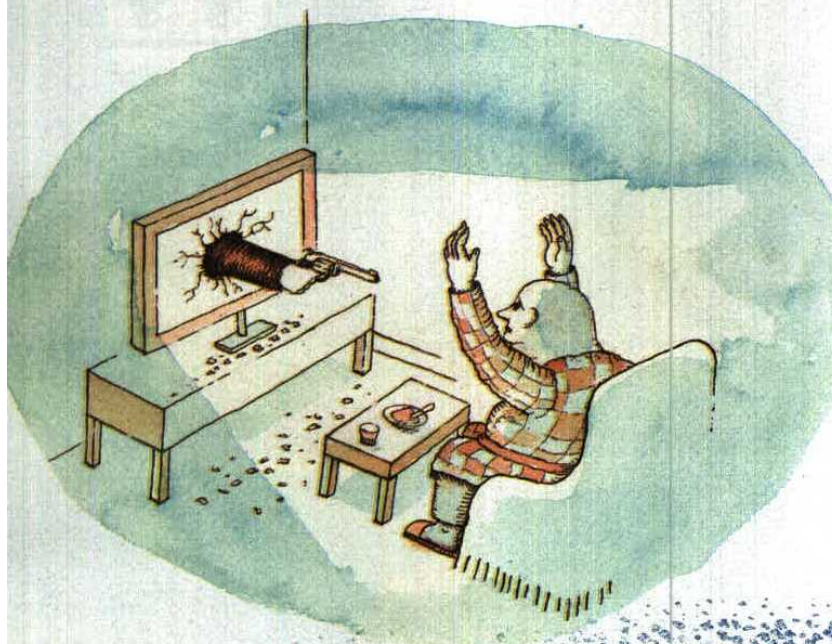




intro PSICOLOGÍA



DAR MALAS Noticias

Los mensajes negativos, aunque no nos afecten directamente, generan incertidumbre, una visión catastrofista de la vida y del futuro y afectan a nuestra salud. Estas son algunas pautas para afrontarlos sin perder la cabeza. Por *Francesc Miralles*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

Las sociedades que nos precedieron fueron víctimas de toda clase de plagas, hambrunas y epidemias que se cebaban en la población. En el primer mundo, más allá de nuestras carencias materiales, hoy día, otra clase de plaga azota el inconsciente colectivo. Vamos a hablar de las malas noticias con las que nos bombardean los medios de comunicación y que nos han instalado en un escenario de pánico y desazón.

En el actual estadio de la crisis, muchas personas se preguntan por qué Mariano Rajoy elige también los viernes para dar malas noticias por televisión. Los especialistas en medios de comuni-

cación consideran que el viernes por la tarde es el mejor momento para dar noticias negativas, ya que el impacto en la opinión pública es menor que en el resto de días laborables. Una de las razones que se esgrimen es que el sábado hay un bajo consumo de periódicos y, por tanto, el recorte de humo quedará diluido entre las noticias deportivas que protagonizan los periódicos de fin de semana.

Esta práctica no es exclusiva de los Gobiernos que apriatan el cinturón a los ciudadanos. También muchos despidos en las grandes empresas se comunican en viernes por la tarde.

Podría pensarse que la razón es permitir al empleado reponerse del disgus-

to durante el fin de semana. Sin embargo, el motivo suele ser otro muy distinto. Un despido anunciado en viernes por la tarde, cuando los empleados ya se van a casa, provoca una alarma mucho menor que hacerlo un lunes por la mañana, con lo cual la noticia se convertiría en la comidilla de toda la semana.

BOMBAS DE NEGATIVIDAD

"Es un hecho que las malas noticias venden más periódicos que las buenas" (Peter McWilliams)

En un informe sobre el tema firmado en 1993 por Bor, Millar, Goldman y Scher se definieron las malas noticias como aquellas "situaciones en las que existe una sensación de falta de esperanza, una amenaza al bienestar mental y físico, un riesgo de alteración del estilo de vida, o cuando un mensaje transmite una disminución de las opciones sobre la vida".

Esto es lo que sucede cada vez que nos muestran las cifras desesperantes de desempleo, la caída de las Bolsas o una prima de riesgo astronómica, lo cual se suma a noticias de guerras recientes o incipientes, atentados, las amenazas del cambio climático y tantas otras bombas de negatividad.

Aunque la persona expuesta a estas noticias se halle en buena situación económica y viva en un país alejado de los conflictos, el torrente negativo le afectará sin duda. Esta clase de estímulos transmiten incertidumbre sobre el futuro inmediato y dan una visión catastrófica sobre el ser humano y el mundo en el que vive.

Prueba de ello es el estudio que, hace una década, llevó a cabo un equipo de investigación de la Universidad de California en la población de Irvine. Analizaron la salud psíquica de 1.322 ciudadanos antes y después de los atentados del 11 de septiembre de 2001, así como los efectos psicológicos del inicio de la guerra de Irak en 2003.

El 12% de las personas que participaron en el estudio mostraban un agudo estrés posttraumático a causa de los atentados del 11 de septiembre, y el 7%

		Tirada: 788.834	Sección: -	
		Difusión: 605.814 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 257	
		Audiencia: 2.120.349	Ocupación (%): 49%	
Nacional	Dominical		Valor (€): 21.047,48	
Semanal		18/11/2012	Valor Pág. (€): 42.540,00	
			Página: 29	Imagen: Si

“Los especialistas consideran que el viernes por la tarde es el mejor día para dar noticias negativas, ya que el impacto es menor”

presentaban una situación psicológica similar a causa de la guerra de Irak.

Estos resultados llamaron la atención de los investigadores, sobre todo porque los sujetos estudiados no tenían relación ninguna con ambos sucesos.

A partir de estos datos se llegó a la conclusión de que las personas que se exponen varias horas al día a imágenes y escenas violentas, sea a través de las noticias o de películas, son más susceptibles de padecer trastornos depresivos o relacionados con la ansiedad. Se trata de efectos secundarios indeseables de los que se debería advertir a los espectadores, del mismo modo que en los paquetes de tabaco se alerta sobre los peligros para la salud del hábito de fumar.

PÁNICO A PERDER EL TRABAJO

“Si quieres conquistar el miedo, sal y mantente ocupado”

(Dale Carnegie)

En un artículo del doctor Ricardo Fernández divulgado por la Cámara de Zaragoza, este autor hace referencia al estado de amenaza constante al que está sometida la población debido a los periódicos e informativos. Ahora mismo, los temidos ERE, los despidos o los cierres de empresas ocupan en nuestro país el primer lugar entre los disparadores de la angustia:

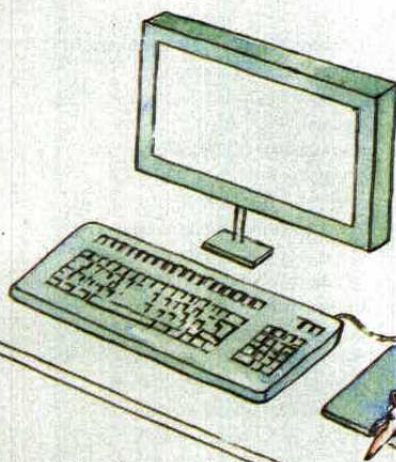
En palabras del propio Fernández: “distintas investigaciones en Europa y Estados Unidos muestran que las regulaciones de empleo y los despidos colec- >

La buena noticia de la mala noticia

Los expertos en comunicación interpersonal insisten en que cada mala noticia que se transmite debería ir acompañada de una buena que sirva de apoyo al receptor para digerirla. Un ejemplo práctico sería una persona que cuenta a su pareja que se ve obligada a cerrar su negocio. La mala noticia sería esa, pero la buena es todas las compensaciones positivas que puede comportar: más tiempo libre, la oportunidad para repensar su profesión y quizás nuevas iniciativas. De esta manera damos un mensaje de dos caras, en lugar de comunicar una tragedia paralizante.

PSICOLOGÍA

“Por cada ración de malas noticias, deberíamos alimentar nuestra mente con material positivo y motivador”



PARA CONTRARRESTAR

1. UN LIBRO

'El mago', de John Fowles (Anagrama).

Esta novela iniciática del autor de 'La mujer del teniente francés' tiene como protagonista a un joven profesor en crisis que encontrará en una isla griega, a través de un oscuro personaje, todas las revelaciones que un ser humano necesita conocer para descubrirse a sí mismo y empezar (o no) desde cero tras cualquier catástrofe.

2. UN DISCO

'Life is people', de Bill Fay (Dead Oceans).

Gran sorpresa de esta temporada, el retorno tras 41 años de este mito de la música británica es un canto a la esperanza y a la humanidad. Todo un bálsamo para tiempos revueltos, con una inolvidable versión de 'Jesus', etcétera, de Wilco.

> tivos tienen consecuencias para la salud tanto de las personas que pierden su empleo como de las que lo conservan". Para este ensayista, los que no sufren en propia carne la pérdida de empleo sí padecerán las secuelas psicológicas de las "malas noticias" en su entorno inmediato.

Estas son las principales causas del estrés de un trabajador en tiempos de crisis:

INCERTIDUMBRE. El hecho de que el entorno laboral se deteriore rápidamente y su evolución sea imprevisible coloca al trabajador en un escenario mental de provisionalidad que lo hace muy vulnerable.

PESEMISMO. La comunicación de amenazas por parte de las empresas -frases como "la extra de esta Navidad está en peligro"- afectan de forma directa al estado de ánimo de los trabajadores y, por tanto, a su rendimiento.

DESMOTIVACIÓN. Todo aluvión de malas noticias debería verse compensado por mensajes positivos por parte de las instituciones y de las mismas empresas. Si solo informamos de lo que va mal y obviemos los buenos logros que tienen lugar cada día, el resultado será un ambiente de apatía y negatividad.

TERAPIA CONTRA LA NEGRURA

"Siempre empecé los periódicos por las páginas de deportes, que recogen los logros humanos. La portada suele contener solo nuestros fracasos" (Earl Warren)

Vistas las consecuencias de las noticias negativas para el estado de ánimo, vamos a proponer un programa para blindarnos de esa plaga mental sin por ello vivir en la desinformación:

Limitar las malas noticias a una dosis diaria. A los lectores de prensa les basta con una lectura de su periódico para tener una panorámica de lo que sucede en el mundo. No es necesario reforzar los mensajes negativos visitando las mismas noticias en otros medios una o dos veces más a lo largo del día.

Primar las secciones que nos producen bienestar. Si tenemos el estado de ánimo bajo, podemos elegir aquellas secciones del diario o del noticiero sin contenidos catastrofistas, como cultura, ciencia o deportes.

Evitar la exposición a la violencia. Se ha demostrado que las imágenes de masacres, guerras y atentados -también si son de ficción- afectan directamente a la salud de nuestros nervios.

Compensar la negatividad con contenidos de signo opuesto. Por cada ración de malas noticias deberíamos alimentar nuestra mente con material positivo a través de artículos, vídeos de conferencias o libros motivadores.

Elegir cómo nutrimos la mente. Como norma general, en la medida en que decidamos lo que entra en nuestra conciencia tendremos mayor control sobre nuestro estado de ánimo y evitaremos los bajones por los estímulos negativos.

EL PODER DE LA FICCIÓN

"Cada poema o novela terminan con una puerta abierta"

(Michael Ondaatje)

¿Quién no se ha sentido alguna vez superado por la realidad? Suceden tantas cosas terribles a nuestro alrededor, que a menudo nos sentimos abrumados, sin fuerzas para enfrentarnos a la complejidad de los problemas que nos rodean.

Contra ese sentimiento, la humanidad ha disfrutado desde los inicios de la cultura de un remedio infalible para evadirse de cualquier panorama desolador y nutrirse de energía inspiradora: la ficción. Homero alentaba a los suyos de viva voz con las heroicas aventuras de Ulises. Los cuentacuentos chinos han llenado los salones de té desde hace milenios con historias que hacían reír, temblar o reflexionar. Contra la tiranía de lo prosaico y lo negativo, elegir una buena novela, alquilar una película con capacidad de entusiasmarlos o escuchar un disco son remedios siempre eficaces que despiertan nuestras mejores emociones y son antidotos seguros contra el fatalismo y la ansiedad. ●