

**SALUD MENTAL Y COBERTURA  
MEDIÁTICA DEL COVID-19:  
INVESTIGACIÓN DE LOS EFECTOS  
DE LA GESTIÓN DE LA TELEVISIÓN,  
Y LA INTERRELACIÓN EFICAZ DE LA ANSIEDAD  
A TRAVÉS DE LA TÉCNICA DUAL:  
SUFRIMIENTO VS DOLOR, PARA LA MEJORA  
DEL ESTRÉS GENERADO POR LA PANDEMIA.**

**PILAR YÉBENES**

Universidad Europea (España)  
<https://orcid.org/0000-0002-5212-6241>

**JOSÉ JESÚS VARGAS DELGADO**

Universidad Europea (España)  
<https://orcid.org/0000-0003-4109-611X>

RECIBIDO: 09 - 07 - 2021 / ACEPTADO: 13 - 09 - 2021 / PUBLICADO: 22 - 12 - 2021

**Cómo citar:**

Yébenes, P y Vargas, J. (2021) Salud mental y Cobertura mediática del COVID-19: Investigación de los efectos de la gestión televisiva y la interrelación efectiva de la ansiedad a través de la Técnica Dual: Sufrimiento vs. Dolor, para la mejora del estrés generado por la pandemia. *Almanaque*, 38, 17-34.  
<https://doi.org/10.58479/almanaque.2021.32>





## CONTENIDO

1. Incertidumbre y consumo de medios de comunicación.	21
2. Consumidores de televisión pandémica: Efectos secundarios de la sobreinformación en la evolución hacia una nueva televisión.	23
3. Estrés: causas, condiciones y consecuencias.	26
4. Técnica dual: sufrimiento frente a dolor para la mejora del estrés generado por la pandemia.	27
5. Tipos de sufrimiento: evitable e inevitable.	28
6. Conclusiones.	31
7. Bibliografía.	32



## 1. Incertidumbre y consumo de medios de comunicación.

Desde los primeros meses de 2020, nos enfrentamos a una de las mayores pandemias desde la Primera Guerra Mundial: Covid-19. Antes se había producido la gripe española de 1918-1920, que dejó un saldo de entre 20 y 50 millones de muertos, según la Organización Mundial de la Salud. También estamos sufriendo las secuelas políticas de la inestabilidad global de la presidencia de Trump, además de no habernos recuperado aún de los efectos de una de las crisis financieras más graves de los últimos años. Y mientras estos acontecimientos aún no se han superado, asistimos al momento más tenso en Europa desde la Segunda Guerra Mundial, con una de las mayores transformaciones de un orden internacional cambiante como consecuencia del conflicto entre Rusia y Ucrania.

Con todo ello, el consumo de medios de comunicación ha aumentado considerablemente a nivel mundial, y nuestro país también ha experimentado este fenómeno, que comienza a convertirse en un nuevo escenario en las nuevas sociedades de la información, generando, en consecuencia, una alta activación de la ansiedad y el estrés. (Shamash, 2015).

El estrés persiste y, a pesar de las numerosas investigaciones al respecto, la ansiedad y los numerosos intentos de afrontarlo y reducirlo se han convertido en un aspecto inevitable de nuestras vidas. Todos estamos sumidos, sin escapatoria, en la incertidumbre de cada momento, Covid-19, el conflicto Rusia-Ucrania, la enfermedad, la vejez, la muerte y la imposibilidad de controlar todos los acontecimientos en torno a los cuales giran nuestras vidas. La situación llega a un punto en el que nos sentimos aislados y ajenos al mundo natural, sin saber cómo establecer contacto con otras personas con inteligencia vital. La fragmentación del estrés producida por infinidad de factores externos e internos, entre ellos el consumo mediático en tiempos de inestabilidad, tiene su cristalización en la gestión e identificación del dolor y el sufrimiento. (Vargas 2022).

La televisión es el medio tradicional más consumido en 2020, año de inicio de la pandemia, y ha gestionado su oferta informativa tratando de conectar con el espectador a nivel emocional ante los diferentes escenarios de esta crisis. No siempre ha conseguido disipar nuestra confusión o nuestra incapacidad para discernir con lucidez qué ha causado el dolor y el sufrimiento ante la propia naturaleza de la incertidumbre. La avalancha de información liberada en la era de la incertidumbre ha hecho mella en la salud mental y psicósomática de gran parte de la población mundial.

Para evaluar correctamente los datos con respecto al visionado de televisión anterior a Covid-19, debe tenerse en cuenta el año en cuestión como un año diferente en el que

el confinamiento obligatorio concentró a muchas más personas frente a las pantallas. Esto genera una vulnerabilidad perceptiva que en momentos de debilidad produce una conexión con el sufrimiento vinculada al diálogo interno que describiremos más adelante. La necesidad imperante de estar informado se convertiría en un hábito de fidelidad a la televisión, al que se unirían otras muchas ventanas de visionado, una especie de reactividad y huida de la aceptación de la realidad que se convierte en validación de una hipótesis vital de la mente reactiva, reforzando la incapacidad de la mente para controlarlo todo, lo que genera un sufrimiento secundario absolutamente natural a nuestro ser. (Gardner, 2017).

En 2001, los telespectadores veían una media de 213 minutos de televisión tradicional al día. Esto supone 27 minutos menos que la media de 2020, una cifra que también está lejos de las registradas en los últimos años. Con estas cifras, según Eduard Nafria, director de Insights y Desarrollo de Negocio de Kantar, el consumo televisivo en España alcanza cifras de principios de siglo: es el mismo tiempo medio que en 2003 y sólo tres minutos más que en 2000. Sin embargo, el contexto audiovisual es muy diferente.

Entonces no se había producido la explosión de canales que trajo consigo la TDT; la televisión no competía con los smartphones y otros dispositivos conectados e internet, y las plataformas digitales no tenían la penetración que tienen ahora (Marcos, 2022).

Además de la existencia de medios de comunicación tradicionales, las redes sociales -dinámica cambiante- se perfilan como una nueva forma de comunicación dominante que ha arrinconado progresivamente a la televisión de tipo tradicional, una tendencia que ya era evidente antes del estallido de la pandemia. La pandemia ha acelerado ciertos hábitos de consumo audiovisual: la limitación de la capacidad, cuando no el cierre de las salas de cine, ha impulsado evidentemente el cambio hacia una consolidación del vídeo en línea y el respaldo de nuevos actores, como Disney Plus, con más de 130 millones de abonados.

En definitiva, una tendencia que se evidencia en el desplome de la taquilla, el cierre de salas y un crecimiento considerable del consumo de contenidos online con la llegada de Netflix con más de 221,8 millones de abonados, -23,3 millones en España-.

En marzo de 2020, en pleno apogeo de la pandemia, los medios de comunicación, incluida la televisión, gestionaron sus contenidos, pero prestaron poca atención a los trastornos de salud mental causados por el Covid-19. No fue hasta el 9 de mayo de 2021 (catorce meses después) cuando el Gobierno español presentó el Plan de Acción de Salud Mental y Covid-19 2021-2024 para abordar el impacto causado por la pandemia. La situación vírica ha afectado a la forma de interrelacionarse de los individuos, obligados a crear y convivir en pequeñas burbujas. Celebraciones tan arraigadas en nuestra cultura y tradiciones como la celebración de las fiestas navideñas se vieron temporalmente interrumpidas, desafiando y poniendo a prueba nuestra resistencia ante la ruptura momentánea del vínculo familiar. Así pues, la transición hacia un mayor consumo audiovisual, con preponderancia del modelo on-line, se ha visto acelerada por la pandemia, a lo que se ha añadido una presencia más pronunciada del estrés, el desgaste, el sufrimiento y el dolor generados por el nuevo escenario. En este escenario, el estrés y el sufrimiento secundario generado por la mente son consecuencia de la incapacidad de controlar la realidad.

## **2. Consumidores de televisión pandémica: Efectos secundarios de la sobreinformación en la evolución hacia una nueva televisión.**

La cultura, el ocio y el entretenimiento se enfrentan a una nueva era de producción, distribución y exhibición. Los medios de comunicación en España compiten entre sí y profundizan en el nuevo modelo de sociedad audiovisual surgido a raíz de la pandemia. Un nuevo modelo de televisión en el que cambia la usabilidad del mismo aparato receptor reutilizado como pantalla donde se pueden ver diferentes contenidos, alejándose de la televisión y programación tradicional.

Las Smart TV ya funcionaban décadas antes de la llegada de la pandemia, el ecosistema de aplicaciones y la mejora de la conectividad a internet han dado lugar a la multiusabilidad de la pantalla de televisión convencional. Smart TV es sinónimo de diversificación de la oferta, así como de cambio en los hábitos de visionado de un nuevo televisor. El desarrollo de la tecnología varía el modelo de televisión de Smart TV en comparación con los televisores convencionales, pero el poder de la pantalla sigue siendo decisivo. La pandemia global sólo ha provocado un aumento desproporcionado de los tiempos de consumo de contenidos audiovisuales y, en consecuencia, el inicio de una carrera de fondo por ser el primero en dos sectores, el tecnológico y el de la generación de contenidos, ambos causantes de la enfermedad audiovisual en diversos sectores de la población. Una deformación en los tiempos del consumo que afecta irremediablemente a nuestra salud mental, dado que las fugas de energía son más propensas a producirse como consecuencia de las dificultades para aceptar el dolor primario, y conectar con la fusión cognitiva de nuestra mente que busca una explicación para no aceptar. (Vargas 2022).

Los distintos proveedores de contenidos se suman a la carrera por mejorar los contenidos de audio y vídeo, mejorar las resoluciones de pantalla, potenciar los sistemas de sonido multicanal y un largo etcétera de avances e innovaciones. Si a esto añadimos la sobreinformación de una programación de contenidos informativos que pretendía hacer de los espectadores los conocedores absolutos de todo lo relacionado con Covid-19, el colapso del individuo por tantos impulsos ópticos y narrativos ha desembocado en la imposibilidad absoluta de gestionar el estrés. Se ha producido una deformación y manipulación, quizás involuntaria por parte de los medios de comunicación, cuyo coste, como señalábamos, sería de suma importancia para las nuevas sociedades postpandémicas con una confusión entre dolor y sufrimiento que afecta e impacta en la salud psico-corporal.

La población más joven, entre 18 y 30 años, según indica la Sociedad Española de Psiquiatría, ha sido uno de los grupos más afectados en términos de salud mental; incluso más vulnerable que las personas de otros grupos de edad.

Hemos descubierto, como en el caso del Covid-19, que las intervenciones no farmacológicas, aunque imprescindibles para frenar la transmisión del virus (aislamiento domiciliario con movilidad reducida, cierre de colegios, cierre de empresas, teletrabajo, etc.), han provocado alteraciones psicológicas. Estos efectos psicológicos producidos por la

enfermedad y por las medidas tomadas por las autoridades sanitarias y/o políticas para intentar controlar la transmisión del virus son lo que algunos autores han denominado la “pandemia paralela” (Sánchez, 2022). (Sánchez, 2022)

También hay un sector de la población que, en el transcurso de la pandemia, no ha escapado a un fenómeno tan propio de nuestro tiempo: las teorías de la conspiración y las fake news. La intoxicación digital, término acuñado por Alfons Cornella para referirse a la sobrecarga informativa, ha llevado a la sobreinformación, al exceso de control de las noticias y, por tanto, al malestar de la ansiedad. Pero los grupos de edad estudiados no sólo se centran en la población joven afectada.

Los medios de comunicación han sido testigos del fenómeno de cómo el resto de la sociedad se ha visto desbordada por los embates de la pandemia. A todos los grupos de edad les ha pillado desprevenidos y, en cierto modo, al principio nos encontramos con una abundancia de información que los medios de comunicación no supieron manejar y que generó la desconfianza antes mencionada. Diariamente se enfrentaban a la desinformación y a repetidas intoxicaciones que rozaban la difamación. Los medios de comunicación tradicionales trataban de canalizar un flujo de información que en muchos casos era contradictorio, al tiempo que se veían desbordados por un ingente número de altavoces en Internet.

Y la oferta de noticias y ficción, además, se multiplicó con la sobrecarga de plataformas de streaming que desde hace años compiten por la mayor cuota de mercado y ponen en peligro el mantenimiento de la televisión convencional. El cóctel mediático ha ahondado en la confusión de la sociedad, una conexión con el sufrimiento primario, que se verá incrementado por la precipitación con la que las propias autoridades diseñaron protocolos de actuación al mismo tiempo que se emitían comunicados desde diferentes portavoces. Asimismo, la urgencia y rapidez de los acontecimientos no contribuyó a consensuar la toma de decisiones, y los ciudadanos se vieron inmersos en una espiral de comunicados fallidos que generaron confusión, falsedades, ruido mediático y, en consecuencia, incertidumbre, miedo, ansiedad, dolor y sufrimiento primarios.

Las redes sociales, al igual que la televisión, la radio, el cine y el resto de medios de comunicación, son un vehículo ideológico que puede convertirse, dependiendo de su usabilidad y carácter de transmisión de la información, en un factor de perturbación emocional y/o mental. Los individuos pueden desarrollar un auténtico proceso de viralización del miedo, y el usuario-espectador puede reorientar su opinión hacia la ofrecida por los medios, variando su discernimiento de la situación. La mejor defensa del individuo ante la sobresaturación informativa reside en la preparación intelectual, la capacidad de análisis y el espíritu crítico ante la cacofonía.

El grupo de 18 a 30 años está en proceso de aprendizaje. El mal uso de las redes, así como un uso excesivo de los dispositivos tecnológicos, ha provocado algunos trastornos mentales y ansiedad. Pero la televisión compite con las redes sociales y sigue siendo el medio más consumido en 2022, por encima de la prensa escrita y la radio, que han quedado relegadas a audiencias más castigadas por el fenómeno de internet. La tasa de penetración de la televisión en España para individuos de 14 a 34 años se situaba en 2021 por debajo del 75%, mientras

que los mayores de 74 años suponían aproximadamente el 93% de la población. (Abigall, 2022).

El auge de las redes sociales ha hecho que la gente esté más conectada que nunca en la historia. Pero nuestra dependencia psicológica de los medios sociales puede tener un efecto perjudicial en nuestra salud mental, ya que el diálogo interno de la mente emerge y como método de compensación intenta desesperadamente encontrar una explicación no aceptada de la realidad. No sólo se ha demostrado que las redes sociales provocan infelicidad, sino que también pueden conducir al desarrollo de problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión cuando se utilizan durante demasiado tiempo o sin precaución. La falta de aceptación del dolor o sufrimiento primario, del que hablaremos más adelante, se convierte en una brújula clave en la gestión del estrés. (Kabat-Zinn, 2016).

El problema fundamental de las redes sociales es que las personas interactúan en realidades supuestas y espacios ficticios que, cuando revelan su verdadera naturaleza, generan angustia y frustración. Lo mismo ocurre con otros tipos de experiencias de redes sociales que implican comunicación directa, como Twitter, cuando el tamaño de los tweets en algunos idiomas se redujo a 280 caracteres. (Rival, 2022). Una extraordinaria manifestación de nuestro “yo profundo”, y especialmente de nuestro ego que se protege del vacío existencial, proyectando una imagen en forma de publicaciones, y aprobaciones plasmadas en “likes”. (García Campayo, 2017).

Un fenómeno determinante que afecta directamente al consumo de contenidos tiene que ver con el hecho de que el disfrute de los mismos se ha individualizado, mientras que antes se compartía en grupo. A principios de siglo, los cines se crearon como salas de proyección porque el objetivo era compartir el entretenimiento, y con el paso de los años hemos asistido a un increíble aumento del número de butacas, contando hoy los megaplex con más de nueve mil doscientas localidades, como es el caso de Kinépolis Madrid. Pero la realidad es que el disfrute de los contenidos on-line ha diversificado el consumo. En nuestro país, hace más de cinco décadas había dos canales de televisión. Como sólo había un televisor, el núcleo familiar se veía obligado a ver sus contenidos de forma compartida, una situación que con los nuevos soportes televisivos actuales –pantallas móviles- se reduce a la individualidad. Las redes sociales crean realidades alternativas, se encapsulan y compiten entre sí a gran velocidad, presentando imágenes de éxito en viajes vitales que albergan altibajos emocionales. El tremendo fenómeno de las redes sociales es una revolución en un doble sentido, y no siempre positivo. La extraordinaria velocidad con la que se suben contenidos sin ningún tipo de control, y un margen de libertad que nunca ha existido en cuanto a la oferta de productos audiovisuales, estallan en una falta de regulación.

Una nueva televisión que atiende a nuevas formas de entretenimiento, adaptadas individualmente, con multiplicidad de pantallas y escenarios y contenidos, mayoritariamente de pago, a la carta, un concepto absolutamente revolucionario en el espectro televisivo que nos convierte, aparentemente, en amos y señores de nuestras propias decisiones y selecciones de contenidos.

En efecto, la nueva televisión será totalmente líquida, y será inconcebible que no fluya con normalidad a través de las pantallas. Buscará su lugar en cada contexto, y tenderá a consumirse cada vez más individualmente. Cuantas menos horas compartidas de visionado, mayor será la demanda de horas de contenido por individuo. Por eso es posible que aún nos queden varios años de “burbuja audiovisual” por delante. Además, como en las redes sociales somos lo que compartimos y también lo que decimos que vemos, la fortaleza de la marca y su capacidad para atribuir cualidades subjetivas a sus clientes será un elemento más en la decisión de elegir un servicio u otro. (Neira, 2020).

### **3. Estrés: causas, condiciones y consecuencias.**

Ante esta situación de deformación cuantitativa y cualitativa de los medios de comunicación, y de evidentes y desproporcionados tiempos de consumo, la situación llega a un extremo en el que nos sentimos aislados, confinados y alienados del mundo natural, sin saber cómo establecer contacto con los demás, ni con la inteligencia transpersonal de la vida. (Vargas, 2022). La mediatización, la tecnología y este verdadero tsunami de información han acelerado, en los últimos tiempos, el ritmo y la complejidad de nuestra vida cotidiana, que tuvo un pico evidente en Covid-19. Durante la pandemia, los dispositivos electrónicos, el correo electrónico, WhatsApp y las redes sociales nos mantienen hiperconectados veinticuatro horas al día, siete días a la semana, exponiéndonos a una auténtica avalancha de impulsos, continuas reactividades inconscientes y exigencias emocionales del continuo mental. (Stahl y Golstein, 2010). Nuestro cerebro se ve desbordado por la aceleración del ritmo y un auténtico bombardeo de información que nos expone a la frustración, la preocupación, el pánico, la resistencia, la autocrítica, la autoexigencia y la irritabilidad. (Vargas, 2020).

Tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, como las generadas por la pandemia de Covid-19, pero, en realidad, nace de la forma en que evaluamos los acontecimientos, o de nuestras capacidades para afrontar y discernir la dualidad del dolor (sufrimiento primario) y el sufrimiento (sufrimiento secundario). Uno de los delirios más persistentes de la mente es pensar que la fuente de nuestra insatisfacción está fuera de nosotros mismos. (Wallace, 2006). La propuesta de la técnica dualista de dolor vs. sufrimiento es una continuidad de investigación del programa Estrés 0.0, una metodología práctica para reducir el estrés a su mínima expresión. (Vargas, 2020). La técnica dualista dolor vs. sufrimiento se convierte en una propuesta útil, de discernimiento conceptual y experimental, para cualquier persona que experimente algún signo o síntoma de estrés como ansiedad, irritabilidad, reactividad, o simplemente se sienta desbordada por los acontecimientos generados por la aparición de la pandemia, y el impacto de la cobertura mediática analizada en nuestra investigación.

En este contexto, no es de extrañar que muchas personas lleguen a estar tan preocupadas o deprimidas que, en un intento de recuperar el equilibrio interior perdido, se vean obligadas a buscar, o recibir, medicación. Y aunque a veces este tratamiento puede ser necesario para recuperar la salud y el bienestar, también es importante cultivar los recursos internos de

autocuidado que nos ayudan a afrontar, con inteligencia (emocional) cardíaca, de forma más adecuada el estrés, el dolor y la enfermedad. (Doria, 2021).

La técnica dual: sufrimiento vs. dolor, para la mejora del estrés generado por la pandemia, y por los tiempos desproporcionados de consumo comunicativo, está dirigida a cualquier persona que viva con estrés, sufrimiento, dolor, ansiedad o enfermedad. De este modo, el compromiso de integrar e interiorizar el programa en su vida diaria no sólo le ayudará a reducir al mínimo el estrés y la ansiedad, sino que se convertirá en un camino inspirador que le guiará con la mente despejada hacia la consecución de una vida más sana, fluida, pacífica y compasiva. (García Campayo, 2021).

El estrés es un tema candente porque afecta a un gran número de personas. Consiste en la respuesta automática y natural de nuestro organismo ante situaciones que nos parecen amenazadoras o desafiante, desde nuestra esfera más reptiliana. (Vargas, 2019). Cuando el estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro rendimiento e incluso nuestras relaciones personales pueden verse afectadas.

Una de las formas más efectivas de disolver el estrés de forma autoconsciente pasa por nuestra capacidad de aceptar su presencia y ser capaces de abrazar nuestra ansiedad con compasión e inteligencia (emocional) cardíaca. (Vargas, 2019).

Definimos la compasión como la conciencia profunda del sufrimiento propio y de otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo. (García Campayo, 2019). A partir de este concepto encontramos la autocompasión y sus efectos en el manejo del estrés. La autocompasión implica afecto, amabilidad y comprensión hacia uno mismo cuando se experimenta dolor, o sufrimiento, en una situación estresante, en lugar de autocrítica, culparse o negar el propio dolor. Consiste en tratarnos a nosotros mismos como trataríamos a un niño indefenso, o a un amigo querido. Lo contrario sería la autocrítica destructiva y culpabilizadora. (Vargas, 2019).

En general, para la inmensa mayoría de los occidentales es más difícil darse afecto a uno mismo que a los demás. El gesto de abrazar nuestro estrés de una manera que proyecta autocompasión en una situación complicada. Pero para algunas personas esta experiencia es prácticamente imposible. Algunas, porque lo viven como una debilidad o un riesgo de volverse indolentes. (García Campayo, 2015). Otras, porque no se consideran dignas de recibir afecto de los demás (muchas veces porque no lo recibieron incondicionalmente en la infancia). Si esta práctica nos resulta demasiado difícil, un truco eficaz es iniciar la práctica de la compasión hacia los amigos y, cuando estemos dando afecto a las personas que queremos podemos incluirnos en el cuadro, y darnos afecto también a nosotros mismos. (Kabat-Zinn, 2009).

#### **4. Técnica dual: sufrimiento frente a dolor para la mejora del estrés generado por la pandemia.**

La presencia del sufrimiento ha sido una constante eterna en la vida del ser humano desde el principio de los tiempos. Se convierte en aquello que el ser humano no quiere experimentar por encima de todo en ninguna de sus formas, lo que lógicamente nadie quiere para sí mismo. La incapacidad de encontrar el sentido de algo que el ego teme profundamente, pero que, sin embargo, es natural y consustancial a nuestra existencia, y es uno de los temas predilectos de la filosofía y las religiones. (Campayo 2021). Podemos encontrar infinidad de enfoques e interpretaciones que se han dado al significado del sufrimiento a lo largo de nuestra historia: en algunos casos lo hemos cristalizado como un castigo en las religiones primitivas, o como una prueba kármica para la superación personal, que podría considerarse la visión predominante de las religiones actuales.

Cuando una situación que nos genera un gran sufrimiento nos golpea en la vida, la forma pseudointuitiva de reaccionar, y que tenemos incorporada de forma casi automática y primitiva, se centra en hacernos una pregunta poderosa como un mantra repetitivo y casi obsesivo: ¿por qué a mí? En la vasta efusión de esta pregunta reside la esencia, y el mapa de nuestra técnica dual de gestión saludable del dolor y el sufrimiento. (Kabat-Zinn, 2009). En ese momento crítico e inspirador, cada ser humano tiene que alcanzar una respuesta individualmente satisfactoria a la pregunta más universal de la historia de la humanidad: el verdadero significado del sufrimiento. Numerosas investigaciones demuestran que las personas con creencias espirituales gozan de mejor salud psicológica que las que no las tienen. La primera conclusión que se extrae es que uno de los beneficios que genera la espiritualidad es que da sentido al sufrimiento, y nos permite afrontarlo de una forma más saludable. (Campayo 2021). Una de las principales variables para desarrollar nuestra capacidad curativa de aceptación es dotar de sentido y brújula al sufrimiento. La espiritualidad también facilita el desarrollo de un sentido GPS de la vida y de los valores.

#### **5. Tipos de sufrimiento: evitable e inevitable.**

Cualquier fenómeno mental o emocional, o cualquier fenómeno estresante que genere dolor, si no lo potenciamos (pensando en él, rechazándolo o luchando con él) y simplemente lo observamos desapasionadamente, como un fenómeno externo que pertenece a otra persona, desaparecerá. De este modo no permitimos que el dolor se disfrace de sufrimiento. (García Campayo, 2021).

Este es el gran secreto de la gestión emocional destinada a eliminar el estrés de nuestro ser. Cualquier pensamiento o emoción que genere estrés, dolor o ansiedad, independientemente de su contenido, y por terrible que parezca en ese momento, desaparecerá espontáneamente en poco tiempo. Por supuesto, tendrá momentos intensos de influencia, pero tiene un proceso interno y tiene su ritmo desde dentro. (Vargas, 2020).

A continuación, procedemos a dar las claves de nuestra técnica dual de discernimiento del sufrimiento y del dolor como combinación ecuánime para la correcta gestión del estrés generado, entre otros factores, por la sobreexposición mediática que estamos viviendo.

La primera autopista neural que debemos abordar con valentía en este proceso es que la mayor parte de nuestro sufrimiento es absolutamente evitable, y en realidad no sería necesario que lo experimentáramos. Una de las enseñanzas importantes de mindfulness que proviene de las tradiciones orientales es la diferencia entre el sufrimiento o dolor primario y el sufrimiento secundario, también llamado simplemente sufrimiento. Las diferencias son las siguientes:

**Fase 0** Dolor o sufrimiento primario: este dolor está necesariamente asociado de forma inherente a la existencia humana y, por tanto, es inevitable. En esta fase, los tres principales sufrimientos irrevocables que experimentaremos son los procesos inevitables de envejecer, enfermar y morir, que nos afectarán a todos, así como a nuestros seres queridos. (García Campayo, 2021). Es importante aceptar “con mayúsculas”, que no podemos hacer absolutamente nada para evitar la aparición de estos escenarios en nuestras vidas, y de estos procesos, aunque nuestra sociedad, y más concretamente los medios de comunicación, en sus múltiples manifestaciones, intenten desactivarlos, maquillarlos, negarlos, anularlos, ocultarlos y disimularlos. Para la asimilación de este primer concepto clave, lo sabio es llegar a una profunda aceptación de que en la vida hay, necesaria e inevitablemente, una cierta cuota y cantidad de dolor absolutamente inevitable, para cada uno de nosotros. (Doria, 2020). Una inteligencia transpersonal nos permite disolver, a través de nuestra propia aceptación y visión, la emergencia de ciertos miedos ancestrales que han acompañado perennemente el sufrimiento de los seres humanos. Se basa en la capacidad de sostener la comprensión de la vida y de la muerte. De este modo, quienes ponen su intención en el desarrollo muscular de esta inteligencia transpersonal, la novena inteligencia de Gardner (Vargas 2022), acceden a la aceptación y reconocimiento de su identidad profunda, y experimentan una profunda transformación que descansa ante la imagen de su propia muerte, y la de los seres que les rodean. Su temor a la decadencia del egocentrismo se reduce al mínimo; al mismo tiempo, el duelo por la pérdida de seres queridos se transforma y mitiga de una manera aceptablemente insospechada.

**Fase 1.** Sufrimiento secundario, o podemos llamarlo simplemente sufrimiento. Nos lo autoinducimos por no aceptar el dolor, o por querer controlar o, mejor dicho, pseudocontrolar el mundo y la incertidumbre, para lo cual utilizamos nuestro diálogo interno o rumiación de la mente. (García Campayo, 2018). En realidad es una defensa natural, animal y primaria del ego, que no es capaz de aceptar con valentía la cuota de dolor que nos ha tocado vivir. (García Campayo, 2021). Algunos de estos sufrimientos secundarios serían los siguientes:

**Fase 1.0.** Retrospección: buscar culpables en el pasado. En esta primera estrategia nuestro ser se activa en forma de búsqueda ansiosa de un culpable en nosotros mismos, o en otras personas, de sucesos o acontecimientos que son parte inherente de la naturaleza. Por ejemplo, ahora en los tiempos de contracción que hemos vivido y estamos viviendo, con tanta deformación mediática, se ha utilizado esta estrategia como medio de escape. Por ejemplo, cuando reaccionamos ante la muerte de un ser querido, nos culpamos por no haber estado presentes en el momento de la muerte. Muy presente en la época que hemos vivido en la pandemia del Covid-19. La segunda vía estratégica que podemos implementar en esta fase 1.0. es la búsqueda de responsabilidades externas, en la administración, líderes u otras personas ante catástrofes difíciles de prever e inevitables, como tsunamis, terremotos o el reciente volcán de La Palma en Canarias.

**Fase 1.1.** Negación de la realidad en el presente: cuando luchamos contra la realidad que está sucediendo, y no queremos aceptarla. Un ejemplo de ello es cuando nos diagnostican una enfermedad grave, y buscamos compulsivamente segundas y terceras opiniones de otros profesionales, una tras otra, para intentar confirmar en vano que se trata de un error. Una negación de la realidad que el ego pone en marcha para evitar aceptar su vulnerabilidad inherente.

**Fase 1.2.** Anticipación y predeterminación vital en el futuro: esta estrategia de huida consiste en anticipar cómo será nuestro futuro en relación con algo que no ha sucedido en el presente pero que la mente, en su incesante interioridad diálogo, se expresa en su pantalla interna como un contenido de alta definición. Un ejemplo de ello puede encontrarse tras la muerte de un ser querido, ya que se ponen en marcha una serie de pensamientos como: “Nunca podré volver a ser feliz, porque nadie me querrá como él (o ella), la vida ya no merecerá la pena” se ponen en marcha y se desarrollan.

Si damos un “paso atrás” y observamos nuestros pensamientos y emociones “lavados por el estrés” desde una mayor distancia, dejamos de estar atrapados, y sólo entonces emerge nuestra capacidad de discernimiento. Sólo entonces podemos sopesar y observar adecuadamente la respuesta que damos, observando si el pensamiento o la emoción que estamos experimentando se corresponde realmente con la realidad del momento. Esta es la principal diferencia entre “responder” y “reaccionar”. (Vargas 2019). “Reaccionar” es actuar automáticamente como consecuencia de un estímulo; es un acto involuntario, pasivo, fuera de nuestro control. Sin embargo, “responder” es la voluntad de actuar desde el equilibrio interior, la presencia y la atención consciente. Cuando respondemos estamos invitando al sufrimiento primario a entrar en escena con su aceptación, y cuando reaccionamos estamos conectando con la frecuencia del sufrimiento secundario, desplegando todo su potencial a través del diálogo interno, y la rumiación cognitiva.

En mindfulness, estos tipos de sufrimiento también se han denominado: limpio, lo inevitable, e inmundo, lo evitable. Se trata de una metáfora de la capacidad de cada uno

para gestionarlo y disolverlo. Lo que subraya es que uno, el limpio, surge espontáneamente en el proceso de la vida y la naturaleza del ser humano. Por el contrario, el sucio requiere la autoría e intervención de la mente, la huida, la reactividad y la lucha contra la realidad. (García Campayo, 2021).

En este proceso de discernimiento entre el dolor y el sufrimiento como estrategia de gestión del estrés podemos encontrar una extraordinaria metáfora narrativa que materializa la esencia de esta diferencia. Tradicionalmente, la diferencia entre ambos se ha evidenciado con la llamada “parábola de las dos flechas” original del budismo y que mindfulness ha incorporado a sus enseñanzas para explorar ambos conceptos interdependientes. La primera flecha es el sufrimiento primario, al que hemos llamado inevitable. El que está relacionado con la pérdida, la muerte, la enfermedad. Aquí podemos situar la presencia de la pandemia como ejemplo de ello. La segunda flecha se formaliza a través del sufrimiento secundario, que hemos denominado el innecesario y evitable. (García Campayo, 2021). La segunda flecha está relacionada con nuestra lucha contra lo que nos sucede, y se posiciona en una frecuencia que obtenemos de la sobreexposición mediática a los medios de comunicación, que en muchos casos apunta inconscientemente a la vectorización de esta segunda flecha. Curiosamente, aunque a la mente le cueste aceptarlo, el mayor sufrimiento lo produce esta segunda flecha, y ahí radica nuestra absoluta responsabilidad de discernir la presencia de ambas flechas a la hora de aceptar el dolor y/o el sufrimiento de forma consciente e inconsciente. Los medios de comunicación conectan con la segunda flecha porque de alguna manera utilizan el lenguaje vulnerable y escurridizo de la mente, por lo tanto, son el centro magnetizado para desencadenar el sufrimiento secundario de la segunda flecha. Dicho todo esto, una vez que podemos discernir esta confusión de la mente es nuestra plena responsabilidad aceptar el dolor, o sufrimiento primario, y percibir la visitación del sufrimiento secundario para que sus niveles de activación alcancen los niveles más bajos posibles y el “desgarro” psico-corporal de la cita sea lo menos dañino posible.

## 6. Conclusiones.

Nos encontramos, por un lado, en la necesaria reconstrucción de la salud informativa como la nueva vacuna para la salud del individuo, y debemos seguir estudiando y analizando el trabajo de los miembros y creadores de los programas de televisión en todas sus ventanas y posibilidades de visionado porque afectan directamente a la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal de cada individuo. (Salovey y Mayer, 1990). Estamos ante un verdadero reto, ya que en el multiescenario de la abundancia de contenidos, en esta situación de deformación cuantitativa y cualitativa de los medios, y de evidentes y desproporcionados tiempos de consumo, no siempre adecuados o inocuos para la salud, se hace cada vez más evidente la necesidad de una herramienta que actúe como brújula interna. Nuestra técnica dual de discernimiento entre el dolor, o sufrimiento primario, y el sufrimiento secundario, o simplemente sufrimiento, se configura como una vía de sanación para que el estrés no nos afecte de forma desproporcionada e inconsciente en nuestras vidas. (García Campayo, 2021).

Por lo tanto, podemos concluir que en la vida hay una cierta cantidad de dolor ligado a la existencia humana que tendremos que sufrir, y que los medios de comunicación amplifican automática e inconscientemente, debido a la naturaleza voraz de su identidad. Mediante su persistente intervención, los medios de comunicación transmutan el dolor en sufrimiento secundario. Debemos ser conscientes de que esta cuota de dolor, de una forma u otra, nos visita todos los días, independientemente de la hiperbolización narrativa de los medios de comunicación. La experiencia nos dice que, curiosamente, esta cuota de dolor primario desnudo, sin sufrimiento, es menos de una cuarta parte de todo nuestro sufrimiento global. Aunque la sociedad de la información insista en activar este sufrimiento, y esta flecha de la metáfora narrativa que hemos utilizado. Por el contrario, hay una cantidad mucho mayor de sufrimiento, ligado a nuestras expectativas, a las reactividades internas ante un consumo mediático irreal del mundo, y a nuestra lucha por controlarlo, que podríamos evitar por completo. La práctica de la técnica dual nos permitiría detectar la silueta de este sufrimiento secundario, y prevenirlo antes de que aparezca, independientemente de las circunstancias. Comprender la infoxicación comunicativa deliberada de las sociedades de la información, asumiendo con valentía nuestra responsabilidad de discernir entre dolor y sufrimiento, para rebajar los niveles de estrés producidos por la cobertura mediática.

## 7. Bibliografía.

- Caldevilla, D. (2013). Efectos actuales de la “sobreinformación” y la “infoxicación” a través de la experiencia de los blogs y el proyecto I+D Avanza, ‘Radiofriends’. Revista SEEC de Comunicación I, (30), 50. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=523552848002.50>.
- Castells, M. (2009). El poder de la comunicación. Oxford University Press: Oxford University Press. 32.
- Doria, J. (2017). Sabiduría de la vida sencilla. Madrid. Editorial La esfera de los libros. 101-103.
- Doria, J. (2016). Las cuarenta puertas. Un camino hacia la inteligencia transpersonal y el mindfulness. Madrid. Editorial La esfera de los libros, 184-190.
- Doria, J. (2021). Inteligencia transpersonal. 40 rutas hacia una espiritualidad transreligiosa. Madrid: Editorial Gaia, 22-40.
- García Campayo, J. (2020). Vacuidad y no dualidad. Meditaciones para deconstruir el yo. 1ª ed. Barcelona: Editorial Kairós, 61-81.
- García Campayo J, y Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión. La nueva revolución 1ª ed. Barcelona: Editorial Siglantana, 19-29.
- García Campayo, J. (2019). La práctica de la compasión. 1ª ed. Barcelona: Editorial Siglantana, 63-81.

- García Campayo, J. y Demarzo M. (2018). Qué sabemos sobre Mindfulness? 1ª ed. Barcelona: Editorial Kairós, 172-175.
- Gardner, H. (2019). Las inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Madrid: Fondo de cultura económica, 27-53.
- Gardner, H. (2017). Las estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. Madrid: Editorial Paidós, 14-50.
- Gómez-Benito, J. & Berrío-Beltrán, A. (2021, 7 de enero). La sobrecarga informativa pandémica ya ha hecho mella en nuestra salud mental. Atalayar.  
<https://atalayar.com/content/el-exceso-de-informaci%C3%B3n-sobre-la-pandemia-yaha-hecho-mella-en-nuestra-salud-mental>
- Kabat-Zinn, J. (2009). Atención plena en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la atención plena. / Donde quiera que vayas, ahí estás, Ediciones Paidós Ibérica, 2009 (Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life, Hiperión, 1994), 49-51.
- Kabat-Zinn, J. (2016). El poder curativo del mindfulness: una nueva forma de ser. Editorial Kairós, 261-273.
- Marcos, N. (2022, 4 de marzo). Cómo vivíamos la televisión en 2021. El País.  
<https://elpais.com/television/2022-03-04/como-vimos-la-television-en-2021.html>
- Martínez Lozano, E. (2020). Psicología transpersonal para la vida cotidiana, claves y recursos. Bilbao: Editorial Maior, 23-40.
- Neira, E. (2020). La guerra del streaming, La nueva televisión. Cúpula, Planeta. 159.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, cognición y personalidad, 9, 185-211.
- Shamash, A. (2015). Vence al estrés con mindfulness. 1ª ed. Barcelona: Editorial Espasa libros, 13-36.
- Volkova OV & Shesternya P. (2021). Pandemia paralela: La facilitación psicológica en la asistencia médica. Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal. (78):156-167. doi: 10.17223/17267080/78/10.
- Vargas, J. (2014). Mindfulness creatividad nueva metodología de estimulación conceptual. [Internet]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=558019> ISBN: 9788470746215. [Acceso: 2019-12-24].

- Vargas, J. (2016). Mindfulness basado en la conciencia perceptiva como vínculo pedagógico entre tecnología y educación. [Internet]. Disponible en: <https://www.intechopen.com/books/the-evolution-of-mediacomunication/mindfulness-based-on-the-perceptive-consciousness-aspedagogical-link-between-technology-and-educati> DOI: 10.5772 / 68085. [Acceso: 2019-12-24].
- Vargas, J. (2018). Mindfulness Branding: Análisis de las 32 estrategias de comunicación publicitaria más exitosas (1986-2016), en 20 países, y su aplicación comunicativa al Mindfulness. Editorial McGraw - Colina Interamericana de España, S.L. Colección McGraw-Hill Education con © 2016 e ISBN 978-84-48612-59-7, 595- 603.
- Vargas, J. (2019). El Black Friday y el cerebro reptiliano. Revista el publicista. Recuperado de <https://www.elpublicista.es/articulos/black-friday-cerebro-reptiliano>
- Vargas, J. y Sacaluga, I (2022). Neurocomunicación visual consciente: manejo deliberado y potencial de la mirada como argumento persuasivo no verbal para vencer y convencer [Internet]. Disponible en: <http://revistas.bnjm.cu/index.php/BAI/article/view/453> [Acceso: 2022-03-10].
- Vargas, J. (2019). Comunicación y mindfulness: técnicas eficaces de comunicación mindfulness. En: ponencia presentada en el II Congreso de mindfulness en educación; 25-27 abril 2019; Zaragoza 2019. Póster científico.
- Vargas, J. (2019). Storytelling Mindfulness: programa de cuentacuentos para meditaciones. [Internet]. Disponible en: <https://www.intechopen.com/onlinefirst/storytelling-mindfulness-storytelling-program-for-meditations> DOI: 10.5772 / intechopen.86778. [Acceso: 2019-12-12].
- Kantar Media (2021). Informe Media Trends and Predictions 2021. <https://www.kantar.com/es/campaigns/media-reactions>.