

Close

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / jiris

El exceso de información sobre la pandemia ya ha hecho mella en nuestra salud mental

4 enero 2021 00:51 CET

La exposición a la avalancha de información surgida en las redes sociales y medios de comunicación en tiempos de pandemia puede afectar seriamente a la salud mental de las personas.

Afirmaciones como “tuve que dejar de leer noticias sobre la Covid-19 porque me sentía muy triste y me generaban angustia”, “durante el confinamiento no podía ver los telediarios, lloraba”, “llegó un punto en que no quería saber más de cifras, de medidas, de los efectos sociales...” son muy frecuentes e indican los efectos que para algunas personas puede tener el someterse a la lluvia de información que circula libremente por redes sociales o por medios de comunicación.

Autores

**Juana Gómez Benito**

Catedrática de Universidad, Facultad de Psicología., Universitat de Barcelona

**Angela Berrío Beltrán**

La consulta de información se valora frecuentemente como positiva ante eventos estresantes de la vida, puesto que permite a la persona ganar un poco de control sobre la situación.

Investigadora Predoctoral, Psicometria.,
Universitat de Barcelona

Sin embargo, la consulta excesiva o el exponerse a información contradictoria o poco fiable, o centrada únicamente en aspectos negativos de la situación, puede llegar a generar problemas de salud mental tales como depresión o ansiedad.

En población general, y durante el confinamiento, varios estudios intentaron establecer el efecto en la salud mental que producía la pandemia y todas las situaciones y medidas relacionadas con ella.

A más tiempo, más ansiedad

Respecto a la búsqueda de información, algunos estudios encontraron que pasar un largo periodo de tiempo viendo o leyendo noticias sobre la pandemia se consideró un factor de riesgo común para desarrollar depresión y/o ansiedad, pero tener información adecuada y actualizada sobre aspectos de la salud se configuró como un factor protector.

Sin duda alguna, hay personas que no reportan haberse sentido abrumadas o angustiadas con las noticias, mientras otras sí. Pero ¿qué es lo que las diferencia?

Una situación de crisis como la que estamos viviendo puede afrontarse con resiliencia o con ansiedad. Por lo general, las personas que la afrontan con resiliencia intentan paliar los efectos adversos y adaptarse a las nuevas circunstancias, mientras que quienes la afrontan con ansiedad evocan sentimientos negativos de miedo y amenaza.

Sentimientos negativos

Muchas de las personas que afrontan las situaciones estresantes con ansiedad intentan mitigarla por medio de la consulta masiva de información pero, al exponerse durante largos periodos de tiempo a dicha información, mantener sus pensamientos centrados en el problema y fijar su atención en la faceta de amenaza se van generando sentimientos negativos que pueden derivar en una depresión.

¿Qué podemos hacer?

Hoy en día, las noticias o la información siempre estarán al alcance de la mano, es algo que no podemos cambiar. La existencia de falsas noticias y su propagación por las redes también escapa a nuestro control. Los cambios surgidos en la programación de un medio tan masivo como la televisión o la radio durante la pandemia son algo que tampoco podemos controlar.

Sin embargo, lo que sí podemos hacer es decidir el tipo de noticias en las que vamos a confiar, elegir a nuestro interlocutor válido –que puede ser un medio de comunicación, un experto, un blog, un familiar, etc.–.



Shutterstock / Wirestock Creators

Dedicarle menos tiempo

También es conveniente establecer el tiempo que dedicaremos a informarnos, y decidir cuándo una información es suficiente. Podemos establecer un cierto límite de tiempo para compartir noticias con familiares y amigos por las redes.

Es claro que mucho antes de la pandemia ya teníamos una rutina de consulta de noticias e información. Hay quienes leen el periódico mientras se trasladan en metro o en tren, otras personas prefieren ver los titulares de las noticias o leerlos mientras toman un café. Algunos consultan sus redes sociales mientras esperan a alguna persona con la que han quedado, otros consultan noticias a la hora de comer o cenar, otros escuchan la radio mientras se trasladan al trabajo o mientras se preparan para salir.

En tiempos de pandemia, cuando las rutinas se trastocan, lo mejor es intentar mantener aquellas que sea posible y, en su caso, las rutinas sobre el acceso a la información, ya que esto nos proporciona una cierta sensación de control de la situación.

Controlar el efecto negativo que ejerce la información masiva en la salud mental es posible, pero requiere actuar. Para ello, un primer paso puede ser establecer hábitos saludables sobre la conducta de consulta de información en redes. Por ejemplo, podemos intentar identificar si estamos experimentando angustia ante la situación vivida y si nos estamos exponiendo en mayor magnitud a las noticias de lo que normalmente lo hacemos.

Como decíamos antes, es fundamental intentar mantener rutinas, especialmente respecto a la consulta de información y de exposición a noticias. ¿Cuántas veces al día se consultaban noticias antes?, ¿qué tiempo se destinaba a informarse?, ¿qué medios o redes sociales se consideraba fiables y cuáles no?, ¿con quiénes se intercambiaba información?

En la actual situación, ¿qué medios o interlocutores pueden considerarse confiables respecto a la información? Cuando consultemos información, debemos procurar hacerlo de diversos temas, y no centrarnos únicamente en aquello relacionado con el virus.

Evitar el “monotema”

Al compartir información con amigos y familiares, tenemos que procurar hacerlo con personas de las que se percibe que se recibe **apoyo social**. No hablar de un único tema, intentar también que las conversaciones sean variadas y que las emociones que se experimentan también lo sean. Definir el tipo de información que realmente nos será útil (para qué y por qué) y evitar el exceso de consulta de información, estableciendo periodos cortos para obtener información desde fuentes fiables y para compartir información con familiares o amigos por redes sociales.

Por otro lado, debemos ser selectos con el tiempo que dedicamos a informarnos y con el tipo de información que puede proteger tanto la salud física como mental.

Obtener información útil que nos permita afrontar la crisis, adaptarnos a las circunstancias, sean las que sean, y generar comportamientos preventivos puede ayudar a ganar mayor sensación de control y de empoderamiento, evitando la angustia y sensación de indefensión.



redes sociales psicología ansiedad estrés información sociedad resiliencia infodemia COVID-19