la multitarea debida a la convergencia digital, los dilemas morales y la conectividad continua son fuertes predictores de estrés crónico. Los factores organizativos —escaso apoyo de los supervisores, liderazgo ambiguo, autonomía limitada y restricciones de recursos— exacerban estas exigencias. Por último, las presiones estructurales crean condiciones persistentes de agotamiento de los recursos.

Los factores de protección también operan a nivel personal, interpersonal y organizativo. El locus de control interno, la valoración orientada a los retos, las estrategias de regulación de las emociones y el replanteamiento positivo refuerzan la resiliencia individual. El apoyo social es uno de los amortiguadores más poderosos, con efectos protectores a largo plazo. El apoyo organizativo percibido y la seguridad laboral también mitigan el estrés. Sin embargo, el papel protector de la autonomía depende del contexto: aunque generalmente es beneficiosa, en entornos precarios se puede convertir en una carga adicional debido a la incertidumbre de los ingresos.

4.2. Discusión crítica

Pese a la solidez del corpus para identificar patrones transnacionales, las limitaciones metodológicas de los estudios primarios son recurrentes. El predominio de diseños transversales ha permitido establecer una base descriptiva sólida, pero limita la inferencia causal y la posibilidad de reconstruir trayectorias evolutivas del estrés crónico. La coexistencia de instrumentos de medi-

ción heterogéneos refleja enfoques consolidados en distintas tradiciones, aunque dificulta la comparabilidad entre contextos. A ello se suma que varios estudios recurren a medidas *ad hoc* o de un solo elemento, lo que limita la precisión diagnóstica. La falta de indicadores fisiológicos representa una notable laguna, especialmente dado el creciente interés por las correlaciones psicofisiológicas del estrés laboral. El uso extendido de datos auto informados —habitual en la investigación en salud ocupacional— aporta información valiosa sobre las percepciones, pero deja menos exploradas las dimensiones fisiológicas del fenómeno. A estas limitaciones generales se suman deficiencias específicas de los estudios cuantitativos: muestreo por conveniencia, información insuficiente sobre el sesgo de no respuesta y representatividad limitada, que reducen la validez externa. Por el contrario, la investigación cualitativa demuestra un alto rigor interno, coherencia y profundidad analítica. Finalmente, la menor representación de profesionales del Sur Global y de ámbitos de alto riesgo remite a la necesidad de ampliar el alcance geográfico y temático para obtener una visión más completa.

Sin dejar de serlo, estas limitaciones ofrecen también orientaciones razonables para futuras investigaciones. Adoptar diseños longitudinales o métodos mixtos permitiría ir más allá de los retratos transversales y analizar cómo evoluciona el estrés crónico a lo largo del tiempo. Incorporar indicadores fisiológicos —como biomarcadores del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal, medidas de variabilidad de la frecuencia cardíaca o marcadores inflamatorios, por ejemplo— podría complementar los abordajes actuales y contribuir a diseñar evaluaciones psicométricas más integrales. Asimismo, avanzar hacia una mayor armonización de los instrumentos de medición facilitaría la comparabilidad internacional. Las transformaciones recientes del periodismo abren espacios relevantes para nuevos estudios. También sería pertinente evaluar de manera rigurosa las intervenciones existentes.

En cuanto a las implicaciones prácticas para los periodistas, los resultados ponen de relieve la importancia de los factores protectores intencionados: valoración cognitiva positiva, regulación emocional, redes de apoyo entre compañeros y límites digitales estructurados. Para los medios, se subraya la necesidad de invertir en el diseño de modelos de gestión que aumenten la autonomía y el apoyo, la formación en liderazgo empático que procure cargas de trabajo justas y sistemas de apoyo psicosocial permanentes. Desde una perspectiva sectorial, resultan esenciales las políticas coordinadas que, reconociendo el coste del estrés crónico para la salud pública de la profesión, pero también para la calidad democrática, aborden la precariedad, el acoso en línea, y la formación en materia de seguridad.

A su vez, las universidades y las asociaciones profesionales deberíamos integrar la alfabetización sobre el trauma, el autocuidado y la gestión del trabajo emocional tanto en los planes de estudio como en la formación continua.

Ética y transparencia

Agradecimientos

La autora agradece su participación en el proyecto de investigación PID2022-138078OB-I00, financiado por el MICIU/AEI/10.13039/501100011033 y por el ERDF, EU, en el marco del cual ha aprendido a llevar a cabo revisiones sistemáticas. Esta misma forma parte de ese proyecto. Asimismo, quiere agradecer al Knight Center for Journalism in the Americas de la Universidad de Texas en Austin, por su apoyo en la realización de esta investigación. La autora extiende también su gratitud a Charles Arthur por haber revisado la traducción al inglés de este texto

Conflicto de intereses

La autora no ha tenido ningún conflicto de intereses a la hora de llevar a cabo esta revisión sistemática.

Financiación

La autora no ha contado con financiación para llevar a cabo esta revisión sistemática.

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				
Investigación	X			
Metodología	X			
Administración de proyecto	X			
Recursos				
Software				
Supervisión				
Validación	X			
Visualización	X			
Escritura - borrador original	X			
Escritura - revisión y edición	X			

Disponibilidad de los datos

Anexo 1: Protocolo utilizado para la presente revisión sistemática:

bit.ly/3ZnTLdz

Anexo 2: Relación de criterios de inclusión y exclusión:

[http://doi.org/10.6084/m9.figshare.31076215](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.31076215)

Anexo 3: Relación de los estudios analizados:

[http://doi.org/10.6084/m9.figshare.30689855](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.30689855)

Anexo 4: Resultados del análisis del sesgo con MMAT (2018):

<https://doi.org/10.6084/m9.figshare.30689204>

Anexo 5: Detalle metodológico de los estudios analizados:

[http://doi.org/10.6084/m9.figshare.30689858](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.30689858)

Referencias bibliográficas

AGUAR TORRES, J. (2025). Spanish Journalists at the Epicentre of Power: From the Media to Institutions. *Journalism and Media*, 6(2), 57.

<https://doi.org/10.3390/journalmedia6020057>

AHVA, L. & OVASKA, L. (2023). Audience Metrics as Disruptive Innovation: Analysing Emotional Work of Finnish Journalism Professionals. *Nordicom Review*, 44(2), 152-171. <https://doi.org/10.2478/nor-2023-0009>

AWAN, A., EJAZ, A. & ALI, M. (2025). Perceived Stress and Anxiety Among Pakistani Journalists and Psychologists: A Comparative Study. *Journal of Asian Development Studies*, 14(2), 1791-1796.

<https://doi.org/10.62345/jads.2025.14.2.139>

BACKHOLM, K. (2012). *Work-Related Crisis Exposure: Psychological Trauma and Ptsd in News Journalists* (Tesis Doctoral). Universidad de Åbo Akademi, Finlandia.

BALAKLYTSKYI, M. & KURYLIAK, V. (2020). Psychological Analysis of Martial Journalist's Professional Activity. *Brazilian Journalism Research*, 16(1), 4-27.

<https://doi.org/10.25200/BJR.v16n1.2020.1213>

BRAUN, V. & CLARKE, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

BUONCOMPAGNI, G. (2024). The Crisis of Journalism and the Health of Journalists. *Studies in Media and Communication*, 12(2).

<https://doi.org/10.11114/smc.v12i2.6765>

DEMEROUTI, E., BAKKER, A. B., NACHREINER, F. & SCHAUFELI, W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>

ECHCHAKOUI, S. (2020). Why and How to Merge Scopus and Web of Science during Bibliometric Analysis: the Case of Sales Force Literature from 1912

- to 2019. *Journal of Marketing Analytics*, 8, 165-184.
<https://doi.org/10.1057/s41270-020-00081-9>
- FEREDAY, J. & MUIR-COCHRANE, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92.
<https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- FLATØY, C. A. (2025). Free to Have Imbalance? Freelancers' Work-Life Balance and the Moderating Role of Three Key Work Facets. *Personnel Review*, 54(4), 1066-1080. <https://doi.org/10.1108/PR-02-2023-0104>
- HADDAWAY, N. R., PAGE, M. J., PRITCHARD, C. C. & MCGUINNESS, L. A. (2021). PRISMA2020: An R Package and Shiny App for Producing Prisma 2020-Compliant Flow Diagrams, With Interactivity for Optimised Digital Transparency and Open Synthesis. *medRxiv*.
<https://doi.org/10.1101/2021.07.14.21260492>
- HAYES, K. N. & O'SULLIVAN, M. (2023). Labouring the News Labour process Strategies and Work Intensification in the Digital Newsroom. *Journalism: Theory, Practice & Criticism*, 25(6), 1346-1364.
<https://doi.org/10.1177/14648849231174059>
- HERRERA-DAMAS, S. (2025). Between Exhaustion and Resilience: A Systematic Review of Burnout Outcomes and Coping Strategies in Contemporary Journalism (2000-2025). *Review of Communication Research*, 13, 312-330.
<https://doi.org/10.52152/RCR.V13.S12>
- HERRERO-JIMÉNEZ, B., RODRÍGUEZ-CRESPO, C. & BERGANZA, R. (2024). Risks and Threats in the Journalism Profession in Spain: Stress and Its Prevalence Factors. *Anàlisi*, 71, 77-94. <https://doi.org/10.5565/rev/analisi.3754>
- HOAK, G. (2021). Covering COVID: Journalists' Stress and Perceived Organizational Support While Reporting on the Pandemic. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 98(3), 854-874.
<https://doi.org/10.1177/10776990211015105>
- HOBFOLL, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.44.3.513>
- HOBFOLL, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.
<https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- IDÅS, T., & 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), 2220632.
<https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2220632>

- JAMES-GARROD, C. (2023). «No Time to Think»: Overloaded Journalists Trim Practices to Save Time. *The Australian Journalism Review*, 45(2), 257-276. https://doi.org/10.1386/ajr_00135_7
- JAMES-GARROD, C. (2025). Disconnection, Distraction, and Time Deficits: How Australian Journalists Report Smartphones Affect their Work-Related Duties. *Communication Research and Practice*, 11(2), 205-220. <https://doi.org/10.1080/22041451.2025.2491281>
- JASTRAMSKIS, D.; PLEPYTE-DAVIDAVIČIENĖ, G. & GEČIENĖ-JANULIONĖ, I. (2023). Professional Threats and Self-Censorship in Lithuanian Journalism. *Filosofija. Sociologija*, 34(4), 422-431. <https://doi.org/10.6001/fil-soc.2023.34.4.8>
- LEKA, S., JAIN, A. & WORLD HEALTH ORGANIZATION (2010). *Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: an Overview*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/44428>
- LINCOLN, Y. S. & GUBA, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE.
- MACDONALD, J. B., DALE, E., METCALF, D. A. & HODGINS, G. (2022). Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder in Journalist Samples: A Systematic Literature Review. *Traumatology*, 28(4), 415-430. <https://doi.org/10.1037/trm0000337>
- MALIK, S. F. & MALIK, J. A. (2023). Nothing Is Aversive; It's About the Quest for Meaning: Addressing the Role of Primary Appraisals for Association between Locus of Control and Stress among Media Professionals. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 38(1), 111-129. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2023.38.1.08>
- MARTINOU, E. & ANGELIDI, A. M. (2022). The Role of Open Research in Improving the Standards of Evidence Synthesis: Current Challenges And Potential Solutions in Systematic Reviews. *F1000Research*, 11, 1270. <https://doi.org/10.12688/f1000research.127179.1>
- MASLACH, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
- MASLACH, C. & LEITER, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience Recent Research and its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/WPS.20311>
- METHLEY, A. M., CAMPBELL, S. & CHEW-GRAHAM, C. (2014). PICO, PICOS and SPIDER: A Comparison Study of Specificity and Sensitivity in Three Search Tools for Qualitative Systematic Reviews. *BMC Health Services Research*, 14, 579. <https://doi.org/10.1186/s12913-014-0579-0>

- MONTEIRO, S. & MARQUES-PINTO, A. (2017). Journalists' Occupational Stress: A Comparative Study between Reporting Critical Events and Domestic News. *The Spanish Journal of Psychology*, 20. <https://doi.org/10.1017/sjp.2017.33>
- MONTEIRO, S., MARQUES PINTO, A. & ROBERTO, M. S. (2016). Job Demands, Coping, And Impacts of Occupational Stress Among Journalists: A Systematic Review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(5), 751-772. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2015.1114470>
- NAJDER, A. & MERECZ-KOT, D. (2014). Occupational Stress and Psychosocial Risk Among Journalists. *Medycyna Pracy*, 65(6), 715-724. <https://doi.org/10.13075/MP.5893.2014.008>
- NAJDER, A., MERECZ-KOT, D. & WÓJCIK, A. (2015). Relationships Between Occupational Functioning and Stress Among Radio Journalists-Assessment by Means of the Psychosocial Risk Scale. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(5), 885-897. <https://doi.org/10.13075/IJOMEH.1896.00332>
- NICOLETTI, J. & FIGARO, R. (2024). Platform Economy and Journalism: Another Side to the Precarious Labor Environment in Brazil. *Observatorio (OBS*)*, 17(5). <https://doi.org/10.15847/obsOBS17520232423>
- NORRIS, M. & OPPENHEIM, C. (2007). Comparing Alternatives to the Web of Science for Coverage of the Social Sciences' Literature. *Journal of Informetrics*, 1(2), 161-169. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2006.12.001>
- NOWELL, L. S., NORRIS, J. M., WHITE, D. E. & MOULES, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16, 1-13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- OBERMAIER, M., WIEDICKE, A., STEINDL, N. & BAUGUT, P. (2023). Reporting Trauma: Conflict Journalists' Exposure to Potentially Traumatizing Events, Short- And Long-Term Consequences, And Coping Behavior. *Journalism Studies*, 24(10), 1277-1299. <https://doi.org/10.1080/1461670x.2023.2216808>
- PAGE, M. J., MCKENZIE, J. E., BOSSUYT, P. M., BOUTRON, I., HOFFMANN, T., MULROW, C. D., SHAMSEER, L., TETZLAFF, J. M., AKL, E. A., BRENNAN, S. E., CHOU, R., GLANVILLE, J., GRIMSHAW, J. M., HRÓBJARTSSON, A., LALU, M. M., LI, T., LODER, E. W., MAYO-WILSON, E., MCDONALD, S. & MOHER, D. (2021). The Prisma 2020 Statement: an Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. *British Medical Journal*, 372(1). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- PAGE, M. J., NGUYEN, P., HAMILTON, D. G., HADDAWAY, N. R. & KANUKULA, R. (2022). Data and Code Availability Statements in Systematic Reviews of Interventions Were Often Missing or Inaccurate: A Content Analysis. *Journal of Clinical*

- cal Epidemiology*, 147, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2022.03.003>
- PETTICREW, M. & ROBERTS, H. (2006). Systematic Reviews in the Social Sciences: a Practical Guide. *Blackwell Publishing*.
<https://doi.org/10.1002/9780470754887>
- PLUYE, P., GAGNON, M. P., GRIFFITHS, F. & JOHNSON-LAFLEUR, J. (2009). A Scoring System for Appraising Mixed Methods Research, and Concomitantly Appraising Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Primary Studies in Mixed Studies Reviews. *International Journal of Nursing Studies*, 46(4), 529-546. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.009>
- REINARDY, S. (2013). Depleted Resources Causing *Burnout* for Layoff Survivors. *Newspaper Research Journal*, 34(3), 6-21.
<https://doi.org/10.1177/073953291303400302>
- RODRÍGUEZ-REY, R., GARRIDO-HERNANSAIZ, H. & BUENO-GUERRA, N. (2020). Working in the Times of COVID-19. Psychological Impact of the Pandemic in Frontline Workers in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8149.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17218149>
- SCHAUFELI, W. B. & BAKKER, A. B. (2004). Job Demands, Job Resources, And Their Relationship with *Burnout* and Engagement: A Multi-sample Study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
<https://doi.org/10.1002/job.248>
- SHAH S. F. A., MURPHY B. E., JOYCE T. A. & CUNNINGHAM, B. (2024). «I don't get sick leave»: Small-market Newspaper Journalists' Perceptions of the Impact of Occupational Stressors and Organizational Support on their Mental Well-being. *Newspaper Research Journal*, 45(4), 472-491.
<https://doi.org/10.1177/07395329241267030>
- SPRINGER, N. & RICK, J. (2025). Coping with Precarity: Journalists' Strategies to Find Ease in a Professionally Vulnerable Situation. *Digital Journalism*, 13(5), 990-1008. <https://doi.org/10.1080/21670811.2025.2475179>
- TALABI, F. O., OKUNADE, J. K., TALABI, J. M. & ADEYEMO, K. (2024). Effectiveness of Art Therapy in Reducing Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms and The Propensity to Quit Journalism among Journalists Covering Banditry Activities in Nigeria. *Media, War & Conflict*, 17(3), 351-368.
<https://doi.org/10.1177/17506352231225344>
- THOMAS, J. & HARDEN, A. (2008). Methods for the Thematic Synthesis of Qualitative Research in Systematic Reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8(45). <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>

- UPADHYAY, A., BIJALE, M. & HASAN, K. (2024). Impact of AI Integration on Journalists' Mental Health: A Quantitative Study. *Annals of Neurosciences*.
<https://doi.org/10.1177/09727531241278909>
- VATIKIOTIS, P., MANIOU, T. A. & SPYRIDOU, P. (2023). Towards The Individuated Journalistic Worker in Pandemic Times: Reflections from Greece and Cyprus. *Journalism*, 25(11), 2320-2338.
<https://doi.org/10.1177/14648849231207670>
- WAHL-JORGENSEN, K. (2024). Survival in the Passion Economy: Mental Health and Well-Being of Local Journalism Entrepreneurs. *Digital Journalism*, 1-18.
<https://doi.org/10.1080/21670811.2024.2429623>