

Artículo de Investigación

Revisión sistemática: Beneficios e impacto del *mindfulness* en el contexto del periodismo

Systematic review: Benefits and impact of *mindfulness* in the context of journalism

Ana María Morales Rodríguez¹: Universidad de Málaga, España.

amoralesr@uma.es

Francisco Manuel Morales Rodríguez: Universidad de Granada, España.

fmmorales@ugr.es

Fecha de Recepción: 08/07/2024

Fecha de Aceptación: 02/11/2024

Fecha de Publicación: 26/02/2025

Cómo citar el artículo

Morales Rodríguez, A. M. y Morales Rodríguez, F. M. (2025). Revisión sistemática: Beneficios e impacto del *mindfulness* en el contexto del periodismo [Systematic review: Benefits and impact of mindfulness in the context of journalism]. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 01-22. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1868>

Resumen

Introducción: Esta revisión sistemática examina las prácticas de *mindfulness* relacionadas con los profesionales del periodismo, con el objetivo de observar cómo influyen en el bienestar, la felicidad y la autoestima de los periodistas. **Metodología:** Se realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos de Scopus y Web of Science durante el primer trimestre de 2024, utilizando términos específicos como “Mindfulness” y “Journalism”. Se seleccionaron 10 artículos para la revisión sistemática. **Resultados:** Los estudios analizados indican que el *mindfulness* ayuda a los periodistas a gestionar sus emociones, pensamientos y valores profesionales. También se destaca que una educación basada en *mindfulness* puede fortalecer la resiliencia de los periodistas, mejorar su aprendizaje y apoyar la toma de decisiones. **Discusión y Conclusiones:** Las futuras investigaciones deben centrarse en el desarrollo de programas de *mindfulness* en los centros de formación de periodistas. Es necesario realizar más estudios que profundicen en la relación entre *mindfulness* y periodismo.

¹ Autor Correspondiente: Ana María Morales Rodríguez. Universidad de Málaga (España).

Palabras clave: *mindfulness*; journalism; atención plena; periodismo; revisión sistemática; bienestar; felicidad; periodistas.

Abstract

Introduction: This systematic review examines mindfulness practices related to journalism professionals, with the aim of observing how they influence journalists' well-being, happiness and self-esteem. **Methodology:** A comprehensive search of the Scopus and Web of Science databases was conducted during the first quarter of 2024, using specific terms such as 'Mindfulness' and 'Journalism'. Ten articles were selected for the systematic review. **Results:** The studies analysed indicate that mindfulness helps journalists to manage their emotions, thoughts and professional values. It is also highlighted that mindfulness-based education can strengthen journalists' resilience, enhance their learning and support decision-making. **Discussion and Conclusions:** Future research should focus on the development of mindfulness programmes in journalist training centres. More research is needed to explore the relationship between mindfulness and journalism.

Keywords: mindfulness; journalism; full attention; journalism; systematic review; wellbeing; happiness; journalists.

1. Introducción

El periodismo es una profesión muy importante para la sociedad del siglo XXI. Los periodistas se encargan de informar a los ciudadanos sobre los acontecimientos más relevantes que ocurren a nivel local, nacional, internacional y global. Estas informaciones son utilizadas críticamente por los ciudadanos para tomar, en su vida personal, profesional y comunitaria, decisiones informadas.

Debido a su gran responsabilidad, los profesionales de la comunicación deben enfrentarse a un conjunto de situaciones retadoras que pueden afectar su tranquilidad y bienestar. Esto incluye críticas de la audiencia, exposición a noticias negativas, agresiones físicas, jefes autoritarios, plazos de entrega irreales, entre otros. Como consecuencia, los periodistas tienen una alta probabilidad de sufrir de ansiedad, problemas de salud mental y depresión.

El *mindfulness* podría ser una vía para que los periodistas aprendan a controlar sus emociones, mejorar su concentración y alcanzar niveles altos de resiliencia para que su bienestar, felicidad y autoestima no se afecten por situaciones externas y negativas vinculadas a su profesión. Estudios como los de Williams *et al.* (2019), Pearson *et al.* (2018), entre otros, han aportado resultados que sugieren que el *mindfulness* beneficia el bienestar, la felicidad y la autoestima de los periodistas.

El objetivo de esta revisión sistemática fue explorar el impacto del *mindfulness* en el bienestar, la felicidad y la autoestima de los periodistas. Los estudios incluidos cumplen con los siguientes criterios:

- a) Artículos desarrollados en el ámbito laboral o universitario;
- b) Artículos con una muestra de periodistas que laboran en empresas de medios;
- c) Artículos teórico-reflexivos que analizan la relación *journalism* (periodismo) y *mindfulness* (atención plena),
- d) Artículos publicados entre 2012 y 2023;
- e) Artículos publicados en español o inglés. Se excluyeron los artículos de carácter informativo, las opiniones de expertos publicadas en editoriales y las cartas al editor.

Los hallazgos de esta revisión sistemática proporcionan evidencias que sustentan la implementación del *mindfulness* como una intervención para mejorar el bienestar, la felicidad y la autoestima de los periodistas.

1.1. La salud mental de los periodistas

El periodismo es una profesión que constantemente se ve envuelta en situaciones desafiantes. Los conflictos políticos, las guerras, la seguridad ciudadana, los desastres naturales, la precariedad laboral, las jornadas extenuantes, la exposición constante a contenido traumático y la desinformación reinante han creado las condiciones para el estrés, la ansiedad e incluso el burnout entre los profesionales de la información.

En Brasil, una encuesta aplicada por la Federación Nacional de Periodistas (2020) develó que el 61% de los periodistas informó sobre el aumento de la ansiedad y el estrés durante la pandemia. Según el *Dart Center for Journalism & Trauma*, distintas investigaciones sugieren que entre el 80 y el 100% de los periodistas han estado expuestos a un evento traumático relacionado con el trabajo (Dworznic (2011); Feinstein *et al.* (2002); Pyevich *et al.* (2003); Smith *et al.* (2017); Teegen y Gotwinkel (2001)).

Por su parte, La Asociación de la Prensa de Madrid (APM), en su Informe Anual de la Profesión Periodística (2022) menciona que el 75% de los encuestados manifiestan haber sufrido estrés y un número también muy elevado sintió ansiedad y fatiga “porcentajes significativos declaran haber tenido problemas de vista, y de insomnio y trastornos en el sueño.” (p. 44), aunque no siempre reconocen que estos problemas inciden de forma directa en sus vidas.

Estos datos dejan ver que los periodistas presentan una alta probabilidad de sufrir problemas de salud producto del estrés. De igual manera, un número considerable de profesionales de la comunicación están quemados (síndrome de *burnout*), fundamentalmente por falta de motivación y por no compartir los valores de la empresa, y muchos están agotados emocionalmente producto de la gran cantidad de trabajo, algo que ya se venía manifestando cada vez más en los distintos oficios (Martínez Pérez, 2010). Aunque a primera vista las cifras pudieran generar desánimo, lo más importante es que los periodistas han comenzado a reconocer este problema, lo que ha provocado que se hable e investigue mucho más sobre este tema.

Ahora bien, ¿Cómo ayudar a los periodistas con su salud mental? Para Valadares (2023) “La respuesta para el problema debe combinar esfuerzos individuales y estructurales” (p. 23). Algunas de las acciones que se pueden llevar a cabo a nivel individual son la práctica de actividades como yoga, meditación, baile, spinning, una alimentación más saludable y límites claros entre el trabajo y la vida personal.

En cuanto a los esfuerzos estructurales Valadares (2023, p. 24) menciona que “hay caminos esperanzadores para poner en práctica como lo son: el periodismo de soluciones, el periodismo constructivo, el periodismo de paz y el periodismo compasivo”.

El *mindfulness* es una herramienta importante cuando de construir un periodismo de paz, compasivo y de soluciones se trata, a través de las prácticas de atención plena es posible alcanzar mayores niveles de consciencia, relajación y atención, lo que permite: reducir el estrés y la ansiedad; mejorar la capacidad de concentración y atención; y desarrollar mecanismos de afrontamiento más saludables, mejorando la capacidad de recuperación ante el trauma y sirviendo para equilibrar el ego con la vida cotidiana (Brandín y Barquero, 2024).

A lo largo de este estudio nos dedicaremos a mostrar cómo el *mindfulness* contribuye a la salud mental y el bienestar de los periodistas.

1.2. El Mindfulness en el contexto del periodismo

El *mindfulness*, o atención plena, encuentra su origen en la tradición meditativa oriental y consiste en poner atención a la experiencia que se está viviendo sin juzgarla. Investigaciones como la de Pearson, McMahon y O'Donovan (2018) han reportado que esta práctica tiene muchos beneficios para la salud física y mental, así como para la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.

Según Bishop *et al.* (2004), el *mindfulness* es ser consciente de los pensamientos, sensaciones, emociones y experiencias del momento presente, sin juzgarlos. Para Brown y Ryan (2003) el *mindfulness* es una actitud de curiosidad, apertura y aceptación hacia la experiencia del momento presente.

Se puede pensar en el *mindfulness* como un estado más avanzado de la percepción de la situación actual. Una de sus características es la atención mejorada y abierta de los sucesos, lo que permite a los sujetos ser conscientes de los eventos y experiencias que viven en un momento dado con amplitud, curiosidad y capacidad de aprender, dejando a un lado prejuicios y enjuiciamientos que no dejan apropiarse de la experiencia actual de forma plena.

Los autores antes citados parten del principio de que los sujetos son diversos y disímiles, por lo que existen diferencias en la manera de atender lo que está sucediendo en el presente. También mencionan que la capacidad de alcanzar una conciencia plena varía según el individuo, ya que puede ser facilitada o entorpecida por el sistema de creencias y concepciones de cada individuo.

Los investigadores Dimidjian y Linehan (2003) identifican tres acciones relacionadas con los sujetos que practican la atención plena o el *mindfulness*, a saber:

- a) La observación, el darse cuenta, traer a la consciencia;
- b) La descripción, el etiquetado, el reconocimiento;
- c) La participación, el ser parte de.

Además, se refieren a tres cualidades vinculadas con la forma en la que una persona realiza estas acciones:

1. Con aceptación, permitiendo, sin enjuiciar;
2. En el momento, el presente, sin prejuicios;
3. Con eficacia y aptitud.

Los autores antes citados coinciden en que el *mindfulness* beneficia la salud física y mental, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, pueden mejorar la concentración, la memoria y la toma de decisiones de los practicantes.

El *mindfulness* es un instrumento muy poderoso para los profesionales de la comunicación, porque puede beneficiar su labor profesional de distintas formas. Entre las más destacadas tenemos la capacidad de los periodistas para permanecer presentes en el momento, la concentración en una tarea y la regulación de las emociones.

Para Marais *et al.* (2020) los programas de *mindfulness* ayudan a bajar los niveles de estrés y de agotamiento emocional, contribuyen a fortalecer la autoestima y promueven el bienestar en las personas. Estos investigadores reportaron que quienes participan en los programas de *mindfulness* se sienten más concentrados, satisfechos con su trabajo, con mayor capacidad para enfrentar emociones como la tristeza, el miedo y la ira. Además, experimentaron una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad.

En el mismo orden de ideas Williams *et al.* (2019) explican que en la mayoría de los casos los periodistas desarrollan su labor profesional en un entorno de trabajo ajetreado y lleno de distractores, por lo que la atención plena o *mindfulness* puede ser de gran utilidad para que los periodistas se mantengan enfocados en la tarea que deben ejecutar. Al alcanzar mayores niveles de concentración es probable que estos profesionales realicen un mejor reportaje, con menos errores y más precisión.

Estos autores también afirman que el *mindfulness*, o la atención plena, contribuye a que los periodistas reconozcan sus sesgos y prejuicios, lo que les ayuda a tener una comprensión más amplia del punto de vista de sus fuentes y a producir reportajes más cercanos a la realidad.

Por último, mencionan que el trabajo periodístico puede ser muy agobiante, con plazos de entrega muy cortos y una constante presión por parte de los jefes, el público y los factores de poder. El *mindfulness* o la atención plena ayuda a los periodistas a controlar el estrés y la ansiedad de manera sana, lo que afecta favorablemente la salud mental y física de estos profesionales.

Sin ser una fórmula mágica el *mindfulness* puede ayudar a que un periodista que está entrevistando a una víctima de un crimen escuche con atención el relato de esa persona y entienda sus sentimientos. También puede ser un gran apoyo para aquellos periodistas que deben soportar la presión que se vive en las salas de prensa, en estos casos el *mindfulness* orienta la toma de mejores decisiones y los procesos de autocontrol que deben tener estos profesionales ante situaciones que pudieran ser caóticas.

En un mundo que cada vez va más deprisa y en el que las complicaciones abundan, el *mindfulness* puede ayudar a los periodistas a mantenerse concentrados y a proporcionar información veraz y oportuna a la audiencia.

1.3. Objetivo

Esta revisión sistemática se centra en identificar algunas prácticas del *mindfulness* relacionadas con los profesionales del periodismo, con el objetivo de observar cómo dichas prácticas influyen en el bienestar, la felicidad y la autoestima de los periodistas en su vida personal y profesional.

Por tanto, este estudio tiene como objetivo principal explorar las causas y el impacto del *mindfulness* en el bienestar, la felicidad y la autoestima de los periodistas derivado de las características de su labor profesional.

2. Materiales y métodos

Se realizó una revisión de la literatura siguiendo las recomendaciones PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) para revisiones descriptivas y sistemáticas.

2.1. Estrategia de búsqueda

Durante el segundo trimestre de 2023 se realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos de Scopus y Web of Science. La estrategia de búsqueda se basó en los términos específicos: "Atención Plena" (*Mindfulness*) y "Periodismo" (*Journalism*).

2.2. Extracción de datos

Para la extracción de datos de los artículos preseleccionados en las bases de datos Scopus y Web of Science se usó un formulario estándar de extracción de datos desarrollado por el *Manual de revisores del Instituto Joanna Briggs* para la revisión sistemática de datos.

2.3. Criterios de Inclusión

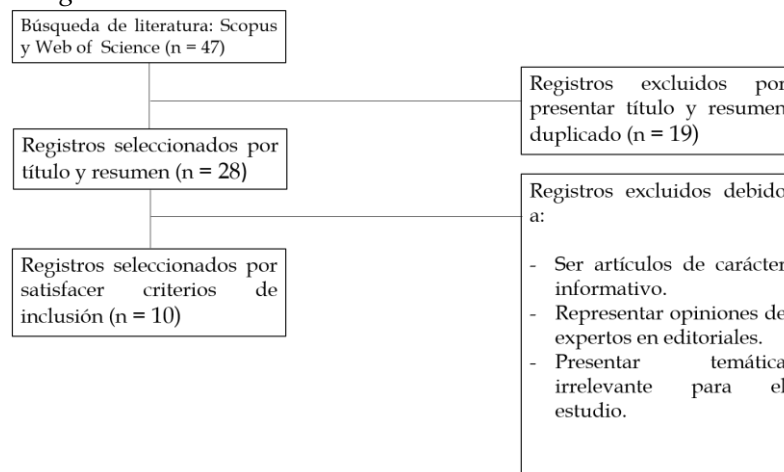
Los artículos se incluyeron de acuerdo con los siguientes criterios:

- desarrollados en el ámbito laboral o universitario;
- Con una muestra de periodistas que laboren en empresas de medios;
- Teóricos - reflexivos que analizan la relación *journalism* (periodismo) y *mindfulness* (atención plena),
- Publicados entre 2012 y 2023;
- Publicados en español o inglés.

Se excluyeron los artículos de carácter informativo, las opiniones de expertos publicadas en editoriales y las cartas al editor (Figura 1).

Figura 1:

Diagrama Flujo. Registros seleccionados



Fuente: Elaboración propia (2024)

2.4. Selección de Estudios

La búsqueda principal en las bases de datos Scopus y Web of Science dio como resultado 47 publicaciones. Se eliminaron un total de 19 publicaciones duplicadas, dando como resultado una primera selección de 28 trabajos. Posteriormente se leyeron los títulos y resúmenes de estos 28 artículos. A partir de dicha lectura se excluyeron estudios de carácter informativo, los que presentaban opiniones de los investigadores bajo la figura de editorial y aquellos cuyo contenido no era relevante para la investigación. Finalmente, se seleccionaron un total de 10 artículos para la revisión sistemática.

2.5. Análisis de datos seleccionados

Toda la información y variables fueron obtenidas de los estudios analizados. Los resultados de la búsqueda bibliográfica y la extracción de datos se resumieron de forma descriptiva. Los artículos duplicados se excluyeron manualmente aplicando un proceso comparativo. Se generó una síntesis narrativa, teniendo en cuenta el número total de estudios que informan los resultados, la calidad metodológica y la calidad de la evidencia de los resultados para producir las conclusiones finales. Las características generales de las revisiones sistemáticas extraídas se utilizaron como variable exploratoria para las puntuaciones PRISMA.

Tabla 1.

Resultado de los estudios seleccionados

Autores (Año)	País	Descripción	Tipo de Investigación	Muestra	Instrumento de recolección de datos	Resultados
Pearson, McMahon, O'Donovan (2018)	Australia	Esta investigación define la atención plena y explora su potencial en la educación periodística. Resume las aplicaciones probadas de la meditación basada en la atención plena en las ciencias de la salud y proporciona ejemplos de su aplicación en las salas de redacción y la enseñanza del periodismo. Los autores argumentan que la atención plena puede ser una herramienta valiosa tanto para los estudiantes como para los profesionales del periodismo.	Esta es una investigación documental. Los autores revisan y resumen la investigación existente sobre la meditación basada en la atención plena y sus aplicaciones en varios campos, incluido el periodismo.	No se trabajó con muestra por ser un trabajo documental	No se elaboró instrumento de recolección de datos	El artículo sugiere que la atención plena puede ser una herramienta valiosa tanto para los estudiantes como para los profesionales del periodismo, ayudándolos a navegar los desafíos de la era digital con mayor resiliencia y conciencia ética. Los autores brindan ejemplos de cómo se puede aplicar la atención plena en las salas de redacción y la enseñanza del periodismo, lo que demuestra que se puede integrar en la educación periodística con beneficios potenciales para la resiliencia y el aprendizaje de los estudiantes de periodismo.
Pearson, McMahon, O'Donovan, O'Shanness (2019)	Australia	Este artículo explora cómo la meditación basada en el <i>mindfulness</i> puede ayudar a los periodistas a desarrollar resiliencia y afrontar el estrés y el trauma relacionados con su trabajo. Se discuten los desafíos específicos que enfrentan los periodistas en la era digital y se presentan estrategias de atención plena (<i>mindfulness</i>) para ayudar a los periodistas a mantener su bienestar emocional y psicológico.	Esta investigación es un estudio cualitativo. Los autores analizan la literatura existente y presentan un mapa conceptual para teorizar los posibles beneficios de la meditación basada en la atención plena para los periodistas.	Los autores analizan la literatura existente y se basan en ejemplos de organizaciones de noticias y universidades que han experimentado con prácticas de atención plena para sus periodistas.	No se elaboró instrumento de recolección de datos.	Los autores sugieren que la meditación basada en la atención plena puede ayudar a los periodistas a construir resiliencia al estrés postraumático y a lidiar con el estrés relacionado con la industria, como la inseguridad laboral, el manejo de emociones y la posible "lesión moral" en la cobertura de noticias. También señalan que las prácticas de atención plena pueden ayudar a los periodistas a trabajar con sus emociones, pensamientos y valores profesionales.

Autores (Año)	País	Descripción	Tipo de Investigación	Muestra	Instrumento de recolección de datos	Resultados
Coo, Salanova (2017)	España	<p>La investigación evalúa los efectos de una intervención basada en la atención plena en la felicidad y el rendimiento de los profesionales de la salud en un hospital semi-público en España. El estudio se centró en la práctica de la atención plena y se llevó a cabo en un programa de ocho semanas.</p> <p>La hipótesis de trabajo de los autores fue: "Los participantes que completen el programa de intervención mostrarán aumentos estadísticamente significativos en sus niveles de atención plena, felicidad, compromiso laboral y rendimiento, en comparación con los participantes del grupo de control".</p> <p>Los participantes completaron cuestionarios antes y después de la intervención para evaluar su felicidad, estrés, atención plena y otros factores relacionados con el trabajo.</p>	<p>La investigación se refiere a un estudio de resultados (outcome study) que evalúa los efectos de una intervención basada en la atención plena (mindfulness) en la felicidad y el rendimiento de los profesionales de la salud.</p>	<p>La muestra de este estudio consistió en 19 empleados del hospital que participaron en el programa de intervención basado en la atención plena, y otros 15 empleados que actuaron como grupo de control.</p>	<p>Los autores utilizaron varios instrumentos de recolección de datos en su estudio. Para medir el compromiso laboral, utilizaron el Utrecht Work Engagement Short Scale (UWES-9). Para medir la felicidad, utilizaron el Pemberton Happiness Index (PHI). Para medir la atención plena, utilizaron el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Además, utilizaron seis ítems del cuestionario HERO (Healthy & Resilient Organization) para evaluar el rendimiento autoevaluado en el rol y en tareas adicionales. Todos estos instrumentos se administraron antes y después de la intervención.</p>	<p>Los resultados mostraron que los participantes que completaron el programa de intervención experimentaron mejoras significativas en el compromiso laboral, la felicidad y el rendimiento autoevaluado en comparación con los participantes del grupo de control. Además, se encontró que los efectos positivos de la intervención se mantuvieron en el seguimiento de tres meses. Estos hallazgos sugieren que la atención plena puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar y el rendimiento laboral.</p>
Campos, Cebolla, Quero, Bretón, Botella, Soler, García, Demarzo, Baños (2016)	España	<p>El objetivo de este estudio es explorar la relación entre la meditación y la felicidad, y examinar qué facetas de la atención plena y la compasión propia son mejores predictores de la felicidad. Se discute cómo la atención plena y la compasión propia pueden mejorar el bienestar y las emociones positivas. Los autores también describen algunas prácticas de meditación específicas que pueden ayudar a cultivar la atención plena y la compasión propia.</p>	<p>Este estudio es una investigación empírica, ya que se recopilaban datos de los participantes a través de un cuestionario en línea y se analizaron estadísticamente para examinar las relaciones entre las variables de interés. Además, se utilizó un diseño transversal, lo que significa que los datos se recopilaron en un solo momento en el tiempo.</p>	<p>La muestra de este estudio consistió en 365 participantes, reclutados a través de una convocatoria en línea y seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. La muestra incluyó tanto a meditadores experimentados como a no meditadores.</p>	<p>El rasgo de atención plena se evaluó con el Five Facets of Mindfulness Questionnaire (cuestionario para medir el mindfulness disposicional). La autocompasión se midió utilizando la forma abreviada de Self-Compassion Scale (SCS). La felicidad se evaluó con el índice de felicidad de Pemberton (PHI; por sus siglas en inglés). PHI es una medida de bienestar.</p>	<p>Los resultados de este estudio indicaron que tanto la meditación como la autocompasión y la atención plena se relacionan positivamente con la felicidad. Además, se encontró que la autocompasión y la atención plena son mejores predictores de la felicidad que la meditación. También se encontró que la atención plena y la autocompasión se relacionan positivamente entre sí.</p>

Autores (Año)	País	Descripción	Tipo de Investigación	Muestra	Instrumento de recolección de datos	Resultados
Akin, Akin, (2015)	Turquía	Este estudio tiene como objetivo investigar el papel mediador de la competencia de afrontamiento en la relación entre mindfulness y florecimiento. Los autores administraron cuestionarios de autoinforme a estudiantes universitarios en un entorno de aula tranquilo.	Se trata de un estudio cuantitativo, ya que se utilizaron cuestionarios y se realizaron análisis estadísticos para examinar las relaciones entre las variables competencia de afrontamiento, mindfulness y florecimiento.	La muestra de este estudio estuvo compuesta por 284 estudiantes de universitarios de Turquía.	En el estudio se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos: la Escala de Concienciación Cognitiva y Afectiva, el Cuestionario de Competencia de Afrontamiento y la Escala de Florecimiento.	El estudio encontró que la atención plena (mindfulness), el florecimiento y la competencia de afrontamiento estaban significativamente correlacionados. El mindfulness se relaciona positivamente con el florecimiento y la competencia de afrontamiento, mientras que el florecimiento se relaciona positivamente con la competencia de afrontamiento. El estudio también encontró que la competencia de afrontamiento medía la relación entre mindfulness y florecimiento.
Pearson (2023)	Australia	Este artículo se centra en el uso de reflexiones cognitivas basadas en la atención plena como herramienta de enseñanza en el ámbito de la ley de medios en la educación periodística. El objetivo principal es explorar cómo estas prácticas de reflexión pueden ayudar a los estudiantes a identificar problemas legales y éticos en su trabajo periodístico, fomentando la reflexión en acción y la metacognición. A través de una encuesta a más de cien estudiantes de ley de medios en una universidad australiana, se busca comprender las percepciones de los estudiantes sobre los beneficios de estas reflexiones basadas en la atención plena en su aprendizaje, resiliencia y capacidad para enfrentar dilemas éticos y legales en el campo laboral. En resumen, el artículo aborda cómo la atención plena puede ser una herramienta valiosa para mejorar la formación de los futuros periodistas en la identificación y navegación de cuestiones legales y éticas en su práctica profesional.	Para este estudio se eligió la metodología de investigación-acción (que incorpora una encuesta cuantitativa y cualitativa continua) porque es un enfoque que requiere una práctica reflexiva como un "supuesto central" del investigador pedagógico. Se implementaron sesiones de reflexión basadas en mindfulness en el plan de estudios dentro de las conferencias y los recursos del curso durante los cuatro trimestres de oferta del curso Derecho de Medios en la Universidad Griffith en el período 2019-21, y los estudiantes tuvieron la opción de reflexionar sobre sus experiencias en un cuestionario.	La muestra utilizada en esta investigación consistió en un total de 693 estudiantes inscritos en el curso de Ley de Medios en la Universidad Griffith durante cuatro trimestres entre 2019 y 2021. De estos estudiantes, 296 estaban inscritos en modalidad en línea y el resto en modalidad presencial. Aunque 112 estudiantes participaron en la encuesta voluntaria, algunos no completaron todas las preguntas, por lo que se enfocaron principalmente en los comentarios cualitativos de los estudiantes sobre los aspectos positivos y negativos de las reflexiones basadas en la atención plena.	Los instrumentos de recolección de datos incluyeron una serie de preguntas tanto de escala Likert como abiertas en una encuesta dirigida a los estudiantes. Abarcando temas como exposición previa a la meditación, frecuencia de participación, beneficios percibidos, deficiencias percibidas, grado de ayuda para el aprendizaje y sugerencias para mejorar la técnica. Se recopilaron comentarios cualitativos de los estudiantes sobre los beneficios y deficiencias de las reflexiones guiadas, que luego fueron analizados utilizando el software de datos cualitativos NVivo.	Los resultados de la investigación mostraron que los estudiantes expresaron opiniones mixtas sobre su potencial de aprendizaje. Mientras que la mayoría de los estudiantes estuvieron de acuerdo en que las sesiones de meditación/reflexión en clase les ayudaron a comprender mejor los temas y problemas de la ley de medios, hubo un número significativo que estuvo en desacuerdo. Lo mismo ocurrió en cuanto a si las sesiones ayudaron a reducir el estrés o mejorar la concentración, y si eran una herramienta útil o si los estudiantes podrían aplicarlas más adelante en el lugar de trabajo. La mayoría de los estudiantes no accedieron a las reflexiones guiadas disponibles en el sitio del curso, pero los que lo hicieron reportaron beneficios. Los comentarios cualitativos de los estudiantes ofrecieron una visión más matizada de sus opiniones, abordando temas como la aplicación de la práctica, el aprendizaje profundo, la concentración, la salud mental, la gestión del tiempo, entre otros aspectos.

Autores (Año)	País	Descripción	Tipo de Investigación	Muestra	Instrumento de recolección de datos	Resultados
Gunarate(2015)	Estados Unidos	El objetivo de este trabajo es explorar la idea de un periodismo consciente o "Pooh Way" basado en filosofías orientales como el Taoísmo y el Budismo. Se busca analizar cómo este enfoque de periodismo puede ser aplicado en contraposición al periodismo occidental, destacando la importancia de la autenticidad, la armonía y la conexión con la naturaleza en la práctica periodística. Además, se discute la relevancia de la diversidad y la unidad en el periodismo, así como la búsqueda de diferentes tipos de verdades en la labor periodística. También se aborda la relación entre el "Pooh Way" y la filosofía de monismo idealista, así como la aplicación de este enfoque en entornos autoritarios. En resumen, el trabajo busca presentar una perspectiva alternativa y reflexiva sobre la ética y la práctica del periodismo en el contexto de filosofías orientales.	El tipo de investigación empleado en este estudio es principalmente teórico y filosófico. El autor, Shelton A. Gunaratne, explora conceptos y principios de filosofías orientales como el Taoísmo y el Budismo, y los relaciona con la práctica periodística. Se analizan ideas como el "Pooh Way", la autopoiesis, la diversidad dentro de la unidad, la búsqueda de diferentes tipos de verdades, la relación entre la conciencia y la materia, entre otros temas. A través de la discusión de estos conceptos filosóficos, el autor propone una reflexión sobre la ética y la práctica del periodismo, destacando la importancia de la armonía, la autenticidad y la conexión con la naturaleza en la labor periodística.	En el estudio presentado en el documento no se hace referencia a una muestra específica en el sentido tradicional de la investigación empírica. En su lugar, el autor Shelton A. Gunaratne se basa en la revisión y análisis de conceptos filosóficos, principalmente del Taoísmo y el Budismo, para explorar la idea de un periodismo consciente o "Pooh Way". El estudio se centra en la discusión teórica y filosófica de estos conceptos y su aplicación en el campo del periodismo, sin la necesidad de una muestra específica de individuos o datos empíricos.	El autor, Shelton A. Gunaratne, se basa en la revisión y análisis de conceptos filosóficos, principalmente del Taoísmo y el Budismo, para desarrollar su argumentación sobre el periodismo consciente o "Pooh Way". El estudio se enfoca en la discusión teórica y filosófica de estos conceptos y su aplicación en el campo del periodismo, sin la necesidad de recolectar datos empíricos a través de instrumentos específicos.	El autor Shelton A. Gunaratne desarrolla una argumentación teórica y filosófica sobre la idea de un periodismo consciente o "Pooh Way" basado en conceptos del Taoísmo y el Budismo. A lo largo del texto, se exploran ideas como la autopoiesis, la diversidad dentro de la unidad, la búsqueda de diferentes tipos de verdades, la relación entre la conciencia y la materia, entre otros temas filosóficos. Los resultados de este estudio se centran en la reflexión y la propuesta de una perspectiva alternativa sobre la ética y la práctica del periodismo, destacando la importancia de la armonía, la autenticidad y la conexión con la naturaleza en la labor periodística.

Autores (Año)	País	Descripción	Tipo de Investigación	Muestra	Instrumento de recolección de datos	Resultados
Pearson, (2015)	Australia	El trabajo "Journalism and Mental Cultivation" tiene como objetivo explorar la importancia de la reflexión, la atención plena y la concentración en el periodismo, aplicando los principios del Noble Óctuple Sendero budista. Los propósitos incluyen fomentar una práctica periodística más ética, reflexiva y consciente, así como mejorar la calidad de la información proporcionada a la audiencia. La finalidad principal es promover un periodismo que contribuya al bien común, alivie el sufrimiento y fomente una visión clara en la escritura y la presentación de noticias.	El trabajo "Journalism and Mental Cultivation" es una investigación interdisciplinaria que combina principios budistas con teorías y prácticas periodísticas. Se emplea una investigación cualitativa que se centra en la reflexión, la introspección y la aplicación de conceptos budistas en el contexto del periodismo. Además, se hace referencia a la literatura académica y a enseñanzas budistas para respaldar las ideas presentadas en el documento.	El documento proporcionado, "Journalism and Mental Cultivation" de Mark Pearson, no especifica directamente la muestra utilizada en el trabajo, ya que se centra en la dimensión de la cultivación mental en el periodismo desde una perspectiva teórica y filosófica. El autor se enfoca en conceptos como el esfuerzo correcto, la atención plena y la concentración correcta en el contexto del periodismo, sin mencionar un estudio empírico con una muestra específica.	En el documento "Journalism and Mental Cultivation", no se hace referencia a la utilización de instrumentos específicos de recolección de datos típicos de un estudio de investigación empírica. En este caso, los datos parecen basarse en la literatura académica, las enseñanzas budistas y la reflexión personal del autor para explorar la aplicación de la atención plena y la concentración en el periodismo. Por lo tanto, los "instrumentos" utilizados son principalmente textos, enseñanzas y reflexiones filosóficas que respaldan la argumentación presentada en el documento.	<p>Las reflexiones finales del estudio "Journalism and Mental Cultivation" sugieren que la integración de principios budistas, como la atención plena y la concentración, en la práctica periodística puede conducir a una mejora significativa en la ética, la calidad y la claridad del trabajo periodístico. Se plantea la idea de que al aplicar la reflexión en acción, la atención plena y la concentración, los periodistas pueden desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos, emociones y respuestas en situaciones profesionales, lo que les permite tomar decisiones éticas y profesionales más informadas.</p> <p>Además, se destaca la importancia de la formación en el esfuerzo correcto, la atención plena y la concentración en la educación y la capacitación periodística para fomentar la práctica de un periodismo más reflexivo y consciente. Se sugiere que al incorporar estos principios en la formación de periodistas, se puede avanzar hacia el desarrollo de un periodismo más informado, ético y comprometido con la calidad y la claridad en la comunicación de noticias.</p> <p>En resumen, el estudio concluye que la práctica de un periodismo consciente y reflexivo, basado en principios de atención plena y concentración, puede contribuir a una mejora significativa en la calidad y la ética del periodismo, beneficiando tanto a los profesionales del periodismo como a la sociedad en general.</p>

Autores (Año)	País	Descripción	Tipo de Investigación	Muestra	Instrumento de recolección de datos	Resultados
Healey (2015)	Estados Unidos	<p>El trabajo aborda varios objetivos, finalidades y propósitos, entre los cuales destacan:</p> <p>Explorar la intersección entre la atención plena (mindfulness), la tecnología y el activismo social en Silicon Valley y más allá.</p> <p>Analizar cómo las prácticas contemplativas, enraizadas en tradiciones budistas y otras, están siendo adoptadas y adaptadas en entornos tecnológicos y empresariales.</p> <p>Investigar las implicaciones éticas y prácticas de la incorporación de principios contemplativos en instituciones educativas y en la economía digital emergente.</p> <p>Reflexionar sobre la integridad de la práctica contemplativa en un contexto contemporáneo, evitando su reducción a meros instrumentos de productividad o bienestar individual.</p> <p>Abogar por un enfoque de "atención plena cívica" que promueva el bienestar colectivo y la responsabilidad social en la era digital.</p> <p>Proporcionar un análisis crítico sobre cómo las empresas tecnológicas en Silicon Valley pueden adoptar prácticas más éticas y conscientes en sus operaciones y relaciones laborales.</p> <p>Estos objetivos y propósitos buscan profundizar en la comprensión de cómo la sabiduría disruptiva y la atención plena pueden influir en la cultura empresarial, la tecnología y la sociedad contemporánea.</p>	<p>El tipo de investigación utilizado en este trabajo es principalmente de naturaleza cualitativa, ya que se enfoca en explorar conceptos, prácticas y perspectivas relacionadas con la atención plena, la tecnología y el activismo social en Silicon Valley. Se analizan casos específicos, se reflexiona sobre implicaciones éticas y se propone un enfoque crítico y reflexivo sobre la integración de prácticas contemplativas en diversos contextos. Además, se mencionan entrevistas con expertos y se hace referencia a investigaciones previas en el campo de los estudios contemplativos y de medios de comunicación.</p>	<p>En el artículo "Sabiduría disruptiva 2.0: la búsqueda de la 'atención plena' en Silicon Valley y más allá de Kevin Healey, no se menciona específicamente el uso de una muestra en el sentido tradicional de la investigación cuantitativa. En su lugar, el autor basa su análisis en una variedad de fuentes, incluyendo entrevistas con expertos como Chade-Meng Tan, así como en la revisión de literatura académica y reflexiones personales sobre el tema de la atención plena, la tecnología y el activismo social. El enfoque del artículo parece ser más conceptual y reflexivo, explorando ideas y prácticas en lugar de recopilar datos cuantitativos a partir de una muestra específica.</p>	<p>En el artículo, se mencionan entrevistas con Chade-Meng Tan como una fuente de información clave. Estas entrevistas proporcionaron información directa sobre las percepciones y prácticas relacionadas con la atención plena en entornos tecnológicos, específicamente en Google. Además de las entrevistas, el autor también se basa en la revisión de literatura académica, reflexiones personales y análisis crítico para abordar el tema de la atención plena, la tecnología y el activismo social en Silicon Valley.</p>	<p>El artículo aborda varias conclusiones y resultados importantes:</p> <p>Se destaca la apropiación de prácticas contemplativas, enraizadas en tradiciones budistas y otras, por parte de empresas y líderes tecnológicos en Silicon Valley, como parte de un enfoque de "atención plena" para mejorar la productividad y el bienestar de los empleados.</p> <p>Se señala la confrontación entre residentes de clase trabajadora de San Francisco y empleados de tecnología, evidenciando tensiones socioeconómicas y culturales en la región, especialmente en relación con la gentrificación y las prácticas empresariales de las compañías tecnológicas.</p> <p>Se plantea la necesidad de una comprensión más amplia de la "atención plena cívica" que incluya la revitalización del periodismo y el desarrollo de sistemas mediáticos no comerciales como parte de un enfoque ético y socialmente comprometido.</p> <p>Se propone un enfoque denominado "Estudios de Medios Contemplativos" que integra estudios críticos de medios con ideas contemplativas, con el objetivo de cuestionar las prácticas corporativas de "atención plena" que pueden perpetuar injusticias estructurales.</p> <p>En resumen, el estudio destaca la necesidad de una reflexión crítica sobre la integración de la atención plena en entornos tecnológicos y empresariales, abogando por una práctica más ética y socialmente comprometida que vaya más allá del bienestar individual para abordar cuestiones de justicia social y responsabilidad colectiva.</p>

3. Resultados

Las variables incluidas fueron (Tabla 1):

- Autores,
- País,
- Descripción,
- Tipo de investigación,
- Muestra,
- Instrumento de recolección de datos y
- Resultados.

En la Tabla 1 se muestran los resultados de los 10 estudios seleccionados, 5 son investigaciones de tipo documental (Pearson, 2018; Pearson, 2019; Gunaratne, 2015; Pearson, 2015; Healey, 2015) y 5 de tipo empírico (Akin, 2015; Bajaj, 2018; Campos, 2016; Coo, 2017; Pearson, 2023). El número total de participantes evaluados en todos los estudios fue de 1.678, de los cuales 1.279 son estudiantes universitarios, 34 profesionales de la salud y 365 personas reclutadas en línea, clasificadas como meditadores experimentados y no meditadores.

La procedencia de las investigaciones analizadas fue variada: cuatro eran de Australia (Pearson, 2018; Pearson, 2019; Pearson, 2023; Pearson, 2015), dos de España (Campos, 2016; Coo, 2017), dos de Estados Unidos (Gunaratne, 2015; Healey, 2015), una de Turquía (Akin, 2015) y una de India (Bajaj, 2018).

Las características de los estudios fueron muy similares. El 50% de las investigaciones analizaron la efectividad de las intervenciones basadas en el *mindfulness* en la felicidad, el bienestar, el rendimiento, el florecimiento y la autoestima de profesionales y estudiantes, dicha valoración se realizó a través de una evaluación cuasi-experimental. El 50% restante de los estudios es de tipo documental y exploraron los beneficios potenciales de la meditación basada en la atención plena para los periodistas.

Por ejemplo, Ahmet Akin y Umran Akin (2015) realizaron un estudio cuyo objetivo fue investigar el papel mediador de la competencia de afrontamiento en la relación entre *mindfulness* y florecimiento. Los autores administraron cuestionarios de autoinforme a 284 estudiantes universitarios. En esta investigación de tipo cuasi-experimental se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos: la Escala de Concienciación Cognitiva y Afectiva, el Cuestionario de Competencia de Afrontamiento y la Escala de Florecimiento. El estudio encontró que la atención plena (*mindfulness*), el florecimiento y la competencia de afrontamiento estaban significativamente correlacionados.

En el caso de Badri Bajaj *et al.* (2018) llevaron a cabo un estudio que examinó la relación entre atención plena, estabilidad emocional, autoestima y felicidad. La muestra estuvo compuesta por 302 estudiantes universitarios en India. Los investigadores utilizaron el Cuestionario de Atención Plena de Kentucky (*Kentucky Mindfulness Scale*) para medir la atención plena; el Inventario de Personalidad de Diez Ítems (Ten-Item Personality Inventory, TIPI) para medir la estabilidad emocional; la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale) para medir la autoestima; y la Escala de Felicidad Subjetiva (Subjective Happiness Scale) para medir la felicidad.

De forma similar Cristián Coo y Marisa Salanova (2017) utilizaron en su estudio varios instrumentos de recolección de datos. Para medir el compromiso laboral, aplicaron el Utrecht

Work Engagement Short Scale (UWES-9). Para medir la felicidad, utilizaron el *Pemberton Happiness Index (PHI)*. Para medir la atención plena, emplearon el *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*. Además, utilizaron seis ítems del cuestionario HERO (Healthy & Resilient Organization) para evaluar el rendimiento autoevaluado en el rol y en tareas adicionales. Todos estos instrumentos se administraron antes y después de la intervención. Cada uno de estos instrumentos sirvieron para evaluar los efectos de una intervención basada en la atención plena en la felicidad y el rendimiento de los profesionales de la salud en un hospital semi-público en España.

En la misma línea que los estudios anteriores, Campos *et al.* (2016) exploraron la relación entre la meditación y la felicidad, y examinaron qué facetas de la atención plena y la compasión propia son mejores predictores de la felicidad. Los investigadores trabajaron con 365 participantes, reclutados a través de una convocatoria en línea y seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Esta investigación de tipo cuasi-experimental recopiló datos de los participantes a través de un cuestionario en línea y se analizaron estadísticamente para examinar las relaciones entre las variables de interés.

Mientras tanto, Pearson (2023) se planteó explorar cómo las prácticas de reflexión pueden ayudar a los estudiantes a identificar problemas legales y éticos en su trabajo periodístico, fomentando la reflexión en acción y la metacognición. La muestra utilizada en esta investigación consistió en un total de 693 estudiantes inscritos en el curso de Ley de Medios en la Universidad Griffith. Los resultados de la investigación mostraron que la mayoría de los estudiantes estuvieron de acuerdo en que las sesiones de meditación/reflexión en clase les ayudaron a comprender mejor los temas y problemas de la ley de medios, hubo un número significativo que estuvo en desacuerdo. Los comentarios cualitativos de los estudiantes ofrecieron una visión más matizada de sus opiniones, abordando temas como la aplicación de la práctica, el aprendizaje profundo, la concentración, la salud mental, la gestión del tiempo, entre otros aspectos.

De los diez estudios, cinco son de tipo documental y en estos casos los autores analizan y resumen la investigación existente sobre la meditación basada en la atención plena (*mindfulness*) y sus aplicaciones en varios campos, incluido el periodismo. También, presentan ejemplos de organizaciones de noticias y universidades que han experimentado con prácticas de atención plena para sus periodistas.

La mayoría de los estudios obtuvieron resultados similares, por ejemplo Pearson *et al.* (2018) sugiere que el *mindfulness* es una herramienta valiosa, tanto para los estudiantes como para los profesionales del periodismo, para afrontar con mayor resiliencia y conciencia ética los desafíos de la era digital. De la misma forma, Pearson, *et al.* (2019) señalan que las prácticas de atención plena pueden ayudar a los periodistas a trabajar con sus emociones, pensamientos y valores profesionales.

Cristián Coo y Marisa Salanova (2017) reportaron entre sus hallazgos que los participantes que completaron el programa de intervención experimentaron mejoras significativas en el compromiso laboral, la felicidad y el rendimiento autoevaluado en comparación con los participantes del grupo de control.

En concordancia con esto, Bajaj *et al.* (2018) reportaron que las personas que practican la atención plena tienden a tener niveles más altos de estabilidad emocional y autoestima, lo que a su vez conduce a niveles más altos de felicidad.

El estudio de Ahmet Akin y Umran Akin (2015) encontró que la atención plena (*mindfulness*), el florecimiento y la competencia de afrontamiento estaban significativamente correlacionados. También determinó que la competencia de afrontamiento medía la relación entre *mindfulness* y florecimiento.

El trabajo de Gunaratne (2015) explora la idea de un periodismo consciente o "Pooh Way" basado en filosofías orientales como el Taoísmo y el Budismo. Esta investigación se interesa por analizar cómo este enfoque de periodismo puede ser aplicado en contraposición al periodismo occidental, destacando la importancia de la autenticidad, la armonía y la conexión con la naturaleza en la práctica periodística. Los resultados de este estudio se centran en la propuesta de una perspectiva alternativa sobre la ética y la práctica del periodismo, basada en conceptos filosóficos como la autopoiesis, la diversidad dentro de la unidad, la búsqueda de diferentes tipos de verdades, la relación entre la conciencia y la materia.

El trabajo *Journalism and Mental Cultivation* explora la importancia de la reflexión, la atención plena y la concentración en el periodismo, aplicando los principios del *Noble Óctuple Sendero budista*. En el estudio se discute cómo fomentar una práctica periodística más ética, reflexiva y consciente, y de qué manera se puede mejorar la calidad de la información proporcionada a la audiencia. Con esta investigación Pearson (2015) promueve un periodismo que contribuya al bien común, alivie el sufrimiento y fomente una visión clara en la escritura y la presentación de noticias.

Kevin Healey (2001) se ocupa de analizar la intersección entre la atención plena (*mindfulness*), la tecnología y el activismo social en Silicon Valley. Esta investigación aboga por un enfoque de "atención plena cívica" que promueva el bienestar colectivo y la responsabilidad social en la era digital. Además, proporciona un análisis crítico sobre cómo las empresas tecnológicas en Silicon Valley pueden adoptar prácticas más éticas y conscientes en sus operaciones y relaciones laborales. El investigador entrevistó a Chade-Meng para obtener información directa sobre las percepciones y prácticas relacionadas con la atención plena en entornos tecnológicos, específicamente en Google. El autor también se apoya en la revisión de literatura académica, en sus propias reflexiones y en el análisis crítico para abordar el tema de la atención plena, la tecnología y el activismo social en Silicon Valley.

En resumen, el estudio destaca la necesidad de una reflexión crítica sobre la integración de la atención plena en entornos tecnológicos y empresariales, abogando por una práctica más ética y socialmente comprometida que vaya más allá del bienestar individual para abordar cuestiones de justicia social y responsabilidad colectiva.

4. Discusión

El objetivo de esta revisión sistemática fue explorar el impacto del *mindfulness* en el bienestar, la felicidad y la autoestima de los periodistas.

Intentar dilucidar la manera en la que el *mindfulness* influye en el bienestar, la felicidad y la autoestima de los periodistas no es una tarea sencilla debido a que las investigaciones que reportan resultados sobre este tema son escasas. Además, las intervenciones basadas en la atención plena no pueden ser controladas del todo en el proceso de diseño de la investigación.

Sin embargo, después de un arduo proceso de búsqueda se obtuvieron 10 estudios que reportaron que las prácticas y las intervenciones de atención plena ayudan a los periodistas a manejar de mejor manera sus emociones, pensamientos y valores profesionales, lo que incide favorablemente en su labor periodística.

Estos estudios no limitaron sus mediciones ni sus reportes exclusivamente a los cambios cognitivos. En todos los casos se aplicaron instrumentos que permitieron recabar información de aspectos como: autoestima, felicidad, rendimiento, estabilidad emocional, concienciación cognitiva y afectiva, competencia de afrontamiento y florecimiento.

Los autores utilizaron varios instrumentos de recolección de datos en sus estudios. Por ejemplo, para medir el compromiso laboral, utilizaron el Utrecht Work Engagement Short Scale (UWES-9) (Coo, 2017). Para la medición de la felicidad, utilizaron el *Pemberton Happiness Index* (PHI) Coo (2017) y la *Escala de Felicidad Subjetiva* (Bajaj, Gupta, Sengupta, 2018). Para medir la atención plena, utilizaron el *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Campos, 2016; Coo, 2017) y el Cuestionario de Atención Plena de Kentucky (Bajaj, 2018).

Además, aplicaron el Inventario de Personalidad de Diez Ítems (*Ten-Item Personality Inventory*, TIPI) para medir la estabilidad emocional Bajaj (2018); la Escala de Autoestima de Rosenberg (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) para medir la autoestima Bajaj (2018). La autocompasión se midió utilizando la forma abreviada de *Self-Compassion Scale* (SCS) Campos, (2016). Los investigadores también recolectaron datos con la Escala de Concienciación Cognitiva y Afectiva, el Cuestionario de Competencia de Afrontamiento y la Escala de Florecimiento (Akin, 2015).

En Pearson (2023) los instrumentos de recolección de datos incluyeron, una serie de preguntas tanto de escala Likert como abiertas en una encuesta dirigida a los estudiantes. Estas preguntas abarcan temas como la exposición previa a la meditación, la frecuencia de participación, los beneficios percibidos, las deficiencias percibidas, el grado de ayuda para el aprendizaje y sugerencias para mejorar la técnica. Además, se recopilaban comentarios cualitativos de los estudiantes sobre los beneficios y deficiencias de las reflexiones guiadas, que luego fueron analizados utilizando el software de datos cualitativos NVivo.

Los datos recopilados por Bajaj (2018) mostraron que la atención plena se vinculó con la felicidad a través de la mediación de la estabilidad emocional y la autoestima. La estabilidad emocional y la autoestima mediaron plenamente la relación del *mindfulness* con la felicidad. Además, la estabilidad emocional mediaba parcialmente la relación del *mindfulness* con la autoestima.

En el mismo orden de ideas en Akin *et al.* (2015) se señala que la atención plena (*mindfulness*), el florecimiento y la competencia de afrontamiento estaban significativamente correlacionados. Además, este estudio también encontró que la competencia de afrontamiento medía la relación entre *mindfulness* y florecimiento.

En el caso de las investigaciones de tipo documental los autores reportaron ejemplos sobre cómo aplicar el *mindfulness* en las salas de redacción y la enseñanza del periodismo, lo que da luces sobre cómo integrar la atención plena en la educación periodística con beneficios potenciales para la resiliencia y el aprendizaje de los estudiantes de periodismo.

Al respecto, Pearson (2018) afirma que la instrucción basada en la atención plena tiene el potencial de fortalecer la resiliencia de los graduados de periodismo, profundizar su aprendizaje y reforzar sus brújulas morales cuando ingresan a una ocupación en la que sus reportajes pueden someterlos a estrés, agotamiento y otros desafíos de salud mental. También mencionan que han faltado enfoques pedagógicos para dotar a los periodistas de mecanismos para trabajar con sus emociones, pensamientos y valores profesionales.

Continuando con la búsqueda de aspectos teóricos que consoliden la relación *mindfulness* y periodismo Gunaratne (2015), explora conceptos y principios de filosofías orientales como el Taoísmo y el Budismo, y los vincula con la práctica periodística. Se analizan ideas como el “Pooh Way”, la autopoiesis, la diversidad dentro de la unidad, la búsqueda de diferentes tipos de verdades, la relación entre la conciencia y la materia, entre otros temas. A través de la discusión de estos conceptos filosóficos, el autor propone una reflexión sobre la ética y la práctica del periodismo, destacando la importancia de la armonía, la autenticidad y la conexión con la naturaleza en la labor periodística.

Pearson (2015) sugiere que la incorporación de principios budistas, como la atención plena y la concentración, en el quehacer de los periodistas puede llevar a una mejoría en la ética, la calidad y la claridad del trabajo periodístico. Este autor plantea que al poner en práctica la reflexión en acción, la atención plena y la concentración, los periodistas pueden desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos, emociones y respuestas en situaciones profesionales, lo que les permite tomar decisiones éticas y profesionales más informadas.

La investigación de Kevin Healey (2015) resalta la implementación de prácticas relacionadas con el *mindfulness* por parte de empresas y líderes tecnológicos en Silicon Valley, con el objetivo de mejorar la productividad y el bienestar de los trabajadores. En el estudio también se plantea la necesidad de valorar con mayor amplitud la "atención plena cívica", con la intención de darle un nuevo impulso al periodismo y lograr el desarrollo de sistemas mediáticos no comerciales como parte de un enfoque ético y socialmente comprometido. Este estudio visibiliza el componente social del *mindfulness* cuando aboga por un enfoque de "atención plena cívica" que promueva el bienestar colectivo y la responsabilidad social en la era digital. De esta manera se pretende evitar la reducción de las prácticas contemplativas arraigadas en tradiciones budistas a meros instrumentos de productividad o bienestar individual.

El investigador propone un enfoque llamado “Estudios de Medios Contemplativos” que integra estudios críticos de medios con ideas contemplativas, con el objetivo de cuestionar las prácticas corporativas de "atención plena" que principalmente se interesan por la productividad de los trabajadores en detrimento de su bienestar emocional y mental.

Un indicador importante que determina el impacto de las prácticas de *mindfulness* es el cambio de comportamiento a mediano y largo plazo. Al respecto, Coe *et al.* (2017) encontraron que los efectos positivos de la intervención se mantuvieron en el seguimiento de tres meses. Estos hallazgos sugieren que la atención plena puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar y el rendimiento laboral.

Los resultados de este estudio son relevantes e importantes para los profesionales y estudiantes de periodismo. Esta revisión sistemática aporta una mirada objetiva acerca de la relevancia que tiene la incorporación de las prácticas de *mindfulness* en el periodismo.

5. Conclusiones

Los resultados de esta revisión sistemática sugieren que el *mindfulness* puede impactar positivamente la felicidad, autoestima y bienestar de los periodistas. Estas prácticas también fortalecen la resiliencia de los graduados de periodismo, incrementando su capacidad de superar con éxito las dificultades y el agobio de cubrir escenarios de guerra, eventos en comunidades violentas o conductas intolerantes por parte de la audiencia, entre otros.

Específicamente, los estudios incluidos en la revisión encontraron que el *mindfulness* puede ayudar a los periodistas a:

- Mejorar la concentración en una tarea y controlar las emociones, lo que ayuda a mejorar el desempeño laboral.
- Regular el estrés y la ansiedad, lo que favorece su salud mental y física.
- Pensar de forma más creativa e innovadora a la hora de elaborar informes y otros productos periodísticos.
- Reconocer sus sesgos y prejuicios, lo que mejora la comprensión de la perspectiva expuesta por sus fuentes y ayuda a producir reportajes más cercanos a la realidad.
- Orientar la toma de mejores decisiones y gestionar el autocontrol ante situaciones complejas.
- Incrementar el compromiso laboral, la felicidad y el rendimiento en el trabajo.
- Confiar en sí mismos y sentirse más seguros de sus habilidades. Lo que conlleva a una mayor satisfacción laboral y personal.

El *mindfulness* ha demostrado ser una práctica con mucho potencial para beneficiar la vida personal y profesional de los periodistas, de allí la importancia de que los profesionales de la comunicación tengan la oportunidad de recibir una formación que considere la atención plena (*mindfulness*) con el fin de aprendan a controlar sus emociones, mejorar su concentración, sentirse más felices con la labor que realizan y reconocer todas sus capacidades y virtudes, haciéndose de esta manera personas más seguras de sí mismas.

Para lograr que los periodistas adquieran los beneficios que proporciona la práctica del *mindfulness*, es necesario fortalecer los enfoques pedagógicos que colocan en el centro el trabajo con las emociones, los valores y los pensamientos de los periodistas.

6. Limitaciones

La limitación encontrada en esta revisión sistemática es que el número de estudios incluidos es relativamente pequeño, lo que hace que la información, los datos y los autores consultados sean limitados. Esto se debe a que la relación *mindfulness* y periodismo como área de investigación es bastante nueva. A pesar de esta limitación, esta revisión sistemática logra sintetizar la evidencia científica disponible sobre *mindfulness* y periodismo e identifica temas de investigación futuros.

7. Referencias

- Akin, A. y Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between *mindfulness* and flourishing. *Suma Psicológica*. 22(1), 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2015.05.005>
- Asociación de la Prensa de Madrid (APM) (2022). *Informe Anual de la Profesión Periodística 2022*. <https://bit.ly/3TOMT6w>
- Bajaj, B., Gupta, R. y Sengupta, S. (2018). Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between *Mindfulness* and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 20, 2211-2226. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0046-4>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J. y Segal, Z. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi:10.1093/clipsy/bph077>

- Brandín, J. A. y Barquero, J. D. (2024). La confiabilidad: el lugar donde la confianza de ego y la promesa de alter pueden encontrarse. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 29. 1-18. <https://doi.org/10.35742/rcci.2024.29.e298>
- Brown, K. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *Mindfulness* and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., García-Campayo, J., Demarzo, M. y Baños, R. (2016). Meditation and happiness: *Mindfulness* and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>
- Coo, C. y Salanova, M. (2017). *Mindfulness* can make you happy-and-productive: A *mindfulness* controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1691-1711. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9892-8>
- Dworznic, G. (2011). Factors contributing to PTSD and compassion fatigue in television news workers. *International Journal of Business, Humanities, and Technology*, 1(1), 22-32. <https://bit.ly/4dztwFL>
- Dimidjian, S. y Linehan, M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of *mindfulness* practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg019>
- Federación Nacional de los Trabajadores de la Prensa (FENAJ) (2020). *Pesquisa FIJ: 61,25% dos jornalistas brasileiros têm aumento de ansiedade e estresse com o trabalho na pandemia*. FENAJ. <https://bit.ly/4eq8hal>
- Feinstein, A., Owen, J. y Blair, N. (2002). A Hazardous Profession: War, Journalists, and Psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 159(9), 1570-1575. [doi:10.1176/appi.ajp.159.9.1570](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570)
- Giménez Lozano, J. M. y Morales Rodríguez, F.M. (2022). Systematic Review: Preventive Intervention to Curb the Youth Online Gambling Problem. *Sustainability*, 14, 6402. <https://doi.org/10.3390/su14116402>
- Greenberg, N., Thomas S. y Murphy, D. (2007). Occupational stress and job satisfaction in media personnel assigned to the Iraq war (2003): A qualitative study. *Journalism Practice*, 1(3), 356-371. <https://doi.org/10.1080/17512780701552160>
- Gunaratne, S. (2015). Mindful Journalism = 'Pooh Way'?. En S. Gunaratne, M. Pearson, y S. Senarath (Eds.), *Mindful Journalism and News Ethics in the Digital Era. A Buddhist Approach*. (pp. 99-107). Routledge.
- Guzmán Cortés, J., Calvillo, I., Bernal, J. y Villalva-Sánchez, A. (2019). Benefits of *Mindfulness* Practice and the Attentional Process: a Theoretical Review of their Relationship. *Divulgare. Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 11, 21-28. <https://doi.org/10.29057/esa.v6i11>

- Healey, K. (2015). Disrupting Wisdom 2.0: The Quest for “Mindfulness” in Silicon Valley and Beyond. *Journal of Religion, Media and Digital Culture*, 4(1), 67-95. <https://doi.org/10.1163/21659214-90000101>
- Marais, G. A. B., Lantheaume, S., Fiault, R. y Shankland, R. (2020). Mindfulness-Based Programs Improve Psychological Flexibility, Mental Health, Well-Being, and Time Management in Academics. *European Journal Investigation in Health, Psychology and Education* 10, 1035-1050. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10040073>
- Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 112, 42-80. <http://dx.doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Moñivas, A., García-Diex, G. y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness: concept and theory. *Portularia*, 12, 83-89. www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009
- Naciones Unidas (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Resolución A/RES/70/1. Asamblea General de las Naciones Unidas, 70º período de sesiones.* Naciones Unidas. <https://bit.ly/3ZMoCSI>
- Pearson, M. (2015). Journalism and Mental Cultivation. En S. Gunaratne, M. Pearson y S. Senarath (Eds.) *Mindful Journalism and News Ethics in the Digital Era. A Buddhist Approach*, (pp. 162-177). Routledge.
- Pearson, M. (2023). Student perceptions of mindful reflection as a media law teaching tool. *Australian Journalism Review*, 45(2), 201-215. https://doi.org/10.1386/ajr_00132_1
- Pearson, M., McMahon, C. y O'Donovan, A. (2018). Potential Benefits of Teaching Mindfulness to Journalism Students. *Asia Pacific Media Educator*, 28(2) 1-19. <https://doi.org/10.1177/1326365X18800>
- Pearson, M., McMahon, C., O'Donovan, A. y O'Shannessy, D. (2019). Building journalists' resilience through mindfulness strategies. *Journalism*, 1-18. <https://doi.org/10.1177/1464884919833253>
- Pyeovich, C., Newman, E. y Daleiden, E. (2003). The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists, *Journal of Traumatic Stress*, 16(4), 325-328. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1024405716529>
- Smith, R., Nelson, S. y Newman, N. (2017). Covering traumatic news stories: Factors associated with PTSD among journalists. *Stress and Health*, 34(2), 218-226. <https://doi.org/10.1002/smi.2775>
- Teegen, F. y Grotwinkel, M. (2001). Traumatic exposure and post-traumatic stress disorder of journalists: An internet-based study. *Psychotherapeut*, 46(3), 169-175. <https://bit.ly/4eXj1gk>
- The Joanna Briggs Institute (2015). The Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2015. *Methodology for JBI Scoping Reviews*. <https://bit.ly/3Y7mEuC>
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Paidós.

Valadares, G. (2023). *¿Está todo bien?. Guía sobre salud mental para periodistas*. Redes Cordiais.
<https://bit.ly/3XNGGcc>

Vásquez-Dextre, E. (2016). *Mindfulness: General concepts, psychotherapy and clinical applications*. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf

Williams, M., Penman, D. y Valters, C. (2019). *Mindfulness for journalists: Cultivating presence, focus, and resilience in a fast-paced world*. Routledge

AUTORES:

Ana María Morales Rodríguez

Universidad de Málaga. Málaga, España.

Licenciada en Periodismo por la Universidad de Málaga, con más de 20 años de experiencia en la Comunicación Empresarial y Marketing. Executive MBA con Acreditación AMBA por ESIC, postgrado en Coaching Profesional Ejecutivo y Programación Neurolingüística. Doctorando en Comunicación y Educación. Psicología en Curso por la UNIR. Participación en congresos nacionales e internacionales y en Proyectos de innovación docente.

Profesora en la Universidad y la Escuela de Negocios de ESIC Business & Marketing School-EIG, en la Universidad de Málaga y en la Universidad Camilo José Cela. CEO Fundadora de La Suite Comunicación, Agencia de Marketing y Comunicación desde 2012. Ponente para instituciones y organizaciones empresariales.

Certificada en Programa de Mindfulness y Reducción del estrés (Programa MBSR) y en Mindfulness Self Compassion (MSC).

amoralesr@uma.es

Francisco Manuel Morales Rodríguez

Universidad de Granada. Granada, España.

Doctor en Psicología, Licenciado en Psicología, Licenciado en Ciencias del Trabajo. Profesor Titular de Universidad en Universidad de Granada. Responsable del Grupo de Investigación "Procesos de aprendizaje y construcción del conocimiento socio-ambiental" (HUM-393). Participación en proyectos de investigación.

Recibió uno de los premios Premios de Investigación de la Fundación General de la Universidad de Málaga. Recibió el "Premio de Innovación William James de Innovación Psicopedagógica" (Universidade do Minho). Editor Asociado en diferentes revistas. Miembro Societat Valenciana de Psicología. Colegiado Ilustre Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental. Socio Asociación Internacional de Psicología de la Infancia, Adolescencia, Mayores y Discapacidad INFAD. Socio de ACIP (Asociación Científica Internacional de Psicopedagogía). Ha participado en CONTRATOS ART. 83 LOU como investigador proyecto Ref. 8.06/5.15.5735. (transferencia).

fmmorales@ugr.es