

En grande, una mujer que está en la calle y se encuentra sujetando una mascarilla. // Pexels (banco de imágenes gratuitas)
Izquierda, enfermero que se encuentra sujetando una jeringuilla que contiene la vacuna de la COVID-19. // Pixabay (banco de imágenes gratuitas)
Derecha, persona lavándose las manos en el grifo de un cuarto de baño. // Pixabay (banco de imágenes gratuitas)

El deterioro de la salud mental tra





as 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 en-

fermedad 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 es-

“No viene una persona con una sola causa, realmente la persona te describe una situación”

trés, 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 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”, 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”, ponién-

donos 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 Arantxa “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, Aránzazu recomendaba a sus pacientes ver la tele una vez al día, ya que no era necesario esa sobreabundancia de información.

Thorbjørnsrud 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 afirma 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



Arriba, hombre de unos 60 años que agacha la cabeza y coloca sus manos en la frente son sensación de agobio. // Pixabay (banco de imágenes gratuitas)
Abajo, mujer que está mirando el móvil a la 1:05 a.m. porque padece de insomnio. // Pexels (banco de imágenes gratuitas)



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 co-

mienzan a tomar otro cariz y ahí es cuando ya vemos las noticias también por otras cosas, por otros motivos” aclara Arantxa. “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 Arantxa 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 depre-

sión. 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

“Son trastornos, sintomatología que realmente existía de antes, pero se han incrementado”

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 pandé-

mica. 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’.

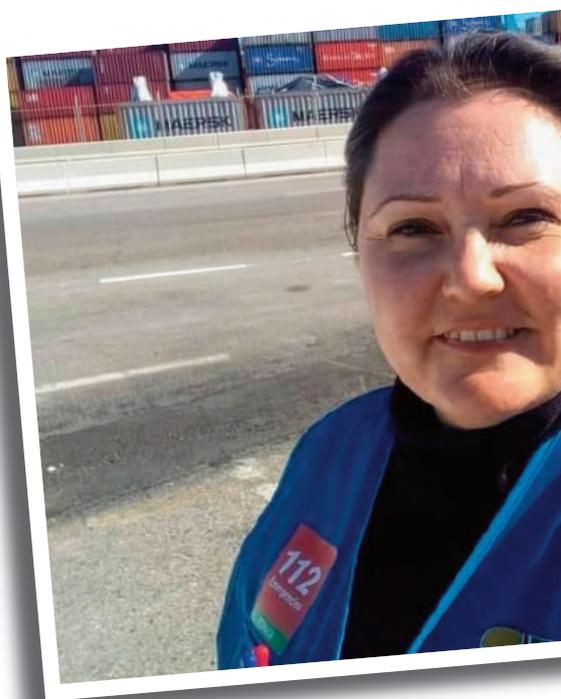
“La fatiga pandémica es un poco por explicar el cansancio de la gente y la coronasomnia es por especificar el nivel de insomnio que hay en la gente, pero al fin y al cabo, es derivado de una situación de malestar de miedo y de inseguridad, que también es que nos gusta ponerles muchos nombres a las cosas, 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



Arriba, Aránzazu García en su consulta psicológica ubicada en Los Remedios (Sevilla). // Aránzazu García Abajo, Aránzazu García trabajando para el teléfono de emergencias 112. // Aránzazu García

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



Psicóloga escribiendo en el portapapeles durante la sesión con un paciente. // Pexels (banco de imágenes gratuitas)

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



que “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 Françoise 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

“Es una manera también de autoconvencerte de que tampoco es tanto lo que está pasando”

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.

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, 2020, pp. 26). Según la psicóloga sanitaria y psicoterapeuta Aránzazu García Romero, los ‘negacionistas del covid’ se refugian en la negación por-

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

“Se ha visto siempre como personas que no quieren seguir adelante porque son cobardes”

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 lec-

tores 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 dirigía 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 in-

formación 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





Arriba, frasco de pastillas naranja y blanco abierto sobre la mesa. // Pexels (banco de imágenes gratuitas)
Abajo, propuestas para periodistas y medios de comunicación de Salud Mental España. // Aránzazu García

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.

eventos
ESTAS Y
CIÓN
DE
TE EL
as suicidas.
BIA EL
OQUE
es a hablar de
los motivos del
cobertura a las
de superación y
miento positivo
circunstancias
diversas.
EN LA
CIÓN
los factores de
la depresión. y
es un problema de
tratable.
Síguenos en
YouTube Instagram Facebook