

Calidad de Vida Laboral de Periodistas: Una Revisión de Literatura de Estudios Cualitativos

Rosa Eugenia García Gómez¹

Patricia Josefina López Uriarte²

Universidad de Guadalajara, Centro Universitario del Sur

Artículo científico

Material original autorizado para su primera publicación en el Journal de Ciencias Sociales, Revista Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Palermo.

Recepción: 25-9-2025

Aceptación: 11-10-2025

Resumen: Para las sociedades el trabajo periodístico implica la posibilidad de conocer e informarse, de ahí la consideración del periodismo como un elemento democrático indispensable. Los periodistas, como todos los trabajadores, aspiran a tener una calidad de vida y calidad de vida laboral que les permita la satisfacción de sus necesidades materiales y subjetivas. El objetivo de este trabajo fue responder la pregunta de ¿cuáles son las evidencias de estudios científicos cualitativos acerca de la calidad de vida laboral o alguna de sus dimensiones, en los periodistas? Método: Se realizó una revisión de literatura en las bases de datos *Ebsco*, *Scopus*, *Taylor & Francis* y *Web of Science*, utilizando combinaciones de palabras en español e inglés (Periodistas o Periodista, Calidad de Vida Laboral, Satisfacción Laboral, Estrés Laboral, Salud Laboral y Ambiente Laboral, Investigación Cualitativa) publicados sin límite histórico inicial y hasta 2024. Se incluyeron ocho artículos y el análisis estuvo guiado por la identificación de participantes, objetivos y técnicas de investigación utilizadas. La discusión estuvo enfocada en los temas de la resiliencia y el afrontamiento ante los factores estresantes del trabajo; la salud y el bienestar organizacional afectados por la carga laboral; la limitación de la autonomía periodística y la tensión

¹ Doctoranda en Psicología con Orientación en Calidad de Vida y Salud (UDG-CUSur), Maestra en Ciencias Sociales con especialidad en Comunicación Social (UDG-CUCSH) y Lic. en Ciencias de la Comunicación (UAG). Desde hace 34 años se ha desempeñado como reportera, editora y columnista de medios estatales y nacionales, generalistas y especializados, y jefa de áreas de comunicación en dependencias de gobierno y universitarias. Investigadora. Fundadora y coordinadora de la Licenciatura en periodismo en el Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara (UDG). Correo electrónico: rosa.garcia@cusur.udg.mx

² Dra. en Nutrición y Metabolismo. Profesora-Investigadora de la Universidad de Guadalajara (UDG) y docente en la Licenciatura en Nutrición y en la Maestría y Doctorado en Psicología con Orientación en Calidad de Vida y Salud del Centro Universitario del Sur de la UDG. Correo electrónico: patricia.lopezu@cusur.udg.mx

profesional que genera; y las condiciones de precariedad laboral y su impacto desmotivador de los periodistas.

Palabras clave: periodistas; periodismo; calidad de vida; calidad de vida laboral.

Journalists's Quality of Work Life: A Literature Review of Qualitative Studies

Abstract: For societies, journalistic work represents the possibility of accessing knowledge and information, which makes journalism an essential democratic element. Journalists, like all workers, aspire to achieve a quality of life and work life quality that allows them to satisfy both material and subjective needs. The objective of this study was to answer the question: What evidence from qualitative scientific studies exists regarding journalists' work life quality or any of its dimensions? Method: A literature review was conducted in the databases Ebsco, Scopus, Taylor & Francis, and Web of Science, using combinations of keywords in Spanish and English (Journalists or Journalist, Quality of Work Life, Job Satisfaction, Work Stress, Occupational Health, Work Environment, and Qualitative Research), with no initial historical limit and up to 2024. Eight articles were included, and the analysis was guided by the identification of participants, objectives, and research techniques used. The discussion focused on themes such as resilience and coping with work-related stressors; health and organizational well-being affected by workload; the limitation of journalistic autonomy and the resulting professional tension; and precarious working conditions and their demotivating impact on journalists.

Keywords: journalists; journalism; quality of life; quality of work life.

Introducción

Para las sociedades, el trabajo periodístico es insoslayable porque implica el procesamiento de información, lo que conlleva un trabajo profesional con criterios éticos que dan elementos para la toma de decisiones de las personas tanto en el ámbito de lo público como de lo privado (Zepeda Patterson, 2015). Los periodistas, como los trabajadores en general, tienen expectativas de calidad de vida (CV) y calidad de vida laboral (CVL) y si bien existen estudios y análisis cuantitativos de indicadores que miden las condiciones de precariedad laboral de este sector de trabajadores en diferentes partes del mundo durante las últimas décadas (El-Ibiary y Calfano, 2022; Ileri, 2016; Jung y Kim, 2012; Liu y Lo 2017; Najder et al., 2016; Reinardy, 2014; Rodelo et al., 2023), resulta pertinente realizar esta revisión sistemática de literatura con el objetivo de analizar estudios científicos y cualitativos que hayan considerado la calidad de vida laboral (o sus dimensiones) de los periodistas.

1. Calidad de vida laboral

En el mundo contemporáneo la CV constituye una preocupación global. El origen del concepto CV surgió en la década de los años '30 del siglo XX, pero fue hasta los años '70 que se sistematiza su estudio y se vincula con el "buen vivir" (Tonon, 2017, 2022). En las décadas siguientes, los '80 y '90, la CV se propone como un constructo abarcador de la satisfacción de las necesidades de las personas (Bigelow et al., 1991; Calman, 1987; Hornquist, 1982), la evaluación de sus expectativas (Calman, 1987; Ferrans, 1990; Martin y Stockler, 1998), y constituida por diferentes dimensiones en el marco de un contexto de valores (Haas, 1999). Ya en las primeras dos décadas del siglo XXI persiste en el concepto de la CV, la evaluación de expectativas (Tonon, 2015) y la multidimensionalidad de la CV (Tonon, 2017, 2022) así como el reconocimiento de un marco contextual de valores para el entendimiento e interpretación de la CV (Tonon, 2015). Actualmente, la CV es aceptada como una propuesta de comprensión teórica que incluye aspectos objetivos y subjetivos de la vida de los seres humanos y se establece así una diferencia del concepto de CV de otras nociones como las condiciones de vida, bienestar social y bienestar psicológico (Tonon, 2017, 2022).

El constructo CVL se refiere a las condiciones y al entorno laboral que influyen en la vida laboral de las personas trabajadoras. De acuerdo con Martel y Dupuis (2006) existe una variedad de definiciones de la CVL, sin embargo, es aceptado entenderla como las condiciones y el ambiente favorable en el lugar de trabajo que procura el bienestar y el cuidado de los empleados o también, como la medida de la calidad de la experiencia humana en la organización (Bagtasos, 2011).

Los sistemas de incentivos, la cultura corporativa, los comportamientos valorados, el comportamiento de la gerencia y las políticas de promoción constituyen estándares internacionales que rigen las conductas de los trabajadores y son parte de los antecedentes del concepto de la CVL (Koonmee et al., 2010).

De acuerdo con lo anterior, la CVL se considera un concepto multifacético con elementos como la seguridad en el trabajo, la satisfacción laboral, el equilibrio entre la vida laboral y personal, la salud y el bienestar, la calidad de las relaciones laborales y la participación en la toma de decisiones (Bagtasos, 2011). Actualmente se acepta que la CVL tiene vínculos con el bienestar de las personas trabajadoras, la felicidad y la satisfacción laboral (Sinval et al., 2020).

2. Periodismo

Desde una aproximación sociológica, el periodismo constituye un método de interpretación sucesiva y periódica de la actualidad que conforma la realidad social (Gomis,

1991; Martínez-Vallvey, 2021) en tanto que es una actividad que de manera sistemática recaba y selecciona información (Timoteo, 2004). El trabajo de las personas periodistas consiste en ser emisores del discurso informativo integrado a un medio de comunicación (Rodrigo, 2005). En estos medios se procesa información de ahí la consideración de quien ejerce el periodismo como intermediario entre los sucesos de la realidad, su recuento, y el público que se informa (Clausó, 2007).

Las personas que participan en el procesamiento informativo periodístico son llamadas periodistas (Leñero y Marín, 1986), no obstante, al interior de los medios informativos, los diversos roles que desempeñan llevan al nombramiento de acuerdo con el cargo que desempeñan, a las asignaciones de cobertura noticiosa o los géneros periodísticos que desarrollan.

Existen periodistas que son editores, jefes de redacción, *copy editor*, *fact checker* o verificador, diagramadores, ilustradores, reporteros gráficos o fotoperiodistas (Clausó, 2007); también hay denominaciones vinculadas con la jefatura de información, la dirección del medio o la obtención de información en el campo a través de la cobertura cotidiana de sucesos, esto es, el trabajo reporteril (Leñero y Marín, 1986); quienes desempeñan la cobertura de temas o sucesos considerados especiales son corresponsales o enviados especiales (Rivadeneira, 1990).

Las sociedades necesitan del trabajo periodístico porque es imprescindible la información producida con criterios profesionales y éticos como la verificación, la contrastación y la corroboración, dado que con base en ello se toman decisiones, desde las más cotidianas hasta las que conforman el devenir democrático de un país (Zepeda Paerson, 2015). Conocer las evidencias científicas de estudios acerca de cómo quienes ejercen el periodismo perciben la satisfacción de sus necesidades laborales se considera oportuno dado el impacto que su calidad de vida laboral tiene en su trabajo.

3. Estado del arte de estudios de calidad de vida laboral de periodistas

La búsqueda de revisiones sistemáticas y metanálisis de investigaciones académicas centradas en un objeto de estudio similar al de esta propuesta de la CVL de periodistas refieren los siguientes hallazgos:

Penteado y Gastaldello (2016) realizaron una revisión sistemática de la literatura científica sobre la salud y la CV relacionadas al trabajo de periodistas. Sus criterios de búsqueda estaban vinculados a la salud laboral, la promoción de salud, y cv de periodistas en bases de datos como *LILACS*, *SciELO*, *DOAJ*, *MEDLINE*, *Science Direct*, *Wiley Online*

Library, *Springer Link* y *Clase*. Analizaron literatura publicada entre 2005 y 2015 y seleccionaron ocho publicaciones que abordaban el proceso salud-enfermedad-cuidado de periodistas en tres categorías: salud vocal/expressividad (tres publicaciones); salud mental (cuatro publicaciones); salud alimentaria (una publicación). Los autores concluyeron que los abordajes sobre la CV han sido aislados y la existencia de la necesidad de más estudios relativos a la salud y la CV de los periodistas (Penteado y Gastaldello, 2016).

MacDonald et al. (2016) se centraron en la búsqueda de literatura sobre el uso de sustancias por periodistas. Localizaron literatura que analizaba el consumo de periodistas de sustancias como alcohol, tabaco, *canabbis* y otras sustancias consideradas ilícitas cuyo consumo estaba vinculado al nivel de exposición de los periodistas a sucesos traumáticos y estrés laboral que enfrentan. Además, identificaron que el consumo de alcohol es la sustancia más estudiada en grupos de periodistas y que las discusiones al respecto se refieren a cantidad, nivel de riesgo y alcoholismo potencial. En particular, los estudios revisados realizan comparaciones entre roles periodísticos y de género. En sus conclusiones señalaron que la investigación al respecto está fragmentada pues los estudios recientes no están basados en los previos y que los análisis en términos teóricos no reflejaban un progreso en materia de uso de sustancias y consumo de alcohol (MacDonald et al., 2016).

4. Método

Se realizó una revisión de literatura con base en las recomendaciones metodológicas de diversos autores (Fink, 2019; Manterola et al., 2013). Se formuló la pregunta de investigación siguiendo la estrategia PICO de Pérez y Sandoval (2015): P (población) I (intervención) C (comparación) y O (*outcome*, resultado), utilizando solo dos de ellos, población (P) con los términos Periodista o Periodistas en español e inglés, y, para el resultado (O) los términos Calidad de Vida Laboral; Satisfacción Laboral; Estrés Laboral; Salud Laboral y Ambiente Laboral en español e inglés. Los registros debían ser artículos originales, sin restricción en la fecha inicial de publicación y con fecha final del 31 de diciembre de 2024. Se consultaron las bases de datos electrónicas *Ebsco*, *Scopus*, *Taylor & Francis* y *Web of Science*, construyendo un algoritmo para cada plataforma. Se incluyeron los estudios que evaluaron calidad de vida laboral o alguna de sus dimensiones; que tuvieran como participantes a periodistas hombres, mujeres o personas no binarias; de cortes cualitativos o mixtos y que estuvieran publicados en idioma inglés, español o portugués.

5. Resultados

La búsqueda produjo un total de 60 registros de los cuales se eliminaron 25 por ser duplicados; las autoras revisaron de forma independiente los 35 artículos y procedieron con el cribado mediante la lectura de título y *abstract*, con el apoyo del programa *Rayan*, eliminando 23 por no cumplir con los criterios de inclusión. Se hizo la lectura del texto completo de 12 artículos y se eliminaron tres por no evaluar la calidad de vida laboral o algunas de sus dimensiones y uno más por no incluir a periodistas. En total, se incluyeron ocho artículos publicados entre 2020 y 2024. En la Tabla 1 se muestra el número de identificación del artículo, los autores, año de la publicación, ciudad, estado o país donde se llevó a cabo, objetivos, participantes, métodos y técnicas utilizadas y los resultados principales.

Las investigaciones se llevaron a cabo en Austria (1), México (2), España (3), Filipinas (4) Estados Unidos (5, 6 y 7), e Indonesia (8). El total de participantes en las ocho investigaciones fue de 255. En los estudios la descripción de los participantes por género se hizo con la distinción entre varones y mujeres a excepción de uno que incluyó la diferenciación descriptiva de personas no binarias (6). En cinco de los estudios fue mayor el número de mujeres participantes (4, 5, 6, 7 y 8); en dos hubo una mayor cantidad de hombres (2 y 3); y en uno hubo una cantidad igual de hombres y mujeres (1). Solo en uno de los estudios se hizo una clasificación de los participantes por su raza como personas blancas o afrodescendientes y por el reconocimiento de su identidad como hispanos o no hispanos, mismo en que se informó el grado de estudios de licenciatura o maestría (7).

El contexto del trabajo de los periodistas se clasificó de acuerdo con espacios geográficos en: riesgo extremo, moderado y bajo para el ejercicio periodístico (2); tipo de plataformas mediáticas en impresos, radio, televisión, digitales o agencias de noticias (1, 4, 5, 6); el área de influencia mediática local, metropolitana, nacional o internacional (4, 6 y 7); cargo periodístico desempeñado (6), el tamaño de las empresas mediáticas para las que laboraban los informantes en grandes medianas y pequeñas (7); tipo de contrato como *free lance* o autónomo (3) y con su condición de empleados o ex-empleados de medios periodísticos (5 y 8).

Los participantes en los estudios fueron contactados a través de redes sociales (7) como *Twitter* y *Linkedin* (3), por correo electrónico (4 y 6), con la técnica de bola de nieve (2, 3 y 8) y combinado con muestreo intencional (8). También se reclutaron participantes en empresas de medios con selección aleatoria (6), así como a partir de las Áreas de Mercado Designadas de Nielsen según las zonas de audiencia televisiva dominantes (7). En dos de los estudios no se reporta la forma de reclutamiento de los participantes (1 y 5).

Los métodos cualitativos aplicados para la obtención de información incluyeron técnicas de entrevistas semiestructuradas (1, 3, 4, 6, 7 y 8), con preguntas abiertas (2), en profundidad (5, 6, 7 y 8) y análisis de contenido (5). Respecto de las maneras como se obtuvieron los datos fueron: cara a cara (1), teléfono (1, 3), plataforma Zoom (4), entrevistas en línea (2) y mediante Google Docs (3). El análisis de los datos se hizo a través de la codificación, categorización y tematización y los softwares que algunos utilizaron fueron NVivo (8), Qualtrics (2) y MAXQDA (1).

En los objetivos de los estudios analizados se abordaron temas relativos a la evaluación de las expectativas de los periodistas de su labor (1), las experiencias de estrés ocupacional (2 y 4), el afrontamiento (2, 3 y 4), deseo de apoyo de los periodistas (2), satisfacción laboral (3, 7 y 8), factores organizacionales que inciden en la salud mental (5 y 6) y el impacto de la actividad laboral en la familia (7).

Tabla 1. Investigaciones cualitativas de calidad de vida laboral o sus dimensiones en periodistas.

Autores, año, país (Ciudad o Estado)	Objetivo	Participantes	Método y técnicas para obtención de información	Resultados
Nölleke, et al., (2020), Austria 1	Explorar cómo las expectativas y motivaciones previas de los periodistas jóvenes se cumplen o generan desilusión en la vida profesional cotidiana y cómo esta percepción está relacionada con lo que consideran una crisis del periodismo.	40 periodistas premiados (20 hombres, 20 mujeres). Edad entre 24 y 37 años. 30 con un empleo estable. - 20 Medios impresos - 5 Televisión - 6 Radio - 8 Medios digitales - 1 Agencia de noticias	Cualitativo. Inductivo. - Entrevistas semiestructuradas. - 30 entrevistas cara a cara - 10 entrevistas telefónicas - Software MAXQDA	- Motivos para dedicarse al periodismo: a) Poner en práctica su talento e interés por la escritura y su competencia comunicativa y b) Por motivos idealistas vinculados con el servicio a la sociedad. c) La autonomía es la principal motivación subyacente. d) Asignan al periodismo un papel crucial en las sociedades democráticas e) Brindar un servicio público lo que compensa las dificultades financieras y explica por qué se involucran a pesar de las dificultades del campo - Obtener prestigio no los motivó para dedicarse al periodismo. - Para ser periodistas no contemplaron problemáticas relativas a: salario, seguridad laboral, conciliación de la vida laboral y la familia, ni la confianza pública. - Hay discrepancia entre las expectativas de autonomía y la práctica periodística diaria, pero eso no les genera desilusión ni es motivo suficiente para decepcionarse del periodismo.
Hugues, et al., (2021). México (Puebla, Ciudad de México, Tamaulipas)	- Comparar las experiencias de estrés ocupacional, afrontamiento y deseos de apoyo en tres contextos geográficos de riesgo para el ejercicio periodístico	30 periodistas (16 hombres y 14 mujeres. Promedio de edad de 42 años. (12 autónomos/18 contrato). 19 años de experiencia en promedio.	Cualitativo, exploratorio y comparativo en diferentes contextos de riesgo y lugares.	- Se reportaron hallazgos similares en los tres contextos de riesgo laboral: a) La tarea de reportar sobre temáticas de riesgo, es estresante.



2	- Generar información sobre el trabajo en contextos de riesgo y las experiencias de afrontamiento que utilizan.	- 8 en contexto de riesgo extremo de fuentes criminales (Tamaulipas, México). - 13 en contexto de riesgo moderado de fuentes políticas y de gobierno, (Puebla, México); - 9 en contexto con menor riesgo en comparación con los otros dos contextos (Ciudad de México);	- Entrevistas abiertas en cuestionario en línea - Técnica bola de nieve - Uso de software Qualtrics - Técnicas de teoría fundamentada: a) codificación y tematización b) análisis fenomenológico para el comparativo subnacional (entre estados).	b) Las agresiones durante el trabajo están presentes. c) Se tiene sufrimiento físico y psico-emocional. d) Se tienen sentimientos de vulnerabilidad. e) Son insuficientes los recursos para prevenir, aliviar y responder al estrés de manera oportuna. f) Cuentan con recursos para el afrontamiento y fuentes de fortaleza mental como: las normas profesionales, gratificación del servicio público a través del ejercicio periodístico y la solidaridad entre colegas.
3	Marin-Sanchiz, et al., (2023), España Identificar las principales características de las condiciones laborales de los periodistas <i>freelance</i> españoles, el nivel general de satisfacción laboral de estos profesionales y las estrategias que utilizan para mejorar sus condiciones laborales y satisfacción laboral.	30 periodistas <i>freelance</i> (19 hombres, 11 mujeres) (edad no reportada) - 22 periodistas y publicirrelacionistas u otros trabajos - 8 solo periodistas. -28 periodistas autónomos - 2 falsos autónomos (obligados a pagar sus impuestos por sus empresas). - Experiencia de 1-9 (17)	- Cualitativo. - Entrevistas semiestructuradas -26 entrevistas telefónicas -4 entrevistas en Google Docs -35 preguntas (ingresos, precios, condiciones laborales, independencia profesional y formación) -Reclutamiento en Twitter y LinkedIn con palabras clave "periodista" y "<i>freelance</i>" y con la técnica bola de nieve. -Análisis temático de codificación abierta y	-Insatisfacción por sus condiciones de trabajo, sólo 5 participantes estaban satisfechos con el <i>statu quo</i>. -Preocupación por lograr condiciones de trabajo satisfactorias; generalmente dispuestos a identificar los desafíos, necesidades y motivaciones que implican el desempeño de su oficio. -Los bajos ingresos parecen constituir la principal razón de la insatisfacción de los periodistas con sus condiciones laborales. -Se identificaron cuatro desafíos principales: a) los precios y la falta de capacidad para negociar la remuneración b) la frecuencia de la publicación c) la rentabilidad del contenido d) los impuestos. -Los desafíos de los bajos ingresos se ven agravados por la falta de estabilidad como las caídas inesperadas en los precios que pagan las organizaciones de

		Experiencia de >10 (13)	categorización de los temas.	noticias, considerado componente del deterioro de las condiciones laborales. -La flexibilidad es considerada una característica valiosa del oficio, en particular por las nuevas oportunidades del trabajo remoto. -Hay reconocimiento generalizado de la independencia profesional y periodística de los trabajadores autónomos y se considera que la valoración del periodismo <i>freelance</i> como profesión y oficio puede compensar muchos de sus desafíos. - Preocupación por la seguridad profesional a largo plazo. - Nueve estrategias para superar los desafíos de los periodistas <i>freelance</i>: a) 3 de contenido: la diversificación, la diferenciación y la optimización b) 6 de autogestión: negociación, rechazo, redes sociales, marca, educación y asociación.
4	Arcalas, et al., (2022). Filipinas - Descripción de los factores estresantes del trabajo diario. - Descripción de los mecanismos de afrontamiento del estrés por pandemia de COVID-19. - Describir si el estrés se percibe como modulador del proceso creativo en el trabajo.	13 periodistas (6 hombres y 7 mujeres) -4 en medios impresos nacionales -1 en medio impreso local -3 en televisión -4 en sitios web -1 en transmisión en línea Experiencia de 1-5 años (3);	Cualitativo, fenomenológico - Entrevistas vía internet (Zoom) en dos partes: 1) recopilar datos de perfil 2) abordar temas de creatividad, estrés laboral, motivación y mecanismos de afrontamiento. -Contacto previo por correo electrónico.	- El estrés es inherente al trabajo periodístico. - El estrés varía entre los contextos de coberturas y tipo de información. - Los factores estresantes durante el proceso creativo son diversos de acuerdo con sus etapas: a) Conocimiento de las temáticas: plazos de entrega, agotamiento, cuota de historias, reportajes grupales, historias desafiantes, espacios para publicar. b) Cobertura: fuentes difíciles de contactar, conectividad con internet, tráfico vehicular, salario bajo, funcionarios poco accesibles, falta de orientación editorial, tiempos límites.

		Experiencia de 6-10 años (8); Experiencia >15 años (2)	- Codificación y tematización	c) Presentación de la información: las historias, espacio o tiempo que se destina, sobrecarga de información, audiencia, premios, falta de información d) Introspección: auto desafío, competencia, falta de tiempo, fatiga. - Los factores estresantes externos al trabajo son diferentes según los contextos: a) ocupacional: ingresos, carga de trabajo, falta de mentoría y falta de apoyo de la gerencia. b) Social: tareas del hogar, problemas familiares, amigos y familiares que murieron por Covid-19. c) Emocional: soledad, aburrimiento, contagio de Covid-19.
5	Molyneux y Nelson, (2023), Estados Unidos Determinar cómo se interpretan y establecen los valores de las salas de redacción en torno a las redes sociales a través del lenguaje de las propias políticas. Y observar cómo los periodistas y otras partes interesadas perciben e interpretan estos valores.	37 periodistas (reporteros, editores, publicistas, <i>freelancer</i> y gestores de redes sociales) (15 hombres y 22 mujeres) Empleados o ex empleados de medios impresos, digitales y audiovisuales en todo Estados Unidos. 18 de color (6 hombres y 12 mujeres) Experiencia laboral no reportada.	Cualitativo. Enfoque inductivo de Teoría fundamentada. -Análisis del discurso de políticas de redes sociales en salas de redacción. -Entrevistas en profundidad -Categorización temática.	-Hay frustración en los periodistas. Desde su perspectiva se dan contradicciones en sus organizaciones de medios respecto de las políticas de redes sociales: a) sus directivos les piden que conecten con el público y las fuentes, pero que lo hagan de una manera limitada lo que incide en la autenticidad de sus publicaciones; b) que sean amables para aumentar la transparencia y la confianza, pero que recuerden que no se representan a sí mismos, sino a la organización en todo momento; c) que atraigan la atención de la organización, pero no la incorrecta. -Las políticas dependen del buen juicio de los periodistas y sus directivos, lo que genera incertidumbre en los periodistas sobre cómo actuar y temor al abordar temas de controversia.

Plotner y Ferrucci (2024) Estados Unidos	Identificar los factores organizacionales que perciben los periodistas como una influencia tanto positiva como negativa en su salud mental.	67 periodistas (24 hombres y 39 mujeres, 4 no binarias) Promedio de edad 37 años.	Cualitativo.	Temas relacionados con factores organizacionales que podrían afectar positiva o negativamente la salud mental de los periodistas:
6		-14 en medios locales digitales -19 en medios internacionales digitales -10 en diarios locales -24 en periódicos metropolitanos	- Estudio integrante de otro más amplio. - Reclutamiento a partir de 25 empresas - Selección aleatoria de 50% de periodistas trabajadores - Envío de correos para su reclutamiento. - Se eligieron 14 organizaciones >10 periodistas	-La orientación lucrativa de la organización. Los participantes perciben que las organizaciones de noticias que aparentemente valoran las ganancias por encima del periodismo de calidad no se preocupan por el periodismo ni por los periodistas que se desempeñan en sus organizaciones. -Las políticas en redes sociales. Hay una comprensión matizada de cómo las organizaciones desempeñan un papel importante en la exacerbación o mitigación de los posibles efectos negativos derivados del uso de las redes sociales en el trabajo periodístico. Los periodistas identificaron el uso de las redes sociales como un foco de acoso y señalaron la organización de su empleo como un factor con el poder de influir en la situación. -El nivel percibido de precariedad que les afecta. Los periodistas expresaron más felicidad y menos desánimo cuando creían que su trabajo no estaba en juego. La percepción de precariedad es común en el ámbito del periodismo, pero cambia según la organización. Afectaba negativamente trabajar en una redacción donde la precariedad percibida era alta. Los periodistas creen que su trabajo en sí mismo es difícil y estresante. -El nivel percibido de apoyo por parte de sus líderes. El apoyo del liderazgo, tanto físico como emocional, influyó en la percepción de los participantes sobre su trabajo. Cuando se percibe que el liderazgo es accesible esto se relaciona directamente con aspectos de la salud mental. Un buen liderazgo es transparente y da respuestas francas a preguntas sobre el trabajo o las prioridades de la organización. Cuando se cree que un editor en jefe o similar tiene autonomía sobre el
		Experiencia laboral: 12 años		
		- 45 reporteros - 15 editores - 4 fotoperiodistas - 3 columnistas	- Entrevistas semiestructuradas en profundidad (reflexividad centrada en el participante) - Análisis de datos en tres etapas: a) De memorándum b) De codificación abierta c) De codificación enfocada. - Categorización paralela a la redacción de informe.	

				funcionamiento de la redacción hay sentimientos más positivos en el personal.
Roman y Beasley, (2024), Estados Unidos 7	Comprender los cambios provocados por la pandemia de COVID-19 en las condiciones laborales de los reporteros de televisión y su capacidad para conciliar su vida laboral con la familiar y explorar los efectos de la pandemia en el agotamiento y el bienestar de los periodistas.	20 reporteros de televisión (9 hombres y 11 mujeres) Promedio de edad de 32 años. -12 blancos -8 afrodescendientes -17 se identificaron no hispanos -3 se identificaron hispanos -16 con licenciatura - 4 con maestría; -5 trabajaban en grandes mercados - 9 en medianos - 6 en pequeños - 8 en estados del Sur - 5 en estados del Oeste - 4 en estados del medio Oeste - 3 en estados del Noreste.	Cualitativo. - 18 participantes contactados a partir de muestra nacional de reporteros de televisión de Áreas de Mercado Designadas de <i>Nielsen</i>. - 1 participante contactado a través de redes sociales -1 participante contactado por correo electrónico- Entrevistas semiestructuradas en profundidad. - Análisis temático	-3 entrevistados sintieron que trabajaron menos en pandemia al trabajar desde casa y utilizar zoom para entrevistas. -7 dijeron que trabajaron más horas durante la pandemia pues el uso de Zoom significó trabajar más tiempo fuera de su horario y por la constante necesidad de actualización de información sobre Covid-19 -9 contestaron que la carga de trabajo se mantuvo prácticamente igual, aunque la naturaleza e intensidad del trabajo cambió pues había más historias que contar y comprobar, lo que generaba más estrés - 1 participante comenzó su primer trabajo como reportero al inicio - Hubo despido en 3 de las televisoras y en 1 caso recortes salariales temporales. - 4 participantes reportaron casos de abandono de trabajo por problemas de salud (Covid-19) y agotamiento. - 16 participantes experimentaron agotamiento profesional durante la pandemia. Para algunos por un tiempo breve. - 12 participantes indicaron que la pandemia afectó negativamente su salud mental. - Para mejorar su bienestar, los reporteros iniciaron actividades físicas, participaron en eventos sociales en línea y se desconectaron de redes sociales. - La mayoría de los reporteros afirmaron que sus empresas ofrecieron servicios de salud mental durante la pandemia.

-3 en canales de
televisión locales
pequeños o
independientes
-17 para medios locales
vinculados a grandes
conglomerados.

- Las experiencias durante la pandemia variaron según la situación familiar de los reporteros y si eran padres o madres.

-La mayoría de los solteros afirmaron que "no había un buen equilibrio" entre el trabajo y la vida personal" y que "no tenían vida personal" durante la pandemia.

-Varios reporteros notaron que el trabajo se filtraba en sus vidas personales.

-La pandemia obligó a la mayoría de los reporteros con hijos a priorizar su vida familiar aún más que antes.

- Una cuarta parte de los participantes del estudio insinuó o dijo abiertamente que estaban considerando dejar el periodismo televisivo.

- Dos años después de las entrevistas 10 (7 mujeres y 3 hombres) de los 20 reporteros habían dejado la televisión y aceptado empleos en relaciones públicas o áreas afines.



Setiawati y Thomas, (2024), Indonesia 8	Explorar la satisfacción laboral en general de los periodistas de habla inglesa en Indonesia, las decisiones de separación de quienes abandonan el trabajo en el periodismo y los planes de futuro de quienes permanecen en él	18 periodistas (6 H/12 M) 30 -10 habían abandonado su trabajo en el periodismo (4 H/ 6 M) - 8 aún lo ejercían (2 H/6 M). Promedio de permanencia en el periodismo: 5.2 años. Promedio de permanencia en el periodismo de los que lo habían abandonado: 3.7 años Promedio de permanencia de los que aún lo ejercían: 3.1 años	Cualitativo. - Combinación de muestreo intencional y bola de nieve - Entrevistas semiestructuradas en profundidad. - Entrevistas a través de Zoom -Realizadas hasta que el investigador alcanzó la saturación de código y significado. -Proceso de codificación inició con la identificación de temas de satisfacción laboral. -Se relacionaron temas y descripciones Software NVivo.	-Determinantes de satisfacción laboral: a) Normativos: Autonomía, Estándares periodísticos y Servicio público b) Normativos y remunerativos: Oportunidades de desarrollo profesional c) Remunerativos: Salario, clasificado d) Relacional: Mentoría e) Estratégicos: Estrategia organizacional y Atención de la dirección al reclutamiento y retención. f) Holísticos: Equilibrio entre vida laboral y personal -Las rutas de decisión de los periodistas que abandonaron su trabajo fueron: a) cuando el empleado evalúa que la forma de trabajar vulnera sus valores y metas personales o se las impiden y optan por renunciar sin tener otro trabajo b) cuando se abandona debido a un cambio disruptivo en el sistema y se evalúa al menos una alternativa laboral antes de tomar la decisión (con una discrepancia teórica en el caso de una periodista que no había buscado trabajo a pesar de una crisis en su organización, pero la abandonó por una alternativa que mejoraba su salud mental) c) otra ruta de decisión de abandonar es luego de evaluar gradualmente el trabajo y al acumular insatisfacción laboral viene la decisión de renunciar, pero no se dio ningún caso; una variante de esta ruta es de quienes presentan cierto nivel de insatisfacción laboral que se traduce en un menor compromiso organizacional, menor actividad de búsqueda de empleo, menor percepción de la viabilidad de la movilidad, menor intención de abandonar el puesto y mayor probabilidad de renunciar.
--	--	--	---	---

-El vínculo más significativo fueron los mentores en el lugar de trabajo

-El factor más significativo para la adecuación fue la alienación.

Fuente: elaboración propia de las autoras.



6. Discusión

Se identifican cuatro ejes principales de discusión en los estudios analizados: la resiliencia y el afrontamiento de los periodistas ante los factores estresantes de su trabajo; la salud y el bienestar organizacional afectados por la carga laboral; la limitación de la autonomía periodística y la tensión profesional que genera; y las condiciones de precariedad laboral y su impacto desmotivador de los periodistas.

Respecto del afrontamiento psicológico y la resiliencia en contextos de riesgo, Hugues y colaboradores (2021) discutieron que el estrés es parte de la identidad profesional y que la resiliencia y la solidaridad son recursos clave para enfrentar amenazas externas como el riesgo en el contexto de violencia contra periodistas en México. Por su parte, Arcalas y colaboradores (2022) al referirse al contexto de crisis de la pandemia por Covid-19, identificaron alteraciones en las estrategias de afrontamiento de periodistas filipinos, lo que afectó el proceso creativo de su trabajo.

En cuanto a la salud mental de los periodistas relacionada a las condiciones y cultura organizacionales, se encontró que factores internos de las organizaciones periodísticas como liderazgo, precariedad laboral y la consecuente presión económica, afectan la salud mental de estos trabajadores (Plotner y Ferrucci, 2024). Roman y Beasley (2024) discutieron cómo la pandemia por Covid-19 impactó en la carga laboral, el desgaste emocional y el equilibrio entre la vida familiar y el trabajo de periodistas de televisoras de Estados Unidos.

En el análisis de la contraposición entre la esperada autonomía profesional periodística y el control que ejercen las instituciones mediáticas, se analizó cómo las políticas institucionales restringen la autonomía de los periodistas lo que genera tensiones respecto de la función democrática del periodismo (Molyneux y Nelson, 2024). Estas condiciones restrictivas generan desilusión del ejercicio periodístico, sin embargo y pese a ello y la declarada pérdida de autonomía, los periodistas se mantienen en el ejercicio de su profesión al prevalecer la convicción del valor y función social de la actividad (Nölleke et al., 2020).

Relativo a las condiciones laborales, la precariedad y las motivaciones para permanecer o salir del periodismo, Setiawati y Thomas (2024) aluden a que las decisiones para permanecer o abandonar el periodismo radican en condiciones salariales, oportunidades de desarrollo y capacitación, el equilibrio entre la vida y el trabajo y la valoración de los ideales profesionales. Por su parte Marín-Sanchiz y colaboradores (2021) discutieron cómo la precariedad, los bajos ingresos y la falta de apoyo a los periodistas freelance los llevan a estrategias de afrontamiento y resistencia colectivas y personales en paralelo.

En los hallazgos de los estudios analizados en la presente revisión se distinguen seis temas principales: las motivaciones para el ejercicio periodístico; las condiciones laborales, remuneración y precariedad; la salud mental, estrés y el bienestar; tensiones entre

expectativas y realidad profesional; la influencia de las redes sociales y las relaciones profesionales; y la decisión de abandonar el periodismo.

Los motivos para dedicarse al periodismo son la vocación, el ideal de servir a la sociedad y aportar a la democracia y la autonomía (Nölleke et al, 2020), así como los estándares éticos y la expectativa de desarrollo profesional (Setiawati y Thomas, 2024).

Las condiciones laborales, la remuneración y la precariedad llevan a una alta insatisfacción e inestabilidad económica (Marín-Sanchiz, et al., 2021; Setiawati y Thomas, 2024), así como a una alta precariedad percibida (Plotner y Ferrucci, 2024), que en la pandemia por Covid-19 representó un aumento en la carga laboral por el trabajo remoto (Roman y Beasley, 2024), todas ellas condiciones que afectan el equilibrio entre la vida y el trabajo e influyen en la decisión de abandonar el trabajo periodístico (Setiawati y Thomas, 2024).

El estrés es inherente al trabajo periodístico (Arcalas et al., 2022) y se acentúa en contextos de riesgo para su ejercicio (Hugues et al., 2021) y la precariedad organizacional (Plotner y Ferrucci, 2024), pues genera agotamiento y afectaciones en la salud mental de los periodistas (Roman y Beasley, 2024). El apoyo de los jefes en las organizaciones es importante para superar estas problemáticas (Plotner y Ferrucci, 2024), aunque los periodistas también desarrollan estrategias de afrontamiento como: la solidaridad profesional y el fortalecimiento por la percepción de brindar un servicio público (Hugues et al., 2021), la desconexión de redes sociales y practicar ejercicio (Roman y Beasley, 2024).

La tensión entre las expectativas y la realidad profesional genera resultados encontrados. Por una parte, a pesar de las discrepancias entre la idea de autonomía y la práctica real, el trabajo periodístico no genera decepción pues persisten motivos idealistas (Nölleke et al., 2022). Por otro lado, las contradicciones en políticas organizacionales, particularmente en lo relativo a redes sociales, generan frustración e incertidumbre respecto de rol profesional (Molyneux y Nelson, 2023); mientras que la insatisfacción con la organización que se contrapone a valores personales puede llevar al abandono del empleo (Setiawati y Thomas, 2024).

Las redes sociales tienen un impacto contrastante, pues las políticas ambiguas de las organizaciones de medios respecto de su uso afectan la autenticidad de las comunicaciones y generan temor a represalias en los periodistas (Molyneux y Nelson, 2023), además son fuente de acoso que afecta su salud mental (Plotner y Ferrucci, 2024). Mientras que para los periodistas freelance las redes sociales representan herramientas de trabajo, utilizadas como estrategias de autogestión, como la marca personal y la diferenciación entre colegas (Marín-Sanchiz et al., 2021).

La decisión de abandonar el periodismo se puede dar por la contraposición a los valores personales, la reacción ante un cambio disruptivo en la organización y luego de una evaluación acumulativa por parte de los periodistas de sus condiciones laborales. En este sentido, la capacitación y el alineamiento de los valores en la organización es clave (Setiawati y Thomas, 2024). Se documentaron casos de periodistas que optaron por desempeñarse en el campo de las relaciones públicas luego de abandonar el periodismo (Roman y Beasley, 2024).

7. Conclusiones

El análisis conjunto y contrastado de los estudios de esta revisión de literatura permite identificar una articulación consistente con el marco teórico contemporáneo sobre la CV y la CVL. Entre los elementos emergentes está la presencia de una motivación vocacional y un marcado compromiso social entre los periodistas, lo cual se identifica como un componente subjetivo de la CVL, relacionado con la satisfacción de expectativas personales y el significado del trabajo (Calman, 1987; Tonon, 2015). Esta dimensión axiológica de la experiencia laboral en el periodismo resulta clave para explicar por qué, a pesar de condiciones laborales adversas, muchos periodistas deciden continuar con su ejercicio profesional. La vocación y el compromiso con la sociedad a la que se informa funcionan como factores protectores de la CV (Tonon, 2022).

En paralelo a esta motivación intrínseca se experimentan condiciones laborales objetivas deterioradas (bajos salarios, sobrecarga, precarización e inestabilidad laboral) que constituyen afectaciones de dimensiones esenciales de la CVL como lo son la seguridad en el empleo, la salud y el equilibrio entre la vida personal y profesional (Bagtasos, 2011). En este sentido, los estudios de Marín-Sanchiz y colaboradores (2021), Roman y Beasley (2024), y Plotner y Ferrucci (2024) coinciden en que dichas condiciones inciden en el malestar psicológico, el agotamiento emocional y, en muchos casos, en la decisión de abandonar la profesión, un indicador claro de una CVL deteriorada.

El equilibrio vida-trabajo aparece como una dimensión crítica, particularmente en contextos donde las exigencias del rol periodístico se extienden más allá de los horarios laborales formales, invadiendo espacios personales y generando conflictos interpersonales. Esta situación, ampliamente documentada por Roman y Beasley (2024) y Setiawati y Thomas (2024), refuerza la importancia de esta dimensión dentro del modelo teórico de la CVL (Bagtasos, 2011; Sinval et al., 2020).

La cultura organizacional y el papel de los liderazgos se ubican como centrales en la configuración de la CVL. Superiores jerárquicos empáticos, accesibles y comprometidos con el bienestar de sus equipos de periodistas tienen un efecto positivo en su salud mental, mientras que prácticas autoritarias o desconectadas contribuyen a climas organizacionales

tóxicos. Estos hallazgos empíricos refuerzan los planteamientos de Koonmee y colaboradores (2010), acerca de la influencia de los comportamientos gerenciales y las políticas organizacionales en la CVL.

La autonomía profesional es una dimensión especialmente valorada por los periodistas de los estudios y el acercamiento cualitativo permitió identificar las motivaciones que la ubican como un factor ambivalente: si la autonomía del periodista es respetada, contribuye a la satisfacción laboral, pero si se percibe como restringida (por políticas editoriales, presiones comerciales o regulaciones de redes sociales), genera frustración y crisis de valores. Esta tensión revela la necesidad de analizar la CVL desde una perspectiva general abarcadora de factores estructurales y de experiencias subjetivas del trabajo.

Los artículos incluidos en esta revisión de literatura muestran a los periodistas como trabajadores que no son pasivos frente a condiciones adversas, pues hay evidencia de solidaridad profesional, organización del gremio y acciones colectivas que emergen como estrategias de resistencia y resignificación de su trabajo, lo que en términos de CVL corresponde a una dimensión relacional que sostiene y empodera a los trabajadores, particularmente en los contextos de incertidumbre y precariedad.

Mejorar la CVL de los periodistas va más allá de transformar las condiciones materiales de su trabajo al identificar la necesidad de extenderse al reconocimiento simbólico y social de la labor periodística, del fortalecimiento de la empatía al interior de los medios informativos y la promoción del cuidado de elementos materiales y subjetivos centrados en la procuración de bienestar de para los trabajadores.

Agradecimiento

A la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) por la beca para estudiar el Doctorado en Psicología con Orientación en Calidad de Vida y Salud en el Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara.

Referencias bibliográficas

- Arcalas, J. E. Y., Tuazon, J. P. L. y Opiniano, J. M. (2022). How Journalists Cope with News Work's Stresses While Remaining Creative Amid the Covid-19 Pandemic: A Phenomenological Study. *Journalism Practice*, 18(1), 76–98.
<https://doi.org/10.1080/17512786.2022.2151039>
- Bagtasos, R. M. (2011). Quality of Work Life: A Review of Literature. *Business and Economic Review*, 20(2), 1-8. <https://n9.cl/kph6i>
- Bigelow, D. A., McFarland, B. H. y Olson, M. M. (1991). Quality of Life of Community Mental Health Program Clients: Validating a Measure. *Community Ment Health Journal*, 27, 43-55. <https://doi.org/10.1007/BF00752714>
- Calman, K. C. (1987). Definitions and dimensions of quality of life. En N. K. Aaronson y J. Beckman (Eds.), *The Quality of life cancer patients* (pp.1-9). Ravens Press
- Clauso, R. (2007). *Cómo se construyen las noticias. Los secretos de la técnica periodística*. La crujía.
- El-Ibiary, R., y Calfano, B. (2022). Job Satisfaction and Social Media Use: Cognitive Reflection and Journalists' Utilization in Egypt and the United States. *International Journal of Communication*, 16(2022), 4844-4865.
<https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/18760/3922>
- Ferrans, C.E. (1990). Calidad de vida: cuestiones conceptuales. En *Seminarios de enfermería oncológica*, 6(4), 248-254. [https://doi:10.1016/0749-2081\(90\)90026-2](https://doi:10.1016/0749-2081(90)90026-2)
- Fink, A. (2019). *Conducting research literature reviews: From the internet to paper*. Sage publications.
- Gomis, L. (1991). *Teoría del periodismo. Cómo se forma el presente*. Paidós.
- Haas, B.K. (1999). A multidisciplinary concept analysis of life. *Western Journal of Nursing research*, 21(6), 728-743. <https://doi:10.1177/01939459922044153>
- Hörnquist, J.O. (1982). The concept of quality of life. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 10(2), 57-61. <https://doi.org/10.1177/140349488201000204>
- Hughes, S., Iesue, L., Fernández H., Cruz, J. y Lozano J. (2021) Coping with Occupational Stress in Journalism: Professional Identities and Advocacy as Resources, *Journalism Studies*, 22(8), 971-991
<https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1910543>
- Ireri, K. (2016). High Job Satisfaction Despite Low Income: A National Study of Kenyan Journalists. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 93(1), 164–186.
<https://doi.org/10.1177/1077699015607334>

- Jung, J. y Kim, Y. (2012). Causes of newspaper firm employee burnout in Korea and its impact on organizational commitment and turnover intention. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(17), 3636-3651.
<https://doi.org/10.1080/09585192.2012.654806>
- Koonmee, K., Singhapakdi, A., Virakul, B. y Lee, D.-J. (2010). Ethics institutionalization, quality of work life, and employee job-related outcomes: A survey of human resource managers in Thailand. *Journal of Business Research*, 63(1), 20–26.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2009.01.006>
- Leñero, V. y Marín, C. (1986). *Manual de Periodismo*. Grijalbo.
- Liu, H. y Lo, V. (2017). An integrated model of workload, autonomy, burnout, job satisfaction, and turnover intention among Taiwanese reporters. *Asian Journal of Communication*, 28(2), 153–169. <https://doi.org/10.1080/01292986.2017.1382544>
- MacDonald J. B., Saliba A. J. y Hodgins G. (2016). Journalists and substance use: A systematic literature review. *Subst Abus*, 37(3):402-411.
<https://doi.org/10.1080/08897077.2015.1101732>
- Manterola, C., Astudillo, P., Arias, E. y Claros, N. (2013). Revisiones sistemáticas de la literatura. Qué se debe saber acerca de ellas. *Cirugía Española*, 91(3), 149-155.
<https://doi.org/10.1016/j.ciresp.2011.07.009>
- Marín-Sanchiz, C., Carvajal, M. y Gonzalez-Esteban, J. (2023). Survival Strategies in Freelance Journalism: An Empowering Toolkit to Improve Professionals' Working Conditions. *Journalism Practice*. 17(3), 450–473.
<https://doi.org/10.1080/17512786.2021.1929414>
- Martel, J. y Dupuis, G. (2006). Quality of work life: Theoretical and methodological problems, and presentation of a new model and measuring instrument. *Social Indicators Research*, 77(1), 333-368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-5368-4>
- Martin, A. J. y Stockler, M. (1998). Quality-of-Life Assessment in Health Care Research and Practice. *Evaluation & the Health Professions*, 21(2), 141–156.
<https://doi.org/10.1177/016327879802100202>
- Martínez-Vallvey, F. (2021). *Teoría del periodismo*. CEF.
- Molyneux, L. y Nelson, J. L. (2023). “Let’s Not Tank the Reputation of This Organization”. How Newsroom Social Media Policies Exacerbate Journalism’s Labor Crisis. *Journalism Studies*, 25(9), 931–950.
<https://doi.org/10.1080/1461670X.2023.2263797>

- Najder, A., Merecz-Kot, D. y Wójcik, A. (2016). 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*, 29(1), 85–100. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00332>
- Nölleke, D., Maares, P. y Hanusch, F. (2020). Illusio and disillusionment: Expectations met or disappointed among young journalists. *Journalism*, 23(2), 320-336. <https://doi.org/10.1177/1464884920956820>
- Penteado, Z. y Gastaldello, L. M. (2016). Saúde e qualidade de vida de jornalistas: estudo de revisão. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 29 (2), 295-304. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40848190019>
- Pérez, J. M. y Sandoval, M. B. (2015). ¿Cómo formular una buena pregunta de investigación? Estructura y redacción de la pregunta de investigación. *Mediagraphic*, 11(2), 74-78. <https://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2015/ot152d.pdf>
- Plotner, K. y Ferrucci, P. (2024). The Harming and the Helping: Perceived Organizational Effects on Mental Health in the Newsroom. *Digital Journalism*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/21670811.2024.2404605>
- Reinardy, S. (2014). Autonomy and Perceptions of Work Quality: Drive the job satisfaction of TV news workers. *Journalism Practice*, 8(6), 855–870. <https://doi.org/10.1080/17512786.2014.882481>
- Rivadeneira, R. (1990). *Periodismo: Teoría general de los sistemas y la ciencia de la comunicación*. Trillas
- Rodelo, F. V., Márquez Ramírez, M., Salazar Rebolledo, G., Del Palacio Montiel, C., Echeverría, M., Gutiérrez Ortega, A., Antonio Manzo, K. D., Brambila, J., Buxadé, J., González, R. A., Hughes, S. y Lemini Camarillo, J. L. (2023). Periodistas en México: Encuesta de sus perfiles demográficos, laborales y profesionales. *Global Media Journal México*, 20(39), 110–159. <https://doi.org/10.29105/gmjmx20.39-512>
- Rodrigo, M. (2005). *La construcción de la noticia*. Paidós.
- Roman, N. y Beasley, B. (2024). “Too Much Stress” for “Too Little Reward”: COVID-19 Effects on Reporter’s Workloads and Work/Life Balance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 68(4), 622–640. <https://doi.org/10.1080/08838151.2024.2352521>

- Setiawati, I. y Thomas, R. J. (2024). To Quit or Not To Quit: Voluntary Turnover Among English-Language Journalists in Indonesia. *Journalism Practice*, 1–20.
<https://doi.org/10.1080/17512786.2024.2340527>
- Sinval, J., Sirgy, M.J., Lee, D. J. y Maroco, J. (2020). The Quality of Work Life Scale: Validity Evidence from Brazil and Portugal. *Applied Research Quality Life*, 15, 1323–1351.
<https://doi.org/10.1007/s11482-019-09730-3>
- Timoteo, J. (2004). Los medios y el desarrollo de la sociedad occidental. En C. Barrera (Ed.), *Historia del periodismo universal* (pp. 25-40). Ariel.
- Tonon, G. (2015). Relevance of the Use of Qualitative Methods in the Study of Quality of Life. En G. Tonon (Ed.), *Qualitative Studies in Quality of Life. Methodology and Practice*, (Vol. 55, pp. 3-21). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-13779-7>
- Tonon, G. (2017). Estudiar la Calidad de Vida de Niñas, Niños y Jóvenes Desde una Mirada Cualitativa. En L. Mantilla, A. Stolkiner y M. Minnicelli (Comps.), *Biopolítica e infancia: niños, niñas e instituciones en el contexto latinoamericano* (pp. 357-368). Universidad de Guadalajara.
http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/kiosko/2017/biopolitica_e_infancia.pdf
- Tonon, G. (2022). Repensar la Utilización de Investigación de Calidad de Vida en el Campo de las Políticas Públicas. En S. Santana-Cárdenas y P. J. López Uriarte (Eds.), *Calidad de vida. Aproximaciones teóricas y prácticas en México* (pp. 1-8). Universidad de Guadalajara.
- Zepeda Patterson, J. (2015). Libertad de prensa o la información espinaca. *Folios ¿democracia sin periodismo libre?*, 29, 4-11.
<https://rtrejo.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/06/violencia-en-los-medios-folios-29-junio-2015.pdf>