



Trabajo Fin de Grado en Periodismo

Universidad de Sevilla

Lucas-Viedma Castro, Ana

**EL DETERIORO DE LA SALUD MENTAL TRAS LA INFODEMIA
CAUSADA POR LA COVID-19**

29 de junio de 2021

Méndez Majuelos, María Inés

Índice

1. Resumen y palabras clave.....	3
2. Justificación del tema.....	4
3. Objetivos.....	7
4. Metodología.....	8
5. Discusión y conclusiones.....	10
6. Bibliografía.....	12
7. Anexo.....	15

1. Resumen y palabras clave

En diciembre de 2019 comenzó la expansión de un nuevo coronavirus denominado Sars-Cov-2, o más conocido como COVID-19. El 11 de marzo fue denominada esta nueva enfermedad respiratoria como epidemia mundial por la Organización Mundial de la Salud. Desde entonces, son muchas las informaciones y los datos transmitidos por parte de los medios de comunicación. Tanto es así, que la OMS catalogó a esta situación como infodemia, exceso de información. Durante estos meses de pandemia, son muchos los autores que han investigado la relación que ha tenido el exceso de información y las noticias falsas con el deterioro de la salud mental de la población española. En este trabajo, se puede observar la relación directa entre ambas, el fortalecimiento de la infodemia a causa de la era digital, los nuevos trastornos ocasionados por la pandemia del coronavirus, la relación que tienen los negacionistas con los bulos y las *fake news* y el aumento de los suicidios a causa de la COVID-19. Además, en el reportaje se incluyen algunas pautas ofrecidas por la Confederación Salud Mental España para los medios de comunicación a la hora de abordar los suicidios en el ámbito mediático.

Las conclusiones obtenidas identifican que la solución de la problemática presentada en el trabajo está en manos de los medios de comunicación y de las instituciones públicas. En definitiva, acabar con el sensacionalismo por parte de los medios y que se ciñan en el tratamiento de la verdad periodística, y que por parte de las instituciones públicas se hagan cargo de la emergencia psicológica que está sufriendo la sociedad española.

Palabras clave: COVID-19, infodemia, *fake news*, salud mental y suicidio.

2. Justificación del tema

El trabajo de fin de grado se materializa en un reportaje de investigación sobre los efectos que ha tenido la infodemia de la COVID-19 en la salud mental de la sociedad española. Se ha llevado a cabo una investigación de los diferentes documentos realizados por expertos en la materia, desde marzo de 2020 hasta abril de 2021. Este trabajo se centra en los efectos psicológicos a raíz del COVID-19 y estos pueden estar alentados tanto por el exceso de información, como por las *fake news*, como por el sensacionalismo, como por el miedo a la muerte o incluso por los problemas económicos que están sufriendo muchas personas. Ha sido tal el exceso de información que se ha propagado durante estos meses de epidemia que parecía interesante investigar sobre ello.

El SARS-CoV-2 es una enfermedad respiratoria que ha afectado a la población mundial. Surgió en la ciudad china de Wuhan en diciembre de 2019 y en marzo de 2020 fue decretada por la OMS como pandemia mundial. Desde que comenzó la pandemia se ha leído y escuchado en medios de comunicación que las UCIs estaban saturadas, faltaban respiradores, no había suficientes mascarillas o que los sanitarios se encontraban desprotegidos ante el virus. Todas estas informaciones preocupaban sobre la situación que estábamos atravesando. Con la ayuda y la solidaridad de los ciudadanos se ha conseguido afrontar todo aquello que faltaba, donando materiales, haciendo respiradores, confeccionando mascarillas de tela y batas quirúrgicas. Aunando fuerzas entre todos se ha podido salir poco a poco de la situación que ha acontecido en estos meses. Además, no podemos olvidarnos que esta pandemia está dejando más problemas aparte de los sanitarios, como son los económicos y los psicológicos.

La idea de realizar este tema como trabajo de fin de grado también viene motivada por la observación de la sociedad. Esta enfermedad puede que no haya afectado al conjunto de la población española, pero sí se puede decir que ha dejado huella en la mente de la mayoría de la sociedad española. La *coronasomnia* es un trastorno que afecta al sueño, según se explica en la noticia *Coronasomnia, otro de los daños para la salud que deja la pandemia* (Telecinco, 1 febrero 2021). La pandemia ha dejado muchos estragos en la mente y este es uno de ellos, ya que este trastorno hace que

las personas estén durmiendo peor y tengan pesadillas debido a la situación que está derivando la COVID-19.

La psicóloga Laura Fuster dice, en el artículo *Fatiga pandémica: qué es y cómo saber si la sufres* (ABC, 29 enero 2021), que la OMS denominó fatiga pandémica a la sensación causada por la COVID-19, la cual provoca desmotivación o incertidumbre. Además, este trastorno causa síntomas de ansiedad y depresión. Este mismo artículo muestra algunos consejos para reducir la fatiga pandémica y uno de ellos es administrar correctamente el consumo de información, ya que como se observa en el reportaje tener demasiada información sobre la epidemia puede causar un estado de estrés constante.

Agobio, estrés y ansiedad: la salud mental ya es la principal preocupación del 72,1% de los jóvenes (ABC, 23 marzo 2021) es una noticia sobre el aumento del interés por la salud mental en los jóvenes según un estudio de la Confederación Estatal de Asociaciones de Estudiantes (CANAE). Los jóvenes que fueron encuestados coincidían en definir este último año con las palabras: “agobio”, “estrés” y “ansiedad”. En otra noticia titulada *Un psicólogo advierte: «Hay que atender urgentemente a los jóvenes» por el impacto de la pandemia* (ABC, 22 marzo 2021), el psicólogo Ángel Saavedra advierte de la necesidad de atender a los adolescentes por el impacto que les está causando la pandemia.

Parece evidente, desde el confinamiento vivido en marzo del año pasado, que esta pandemia mundial iba a traer efectos psicológicos negativos. Pero el inconveniente está en que tratar un tema como la “salud mental” sigue siendo tabú en pleno siglo XXI. Es considerado tabú porque como dice la psicóloga sanitaria y psicoterapeuta, Aránzazu García Romero, que en España se considera ir al psicólogo una cosa para ‘locos’. Para ella es básico que las personas sean educadas en salud mental desde muy pequeños, pero también cree que tienen que pasar muchas generaciones hasta que se consiga. Es cierto que, con el avance de la sociedad, de la libertad de expresión y con la visualización en las redes sociales, se está tratando de forma más adecuada lo concerniente a la salud mental.

Podríamos decir que el coronavirus ha ayudado a que se visibilice más el tratamiento psicológico y que no sea algo de lo que avergonzarse. De hecho, Iñigo Errejón candidato del partido Más País llevó esta problemática al Congreso de los Diputados asegurando “la cuarta ola va a ser la de la salud mental” (Público, 24 febrero 2021). En su comparecencia aportó datos tan preocupantes como que 6 de cada 10 españoles presentan síntomas de depresión. Si se tuviera la posibilidad de acceder a un psicólogo por la sanidad pública no se hablaría de un problema tan serio, pero la cuestión es que no todos los españoles pueden costearse un especialista por la sanidad privada.

Es muy necesario que los medios de comunicación proyecten tranquilidad al conjunto de la sociedad española, ya que no es raro haber experimentado síntomas de estrés excesivo, agobio, ansiedad o depresión durante estos meses de pandemia. No es malo haber desarrollado fobias que no se sabía que existían, porque eso lo da esta situación de incertidumbre que se vive con la epidemia y lo dan las *fake news* y el sensacionalismo de los medios de comunicación. El programa El Punto de Mira con el reportaje audiovisual “La generación del miedo” (Cuatro, 23 marzo 2021) muestra como a raíz del Estado de Alarma y la alerta sanitaria por el coronavirus, se han multiplicado las personas que presentan algún tipo de fobia. Sobre todo, las fobias que han aumentado han sido las de higiene y las de aglomeraciones. Es un buen reportaje para darnos cuenta de que hay muchos miedos y que se pueden superar. Además, este trabajo pretende dar a conocer la importancia de la salud mental y reflexionar sobre la necesidad de educación mental.

Los efectos que la infodemia, situación nombrada por la OMS como de exceso de información, de la COVID-19 ha provocado en la salud mental de la ciudadanía es un tema necesario de abordar y que ayudaría a la sociedad a intentar administrar el flujo de noticias que consumen. Además, este trabajo pretende resolver las preguntas que se pueda formular la sociedad española acerca del aumento de trastornos mentales durante este periodo de estudio.

3. Objetivos

El reportaje sigue una escala creciente de objetivos, es decir, de los menos a los más importantes. También se puede decir que se va del objetivo general al más específico.

Los objetivos son los siguientes:

1. Abordar los estresores que han afectado durante el confinamiento a los ciudadanos españoles y que les han provocado un impacto psicológico.
2. Relacionar el exceso de información y las *fake news* transmitidas durante la pandemia con los efectos negativos en la salud mental de los ciudadanos.
3. Relacionar el surgimiento de los negacionistas de la COVID-19 con el exceso de información y las *fake news*. Además, contextualizar el negacionismo con el nihilismo.
4. Mostrar el aumento de suicidios a raíz de la crisis sanitaria y las pautas a seguir para el tratamiento mediático de este problema de salud pública.

4. Metodología

Según Baelo Álvarez y Haz Gómez (2019) las metodologías de investigación en ciencias sociales y jurídicas se dividen en dos vertientes, las cuales han sido utilizadas en el presente trabajo:

- Metodología cuantitativa

Este tipo de metodología “trabaja con aquellos datos que incluyen puntuaciones numéricas sobre escalas o mediciones” (Baelo Álvarez y Haz Gómez, 2019, pp. 47). En definitiva, esta vertiente usa una gran cantidad de datos para luego obtener resultados. Con respecto al presente trabajo académico, la autora no ha realizado una recolección de datos en sí. Mediante la metodología cualitativa si ha encontrado metodología cuantitativa reflejada por otros autores en sus trabajos. Por ejemplo, en la página web de Salud Mental España se han encontrado datos sobre el número de suicidios nacionales al año (Confederación Salud Mental España, 2019).

No se ha planteado la elaboración de encuestas para incluir en la metodología cuantitativa debido a la repercusión que era necesaria conseguir con dicho método, es decir, no se iba a conseguir llegar a un elevado número de personas como para poder tener en cuenta esos datos en la investigación realizada.

Los datos incluidos en el trabajo corresponden a fuentes primarias, aquellos utilizados de la web de Salud Mental España, y fuentes secundarias, aquellos utilizados de documentos de otros autores los cuales han sido cogidos de la Organización Mundial de la Salud (Benítez Camacho, 2021).

Al no realizarse encuestas en el presente trabajo, se puede observar que la metodología cuantitativa que en él se incluye no es abundante, ya que como se ha explicado con anterioridad, era necesario conseguir una gran repercusión para poder valorar los datos que se obtuvieran.

- Metodología cualitativa

El trabajo de investigación se compone en su mayoría de este tipo de metodología, ya que este es utilizado para la “descripción de situaciones, eventos, interacciones, comportamientos, creencias, actitudes u otros aspectos subjetivos que son observables

y que tienen enorme relevancia en la investigación de las ciencias sociales” (Baelo Álvarez y Haz Gómez, 2019). Según Denzin y Lincoln, las herramientas cualitativas tienen el objetivo de generar una nueva teoría o verificar una ya existente y el de generar un nuevo conocimiento sobre un fenómeno actual (Baelo Álvarez y Haz Gómez, 2019).

Para el abordaje de la metodología cualitativa se han seguido las fases propuestas por Vallés (Baelo Álvarez y Haz Gómez, 2019): reflexión, planteamiento, entrada, recogida de datos y análisis preliminar, salida del campo y análisis y escritura. Y en la realización de las fases mencionadas se ha utilizado como métodos de investigación cualitativa: la entrevista en profundidad, de tipo semiestructurada, a la psicóloga sanitaria y psicoterapeuta Aránzazu García Romero, y fuentes para la investigación.

Dentro de las fuentes de información se incluyen: fuentes primarias como libros, artículos de revistas o trabajos académicos. También se utilizan fuentes secundarias como el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua y bases de datos como Dialnet, idUS, Fama, My News o Google Scholar.

5. Discusión y conclusiones

En la realización del reportaje de investigación se han utilizado muchos artículos científicos sobre el tema abordado en el trabajo. Se puede comprobar la existencia de muchos artículos científicos que desarrollan la relación que tienen el exceso de la información y las noticias falsas con el deterioro de la salud mental tras la pandemia.

Una vez leídos los artículos utilizados en el presente trabajo creativo, se le puede considerar al mismo, bastante más completo que las fuentes documentales usadas para su realización. Se podría considerar así porque no se ha encontrado ningún otro trabajo científico que aborde dentro de la misma temática tantas problemáticas que afectan al tema seleccionado, como si lo hace el presente reportaje. Se han encontrado artículos científicos que desarrollan de forma detallada la relación del deterioro de la salud mental con la infodemia y las *fake news*, otros tantos que detallan la relación de la era digital con el fortalecimiento del exceso de información y las noticias falsas en esta época de pandemia, otros que abordan la relación que mantienen los negacionistas con la infodemia y las noticias falsas y otros que abordan el tratamiento mediático que se debe hacer sobre los suicidios y el aumento de estos a raíz del surgimiento de la COVID-19.

Con lo cual, es apreciable que existen muchos documentos que abordan de forma detallada los objetivos que refleja este reportaje de investigación, pero no hay un solo documento que detalle más de un objetivo de los remarcados anteriormente. Lo cual hace considerar que es un trabajo muy completo a nivel informacional y que de forma escueta relata todos los problemas planteados por la temática seleccionada.

La labor realizada durante el trabajo de investigación para abordar tantas problemáticas, en formato reportaje, lo convierte en un trabajo adecuado y que incita a su lectura. Se puede decir que incita a la lectura por la calidad en la información utilizada y por el formato creativo escogido.

A modo de conclusión, podemos observar que la problemática planteada en este trabajo puede solucionarse desde los medios de comunicación y desde las instituciones públicas. Desde los medios de comunicación porque son los encargados de contrastar sus fuentes y de cumplir con el compromiso de la verdad periodística. Esta obligación

que tenemos los profesionales de la información está recogida en la ética periodística. Además, también debemos tener en cuenta que el periodismo es una actividad intelectual que no todo el mundo puede llevar a cabo, porque cualquiera no puede informar, pero no todos pueden hacer periodismo. No todo el mundo puede cumplir con la verdad periodística.

Tras lo observado durante la realización del trabajo, hemos podido ver que las instituciones públicas y los periodistas tenemos la oportunidad de darle solución a este problema de salud pública. Alejándonos del *click bite* y del sensacionalismo, el periodismo recuperaría la credibilidad y legitimidad social que ha perdido por su acercamiento a las élites de poder, y además dejaríamos de ser una de las causas que a día de hoy afectan en la salud mental de la sociedad.

Desde las posibilidades que tienen las instituciones públicas, hemos observado en el transcurso de la investigación que faltan medios y profesionales psicológicos en la sanidad pública para poder atender al flujo de pacientes, el cuál se ha visto incrementado durante la pandemia. Esta solución ya fue expuesta en el Congreso de los Diputados por el candidato por el partido Más País, Iñigo Errejón, que afirma que se debería tener en consideración la salud mental de las personas. Este diputado cree que hay un escaso servicio público de profesionales que se encarguen de la salud mental de la ciudadanía española (Público, 24 febrero 2021).

En definitiva, con la realización de este trabajo de investigación, hemos conocido la repercusión que los periodistas tenemos en nuestro tratamiento informativo y lo que puede provocar en la sociedad. Por eso, es muy necesaria la correcta comunicación a la audiencia y respetando siempre el código deontológico de la profesión periodística.

6. Bibliografía

Libros

- Baelo Álvarez, M., & Haz Gómez, F. E. (2019). *Metodología de investigación en ciencias sociales y jurídicas*. Tirant humanidades.

Artículos académicos

- Benítez Camacho, E. (2021). *Suicidio: el impacto del Covid-19 en la salud mental*. Medicina y Ética; Vol. 32, No. 1, pp. 15-39. <https://doi.org/10.36105/mye.2021v32n1.01>
- Catalán-Matamoros, D. (2020). *La comunicación sobre la pandemia del COVID-19 en la era digital: manipulación informativa, fake news y redes sociales*. Revista Española de Comunicación en Salud; Suplemento 1, S5-S8. <https://doi.org/10.20318/recs.2020.5531>
- González-Rivera, J. A., & Álvarez-Alatorre, Y. (2020). *COVID-19, infodemia y un buen café*. Revista Caribeña de Psicología; Vol. 4, No. 2, pp. 81-87. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4901>
- López-Borrull, A. (2020). *Fake news e infodemia científica durante la Covid-19, ¿dos caras de la misma crisis informacional?* Anuario ThinkEPI, v. 14, e14e07. <https://doi.org/10.3145/thinkepi.2020.e14e07>
- Lorenzo Ruiz, A. *La psicología como ciencia en el afrontamiento de las COVID-19: apuntes generales*. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba; Vol. 10, No. 2 (2020): especial COVID-19.
- Masip, P.; Aran-Ramspott, S.; Ruiz-Caballero, C.; Suau, J.; Almenar, E.; Puertas-Graell, D. (2020). *Consumo informativo y cobertura mediática durante el confinamiento por el Covid-19: sobreinformación, sesgo ideológico y sensacionalismo*. El profesional de la información, v. 29, n. 3, e290312. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.may.12>
- Sanromán Gómez, M. A. (2020). *Infodemia: El lastre de la desinformación y sus consecuencias en la pandemia del Covid-19*. (Trabajo Fin de Grado Inédito). Universidad de Sevilla, Sevilla.

- Tamés Carranza, L. (2020). *Cuando el suicidio se hace público. La influencia de los medios de comunicación en la elaboración del duelo*. (Trabajo Fin de Grado Inédito). Universidad Pontificia Comillas, Madrid.
- Vázquez Rocca, A. (2011). *La Posmodernidad. Nuevo régimen de verdad, violencia metafísica y fin de los metarrelatos*. *Nómadas* (revista crítica de ciencias sociales y jurídicas). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18118941015>

Noticias y páginas webs

- ABC (2021, 22 marzo). *Un psicólogo advierte: «Hay que atender urgentemente a los adolescentes» por el impacto de la pandemia*. https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-psicologo-advierte-atender-urgentemente-adolescentes-impacto-pandemia-202103220049_noticia.html?fbclid=IwAR3O2Q0Wf2dxFODJa1E7lZwtMVS41pXeIH5d9kzyocGQtD9UrJwXCHXBK_A
- ABC (2021, 23 marzo). *Agobio, estrés y ansiedad: la salud mental ya es la principal preocupación del 72,1% de los jóvenes*. https://www.abc.es/familia/educacion/abci-agobio-estres-y-ansiedad-salud-mental-principal-preocupacion-721-por-ciento-jovenes-202103020112_noticia.html
- ABC (2021, 29 enero). *Fatiga pandémica: qué es y cómo saber si la sufres*. https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-fatiga-pandemica-y-como-saber-si-sufres-202101280301_noticia.html
- Confederación Salud Mental España. (2021, 14 abril). *SALUD MENTAL ESPAÑA apela a los medios a tratar el tema del suicidio de forma responsable, profesionalizada y rigurosa*. <https://consaludmental.org/sala-prensa/salud-mental-espana-apela-medios-comunicacion-trato-suicidio-responsable-profesionalizado-riguroso/>
- Confederación Salud Mental España. (2019). *Las palabras sí importan. Guía de estilo sobre salud mental para los medios de comunicación*. <https://comunicalasaludmental.org/>

- El Mundo (2021, 14 abril). *La Policía Local de Valencia formará a sus agentes tras dispararse los avisos de suicidio: 56 en 12 días y 451 desde enero.* <https://www.elmundo.es/comunidad-valenciana/2021/04/14/6076cc73fdddffd0388b45c5.html>
- Telecinco (2021, 1 febrero). *Coronasomnia, otro de los daños para la salud que deja la pandemia.* https://www.telecinco.es/informativos/salud/coronasomnia-dano-salud-deja-pandemia_18_3084645352.html

Vídeos

- Cuatro TV (2021, 24 marzo). 'En el punto de mira': La generación del miedo. [Vídeo]. https://www.cuatro.com/enelpuntodemira/generacion-miedo-programa-completo_18_3110895395.html
- Público TV (2021, 24 febrero). Íñigo Errejón: «La cuarta ola va a ser la de la salud mental». [Vídeo]. <https://publico.es/publico-tv/publico-al-dia/programa/941817/inigo-erregon-la-cuarta-ola-va-a-ser-la-de-la-salud-mental>

Fuente personal

- Entrevista a García Romero, Aránzazu. Realizada el 3 de mayo de 2021.

Imágenes reportaje

- Adaptado de Aránzazu García Romero en su consulta psicológica ubicada en Los Remedios [Fotografía], por Aránzazu García Romero, 2021, Aránzazu García Romero.
- Adaptado de Aránzazu García Romero trabajando para el teléfono de emergencias 112 [fotografía], por Aránzazu García Romero, 2020, Aránzazu García Romero
- Pexels (2021). [Banco de imágenes gratuitas]. Recuperado de <https://www.pexels.com/es-es/>
- Pixabay (2021). [Banco de imágenes gratuitas]. Recuperado de <https://pixabay.com/es/>

- Salud Mental España (2021). Propuestas para periodistas y medios de comunicación [fotografía], Aránzazu García Romero. Recuperado de <https://consaludmental.org/>

7. Anexo

a. Entrevista a Aránzazu García Romero

Buenas Arantxa, yo soy Ana y vamos a comenzar la entrevista:

Necesitaría que me hicieras una breve descripción sobre ti, sobre todo de tu vida laboral y profesional

Mi nombre es Arantxa García, soy psicóloga desde hace aproximadamente 16 años. Al principio de mi carrera lo dediqué más a la formación en familia y en el ámbito social, pero es verdad que siempre me gustó mucho la parte sanitaria clínica y me formé también en esa parte. Los últimos años me he centrado mucho más en la parte de la psicoterapia, de la atención a la persona desde la perspectiva, digamos, más sanitaria y clínica. Ya los últimos años, 'mi culillo inquieto' y estas ganas insaciables, nunca tienen fin, por aprender me han llevado a la parte de la emergencia, de la psicología de la emergencia, que mira tú por donde empecé como una parte de mí que tenía inquietud por saber y por conocer, pero también a través de la pandemia y por otra serie de hechos que se dieron pues me fui dedicando a ella en mucha de mi área profesional ahora mismo.

Estudí un experto en emergencia, ahora mismo estoy esperando la acreditación a nivel nacional. Pertenezco al grupo de suicidios de a nivel de España que se está formando. Y bueno durante la pandemia, así como hechos importantes y como experiencia importante, he pertenecido al grupo que ha trabajado en la Junta de Andalucía en el teléfono, durante el confinamiento, para familiares y cualquier familia que necesitara un apoyo psicológico y también para familias con enfermos covid o fallecidos covid. Esto fue durante los meses de marzo, abril, mayo e incluso junio de 2020. A partir de ahí estamos formándonos cada vez más en suicidios. Pertenezco al grupo de intervención psicológica de emergencias y desastres del Colegio de Psicólogos de Sevilla y del área occidental. He participado en diferentes intervenciones de emergencia, no solamente

por temas covid, sino por desaparecidos o fallecimientos, en fin. Y bueno, decir que me apasiona mi trabajo, que me gusta y que ahora mismo pienso que más que nunca quizás se hace necesaria nuestra intervención y creo que debe ser reconocida y puesta en valor, porque las personas, cualquiera que vaya a mi consulta ve como ahora vienen mucha gente que nunca ha pisado un psicólogo por una necesidad obvia de la situación en la que estamos viviendo.

Según una vista general de los usuarios que ha atendido usted durante estos meses de pandemia, ¿qué factores han llevado a sus usuarios a ponerse en sus manos?

Pues mira diferentes factores, han sido un montón, muy multifactorial. No viene una persona con una sola causa, realmente la persona te describe una situación, pero después cuando empiezas a trabajar con esa persona, con ese paciente, pues te vas dando cuenta que no realmente es una causa, sino que hay más. Factores como, por ejemplo: problemas laborales, que ahora mismo estamos teniendo tantos problemas laborales de pérdidas, de ERTES, de ERES, de incluso empresarios que pierden todo... directamente lo pierden todo después de años y años dedicados a crear puestos de trabajo y empresas que se dan cuenta que tienen que cerrar su negocio, donde habían echado toda su ilusión y habían puesto muchísimo de su vida. Conflictos familiares: conflictos con los hijos, sobre todo con los adolescentes. Conflictos de pareja. El hecho de no poder hablar con determinadas personas, de la falta de contacto, me atrevería a decir incluso del contacto físico, porque es algo evidente que los seres humanos necesitamos tocarnos, besarnos, abrazarnos... y que ese acercamiento este llevando a la gente a perder también mucho de sí mismos y de cómo se pueden sentir. Ese apoyo emocional que se tiene de las otras personas, que en muchos casos no existe, prácticamente es nula. Y ya pues todo lo que tiene que ver con el covid y demás.

Teniendo en cuenta estos factores, ¿qué problemas han experimentado los usuarios?

Pues mira, desde ansiedad, que es lo que más esperado se supone que es. La fatiga emocional, la llamada fatiga pandémica, un hartazgo total casi con pérdida de energía, de cansancio, de no poder más, de estar saturado, de no saber manejarse en esto ya porque ya llevamos mucho tiempo. Miedo, mucho miedo, fobias a los pacientes ya empiezan a... ya no solamente el miedo más racional, más lógico y evidente debido a la

situación que tenemos, sino también a miedos irracionales que no tienen una base o que se supone que el paciente lo ve como '¿esto por qué me pasa? Si esto no tiene sentido ninguno'.

Agresividad, control de la agresividad, de la ira. Hay muchos pacientes que vienen con un enfado con el mundo, con un odio a alguien en concreto. Por ejemplo, a los adolescentes les pasa mucho con sus padres, pero también es porque están enfadados con todo y con la situación en general y lo derivan por ahí.

Después tristeza, mucha tristeza. Síntomas depresivos e incluso depresiones ya de peso, de personas mayores, depresiones de importancia.

Trastornos de la conducta alimentaria, se han acentuado de una manera que sin precedentes, es decir, los hospitales han experimentado y los centros de trastornos de la conducta alimentaria (te estoy hablando de jóvenes, pero también de mayores) donde existen atracones, restricciones por anorexia... en fin que la gente se ve en casa encerrada, mucho tiempo sentada, sin poder... ahora no porque ahora tenemos más espacio a esa apertura a hacer deporte y demás, pero ahora me cierran el gimnasio, ahora no puedo, ahora en mi casa no puedo hacer ejercicio, esto se me queda muy chico, ahora no puedo correr... en fin, entonces, pues restringen alimento y debido a los nervios también, que la gente a veces se les cierra el estómago, no pueden comer, no les apetece y por ahí.

Agorafobia que es el miedo a salir a la calle, a ponerse en contacto con otras personas, a acercarse a alguien, a evitar todo tipo de contacto que se puedan contagiar. Peor ya llega un momento en el que has pasado el covid, estas vacunado y aun sigues. Tuve un caso incluso de un chico que lleva dos meses diciendo que tenía covid y ya llevaba dos meses le habían hecho pruebas y estaba encerrado en su cuarto que no quería pegárselo a nadie. Ósea la irracionalidad en su estado máximo.

Problemas relacionales con los padres, los abuelos, los hermanos, la pareja. Ha habido un número importante de divorcios, entonces todo eso también viene a consulta para poder manejarse en este tiempo.

La soledad, muchas personas que viven solas y que no tienen posibilidad de relacionarse con... no tiene contacto o tienen a la familia perimetrada en otro pueblo o tienen a la gente en otra provincia o en otro lugar de España o incluso en otro lugar del mundo.

Hipocondrías, muchísimas hipocondrías. El covid, vale el covid, pero el covid y ahora también esto y ahora lo otro. Mucha base psicósomática, muchos dolores de cabeza, muchos dolores de estómago. La psicósomática digamos que son enfermedades físicas que no tienen un componente físico real, sino que es más desde la parte emocional de la persona. Entonces encontrarte a personas que tienen muchísimos dolores de estómago, vomitan, pues ahora tengo un problema en un brazo, me duele el pecho, pero no es esto, pero me creo que tengo un infarto, pero a lo mejor me duele la cara, me duele un lado de la cara, las mandíbulas... las mandíbulas están sufriendo mucho en este tiempo debido a la presión que estamos ejerciendo. Insomnios y para el culmen, las tentativas y las ideaciones suicidas que se están viendo muy muy muy incrementadas, a unos niveles que nunca hemos tenido en España, yo hablo de España, en el mundo entiendo que también.

¿Considera que el exceso de información durante la pandemia (sobre todo durante los primeros meses) ha sido otro factor que ha afectado a la salud mental de la sociedad?

Sí, sí porque además nos decían mucha información, la infoxicación le llamaban. Yo estuve en ese tiempo atendiendo el teléfono, en el confinamiento el teléfono este, pero también estaba en cruz roja trabajando y también atendía el teléfono de mujeres víctimas de violencia de género. Entonces me daba cuenta, ojo de cualquier edad, desde mayores de 80 a chavalas muy jóvenes, que ellas y los del teléfono de la Junta que el hecho de estar viendo todo el día la tele era porque tenían esa necesidad de control, de saber lo que estaba pasando bajo esa incertidumbre que teníamos todos, porque no sabíamos lo que iba a pasar y demás. Necesitábamos saber eso, pero tampoco es que nos dieran mucha seguridad o nos calmara esa incertidumbre que teníamos, porque realmente no es una información es a día a día. Vivíamos día a día. Y el hecho de estar conociendo fallecimientos con números diariamente, eso no es bueno para la persona, porque vivimos en una época en la que hablamos de muertos diariamente y la gente llegaba a hablarlo de una manera muy a la ligera o como si fuese de una manera muy natural, pero después te dabas cuenta que eso la gente por dentro lo tenía como un

peso muy grande y que no estaban siendo quizás conscientes, en ese momento debido al cúmulo de cosas que estaban pasando, de lo que verdaderamente estábamos viviendo. Entonces era como un peso muy grande que caía en tu cuerpo que no sabías gestionar. La gente no sabe gestionar, las personas ninguna sabemos gestionar esto. Es difícil, se hace difícil y hemos ido aprendiendo. Pero es lógico que la persona viera las noticias y si todo es catástrofe, muerte, pues la gente que está en casa vive con pánico.

Ya que tu respuesta es afirmativa, ¿en qué medida crees que ha afectado realmente, por ejemplo, de tus usuarios, has podido notar que el exceso de información o lo que denominó la OMS como infodemia ha afectado mucho o en gran medida a la persona en sus problemas mentales, en trastornos, en fobias, como hemos hablado antes?

Pues en lo que te digo, en la sensación de falta de control de las cosas, en querer controlar la vida, tu vida y no saber qué hacer, entrar en pánico, en tener miedo y en no tener muchas soluciones a la mano. Entonces todo eso ha ido incrementando cada persona de una manera diferente. Ha habido gente que ha entendido que esa falta de control que han tenido sobre sus vidas, sobre su toma de decisiones y además, otras personas, en este caso los políticos, nos ponen límites de poder decidir sobre nosotros a unos niveles importantes, de hecho la movilidad. Pues la gente eso lo ha derivado o en depresiones, en síntomas ansioso, el que tenía una enfermedad mental de antes también lo ha visto acrecentado. Entonces, todo este tipo de información es necesaria, es necesario estar informado, pero es lo que yo le decía a la gente 'una vez al día', no es necesario tanto. Había personas que se llevaban todo el día delante de la tele y de hecho sigue pasando, lo que pasa que ya la tele parece (la tele te digo, internet, todo), no es todo números diarios concretos, tienes que buscar un poco más para informarte de que pueblos están perimetrados, cómo vamos con la incidencia, del número de fallecidos... no está todo el día en la tele. Pero hubo una época que era todo el día, todo el día, todo el día. Entonces las recomendaciones que hacíamos los psicólogos eran 'vale, es importante estar informado porque no puedes estar ajeno a esto, pero una vez al día. Elige una noticia: por la mañana, por la tarde, por la noche yo no la recomendaba, porque por las noches nos poníamos a soñar'. Aunque eso ya estaba ahí, pero mejor un poquito por la mañana, para saber de qué va la cosa y tal y ya hasta el día siguiente. Ponte películas, ponte otras cosas, haz otras cosas. Pero claro, estábamos confinados,

no había mucho margen tampoco. Mucha gente no tenía tampoco una imaginación y yo les decía 'creatividad, ahora es el momento de todo aquello que no has podido hacer en casa. Hazlo'. Pero si es verdad, que todos, todos, todos los problemas mentales que existían antes se han visto incrementados y la persona que no lo tenía, debido al miedo, a la falta de control y la incertidumbre ha desarrollado diferente sintomatología, que no te digo que sea trastornos en sí de la gradación, pero sí momentos y situaciones, estados en el que lo han pasado muy mal, claro que sí.

Según un estudio realizado por algunos profesores de la Universidad Ramon Llull, en épocas de crisis sanitarias tendemos a consumir más noticias. ¿Por qué seguimos consumiendo información, aunque sabemos que nos está afectando a nuestra salud?

Vale, es la contradicción del ser humano. Somos contradictorios. Pero yo creo que es por el miedo y por la esperanza también a escuchar un día algo diferente. Entonces necesitábamos, necesitamos saber cosas, necesitamos estar informados, pero claro hay momentos en los que el miedo nos lleva a estar que no nos perdamos ni un solo ápice de lo que sucede, nada. Quiero saberlo todo, quiero verlo todo, quiero controlar. Porque controlando me creo que estoy, digamos, llevando mi vida según yo creo y según yo veo y tengo algo de decisión, ¿vale? Pero es falso, porque como te vuelvo a reiterar, hay un momento en el que ya no podemos controlar nada dentro de esto, solamente podemos mantenernos lo más calmados posibles, hacer que el tiempo suceda de la manera más divertida, sana y sencilla y como tú quieras posible, pero que claro que al fin y al cabo es el miedo, el miedo de que a ti te pase. Al principio también es verdad que era curiosidad, porque mucha gente lo vivía como algo muy lejano. Muy, muy lejano. Esto era como que no le iba a llegar nunca y era una curiosidad de lo que estaba pasando, al fin y al cabo, al inicio quizás incluso el morbo de esas sensaciones que tenemos los seres humanos por querer saber, pero que después, después si vas tomando conciencia de lo que está pasando y te empiezas a encontrar con gente que conoces que ha tenido el covid o gente que ha fallecido, empiezas a conocer gente que fallece. Entonces ya las cosas comienzan a tomar otro cariz y ahí es cuando ya vemos las noticias también por otras cosas, por otros motivos, ¿vale? Entonces pues por eso te digo, la gente intenta, las personas, todos intentamos, buenos pues, controlar nuestro miedo, nuestra sensación de miedo, calmarlo de alguna manera y además date cuenta también que esa sensación de miedo

que hemos sentido todos más, aparte de eso de no controlar nuestras vidas, era la pérdida de nuestra propia salud y de la salud de todas las personas, que hemos vivido como una especie de sensación de duelo adelantado. De voy a perder la salud, qué me va a pasar, como voy a estar... y mi padre y mi tío que es de riesgo y el otro. Entonces yo creo que hemos estado ahí con la expectativa puesta y por eso necesitábamos saber, para que alguien nos calmara también. Estar en casa solo sin saber también es muy complicado, ¿qué es también lo único que nos informa? La tele, pues bueno pues la tele.

¿Y por eso seguíamos tendiendo a consumir, aunque sabíamos que... aunque llegábamos al punto de estar viendo una noticia y tú decías ‘pff, no puedo más, porque van siete noticias...

Sí, pero eso fue una decisión propia, personal y consciente, ya la gente llega a un momento, las personas se dan cuenta de que ya no pueden más, de que están hasta arriba totalmente y que están, pues, saturadas de tanto, tanto y que nunca es nada positivo. Que muy pocas veces las cosas positivas que pasan, que eso te pesa muchísimo claro. Cuando hay algo positivo es una cosa que se celebra de una manera como que muy importante, es lógico. Pero de mientras que esperas a que suceda algo positivo pasan mil cosas que te inundan tu estado de ánimo, tu malestar, tus preocupaciones, con lo cual es contradictorio, pero tiene sentido. Es contradictorio, pero tiene sentido.

Desde que se decretó la Covid-19 como pandemia por la OMS, los ciudadanos hemos experimentado trastornos de cansancio y sueño como son la fatiga pandémica y la coronasomnia, ¿conoce otro tipo de trastornos? ¿Cree que surgirán más?

Específicos como... bueno, la verdad yo creo que como específicos no. Creo que la fatiga pandémica es algo bastante generalizado, eso de que tú te paras y hablas, no solo con tus pacientes, sino con cualquiera ‘estoy hartos ya, ya no puedo más, es que estoy cansado, es que no puedo, es que me cuesta la misma vida levantarme’. Porque es eso fatiga, pero también tristeza. Es como un ‘a ver si esto ya mejora y podemos hacer cosas normales’. La gente dice ‘cosas normales’, o sea fíjate que vemos normal a simplemente sentarnos con unos amigos a charlar o ir a la playa, que antes a lo mejor no lo poníamos en un valor muy... pero ahora mismo le estamos dando mucho más valor a ese tipo de actividades. Insomnio, hombre el insomnio, la ansiedad, pero es verdad que son

trastornos, sintomatología que bueno que realmente existía de antes, lo que pasa que se han incrementado en esta época, pero que son algo que ya existía que estaba dentro de la ADSM, que está reconocido, que pasa.

La fatiga pandémica es un poco por explicar el cansancio de la gente y la coronasomnia es por especificar el nivel de insomnio que hay en la gente, pero, al fin y al cabo, es derivado de una situación de malestar de miedo y de inseguridad, que también es que nos gusta ponerles muchos nombres a las cosas, pero que al fin y al cabo son cosas que sí existían y que se han incrementado en esta época, se han visto más agravado y ya está.

Que realmente esta situación de pandemia no ha provocado...

Nuevas, nuevas, no.

A ver nuevas, a ver si me entiendes, la fatiga pandémica es una cosa generalizada, estamos todos hartos, ¿vale?

Sí, pero que realmente...

Suicidios existían antes lo que se han visto incrementados. Depresiones antes había ahora hay más. Ansiedad pues obviamente hay más. Insomnio obviamente antes había ahora debido a esto hay más. Trastornos de la conducta alimentaria había ahora hay más. Peleas de familias había, pero ahora te meten a un montón de gente en su casa encerrada, que hay alguna gente que no se ven, que parecen compañeros de piso en algunos casos, y ahora pues se ven, tienen que hablar entre ellos, en fin convivir. Y hay mucha gente que no está preparada para eso y ha habido muchos conflictos en familias totalmente normalizadas y en familias que tenían ya problemas de antes. Así que, que sí, que todo se ha incrementado. Se ha incrementado, pero había mucha sintomatología y muchos trastornos y tal que eso ya existía de antes.

En el punto de mira se publicó un reportaje audiovisual titulado “La generación del miedo”, en él aparecían varios casos sobre trastornos, miedos y fobias que se habían visto acrecentados desde el comienzo de la pandemia. ¿Este aumento de trastornos podrían verse disminuidos una vez se vacune al conjunto de la población?

Si verás, te voy a contar un hecho divertido, bueno divertido dentro de estas historias que hemos vivido que han sido tan difíciles y que siguen siéndolo. Algo que me pareció muy gracioso o que por lo menos a mí, dentro de los psicólogos también nos tenemos que hacer nuestros chistes porque si no imagínate. Lo puse una psicóloga de Barcelona que conozco de hace años ya y sigo y decía, a partir de este momento fue cuando empezó el confinamiento que todos nos comprábamos gel hidroalcohólico (que no sabíamos lo que era eso hasta ese momento), guantes y demás, y en ese momento ella puso ‘a partir de ahora se les da de alta a todos los trastornos obsesivos compulsivos’ porque estábamos todos haciendo lo mismo. O sea, el que antes se lavaba las manos para evitar cualquier tipo de contagio, ahora se las lavaba con razón, con lo cual para qué iba a estar preocupado la ‘criatura’ y para qué iba a ir a terapia. Y ella pues lo puso ‘se le da de alta a todo el mundo, porque todo el mundo está curado’. Y realmente se ve que es cierto que mucha gente que... pero también es necesario, nos tenemos que lavar las manos, tenemos que cuidar la higiene, la distancia social, porque además es lo que se nos pide. El futuro no lo sé, Ana, no lo sé. ¿Que yo espero que todo mejore? Sí, pero yo lo espero como humana no como psicóloga. Yo espero que la gente esté bien, porque es lo que yo quiero que la gente esté bien y vuelva a sus vidas y reaccione de manera positiva, pero entiendo que habrá de todo. Que habrá gente que esto le dure, que haya una falta de confianza, que no se crea demasiado en que la vacuna va a funcionar al 100% (que de hecho ya conozco casos que están vacunados toda la familia y que dicen ‘pues yo no me quito la mascarilla ni para nada’). Porque obviamente existe una falta de confianza, porque sigue existiendo información de que me he puesto la vacuna de no sé qué y hemos cogido no sé cuánta gente en no sé qué sitio el covid otra vez o lo han cogido después de haberse vacunado. Entonces, ¿qué es lo que va a pasar en el futuro? No lo tengo claro. Que la gente, quizás en su gran mayoría o la gran mayoría de las personas relaje un poco los términos y viva un poco más tranquila puede ser. Pero ya te digo es lo que espero, no sé si va a pasar así. Porque de hecho la evidencia ahora mismo más inmediata no me calma en su totalidad ese deseo, sabes. No me lo cumple, porque verdaderamente hay mucha gente que se vacuna, que ha pasado el covid y sigue, y sigue teniendo miedo y se sigue manteniendo al margen de todo y sigue con mucho cuidado.

Sí, que como hemos hablado antes de los trastornos del sueño y demás, que esto ya existía, pero que se ha visto aumentado también, ¿no?

Yo pienso que esto será como todo en un progreso de evolución en el tiempo, con el tiempo que la gente vaya sintiéndose más segura, más cómoda y vaya viendo que verdaderamente todo funciona. Entiendo que nos da calma que haya una vacuna, por supuesto, la primera fui yo el día que fui para vacunarme (que me echaron para atrás porque acababa de tener el covid hacía un tiempo), la primera vez que fui y yo vi las vacunas allí puestas y yo me emocioné, yo me emocioné lo más grande. Porque dije 'no sé, hay como una sensación en mí de calma, de por fin', pero, por otro lado, yo te hablo de mí, ¿vale? Entiendo que esto le pasará a mucha gente. Por otro lado, dije 'bueno vale sí, pero espérate vamos a ir viendo'. Entonces yo creo que esto será cuestión de ir viendo como también van evolucionando las vacunas y la gente va también reaccionando. Porque claro, muchas veces esto es como una inercia, ¿no? Los coches cuando frenan siguen un poquito, entonces hasta que la gente tenga esa seguridad entiendo que pasará x tiempo, no sé qué tiempo será, pero algo será. Espero que sea poco.

Tienes conocimiento, porque claro hablamos de infodemia y no solo hablamos de exceso de información, sino que en el exceso de la información ha habido muchas fake news, muchas noticias falsas... ¿y ello también ha podido provocar eso enfermedades mentales, más agobios, más ansiedad, si ha provocado falta de confianza en eso, en lo que es...?

De hecho, la gente lo dice, es que nada más que tienes que hablar un ratito en cualquier supermercado que te vayas un rato y estés esperando la cola, no hace falta tampoco irse muy lejos. Es verdad que normalmente la población, las personas por lo menos con las que yo he hablado, en el momento en el que empieza a haber noticias que no son del todo ciertas pues empiezan a dudar de las noticias, como es normal. Entonces llega un momento en el que hay tanta, tanta, tanta cantidad de información, tanta, tanta cantidad que a veces se contradicen entre ellas mismas e incluso en los datos. Entonces es como mira yo ya no sé qué creerme. Entonces entramos en un bucle muy raro de 'es que aquí nadie sabe nada' y ya empezamos a echarle la culpa a quien no la tiene. Y empezamos a desvariar, pero con sentido porque realmente no estamos teniendo ninguna información clara y honesta de lo que hay. Si no sé lo que hay, periodistas del

mundo no digáis nada. Si no sabes lo que es, pues no digas nada. Es que muchas veces tengo la sensación de que es por adelantarme yo, 'no tú primero, yo primero', no es necesario. Es que a la gente la vais a volver loca. Tampoco es eso.

Claro, la inmediatez ahora mismo es lo que...

La inmediatez, rápido, 'venga, venga, tú sácala', pero hombre se debe valorar antes porque esto es una cosa que verdaderamente afecta a la gente, que no es, con todos mis respetos, no es otro tipo de noticia más relacionada con el mundo rosa, que no se nos debe ir la vida, ni vamos a generar pánico. Pero esto que está pasando es verdad y es una cosa que tenemos que tener muy clara a la hora de dar la noticia, no se puede dar cualquier... con la palabra, hay que tener mucho cuidado con las palabras que se dicen. Cualquier palabra no sirve, entonces hay que cuidar las noticias.

Si pusiéramos en una balanza a medios tradicionales y redes sociales, ¿cuál cree de estos medios de comunicación que más ha influido en el aumento de los miedos, trastornos y fobias? ¿Por qué?

La verdad es que no lo tengo claro, cuál de los dos. En verdad, la gente joven, por ejemplo, esto es una visión mía así un poco apresurada quizás y no muy meditada, pero así. Pienso que la gente mayor a utilizado más, por ejemplo, televisión o radio incluso, y la gente joven tira más de redes sociales, de las noticias que salen en redes sociales. Creo, creo, esto es ya te digo una opinión personal, que la gente joven está más predispuesta a tratar con una noticia falsa o una noticia que está contaminada, porque a través de las redes sociales y todo, sin embargo, desde la televisión, los periódicos de peso tienen un filtro un poquito más serio, mucho más serio. Entonces quiero pensar que verdaderamente la gente joven ha estado más expuesta a posibles noticias, ¿no? Pero bueno, es que esto... esto es ya te digo, yo creo que las redes sociales fomentan más la inmediatez que quizás la tele, entonces quizás ha sido más las redes sociales que la tele, pienso. Pero esto es una opinión bastante persona, no lo he estudiado en profundidad para poder dar mi opinión clara.

No, pero no te preocupes porque es una pregunta realmente para saber tu opinión. Siempre eso, tenemos la idea de que la tele, la radio, son medios que llevan con

nosotros muchos años, entonces todos pensamos y sabemos realmente que tienen un filtro, que pasan por una serie de protocolos, de revisiones mucho más...

Pero al ir tan deprisa Ana entiendo que alguna se ha podido escapar.

No, sí. Porque ahora vivimos en un mundo en el que los medios cuánto más rápidos sean, pues...

Algo quizás muy caótico a veces. El hecho de los periodistas de no saber muy bien tampoco, ¿cómo ordenas tú una información que no tiene orden posible? Porque no hay nada ahora mismo que ordenar porque está en el caos. Imagínate al principio del confinamiento, yo me acuerdo de que veía las noticias y era... estaba la gente también asustada. Es que los periodistas son personas. Entonces, ¿cómo transmites al final? Transmite también, esa noticia seguro que transmites también con miedo o se nota en algo porque es obvio. Entonces eso llega a las personas, y tú tampoco eres de hielo a ver... tampoco pienso yo que fuera sensacionalismo al principio ni cosas de estas. Que sí, que lo tenemos que cuidar y lo tenemos que aprender. Que de toda esta experiencia obviamente aprenderemos, pero que cuesta trabajo ordenar una información en un inicio de una cosa que es que no se sabe, que no se tiene ningún tipo de claridad, que todo es un caos y encima que tú mismo como periodista lo estas viviendo con miedo. Es complicado.

El pasado 14 de abril, en El Mundo se publicó que, al aumentar los casos de suicidio en la Comunidad Valenciana, la Policía Local de Valencia realizaría formaciones específicas a sus agentes para atender este incremento. ¿Cómo cree que se puede combatir el aumento de suicidios desde las instituciones públicas? ¿Cómo podríamos hacer para que no sucediera este aumento tan significativo?

En primer lugar, que deje de ser un tema tabú, ¿vale? Que se hable del suicidio. Yo es que aquí ya me vuelco, este es mi tema. Desde que empecé a trabajar, creo que cuando llegue al suicidio me he encontrado con un trabajo que de verdad me llena.

Porque no se habla de suicidios, no se habla de personas que sufren, se ha visto siempre como personas que no quieren seguir adelante porque son cobardes o por mil historias. Al fin y al cabo, son personas que sufren y que están metidos en un túnel que no ven... en ese momento no son capaces y lo único que quieren es dejar de sufrir. Es un

sufrimiento tan, tan amplio y tiene tantos factores multicausales que es difícil. Es la verdad que es un fenómeno muy interesante, pero también muy difícil de que la gente entienda, hasta que vive un caso o hasta que lo pueda sentir. Cuesta, cuesta. Entonces, el hecho de lo que ha pasado en la Comunidad Valenciana, por ejemplo, que la policía nacional tenga ya un equipo que esté más especializado para atender a sus propios trabajadores, dentro de la policía nacional, para mí es... no sé si hablar de esperanza o de que, pero es ese el futuro. Del suicidio hay que hablar con total naturalidad, hay que entenderlo desde la perspectiva de lo que es, un fenómeno de una persona que está mal, que está pasándolo mal y para prevenirlo creo que hay que formar desde la prevención, no desde el sensacionalismo. De 'cómo fue', dando datos de información ya en plano morbo, sino de suicidio como lo que es. Y la prevención yo creo que, por supuesto, se tiene que tomar muy en conciencia por parte de los trabajadores públicos para empezar, que estén bien formadas aquellas personas... '112 que mira que resulta que me voy a suicidar' y ahora va el bombero o el policía nacional, el que sea primero, que son los primeros que se encuentran el asunto, ¿vale? A los bomberos los llaman para unas cosas y a los policías casi siempre para todas. Entonces, soy consciente, porque lo sé y además trabajo con muchos de ellos, sé que para ellos a veces se hace muy complicado el manejo porque, aunque son gente súper, súper, súper involucradas en esto, les faltan a veces herramientas obviamente. No son psicólogos, tienen enfrente a una persona que ellos quieren ayudar, pero a veces no saben. Entonces, el hecho de estar formados en esto para mí es fundamental y que tengan psicólogos a sus espaldas en los que se puedan apoyar. Porque también ellos tienen que cuidarse después de una experiencia como esta. Porque es verdad que después ellos mismos... Entonces, hay que prevenir desde la información, los periodistas tenéis que prevenir desde una información sana, coherente, nada de sensacionalismo, de morbo. De hecho, luego te voy a pasar una hoja que nos han pasado los psicólogos de emergencia para que tú la leas y las puedas tener también sobre cómo prevenir desde los medios de comunicación.

La prevención es fundamental, pero eso hablando del suicidio, comprendiéndolo. Mucha gente le tiene miedo a hablar del suicidio. ¿Por qué? Hay que hablarlo. No hay que tenerle miedo, hay que perderle ese miedo. Yo sé que no es fácil, pero hay que

hablar. Porque, entre otras cosas, es una persona simplemente que está mal, que lo está pasando mal y que no encuentra solución, ahora mismo.

Pero que sí la hay, ¿no?

Yo no soy de decirles que sí las hay, yo soy de decirles 'espérate un poco, ahora mismo no sabes darle solución a esto. Espérate, vamos a verlo, vas a ir viéndolo'. Pero tampoco es dar falsas esperanzas. Los medios no tienen... a ver, los medios no tienen... a ver si me explico yo (ríe). Los medios no tienen que poner... igual que no hace falta ser sensacionalista con la catástrofe o con la parte más fea del asunto. Tampoco el hecho de hablar de casos de superación, de gente que son guerreras, de lucha, de no sé qué. Tampoco es eso, ¿sabes? Sino hablarlo de una perspectiva de lo que es. Ni mucho, por un lado, ni mucho por otro. Ósea normal. No, no darle... porque muchas personas dicen claro me estás hablando... una persona que está pensando en suicidarse ve una noticia de superación de una persona que se suicidó, a lo mejor dice 'fíjate, hay que ver este' y tampoco es cuestión de eso. Es cuestión de verlo de 've al médico, ve al psicólogo, sigue las pautas'. Eso es lo que tenéis que decir los informadores, ¿vale? Prevenir es eso, que se formen la gente que se tienen que formar que están trabajando en eso, bien y que estén actualizadas.

Ahora hay más casos. Ahora hay más tanto de ideación como de intento, entonces ahora hay que formarse de otra manera, a lo mejor que antes. Entonces, ¿qué pueden hacer los periodistas? Pues eso, prevenir desde la parte de 'pues puedes ir al centro, al teléfono de la esperanza y mil quinientas cosas más'. Yo creo que ha habido un cambio importante, que se hace mucho hincapié en los psicólogos que trabajamos en esto y es que tu antes ponías en internet 'me quiero suicidar' y te salían mil métodos y mil chats donde podías hablar sobre ese tema y tal. Ahora, sin embargo, lo primero que te salen son teléfonos de ayuda. Entonces eso es un paso porque lo primero que te encuentras es 'te quiero ayudar' o 'hay un lugar donde ayudarte'. Parece una tontería, pero no lo es, una cosa tan básica, pero antes no la había.

Los meses de cuarentena y todos estos meses de lucha contra la Covid-19 nos han afectado a todos, pero ¿cuál ha sido el sector de la opinión pública que más se ha visto afectado? ¿En qué rango de edades?

A ver, unos más que otros no. Yo te voy a hablar, te lo voy a organizar un poco la idea, ¿vale? Las personas que están en residencia, porque están en residencias. Están institucionalizados y no salen. Eso, al fin y al cabo, pues están ahí encerrados, muchos te cuentan 'ay es que no me acuerdo en qué día vivo' porque llevan mucho tiempo encerrado. La gente que es mayor, que vive en sus casas solas 'es que no veo a mi nieto desde hace mucho tiempo', 'es que no veo a nadie', 'menos mal que tengo a mi vecina que de lejos me habla'. La gente joven, los adolescentes porque necesitan a sus iguales, necesitan relacionarse, porque están en un momento muy importante de su desarrollo donde estar metidos en casa a supuesto muchísimos problemas para ellos. Y los niños para mí son los superhéroes aquí de todo. Es que están teniendo una adaptación que yo estoy viendo con los niños. Te estoy hablando de niños pequeños, de unos 10 años para abajo. Van al cole, se tapan con mantas, viven con mascarilla (también en los institutos y demás, ojo). Pero los niños pequeños han normalizado esto, al revés, te dicen 'ponte la mascarilla' (se ríe). O sea, se han adaptado súper rápido y súper bien, han ido al colegio, no han faltado, han hecho sus notas. Durante el confinamiento, mis niños los pobres haciendo... ojo, los padres también. Que lo padres en el confinamiento teletrabajando, haciendo deberes, no había en casa a veces ordenadores donde poder organizar tantas cosas.

Entonces, yo creo que todos de alguna manera lo hemos vivido pues desde nuestra perspectiva según nuestra edad, nuestra generación y nuestras capacidades. No puedo decantarme por un grupo, porque en ese sentido creo que quizá me equivocaría. Creo que más tiene que ver con las personas y con su capacidad de resiliencia ante esto, de cómo ellos van a afrontar y van a ir saliendo de esto. Creo que es algo más individual. Te ves a abuelas que están en instituciones que se lo están pasando pipa a su manera y te ves a abuelas y abuelos que están mal. Te ves a gente de nuestra generación, gente joven o incluso más jóvenes que bueno, que también hacen lo suyo. Yo creo que también es la actitud que tenga cada persona frente a esto y las habilidades que tenga. Entonces, no puedo encajonarme en uno u otro. Entiendo que cada persona y que cada grupo lo habrá vivido desde su perspectiva, pero cuántas personas que están teletrabajando desde hace un año me cuentan 'es que me duele el cuerpo', 'es que no puedo moverme',

‘es que estoy padeciendo de rodilla’, ‘es que...’, ¿vale? Entonces cada uno, ya te digo, desde su lugar lo habrá pasado según.

Que realmente no hay una edad, que por la edad no tienen una relación un problema...

Entiendo que las personas mayores han tenido que ser difícil para ellos, el hecho de estar lejos de muchas personas. De hecho, te voy a contar una cosa curiosa que me pasó, un día estaba yo en la consulta que tengo en Los Remedios y fui a tomar café. Fue ya después de la vacuna de Pfizer que se la pusieron a la gente más mayor. Estoy en un bar y digo ‘qué barullo hay’, claro tomándome el cafelito así rápido para irme a trabajar y digo ‘que barullo hay, ¿qué está pasando?’ Y al levantar la cabeza, de estas veces de prisa que no te das cuenta ni de donde pisas y miras y te ves dos mesas llenas de mujeres mayores con sus oros y sus cosas, hablando las unas con las otras porque hacía un año que no se veían y estaban allí chillándose entre ellas. Se habían vacunado y se habían ido a la calle con sus oros, sus mejores galas y estaban en el bar allí. A mí me dio eso vida cuando yo las vi, porque además eso era una sensación de ‘es verdad que no vemos abuelos por las calles desde hace mucho tiempo, porque ellos estaban más en riesgo entonces se protegían más. Pero no tiene porqué un abuelo por estar en casa estar mal. Que a lo mejor dice ‘estoy más limitado, pero a lo mejor la persona lo lleva mejor que una persona que sale más, pero está más expuesta’, yo que sé. No me puedo encajonar en una generación o en un grupo concreto. Entiendo que el nivel de riesgo para la persona es asumir que puedes contagiarte y morir. En ese sentido tiene que ser... pero también va la relatividad de las personas mayores, que algunas te dicen ‘total, si yo ya lo he vivido todo’ y tú dices ‘pero bueno, pero bueno señora’. Entonces depende de muchas cosas, pero para mí los niños pequeños es que me impresionan. Los pequeños, pequeños me impresionan. Voy a la puerta del cole y digo ‘hay que ver todo el invierno en el cole, con todas las actividades, con todo lo que tienen que hacer’. A mí me impresionan los niños de cómo han sabido también ellos. Muchas veces te demuestran una capacidad de ‘mamá si esto es lo que hay’ o ‘papá si no pasa nada, pues jugamos’. Lo de ‘pues jugamos’. Recuerdo que me decían los niños de la calle donde yo vivo ‘bueno no pasa nada, si aquí estamos bien’ te decían (se ríe). No podíamos salir, tú sabes de balcón a balcón, ‘si aquí estamos bien’. Claro ellos se sienten protegidos en sus casas y

no les hace falta nada más tampoco. Así que muchas veces tenemos que aprender de ellos.

Sí, nosotros necesitamos más que ellos la mayoría de las veces.

Siempre, siempre, siempre.

¿La veracidad de los medios ha tenido que ver con el surgimiento de los negacionistas de la Covid-19? Este grupo de personas que rechazan el razonamiento científico, ¿puede que hayan sufrido las consecuencias de la pandemia o del exceso de información y por eso se refugien en la negación?

Al fin y al cabo, la negación también es un ajuste, es un mecanismo de defensa del ser humano, eso por ahí. Ahora cómo se ha usado, ya ahí es donde podremos entrar a valorar, pero entiendo que un negacionista de estos, bueno... hablando de un cantante muy famoso, de hecho, perdió a la madre, según lo que tengo entendido por covid, y tú dices '¿cómo puedes negar lo evidente? Que se ha muerto tu madre por esto, ¿cómo puedes negarlo?'. Entonces es complicado, yo creo que está basado en eso, en el mecanismo de defensa o de ajuste, de intentar defender y de poder estar, porque hay cosas como que no son soportadas o le cuesta a la persona soportar. Entonces pienso que vamos por ahí, pero los medios de comunicación... hombre pues claro hay gente ya que como que 'déjame ya, si esto es mentira'. Es por lo mismo, estás intentando evitar una cosa que es evidente, que estás viendo, que bueno... si es que al final lo estás viendo. Que hay mucha gente enferma, que hay gente mala, que hay gente que se muere, que no es una cosa... que necesitamos una vacuna pues claro, es que tampoco... que no hay más, que es que no hay más, que tampoco hay que darle más vueltas al asunto. Pero es que hay veces que tienes que darte esas explicaciones para vivir en calma. Es que esto todo es así, un mecanismo de defensa que usamos. Hay un montón y estas personas quizás están utilizando ese por lo que sea, porque en ese momento no están muy de acuerdo con lo que ven, que les genera también inseguridad.

Es por ellos mismos estar bien, ¿no?

Claro es una manera también de autoconvencerte de que tampoco es tanto lo que está pasando.

De restarle importancia

Pero te estás engañando, realmente 'es que está un grupo de personas que están manipulándonos, pero no es tanto'. Pero si tu madre se ha muerto de covid, ¿qué me estás contando? Entonces yo creo que va por ahí, en el sentido de la seguridad de la persona.

¿Qué opina sobre que en el Congreso de Diputados se hablara de la cuarta ola como la de la "salud mental"? ¿Y qué considera sobre la falta de personal psicológico en la sanidad pública?

Yo ya te digo que no soy de ningún partido político, pero agradecí que alguien, daba igual, alguien (lo enfatiza) lo dijera. Además, creo que lo ha dicho en reiteradas ocasiones. Entonces, no es cuestión de cuarta ola, ni de quinta, sino de una manera de quizás también bonita de ponerlo, de decir 'la cuarta ola'. No, eso está ahí y llevaba estando mucho tiempo, que no es que ahora de repente un día vamos a empezar todos a estar mal a nivel de salud mental. No, esto ya lleva un tiempo produciéndose. De hecho, cuarta ola la tenemos la del covid ahora, no tiene sentido como cuarta ola. Pero si es verdad que yo al menos, y sé, porque lo hablamos por los grupos de psicólogos que tengo un montón, que estábamos todos muy contentos de que alguien visibilizara esa necesidad porque es real. Primero porque creo que es verdad que la gente pudiente o la gente que si tiene posibilidades se está haciendo cargo de su salud mental. Después los servicios públicos hacen lo que pueden porque son pocos y no tienen la capacidad de recepcionar tantísimas personas y con la frecuencia que necesita una terapia. Entonces, ¿qué pasa? Que como tú muy bien has dicho, todas esas personas que no tienen recursos, que no tienen posibilidades económicas, pues se quedan ahí. Se quedan... que o van a lo público que los ven una vez que no sé si es cada tres meses o cada 'x' tiempo, pero que realmente no les soluciona tampoco mucho. Porque a lo mejor se desahogan un día que va a ir pero tampoco más porque no tienen una continuidad, si tienen algún tipo de factor de riesgo pues a lo mejor no se ve o no se detecta a tiempo o mil cosas. Entonces, claro que hay pocos psicólogos en España. En España los psicólogos no están valorados todavía como deberían de estarlo. En otros países me consta que los psicólogos pues tienen un peso como cualquier otra profesión. Verás, que no se le quita importancia a nadie, pero que se considera que un psicólogo es útil y

es importante. En España no, en España el psicólogo parece que es una cosa como un lujo, algo como que 'estas aburrido y vas al psicólogo'. No, no es eso. O la persona que pueda y tiene un problema 'que sea una cosa para locos' como dicen, yo te hablo claro en ese sentido. No es cuestión de locos, ni de locas, que no, que no. Que aquí lo que vienen son personas. Yo tengo personas de todo tipo, que lo que necesitan es un apoyo a lo mejor temporal, que necesitan apoyo más tiempo, pero porque se lo pueden permitir. Porque se lo pueden pagar o se quitan de otras cosas y se están pagando eso.

Pero hay mucha población que no está siendo atendida, que, además, puede ser que sea la más necesitada porque o está sola o no tiene donde... no tiene ni trabajo. Son personas que no pueden o no pueden trabajar o sus necesidades de salud mental. Entonces, bravo por Iñigo Errejón, que vamos ya te digo que yo ni Iñigo Errejón como si hubiera sido cualquiera. Pero bravo por haberlo dicho. ¿Que se esté haciendo algo? Pues no lo sé, no sé si se está haciendo algo. Yo sé que los privados, sí que es verdad, que estamos a piñón. Que estamos a piñón, que estamos trabajando muchísimo más que nunca quizás. Porque es verdad, porque es una necesidad real.

Creas que se necesita, igual que hablamos por ejemplo de que... a ver yo que sé. Por ejemplo, los niños. Los niños toda nuestra formación estamos hablando de matemáticas, de educación física, de lengua, de inglés y no se habla de educación sexual, pero que tampoco hablamos de educación mental. Nadie nos ayuda a gestionar emociones. No sabemos gestionar emociones. Entonces, ¿cómo psicóloga lo consideras necesario? Porque yo en este tema no he visto mucho y te lo saco porque estando en redes, en Twitter lo veo muchísimo, de un montón de gente anónima, de usuarios normales como podemos ser cualquiera de nosotros. Que lo dicen, que lo comentan, que opinan sobre ello, porque no sabemos gestionar por ejemplo la muerte de un familiar, no sabemos gestionar la pérdida de un trabajo, no sabemos gestionar no encontrar trabajo, por ejemplo, ahora que salgo de la carrera no sé si sabría gestionar el no encontrar trabajo, el fracaso... entonces, ¿consideras que la educación mental o emocional, como queramos denominarla, es importante en la formación de una persona?

Desde que somos bebés y creo que esto conlleva tiempo. Tú imagínate que ahora este año dicen de crear un espacio, no llamarlo asignatura sino un espacio, para que los niños

puedan trabajar sus emociones. Vale, pero después vamos a casa y lo que hay en casa, eso también lo vamos aprendiendo. Si el padre es una persona que no tiene habilidades emocionales, eso en la crianza se va a notar o efectivamente la madre, porque hablamos siempre de que las madres somos más emocionales, pero hay personas que no tienen esas habilidades. Entonces, siempre se ha delegado la gestión emocional a la familia, que está bien y es básico, que de hecho es así. Pero hay una parte que creo hay que trabajar también con profesionales, ¿por qué no? Darles a los niños cuando surjan conflictos en el colegio posibilidades de manejo ante ese conflicto, si les pasa algo que tengan profesionales a mano con quien poder hablar, que les enseñen el camino. Y bueno, yo me he topado, por ejemplo, con chavales de otros países europeos con los que estoy trabajando ahora, incluso online, trabajamos a veces por webcam porque no nos vemos físicamente porque no está aquí cerca, y si te das cuenta como en otros países los chavales van a psicólogos como una cosa 'mira he ido temporalmente porque he tenido tal problema y necesitaba que alguien me apoyara en la gestión de esto'. Lo ven como una cosa... y eso también hay que decírselo a los niños, no que te dicen 'yo no voy al psicólogo, es una cosa para locos'. Y cosas de esas, sino bueno no 'he tenido un problema y a lo mejor no lo quiero ir expandiendo, tratando'. Además, que muchos problemas no los puedes tratar con tus colegas, está bien para el desahogo, pero a lo mejor no para tomar decisiones o para gestionar verdaderamente lo que está pasando o al final como tú has dicho, el fallecimiento de alguien. Al final son duelos todo lo que tiene que ver con pérdidas laborales y tal. Entonces, todo ese tipo de cosas... el fracaso, hoy que vivimos en un mundo de éxito. Cuando tenemos un fracaso pues también tenemos que saber gestionarlo.

Entonces, claro que lo veo básico, lo que pasa que yo creo que van a tener que pasar diferentes generaciones hasta que... yo veo, por ejemplo, los chavales de hoy en día un poquito más de avance que con respecto a nuestros abuelos, ¿no? En algunas cosas, a ver. Pero yo veo que claro que tampoco hacemos el hincapié que sería más necesario, más útil, ¿vale? Hablemos de útil. Y bueno yo no lo haría como una asignatura, pero sí como un espacio. Y de educación sexual tenemos para otra entrevista Ana (nos reímos). Eso otra entrevista, que tú hagas otro trabajo lo hablamos porque eso es demasiado, demasiado largo ya porque se está hablando de afectividad a través de la pornografía y

el amor no es pornografía, ni sexo es pornografía. Y los chavales ahí están liados un poco, se están liando un poco. Busco afecto, pero al final lo busco a través del sexo porque no quiero compromiso, pero a la vez... total, al final un lio. Tienen un lio... mi consulta está llena de líos de esos...

Pues, muchas gracias, Arantxa por esta entrevista, por concederme el honor de entrevistarte y muchas gracias por aportarme tantos datos que me van a ayudar un montón en mi TFG.

b. Reportaje íntegro

El deterioro de la salud mental tras la infodemia causada por la COVID-19

En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud denominó la Covid-19 como epidemia mundial y desde entonces la salud mental de la población española se ha visto afectada negativamente por el exceso de información que se ha vertido a través de los medios de comunicación. Este hecho fue catalogado por la OMS como infodemia y ha provocado el aumento de miedos, fobias, trastornos de la conducta alimentaria, depresiones, ansiedades y trastornos obsesivos compulsivos, entre otros que han surgido a raíz de la epidemia.

Hace más de un año que nuestras vidas dieron un cambio de al menos 180°. De una vida llena de normalidad, a cruzarse con lo anormal. Según La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales, no es atípica una situación de epidemia como la que estamos viviendo en la actualidad. Algunos ejemplos de epidemias han sido la peste, el VIH o el ébola (Lorenzo Ruiz, 2020). Y como dice su autor esta nueva epidemia provocada por el SARS-CoV-2, o comúnmente conocido como coronavirus o COVID-19, “ha provocado un impacto mundial sin precedentes”. Además, se cataloga como “fenómeno epidemiológico amenazante sin precedente y novedoso en todos los sentidos”. Según el citado documento la epidemia se percibe como “un evento vital estresante y una situación amenazante” (Lorenzo Ruiz, 2020, pp. 2).

La epidemia de la COVID-19 se comenzó a expandir en diciembre de 2019 desde la ciudad china de Wuhan. Por aquel entonces se decretó la alerta sanitaria, pero no solo sería a nivel sanitaria la preocupación por esta nueva enfermedad, sino que comenzarían a preocuparnos factores económicos y psicológicos. Según La psicología

como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales, la epidemia trajo una serie de protocolos a nuestro día a día que se han mantenido, de formas diferentes, en todo el mundo y que han limitado la vida como la conocíamos anteriormente. Estos protocolos y medidas preventivas fueron adoptados para frenar el contagio de la enfermedad, algunos de ellos son: el distanciamiento social, comprendido como el espacio de 1'5 metros interpersonal de personas no convivientes; la cuarentena, la separación y la limitación de las personas que pueden tener la enfermedad y el aislamiento, que sería la separación de los enfermos para frenar la propagación de la enfermedad (Lorenzo Ruiz, 2020).

Estas medidas preventivas y protocolos tienen una estrecha relación con los posibles impactos psicológicos que ha ido experimentando el conjunto de la sociedad. Según el artículo La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales, investigadores de Reino Unido establecieron "como estresores" durante el Estado de Alarma estos factores: la duración, el miedo a la infección, la frustración y el aburrimiento, los suministros y la información inadecuados. Estos factores han provocado miedos, frustraciones, enojos, ambivalencias, aburrimientos, tristezas (Lorenzo Ruiz, 2020). En este artículo se corrobora que el exceso de información tiene directa relación con el deterioro en la salud mental, "el bombardeo constante de información puede provocar una mayor ansiedad, con efectos inmediatos en la salud mental, pero el sentimiento constante de amenaza puede tener otros efectos más traicioneros en nuestra psicología. Tal es esta correlación que la OMS identificó a la infodemia como un peligro asociado a la desinformación o al exceso de fake news". Pero, además, "el exceso de información incrementa el estrés, las angustias y los temores infundados, además de la incertidumbre, la impotencia y la confusión" (Lorenzo Ruíz, 2020, pp. 3).

Para conocer más acerca de los factores que han afectado a la población, la psicóloga sanitaria y psicoterapeuta Aránzazu García Romero nos cuenta que sus usuarios se pusieron en sus manos por diversas razones multifactoriales, en la mayoría de los casos. Aránzazu ha tenido en su consulta a personas con problemas laborales, con conflictos familiares, con conflictos de pareja y con falta de apoyo emocional. Y teniendo en cuenta estos factores, sus usuarios han experimentado problemas como ansiedad, fatiga

pandémica, miedo, fobias, agresividad, tristeza, trastornos de la conducta alimentaria, agorafobia, problemas relacionales, soledad e hipocondrías. “Me atrevería a decir incluso del contacto físico, porque es algo evidente que los seres humanos necesitamos tocarnos, besarnos, abrazarnos... y que ese acercamiento esté llevando a la gente a perder también mucho de sí mismos y de cómo se pueden sentir. Ese apoyo emocional que se tiene de las otras personas, que en muchos casos no existe, prácticamente es nula”, añade la psicóloga sanitaria al hablar de los factores que perjudican la salud mental de sus usuarios.

Al igual que en el artículo anterior, de Alexis Lorenzo Ruiz, hemos podido constatar que el exceso de información y la sobreabundancia de noticias falsas han tenido efectos negativos en la salud mental de la ciudadanía, podemos ver como algunos profesores de la facultad de Comunicación y Relaciones Internacionales de la Universidad Ramon Llull han investigado sobre cómo la cuarentena ha afectado al consumo informativo y cómo la ciudadanía percibe la cobertura que han realizado los medios sobre la pandemia. Y esta investigación la han plasmado en el artículo Consumo informativo y cobertura mediática durante el confinamiento por el Covid-19: sobreinformación, sesgo ideológico y sensacionalismo. Según el citado documento, “el papel de los medios de comunicación en momentos de crisis sanitarias es más importante que nunca”, poniéndonos en un contexto de infodemia. De hecho, cuando tenemos un elevado volumen de contenidos se observa que ello crea inseguridad sobre la veracidad de la información que se consume por parte de la población. Lo cual provoca pérdida de confianza en los medios (Masip et al., 2020).

Para la psicóloga sanitaria y de emergencias, Aránzazu García Romero, la “infoxicación”, transmitida por los medios de comunicación durante los meses de confinamiento, ha afectado a la salud mental de la ciudadanía española. Ella se dio cuenta del papel que tenían los medios en el deterioro de la salud mental cuando en los meses de confinamiento estuvo atendiendo el teléfono de la Junta de Andalucía y el de víctimas en violencia de género. En ambos trabajos se dio cuenta que las personas ocupábamos nuestro tiempo viendo noticias porque teníamos necesidad de control, ya que como dice Aránzazu “vivíamos día a día”. Además, ella considera que conocer el número de muertos diarios no nos ha traído buenas consecuencias porque “la gente no

sabe gestionar, las personas no sabemos gestionar esto”. Por eso, Arantxa recomendaba a sus pacientes ver la tele una vez al día, ya que no era necesario esa sobreabundancia de información.

Thorbjornsrud y Figenschou afirman que los ciudadanos en épocas de crisis están más abiertos a escuchar distintas voces y al debate público (Masip et al., 2020). Pero dependiendo del fenómeno que genere la crisis utilizan unos soportes u otros para mantenerse informados, es decir, cuando hablamos de desastres naturales, catástrofes o ataques terroristas la sociedad se informa mediante las redes sociales. Watson y Vis dicen que se utilizan estos medios por su capacidad para generar breaking news (Masip et al., 2020). Y los autores Scoones y Pieri afirman que, en casos de pandemia o crisis sanitarias graves, la ciudadanía se informa por los periódicos (Masip et al., 2020).

En Consumo informativo y cobertura mediática durante el confinamiento por el Covid-19: sobreinformación, sesgo ideológico y sensacionalismo se analiza que las crisis sanitarias son las que más respuestas emocionales transmiten. Son momentos en los que los ciudadanos tienden a consumir un mayor número de noticias que hablen sobre la enfermedad. Covello afirma que esto sucede sobre todo cuando las características de la enfermedad no están definidas, con lo cual puede provocar en el lector miedo y respuestas emocionales (Masip et al., 2020). En esto, también entran en juego el sensacionalismo de los medios de comunicación, que en muchas ocasiones se aprovechan de lo que está ocurriendo para alarmar a la audiencia. La psicóloga sanitaria, Aránzazu García dice que seguir consumiendo información sobre algo que no nos hace bien es la contradicción del ser humano. Seguimos consumiendo información, a pesar de saber que nos está afectando a nuestra salud, “por el miedo, y la esperanza también a escuchar un día algo diferente”.

“Quiero saberlo todo, quiero verlo todo, quiero controlar. Porque controlando me creo que estoy, digamos, llevando mi vida según yo creo y según yo veo y tengo algo de decisión”, así se refiere Aránzazu cuando relata lo que la gente cree que ha conseguido y consigue empapándose de información sobre el Sars-CoV-2. Pero ella reitera que hay un momento en el que no podemos controlar lo que está sucediendo en lo que concierne a la enfermedad y que lo único que podemos hacer es “mantenernos lo más calmados posibles, hacer que el tiempo suceda de la manera más divertida, sana y

sencilla y como tú quieras posible”. La psicóloga sanitaria y de emergencias considera que, al principio, la sociedad sentía curiosidad y morbo sobre lo que estaba sucediendo, así se sentía porque “muchas gente lo vivía como algo muy lejano”. Esa sensación de lejanía con la COVID-19 no cambia hasta que te toca de cerca y “entonces ya las cosas comienzan a tomar otro cariz y ahí es cuando ya vemos las noticias también por otras cosas, por otros motivos” aclara Aránzazu. “Por eso te digo, la gente intenta, las personas, todos intentamos controlar nuestro miedo, nuestra sensación de miedo, calmarlo de alguna manera y además date cuenta también que esa sensación de miedo que hemos sentido todos más, aparte de eso de no controlar nuestras vidas, era la pérdida de nuestra propia salud y de la salud de todas las personas”, concluye Aránzazu García en su explicación de la necesidad de las personas a estar informados continuamente en situaciones de crisis sanitaria.

Trastornos del cansancio y el sueño tras la pandemia

En *Fatiga pandémica: qué es y cómo saber si la sufres* (ABC, 29 de enero 2021) la redactora Melissa González comienza hablando de los efectos que ha tenido la pandemia sobre nosotros. En un principio, la periodista de ABC habla de que la pandemia nos ha hecho estrechar lazos con nuestros convivientes y con nosotros mismos, también ha hecho que aumenten los casos de depresión, cansancio y ansiedad. La psicóloga Laura Fuster habla en este artículo sobre la ansiedad, explicando que esta al ser un mecanismo de nuestro cuerpo para enfrentarnos a peligros, tendremos en situaciones como la que actualmente estamos viviendo los niveles de ansiedad muy activos para evitar que enfermemos. Según la psicóloga Fuster, el peligro viene cuando los niveles de estrés se mantienen durante mucho tiempo, que entonces ya podríamos estar hablando de problemas de sueño, alimentación, bajada de estado de ánimo o cansancio crónico.

Según *Fatiga pandémica: qué es y cómo saber si la sufres* desde marzo del 2020 hemos tenido que cambiar algunos hábitos y sustituirlos por otros (uso de mascarilla, distancia social, mayor lavado de mano, etc.). Esta situación de cambios y el paso de la normalidad a lo extraordinario, nos hace sentir desmotivados y con incertidumbre, haciéndonos presentar síntomas de ansiedad y depresión. La fatiga pandémica es provocada por la incertidumbre y los miedos que le han surgido a la sociedad desde la llegada del SARS-

CoV-2. Y los síntomas de este estado son “ansiedad, tristeza, desánimo, apatía y desesperanza ante el futuro”. Para remediar este estado psicológico, la especialista Laura Fuster recomienda que cuidemos nuestros pensamientos y emociones, que hagamos actividades agradables, no nos aislemos y que cuidemos nuestro consumo de información (ABC, 29 de enero 2021).

El 1 de febrero de 2021, Informativos Telecinco publicó una noticia relacionada con el trastorno en el sueño que ha provocado la pandemia. La noticia en cuestión se llama Coronasomnia, otro de los daños para la salud que deja la pandemia y explica que esta nueva afectación está relacionada con el insomnio que sufren los ciudadanos desde que se decretó la pandemia. Según el doctor Juan Facundo Nogueira “probablemente el 50% de la población padezca trastornos del sueño durante la cuarentena”. Y esta situación excepcional de insomnio puede provocar a largo plazo obesidad, ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares y diabetes (Telecinco, 1 de febrero 2021).

Según este artículo de Telecinco, muchas autoridades sanitarias consideran a dormir menos de siete horas por noche insuficiencia de sueño. Hay muchos estudios que demuestran que si no dormimos lo suficiente puede llevarnos a tener falta de concentración en el trabajo, seremos más proclives a cometer errores y se nos aumentaran los tiempos de reacción. Además, los especialistas han percibido que otra alteración que ha aparecido en el sueño son las pesadillas. Estas interrupciones del sueño que hacen que nos levantemos agitados se deben a la acumulación de estrés, ansiedad, angustia, incertidumbre y miedo (Telecinco, 1 de febrero 2021).

Aránzazu García considera que la pandemia de la COVID-19 no ha generado trastornos nuevos, ni específicos. En todo caso, el único que se podría considerar como específico sería la fatiga pandémica. Para la psicoterapeuta, la fatiga pandémica implica sensación de hartazgo, de fatiga, pero también de tristeza. Relata cómo la gente dice que quiere que acabe el virus para poder hacer cosas normales, “la gente dice ‘cosas normales’, o sea fíjate que vemos normal a simplemente sentarnos con unos amigos a charlar o ir a la playa, que antes a lo mejor no lo poníamos en valor”, reflexiona Aránzazu sobre lo que la sociedad ve como ‘cosas normales’.

“La fatiga pandémica es un poco por explicar el cansancio de la gente y la coronasomnia es por especificar el nivel de insomnio que hay en la gente, pero al fin y al cabo, es derivado de una situación de malestar de miedo y de inseguridad, que también es que nos gusta ponerles muchos nombres a las cosas, pero que al fin y al cabo son cosas que sí existían y que se han incrementados en esta época, se han visto más agravados y ya está”, explica Aránzazu que no ha surgido una sintomatología o un trastorno específico a raíz de la COVID-19.

La era digital fortalece la infodemia

“Vivimos en la era digital, y es común estar conectados las 24 horas del día a canales de información y recibir notificaciones constantes en nuestros teléfonos de los principales medios de prensa o televisión”, así comienza el artículo COVID-19, Infodemia y un Buen Café (González Rivera y Álvarez-Alatorre, 2020). Como se refleja en este documento, estamos ante un gran avance de la tecnología que nos consigue mantener informados de terremotos, tsunamis, cada caso positivo de COVID-19 y más fenómenos. Esta excesiva rapidez de información se debe a que existen aplicaciones móviles que alertan específicamente de estos sucesos. “Todo esto fortalece y propaga la infodemia” y “dificulta las tomas de decisiones del personal de salud”, ya que estos luchan cada día por encontrar fuentes fidedignas (González Rivera y Álvarez-Alatorre, 2020). Según la Organización Panamericana de la Salud, “al no haber ningún control de calidad en cuanto a lo que se publica y tomando en cuenta que cualquiera puede publicar algo en internet, el problema se agrava y las personas pueden sufrir ansiedad, depresión, agobio, agotamiento emocional e incapacidad de satisfacer necesidades” (González Rivera y Álvarez-Alatorre, 2020).

La comunicación sobre la pandemia del COVID-19 en la era digital: manipulación informativa, fake news y redes sociales de la Revista Española de Comunicación en Salud, sitúa la labor de la comunicación como esencial para poder administrar y sobrellevar cualquier crisis sanitaria. En MIT Technology Review se anunciaba un artículo, incluso antes de ser la COVID-19 decretada como pandemia por la OMS, donde se posicionaba a la nueva enfermedad como la primera pandemia global de las redes sociales. Este hecho ha provocado que la comunicación asuma numerosos desafíos, como los mencionados por Elías y Catalán-Matamoros: “la elevada difusión de

información falsa y fake news a través de redes sociales, páginas webs y redes de mensajería instantánea” (Revista Española de Comunicación en Salud, 2020, pp. 1). Hay muchísimos ejemplos de información falsa que han circulado por los medios digitales y que además han sido difundidas por políticos, famosos e influencers. Que personajes públicos de tal calibre hayan compartido las fake news, ha llevado a que esta información se difundiera mucho más rápido que la COVID-19. En febrero de 2020, la OMS ya advertía de la situación de infodemia para que se combatiera al igual que la transmisión del virus (Revista Española de Comunicación en Salud, 2020).

Para combatir la lacra de la desinformación y de las fake news, las redes sociales más destacables, Facebook, Twitter, YouTube y WhatsApp, han aumentado sus filtros de fact-checking y han colaborado con la OMS para publicar información sobre la COVID-19 que fuera verdad. Estas técnicas pueden disminuir el flujo de informaciones falsas, pero como la infodemia no es algo reciente no podemos hacerle frente para erradicar estos flujos por completo. Como se observa en el artículo, hay personas que creen en cosas que van en contra de lo que relata el pensamiento científico y da lugar a la existencia de “un problema de base social, cultural y política con una trayectoria más longeva que internet” (Revista Española de Comunicación en Salud, 2020, pp. 2). Se considera que, para combatir esta desinformación científica, no basta con corregir la información en los medios de comunicación. Es necesario analizar el contexto socio-cultural en el que vivimos, es necesario, según George y Selzer, “elaborar estrategias de comunicación que respondan a las necesidades de las audiencias y tener claro que los seres humanos no seguimos un razonamiento lógico y racional” (Revista Española de Comunicación en Salud, 2020, pp. 2).

Al preguntarle a Aránzazu que qué medios de comunicación han influido más en el aumento de miedos, trastornos y fobias, la psicoterapeuta realiza una visión personal y apresurada diciendo que los jóvenes hemos estado más expuestos a noticias falsas que las personas mayores. “Creo, esto es ya te digo una opinión personal, que la gente joven está más predispuesta a tratar con una noticia falsa o una noticia que está contaminada, sin embargo, la televisión y los periódicos de peso tienen un filtro un poquito más serio. Entonces quiero pensar que verdaderamente la gente joven ha estado más expuesta a posibles noticias falsas”, y añade “yo creo que las redes sociales fomentan más la

inmediatez que quizás la tele, entonces quizás ha sido más las redes sociales que la tele, pienso. Pero esto es una opinión bastante personal, no lo he estudiado en profundidad para poder dar mi opinión clara”, aclara Aránzazu. Pero la psicóloga sanitaria y psicoterapeuta prefiere sacar una ‘lanza a favor’ de los periodistas y de los medios de comunicación, “que de toda esta experiencia obviamente aprenderemos, pero que cuesta trabajo ordenar una información en un inicio de una cosa que es que no se sabe, que no se tiene ningún tipo de claridad, que todo es un caos y encima que tú mismo como periodista lo estas viviendo con miedo. Es complicado”.

Y aunque considera que los jóvenes han estado más expuestos a las fake news, al preguntarle cuál es el grupo social que ha salido peor parado mentalmente tras el comienzo de la pandemia, Aránzazu no se puede decantar por un sector concreto. “Entonces, yo creo que todos de alguna manera lo hemos vivido pues desde nuestra perspectiva según nuestra edad, nuestra generación y nuestras capacidades. No puedo decantarme por un grupo, porque en ese sentido creo que quizá me equivocaría. Creo que más tiene que ver con las personas y con su capacidad de resiliencia ante esto, de cómo ellos van a afrontar y van a ir saliendo de esto. Creo que es algo más individual”, así nos hace saber Aránzazu que no es cuestión de edades, sino de capacidad de resiliencia de cada individuo. Pero lo que sí tiene claro la psicoterapeuta es que para ella los niños son los superhéroes de todo, “te estoy hablando de niños pequeños, de unos 10 años para abajo. Van al cole, se tapan con mantas, viven con mascarilla (también en los institutos y demás, ojo). Pero los niños pequeños han normalizado esto, al revés, te dicen ‘ponte la mascarilla’. O sea, se han adaptado súper rápido y súper bien”. De hecho, Aránzazu finaliza diciendo “muchas veces tenemos que aprender de ellos”.

La infodemia y las fake news han alimentado a los negacionistas de la COVID-19

Como ya se ha dicho anteriormente, los medios de comunicación han contribuido al deterioro de la salud mental de la población española por la excesiva información que se ha transmitido sobre la pandemia y por las noticias falsas de las que se han hecho eco las redes sociales. Pero la infodemia y las fake news no solo han provocado problemas mentales, sino que han alimentado la negación hacia el virus. Los negacionistas no son un grupo de individuos novedoso en la actualidad de nuestro país, ya que existen negacionistas de muchos tipos: “los que rehusaban admitir que la tierra fuera redonda,

que el hombre haya pisado la luna o incluso que el holocausto hubiera existido” (Sanromán Gómez, 2020, pp. 24). Pero lo transmitido por los medios de comunicación ha llevado a que surja un grupo de personas que niegan la existencia de la COVID-19 y se hacen llamar ‘negacionistas del covid’.

Según Fake news e infodemia científica durante la Covid-19, ¿dos caras de la misma crisis informacional? tras decretarse pandemia mundial el SARS-CoV-2, por la OMS el 11 de marzo de 2020, se ha expuesto en los medios de comunicación mucha información que ha resultado ser falsa con respecto a la enfermedad y además ha habido una infoxicación por parte de los medios (López-Borrull, 2020). Esto ha llevado a la desinformación de periodistas que a veces han puesto en duda la credibilidad de la pandemia y esto ha podido dar paso al surgimiento del negacionismo de la COVID-19 (López-Borrull, 2020). Según este artículo, se intenta acabar con la desinformación y las fake news que de hecho la desinformación ya ha sido catalogada por la Comisión Europea en 2018 como una amenaza para la democracia, esta crisis sanitaria ha llevado a un gran aumento de noticias falsas. Por eso, se propone que los profesionales de la información debemos contrastar la información que tenemos, aunque para ello tengamos que recurrir a la ayuda de científicos, divulgadores y curadores de contenidos (López-Borrull, 2020).

Según María de los Ángeles Sanromán (2020, pp. 8) “aquellos que se han dedicado a la información han tenido a su disposición una serie de fuentes fiables de las que se servían para obtener la información necesaria para desempeñar su trabajo, sin embargo, desde que apareció Internet, el acceso a estas informaciones noticiosas será mucho más público y estará al alcance de mucha más gente de lo que lo estaba anteriormente. Fue especialmente significativo para este aspecto la irrupción de las redes sociales, especialmente los casos de Twitter y Facebook, que han permitido universalizar la información”. En el artículo mencionado se asegura que la negación de esta crisis sanitaria se deriva del miedo y la incertidumbre que sufre la población, es decir, los individuos negamos la existencia de la COVID-19 porque al ser un cambio tan grande que ha provocado tanto miedo e incertidumbre en nosotros, al negarlo nos sentimos más seguros (Sanromán Gómez, 2020).

En el artículo, la autora también hace referencia a otros grupos como los conspiracionistas o los antivacunas que también son “víctimas de la desinformación” (Sanromán Gómez, 2020, pp. 26). Según la psicóloga sanitaria y psicoterapeuta Aránzazu García Romero, los ‘negacionistas del covid’ se refugian en la negación porque “es un mecanismo de defensa del ser humano”. “Es complicado, yo creo que está basado en eso, en el mecanismo de defensa o de ajuste, de intentar defender y de poder estar, porque hay cosas como que no son soportadas o le cuesta a la persona soportar”, así se refiere Aránzazu cuando le preguntamos por la relación entre los negacionistas y la desinformación. Cree que estas personas se intentan autoconvencer de que la crisis sanitaria que nos acontece no es para tanto, pero es una forma de engañarse.

El negacionismo tiene cierta relación con la cultura posmoderna y con el nihilismo, ya que el nihilismo es “definido como la negación de todo principio religioso, político y social” (Real Academia Española de la Lengua). Este concepto posmoderno fue incluido en el pensamiento filosófico por Jean François Lyotard. Para este autor “la Posmodernidad se presenta como una reivindicación de lo individual y local frente a lo universal”, (Vázquez Rocca, 2011, pp. 4). En la misma publicación se plantea que los metarrelatos son desechados al ser considerados como verdades universales y se da paso a los microrrelatos, ya que estos últimos se centran “en una parte delimitada de la realidad” (Vázquez Rocca, 2011).

Según la misma revista, Gianni Vattimo crea la idea de un pensamiento débil que es un pensamiento crítico que no soporta ninguna finalidad autoritaria, ni ningún pensamiento que supere los límites del microrrelato. Con esto, Vattimo se quiere referir a que detrás de los metarrelatos existe un poder que es que hace ese tipo de verdades absolutas las cuáles impiden la creatividad y el hacer propio del ser humano, es decir, esas verdades absolutas intentan moldearnos para hacernos perder nuestro propio criterio (Vázquez Rocca, 2011). Entonces, el negacionismo tiene mucha relación con el nihilismo y la cultura posmoderna.

Pautas para el tratamiento informativo del aumento de suicidios durante la COVID-19

Según Suicidio: el impacto del Covid-19 en la salud mental, el suicidio o muerte autoprovocada es la acción realizada por una persona al quitarse la vida, y este

fenómeno se encuentra en aumento a nivel mundial. Se está convirtiendo en un problema más dentro de la salud pública (Benítez Camacho, 2021). En este artículo, realizado por la Dra. Érika Benítez Camacho de la Universidad Anáhuac México, se hace referencia a un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud en el que consta “cada año se suicidan alrededor de 800 mil personas; en otras palabras, cada 40 segundos muere una persona en el mundo por esta causa. La tasa mundial de suicidio es de 10.6 por cada 100 mil habitantes (13.5 en hombres y 7.7 en mujeres); sin embargo, existen diferencias significativas dependiendo del ingreso económico de las naciones, pues, a pesar de que el 79% de las muertes autoprovocadas ocurre en los países con ingresos bajos y medianos, la tasa de suicidios es mayor en aquéllos con ingresos elevados” (Benítez Camacho, 2021, pp. 16). La OMS analizó que a nivel mundial la tasa de suicidio es más elevada en hombres que en mujeres y que el rango de edad donde más suicidios se localizan es entre los 15 y 49 años (Benítez Camacho, 2021, pp. 17).

Y es que el suicidio tiene muchos factores de riesgo como son las experiencias traumáticas, las pérdidas de familiares, los problemas en la comunicación familiar, la violencia intrafamiliar, la violencia física o sexual, el acoso escolar, la desesperanza, el vacío existencial, son algunos de los factores considerados de riesgo para la conducta suicida (Benítez Camacho, 2021). Entonces, teniendo en cuenta estos factores mencionados, podemos observar que muchos de ellos se han visto incrementados durante estos meses de pandemia, lo cual ha provocado un aumento de la tasa de suicidio desde que se decretó la COVID-19 como epidemia mundial, “con estos datos se podría afirmar que el Covid-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental y, significativamente, en la muerte autoprovocada; sin embargo, vale la pena ahondar en cada uno de los factores que pudieran estar involucrados en esta asociación” (Benítez Camacho, 2021, pp. 22). En la Comunidad Valenciana se han visto aumentados los casos de suicidio en este año debido a la pandemia del coronavirus y por eso se está formando una cuadrilla especializada en estos casos dentro de la Policía Local y los bomberos de Valencia, “vamos a mejorar la capacitación de toda la plantilla, no sólo de la Policía Local sino también de Bomberos, donde ya hay un plan específico en marcha. Se ha formado a una serie de bomberos con profesionales en atención al suicidio y esta práctica se va a extender a toda la plantilla”, decía Aarón Cano concejal de Protección Ciudadana (El

Mundo, 14 de abril 2021). Sobre esta nueva formación que van a recibir los agentes de policía y los bomberos, Arantxa García lo denomina como 'futuro'. La psicóloga sanitaria y psicoterapeuta considera necesario que, aquellos profesionales que se encuentran en primera línea cuando hay algún caso de muerte autoprovocada, reciban formación para hacerle frente a este problema de salud pública. "Sé que para ellos a veces se hace muy complicado el manejo porque, aunque son gente súper involucradas en esto, les faltan a veces herramientas. No son psicólogos, tienen enfrente a una persona que ellos quieren ayudar, pero a veces no saben. Entonces, el hecho de estar formados en esto para mí es fundamental y que tengan psicólogos a sus espaldas en los que se puedan apoyar", expresa Aránzazu al preguntarle por la formación que van a recibir estos agentes en la Comunidad Valenciana.

Según Laura Tamés (2020, pp. 11), "los medios de comunicación ejercen una gran influencia en nuestra propia percepción de la realidad y modifican lo que pensamos sobre acontecimientos sociales, políticos o económicos". Y según lo investigado por la autora de este trabajo universitario, los medios también influyen en las conductas suicidas por medio de dos efectos: "Efecto Werther" y "Efecto Papageno". El "Efecto Werther" surgió tras la publicación de la novela "Las penas del joven Werther", ya que esta novela provocó que muchos lectores en Europa se acabaran quitando la vida. Pirkis y Blood (2001) fueron los autores que denominaron "Efecto Copycat" a la relación que tienen las noticias de suicidios y el aumento de estos (Tamés Carranza, 2020). Además, Olmo-López y García afirman que se considera que este efecto se ve incrementado cuando los medios de comunicación utilizan el sensacionalismo para informar de estos casos (Tamés Carranza, 2020). Pero, también los medios son capaces de influenciar a la población y crear el "Efecto Papageno" que es el efecto contrario. Según Acosta, Rodríguez y Cejas, este efecto surge del protagonista de la ópera "La flauta mágica" y tiene una función preventiva de las conductas suicidas (Tamés Carranza, 2020).

El "Efecto Papageno" es lo que reclama la Confederación Salud Mental España que hagan los medios de comunicación. El 14 de abril de este mismo año, Salud Mental España se dirigió a los medios de comunicación españoles para que proporcionaran una información "responsable, profesionalizada y rigurosa" sobre el suicidio. Para obtener a los medios como aliados en la causa se les proporciona la Guía de estilo sobre salud

mental para medios de comunicación. Las palabras sí importan, donde podemos ver recomendaciones para periodistas en el tratamiento de la salud mental (Confederación Salud Mental España, Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación, 2019). En ese documento Salud Mental España pretende plasmar las cifras de afectados en nuestro país por trastornos mentales y del correcto uso que deberían hacer los medios de comunicación sobre la información relacionada con esta temática. Los medios deben tener cuidado con el tratamiento mediático que se le da a la salud mental de la ciudadanía, ya que “1 de cada 4 personas tiene, ha tenido o tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida” (Confederación Salud Mental España, 2019). Según la Confederación Salud Mental España, la inmediatez que deben tener las redes sociales provoca que la información no esté contrastada, por eso apelan a la rigurosidad de la información transmitida por esta vía (Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación, 2019). Y a los periodistas se les pide que para hablar de salud mental utilicen una forma y un contenido correcto, donde no se estigmatice. Además, Salud Mental España apela a los profesionales de la información a que a la hora de hablar sobre el suicidio eviten el sensacionalismo, no se describa el método utilizado, que la cobertura no sea repetitiva, usar fuentes fiables y objetivas, no simplificar lo sucedido, cambiar el enfoque y recalcar la prevención (Confederación Salud Mental España, 2021).

Al igual que la Confederación Salud Mental España apela a la responsabilidad y rigurosidad en la información del suicidio por parte de los medios de comunicación, Aránzazu García Romero se encuentra en total acuerdo con ello. “Porque no se habla de suicidios, no se habla de personas que sufren, se ha visto siempre como personas que no quieren seguir adelante porque son cobardes o por mil historias” dice Aránzazu cuando se le pregunta por lo que pueden hacer las instituciones públicas para evitar los casos de muerte autoprovocada. La psicóloga sanitaria y psicoterapeuta cree que “del suicidio hay que hablar con total naturalidad, hay que entenderlo desde la perspectiva de lo que es, un fenómeno de una persona que está mal, que está pasándolo mal y para prevenirlo creo que hay que formar desde la prevención, no desde el sensacionalismo”. Aránzazu cree que, igual que no se debe tratar el suicidio desde el sensacionalismo, tampoco se debe hablar de casos de superación, ya que considera que tampoco es bueno para la persona que se encuentra en esa situación. Y cuándo se le pregunta sobre

qué podemos hacer los periodistas, nos dice “prevenir desde la parte de ‘pues puedes ir al centro, al teléfono de la esperanza y mil quinientas cosas más’. Yo creo que ha habido un cambio importante, que se hace mucho hincapié en los psicólogos que trabajamos en esto y es que tu antes ponías en internet ‘me quiero suicidar’ y te salían mil métodos y mil chats donde podías hablar sobre ese tema y tal. Ahora, sin embargo, lo primero que te salen son teléfonos de ayuda. Entonces eso es un paso porque lo primero que te encuentras es ‘te quiero ayudar’ o ‘hay un lugar donde ayudarte’”.

De hecho, no se adscribe a ningún partido político, pero cree que fue muy necesario que Iñigo Errejón, líder del partido Más País, hablara de la salud mental en el Congreso de los Diputados (Público TV, 24 febrero 2021), “entonces, claro que hay pocos psicólogos en España. En España los psicólogos no están valorados todavía como deberían de estarlo. En otros países me consta que los psicólogos pues tienen un peso como cualquier otra profesión”. Considera que es una necesidad real para la población española y que “los servicios públicos hacen lo que pueden porque son pocos y no tienen la capacidad de recepcionar tantísimas personas y con la frecuencia que necesita una terapia”. Aránzazu afirma que hay mucha población que no está siendo atendida y puede ser que sea la población más necesitada porque esté sola o por motivos laborales.

“Yo sé que los privados, sí que es verdad, que estamos a piñón. Que estamos trabajando muchísimo más que nunca quizás. Porque es verdad, porque es una necesidad real”, confirma Aránzazu García cual está siendo la labor realizada por los psicólogos privados. Finaliza diciendo la necesidad de educar a la población en la educación mental y crear un espacio para su formación.