



## INVESTIGACIÓN

Recibido: 03/01/2023 Aceptado: 12/05/2023 Publicado: 26/06/2023

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

**Mental health and media coverage of COVID-19: investigation of the effects of television management, and efficient interrelation of anxiety through the dual technique: suffering VS pain, for the improvement of stress generated by the pandemic**

 **José Jesús Vargas Delgado**<sup>1</sup>: Universidad Europea. España  
[jjesus.vargas@universidadeuropea.es](mailto:jjesus.vargas@universidadeuropea.es)

 **María Pilar Yébenes Cortés**<sup>2</sup>: Universidad Europea. España  
[Mariapilar.yebenes@universidadeuropea.es](mailto:Mariapilar.yebenes@universidadeuropea.es)

### Cómo referenciar este artículo:

Vargas Delgado, J. J. y Yébenes Cortés, M. P. (2023). Salud mental y cobertura mediática del COVID-19: una investigación de los efectos del manejo de la televisión y la interrelación eficiente de la ansiedad a través de la técnica dual: Sufrimiento vs dolor, para la mejora del estrés generado por la pandemia. *Vivat Academia*, 156, 288-305. <http://doi.org/10.15178/va.2023.e1464>

### RESUMEN

La declaración del estado de alarma por la pandemia del COVID-19 desencadena un estado de confinamiento, a millones de ciudadanos en sus domicilios. La situación de aislamiento tiene enormes efectos, en múltiples variables a nivel social, comunicativo, psicológico, económico, educativo..., y especialmente ha incidido en la salud mental. Los resultados de las investigaciones demuestran que la cobertura mediática televisiva ha desembocado en una conducta deformada de sobreinformación, y con una mayor frecuencia que antes de la crisis sanitaria, de forma sensacionalista y generando una

<sup>1</sup> **José Jesús Vargas Delgado**: Catedrático de Publicidad y Comunicación Transpersonal Universidad Europea. Profesor Doctor Acreditado. Sexenio de Investigación concedido. Dirección de 6 tesis doctorales defendidas. Director de departamento 2002-2012 y Decano 2012-2014 Universidad Europea

<sup>2</sup> **María Pilar Yébenes Cortés**: Profesora Titular en el Departamento de Comunicación de la Universidad Europea y miembro del grupo de investigación Diversidad e Innovación Social. Autora de diversos artículos publicados en revistas científicas

alarma social innecesaria que ha confluído en cuadros generalizados de estrés, dolor y sufrimiento. Nos encontramos, desde los primeros meses de 2020, con una de las mayores pandemias vividas desde la I Guerra Mundial, el COVID-19. El estrés sigue siendo, pese a la considerable investigación realizada en torno a él, y a la ansiedad, y a los numerosos abordajes esbozados para afrontarlo, un aspecto inevitable de nuestra vida, y que ha obtenido especial presencia en la pandemia. El estrés forma parte de la condición humana. Todos nos hallamos sumidos, sin escapatoria posible, en la incertidumbre de cada instante, COVID-19, conflicto Rusia-Ucrania, los problemas, la enfermedad, la vejez, la muerte y la imposibilidad de controlar los acontecimientos en torno a los cuales gira nuestra vida, especialmente durante los cuadros generados por la pandemia del COVID-19.

**Palabras clave:** Cobertura mediática, Salud mental, Estrés, Comunicación Consciente, COVID-19, Sobreinformación.

### **ABSTRACT**

Willingness to communicate (WTC) in a foreign language is linked to a range of negative and positive emotions. The present study investigated whether language enjoyment and anxiety are potential predictors of WTC. To this end, a group of 349 EFL undergraduate students (Female = 226, Male = 123) enrolled at public Saudi Arabian universities were surveyed. Multiple regression analyses revealed that foreign language enjoyment (FLE) was a predictor of WTC, while foreign language classroom anxiety (FLCA) did not seem to have a significant correlation with students' WTC. These results suggest higher levels of enjoyment may have neutralized the effects of anxiety on WTC, indicating the salient role of positive emotions. Implications for foreign language teachers are discussed.

**Keywords:** Media coverage, Mental health, Stress, Conscious Communication, COVID-19, Overinformation.

### **Saúde mental e cobertura mediática da covid-19: investigação dos efeitos da gestão televisiva, e inter-relação eficiente da ansiedade através da técnica dual: sofrimento vs dor, para a melhoria do stress gerado pela pandemia**

### **RESUMO**

A declaração do estado de alarme devido à pandemia de COVID-19 desencadeou um estado de confinamento de milhões de cidadãos nas suas casas. A situação de isolamento tem enormes efeitos em múltiplas variáveis a nível social, comunicativo, psicológico, económico e educativo, e teve um impacto particular na saúde mental. Os resultados da investigação mostram que a cobertura mediática televisiva conduziu a um comportamento distorcido de excesso de informação, e com maior frequência do que antes da crise sanitária, de forma sensacionalista e gerando um alarme social desnecessário que conduziu a sintomas generalizados de stress, dor e sofrimento. Desde os primeiros meses de 2020, estamos a enfrentar uma das maiores pandemias

desde a Primeira Guerra Mundial, a COVID-19. Apesar da investigação considerável sobre o stress e a ansiedade, e das muitas abordagens desenvolvidas para lidar com eles, o stress continua a ser um aspecto inevitável das nossas vidas, e um aspecto que tem estado particularmente presente na pandemia. O stress faz parte da condição humana. Estamos todos imersos, sem escapatória, na incerteza de cada momento, na COVID-19, no conflito Rússia-Ucrânia, nos problemas, na doença, na velhice, na morte e na impossibilidade de controlar os acontecimentos em torno dos quais giram as nossas vidas, especialmente durante os acontecimentos gerados pela pandemia de COVID-19.

**Palavras chave:** Cobertura mediática, Saúde mental, Stress, Comunicação consciente, COVID-19, Sobreinformação.

## 1. INTRODUCCIÓN

Desde los primeros meses de 2020, nos enfrentamos a una de las mayores pandemias desde la Primera Guerra Mundial: COVID-19. La gripe española de 1918-1920, que dejó un saldo de entre 20 y 50 millones de personas fallecidas, según la Organización Mundial de la Salud, había ocurrido antes que eso. También estamos sufriendo las secuelas políticas de la inestabilidad global durante la presidencia de Trump, así como sin haberse recuperado de los efectos de una de las crisis financieras más severas de los últimos años. Y mientras estos eventos aún no han sido superados, estamos presenciando el momento más tenso en Europa desde la Segunda Guerra Mundial, con una de las mayores transformaciones de un orden internacional cambiante como resultado del conflicto entre Rusia y Ucrania.

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

Dentro del panorama educativo, Barrientos-Báez *et al.* (2021) exploran el profundo impacto de la pandemia de COVID-19 en la educación superior. Mientras el mundo se enfrentaba a desafíos sin precedentes, los entornos educativos tradicionales se vieron obligados a adaptarse a nuevos escenarios. La pandemia interrumpió las rutinas y estructuras familiares de la educación universitaria, dando lugar a nuevos paisajes y enfoques educativos. En este contexto, la presencia persistente del estrés sigue siendo una preocupación importante. Quian (2023) profundiza en la naturaleza multifacética del estrés, examinando su profundo impacto en las personas en medio de factores externos e internos. A pesar de la extensa investigación y los esfuerzos por aliviar el estrés, la ansiedad continúa perviviendo en nuestra existencia. La incertidumbre derivada de la pandemia en curso, los conflictos geopolíticos y los aspectos inevitables de la vida, como la enfermedad y la mortalidad, refuerzan nuestra limitada capacidad de controlar los eventos que dan forma a nuestras vidas. A medida que luchamos contra el aislamiento, la desconexión y los desafíos de establecer conexiones significativas, la gestión e identificación del dolor y el sufrimiento se vuelven cruciales para navegar estas complejidades (Vargas y Sacaluga, 2022).

Según Vázquez-Chas (2023), durante el confinamiento, las redes sociales en línea han actuado como amortiguadores contra la soledad, lo cual ha sido una ayuda significativa para muchas personas. Sin embargo, la televisión, siendo el medio tradicional más consumido en 2020 cuando comenzó la pandemia, ha intentado conectar emocionalmente con los espectadores frente a los diversos escenarios de crisis. Sin embargo, no siempre ha logrado disipar la confusión o nuestra incapacidad para discernir de manera lúcida las causas del dolor y el sufrimiento en medio de la propia naturaleza de la incertidumbre. La avalancha de información desatada en la era de la incertidumbre ha tenido un alto costo en la salud mental y psicosomática de una parte significativa de la población mundial.

Según Huamani-Calloapaza (2022), es importante reconocer que los datos sobre la visualización televisiva antes de la COVID-19 deben evaluarse de manera diferente, ya que el año en cuestión fue testigo de un confinamiento obligatorio, lo que llevó a un mayor número de personas a estar confinadas frente a las pantallas. Esta situación crea una vulnerabilidad perceptual que, en momentos de debilidad, establece una conexión con el sufrimiento asociado al diálogo interno, cómo se elabora más adelante en esta discusión. La necesidad predominante de mantenerse informado se ha convertido en una lealtad habitual hacia la televisión, junto con numerosas opciones de visualización adicionales. Este comportamiento reactivo y la evasión de aceptar la realidad validan una hipótesis crucial de la mente reactiva, reforzando la inherente incapacidad humana para tener un control completo sobre todo. En consecuencia, esto genera un sufrimiento secundario que es completamente natural en nuestra existencia (Gardner, 2017).

En 2001, los espectadores veían un promedio de 213 minutos de televisión tradicional al día. Eso son 27 minutos menos que el promedio en 2020, una cifra que también está lejos de las registradas en años recientes. Según Eduard Nafría, director de Insights y Desarrollo de Negocios en Kantar, el consumo de televisión en España ha alcanzado cifras desde principios de siglo: es el mismo tiempo promedio que en 2003 y solo tres minutos más que en 2000. Sin embargo, el contexto audiovisual es muy diferente. En ese momento, no se había producido la explosión de canales traída por la TDT; la televisión no competía con teléfonos inteligentes y otros dispositivos conectados e Internet, y las plataformas digitales no tenían la penetración que tienen ahora (Marcos, 2022).

En el ámbito de los efectos de los medios, Wolf (2001) explora el impacto transformador de las redes sociales como forma dominante de comunicación, superando gradualmente a la televisión tradicional incluso antes de la pandemia. El brote de la crisis sanitaria global ha acelerado aún más este cambio y consolidado nuevos patrones de consumo audiovisual. Las limitaciones y cierres de cines han impulsado un aumento significativo en el consumo de videos en línea, mientras que nuevos actores en la industria, como Disney Plus con sus impresionantes 130 millones de suscriptores, han ganado un impulso considerable. Como resultado, el panorama de los medios ha experimentado una notable transformación, con las redes sociales y

las plataformas en línea asumiendo un papel central en la configuración de nuestras prácticas de comunicación (Wolf, 2001).

En resumen, se evidencia una tendencia en el colapso de la taquilla, el cierre de los cines y un crecimiento considerable en el consumo en línea de contenido con la llegada de Netflix, que cuenta con más de 221,8 millones de suscriptores, 23,3 millones de ellos en España.

En el análisis de la dinámica de los medios durante la pandemia de COVID-19, Chadwick (2013) introduce el concepto de un sistema de medios híbrido, donde la televisión y otros medios desempeñan un papel crítico en la gestión y difusión de información. Barrientos-Báez (2022) refuerza esta noción, enfatizando la importancia de la televisión en particular. Sin embargo, hubo una notable omisión al abordar el impacto de la pandemia en los trastornos de salud mental. No fue hasta catorce meses después, el 9 de mayo de 2021, que el gobierno español presentó el Plan de Acción en Salud Mental y COVID-19 2021-2024, reconociendo la necesidad de abordar las consecuencias psicológicas de la crisis. La situación viral ha reconfigurado las interacciones sociales, llevando a las personas a formar y residir en burbujas sociales más pequeñas. Incluso celebraciones culturales arraigadas como la Navidad enfrentaron interrupciones temporales, poniendo a prueba nuestra capacidad de adaptación a la ruptura temporal de los lazos familiares. Este período transformador también ha acelerado el cambio hacia un aumento en el consumo audiovisual, particularmente a través de plataformas en línea, exacerbando el estrés, la fatiga, el sufrimiento y el dolor dentro de este nuevo paradigma. En última instancia, el malestar y el sufrimiento secundario experimentados por las personas se derivan de la realización de que no podemos ejercer un control completo sobre la realidad siempre cambiante que nos rodea.

## 2. OBJETIVOS

El presente estudio tiene la intención de examinar, por un lado, cómo la situación de aislamiento ha generado enormes efectos en múltiples variables a nivel social, comunicativo, psicológico, económico, educativo, y ha afectado especialmente la salud mental.

Asimismo, la presente investigación se centra en demostrar que la cobertura mediática televisiva ha llevado a un comportamiento distorsionado de sobreinformación y con una mayor frecuencia que antes de la crisis sanitaria, y que de manera sensacionalista está generando una alarma social innecesaria que ha confluído en cuadros generalizados de estrés, dolor y sufrimiento.

Otro de los objetivos que este estudio pretende examinar es la demostración de que el estrés sigue siendo, a pesar de la considerable investigación realizada en torno a él, y la ansiedad, y los numerosos enfoques planteados para hacerle frente, un aspecto inevitable de nuestras vidas, y que ha obtenido una presencia especial en la pandemia.

Además, esta investigación analiza y examina que todos estamos inmersos, sin posible escapatoria, en la incertidumbre de cada momento, COVID-19, el conflicto entre Rusia

y Ucrania, problemas, enfermedad, vejez, muerte y la imposibilidad de controlar los eventos alrededor de los cuales gira nuestra vida, especialmente durante los escenarios generados por la pandemia de COVID-19.

Por último, en este estudio proponemos el desarrollo conceptual de la Técnica Dual: sufrimiento VS. dolor, para mejorar el estrés generado por la pandemia.

### **3. Consumidores de la 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 estudian a fondo el nuevo modelo de sociedad audiovisual que ha surgido como resultado de la pandemia. Un nuevo modelo de televisión en el que la usabilidad cambia desde el mismo dispositivo receptor reutilizado como una pantalla donde se puede ver contenido diferente, alejándose de la televisión tradicional y la programación.

Las Smart TVs ya estaban en funcionamiento 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 multi usabilidad de la pantalla de televisión convencional. Las Smart TVs son sinónimo de diversificación de la oferta, así como de cambios en los hábitos de visualización de una nueva televisión. El desarrollo de la tecnología varía el modelo de Smart TV en comparación con los televisores convencionales, pero el poder de la pantalla sigue siendo decisivo. La pandemia global solo ha llevado a un aumento desproporcionado en los tiempos de consumo de contenido audiovisual y, en consecuencia, al inicio de una carrera de largo alcance por ser el primero en dos sectores: tecnología y generación de contenido, ambos han causado la enfermedad audiovisual en diversos sectores de la población. Una deformación en los tiempos de consumo que afecta irremediablemente nuestra salud mental, dado que es más probable que se produzcan fugas de energía como resultado 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 y Sacaluga, 2022).

Los diversos proveedores de contenido se suman a la carrera por mejorar el contenido de audio y video, ofrecer resoluciones de pantalla más nítidas, sistemas de sonido multicanal más potentes y una larga lista de avances e innovaciones. Si a esto le añadimos la sobreinformación de una programación de contenido de noticias que pretendía convertir a los espectadores en los absolutos conocedores de todo lo relacionado con el COVID-19, el colapso individual debido a tantos estímulos ópticos y narrativos ha resultado en la absoluta imposibilidad de gestionar el estrés. Ha habido una deformación y manipulación, quizás no intencional por parte de los medios de comunicación, cuyo costo, como hemos señalado, sería de suma importancia para las nuevas sociedades pospandémicas, con una confusión entre dolor y sufrimiento que afecta e impacta en la salud psicocorporal.

La población más joven, de 18 a 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.

Basándose en las reflexiones filosóficas de Innerarity (2020) en su obra *Pandemocracia: una filosofía de la crisis del coronavirus*, se hace evidente que las medidas tomadas para combatir la transmisión de COVID-19, como el aislamiento en el hogar, el cierre de escuelas y el cierre de negocios, no solo han sido esenciales para la salud pública, sino que también han tenido importantes repercusiones psicológicas. Estas intervenciones no farmacológicas, aunque buscan controlar la propagación del virus, han dado lugar inadvertidamente a lo que algunos autores denominan "pandemia paralela". Esta pandemia paralela abarca los efectos psicológicos causados tanto por la enfermedad en sí misma como por las medidas implementadas por las autoridades sanitarias y políticas. Es dentro de este contexto de consecuencias sanitarias y psicológicas entrelazadas que se despliega la verdadera complejidad de la crisis del COVID-19.

También existe un sector de la población que, durante el transcurso de la pandemia, no ha escapado a un fenómeno tan típico de nuestros tiempos: las teorías de conspiración y las noticias falsas. La infoxicación digital, un término acuñado por Alfons Cornella para referirse a la sobrecarga de información, ha llevado a una sobreinformación, a un exceso de control de noticias y, por tanto, al malestar de la ansiedad. Pero los grupos de edad estudiados no se centran únicamente en la población joven afectada.

Los medios de comunicación han sido testigos del fenómeno de cómo el resto de la sociedad ha sido abrumada por el embate de la pandemia. Todos los grupos de edad han sido sorprendidos desprevenidos y de alguna manera nos enfrentamos inicialmente a una abundancia de información con la que los medios de comunicación no supieron lidiar, y que generó la desconfianza mencionada anteriormente. A diario, se enfrentaban a la desinformación y a intoxicaciones repetidas que rozaban la difamación. Los medios de comunicación tradicionales intentaban canalizar un flujo de información que en muchos casos era contradictoria, al mismo tiempo que se veían abrumados por un gran número de altavoces en internet.

Y la oferta de noticias y ficción, además, se multiplicó con la sobrecarga de plataformas de *streaming* que durante años han estado compitiendo por la mayor cuota de mercado y poniendo en peligro el mantenimiento de la televisión convencional. El cóctel mediático ha profundizado la confusión de la sociedad, una conexión con el sufrimiento primario, que se verá aumentada por la forma apresurada en que las propias autoridades diseñaron protocolos de acción al mismo tiempo que se emitían comunicados por diferentes portavoces. Asimismo, la urgencia y rapidez de los acontecimientos no contribuyeron a llegar a un consenso en la toma de decisiones, y los ciudadanos se encontraron inmersos en una espiral de comunicaciones fallidas que llevó a la confusión, falsedades, ruido mediático y, en consecuencia, incertidumbre, miedo, ansiedad, dolor primario y sufrimiento.

Las redes sociales, al igual que la televisión, la radio, el cine y el resto de los medios de

comunicación, son un vehículo ideológico que puede convertirse, dependiendo de su usabilidad y carácter de transmisión de 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 redirigir su opinión hacia la que ofrecen los medios de comunicación, variando su discernimiento de la situación. La mejor defensa para los individuos frente a la saturación informativa radica en la preparación intelectual, la capacidad analítica y un espíritu crítico frente a la cacofonía.

El grupo de jóvenes de 18 a 30 años está en proceso de aprendizaje. El mal uso de las redes, así como el uso excesivo de dispositivos tecnológicos, ha llevado a algunos trastornos mentales y ansiedad. Pero la televisión compite con las redes sociales y sigue siendo el medio de comunicación más consumido en 2022, incluso más que la prensa y la radio, que se han visto relegadas a audiencias que han sido más afectadas por el fenómeno de Internet. La tasa de penetración de la televisión en España para personas de 14 a 34 años fue inferior al 75% en 2021, mientras que las personas de 74 años en adelante representaban aproximadamente el 93% de la población.

En el ámbito de la comunicación persuasiva en el turismo, Caldevilla-Domínguez *et al.* (2023) arrojan luz sobre la profunda influencia de las redes sociales en fomentar niveles sin precedentes de conectividad entre las personas. Si bien esta conectividad ofrece numerosos beneficios, es crucial reconocer que nuestra dependencia psicológica de las redes sociales puede tener efectos perjudiciales en nuestro bienestar mental. A medida que nuestras mentes se embarcan en un diálogo interno, buscan desesperadamente explicaciones no aceptadas para compensar los desafíos de la realidad. En consecuencia, las redes sociales se han asociado no solo con la infelicidad, sino también con el desarrollo potencial de problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, especialmente cuando se usan de forma excesiva o sin precaución. Este discurso profundizará en la importancia de reconocer y aceptar el dolor o sufrimiento primario como una brújula fundamental para una gestión efectiva del estrés (Kabat-Zinn, 2016).

El problema fundamental de las redes sociales es que las personas interactúan en realidades asumidas 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. Una manifestación extraordinaria de nuestro "yo profundo", y especialmente de nuestro ego que se protege del vacío existencial, al proyectar una imagen en forma de publicaciones y aprobaciones materializadas en "me gusta" (García-Campayo, 2017).

Un fenómeno determinante que afecta directamente al consumo de contenido tiene que ver con el hecho de que el disfrute del contenido se ha individualizado, mientras que solía compartirse en grupos. A principios de siglo, los cines se crearon como salas de proyección porque el objetivo era compartir entretenimiento, y a lo largo de los años hemos sido testigos de un increíble aumento en el número de asientos, con los



megaplexes de hoy contando con más de nueve mil doscientos asientos, como es el caso de Kinópolis Madrid. Pero la realidad es que el disfrute del contenido en línea ha diversificado el consumo. En nuestro país, hace más de cinco décadas había dos canales de televisión. Como solo había un televisor, el núcleo familiar estaba obligado a ver su contenido de forma compartida, una situación que con los nuevos medios de televisión actuales, como las 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 los trayectos de la vida 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 carga contenido sin ningún tipo de control, y un margen de libertad que nunca ha existido en términos de la oferta de productos audiovisuales, explotan en una falta de regulación.

Una nueva televisión que busque nuevas formas de entretenimiento, adaptadas individualmente, con una multiplicidad de pantallas, escenarios y contenido, en su mayoría de *“pay-per-view”*, *“on demand”*, un concepto absolutamente revolucionario en el espectro televisivo que nos hace, aparentemente, dueños y señores de nuestras propias decisiones y selecciones de contenido.

De hecho, la nueva televisión será totalmente líquida, y será inconcebible que no fluya a través de las pantallas normalmente. Buscará su lugar en cada contexto y tenderá a ser consumida cada vez más de forma individual. Cuantas menos horas compartidas de visualización, mayor será la demanda de horas de contenido por individuo. Por eso es posible que aún tengamos varios años por delante de una *“burbuja audiovisual”*. Además, como en las redes sociales somos lo que compartimos y también lo que decimos que vemos, la fuerza de la marca y su capacidad para atribuir cualidades subjetivas a sus clientes será otro elemento en la decisión de elegir un servicio u otro (Neira, 2020).

#### **4. METODOLOGÍA. ESTRÉS: CAUSAS, CONDICIONES Y CONSECUENCIAS**

Durante los meses en los que se propagó la pandemia, se realizó una búsqueda exhaustiva de datos explícitos sobre nuestro objeto de estudio. Nuestra metodología de aplicación, frente a esta situación de deformación cuantitativa y cualitativa de los medios de comunicación y de tiempos de consumo evidentes y desproporcionados, llega a un extremo en el que nos sentimos aislados, confinados y alienados del mundo natural, sin saber cómo establecer contacto con otros, o con la inteligencia transpersonal de la vida (Vargas y Sacaluga, 2022). La cobertura mediática, la tecnología y este verdadero tsunami de información han acelerado en tiempos recientes el ritmo y la complejidad de nuestra vida diaria, que tuvo un pico evidente en la COVID-19. Durante la pandemia, los dispositivos electrónicos, el correo electrónico, WhatsApp y las redes sociales nos mantienen hiperconectados las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, exponiéndonos a una verdadera avalancha de impulsos, reactividades inconscientes continuas y demandas emocionales del continuo mental. Nuestro cerebro se ve abrumado por la aceleración del ritmo y un verdadero bombardeo de información que nos expone a la frustración,

la preocupación, el pánico, la resistencia, la autocrítica, la auto demandas y la irritabilidad (Vargas, 2020).

Tendemos a creer que el estrés es una 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 eventos o nuestras habilidades para hacer frente y discernir la dualidad del dolor (sufrimiento primario) y el sufrimiento (sufrimiento secundario). Una de las ilusiones más persistentes de la mente es pensar que la fuente de nuestra insatisfacción se encuentra fuera de nosotros mismos. La propuesta de la técnica dualista del dolor VS. sufrimiento es una continuidad investigativa del programa Estrés 0.0, una metodología práctica para reducir el estrés a su mínima expresión (Vargas, 2020). La técnica dualista del dolor vs. sufrimiento se convierte en una propuesta útil, de discernimiento conceptual y experimental, para cualquier persona que experimente signos o síntomas de estrés, como ansiedad, irritabilidad, reactividad o simplemente sentirse abrumado por los eventos generados por la aparición de la pandemia y el impacto de la cobertura mediática analizada en nuestra investigación.

En este contexto, no sorprende que muchas personas se preocupen o se depriman tanto que, para recuperar su equilibrio interno perdido, se vean obligadas a buscar o recibir medicación. Y aunque este tratamiento a veces puede ser necesario para recuperar la salud y el bienestar, también es importante cultivar los recursos internos de autocuidado que nos ayudan a enfrentar, con inteligencia cardíaca (emocional), de manera 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 esta manera, el compromiso de integrar e interiorizar el programa en tu vida diaria no solo te ayudará a reducir el estrés y la ansiedad al mínimo, sino que se convertirá en un camino inspirador que puede guiarte con una mente clara hacia una vida más saludable, fluida, pacífica y compasiva (García-Campayo, 2021).

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

Una de las formas más efectivas de disolver conscientemente el estrés es a través de nuestra capacidad para aceptar su presencia y poder abrazar nuestra ansiedad con compasión e inteligencia cardíaca (emocional) (Vargas, 2019b).

Definimos la compasión como la profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y de otros seres, junto con el deseo de ayudar a prevenirlo (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 al experimentar dolor o sufrimiento en una situación estresante, en lugar de autocrítica, culparse a uno mismo o negar el propio dolor. Consiste en tratarnos a nosotros mismos como trataríamos a un niño indefenso o a un querido amigo. Lo opuesto sería una autocrítica destructiva y culparse a uno mismo (Vargas, 2019b).

En general, para la gran mayoría de los occidentales, es más difícil brindar afecto a uno mismo que a los demás. El gesto de abrazar nuestro estrés se percibe como una autocompasión ante una situación complicada. Pero para algunas personas, esta experiencia es prácticamente imposible. Algunas, porque lo perciben como una debilidad o un riesgo de volverse indolentes (García-Campayo y Demarzo, 2015). Otras, porque no se consideran dignas de recibir afecto de los demás (a menudo debido a que no lo recibieron incondicionalmente en la infancia). Si esta práctica es demasiado difícil para nosotros, un truco efectivo es comenzar la práctica de la compasión hacia amigos y, cuando estemos brindando afecto a personas que amamos, incluirnos a nosotros mismos en la imagen y brindarnos afecto a nosotros mismos también (Kabat-Zinn, 2009).

## **5. RESULTADOS. TÉCNICA DUAL: SUFRIMIENTO VS. DOLOR PARA LA MEJORA DEL ESTRÉS GENERADO POR LA PANDEMIA**

Como resultado de nuestra investigación sobre la salud mental y la cobertura mediática de COVID-19: estudio de los efectos de la gestión televisiva y la interrelación eficiente de la ansiedad a través de la técnica dual: sufrimiento VS. dolor, para la mejora del estrés generado por la pandemia, se ha evidenciado que la presencia del sufrimiento ha sido una constante eterna en la vida de los seres humanos desde el comienzo de los tiempos. Se convierte en aquello que el ser humano no desea experimentar sobre todas las cosas en ninguna de sus formas, lo cual lógicamente nadie desea para sí mismo. La incapacidad de encontrar el significado de algo que el ego teme profundamente, pero que, no obstante, es natural y consustancial a nuestra existencia, y es uno de los temas favoritos de la filosofía y las religiones (Campayo, 2021). Podemos encontrar un número infinito de enfoques e interpretaciones que se le 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 mejora personal, que podría considerarse la visión predominante de las religiones actuales.

Cuando una situación que genera un gran sufrimiento nos golpea en nuestras vidas, la forma pseudo-intuitiva de reaccionar, y que hemos incorporado de manera casi automática y primitiva, se centra en hacernos una poderosa pregunta como un mantra repetitivo y casi obsesivo: ¿por qué a mí? En la amplia expresión de esta pregunta se encuentra 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 encontrar una respuesta individualmente satisfactoria a la pregunta más universal en la historia de la humanidad: el verdadero significado del sufrimiento. Numerosos estudios de investigación demuestran que las personas con creencias espirituales tienen una mejor salud psicológica que aquellas que no las tienen. La

primera conclusión que extraemos es que uno de los beneficios que genera la espiritualidad es que da sentido al sufrimiento y nos permite enfrentarlo de una manera más saludable (Campayo, 2021). Una de las variables principales para desarrollar nuestra capacidad de sanación a través de la aceptación es darle significado y un rumbo al sufrimiento. La espiritualidad también facilita el desarrollo de un sentido de vida y valores como un GPS.

## **6. DISCUSIÓN. TIPOS DE SUFRIMIENTO: EVITABLE E INEVITABLE**

En relación a la discusión obtenida a través de nuestra investigación, podemos determinar lo siguiente: cualquier fenómeno mental o emocional, o cualquier situación estresante que genere dolor, si no lo potenciamos (pensando en ello, rechazando o luchando contra él) y simplemente lo observamos de manera desapasionada, como un fenómeno externo que pertenece a alguien más, desaparecerá. De esta manera, no permitimos que el dolor se disfrace como sufrimiento (García-Campayo, 2021).

Otro punto de relevancia al que hemos llegado es el siguiente: este es el gran secreto de la gestión emocional orientada a eliminar el estrés en nuestro ser. Cualquier pensamiento o emoción que genere estrés, dolor o ansiedad, sin importar su contenido y sin importar cuán terrible pueda parecer en ese momento, desaparecerá espontáneamente en poco tiempo. Por supuesto, tendrá momentos intensos de influencia, pero tiene un proceso interno y su propio ritmo desde dentro (Vargas, 2020).

A continuación, procedemos a brindar las claves de nuestra técnica dual de discernimiento del sufrimiento y el dolor como una combinación equilibrada para el manejo correcto del estrés generado, entre otros factores, por la sobreexposición mediática que estamos experimentando.

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

- Fase 0. Dolor o sufrimiento primario: este dolor está inherentemente asociado a la existencia humana y, por lo tanto, es inevitable. En esta etapa, los tres sufrimientos principales e irrevocables que experimentamos 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 específicamente, los medios de comunicación en sus múltiples manifestaciones, intenten desactivarlos, maquillarlos, negarlos, anularlos, ocultarlos y disfrazarlos. Para asimilar este primer concepto clave, lo sabio es alcanzar una aceptación profunda de que en la vida existe, necesaria e inevitablemente, una cierta cuota y cantidad de dolor absolutamente

inevitable para cada uno de nosotros (Doria, 2021). Una inteligencia transpersonal nos permite disolver, a través de nuestra propia aceptación y visión, la aparición 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 la muerte. De esta manera, aquellos que enfocan su intención en el desarrollo muscular de esta inteligencia transpersonal, la novena inteligencia de Gardner (Vargas y Sacaluga, 2022), obtienen acceso a la aceptación y reconocimiento de su identidad profunda y experimentan una transformación profunda que se encuentra ante la imagen de su propia muerte y la de los seres que les rodean. Su temor al deterioro del egocentrismo se reduce al mínimo; al mismo tiempo, el duelo por la pérdida de seres queridos se transforma y mitiga de una manera inesperadamente aceptable.

- Fase 1. Sufrimiento secundario, o simplemente podemos llamarlo sufrimiento. Nos lo autoinducimos al no aceptar el dolor, o al querer controlar, o más precisamente, pseudo controlar el mundo y la incertidumbre, para lo cual utilizamos nuestro diálogo interno o rumiación de la mente (García-Campayo y Demarzo, 2018). En realidad, es una defensa natural, animal y primaria del ego, que no es capaz de aceptar valientemente la cuota de dolor que nos ha sobrevenido (García-Campayo, 2021). Algunos de estos sufrimientos secundarios serían los siguientes:

- Fase 1.0. Retrospección: buscar a quién culpar en el pasado. En esta primera estrategia, nuestro ser se activa en forma de una búsqueda ansiosa de un culpable en nosotros mismos o en otras personas, por eventos o sucesos que son parte inherente de la naturaleza. Por ejemplo, ahora en los tiempos de contracción que hemos experimentado y estamos experimentando, con tanta deformación mediática, esta estrategia se ha utilizado como un medio de escape. Por ejemplo, cuando reaccionamos ante la muerte de un ser querido, nos culpamos a nosotros mismos por no haber estado presente en el momento de la muerte. Muy presente en la era que hemos experimentado en la pandemia de COVID-19. El segundo camino estratégico que podemos implementar en esta fase 1.0 es la búsqueda de responsabilidad externa, en la administración, líderes u otras personas frente a catástrofes difíciles de prever e inevitables, como tsunamis, terremotos o el reciente volcán en La Palma, Islas 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 esto es cuando nos diagnostican una enfermedad grave y buscamos de manera compulsiva segundas y terceras opiniones de otros profesionales, una tras otra, para tratar de 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 escapar consiste en anticipar cómo será nuestro futuro en relación a algo que no ha sucedido en el presente, pero que la mente, en su diálogo interno incesante, expresa en su pantalla interna como un contenido de alta definición. Un ejemplo de esto se puede encontrar después de la muerte de un ser querido, cuando se ponen en marcha y se desarrollan una serie de pensamientos como: "Nunca podré ser feliz de nuevo, porque nadie me amará como él (o ella), la vida ya no tendrá sentido".

Si damos un "paso atrás" y observamos nuestros pensamientos y emociones "lavados por el estrés" desde una mayor distancia, ya no estamos atrapados, y solo entonces

emerge nuestra capacidad de discernimiento. Solo entonces podemos evaluar adecuadamente y observar la respuesta que damos, observando si el pensamiento o la emoción que estamos experimentando realmente se ajustan a la realidad del momento. Esta es la principal diferencia entre "reaccionar" y "responder" (Vargas, 2019b). "Reaccionar" es actuar automáticamente como resultado de un estímulo; es un acto involuntario, pasivo, más allá de nuestro control. Sin embargo, "responder" es la voluntad de actuar desde el equilibrio interno, la presencia y la atención consciente. Cuando respondemos, invitamos al sufrimiento primario al escenario con su aceptación, y cuando reaccionamos, nos conectamos a la frecuencia del sufrimiento secundario, desplegando todo su potencial a través del diálogo interno y la rumiación cognitiva.

En el mindfulness, estos tipos de sufrimiento también se han llamado: limpio, lo inevitable, y sucio, lo evitable. Esto es una metáfora para la capacidad de gestionarlo y disolverlo. Lo que enfatiza es que uno, lo limpio, surge espontáneamente en el proceso de la vida y la naturaleza del ser humano. Por el contrario, lo sucio requiere la autoría y la 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 para gestionar el estrés, podemos encontrar una extraordinaria metáfora narrativa que materializa la esencia de esta diferencia. Tradicionalmente, la diferencia entre ambos ha sido evidenciada con la llamada "parábola de las dos flechas", original del budismo y que el mindfulness ha incorporado en sus enseñanzas para explorar ambos conceptos interdependientes. La primera flecha es el sufrimiento primario, que hemos llamado el inevitable. Aquel que está relacionado con la pérdida, la muerte, la enfermedad. Aquí podemos ubicar la presencia de la pandemia como ejemplo de esto. La segunda flecha se formaliza a través del sufrimiento secundario, que hemos llamado 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 a los medios de comunicación, que en muchos casos inconscientemente apunta a la vectorización de esta segunda flecha. Curiosamente, aunque es difícil para la mente aceptarlo, el mayor sufrimiento es producido por esta segunda flecha, y ahí radica nuestra absoluta responsabilidad de discernir la presencia de ambas flechas al aceptar el dolor y/o el sufrimiento de manera consciente e inconsciente. Los medios de comunicación se conectan con la segunda flecha porque de alguna manera utilizan el lenguaje vulnerable y elusivo de la mente, por lo tanto, es el centro magnetizado para desencadenar el sufrimiento secundario de la segunda flecha. Dicho 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 sean lo más bajos posible y el "desgarramiento" psicofísico de la fecha sea lo menos dañino posible.

Las principales conclusiones de nuestra investigación son las siguientes: nos encontramos, por un lado, en la necesaria reconstrucción de la salud informativa como

la nueva vacuna para la salud del individuo, y debemos continuar estudiando y analizando el trabajo de los miembros y creadores de programas de televisión en todas sus ventanas y posibilidades de visualización, ya que afectan directamente a la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal de cada individuo (Salovey y Mayer, 1990). Nos enfrentamos a un verdadero desafío, dado el escenario múltiple de una abundancia de contenido, en esta situación de deformación mediática cuantitativa y cualitativa, y de tiempos de consumo obvios y desproporcionados, que no siempre son adecuados o inofensivos para la salud, se hace cada vez más evidente la necesidad de una herramienta que actúe como una brújula interna. Nuestra técnica dual de discernimiento entre el dolor, o sufrimiento primario, y el sufrimiento secundario, o simplemente sufrimiento, se configura como un camino de sanación para que el estrés no nos afecte de manera desproporcionada e inconsciente en nuestras vidas (García-Campayo, 2021).

Por lo tanto, podemos concluir que en la vida existe una cierta cantidad de dolor vinculado a la existencia humana que tendremos que sufrir, y que los medios de comunicación amplifican automáticamente e inconscientemente debido a la voracidad de su identidad. A través de 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. La experiencia nos dice que, curiosamente, esta cuota de dolor primario desnudo, sin sufrimiento, es inferior a una cuarta parte de todo nuestro sufrimiento global. Incluso si la sociedad de la información insiste en activar este sufrimiento y esta flecha de la metáfora narrativa que hemos utilizado. Por el contrario, existe una cantidad mucho mayor de sufrimiento, vinculado a nuestras expectativas, reactividades internas frente al consumo irrealista de los medios de comunicación del mundo y 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 deliberada infoxicación comunicativa de las sociedades de información, asumir valientemente nuestra responsabilidad de discernir entre el dolor y el sufrimiento, con el fin de reducir los niveles de estrés producidos por la cobertura mediática.

## 7. REFERENCIAS

- Barrientos-Báez, A. (2022). COVID-19 y medios de comunicación: voces para un análisis crítico. *Revista Latina de Comunicación Social*, 80. <https://acortar.link/LeQczR>
- Barrientos-Báez, A., González Suazo, L. y Caldevilla Domínguez, D. (2021). Nuevos escenarios educativos a partir del COVID-19 en la educación universitaria. *Perspectivas de la comunicación*, 14(2), 149-170.
- Caldevilla-Domínguez, D., Barrientos-Báez, A. y Gorozhankina, T. (2023). Comunicación persuasiva en Turismo: del español al ruso. *Revista Turismo & Desenvolvimento*, 40, 203-217. <https://doi.org/10.34624/RTD.V40I0.31651>

Vargas Delgado, J. J. y Yébenes Cortés, M. P.

*Salud mental y cobertura mediática del COVID-19: una investigación de los efectos del manejo de la televisión y la interrelación eficiente de la ansiedad a través de la técnica dual: Sufrimiento VS dolor, para la mejora del estrés generado por la pandemia*

- Chadwick, A. (2013). *The hybrid media system: Politics and power*. University Press.
- Doria, J. (2021). *Transpersonal intelligence. 40 routes to a transreligious spirituality*. Editorial Gaia.
- García-Campayo J, and Demarzo, M. (2015). *Mindfulness and compassion. The new revolution*. Editorial Siglantana.
- García-Campayo, J. (2017). *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*. Alianza Editorial.
- García-Campayo, J. (2019). *The practice of compassion*. Editorial Siglantana.
- García-Campayo, J. (2021). *Emptiness and Non-Duality: Meditations for deconstructing the self*. Kairos Publishing.
- García-Campayo, J. and Demarzo M. (2018). *What do we know about Mindfulness?* Editorial Kairós.
- Gardner, H. (2017). *The structures of the mind. The theory of multiple intelligences*. Editorial Paidós.
- Huamani-Calloapaza, K. E. (2022). Redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de COVID-19: una revisión de literatura. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2).
- Innerarity, D. (2020). *Pandemocracia: una filosofía de la crisis del coronavirus*. Galaxia Gutenberg.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full attention in everyday life: How to discover the keys to mindfulness /Wherever you go, there you are*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *The healing power of mindfulness: a new way of being*. Editorial Kairós.
- Marcos, N. (2022). *How we lived television in 2021*. El País. <https://elpais.com/television/2022-03-04/como-vimos-la-television-en-2021>
- Neira, E. (2020). *Streaming wars, The new television*. Cúpula, Planeta.
- Quian, A. (2023). (Des)infodemia: lecciones de la crisis de la COVID-19. *Revista De Ciencias De La Comunicación E Información*, 28, 1-23. <https://doi.org/10.35742/rcci.2023.28.e274>
- Salovey, P. and Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*.
- Shamash, A. (2015). *Beat stress with mindfulness*. Editorial Espasa books.



- Vargas J. (2022). Neurocomunicación consciente transpersonal y mindfulness. En M. Abanades Sánchez (Ed.), *El profesional del siglo XXI: herramientas de comunicación y aprendizaje para el éxito laboral* (59-94). Aula Magna Proyecto Clave McGraw Hill.
- Vargas, J. (2019a). *Black Friday and the reptilian brain*. El publicista magazine. <https://www.elpublicista.es/articulos/black-friday-cerebro-reptiliano>
- Vargas, J. (2019b). *Storytelling Mindfulness: storytelling program for meditations*. <https://acortar.link/ssuDWb>
- Vargas, J. (2020). *Storytelling Mindfulness: Storytelling Program for Meditations*. IntechOpen. <https://www.intechopen.com/chapters/67587>
- Vargas, J. and Sacaluga, I (2022). Conscious visual neurocommunication: deliberate and potential management of the gaze as a persuasive non-verbal argument to win and convince. *Revista BNJM*. <http://revistas.bnjm.cu/index.php/BAI/article/view/453>
- Vázquez-Chas, L. (2023). Las redes sociales online como amortiguadoras de la soledad durante el confinamiento. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 56, 249-264. <https://doi.org/10.15198/seeci.2023.56.e828>
- Wolf, M. (2001). *Los efectos sociales de los media*. Editorial Paidós.

## CONTRIBUCIONES DE AUTORES, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

### Contribuciones de los autores:

**Conceptualización:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Metodología:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Software:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Validación:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Análisis formal:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Curación de datos:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Redacción-Preparación del borrador original:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Redacción-Revisión y Edición:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Visualización:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Supervisión:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Administración de proyectos:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar. **Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** Vargas Delgado, José Jesús y Yébenes Cortés, María Pilar.

**Financiación:** Esta investigación no recibió financiamiento externo.

### AUTOR/ES:

**José Jesús Vargas Delgado:** Catedrático de Publicidad y Comunicación Transpersonal de la Universidad Europea (2022). Sexenio de investigación concedido por la ANECA (2020). Doctor acreditado en Comunicación Persuasiva (2012). Director de la titulación de Publicidad (2021-2022). Director del Máster Universitario en Marketing y Comunicación de la Universidad Europea (2016).

Vargas Delgado, J. J. y Yébenes Cortés, M. P.

*Salud mental y cobertura mediática del COVID-19: una investigación de los efectos del manejo de la televisión y la interrelación eficiente de la ansiedad a través de la técnica dual: Sufrimiento VS dolor, para la mejora del estrés generado por la pandemia*

Decano de la Universidad Europea de Canarias (UEC) (2012-2014). Director del Departamento de Publicidad y Contenidos en la Universidad Europea (2002-2012). 25 años de experiencia docente de grado y postgrado ha impartido múltiples materias vinculadas con las áreas: Creatividad, Comunicación verbal y no verbal, Oratoria, Comunicación Persuasiva, Comunicación Transpersonal, Inteligencia Emocional, Estrategia, Liderazgo, Habilidades Directivas, Mindfulness, Bienestar laboral y organizaciones saludables. Ha realizado múltiples colaboraciones externas como profesor invitado experto con muchas instituciones. Ha realizado más de 78 publicaciones científicas. Ha participado en más de 57 congresos científicos nacionales e internaciones. Ha dirigido 6 tesis doctorales defendidas. Consultor Mindfulness en la clínica Onelife (2017-2022).

**Orcid ID:** <https://orcid.org/0000-0003-4109-611X>

**Google Scholar:** <https://scholar.google.es/citations?user=E8VTKlwAAAAJ&hl=es>

**ResearchGate:** <https://www.researchgate.net/profile/Vargas-Delgado>

**Scopus:** [ID de autor de Scopus: 57192433143](https://scopus.com/authid/detail.url?authorID=57192433143)

**María Pilar Yébenes Cortés:** Doctora en Comunicación Audiovisual por la Universidad Europea, profesora Titular en el Departamento de Comunicación de la Universidad Europea y miembro del grupo de investigación Diversidad e Innovación Social. Sus líneas de investigación se centran en estudios cinematográficos y televisivos. Es autora de diversos artículos publicados en revistas científicas como La influencia de la metrópolis futurista y la ciudad tecnologizada en el cine de animación japonés. Metrópolis de Rintarô como escenario de poder narrativo, frenético y fascinante en revista Fotocinema y La igualdad de género en el cine de animación: rompiendo el techo de sector audiovisual en Revista Communication Papers: Media Literacy and Gender Studies.

**Orcid ID:** <https://orcid.org/0000-0002-5212-6241>