

Ecología de la pandemia: cómo la sobreinformación vuelve a afectar nuestra salud mental



**FRANCISCA PARRA
RODRÍGUEZ**
PSICÓLOGA CLÍNICA, UAPPU
UDEC

Marzo fue un mes particularmente abrumador y, en muchos sentidos, evocó lo vivido en marzo de 2020. El exceso de información instaló en muchas personas una sensación persistente de alerta. La sobreexposición a noticias, especialmente en contextos de crisis, puede tener un impacto significativo en la salud mental. No se trata solo de estar informados, sino de cómo, cuánto y desde dónde accedemos a esa información.

El exceso de noticias puede activar nuestro sistema nervioso como si estuviéramos frente a una amenaza directa. Esto se traduce en dificultades para dormir, aumento del estrés emocional, irritabilidad e incluso respuestas de "congelamiento", donde sentimos que no podemos actuar. Estas reacciones son similares a las que muchas personas experimentaron durante la pandemia: una mezcla de incertidumbre, impotencia y desesperanza frente a situaciones que parecen escapar de nuestro control.

En este escenario, el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad, es por eso que desde nuestra área de la psicología, aconsejamos regular el



La Organización Mundial de la Salud ha sido clara en recomendar que las personas se protejan del exceso de información en contextos críticos: es necesario informarse, pero debe ser de manera consciente y dosificada. Cuidar nuestra salud mental también implica reconocer nuestros límites. No podemos controlar todo lo que ocurre afuera, pero sí podemos tomar decisiones que nos ayuden a sostenernos mejor. Crear espacios para el descanso, el vínculo y la regulación emocional también es una forma de resistencia.

tiempo de exposición a la información. Establecer límites temporales claros, eligiendo momentos puntuales para leer noticias puede ayudar a disminuir la sobrecarga emocional y prevenir la fatiga informativa. Así también, es esencial evitar iniciar o finalizar nuestro día consumiendo noticias, priorizando otras actividades que permitan cuidar estos momentos cruciales de nuestra jornada. También es fundamental evaluar la calidad de nuestras fuentes. No toda la información que circula es confiable, y exponernos a contenido alarmista o poco verificado puede intensificar la ansiedad y amplificar el agotamiento emocional. Elegir medios formales, priorizar contenidos que nos permitan comprender en profundidad los procesos expuestos y evitar la sobreinformación en redes sociales es un paso clave.

A su vez, permitarnos momentos de descanso de las redes sociales no es desentendernos de lo que está pasando, es favorecer espacios de recuperación y reordenamiento de las necesidades experimentadas en un contexto comunicacional complejo.

Señales de seguridad. Otro aspecto relevante es revisar nuestras rutinas. En contextos de incertidumbre, el

cuerpo necesita señales de seguridad. Mantener horarios estables, incorporar pausas, cuidar la alimentación y el descanso son formas concretas de decirle a nuestro sistema nervioso que estamos a salvo. Asimismo, los vínculos cumplen un rol protector. Cuando estamos sobrecargados, es común que nos aislemos o que nuestras relaciones se tensionen, ya que nuestro sistema nervioso se encuentra en un estado de mayor reactividad. Por eso, generar espacios de conversación con personas de confianza, compartirlo que sentimos y construir redes seguras se vuelve fundamental. La colectivización de las experiencias permite aliviar la carga emocional. La Organización Mundial de la Salud ha sido clara en recomendar que las personas se protejan del exceso de información en contextos críticos: es necesario informarse, pero debe ser de manera consciente y dosificada.

Cuidar nuestra salud mental también implica reconocer nuestros límites. No podemos controlar todo lo que ocurre afuera, pero sí podemos tomar decisiones que nos ayuden a sostenernos mejor. Crear espacios para el descanso, el vínculo y la regulación emocional también es una forma de resistencia.