

Estrés pandémico e infoxicación

Pandemic stress and infoxication

Autoras

- ❖ Analía Verónica Losada. Universidad de Flores.
Correo: analia_losada@yahoo.com.ar
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0488-4651>
- ❖ Marcela Claudia Peralta. Universidad de Flores.
Correo: mperalta@advantive.com.ar
ORCID: <https://0000-0002-9579-1081>

Resumen

Introducción: Es indiscutible que la pandemia por la COVID-19 se debate entre la necesidad de informar para establecer la concientización de las personas que habitan este mundo y la sobrecarga de información que genera desolación, síntoma y trauma. Este exceso, dado a llamar infoxicación, puede resultar tan perjudicial a nivel psicológico como la exposición que ocasiona un virus en el plano biológico. Contemplando el cambio sobre la mirada hegemónica de las ciencias médicas en tiempos remotos, resulta indispensable afianzar e insistir en una visión de ser humano integral y no fragmentado.

Objetivo: Vincular la situación de la pandemia que asalta en el devenir del año 2020, su impacto emocional y la relación que tienen los medios de comunicación.

Método: Se llevó a cabo un estudio exploratorio, instrumental y transversal a través de la aplicación de un cuestionario autoadministrable a 307 personas, siendo estos mayoritariamente mujeres y un grupo etario de 31 a 60 años.

Resultados: Los resultados indican la presencia de emociones negativas bajo una mayor exposición durante la pandemia frente a los medios audiovisuales de comunicación y una marcada incidencia de estos a las emociones.

Discusión: La sobrecarga informativa o infoxicación puede contribuir a la inestabilidad emocional.

Palabras clave: Pandemia. Emociones negativas. Estrés. Infoxicación. Medios de comunicación.

Summary

Introduction: It is indisputable that the COVID-19 pandemic is torn between the need to inform to establish the awareness of the people who inhabit this world and the overload of information that generates desolation, symptoms, and trauma. This excess, called infoxication, can be as damaging on a psychological level as the exposure caused by a virus on a biological level. Contemplating the change in the hegemonic outlook of medical sciences in remote times, it is essential to consolidate and insist on a vision of the integral and not fragmented human being.

Objective: Link the situation of the pandemic that assails in the future of the year 2020, its emotional impact and the relationship that the media has.

Method: An exploratory, instrumental, and cross-sectional study was carried out through the application of a self-administered questionnaire to 307 people, the majority being women and an age group between 31 and 60 years old.

Results: The results indicate the presence of negative emotions under greater exposure during the pandemic to the audiovisual media and a marked incidence of these to emotions.

Discussion: Information overload or infoxication can contribute to emotional instability.

Keywords: Pandemic. Negative emotions Stress. Infoxication. Media

Introducción

Una pandemia podría contemplarse dentro del concepto de catástrofe, como expresan Páez, et al. (1995) presentándose como todo suceso grave, súbito e impensado que le acontece a una comunidad, donde se encuentra en riesgo la salud pública debe considerarse como tal. Es decir, que la pandemia, aunque no este advertida específicamente dentro de la clasificación que ofrece la literatura científica, al reunir las condiciones puede reescribirse como un accidente fortuito. Como todo evento de estas características desestabiliza y produce devastadores efectos. Por este motivo es relevante indagar sobre las consecuencias emocionales que produce la pandemia en sí misma, las medidas restrictivas y la incidencia de los medios de comunicación.

Al respecto, Ramírez-Ortiz, et al. (2020) develan que, en estudios realizados en epidemias anteriores, existen múltiples consecuencias psicosociales y alteraciones psicológicas durante los brotes, tanto a nivel individual como comunitario. La pandemia producida por el COVID-19 posee características que podrían ocasionar signos y síntomas patognomónicos dentro del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), como insomnio, depresión, pérdida de interés sexual, tristeza, angustia, entre otros, producto de las medidas de aislamiento y distanciamiento



social. Sin embargo, este hecho producido en una etapa histórica donde, el mundo se encuentra hipercomunicado los medios audiovisuales de comunicación podría contribuir a través de la infoxicación a incrementar los síntomas de distrés. Existe una delgada línea entre la información para concientizar a la población sobre los cuidados y prevención frente al virus y la de incrementar el pánico y ocasionar otros daños que no serían propios de la exposición al mismo.

El objetivo del presente trabajo es revisar la narrativa de las consecuencias estresantes en la salud mental producida por la COVID-19 y su relación con la sobrecarga informativa. Para tal efecto, se administró una técnica cuantitativa aplicada publicada en redes sociales durante los años 2020 y 2021 en los periodos de Aislamiento y Distanciamiento Social. La misma posee dos variables, donde la cuantificación permita realizar la convergencia de estas, es decir, por un lado, los estados emocionales y sus alteraciones y por el otro la influencia directa según la autopercepción de los encuestados respecto de la información brindada por la televisión, internet y navegadores. El flagelo de la infoxicación a cargo de los medios de comunicación en el desarrollo de los desequilibrios mentales a partir de la sensación de desamparo, incertidumbre y depresión causando traumas psíquicos, que podrían derivar en estrés postraumáticos, con síntomas contemplados dentro de este cuadro. Incluso derivar en futuras investigaciones que analicen el desarrollo de enfermedades biológicas, a causa de la inestabilidad emocional, ya que la enfermedad acontece cuando existe una disociación emocional entre el pensar, el sentir y el actuar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) como expresa Abraham (2009) enuncia a partir de la epidemia del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), en el año 2003, que las pautas comunicacionales debieran direccionarse a generar confianza, anunciar tempranamente los brotes, respetar las preocupaciones del público y planificar anticipándose a las situaciones, diecisiete años más tarde, han demostrado una exitosa comunicación de los brotes, aunque no ha conseguido ser un proceso puro y limpio en ganar confianza y transmitir información directa y objetiva. Como expresa Quero (2020) la OMS entró en contradicciones tales como el uso de mascarillas, incurrió en contrariedad respecto del confinamiento total o parcial, los síntomas reales del contagio, los tratamientos respecto de



la medicación indicada. Quero ha dado a llamar a esto ensayo error por parte de la institución.

Los medios de comunicación masiva, remitiéndose a la información de la OMS, han transmitido, por ende, la información con similares características. Sumándole a esto el exceso en sus declaraciones y manifestaciones, pudiendo contribuir en la población a padecer estados emocionales que podrían desembocar en problemas en su salud mental. Si bien, cada ser humano posee la libertad de decidir qué producto o servicio consumir, no hay que olvidar que ante una situación disruptiva resulta difícil mantenerse alejado de la actualidad informativa. Quero (2020) afirma que el mundo se encontró imposibilitado de abordar la situación desde el comienzo de la pandemia, entrando en contradicciones, dudas, falta de firmeza, bajo un evidente sentimiento de incertidumbre. A partir de esto, es que la sociedad no tuvo una orientación clara sobre cómo organizarse. Por lo mencionado se pretende revisar y analizar el impacto que ha tenido en la muestra relevada.

El 20 de marzo de 2020 el Gobierno Nacional del Estado Argentino, implementó la medida 297/2020 donde dispone el Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO). En dicha resolución se informa que al momento de aplicar la resolución la OMS ha informado que, hasta el 19 de marzo de 2020, se ha constatado 213.000 personas infectadas, 8843 fallecidos de COVID-19 a nivel global, mientras que en Argentina se han registrado 97 casos de infección y 3 fallecimientos al 18 de marzo de 2020. La misma expone que por un plazo determinado, las personas residentes del país, deberán permanecer en sus residencias habituales y abstenerse de asistir a sus empleos.

Así mismo, se prohíbe la circulación o el desplazamiento por rutas, vías y espacios públicos. A su vez, la misma establece que los desplazamientos permitidos son los mínimos e indispensables, como aprovisionarse de artículos de limpieza, medicamentos y alimentos. Por último, decreta controles permanentes en rutas y espacios públicos, accesos y demás lugares estratégicos, que permitan cumplimentar la resolución. En dicha resolución se exceptúa a personal esencial como el de salud, fuerzas de seguridad, actividad migratoria, servicio meteorológico, bomberos, entre otros. El 7 de noviembre de 2020 el gobierno decreta pasar del Aislamiento Social Preventivo al Distanciamiento Social Preventivo, en la zona metropolitana, ya que en algunas regiones del país se prorroga la primera



medida. Las disposiciones resultan diferentes en varias zonas del país ((Boletín Oficial de la República Argentina, 2020; Bacon et al. 2020; Altamirano et al., 2021).

Un encuentro entre la incertidumbre, el riesgo y la pandemia como catástrofe estresor

Las investigaciones realizadas durante las pandemias mundiales desarrolladas en diferentes tiempos históricos, los políticos, científicos, académicos y diferentes profesionales han expuesto preocupaciones y han discutido medidas en beneficio del cuidado de la salud física. Pero a su vez, han realizado aportes sobre nuevas formas psicosociales para convivir bajo un contexto adverso y que ha impactado visiblemente sobre la salud mental (Cuadra Martínez et al., 2020). A la vez Giddens (1997) establece que los individuos siguen rutinas, vistas como trayectorias espacio-temporales, enmarcadas en la cotidianidad, hacen a la vida predecible y de cierta forma normal.

Esa normalidad es organizada detalladamente y organizada dentro de las actividades sociales, cuando esto de desajusta, se podría desembocar en un agudo malestar cuando el ser humano se siente incapaz de interpretar correctamente la situación acontecida y deba elegir entre acciones alternativas. Esto se podría pensar en la posición que adopta el ser humano frente al riesgo y las emociones devenidas frente a esto. Estas reacciones, que a estas alturas, se podrían mencionar como una sensación experimentada en la pandemia que resulta importante mencionar:

La incertidumbre, encontrándola presente frente a una situación de riesgo. **El riesgo** según Chávarro (2018), se puede definir como aquel suceso que puede desembocar en un daño o peligro, a su vez, el peligro como la posibilidad que ocurra algo sin parangón. El riesgo esta ligado a la **catástrofe**, y ésta sería la materialización de la amenaza que adopta dimensionarse en un desastre, con consecuencias negativas nefastas, que pone en evidencia la vulnerabilidad. Giddens (1997) expresa que lo riesgoso no refiere a daños producidos, no se trata de destrucción, sino de amenaza. Y el discurso de los riesgos comienza cuando se acaba la confianza en la seguridad. El riesgo se ubica entre la seguridad y la destrucción.

Chávarro (2018) comenta que si bien el riesgo es la probabilidad de sucesos que ocasionen daños, pueden ser medibles, mientras que en la



incertidumbre resulta imposible de medir y calcular daños. Si se observa la vinculación entre riesgo, incertidumbre y catástrofe, indefectiblemente se desemboca en un suceso trascendental que se está dando como único en la historia del siglo XXI. Se podría estar en condiciones de mencionar a la pandemia producida por la irrupción del COVID-19 como una situación de catástrofe, ya que, posee características de las mismas, es decir, angustia, ansiedad, incertidumbre, desazón, tristeza, pesadumbres y estrés.

A la vez, las catástrofes en palabras de Páez et al. (1995) son sucesos o acontecimientos graves, repentinos e importantes que producen amenazas serias en la salud pública de una colectividad, dependiendo éstas si son naturales o provocadas por el hombre, sujetas a su naturaleza, duración y estabilidad temporal. Como se puede ver este suceso converge en que este acontecimiento en palabras de Ruiz (2006) se convertirá en estresante, ya que presenta una evidente carga de incertidumbre, circunstancias ambiguas, con una notoria dificultad para predecir de qué forma y cuándo van a suceder las cosas, o bien, y esto es sumamente importante para el presente artículo: no disponemos de suficiente o clara información al respecto o lo que es aún peor, resulta excesiva o caótica.

A la incertidumbre y riesgos colectivos, se deberán sumar las emociones producidas por la incertidumbre individual que la persona experimentará producto de la pandemia. Cuando se habla de riesgos e incertidumbre, colectivos o globales, se hace referencia a lo expresado por Chávarro (2018), donde las sociedades actuales se enfrentan a imprevistos como lo son los riesgos ambientales, la pérdida de estabilidad laboral, historias familiares conflictivas, la inestabilidad emocional y la ansiedad compulsiva. La seguridad ontológica ha sufrido un colapso producto de la pérdida de confianza.

En este marco irrumpe intempestivamente en el amanecer del año con proyectos cumplidos y otros planificados, con iniciativas y aspiraciones, un hecho mundial que causará una inevitable desestabilización e incertidumbre. A su vez, se debe considerar que la pandemia, como una situación de riesgo sanitario, los gobiernos debieron aplicar medidas sanitarias para enfrentarla, como lo es el aislamiento social y preventivo. Ramírez-Ortiz et al. (2020) establecen que las personas expuestas al aislamiento y movilidad restringidas con un escaso contacto con los demás, se sienten desamparados y pueden presentar complicaciones psiquiátricas desde síntomas aislados hasta el desarrollo de trastornos tales



como insomnio, ansiedad, depresión y fundamentalmente Trastorno de Estrés Postraumáticos (TEPT). Los autores hacen hincapié en la sensación que experimentan las personas que atraviesan por este trauma, como la desmoralización, el desamparo, angustia y un deterioro significativo en el funcionamiento social u ocupacional e inclusive un trastorno adaptativo donde si perdura el ánimo de tristeza podría presentar un trastorno depresivo mayor. Incluso la cercanía a sucesos que ponen en riesgo la vida y la supervivencia como lo es esta enfermedad, influyendo en el desarrollo del TEPT.

Un estudio realizado durante la pandemia de COVID 19, devela que el sentimiento de preocupación generalizado en la población es la incertidumbre, relacionada con la situación incierta frente a un futuro próximo y a mediano plazo. El miedo es el segundo subtema relevante en la investigación, este sentimiento se expresó en manifestaciones de temor y ansiedad (Johnson et al., 2020).

Estados emocionales pandémicos y el papel de los medios de comunicación

La disposición de la ASPO implicó un proceso de pausa en la vida social, un cambio en la rutina y un devenir de costumbres nuevas. Cambios en la práctica laboral, un desajuste de horarios y diferentes modos en la administración de los tiempos. Los medios de comunicación adquirieron una relevancia en el quehacer diario, ocuparon un lugar central y privilegiado en cada hogar. Los medios de comunicación en palabras de Igartua Perosanz (2009) se encargan de seleccionar, presentar, estructurar y moldear la información que transmiten. De acuerdo con Segura (2020) los medios de comunicación brindan un servicio público esencial debido a que son fundamentales para asegurar el ejercicio del derecho a la comunicación. Proponen un espacio de conversaciones y debates que permiten conocer la realidad y otras realidades que nos circundan. A su vez, educan a los ciudadanos por la cual tienen una responsabilidad social ineludible por cumplir, especialmente cuando se hablan de temas de salud (Cardenas-Arichabala, et al., 2021).

La esencia de los medios se ha dado a llamar discurso mediático, donde la representación del mundo social presenta la característica de fragmentación, esquematización, inmediatez y redundancia entre otras. El discurso mediático y la cultura de masas influye no solo sobre la



información, sino también sobre el conocimiento. Según Juris (2003), los medios de comunicación entonces, presentan una gran influencia sobre la población, resultan instrumentos de normativización social, política, cultural y económica.

Roman et al. (2020) establecen que, en las últimas décadas, la difusión de las noticias ha sido unidireccional y responden en gran medida a los intereses de la hegemonía política, social o económica de la realidad en la que se vive. En esta línea, se puede decir, que el periodismo antes de la pandemia afectada por el SARS-CoV-2, se encontraba transitando un periodo de incertidumbre. El instituto Reuters de periodismo, previo al surgimiento del virus publicó un informe sobre el futuro del periodismo y sobre lo que se esperaba para el año 2020. El estudio fue de carácter global, donde participaron también países que no se encontraban con problemas de conectividad, velocidad de Internet o acceso a celulares inteligentes, lo que hace más interesante el trabajo de investigación, ya que no hay variables que pudieran verse cuestionadas.

Los ejecutivos de los medios consultados confiaban en las perspectivas de las empresas, sin embargo, estaban preocupados por el futuro del periodismo, ya que los principales puntos de su inquietud rondaban en el temor a la pérdida de credibilidad que en general afectaba a medios y periodistas, y que ésta se encontraba aún más perjudicada por el ataque de los políticos al periodismo (Cañizález, 2020). Por lo tanto, la realidad de los medios de comunicación se encontraba en una situación, por lo menos compleja, y en este contexto, se desarrolla uno de los hechos más trascendentales en épocas de la globalización, puesto que como expresan Cardenas-Arichabala, et al. (2021) los medios de comunicación tanto tradicionales como digitales juegan un papel fundamental en la comunicación de masas, siendo la televisión, la radio y los periódicos digitales, fuentes esenciales de información.

A su vez, explican que la democratización y la facilidad con que llega la información los empujó a adaptarse y reinventarse desde la virtualidad para llegar a cada habitante que forma parte de este mundo. Por este motivo, la pandemia ha obligado a los medios a transformarse de unidireccional a multidireccional. Esto se traduce en que la comunicación no solo ha sido aportada por los organismos gubernamentales sanitarios sino también, a través de *blogs*, foros o redes sociales.



De igual manera, Roman et al. (2020) exponen que, además de las preocupaciones por la enfermedad a causa del COVID-19, se anexan repercusiones sociales especialmente en la salud mental durante el confinamiento, las consecuencias psicológicas a largo plazo, como el miedo o el cambio de comportamiento social a gran escala que este acontecimiento ha provocado en el mundo. Los gobiernos e instituciones gubernamentales, durante situaciones de excepción asociadas a alarmas de tipo sanitario, conflictos armados o catástrofes naturales entre otras, tradicionalmente utilizan estrategias para implementar el control social. La información brindada por los medios también ha resultado una herramienta de control social.

En este contexto, la desinformación y la manipulación de información, como ha resultado en otras circunstancias, podría ser utilizada como una herramienta de control (Roman et al. (2020). La desinformación como expresa Rodríguez (2018) es fácilmente comprobable, ya que, realizando una búsqueda de internet con la palabra desinformación aparecen más de 800.000 páginas. Esto resulta ser un modo de manipulación organizado, estructurado y planificado escrupulosamente, que implica una estrategia con objetivos políticos concretos y evidentes.

La ansiedad, la angustia, el miedo y posteriormente el carácter estresante de una catástrofe como podría considerarse una pandemia, expone al sujeto frente a una situación de riesgo constante. Es así, que muchas personas han desarrollado conductas que antes no habían experimentado, como lo es el insomnio, la irritabilidad y el desasosiego. Esos riesgos socializados como señalan Sierra, et al. (2003) por los medios de comunicación y multiplicados en las interacciones interpersonales, es decir, en la comunicación entre las personas, constituyen la formación en la base de formación de las representaciones del riesgo.

Cuando los temores y los miedos que devienen desde afuera son emociones ya conocidas por el sujeto, resultan familiares y puede afrontarlas. Sin embargo, cuando dicho peligro no se queda en el exterior, es decir, que queda anclado en el núcleo de las representaciones no conocidas por las personas, es ahí donde se percibe el peligro como una amenaza más intensa y difícil de sobrellevar. Es aquí entonces, donde toma relevancia la objetividad de los medios de comunicación, en la medida en que no se transformen en instrumentos colaborativos de una maquinaria reproductora de desestabilización emocional, y por ende, una



solapada responsabilidad del incremento de decesos y un aumento de quiebres emocionales futuros que aportarán un mayor número a las estadísticas.

Con respecto a la objetividad de los medios de comunicación al inicio de la pandemia Aleixandre-Benavent et al. (2020) expresan que los medios de comunicación y redes sociales están cumpliendo un papel clave en la información. Sin embargo, las redes sociales pueden resultar un medio de transmisión de noticias poco objetivas o falsas que pueden poner en peligro la salud de las personas. Por este motivo, los profesionales de la información son considerados indispensables para corregir la desinformación y deben ser capaces de filtrar estas acciones y otorgar una información veraz y poner a disposición de la población todas las dudas que pudieran surgir de la falta de información fidedigna que ofrecen otros sitios informativos.

En este punto es donde entra en juego la confusión de la población, dado que los mismos medios de comunicación, antes de la pandemia, fueron puestos en duda respecto de la desinformación, ahora resultan confiables y veraces. De todas formas, esta es una discusión que se deberá dar más adelante, cuando la historia siga transcurriendo y se deba evaluar las heridas causadas por la omisión, negligencia, impericia, o sea la causa que fuere la que da lugar a las acciones realizadas. Sin embargo, algo puede ser indiscutible, y es la sobre carga informativa en los diferentes medios de comunicación en este periodo pandémico.

Este hecho dado a llamarse infoxicación, a través de los medios de comunicación, en palabras de Casas-Mas (2014) resulta un cúmulo y un exceso de la cantidad de datos aportados, que resulta una saturación informacional que provoca como resultado, que las personas tengan una visión confusa, ambigua y de una oscura realidad que los circunda. El trabajo exploratorio realizado por Macías (2020) explicita que la información alrededor de la pandemia producida por el SARS-CoV2 podría ser el principal estresor, refiriéndose a un estrés informativo.

Johnson et al. (2020) expresan que los sentimientos trascendentales expresados en pandemia fueron principalmente la incertidumbre, el miedo y la angustia. Si bien son indiscutibles las reacciones emocionales ocasionadas por la pandemia, y debido a los escasos estudios respecto a la correlación entre estrés e infoxicación en tiempos de pandemia, en el



presente estudio se pretende encontrar elementos para determinar esa hipótesis.

Método

Se llevó a cabo un estudio exploratorio, instrumental y transversal a través de la aplicación de un cuestionario autoadministrable a 307 personas con una franja etaria de 31 a 60 años entre los meses de marzo de 2020 a marzo de 2021. El enfoque llevado adelante responde al campo cualitativo (Hernández Sampieri, 2018).

Instrumento

El cuestionario estuvo integrado por 21 preguntas dicotómicas, de opción múltiple, de respuesta múltiple y una pregunta abierta. Según los principios éticos de la investigación antes de avanzar en el cuestionario los participantes completaron el consentimiento informado (Losada, 2014).

Muestra

Sobre un total de 307, el 69,7 % corresponde al sexo femenino, el 29,3 % al masculino y el 1% prefirieron no expresarlo. Existe una mayor participación de las mujeres en esta muestra. La convocatoria ha sido abierta a la población general, valiéndose de los recursos digitales.

En cuanto al lugar de residencia el 73,9 % corresponde a Argentina, mientras el 11,7 corresponde a Brasil, en su mayor porcentaje, España, Angola, México, Chile, Uruguay, Grecia, Estados Unidos, Costa Rica, Andorra, Guatemala y Colombia.

Respecto a la edad de los encuestados el mayor porcentaje se observa en la franja etaria que oscila entre las personas de 51 y 60 años. Le sigue el 27% la franja de edad que se encuentra entre 41 y 50 años. El 20% corresponde a las personas entre los 31 y 40 años. El menor porcentaje se da entre los más jóvenes con un 10% que están entre los 18 y 30 años.

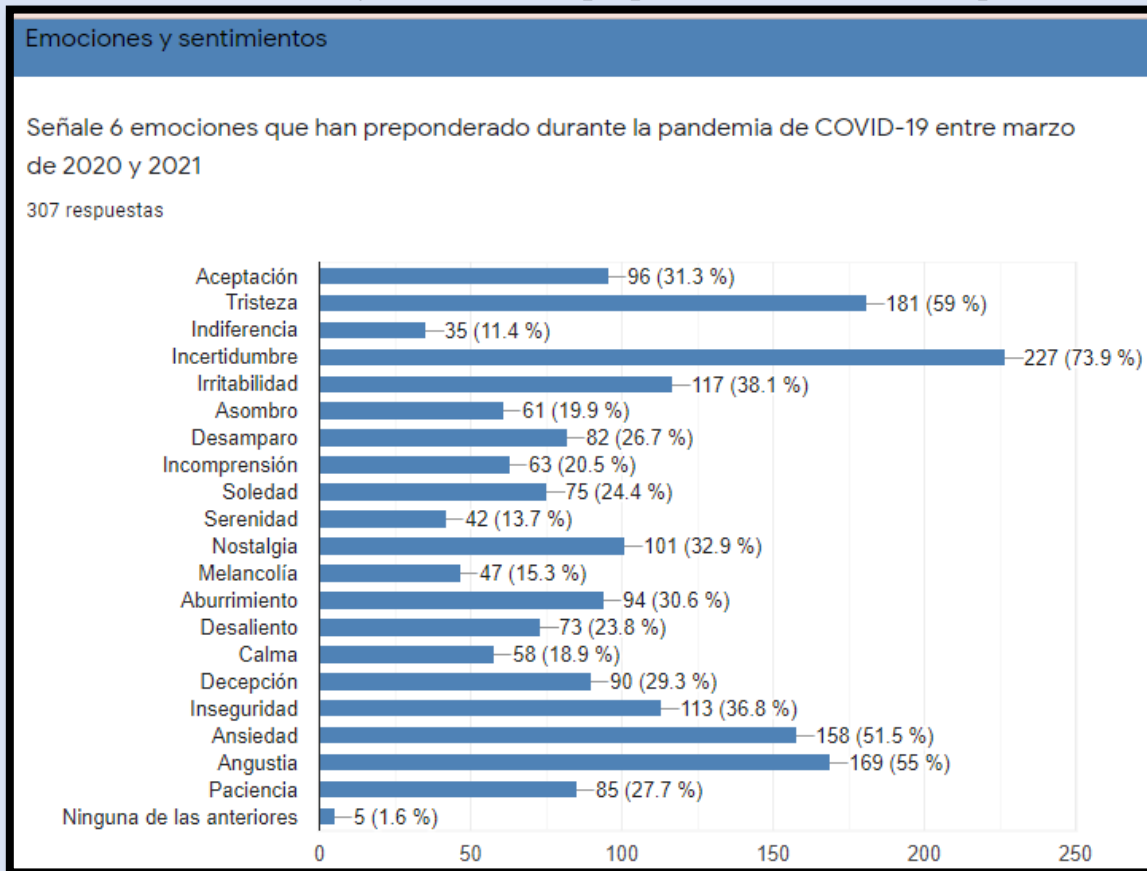
Resultados

Luego de datos demográficos la encuesta se trasladó a los resultados de la primera variable, contestando la pregunta en torno de los estados emocionales durante el primer año de pandemia. Se puede observar que el 73,9 % de los encuestados contestó como emoción preponderante la incertidumbre. La emoción mencionada posteriormente con el 59 % es la tristeza, el 55% contestó la angustia, mientras que 51,5 mencionó la



ansiedad. Como quinta emoción preponderante mencionaron a la irritabilidad con un 38,1 % y por último a la inseguridad con un 36,8%.

Gráfico 1. Emociones y sentimientos preponderantes durante la pandemia.



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 2. Consulta a profesional de salud mental.



Fuente: Elaboración propia.

Al respecto de la pregunta si había consultado con algún profesional de la salud mental, lo cuál del total de encuestados el 81,4 % respondió no haberlo hecho, mientras el 18,6 % lo realizó.

Frente al interés de conocer si los encuestados habían experimentado algún síntoma de virus SARS CoV2, sin haberse expuesto a la comprobación diagnóstica, el 57% contestó que efectivamente habían presentado algún síntoma, mientras que la opción “ tal vez” sumó un 15,6%. Un 27,4% contestó no haber experimentado ningún síntoma.

Gráfico. 3 Síntomas de COVID sin haber padecido la enfermedad.



Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la alteración o trastornos del sueño el 53,7 % experimentó alguno de los mencionados como ejemplo en la pregunta, mientras que el 33,2 % expresó que tal vez y el 13% contestó que no presentó ningún síntoma.

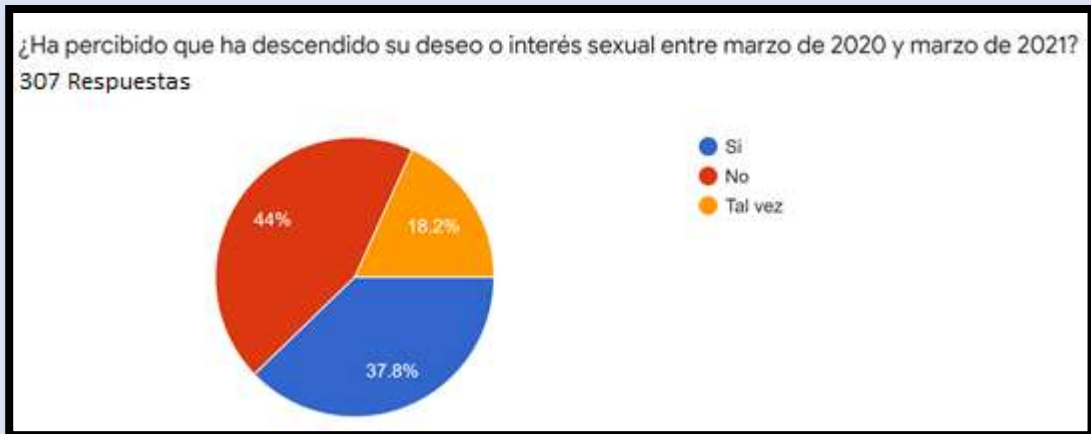
Gráfico 4. Alteración de sueño (insomnio, pesadillas y terrores nocturnos).



Fuente: Elaboración propia.

Respecto al deseo sexual de las 307 respuestas el 44% de las personas no experimentó un descenso, el 37,8% expresó que notó un descenso del deseo, mientras que el 18,2% respondió que tal vez había experimentado una baja.

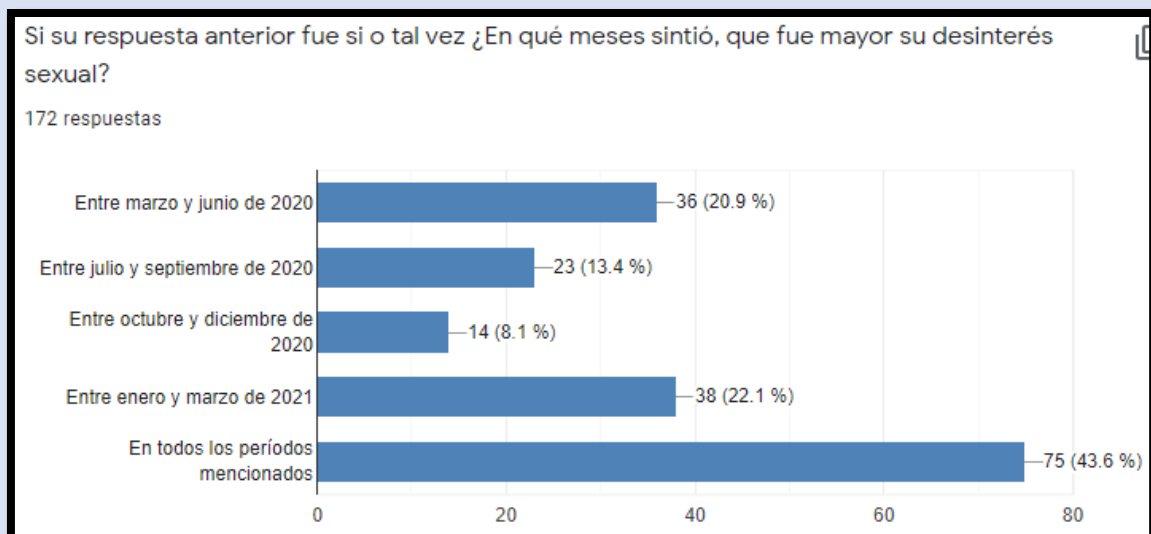
Gráfico 5. Percepción del deseo sexual.



Fuente: Elaboración propia.

Considerando la pregunta anterior, es importante conocer el periodo donde mayor se percibió la alteración. El 43% respondió que en todos los periodos mencionados. El 22% entre enero y marzo del 2021, el 20% entre marzo y junio de 2020, el 13,4 % entre julio y septiembre y 8,1 % entre octubre y diciembre.

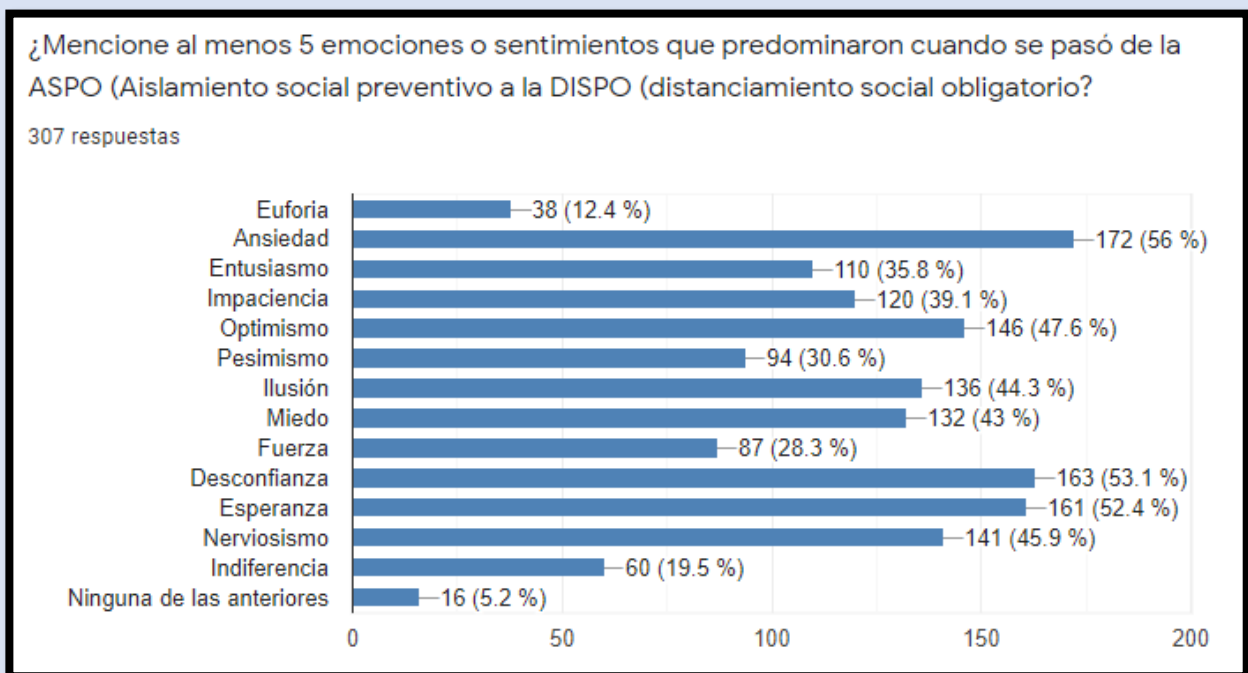
Gráfico 6. Alteraciones percibas según los periodos entre marzo de 2020 y marzo de 2021.



Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente, se indagó sobre las emociones expresadas frente al cambio de disposición gubernamental, es decir, de la ASPO a la DISPO. El 56 % expresó haber sentido ansiedad, el 53,1 advirtió desconfianza, el 52,4 se sintió esperanzado, el 47,6 pasó por un estado de optimismo y la quinta emoción apreciada fue nerviosismo con un 45,9 %.

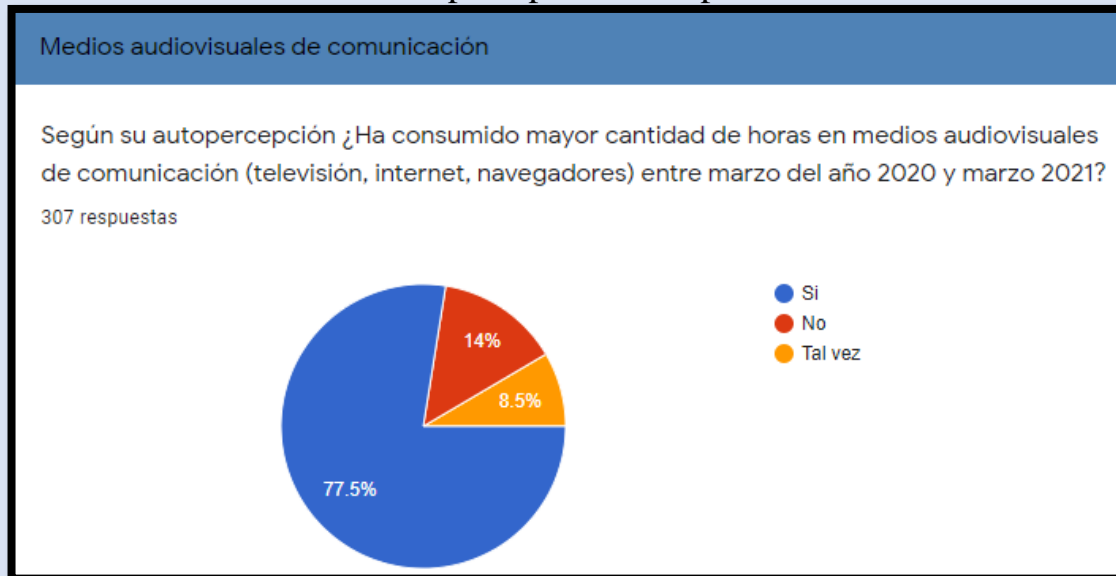
Gráfico 7. Emociones y sentimientos preponderantes durante el COVID 19.



Fuente: Elaboración propia.

Luego de los datos obtenidos sobre las emociones durante el primer año de pandemia la encuesta se orientó a los resultados de la segunda variable, referenciándose a los medios de comunicación. Según la autopercepción al consumo de medios audiovisuales, el 77,5 % expresó que aumentó la exposición frente al mismo. El 14 % confesó que no hubo mayor consumo y el 14 % indicó que tal vez aumentó el mismo.

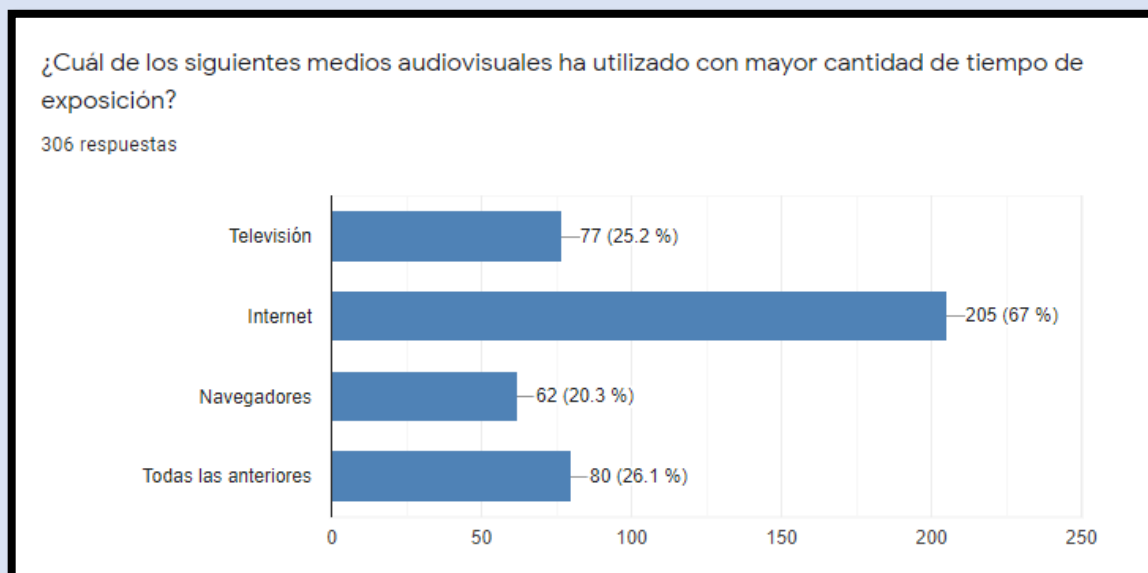
Gráfico 8. Autopercepción de exposición a medios.



Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la cantidad de tiempo invertido en los medios mencionados en la encuesta, e decir, televisión, internet y navegadores, el 67% consideró que estuvo más tiempo en internet, el 26 % estuvo expuesto a todas, el 25, 2 % a la televisión y el 20,3 a los navegadores.

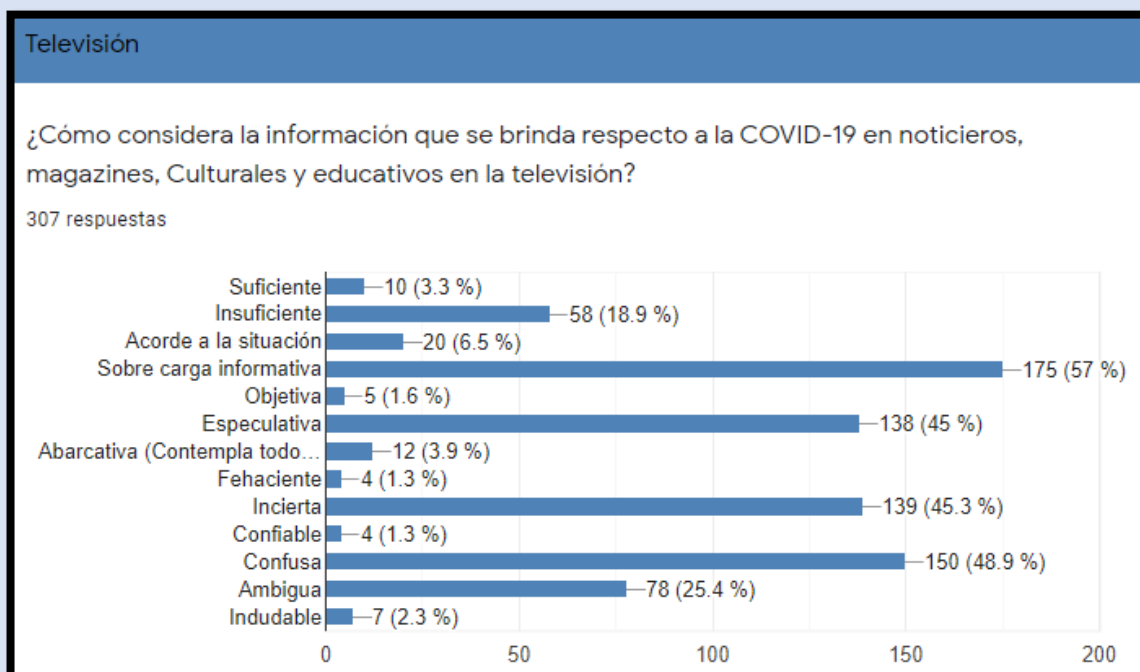
Gráfico 9. Exposición temporal en medios informativos.



Fuente: Elaboración propia.

La pregunta que hace referencia a cómo ha considerado la información respecto al COVID – 19 que se brindó en la televisión, el 57 % menciona una sobre carga informativa, el 48,9 % es confusa, 45,3 % incierta, 45 % especulativa, el 25,4 % ambigua, como preponderantes.

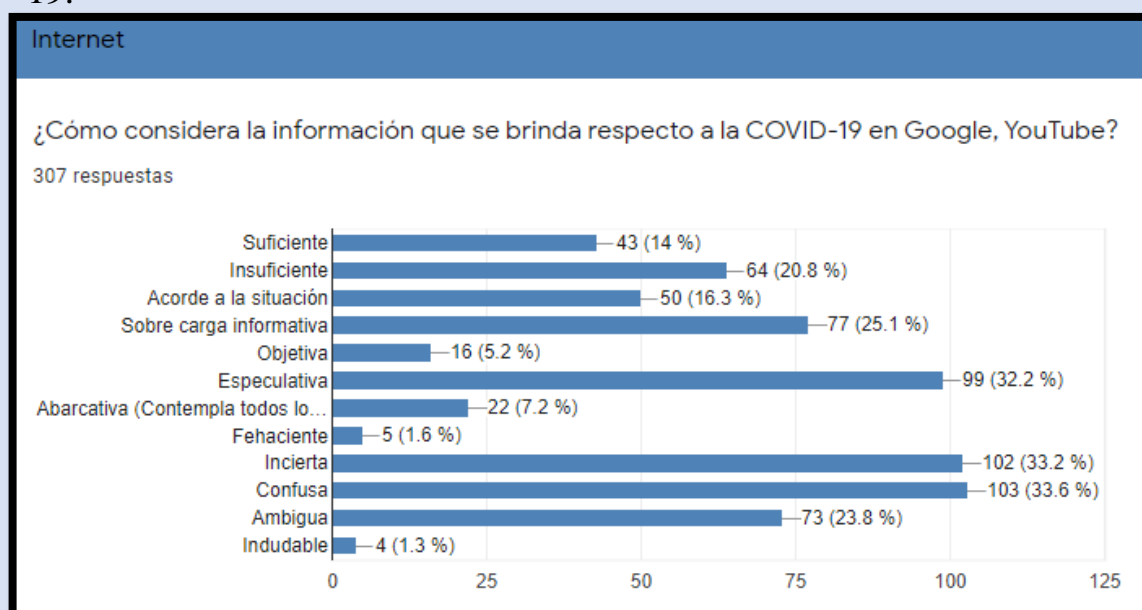
Gráfico 10. Percepción de la información en televisión acerca del COVID 19.



Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a internet los encuestados han considerado la información como ambigua un 33,6 %, confusa un 33,2 %, especulativa un 32,2 %, sobre carga informativa un 25,1 % e insuficiente un 20,8 %, como sobresaliente.

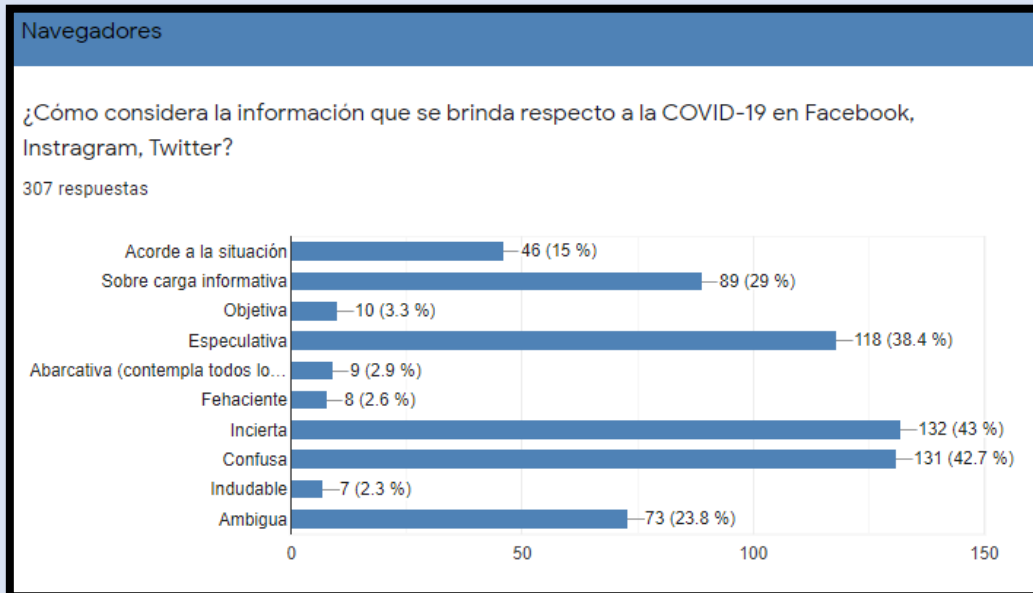
Gráfico 11. Percepción de la información en internet acerca del COVID 19.



Fuente: Elaboración propia.

Con relación con los navegadores, la información que ha transmitido según los encuestados, el 43 % opinó que fue incierta, el 42,7 % fue confusa, el 38,4 % ha sido especulativa, el 29 % la consideró como sobre carga informativa y un 23,8 % ambigua como preponderantes.

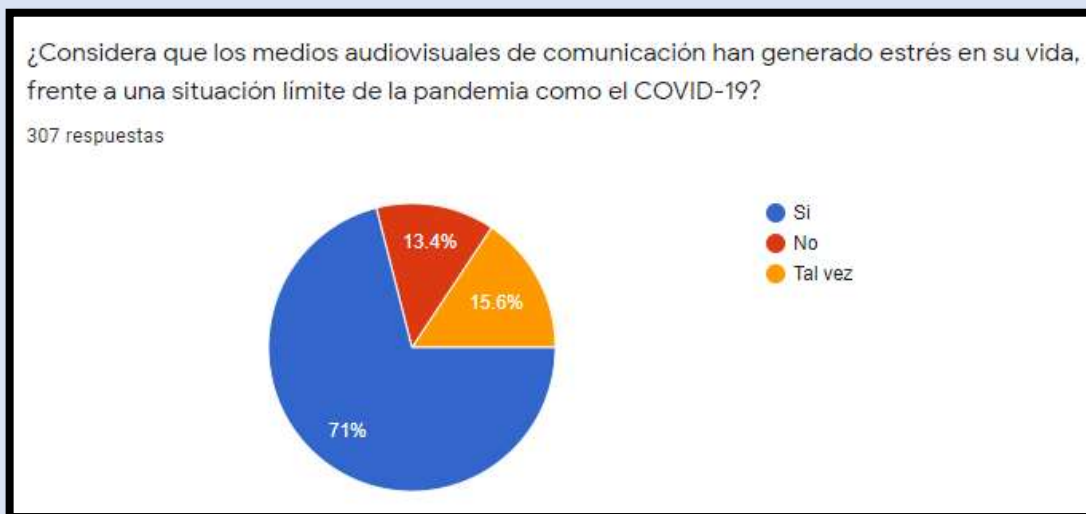
Gráfico 12. Percepción de la información en Facebook, Twitter e Instagram.



Fuente: Elaboración propia.

Se procuró indagar sobre el estrés producido por la exposición informativa. Respecto a las respuestas brindadas, el 71 % expresó que la información generó estrés, el 15,6 % expresó que tal vez y el 13,4 % comentó que no sintió este trastorno.

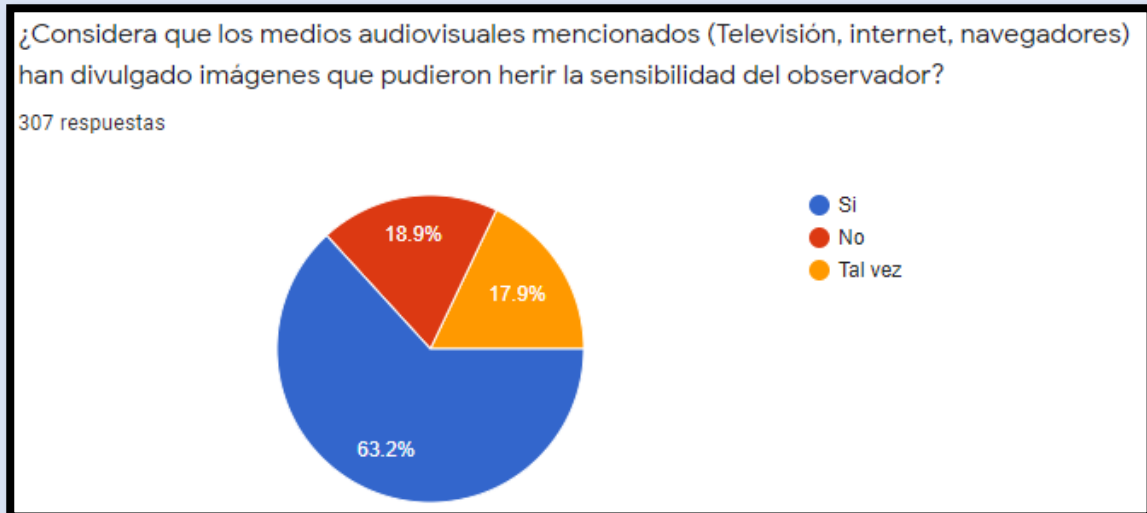
Gráfico 13. Vivencias de estrés consecuentes de información de medios audiovisuales frente al COVID 19.



Fuente: Elaboración propia.

Se proyectó investigar sobre la percepción de las imágenes emitidas en los diferentes medios, la cual respondieron que el 63,2 % pudieron herir su sensibilidad, 17,9 % expresó que tal vez y el 18,9 % dice no experimentar esa sensación.

Gráfico 14. Imágenes y sensibilidad en imágenes emitidas en medios durante la pandemia.



Fuente: Elaboración propia.

A su vez, se indagó sobre la información brindada por los medios respecto de las consideraciones o indicaciones en la salud mental. El 64,5% consideró que la información brindada no fue suficiente, el 18,9 % expresó que tal vez no fue suficiente y el 16,6 % declaró que fue suficiente.

Gráfico 15. Participación de profesionales de salud mental en medios durante la pandemia.



Fuente: Elaboración propia.

Por último, se invitó a expresar con una palabra qué le genera la palabra COVID-19. La nube de palabras es el resultado de las expresiones de las personas encuestadas. Se destacan las palabras como incertidumbre, miedo, tristeza, impotencia, mentira, ansiedad.

Gráfico 16. Palabra que refleja su vivencia frente al COVID 19.



Fuente: Elaboración propia.

Discusión

En la alborada del año 2020 muchas personas de la población mundial despertaron en una nueva realidad, un nuevo capítulo dentro de la historia del hombre. Una realidad tan compleja que enriquecerá y añadirá material inédito a la comunidad científica. Si bien, todo acontecimiento atraviesa las vidas de los seres humanos, resulta inédito que la pandemia ha venido a poner en jaque lo expresado por Frankl (2008): al hombre se le puede desposeer de todo, excepto una de las más prestigiosas libertades: la actitud personal frente a un conjunto de circunstancias, es decir, elegir su propio camino. Frente a un contexto casi apocalíptico, producto del flagelo de una pandemia, las palabras de Frankl se desvanecen como cada día en el devenir de la noche.

Las medidas adoptadas por los gobiernos se tornan indispensables para un acontecimiento que, si bien no es nuevo, resulta impactante y moviliza a las instituciones a tomar prontas medidas. Así fue como debieron implementar las medidas de ASPO y posteriormente la DISPO, el

uso de mascarillas y otras medidas restrictivas. Sin embargo, como expresan Ramírez-Ortiz et al. (2020) son variados los efectos psicosociales que puede experimentar una población expuesta a una epidemia. Frente a una situación de amenaza, como lo es una pandemia, la población experimenta reacciones esperables como manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales, resultado de una respuesta psicológica frente a la enfermedad (Cuadra Martínez et al., 2020).

Los hallazgos del presente estudio reafirman lo expresado por los autores citados, pudiéndose observar que el 73,9 % de los encuestados contestó como emoción preponderante frente a la medida de ASPO, la incertidumbre. Posteriormente con el 59 % mencionó la tristeza, el 55% destacó angustia, el 51,5 mencionó la ansiedad, la irritabilidad con un 38,1 % y por último, a la inseguridad con un 36,8%. Es importante mencionar la cifra que adquiere la emoción de incertidumbre y más aún, al correlacionarla con la última consulta del cuestionario, en la nube de palabras, donde se observa una repetición de esta manifestación en las respuestas dadas. Frente a esto, es de suma importancia remarcar que ello es confirmado por Ramírez-Ortiz et al. (2020), donde explican que los cuadros de depresión y ansiedad son promovidos por esta sensación de incertidumbre, como consecuencia de las medidas de aislamiento, la imposibilidad de realizar planes futuros, y la separación compulsiva del contexto social y/o familiar.

Con respecto del pasaje de la medida de ASPO a la DISPO, las emociones predominantes fueron: El 56 % expreso haber sentido ansiedad, el 53,1 advirtió desconfianza, el 52,4 se sintió esperanzado, el 47,6 pasó por un estado de optimismo y apareció el nerviosismo con un 45,9 %. Coexisten una variedad de emociones y sentimientos que, como expresa Huremovic (2019), frente a una cuarentena pandémica existen reacciones depresivas y ansiosas, e incluso, se han considerado normal ante el estrés generado. Sin embargo, esta consideración de lo normal no debe tomarse como tal, ya que siguiendo a Ramírez-Ortiz et al. (2020), esto puede aumentar los niveles de estrés, ansiedad y depresión durante el día y afectar también el sueño y producir trastornos del mismo.

Las emociones inciden sobre el sueño y este es un regulador de las emociones, por lo tanto, existen consecuencias cuando ambos están alterados. La encuesta realizada se dirigió a advertir este aspecto. Ante la pregunta si experimentó alteración o trastornos del sueño el 53,7 %



experimentó insomnio, terrores nocturnos o pesadillas, mientras que el 33,2% expresó que tal vez y el 13% contestó que no presentó ningún síntoma.

Ante la consulta respecto del deseo sexual, el 44% de las personas no experimentó un descenso. El 37,8% expresó que notó un descenso del deseo, mientras que el 18,2% respondió que tal vez ha experimentado una baja en su libido. En la segunda parte del cuestionario se trabajó en referencia a los medios audiovisuales de comunicación y la trasmisión de la información respecto al COVID-19. Según la autopercepción de cada participante, el 77,5 % ha consumido mayor cantidad de horas de exposición a las pantallas, sea televisión, internet y/o navegadores. El 8,5% mencionó que tal vez fue mayor el consumo, mientras el 14% mencionó que no aumentó su exposición. El mayor consumo se registró en el uso de internet con un 67 %.

Con respecto a la información brindada por la televisión, respecto de noticieros, magazines, culturales y educativos, el 57 % respondió que existía una sobrecarga informativa, 48,9 % la consideró confusa, el 45,3 % incierta, el 45 % especulativa y el 25,4 % ambigua. Respecto a internet el 33,6 % consideró la información que se brindaba era confusa, el 33,2 % la consideró incierta, el 32,2 % especulativa, el 25 % información sobrecargada y el 20,8 % insuficiente. Se solicitó información respecto de los navegadores, es decir, Facebook, Instagram y Twitter. El 43 % consideró la información ofrecida como incierta, el 42,7% confusa, 38,4 % especulativa, el 23,8 % ambigua y 29 % con sobrecarga informativa.

Frente a la pregunta si los medios audiovisuales televisión, internet y navegadores han divulgado imágenes que podían herir la sensibilidad del observador el 63,2 % respondió que sí, el 17,9 % que tal vez y el 18,9 % respondió que no. En la pregunta si consideraban suficientes los profesionales de la salud mental como comunicadores sociales en los sitios televisivos, el 64,5 % respondió que no fueron suficientes, mientras que el 18,9 % respondió que tal vez y el 16,6 % consideró suficiente. Finalmente, en la pregunta que se efectuaba respecto la información generada en los medios audiovisuales de comunicación respecto a la pandemia por COVID-19 representaba estresante en su vida, el 71 % respondió que sí, el 15,8 % que tal vez y el 13,4 % respondió que no.

Se puede observar, como expresa Macías (2020), la principal fuente de estrés es la forma en que han manejado la información los medios de



comunicación y las redes sociales, por otra parte, el mismo autor, menciona que el síntoma prevalente ha sido la angustia. De esta forma, los resultados obtenidos en el presente estudio denotan una correspondencia con el estudio mencionado en la ciudad de México. El investigador, además agrega que el flujo constante de información aleja al Periodismo del rigor científico informativo.

Consideraciones finales

Es indiscutible que la pandemia y las medidas implementadas por los gobiernos, no han pasado desapercibidas en la emocionalidad de los seres de este mundo. Las emociones negativas se han convertido en moneda corriente. El estrés golpea a la puerta de cada uno, en un momento tan particular que toca vivir. Los medios de comunicación ocuparon y siguen ocupando un lugar de privilegio en cada casa. La sobrecarga informativa o infoxicación puede contribuir a la inestabilidad emocional. En un tiempo hipercomunicado, tecnológicamente avanzado y con temor de la muerte. La misma se halla en cada rincón del entorno circundante.

Sin duda, la resiliencia, el salir fortalecido aún de las situaciones más devastadoras, se constituye como una oportunidad de fortaleza y crecimiento (Losada y Latour, 2012). La cifra de fallecidos, infectados y en la unidad de cuidados intensivos, aparecen en la retina cada vez que se desea estar informado de las diferentes realidades en la que se vive. Bajo sensación de muerte, se entrecruza la ansiedad, la angustia, la incertidumbre de cómo amanecerá el mundo en este devenir donde se ha naturalizado la finitud, los medios de comunicación vienen a recordar que se nace en falta, que la tendencia a lo inorgánico es aún más fuerte que antes.

La cotidianidad antes de la llegada de la pandemia permitía la homeostasis del psiquismo, los proyectos de vida y las proyecciones a futuro permitían encontrarle un sentido a la vida. Ante este flagelo se presentaron las emociones negativas, el deseo de abandonar la lucha y volver a la quiescencia, están presentes donde los medios de comunicación se han transformado en su afán de informar, en una hoz que se despliega para segar el futuro. Envuelve al mundo, el ansiar que todo acontezca lo más rápido posible y de esta forma, detener la pausa que se estableció en los comienzos del año 2020, para no quedar fijados en frase de nueva normalidad y el logro de retomar la información desde una pluralidad de



contenidos que incluyan también buenas noticias. La lectura es terapéutica, sin lugar a cuestionamiento alguno, sin embargo es el lector el que tiene la posibilidad que leer y discriminar qué composiciones contribuyen a su bienestar (Losada, 2020).



Referencias

- Abraham, T. (2009). Risk and outbreak communication: lessons from alternative paradigms. *Bulletin of the World Health Organization*, 87, 604-607. <https://doi.org/cm432>
- Aleixandre-Benavent, R.; Castelló-Cogollos, L. & Valderrama-Zurián, J.C. (2020). Información y comunicación durante los primeros meses de Covid-19. Infodemia, desinformación y papel de los profesionales de la información. *El Profesional de la información*, 29(4), e290408. <https://doi.org/ftk3>
- Altamirano, V.F., Bacon, S.L., Baró, S., Benitez, D. A., Caravello, J. C., Filippa, N. L., Gastaldo, Z. G., Gómez Jiménez, C., Grañana, N. E., Lavoie, K. L., Losada, A. V., Medina, P. I., Muñoz, M. A., Nogueira Da Silva, A. C., Peláez, S., Pérez, A. R., Potes, M. V., Santojanni, L. B., Sorbara, S. E., Souza Godinho, S., Taliercio, A. E. y Zaracho, R. J. (2021). Representaciones Sociales sobre las Vacunas y la Vacunación frente al COVID 19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, (6), 1-15. <https://doi.org/hcnq>
- Bacon, S. L., Baro, S., Barreira, I., Caravello, J. C., Caruso, J. M, Filippa, N. L., Gastaldo, Z. G., Gómez Jiménez, C., Grañana, N., Lavoie, K. L., Losada, A. V., Muñoz, M. A., Nogueira Da Silva, A. C., Peláez, S., Peralta, M. C., Peralta, M. F., Pérez A. R., Pérez, A. R., Roma, M. C., Sorbara, S. E., Taliercio, A. E y De Souza Godinho, S. (2020). Representaciones de las medidas gubernamentales en el contexto del COVID 19. *Revista Digital prospectivas en Psicología*, 5 (1), 15-24. <https://30fp.short.gy/Ef9afz>
- Boletín Oficial de la República Argentina (2020). Decreto de Necesidad y Urgencia 297/20.
- Boletín Oficial de la República Argentina (2020). Decreto de Necesidad y Urgencia 325/2020.
- Boletín Oficial de la República Argentina (2020). Decreto de Necesidad y Urgencia 355/2020.



- Boletín Oficial de la República Argentina (2020). Decreto de Necesidad y Urgencia 408/2020.
- Boletín Oficial de la República Argentina (2020). Decreto de Necesidad y Urgencia 427/2020.
- Boletín Oficial de la República Argentina (2020). Decreto de Necesidad y Urgencia 459/2020.
- Cañizález, A. (2020). Tiempos de COVID-19. Reflexiones sobre ética, periodismo y libertad de expresión. *Temas de comunicación*, (40) 103-116. <https://30fp.short.gy/bwR6De>
- Cardenas-Arichabala, B., Avila-Carranza, I., y Tenesaca, S. (2021). Medios de comunicación en pandemia. Investigación mediática estudiantil. *Paper Series*, 1 (1), 10-16. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20228>
- Casas-Mas, B. (2014). Infoxicación a través de los medios de comunicación. *Ámbitos: Revista Internacional de Comunicación*, 24, 1-11. <http://hdl.handle.net/11441/66756>
- Chávarro, L. A. (2018). Riesgo e incertidumbre como características de la sociedad actual: ideas, percepciones y representaciones. *Revista Reflexiones*, 97(1), 65-75. <https://doi.org/10.15517/rr.v97i1.31509>
- Cuadra-Martínez, D., Castro-Carrasco, P. J., Sandoval-Díaz, J., Pérez-Zapata, D., & Mora Dabancens, D. (2020). COVID-19 y comportamiento psicológico: revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1139-1154. <https://30fp.short.gy/do9rVc>
- Frankl, V.E. (2008). El sentido de la vida. Plataforma editorial Placa Francesa Macià.
- Giddens, A. (1997) Consecuencias de la modernidad. Alianza Universidad.
- Hernández Sampieri, R. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill México.
- Huremovic, D. (2019). Psychiatry of pandemics: a mental health response to infection outbreak. Springer.
- Igartua Perosanz, J. J. (2009). Teoría e investigación en comunicación social/Juan José Igartua, María Luisa Humanes. Síntesis.
- Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L., & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & saúde coletiva*, 25, 2447-2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>



- Juris, J. (2003). *Violencia Representada e Imaginada. Jóvenes Activistas, el Black Bloc y los Medios de Comunicación en Génova*. En F. Ferrandiz y C. Feixa (Eds.), *Jóvenes sin Tregua: Culturas y Políticas de la Violencia* (pp. 185-208). Anthropos Editorial.
- Losada, A. V. (2020). La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario. *Revista de Psicología*, 19(1), 210-221. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe057>
- Losada, A. V., y Latour, M. I. (2012). Resiliencia. Conceptualización e investigaciones en Argentina. *Psiencia Revista Latinoamericana De Ciencia Psicológica Psiencia Latin American Journal Of Psychological Science*, 4(2), 84-97. <https://30fp.short.gy/maMykP>
- Losada, A. V., y Román, A. M. (2021). Biblioterapia. Recomendaciones terapéuticas de libro en la autoterapia ampliada. *Informatio*, 26(2), 70-86. <https://dx.doi.org/10.35643/info.26.2.4>
- Macías, A. B. (2020). El estrés informativo en tiempo de pandemia (COVID 19). Un estudio exploratorio en población mexicana. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 12(23), 63-78. <http://praxisinvestigativa.mx/revista23.html>
- Páez, D., Arroyo, E., y Fernández, I. (1995) *Catástrofes, situaciones de riesgo y factores psicosociales*. *Mapfre Seguridad*, 57,43-55. <https://30fp.short.gy/NuPzPl>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*, 1, 1-21. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Rodríguez, A. R. (2018). Fundamentos del concepto de desinformación como práctica manipuladora en la comunicación política y las relaciones internacionales. *Comunicación Social*, 23(1), 231-244. doi.org/10.5209/HICS.59843
- Roman, G., Álvarez-Rementería, M., Pérez-Izaguirre, E. y Dosil, M. (2020). El rol de los Medios de Comunicación en Situaciones de Crisis Sanitaria. La Percepción de la Población en torno al Control y las Normas Sociales durante la Pandemia del COVID-19. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 437-456. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1484>



- Ruiz, S. R. S. (2006). Catástrofe, víctimas y trastornos: Hacia una definición en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 22(1), 11-21. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Segura, M. S. (2020). Con alerta pero sin pánico. El rol de los medios durante la pandemia. *Rev Fac Cien Med Univ Nac Cordoba*, 55-58. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v77.n1.28066>
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar E Subjetividade*, 3, 1, 10 – 59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Quero, H. J. (2020). La pandemia debilitó una serie de creencias sobre el futuro. *Temas de comunicación*, (40), 117-125. <https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/temas/article/view/4605>

