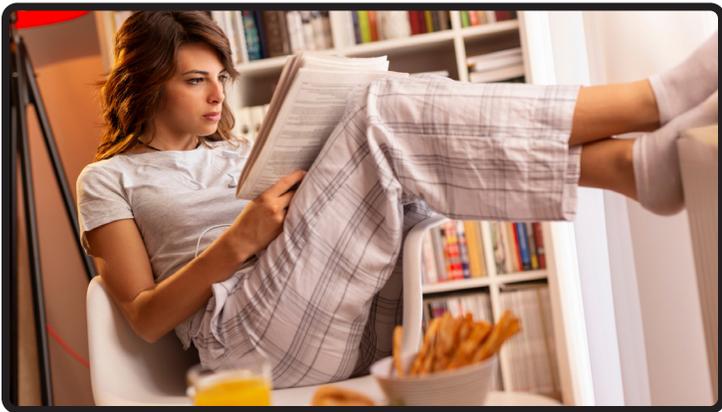


COBERTURA DE NOTICIAS NEGATIVAS Y SALUD MENTAL

En el acelerado clima mediático actual, el ciclo de noticias de 24 horas puede parecer imposible de evitar. Somos bombardeados con noticias dramáticas y un sinfín de "noticias incorrectas", que tienen más impacto en la salud mental de lo que nos imaginamos.

Según una [encuesta realizada a 266 terapeutas por GrowTherapy](#), el 99,6% afirma que ver o leer las noticias puede tener un impacto negativo en la salud mental. Las personas que pertenecen a las comunidades [de población negra, indígena y personas de color \(BIPOC, por sus siglas en inglés\)](#) o [LGBTQ+](#) son más vulnerables.



¿CÓMO AFECTA LA COBERTURA NEGATIVA DE LAS NOTICIAS A LA SALUD MENTAL?

- **Al ver las noticias se pone en marcha la [respuesta de "lucha o huida"](#) del cuerpo. A continuación, se libera [adrenalina](#) y la hormona del estrés, el cortisol.** Cuando nuestros cuerpos se encuentran en este estado, experimentamos los mismos síntomas que si estuviéramos bajo amenaza. Estos síntomas incluyen taquicardia, respiración superficial, malestar estomacal, etc.
- **Las noticias aumentan los síntomas de depresión y ansiedad.** [Un estudio](#) descubrió que las personas mostraban un aumento de los síntomas tras solo 14 minutos de consumo de noticias. Estos síntomas empeoran cuando las personas sienten que no tienen capacidad para mejorar las situaciones de las que se enteran por las noticias.
- **Depender de las redes sociales para obtener noticias puede generar un comportamiento adictivo.** Este dato es importante, ya que [más del 50% de los estadounidenses reciben las noticias a través de las redes sociales](#). Los titulares de noticias que utilizan cebos de clics o ciberanzuelos y los algoritmos de las redes sociales están diseñados para que vuelva por más, por lo que es difícil que deje de volver a las aplicaciones en busca de noticias.

LA IDENTIDAD ES IMPORTANTE

Es más probable que la gente se vea afectada negativamente por las noticias cuando son [personalmente relevantes para ellas](#). Lo mismo ocurre cuando comparten una identidad con las personas implicadas en la noticia. **Dado que las comunidades de población negra, indígena y personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) y LGBTQ+ son con más frecuencia objeto de violencia y crímenes de odio, la salud mental de las personas de estas comunidades se ve más afectada por las noticias.**

Según [un estudio de la Universidad de Washington en St. Louis](#), los estadounidenses negros o Afro-Americanos experimentan un aumento de los días de mala salud mental durante las semanas en las que ocurren dos o más incidentes de violencia contra esta comunidad. Sin embargo, este mismo estudio mostró que la salud mental de los encuestados blancos no estaba significativamente correlacionada con el momento de la violencia racial.

En lo que respecta a la comunidad LGBTQ+, se ha producido un aumento [de las repercusiones negativas de las políticas anti-LGBTQ+ sobre los jóvenes LGBTQ+](#).

Kasey Suffredini, vicepresidente de Defensa y Asuntos Gubernamentales del Proyecto Trevor, declaró: "En este momento, estamos siendo testigos del mayor número registrado de proyectos de ley anti-LGBTQ presentados tan temprano en cualquier sesión legislativa... Los jóvenes LGBTQ están observando e interiorizando los mensajes anti-LGBTQ que ven en los medios y de sus funcionarios electos. Y también los que quieren hacer daño a nuestra comunidad".

¿CÓMO PODEMOS PROTEGER NUESTRA SALUD MENTAL?

Entonces, ¿qué podemos hacer para apoyarnos y apoyar a los demás frente a la cobertura de noticias negativas?

- **Identifique sus desencadenantes.** Dedique un tiempo para pensar qué temas despiertan síntomas de ansiedad y depresión. Algunas personas pueden ser más reactivas a los conflictos mundiales, mientras que otras pueden sentirse más afectadas por la injusticia racial. Una vez que haya determinado qué es lo que más lo afecta, puede limitar su consumo de medios con contenidos desencadenantes.
- **Intente leer las noticias en lugar de ver videos,** ya que los [estudios](#) muestran que esto puede ser menos desencadenante, en parte debido a que los artículos escritos contienen imágenes menos perturbadoras.
- **Limite su tiempo con las noticias.** Puede que el consumo de malas noticias lo ayude a sentirse más informado sobre cómo protegerse de los problemas del mundo, pero al final hace más mal que bien. Si es posible, no dedique más de 30 minutos al día.
- **Planifique una actividad agradable después de ver las noticias,** como dedicarse a un pasatiempo, para relajarse.
- **Pase a la acción y participe en un grupo** que trabaje en los temas que más le apasionan. Esto puede ayudarle a sentirse capacitado para hacer cambios en lugar de sentirse impotente ante el mundo que le rodea.
- **Únase a un grupo de afinidad.** Los grupos de afinidad son comunidades de apoyo formadas por personas que comparten una identidad común, y a menudo incluyen sus aliados. Estos grupos pueden ayudar a fomentar la resiliencia y crear solidaridad en momentos de prejuicio o injusticia, especialmente para la población negra, indígena y personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés), LGBTQ+, u otros grupos minoritarios.
- **Preste atención a sus fuentes.** A veces, lo que parecen noticias pueden basarse más en opiniones que en hechos, entonces el lugar de donde se obtienen las noticias puede marcar una gran diferencia. Asegúrese de que la información que recibe es exacta y ofrece diversas perspectivas.
- **Aumente el optimismo** en su vida haciendo más de lo que le trae [alegría y satisfacción](#). Algunos ejemplos son: [actividades sociales](#), [prácticas espirituales](#), [movimiento físico](#), conciencia plena, aficiones creativas, llevar un diario y prácticas de gratitud. O puede ser algo sencillo, como pasar tiempo con una mascota.

Puede resultar difícil escapar del caos de la cobertura informativa constante. Aunque algunos grupos son afectados de forma más significativa, los efectos a largo plazo en todos nosotros pueden incluir la insensibilización a tales acontecimientos, así como [una menor capacidad para enfrentar los factores estresantes de la vida cotidiana](#).

Si aún se siente triste, preocupado o asustado después de intentar ayudarse, es posible que esté mostrando los primeros síntomas de una condición de salud mental.

Visite <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/> para tomar una prueba de salud mental anónima, gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y después de terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.