

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LAS
AMÉRICAS**

ESCUELA DE PERIODISMO

**ANÁLISIS DEL POTENCIAL DESARROLLO DE UN MEDIO
DE COMUNICACIÓN DIGITAL ALTERNATIVO CON
ENFOQUE EN TEMAS DE SALUD MENTAL EN EL
SEGUNDO CUATRIMESTRE DEL 2021**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN PERIODISMO
SOCIAL**

**RONNY GUDIÑO SANDOVAL
DANIEL MARTÍNEZ MONGE**

**SEDE ARANJUEZ
SEPTIEMBRE, 2021**

Contenido

| | |
|---|----|
| CAPÍTULO I: PROBLEMA | 14 |
| Planteamiento del Problema | 14 |
| Objetivos | 16 |
| Objetivo general | 16 |
| Objetivos específicos | 16 |
| Justificación | 16 |
| Antecedentes | 20 |
| Historia | 20 |
| Antecedentes internacionales | 21 |
| Antecedentes nacionales | 25 |
| Proyecciones | 30 |
| CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIA | 31 |
| Periodismo | 31 |
| Periodismo digital | 32 |
| Redes sociales. | 34 |
| <i>Plataformas.</i> | 36 |
| <i>Facebook.</i> | 37 |
| <i>Instagram.</i> | 39 |
| <i>Twitter.</i> | 41 |
| <i>Tik Tok.</i> | 42 |
| <i>WhatsApp.</i> | 44 |
| <i>Telegram.</i> | 45 |
| Diseño Web. | 46 |
| SEO. | 47 |
| Creación de contenido. | 49 |
| <i>Redacción para Web.</i> | 50 |
| <i>Producción audiovisual.</i> | 52 |
| <i>Video.</i> | 53 |
| <i>Podcasts.</i> | 54 |
| <i>Infografías.</i> | 55 |
| Periodismo alternativo | 56 |
| Origen. | 58 |

| | |
|---|----|
| | 9 |
| Formatos actuales. | 59 |
| Salud mental | 60 |
| Temáticas | 62 |
| Trastornos. | 63 |
| <i>Ansiedad.</i> | 64 |
| <i>Pánico.</i> | 64 |
| <i>Personalidad.</i> | 65 |
| <i>Alimentación.</i> | 66 |
| <i>Bulimia.</i> | 67 |
| <i>Anorexia nerviosa.</i> | 68 |
| <i>Psicóticos.</i> | 69 |
| <i>Estrés postraumático.</i> | 70 |
| <i>Estados de ánimo.</i> | 71 |
| <i>Depresión.</i> | 72 |
| Cuidados. | 73 |
| <i>Tratamientos.</i> | 73 |
| <i>Prevención.</i> | 74 |
| Salud Mental y COVID-19 | 76 |
| Periodismo y salud mental | 77 |
| CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO | 79 |
| Enfoque | 79 |
| Método | 80 |
| Fuentes de información | 81 |
| Muestra | 84 |
| Criterios de inclusión y exclusión. | 85 |
| <i>Criterios de inclusión.</i> | 85 |
| <i>Criterios de exclusión.</i> | 86 |
| Unidades de Análisis | 86 |
| Instrumentos | 90 |
| Entrevista | 91 |
| Grupo focal | 92 |
| Análisis de contenido | 95 |
| Proceso de Recolección y Análisis de Datos | 96 |

| | |
|---|-----|
| | 10 |
| CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS | 100 |
| Categoría I: Requerimientos Periodísticos | 100 |
| Categoría I Subcategoría I: Vocabulario | 101 |
| Categoría II: Enfoques Periodísticos | 128 |
| Categoría II Subcategoría I: Trastornos | 129 |
| Categoría II Subcategoría II: Prevención | 141 |
| Categoría III: Herramientas | 152 |
| Categoría III Subcategoría I: Presentación audiovisual | 152 |
| Categoría III Subcategoría II: Formatos | 159 |
| Categoría III Subcategoría IV: Géneros Periodísticos | 176 |
| Categoría III Subcategoría V: Plataformas y Redes Sociales | 178 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 180 |
| Conclusiones | 180 |
| Recomendaciones | 184 |
| CAPÍTULO VI: PROPUESTA | 188 |
| Introducción | 188 |
| ¿Qué es? | 189 |
| ¿Qué hace? | 190 |
| Servicios | 191 |
| Misión | 192 |
| Visión | 192 |
| Valores | 192 |
| Alianzas potenciales | 193 |
| Equipo Inicial | 194 |
| Canales de comunicación | 194 |
| Retos | 195 |
| ¿Qué esperar? | 195 |
| Proyecciones postpandemia | 196 |
| Referencias | 197 |
| Anexos | 214 |
| Anexo #1: Entrevista a Karla Barquero | 214 |
| Anexo #2: Entrevista a Irene Vizcaíno | 219 |
| Anexo #3: Entrevista Diego Barracuda | 222 |

| | |
|---|-----|
| Anexo #4: Entrevista a Cristina Gomar, creadora de contenido | 224 |
| Anexo #5: Entrevista a Grettel Sanabria, psicóloga | 231 |
| Anexo #6: Entrevista a Mercedes Rivas | 235 |
| Anexo #7: Entrevista a José Luis Salas, psiquiatra | 239 |
| Anexo #8: Entrevista a Fernanda Carvajal, psicóloga | 244 |
| Anexo #9: <i>Focus Group</i>: Grupo 1 | 247 |
| Anexo #10: <i>Focus Group</i>: Grupo 2 | 262 |

Tablas

| | |
|---|------------|
| Tabla #1 Unidades de Análisis | 866 |
| Tabla #2 Integración del grupo | 93 |
| Tabla #3 Segmentación de reuniones | 94 |

Figuras

| | |
|--|-----|
| FIGURA 1. Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia revela estudio | 104 |
| FIGURA 2. "Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad": Psiquiatra infantil | 106 |
| FIGURA 3. Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental | 107 |
| FIGURA 4. Promover la salud mental es el objetivo de nuevo podcast | 109 |
| FIGURA 5. Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y "apagón mental" | 110 |
| FIGURA 6. Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia | 111 |
| FIGURA 7. CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19 | 112 |
| FIGURA 8. Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas | 114 |
| FIGURA 9. Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos | 115 |
| FIGURA 10. Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED | 116 |

CAPÍTULO I: PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La salud mental se torna en un tema que puede ser tratado como fuente de discusión, característica que no le era inherente años atrás, por lo que el explorar qué hace falta en el tratamiento de estos padecimientos es una tarea a adoptar, siendo este un momento idóneo. De acuerdo con Dorony (2018), a pesar de referirse especialmente al suicidio, pero también en torno a la salud mental, recae como responsabilidad de la sociedad el que la temática sea puesta en la palestra con naturalidad, o se sigan perpetuando construcciones y mitos que entorpezcan el entendimiento al respecto. (p. 121).

Invisibilizar la salud mental no es una opción en momentos en donde se torna recurrente que esta flaquee, en medio de la pandemia del COVID-19, esto debido a que la afectación ha sido notoria alrededor del mundo y ha quedado demostrado en diversos estudios, como es el caso de un estudio de la Universidad de Basilea (2020, citado por el medio *Europa Press*, 2020), en donde a unas 10.000 personas de 78 países se les dio seguimiento, revelando que “uno de cada diez encuestados reportó bajos niveles de salud mental, que incluía afecto negativo, estrés, conductas depresivas y una visión pesimista de la sociedad”. (párr. 4).

Si bien ya existe un vacío de conocimiento sobre el abordaje de la temática, es todavía mayor cuando la salud mental se enfoca en un contexto de emergencias, donde no puede darse por sentado que las implicaciones son solamente ambientales o físicas. A manera de ejemplo, solamente analizando afectados en torno al terremoto de México en 2017, Palacios y Téllez (2017) encontraron múltiples actores que requieren seguimiento con respecto a su salud mental, que van desde personal educativo con traumas de volver a los centros de estudio, hasta embarazadas. (p.515).

En paralelo con la situación mundial en la actualidad a raíz de la pandemia del COVID-19, esas repercusiones se posicionan como enfoques realmente sin contemplar, y en este último punto surgen los medios de comunicación, o comunicadores en general, responsables de visualizar un espacio para ello.

Si bien es cierto que la situación de distanciamiento social generada por la cuarentena puede afectar psicológicamente, es posible promover salud mental a partir de entornos que permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. El papel

de la cultura, los medios de comunicación, los profesionales sanitarios, las comunidades y las familias, es fundamental para garantizarla. (Chang, González y Ribot, 2020, p. 9).

Con este trabajo se investigarán las estrategias que deberían adoptarse para elaborar un potencial medio de comunicación digital, que se enfoque justamente en realizar coberturas con respecto de la salud mental; esto se lograría mediante un análisis exhaustivo sobre la pertinencia de que exista en el periodismo un difusor de información exclusivo para este fenómeno.

A su vez, la obtención de entrevistas con expertos de la comunicación brindará respuesta a interrogantes en torno a qué espacio consideran que puede ocupar el contenido de salud mental en sus informaciones, o si es que del todo no lo ven como áreas que sean compatibles; además, de que se tornarían valiosas las recomendaciones de lo que ellos harían si fueran a iniciar un medio de comunicación digital que cubra una única fuente informativa.

De la mano de estos especialistas debe consultarse también a profesionales en el ámbito de la salud mental, quienes otorguen sus valoraciones sobre la labor periodística que se realiza sobre este fenómeno, sus apuntes con respecto a los cuidados primordiales que deben cumplirse al otorgar cierta información, así como el criterio de qué rol puede tener un medio de comunicación en romper el tabú de hablar sobre esta temática.

En esa misma vertiente resulta preponderante cuestionarse si existe una demanda real de este tipo de contenidos, si hay un vacío en los enfoques de esta índole más bien por falta del apetito de los usuarios por noticias de este tipo. Para conocer realmente si es así, hay que acercarse a usuarios y consultarles sus principales temas de interés, si les gustaría conocer más sobre salud mental y que tipo de información relacionada les gustaría obtener de un medio de comunicación, sea de uno ya existente o uno nuevo.

El fenómeno se enfrenta al reto de las múltiples percepciones y concepciones que se tienen de salud mental según el cargo en el cual se desempeñe una persona, en ocasiones su edad y hasta su formación educativa. Con el fin de que esto no vaya en detrimento de la investigación, se debe tener claro en cada una de las consultas, los potenciales sesgos con los que cuentan las fuentes y valorando, así, más bien, qué públicos estarían más dispuestos a consumir contenido que ofrezca un nuevo medio de comunicación.

Así que, a lo largo de esta investigación, se deberá tener presente la intención de responder ¿cuál es la viabilidad de la creación de un medio de comunicación digital alternativo sobre salud mental en Costa Rica a partir del segundo cuatrimestre del 2021?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la viabilidad de la creación de un medio de comunicación digital alternativo sobre salud mental en Costa Rica a partir del segundo cuatrimestre del 2021.

Objetivos Específicos

1. Reconocer los requerimientos periodísticos para la cobertura de temas relacionados con la salud mental.
2. Examinar los enfoques periodísticos utilizados en la cobertura habitual de salud mental en medios de comunicación.
3. Seleccionar las herramientas adecuadas para el funcionamiento de un medio digital enfocado exclusivamente en salud mental.
4. Determinar la pertinencia de la existencia de un medio de comunicación enfocado meramente en el tratamiento de temas de salud mental en Costa Rica a partir del segundo cuatrimestre del 2021.

Justificación

El acceso a la información es cada vez más factible con la tecnología, aspecto al cual no escapa la salud mental, dotando de respuestas a interrogantes en torno a este fenómeno a través de búsquedas en diversos sitios Web. Esa demanda de información surge con que, en años más recientes, se han roto paradigmas en torno a padecimientos, eliminado estereotipos como la confusión entre tristeza y depresión, así como el reconocimiento de síntomas de algún padecimiento, que previamente eran invisibilizados.

Sin embargo, a pesar de la existencia de redes sociales y motores de búsqueda, a los medios de comunicación se les sigue responsabilizando de una dosis de credibilidad que otros no tienen, por lo cual se torna pertinente que el periodismo, e incluso la comunicación masiva como un todo, no quede en deuda con la cobertura de temáticas sobre salud mental, emitiendo más bien informaciones satisfactorias o que aporten un valor agregado para la sociedad.

Se considera también que la prensa puede sacar provecho de ese acceso a la tecnología, al migrar las informaciones a un espacio digital creíble y que aporte sentido de valor a las informaciones.

De acuerdo con Cantamutto y Vela Delfa (2020, citando a Gruber, 2019), sería erróneo si a los medios se les deja “concebirse únicamente como contenedores semióticos pasivos con los que satisfacer las necesidades comunicativas de los interlocutores, sino que influyen de forma directa en las características formales y en los propósitos comunicativos en diferentes géneros” (p. 4), justificando así que, en cualquier tema, este en específico de la salud mental, los medios de comunicación influyen en cómo los consumidores piensan y opinan de este fenómeno, por lo que su responsabilidad es grande en cuanto a la calidad de lo que presenten.

Con este trabajo se busca normalizar el tratamiento sobre este tipo de temas, para así contribuir a romper algunas construcciones sociales y aportar una propuesta fresca, tal y como fue exteriorizada en los objetivos, la cual representaría el nacimiento de un nuevo medio de comunicación que busque concientizar por medio de su área, para que la sociedad converse sobre este fenómeno pero desde una perspectiva informada.

Por lo tanto, esta investigación servirá para abrir una puerta que futuros comunicadores pueden explorar y, así, diferenciarse de la competencia.

En la formación periodística se pregona que existe la necesidad constante de actualizarse, por lo que despertar o incursionar en un área comunicativa incipiente como es el tratamiento correcto de información dedicada meramente a la salud mental, tiene el potencial de que no solo comunicadores encuentren nuevas especialidades, sino que se abran puestos laborales dedicados específicamente para esta temática. Todo justo para resolver la construcción de que hay una saturación universalmente en la información, y ya no quedan maneras de diferenciarse en la cobertura periodística.

Al menos, en la Fundación Gabo ese fue un planteamiento que respondieron, específicamente a través de González (2019), quien considera que la verdad es que esa famosa saturación no es más que una pantalla para convencer que el ciudadano ya sabe todo lo que debe saber, cuando la información relevante que puede cambiar su vida, no se le presenta. (párr. 6).

De este modo se genera que, con los mensajes y contenidos que se elaboren, en la comunidad consumidora de medios pueda surgir el interés por educarse sobre el tema en otras vías, con un resultado positivo sobre la percepción de la salud mental en la sociedad costarricense y dar la importancia que se requiere a este tópico.

Y ante la duda de si realmente es información relevante que puede cambiar la vida del consumidor o, siquiera, ser de interés, la salud mental lo es, no sólo para resolver el problema de estigmatización del tema, sino porque tiene influencia en múltiples públicos.

De esa forma se plantea de parte de Etienne (2018), quien compara la cobertura de atención médica que se da en temas como discapacidad, lesiones y otros padecimientos físicos en la región latinoamericana, contra la falta de atención que se sufre cuando de afecciones mentales se trata.

Aunque la salud mental es un componente esencial de la salud, existen brechas críticas de tratamiento (es decir, personas con enfermedad mental grave que no reciben tratamiento) que llegan hasta el 73,5% en los adultos y el 82,2% en los niños y adolescentes. (p. 1).

El momento para la puesta en marcha de un medio de comunicación cobra una conveniencia notoria porque el mundo experimenta cambios drásticos en cuanto a su socialización y rutinas diarias a raíz de la pandemia del COVID-19, la cual si bien ha ocasionado fallecimientos y ha conllevado implementar medidas de confinamiento, de restricciones de circulación en la palestra, también tiene efectos que no se relacionan con la salud física, sino que se extienden a implicaciones laborales, emocionales y mentales.

Con esto, se refiere a que la salud mental de las personas se ha encontrado damnificada de forma directa e indirecta, lo que se magnifica con el paso del tiempo, en cuanto a la incertidumbre por no encontrarse una cura, al igual que la duda de cómo volver a la subjetiva normalidad cuando este virus deje de existir.

El Coronavirus SARS-CoV-2 ocasionó que, para el ser humano, su estilo de vida se tuviera que modificar y eso bajo el riesgo de que estos cambios se mantengan, lo que hace que la mente se nuble de incertidumbre y ansiedad al no poder responderse interrogantes como: ¿cuándo podré trabajar?, ¿cuándo tendré la misma rutina de antes?, cayendo en un silencio al

no tener respuestas definitivas, dejando como resultado la necesidad de cuidar de la salud mental. (Sarabia, 2020, p. 3).

Por ende, este trabajo puede servir como fundamento para analizar las distintas variables que tienen su influencia en la salud mental de una persona, y cómo el contexto y el tratamiento cuidadoso de una información de este tipo es clave, pues de lo contrario, se influye en dañar aún más la salud mental, tal y como afirma el *Center for the Study of Traumatic Stress* (2020).

Animar a los pacientes a limitar la exposición mediática. El ciclo de noticias de 24 horas de hoy puede convertir difícil rechazar los medios, pero las investigaciones han demostrado que la exposición excesiva de los medios a la cobertura de eventos estresantes. aumenta los resultados negativos de salud mental. Recomendar a los pacientes (y proveedores) utilizar fuentes de medios confiables para recopilar información necesaria, y luego apagarlos. (párr. 9).

Este trabajo se visualiza como un puntapié inicial para que en la comunicación masiva estudie de forma adecuada a la población que cuente con un padecimiento mental desde un enfoque más alineado con la sensibilización, no menospreciando el contexto vivido, ni excluyendo, en casos de crisis económica, ambiental, política y social, cómo estas pueden derivar en afectaciones mentales. Asimismo, sugiere abordar la elaboración de estos contenidos en un plano de la relevancia que le corresponde al ser un problema que se aqueja a nivel mundial, tal y como se categoriza a otras enfermedades.

Lo que esperan entes como la Organización Mundial de la Salud [OMS], es que en vez de menospreciar la atención a estas temáticas, sean tratadas con la seriedad debida (2020):

La carga mundial de depresión y de otros trastornos mentales está en aumento. En una resolución de la Asamblea Mundial de la Salud, adoptada en mayo de 2013, se abogó por una respuesta integral y coordinada de los países al problema de los trastornos mentales. (párr. 3).

Por ende, por estas razones, se considera que analizar la viabilidad de la creación de una empresa comunicativa relacionada con temas de la salud mental generaría no solo un llamado a la conciencia a los medios de comunicación cuando quieran tratar este tipo de

tópicos, sino también, un nuevo nicho de trabajo para los nuevos comunicadores que quieren desarrollarse en esta área de la salud.

Antecedentes

Historia

Debido a la pandemia originada a finales del 2019 en Wuhan, China, la salud mental se convirtió en uno de los pilares primordiales dentro de la salud pública, pero no es la primera vez que pasa. De hecho, Agüero y Correa (2018), en su artículo de investigación conocido como *Salud mental y ciudadanía: Una aproximación genealógica*, indican que en 1948 se realizó el I Congreso Internacional de Salud Mental en Londres, el cual estuvo impulsado por el reciente movimiento de la higiene mental, el cual tuvo:

Como punto de partida la intención de disminuir el daño y sufrimiento que las guerras anteriores causaron a la población, propone trabajar en un concepto que traduzca y articule, de manera consensuada, los conocimientos de múltiples disciplinas sobre el desarrollo de los individuos y las sociedades, y que permita, a partir de allí, establecer acciones y ámbitos de aplicación para promover el bienestar humano. (p. 42).

Con la cita anterior es posible visualizar la pasadas guerras mundiales como puntos de partida en donde la sociedad se vio necesitada de tratar más su salud mental, máxime por el estrés que estas provocaron a nivel colectivo, lo cual ocasionó que varias personas empezaran a informarse sobre el tema.

Relacionándolo más con el periodismo, Hernández (2017), en su investigación cualitativa conocida como *Periodismo y salud mental: la comunicación radiofónica para la integración de personas con trastornos mentales y el papel de los medios en el tratamiento informativo de los problemas psíquicos*, indica que a principios del siglo XXI se publicó un libro en relación con un programa de radio catalán en donde se trataban temas de salud mental.

Cabe destacar la publicación en 2005 de un libro de carácter divulgativo que ayudó a sintetizar y palpar en físico el proyecto catalán de Radio Nikosia, el primer programa conducido por personas con problemas de salud mental en España. Lleva por nombre *El libro de Radio Nikosia, voces que hablan desde la locura* e incluye los testimonios,

entrevistas y demás contenidos del programa contados por sus propios participantes: 16 personas que hablan de la salud mental en primera persona. (p. 9).

Lo anterior se puede considerar como la primera relación documentada que existe entre el periodismo y la salud mental, lo cual da el atestado de que el ejercicio del periodismo se puede aplicar de manera beneficiosa dentro del área de la salud mental y brinda la oportunidad de que la población, en general, se pueda informar y educar al respecto.

Trayéndolo un poco más a la coyuntura actual, el anuncio de la pandemia ha sido una de las causas que más ha influido en la salud mental de las personas. De acuerdo con Huarcaya (2020), en su artículo de investigación *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19*, indica que:

Debido a la alta contagiosidad del virus y al número cada vez mayor de casos confirmados y muertes en el mundo, las emociones y los pensamientos negativos se extienden amenazando la salud mental de la población. Según la experiencia de epidemias y pandemias pasadas, se conoce que los pacientes y el personal de salud pueden padecer situaciones de miedo a la muerte y presentar sentimientos de soledad, tristeza e irritabilidad. (párr. 4).

De acuerdo con el estudio anterior, la pandemia por el COVID-19 ha sido la causante de un incremento en los pensamientos negativos de las personas y el comienzo del declive de la salud mental durante el año pasado, lo cual da pie a que los comunicadores, junto con los profesionales de la salud, puedan informar sobre este tema.

Antecedentes Internacionales

Por su parte, García, Gutiérrez, Guzmán y Salgado (2017), en su investigación *Cubrimiento de la salud mental en la prensa colombiana, un aporte aún en construcción*, la cual cuenta con un enfoque cuantitativo, concluye que si bien es cierto ya hay investigaciones y seguimiento de las tareas de la promoción de la salud que debe tener la prensa, en el apartado de la salud mental hay escasez, tanto en prevención, como en tratamiento y hasta el propio estigma. (p. 123).

La conclusión planteada no resulta antojadiza, puesto que, tras un análisis de contenido, el resultado fue claro en que: “en promedio, menos de 1,5 notas periodísticas diarias

relacionadas con el tema fueron publicadas en todo un año en siete medios de comunicación, es decir, apenas 0,2 en cada periódico”. (García *et al.*, 2017, p. 123).

Por lo tanto, si bien el fenómeno estudiado se ubicó en Colombia y con atención específica en cuanto a los periódicos y no a otros medios de comunicación, sí otorga una atención especial a la falencia en la cobertura de salud mental, con la cercanía de tratarse de una investigación en la región y con solo unos cuatro años de antigüedad. No entra en un punto de explicación de los motivos detrás de esa carencia, pero sí le otorga suficiente importancia, y hasta declaratoria de necesidad, basada en estadísticas, demostrando que la invisibilización de la salud mental no es una mera percepción.

Por otro lado, las entidades internacionales de la salud están tratando de educar a los profesionales de la comunicación y periodistas, en específico, para que realicen una mejor cobertura de este tipo de temas. De acuerdo con Garrido, Eleazar y Catalán (2018) en su investigación cuantitativa llamada *El uso por los periodistas de las recomendaciones de la OMS para la prevención del suicidio. El caso del periódico ABC*, indican que:

El objetivo de un tratamiento informativo adecuado, además de reducir las actitudes suicidas, debe ser incrementar la búsqueda de ayuda por parte de las personas vulnerables y la reducción del estigma. Una mayor presencia de los suicidios en los medios de comunicación podría ayudar a reducir el sufrimiento de familiares y amigos de las víctimas al disminuir el estigma en torno al suicidio. (p. 819).

Por lo anterior, se puede demostrar que una buena cobertura de temas relacionados con la salud mental y el suicidio puede ser beneficiosa para que, en un futuro, se pueda eliminar la estigmatización de este tipo de tópicos y así promover más la prevención de este tipo de condiciones. En esa misma línea, el descubrimiento de oportunidades, por ende, demuestra las falencias actualmente representadas por los medios de comunicación.

Como es el caso del trabajo de Veramendi (2020), titulado *Análisis de la cobertura periodística en temas de salud mental e intento de suicidio en los diarios Perú21 y El Popular: el caso de Angie Jibaja*, con enfoque mixto, se concluye que ni siquiera los medios consultados acudieron a especialistas para tratar la temáticas, apostando más bien a términos inexactos y al sensacionalismo, con el riesgo de que esto “genera desinformación con respecto a temas de depresión y suicidio. Además, puede llevar a personas en riesgo a cometer actos autolesivos.

Los medios de comunicación analizados no cumplieron con los lineamientos requeridos para la publicación de artículos sobre salud mental”. (p. 29).

De esta manera, se otorga un nexo, así como bases para eventuales consultas, para cuando en este estudio se realicen las entrevistas a profesionales de la salud y periodistas sobre la relación existente entre ambas profesiones, y la interacción ideal que deberían tener ambas partes; esto porque cualquier medio de comunicación que vaya a crearse, sea del enfoque que sea, tiene como requerimiento el escuchar la opinión de las fuentes, y en el caso de esta investigación, esos serían los especialistas en salud mental.

Con respecto a la existencia de plataformas dedicadas a la educación sobre la salud mental, un ejemplo es el de Molina (2020) en su tesis llamada *Ramé: hablemos de depresión - prototipo de plataforma digital para ayuda en la promoción y educación de la depresión*, quien con su enfoque cualitativo se propone un prototipo que dotaría de audios, videos, artículos y demás, para generar conciencia específica sobre la depresión, que aportaría en las campañas ya existentes en Colombia, no solo en preparación de médicos, sino en entrenamiento en el ejercicio de los periodistas, yendo hasta la investigación por medio de becas. (p. 22).

Aunque existen varias plataformas nacionales e internacionales similares a RAMÉ, ninguna tiene un foco específico en la depresión. Por esto, RAMÉ buscar (*sic*) ser líder en cuanto información sobre este trastorno y más teniendo en cuenta que actualmente la depresión es la segunda causa de enfermedad en Colombia. (Molina, 2020, citando al Ministerio de Salud de Colombia, 2015, pp. 80-81).

Ejemplifica dicho trabajo la existencia de plataformas especializadas en guiar a la población en temas referentes a la salud mental, al mismo tiempo que se constituyen como herramientas valiosas para los comunicadores; sin embargo, a pesar de tratarse en una iniciativa relacionada con esta temática, su existencia se da a nivel internacional y no local.

Enfocado más hacia la preparación de los periodistas, Martínez (2017), en su investigación cualitativa titulada: *Tratamiento informativo, salud mental y posconflicto en Colombia*, indica que se necesita una reestructuración dentro de la educación periodística y comunicativa relacionada con temas de salud mental.

Es fundamental resaltar que los errores del periodista son más visibles que los de cualquier otra profesión, y para no incidir repetitivamente en estos se requiere de

especialización y desarrollo de la profesión que comience desde las raíces de los programas académicos y facultades, y llegue hasta las mismas líneas editoriales de los distintos medios. (p. 58).

Se puede notar cómo los periodistas, siendo trabajadores de canales de comunicación masiva, necesitan una preparación, no solo del funcionamiento de las entidades de salud, sino también de las condiciones y enfermedades a las cuales le están dando cobertura, lo cual puede provocar, como es el caso de Colombia, que se deslegitima su importancia dentro de la sociedad.

Lo anterior se puede confirmar por medio de la investigación cualitativa de Lorente (2019), denominada *Reportaje periodístico sobre la invisibilidad de las enfermedades mentales*, en donde la autora confirma la falta de cuidado de los medios de comunicación, a través de entrevistas a varias personas con esta condición.

Todas las personas con trastornos mentales han confirmado que la sociedad no está lo suficientemente concienciada, además de que los medios usan estas enfermedades para generar morbo y no para informar. También, que, aunque cada vez se esté aceptando más la visita a psicólogos, todavía queda mucho para normalizarlo. (p. 8).

Los medios de comunicación han sido en parte los responsables de que a las enfermedades y condiciones mentales se les tenga un estigma bastante marcado, y eso se puede confirmar con la cita presentada con anterioridad, en donde se describe la manera en que varios de los periodistas dan cobertura a este tipo de temas.

Pero ese no es el caso de la totalidad de los medios de comunicación, ya que, citando a Treviño, Willis, Siller y Quiroga (2017), en su investigación de índole cuantitativa titulada: *La representación de la enfermedad mental en la prensa escrita*, se demuestra que existen algunos medios de comunicación que hacen el intento de efectuar una buena cobertura, pero de alguna manera caen bajo el mismo margen de error explicado con anterioridad.

En este estudio encontramos resultados contradictorios: por un lado, se aprecia un intento de manejar responsablemente y sin sensacionalismo la información, sobre todo cuando el objetivo de la noticia es hablar sobre la enfermedad mental; por otro, 48% de las notas reflejan estereotipos, estigma o información errónea, poniendo de relieve la necesidad de incrementar la colaboración entre profesionales de la salud mental y

los medios con el fin de mejorar la calidad y exactitud de la información que se publica. (p. 12).

Como se puede notar a partir de la cita anterior, existen medios de comunicación que están asumiendo la iniciativa de realizar una muy buena cobertura de temas relacionados con la salud mental, pero de igual manera y en un porcentaje similar, se encuentran esas empresas que trabajan los tópicos desde un punto de vista de morbo, lo cual deja en evidencia el gran trabajo que queda por delante para los periodistas y los comunicadores en general.

Antecedentes Nacionales

A nivel local se han realizado análisis sobre la situación en torno a los medios de comunicación, las temáticas que cubren y su estrecha relación con la demanda de contenido que efectúan los consumidores. Ese es el caso de Álvarez, Siles y Tristán (2020) en su trabajo con enfoque cuantitativo titulado: *Entre “brechas” y “cuotas” informativas: tendencias generales del consumo de noticias en Facebook en Costa Rica*, en el cual, si bien existe un mayor interés en el análisis de contenido político, se concluye que aunque puede ser que el interés es cíclico, como puede ser una mayor demanda de información política en épocas de elección, siempre habrá interés en temas que se salgan de esa órbita, lo que llaman la relación entre información pública y privada. (pp. 33-34).

El concepto de “brecha” sugiere que los medios de comunicación y sus audiencias prefieren noticias distintas: mientras que los medios optan por contenidos públicos, las segundas buscan los no públicos. Sin embargo, la evidencia sugiere que tanto medios como audiencias prefieren relativamente lo mismo. (Álvarez *et al.*, 2020, p. 33).

De esta manera se otorga un fundamento digno de considerar a lo largo de la investigación, y es que no debe dejarse de lado la estrecha relación entre el producto deseado por el consumidor y el entregado por el medio de comunicación; es decir, de determinarse realmente la existencia de un vacío en cuanto a la cobertura del fenómeno en estudio, como lo es la salud mental, también debe tomarse en consideración si es un tema realmente demandado por la audiencia.

Siguiendo esa misma línea de la estrecha relación entre periodismo y el consumidor, hay que posicionarse en otro término clave de esta investigación: la cobertura; donde, si bien

la acción la realiza el comunicador, su calidad será determinada realmente por el público meta, quien decidirá qué es de su gusto y qué no.

Sobre este tema se refiere Sánchez (2019) en su tesis de maestría con enfoque cualitativo titulada: *Análisis crítico de los discursos sobre el feminismo y sus reivindicaciones, difundidos por el periódico La Nación durante la campaña política electoral 2017-2018 en Costa Rica*, donde si bien se concentra en su mayoría en informaciones relacionadas con el feminismo en ese medio de comunicación, efectúa una recomendación generalizada para el consumidor de cualquier producto de un medio de comunicación y su rol en demandar calidad, donde “además, resulta importante manifestarse cuando la redacción de los hechos lesione de alguna manera los derechos humanos de las personas. Solamente a través de una lectura crítica colectiva es que podemos ejercer presión para reclamar un mejor periodismo”. (pp. 281-282).

A partir de dicha afirmación, la autora sienta las bases con respecto a la relevancia que recae en los usuarios en relación con la percepción de productos noticiosos, y trazando paralelismos con el eventual desarrollo de un medio de comunicación enfocado meramente en la salud mental, queda de manifiesta la sensibilidad que se debe tener al momento de elaborar contenido, puesto que al final se debe ese producto a un público, siendo justamente ahí donde, con la construcción de un nuevo medio, sería erróneo no tomar lo anterior como pilar en cada decisión que se asuma.

De lo contrario pueden surgir consecuencias, exploradas por Fornaguera, Segura y Montero (2018) en su artículo científico, con enfoque mixto, titulado: *Enfermedad de Alzheimer en Costa Rica. Una realidad poco investigada*, en cual, enfocándose en este padecimiento en general, realizan un análisis de estas enfermedades, a la vez que claman por mantener recelo con los medios de comunicación, ya que estos pueden ser causantes de desinformación, ocasionando expectativas erróneas y un daño superior, como reforzar estigmas en torno a la población con este padecimiento. (p. 14).

Es una responsabilidad de todos analizar críticamente la información que se presenta, y sobre todo exigir evidencia que la respalde. No podemos permitir que información errónea o imprecisa se impregne en el colectivo, pues eso hará que en un futuro sea mucho más difícil, y a la luz de datos científicos contundentes, cambiar el paradigma y enrumbarse hacia un tratamiento o prevención basado en evidencia. (Fornaguera, 2018, p. 14).

Corresponde al interés de esta investigación ese artículo científico mencionado anteriormente, puesto que otorga la percepción de los perjuicios en los cuales incurriría un medio de comunicación que realice una cobertura inadecuada sobre salud mental, incluso, depositando una posición de que en ciertos temas poco explorados o en donde reinen muchas conjeturas, la incursión del periodismo al tratarlos sin antes respaldarse con estudios médicos/científicos, sería cometer un error.

Otro punto de interés son las poblaciones meta en la temática de salud mental y cómo han sufrido, hasta cierto punto, de injusticia por parte de los medios de comunicación. Así lo señala Salazar (2017) en su tesis de doctorado titulada: *Masculinidades, juventudes y exclusión social en Costa Rica*, bajo un enfoque cualitativo, en donde afirma que la depresión es la tercera causa principal de muerte y discapacidad entre los jóvenes, a la vez que el suicidio es la tercera causa de fallecimiento entre los 15 y 19 años. (pp. 15-16).

Y es que según Salazar (2017, citando a Pérez Soto, 2009), un aspecto fundamental de los sentimientos de estos jóvenes es el mensaje de homogeneidad que quiere llevarse a cabo en la sociedad y que, de no cumplirse, genera exclusión, alimentada por culpa de los medios de comunicación.

La miseria y la abundancia coexisten de manera visible, lo que crea en la subjetividad de la exclusión una ilusión y expectativa de consumo, motivada en parte por los medios de comunicación; se da un distanciamiento entre la conciencia y la realidad, es “la ilusión nunca cumplida pero sentida a cada momento como posibilidad real, de la expectativa del consumo”. (p. 42).

Se da un compromiso, de esta manera, de que en la formación de un medio de comunicación digital enfocado en salud mental se tenga pleno conocimiento de la materia a tratar, así como de las implicaciones que cada una de las investigaciones vaya a tener para las distintas poblaciones de interés.

Por otro lado, Rodríguez, Sotela y Alvarado (2013), en su artículo de índole cualitativo conocido como *El abordaje de la Salud Mental en Costa Rica en las políticas institucionales y su relación con la investigación*, la cual fue publicada en el Estado del Arte de la Investigación en Salud Mental en Costa Rica, indican que:

A nivel mundial, se ha estado trabajando arduamente por sentar las prioridades en investigación en el tema de salud mental. Esto se ha dado ante la urgente necesidad de comprender la enfermedad mental y poner las intervenciones más efectivas a disposición de las personas más necesitadas en el mundo. (p. 47).

Con este artículo se puede tomar en cuenta que el estudio y la investigación relacionada con las condiciones mentales han tomado una gran importancia en la coyuntura actual, por lo cual, siendo los medios de comunicación una herramienta que tiene como objetivo el difundir masivamente la información a su público meta, podría contribuir a nivel social a que las comunidades manejen datos fiables relacionados con este campo de análisis.

Relacionado con lo anterior, citando nuevamente a Rodríguez *et al.* (2013), indican que las “depresiones unipolares, el consumo de alcohol, la esquizofrenia y el trastorno bipolar darán cuenta de la mayor cantidad de años perdidos por incapacidad” (pp. 47-48), por lo cual, la producción de información que va orientada a la prevención y a los factores de riesgo, se convirtieron en el objetivo principal de la investigación del tema.

Un aspecto que es característico de los medios de comunicación es la influencia que tienen tanto a nivel social como a nivel político; por dichas razones se le considera una gran fuerza dentro de la democracia en general, lo cual beneficiaría el desarrollo de una Política Nacional de Salud Mental, la cual, de acuerdo con Martínez (2014), en su artículo de investigación de índole cualitativo conocido como: *Análisis de la relevancia de la política pública para la atención de la salud mental en Costa Rica*, indica que:

Representa un gran avance para Costa Rica; sin embargo, todos los profesionales de la salud deben conocerla y sensibilizar a sí y a la población en cuanto a atender desde la promoción de la salud mental y la prevención de la enfermedad mental. (p. 7).

Una manera de cumplir con este objetivo es teniendo a los medios de comunicación como aliados, por lo que este proyecto no solo cubriría ese aspecto, sino que también, desde el punto de vista del contenido, al ser una organización especializada en este sector de la salud, cumpliría al hacer una buena cobertura del tema en cuestión no sólo al informar a la población, sino también al educarla.

La labor de los medios de comunicación en cuanto a la salud y, por consiguiente, en cuanto a la salud mental, es analizada por Araya (2020) en su tesis llamada *Fomento de la promoción de la salud en adolescentes: desarrollo de una estrategia con estudiantes de sexto grado de la Escuela Juan Rafael Mora Porras durante el II semestre del 2016*, bajo un enfoque cualitativo. Este investigador concluye que se debe proporcionar información, oportuna y eficaz, de una manera entendible para los jóvenes, incluyendo sugerencias para que quienes las reciban, las puedan incorporar como parte de una labor sostenible en años venideros. (p. 126).

Como ejemplo, Araya (2020, citando a la Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020) demuestra como organismos ya reconocidos en la temática involucran a los medios de comunicación en un rol relevante en cuanto a la promoción de la salud.

...cuya meta fue contribuir a la mejora de la salud, considerando importante la integración entre el sector salud y los programas de promoción y prevención y atención en salud. Dicha estrategia promovió siete áreas esenciales: información e innovación estratégicas; entornos favorables y políticas basadas en datos científicos; sistemas y servicios de salud integrados e integrales; formación de la capacidad de recursos humanos; intervenciones basadas en la familia, la comunidad y la escuela; alianzas estratégicas y colaboración con otros sectores, y comunicación social y participación de los medios de comunicación. (p. 7).

Con este estudio citado queda de manifiesto que para la creación de un nuevo medio de comunicación, especialmente dirigido a temas referentes de la salud, se debe reforzar el rol comunicativo de aportar a la sociedad, ya sea con educación y/o información. A su vez, podría representar la razón de ser de la empresa comunicativa en su formación.

Sin embargo, la facilidad de la puesta en marcha de un nuevo medio de comunicación, en especial sin gran respaldo económico, queda en la palabra y no en la práctica, al menos así lo concluye Chinchilla (2019) en su trabajo *Formulación de una propuesta de negocio para el lanzamiento de una producción de podcast independiente de contenido periodístico inactual en Costa Rica*, bajo un enfoque mixto, quien lo ve como una inversión de bastante riesgo para los involucrados, los cuales no deben esperar réditos en el corto plazo (p. 102); aunque realmente esto no debe representar un freno para las intenciones de lanzar un propio medio de comunicación, en especial si este explora una temática novedosa en la labor del periodismo.

En el mercado costarricense hay un espacio amplio para la producción de contenidos digitales independientes. A pesar del desarrollo extendido de las capacidades y de la cultura tecnológica locales, todavía hay mercados mediáticos no explotados por productores radicados en Costa Rica. Si bien suele haber falta de recursos para emprender, sí hay oportunidades de inserción en el mercado. (Chinchilla, 2019, p. 102).

De esta manera, el autor supracitado sienta las bases para despejar dudas de si aún hay espacio para incursionar e innovar en el periodismo; ya que si bien no menciona los fenómenos no explotados, sí se deja de manifiesto que la falta de dinero para llevar a cabo un medio de comunicación no inhibe las posibilidades de que este gane tracción e interés del público.

Proyecciones

Como parte de este estudio se consignan una serie de metas que esperan alcanzarse, trasladándose más allá de los objetivos y justificación mencionados previamente, los cuales esperan dejar un beneficio para la sociedad y para quienes tengan acceso a futuro a este texto.

- Aclarar el estado del conocimiento e interés en el país sobre la salud mental, tanto a nivel ciudadano como periodístico, de manera que se logre analizar si es viable que tan pronto como en el segundo cuatrimestre del 2020, en Costa Rica pueda forjarse un medio de comunicación digital especializado en ello.
- Reconocer los criterios que deben cumplirse a nivel periodístico para realizar un buen contenido informativo sobre salud mental.
- Dotar a futuros profesionales en comunicación de fundamentos suficientes para que decidan, en caso de que así lo deseen, si la cobertura de salud mental en el periodismo debería expandirse.
- Servir de ejemplo para que especialistas de distintas áreas, en este caso periodismo y salud mental, forjen más trabajos en conjunto y que puedan beneficiarse ambas partes.
- Desmitificar construcciones sobre la salud mental que son replicadas erróneamente por parte de la prensa y la sociedad.
- Normalizar conversaciones en torno a los padecimientos mentales, no solo entre futuros profesionales o profesionales existentes en la materia, sino, también, entre la población en general.

CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIA

Para el resto de esta investigación se continuará empleando términos clave sobre los cuales, si no se tiene un conocimiento claro, no tendrá éxito la búsqueda de resultados, e incluso, puede incurrirse en yerros con respecto a lo que realmente se pretende obtener de futuros capítulos.

Periodismo

Es fundamental iniciar entendiendo de mejor manera un pilar de la presente investigación, como lo es el periodismo.

En consideración de Daza (2018), apuntar a una definición de diccionario sobre lo que es realmente el periodismo sería injusto, porque se queda corta, esto debido a que en el periodismo no solo se encapsula el acto de difundir información, sino que es el acto de procesarla, ordena y unirla, pasando el mero dato suelto a la información, la cual genera conocimiento. (párr. 3).

Para fines de esta investigación, emplear el término periodismo evidentemente no puede darse a la ligera, es decir, alguien no realiza periodismo simplemente al dar a conocer algo que aconteció, sino que debe generar valor, lo que en este caso sería el generar conocimiento.

Si bien se trata de un punto de vista teórico, sí debe valer lo suficiente como guía para un medio de comunicación, o un comunicador como tal, el saber lo que implica ejercer el periodismo.

El mismo Daza (2018) lo denomina como una “actividad de trascendencia sociopolítica y cultural”. (párr. 3).

Sin adentrarse todavía en la relación entre el periodismo y la salud mental, esa frase anterior ya genera indicios de que puede darse una conexión entre ambos, puesto que no está escrito o prohibido que el periodismo se desenvuelva únicamente en un apartado de la sociedad; es decir, que un área no haya sido suficientemente explorada por los medios de comunicación, no implica que no pueda serlo.

El periodismo también debe verse desde un contexto actual, pues el ejercicio del periodismo no es el mismo que cuando arrancó siglos atrás.

De ahí que es relevante la consideración de que “el periodismo no tiene que dedicarse a tuitear acontecimientos o crear stories (*sic*), pero sí debe ser capaz de distinguir entre la última novedad informativa y las noticias veraces, de interés público y de servicio a la comunidad”. (Manfredi, Ufarte y Herranz, 2019, p. 1641).

Sí, el periodismo puede cambiar en su presentación, vías de comunicación y demás, pero con lo anterior se plantea que el ejercicio del periodista no cambia, el fin a perseguir siempre debe ser el servicio a la comunidad, dotar de información de interés y que se utilice la tecnología, no debe generar confusión de que esa es su meta.

Con otras palabras lo plantean Manfredi, Ufarte y Herranz (2019) al afirmar que “la tarea del periodismo no consiste en incrementar los *likes*, sino en mejorar la calidad de vida de la ciudadanía”. (p. 1641).

Con este pensamiento para el futuro del periodismo, así sea mañana o en diez años, la certeza constante e invariable de qué es esta profesión es que debe generar un aporte a quien consume sus productos, sin importar qué cambia o en dónde se pueden adquirir.

Periodismo Digital

Ya se empezó a trazar una línea con respecto de la actualidad del periodismo, la cual radica en torno al periodismo digital, por lo que se debe dedicar un apartado exclusivamente a este, en especial cuando en esta investigación se habla de un medio de comunicación de índole digital.

Al periodismo digital se añaden varios conceptos que un comunicador debe manejar a través de palabras clave como hipertextualidad, ciberperiodismo y multimedialidad, que son prácticamente, el primero y el tercero, el mezclar diferentes herramientas comunicativas como el texto, lo audiovisual y lo digital para emitir un mensaje; siendo el ciberperiodismo o periodismo digital el trabajo que hacen los comunicadores en medios que realicen y den a conocer su información por Internet. (Rost y Bergero, 2012, p. 103).

La utilización de esas palabras no debe ser extraña o ajena del día a día de un comunicador en la actualidad, ya que es lo mínimo que se debe conocer si el periodista se desempeña en un medio de comunicación digital.

Para fines de esta investigación, hay un término clave dentro del periodismo digital y ese es el sitio de noticias, el cual es definido por Rost y Bergero (2012) como “los medios

digitales que difunden información periodística de actualidad en la Web de modo permanente. Estos medios poseen características, dinámicas, recursos y alcances propios, diferentes al del resto de los medios (la radio, la prensa gráfica y la televisión)". (p. 103).

Según lo anterior, las posibilidades que da un sitio de noticias son más amplias, en la actualidad, a aquellas que los medios tradicionales aportan; dejando entrever que apostar por el periodismo digital es lo sugerido, basándose en la multiplicidad de herramientas que un comunicador puede encontrar ahí, al igual que el usuario, quien tiene mayor variedad de opciones de informarse de acuerdo con sus gustos, ya sea texto, imágenes, video o audio.

No pueden dejarse de lado los retos u oportunidades que como comunicador pueden afrontarse, según sea la perspectiva de donde se vea, con respecto del avance del periodismo digital, incluyendo hasta robots.

Un ejemplo es presentado por Salaverría (2018), en específico proveniente de *Los Angeles Times*, el cual pasó casi inadvertido y se trató de un temblor en Westwood California en el 2014; sin embargo, debido a que era en plena mañana, no había realmente redactores disponibles; por lo tanto, el *Times* utilizó robots para dar a conocer la información, siendo la única que temprano ya informaba sobre lo ocurrido, adelantándose a cualquier otro tipo de medio. (pp. 15-16).

El periódico había implantado un sistema de redacción automática de noticias mediante una aplicación algorítmica, eso que hemos dado en llamar un robot. Como a los robots no les importa madrugar, el del *Times* recibió la alerta y compuso una nota breve, de 102 palabras. La información se publicó al instante en la Web, mientras los vecinos del acaudalado distrito de Westwood, justo al lado de Beverly Hills, se despertaban sobresaltados por el temblor que habían sentido bajo sus pies. ¿Qué hicieron? Lo que habría hecho usted: buscar la información. (Salaverría, 2018, p. 16).

Esto ejemplifica un caso donde, si bien el periodista puede sentirse amenazado en su labor, también el periodismo digital le saca ventaja a periódicos, noticieros televisivos y transmisiones radiales, estas dos últimas acostumbradas a ser las más rápidas, denotando así un rumbo a seguir hacia la digitalización.

Haciendo mención de si esto deja de lado al comunicador como tal, por fuera del periodismo moderno, esa preocupación no debería existir, puesto que no se está siquiera cerca de ser innecesario.

Así lo considera Salazar (2018), quien hace eco de la labor que debe fungir el comunicador actual por medio del periodismo digital, la cual sería la siguiente:

Estructurar el ‘caos’ de datos, aportar fiabilidad a las noticias que cuenta sustentándose en la marca y prestigio de su medio, proporcionar enlaces a otras Webs relevantes para la noticia, aportar recursos multimedia disponibles en Internet que la complementen... y no dejarla morir ahí, sino también aportar recursos que se actualicen automáticamente en tiempo real: tipo noticias de la Bolsa, el Tiempo... También dar opción a sus lectores de aportar sus opiniones al respecto marcando su propia línea editorial. (p. 309).

Queda en evidencia que la función del periodista, en vez de disminuir, se amplía con casos donde la humanidad sigue demandando la información noticiosa, haciendo eco de lo que comentó previamente sobre aportar valor al consumidor de información.

Un ejemplo acorde con la investigación sería en relación con la salud mental, el atractivo de un infográfico, videos explicativos y demás, no serían suficiente sin el rostro humano, el generar una sensación de familiaridad, se torna primordial al tratar temas sensibles; así como un proceso de selección de qué puede interesarle al consumidor de información al, justamente, pensar cómo lo haría un usuario.

Incluso, se complementa la posibilidad que dan las redes sociales de dar atención a lo que el público tiene para decir, con la filtración que el periodista debe dar a esas opiniones.

Redes Sociales.

Justamente, con respecto a las redes sociales, esta es una herramienta por considerar para la labor periodística.

Iniciando con una definición de qué son las redes sociales, más allá de la respuesta básica que podría ser la otorgada por un diccionario, Rost y Bergero (2012, citando a la Oficina de Publicidad Interactiva) aportan como definición que son “plataformas digitales de comunicación que dan el poder al usuario para generar contenidos y compartir información a través de perfiles privados o públicos”. (p. 104).

En otras palabras, son sitios donde los usuarios pueden sentir que su voz tiene peso y alcance, aspecto que previamente no era posible; en relación con la labor de la comunicación, se puede trazar una nueva relación entre el profesional y quien recibe las noticias, a la vez que

el periodista obtiene de ahí la fuente inicial para conocer sobre el acontecer nacional e internacional.

Así lo consideran Rost y Bergero (2012), quienes califican las redes sociales como un “espacio de acercamiento e inmersión de los periodistas del papel en las dinámicas del mundo digital” (p. 37).

A modo de ejemplo, si en otros momentos el periodista quería identificar de qué temas escribir, sobre cuáles temas podría interesarse el usuario, tenía como opción leer otros medios, adentrarse en sus propias preocupaciones o salir a la calle y consultar. Ahora, basta con leer publicaciones en redes sociales, realizar una consulta a sus seguidores o contactos de forma masiva y, de este modo, pueden surgir temas de interés.

Un aspecto relevante es darse cuenta de que la advertencia de que las redes sociales funcionarían como instrumento para los comunicadores existe desde antes de la creación misma de las redes sociales.

Renó y Flores (2018, citando a Castells, 1999) ponen en la palestra que ya en ese momento, en la década de los 90, se hablaba de redes, no en específico redes de personas que en físico se reúnen, sino que con el auge del Internet, dando sus primeros pasos, se visualizaba que iba a ser necesario que existieran espacios virtuales, tanto en redes de solo comunicadores como con consumidores, para expandir la difusión de informaciones de acuerdo con intereses en común. (pp. 10-11).

“Pero, esto es solo posible gracias a la Web 2.0, que presenta una característica fundamental y que consiste en una mayor condición de interactividad y participación en la elaboración y distribución de contenidos por Internet”. (Renó y Flores, 2018, p. 11).

Gana una ventaja más el ejercicio del periodismo desde lo digital sobre los métodos tradicionales gracias a las redes sociales, entendiéndose lo anterior como que otorga la posibilidad de realimentarse, aspecto que puede despertar el interés de los usuarios y, hasta cierto punto, hacer que se sientan como selectores de qué se da conocer en una información, al igual que les es más fácil elegir qué consumir y qué no.

Si bien este trabajo no se quedará en el usuario como periodista empírico, las redes sociales también otorgan la posibilidad de que esto ocurra.

La salud mental y cualquier otra temática pueden explorarse desde el periodismo, no necesariamente por periodistas, pero también, gracias a las redes sociales, pueden surgir como un llamado popular a que un profesional publique información de esta índole, si es que dicho profesional o medio de comunicación le presta atención.

Un caso es el de *OhMyNews*, un medio coreano enfocado, de forma digital, en dar espacio al periodismo ciudadano, el cual dio pie a que, gracias a las redes sociales, se incrementara la colaboración entre periodistas y consumidores. De ello hicieron eco otros medios tradicionales que, en su transición hacia la digitalización, emplearon las redes sociales para invitar a que los usuarios aportaran a los contenidos. (Suárez, 2017, p. 95).

Con las redes sociales ya se ha hablado que en la labor periodística permite encontrar y segmentar públicos interesados en su contenido, añadido a la colaboración que puede darse a través de las valoraciones de los usuarios, pero también es posible si la intención es que se alcance de forma masiva a potenciales consumidores del producto.

Suárez (2017, citando a Harrison y Barthel, 2009) se refiere al tema al mencionar que “la trascendencia de las redes sociales reside en su capacidad para que un volumen mayor de usuarios experimenten con una variedad más amplia y heterogénea de actividades creativas colaborativas”. (p. 93).

Plataformas.

Pero las redes sociales no son algo que exista en la Web a la libre, sino que esas redes se crean gracias a la existencia de sitios que las soportan y sobre las cuales se debe hacer mención.

En ese sentido, Vergara, Siles, Castro y Chavarría (2020, citando a Treem, Dailey, Pierce y Biffl, 2016) visualizan a las redes sociales, y en específico las distintas plataformas existentes, como apartados o espacios dedicados a facilitar que las personas tengan la manera de entablar relaciones, llevar a cabo intercambio de conexiones, a través de compartir contenidos para seguidores y ganar nuevos seguidores. (p. 96).

Sin embargo, esto no implica necesariamente que todo sea positivo, ya que existen advertencias de que el uso desmedido, y sin informarse previamente, de las plataformas, por ejemplo, sin siquiera leer los términos y condiciones, puede traer consecuencias.

Incluso, se afirma “en algún momento la red desvió el rumbo; sin embargo, fue recién con el aislamiento impuesto por la pandemia que se hizo carne de forma masiva”. (Stancanelli, 2020, p. 6).

Es decir, si bien con la pandemia del COVID-19 se ha hecho, de las diversas plataformas, un canal adecuado para exponer los efectos que esta ha tenido, incluyendo la salud mental, queda al descubierto que la privacidad también se ha perdido.

De acuerdo con Stancanelli (2020), se ha violentado así al usuario a través de las plataformas:

Ya no es posible ignorar el grado de intromisión de las tecnologías digitales en la vida de los ciudadanos; el analfabetismo de la inmensa mayoría de los usuarios respecto a los códigos, programas y aplicaciones que rigen sus vidas; la forma en que la enciclopedia universal diversa y “gratuita” que iba a permitirnos aprehender el mundo entero y convertirlo en un lugar mejor, nos hizo “adictos a su juego”. (p. 6).

Por ende, es necesario revisar y conocer más acerca de algunas de ellas, las cuales pueden ser empleadas por los periodistas; no obstante, también determinar si su uso sería correcto en pro de respetar la privacidad de los usuarios.

Facebook.

Uno de esos sitios de interés es Facebook, un lugar con auge y apuntado como fuente de información para muchos consumidores de noticias.

Así lo plasman Fernández y Guerrero (2018, citando al Instituto Reuters para el Estudio del Periodismo, 2016), donde “del conjunto de redes sociales, Facebook se convierte en referente ‘para encontrar, leer, ver y compartir noticias’ ”. (p. 5).

Esto caracteriza a Facebook como la red social a la cual deben acceder indudablemente los comunicadores que quieran posicionarse, y sus contenidos, a nivel digital; al mismo tiempo, para quienes deseen informarse, es el canal al cual ingresar para asegurarse de estarlo.

Ante la duda de qué hace a Facebook atractivo para el periodismo, Siles (2020) hace mención de tres razones: primeramente, no solo siendo Costa Rica el país latinoamericano con más uso de Facebook, sino también hay ejemplos de que, en política, el pulso se sigue en redes sociales, influenciando incluso los resultados; el tercero hace mención a lo ya expuesto de que

cambia el paradigma del rol que deben tener los consumidores de información, no solo como receptores de información, sino como actores activos de la elaboración de los mismos. (pp. 3-5).

Pero el segundo motivo, que estaba pendiente de mencionar hace eco, ya que “ofrecen una oportunidad analítica para entender cómo las personas, desde espacios como publicaciones personales y secciones de comentarios, ‘construyen sus identidades, alcanzan entendimientos mutuos, producen razón pública, se forman opiniones y producen reglas y recursos para la deliberación democrática’”. (Siles, 2020, citando a Kim y Kim, 2008, p. 3).

Uniéndolo con un potencial medio relacionado con la salud mental, contar con un perfil de Facebook bajo la consigna de entender a las personas, sus identidades, preocupaciones y demás, como se menciona anteriormente, sería una idea adecuada.

Si un medio digital quiere ganar usuarios que consuman lo que ofrece, un lugar adecuado para determinar si tendría éxito o no sería Facebook.

De esa manera lo consideran Fernández y Guerrero (2018), quienes en su análisis dan a conocer lo siguiente:

Las principales redes sociales en las que se realizan investigaciones de mercado son Twitter y Facebook, ya que se posicionan como las dos mayores redes de información en las que se comparte más contenido y en las que más rápidamente los internautas publican sus comentarios. (p. 6).

Por ejemplo, bajo esta teoría, un medio de comunicación digital que apenas comienza o está en estudio su puesta en marcha, y hasta aquellos ya consolidados, no solo deben revisar las visitas al sitio Web, sino también las interacciones en Facebook y los comentarios recibidos, sirviendo como realimentación para mejorar el contenido elaborado.

No obstante, esto no ocurre del todo, ya que, o no se conoce esta relevancia, o no se cree en ella.

Así lo revelan en su estudio Suárez, Rodríguez y Ramón (2020), quienes afirman que:

Cuando se pregunta a los periodistas a propósito de la interacción de los usuarios en las páginas oficiales que el medio tiene en Facebook y Twitter, los resultados apenas

muestran diferencias entre ambas redes sociales, pero sí destaca la baja aceptación que reciben por parte de los periodistas. (p. 7).

Por ejemplo, consultaron a varios periodistas si es necesario tomar en cuenta los comentarios de usuarios cuando sus notas son colocadas en Facebook, así como responderles, con resultados deficientes en cuanto a las respuestas de que sí; denotando un poco interés en saber si los usuarios participan o no, contrario a los propios consumidores, quienes posicionan la participación activa que ellos tienen como un pilar en la mejora de los medios de comunicación. (Suárez, Rodríguez y Ramón, 2020, p. 8).

Por ello, bajo esa teoría se vive una falencia cuando se demerita a Facebook en la comunicación periodística en un medio digital, cuando justamente, quienes consumen o no los productos noticiosos son los usuarios de esa red, y ellos mismos hacen un llamado a que su opinión sea tomada en cuenta para beneficio del medio.

Instagram.

Otra plataforma por considerar para esta investigación es Instagram, cuyo uso está motivado para múltiples fines o destinos, esto desde la definición que se le otorga.

Montero (2020, citando a Instagram, s. f.) la define como “una manera simple, divertida y creativa de capturar, editar y compartir fotos, videos y mensajes con amigos y familiares”. (p. 7).

Si se basa en esa definición, podría pensarse que en la comunicación y los distintos medios, el presentar noticias a través de Instagram es viable al concatenar en ella una variedad de herramientas que en el periodismo digital se requieren para atraer a usuarios como son las imágenes y videos.

Su importancia va más allá incluso que la del propio Facebook, en especial entre universitarios, entre los cuales podría darse que utilicen más Instagram que Facebook, cuyo fin es el de seguir el contenido que distintas marcas presentan. (Montero, 2020, citando a Endres, 2013, p. 9).

Para un medio de comunicación, el proceso de identificación de su público meta y los canales de difusión se torna relevante, por lo cual contar con dicha información de que en Instagram se tendría mayor alcance potencial que en Facebook, sobre todo de estudiantes universitarios, representa un avance para valorar como una plataforma ideal a utilizar.

A través de lo expuesto anteriormente se habla de marcas, bajo el planteamiento de que, si un usuario quiere saber lo que tiene para decir una determinada marca, ese usuario recurrirá a Instagram. No debe verse la marca como algo meramente comercial, sino que cada empresa, por sí sola, incluyendo las encargadas del periodismo, todas buscan posicionarse en el mercado.

Ya existen posturas con respecto a la relación estrecha que pueden tener los periodistas con la red social Instagram en el ejercicio de su profesión, debido a que dota de riqueza en cuanto a herramientas comunicativas para que el especialista exponga sus productos.

A esto se refiere Panal (2017), al considerar que un tipo de periodismo que puede emplearse es el fotoperiodismo, de una forma todavía más efectiva que lo que se puede realizar en medios de comunicación tradicionales.

La red social a la que dedicamos este estudio tiene la posibilidad de que se documente una realidad a la que un fotoperiodista no habría llegado. Las redacciones son limitadas y la calidad de los teléfonos cada vez es más parecida a la de las cámaras. Cualquiera no puede ser fotoperiodista, pero a veces el uso de imágenes no realizadas por profesionales queda justificado por la relevancia del hecho que estas representan (guerras, atentados...). (p. 7).

Esa idea pone en la palestra que Instagram funge como una especie de extensión o ampliación de la labor periodística, dando lugar a la innovación que ya los métodos tradicionales no pueden otorgar; de forma tal que áreas por explorar pueden hacerse a través de esta herramienta, por ejemplo, el fotoperiodismo previamente mencionado.

Pero eso no es todo, sino que también a través de Instagram puede darse mayor libertad de elección con respecto a qué se hace con esas cuentas, poder elegir el rumbo que estas tomen, separando así, incluso, el estilo de lo que, por ejemplo, se realiza en Facebook y por otro lado en Instagram.

Panal (2017, citando a Maldonado, 2013) pone como ejemplo, al acudir a mostrar el lado humano, lo que implica elaborar una nota para así generar mayor identificación con los usuarios, estableciendo una relación más estrecha. A esto le llama *behind the scenes* (sic), enseñando qué hace un medio de comunicación, pero también elaboración de *hashtags* propios, concursos entre los seguidores y dinámicas que inviten a la participación a través de reacciones o comentarios, son prácticas recurrentes que un medio de comunicación no debe descuidar. (p. 9).

La imagen que se tiene actualmente de Instagram es positiva, entusiasta y, en general, de aprovechamiento para medios de comunicación, tanto existentes, como aquellos que vayan a surgir y quieran sentar las bases para el establecimiento de un público fiel.

Instagram es un sinónimo de éxito en los últimos meses. Esto se puede explicar por el contexto en el que nace, un contexto, como hemos comentado, donde los internautas se han convertido en prosumidores y tienen interés por ver y compartir. Un momento donde las nuevas tecnologías han llegado al alcance de la mayoría y una sociedad visual donde prevalecen las imágenes a las palabras. (Panal, 2017, p. 10).

Este es un punto que da más relevancia a la digitalización de los medios, presumiendo que los seguidores son cada vez más visuales, a la vez que quieren ser partícipes, aunque sea compartiendo, de lo que se da a conocer, con la finalidad de replicar noticias y fungir ellos como informantes.

Twitter.

Para la descripción de herramientas para un medio de comunicación digital, no puede dejarse pasar el análisis de Twitter, en especial si se considera que los periodistas recurren en más casos a esta plataforma.

Así lo considera Robledo (2017, citando a Arrabal y De Aguilera, 2016) al calificarla que se trata de la red social favorita de los periodistas, argumentando que es la vía predilecta por su instantaneidad, tanto de acceso como para difusión de información diversa, así como si se pretende tener alcance en otras latitudes, esa sería la herramienta adecuada. (p. 15).

De esta forma, en el ejercicio periodístico, Twitter saca ventaja en cuanto a rapidez, a diferencia de otras plataformas comunicativas, incluso digitales.

De eso mismo hace eco Robledo (2017, citando a Barbosa, 2012):

Twitter hace posible aquello que suele ser lo más gratificante para un periodista: el ser el primero en conocer y transmitir profesionalmente una información, y más aún si es en directo. Además, le ofrece al profesional la posibilidad de seguir informando sobre ese acontecimiento en tiempo real. Así, el usuario puede confirmar que el periodista se encuentra en el lugar de los hechos y éste le dará a conocer los últimos detalles del suceso a través de las herramientas que Twitter ofrece, como fotos, hipervínculos y videos. (p. 15).

Eso ofrece vistazos distintos sobre el mismo significado y gusto por el periodismo, planteando que con Twitter se alcanza la satisfacción a nivel profesional, al apuntarse como el lugar ideal donde se mantienen las llamadas primicias; a su vez, cumple con los requisitos del periodismo digital de contar con múltiples vías de información audiovisual.

Lo anterior no evita que se contemple un aspecto negativo de Twitter, y sería que surja como una vara para determinar lo que es noticioso y lo que no lo es; así lo contemplaría si, por ejemplo, algo es novedoso, tiene algún actor preponderante, genera conflicto y cumple demás criterios periodísticos, pero además, causa tendencia entre los usuarios de Twitter; aunque ocurra el resto de situaciones, si no es de amplia discusión en Twitter, ahora son temas desechados. (López, 2015, p. 37).

De esa manera se cree que una red social no es suficientemente creíble todavía como para determinar qué es noticioso, por encima de los criterios preexistentes periodísticos; eso implicaría un problema todavía en medios de comunicación digitales, y eso sería el dejar por fuera temas relevantes, sólo si estos no son tendencia en redes.

Por ejemplo, en temas tabú como salud mental, a menos que acontezca un hecho notorio con alguien conocido o una fecha conmemorativa, no son publicados por usuarios en redes sociales como Twitter; bajo esa valoración no serían contemplados por medios de comunicación.

La cuestión está en emplear a su favor Twitter, sin observar la herramienta como más que eso, en lugar del determinante exclusivo sobre lo que debe ser su labor.

López (2015) lo coloca, incluso, como una plataforma de prueba, intentando hacer periodismo de formas nuevas, más humanas. “Se trata de un cambio importante, pues los periodistas, tradicionalmente, se han mostrado imparciales, en representación de sus medios. La presencia de opiniones y emociones en la cobertura informativa apunta a una simbiosis entre valores clásicos y nuevos”. (p. 36).

Tik Tok.

Otra plataforma en tendencia es TikTok, cuyo auge se ha dado en meses recientes y, por lo tanto, debe revisarse el planteamiento que existe en la teoría sobre si puede ser relevante en la elaboración de contenido periodístico a través de un medio de comunicación digital.

En caso de no tratarse de una herramienta con la cual se esté familiarizado, no sería sencillo saber cómo ser exitoso. Sin embargo, el contenido que atrae -se estima son más de mil millones de contenido al día-, son aquellos videos originales que llamen la atención por su esfuerzo en creatividad, y en especial, para el beneficio de los periodistas, lo que se considere conmovedor y que deje lecciones. (Galiana, 2020, párr. 16).

Lo anterior plantea que existe un espacio para el periodismo en esta plataforma, siempre y cuando cumpla, irónicamente, uno de los principios de la profesión que no tiene ninguna relación con la tecnología y es el generar valor agregado, educar y aportar con el aprendizaje.

En ese sentido, Galiana (2020) ofrece sus recomendaciones con respecto a qué se necesita hacer para ser exitoso ahí.

El mejor contenido periodístico enseña a los espectadores algo sin que se den cuenta, habla con los usuarios de Tik Tok para saber qué noticias quieren, y cómo quieren obtenerlas. Cuando crees tú contenido, utiliza un lenguaje sencillo y un tono amigable. (párr. 31).

Lo presentado en ese texto de la Escuela de Negocios de la Innovación y los Emprendedores no implica realizar acciones distintas al funcionamiento de Tik Tok, ya que en su propia razón de ser, para el uso de cualquiera, la variedad de gráficos, videos cortos, invitando a la interacción, uso de poco texto, etc.

Para Galiana (2020), sí puede requerirse que el periodista sí salga de su zona de confort, y es, como ejemplo, que “Max Foster, el reportero de *CNN International* es otro icono de Tik Tok. Ha ganado muchos seguidores al dar un giro positivo a las noticias durante la cuarentena”. (párr. 42).

Esto demuestra que existe la teoría de que en el periodismo hay un espacio para el positivismo y no meramente vender a través del morbo; y si bien el periodismo debe seguir el mismo objetivo sin importar la plataforma, las creencias de cómo llegar a ese objetivo y bajo qué objetivo pueden variar.

El cambio de paradigma sobre dónde realizar el periodismo, y que incluye a Tik Tok, así como si es una transición realizada por las empresas periodísticas, no es algo inexplorado.

Es el caso de Sidorenko, Herranz y Cantero (2020), al analizar el caso de España inicialmente y después de todo el mundo, demuestran que “durante el primer cuatrimestre de

2020 –período en el que se desarrolla rápidamente la pandemia por COVID-19- en detrimento del formato inmersivo en 360°, los medios buscaron innovar más hacia plataformas digitales tendencia como el caso de TikTok”. (p. 89).

Se coloca así una teoría de que, si bien es necesaria la inversión y elaborar productos visualmente de calidad, la demanda del usuario es la de que las noticias lleguen a las plataformas donde ellos se encuentran, no tener que dirigirse los usuarios a otros sitios ofrecidos por el medio de comunicación.

Y a su vez, la exigencia ya no es la de innovar mediante el costo de producción, sino por medio de adaptarse a herramientas como Tik Tok con naturalidad.

WhatsApp.

Una plataforma que no puede despreciarse en la presentación de noticias es Whatsapp. Algo distinta a las anteriores al tratarse exclusivamente de mensajería, aunque esto implica realmente una diferenciación a favor de Whatsapp como herramienta para los medios de comunicación.

La concepción de dónde se remonta esta idea es presentada por Bonete (2020).

...WhatsApp ha venido posicionándose desde 2014, año de lanzamiento de la primera experiencia de difusión de noticias de un medio informativo en la aplicación con el diario brasileño Extra, como un nuevo competidor a la hora de compartir noticias y generar discusión en torno a los temas que marcan la actualidad. (p. 88).

Se coloca en la palestra una línea de pensamiento referente a que hasta cierto punto puede acabar siendo competencia a los medios de comunicación el hecho de que la información se trasiega en redes sociales, en este caso WhatsApp.

A esta misma temática se refieren, y hasta cierto punto comprueban, Brenes, Pérez y Siles (2019), al estudiar el consumo de medios de comunicación en otras redes sociales en comparación con WhatsApp. Su resultado fue que Telenoticias, cuyas redes sociales son las más populares entre las distintas empresas periodísticas en Costa Rica, tiene en sus perfiles creados en distintas plataformas, una atracción exactamente igual como vía para informarse en comparación con el servicio de WhatsApp; es decir, recibir las noticias a través de un tercero

que envía la noticia de, en este caso, Telenoticias, le es igual a los usuarios que ingresan a los perfiles oficiales. (p. 8).

Lo anterior evidencia una necesidad que un potencial medio de comunicación digital puede explorar, y es encontrar la manera en que WhatsApp sea una herramienta a favor y no una competencia que haga que se pierda interés por visitar los sitios de información verificados.

Y es que eso plantea, al menos viendo que los medios son culpables, por ejemplo, el caso de los españoles, de que haya un divorcio entre los medios de comunicación y WhatsApp, puesto que el ascenso del uso de WhatsApp no ha ido acompañado de que, junto a los usuarios consumidores, también haya más usuarios difusores, que en este caso serían los medios de comunicación empleando la aplicación como una vía para dar a conocer su contenido periodístico. (Bonete, 2020, p. 96).

Una introducción hacia algo que deben contemplar los medios existentes y los que vayan a surgir, es saber qué puede esperar un periodista de WhatsApp y qué no; por ejemplo, recibir comentarios y reacciones no es el fin de WhatsApp, pero sí puede ser un canal por el cual hacer llegar la información.

Así lo plasman Brenes, Pérez y Siles (2019), quienes afirman que “la participación directa en redes sociales es baja en relación con las noticias. No obstante, la actividad de compartir noticias se da con mayor frecuencia. El principal medio para compartir noticias es WhatsApp”. (p. 12).

En ese sentido, un medio de comunicación digital puede apostar a utilizar, por ejemplo, WhatsApp Empresarial para ser el proveedor de su propia información, sin esperar que lo hagan terceros; sin embargo, deben contar con completa claridad de que la participación e interacción ahí no puede encontrarse.

Telegram.

Para ampliar sobre el uso de aplicaciones de mensajería para fines periodísticos, además de WhatsApp, hay otra con acaparación de usuarios y es Telegram.

El planteamiento de Sánchez y Martos (2020) es de que, justamente, tal y como se mencionó previamente con WhatsApp, la labor del periodista dentro de Telegram es prácticamente el dotar de información de forma directa a los interesados, sin esperar respuesta

alguna; es decir, dotar de las noticias a sus usuarios por esa vía, sin embargo, sin esperar establecer una realimentación con los usuarios. (p. 257).

Ese posicionamiento determinaría que Telegram sería más una vía, si bien personalizada y hasta cierto punto más íntima, que una fuente de interacción y confirmación del gusto que tiene el usuario sobre el contenido; similar a que puede fungir la televisión, un periódico o la radio, comunicación unidireccional. En el caso de Telegram, no por impedimento tecnológico, sino por decisión del propio periodista.

En contra de Telegram deben hallarse aspectos también de los cuales cuidarse, siguiendo esa misma línea, también para el resto de redes sociales.

Las noticias falsas y su fácil circulación son, para Sánchez y Martos (2020), algo que puede atentar contra la ya dañada credibilidad de los medios de comunicación, por asociación errónea, debido a que esos ‘bulos’ no son generados por los propios periodistas.

Telegram también representa un arma de doble filo desde la perspectiva deontológica, especialmente por la seguridad y privacidad que ofrece. Este tipo de plataformas, a pesar de ser elementos útiles para el usuario, también provocan la circulación de bulos de información y la caída en el peligro de desinformar al usuario por la inmediatez. Ante el temor de que la falta de confianza de la audiencia pueda afectar la credibilidad de los medios, desde el ámbito profesional se reclama un cambio en algunas prácticas que descansan sobre la precipitación, las intromisiones y la desidia. (p. 257-258).

Diseño Web.

Las redes sociales y sus diversas plataformas no deben ser los únicos aspectos por contemplar en cuanto a periodismo digital se refiere, ya que un factor fundamental es su diseño en su plataforma selecta.

Martínez (2016), para quienes quizás no tienen familiaridad con el término de diseño Web, otorga una definición que realmente es una comparación, al afirmar que “podemos definir el propio diseño Web como un diseño infográfico”. (p. 133).

Más adelante se hará mención de la infografía, pero básicamente se coloca el diseño Web como un término relacionable, no así como algo sumamente complejo para alguien que no esté especializado en temas de diseño.

A pesar de eso, se trataría de una falencia en la transición hacia la Web, o al menos eso plantea, puesto que los medios de comunicación no han hecho los esfuerzos necesarios como para dedicarle inversión suficiente al tema.

En general hemos comprobado que el diseño gráfico Web no es una prioridad en la mayoría de los cibermedios en general, y de las radios universitarias en particular. El trabajo radiofónico prima sobre el gráfico. Sin embargo, es necesario la adecuación de éste (*sic*) último para la consecución de una mayor efectividad en la comunicación. (Martínez, 2016, p. 150).

Mejorar la comunicación existente, a la vez de ser más atractivo, debe ser el enfoque del periodismo digital; es decir, un medio de comunicación que vaya a surgir en la Web debería dedicarle la misma relevancia al contenido como tal.

Al menos así lo presenta y considera en su trabajo González (2017), al identificar que los medios de comunicación se están enfocando en innovar a través de cuatro pilares, los cuales son fundamentales para atender lo que el usuario solicita, siendo dos de ellos referentes más a la apariencia que el contenido por sí solo; siendo estos el probar nuevos formatos de presentación, y el añadir la tecnología en el proceso de producción de contenidos. (p. 50).

Y es que lo gráfico o el diseño va ligado a la tecnología, ya que para que el medio de comunicación tenga, por ejemplo, una presentación moderna y atractiva para los usuarios, debe someterse a previa elaboración en herramientas tecnológicas, no dejando oportunidad a la elaboración manual.

SEO.

Pero la digitalización no se enfoca meramente en lo visual por imágenes, videos y otros elementos esencialmente gráficos, sino que también la escritura, las palabras como tal, son sometidas a los requerimientos de la Web para así hacer los productos más notorios y mejor posicionados en los motores de búsqueda, a través de lo conocido como SEO.

La importancia de este término radica en desde qué es SEO, puesto que en interpretación de Celaya (2017), más allá de traducirse como Optimización de los Motores de Búsqueda tiene que ver con el posicionamiento prioritario que un sitio Web tiene en un buscador, ganando así probabilidades de que su público meta elija su sitio por encima de otros;

esto mediante la aplicación de técnicas, como reacomodo de los elementos del sitio y elección de palabras más buscadas. (pp. 4-5).

Esto en términos de un medio de comunicación digital implicaría que, para superar a la competencia en cuanto a usuarios consumiendo sus informaciones, debe contarse con colaboradores con conocimiento en SEO. Para mejor entendimiento, es el caso similar a cuando en su momento se exploraba con los noticieros por televisión, un medio de comunicación televisivo debía tener expertos que supieran los horarios donde determinados productos periodísticos fueran a tener más audiencia, por ejemplo.

Relacionado con el periodismo, un factor para aplicar de buena manera el SEO es que el contenido sea de excelente nivel, lo que quiere decir: “propio, no copiado, interesante, relevante, bien escrito, que genere popularidad en sí mismo”. (Celaya, 2017, p. 13).

Lo anterior postula varios aspectos, como que un contenido periodístico atractivo que sea demandado por el público, si es presentado y elaborado de forma correcta, siempre va a generar atracción; sin embargo, la originalidad como tal es relevante en la Web, entonces, por ejemplo, un medio de comunicación concentrado en el Internet y enfocado en salud mental, tendrá una buena oportunidad de ganar seguidores si realiza contenido de calidad y, al no contar con mucha competencia, cumpliría también el criterio de SEO de originalidad.

En ese tema de la originalidad del contenido concuerdan Codina, Gonzalo Penela, Pedraza Jiménez y Rovira (2017), al referirse a las barreras y dificultades que enfrentan los comunicadores para aplicar el SEO; sin embargo, también identifica lo siguiente:

Además, deben mostrar que los redactores han procedido a aplicar las mejores rutinas periodísticas: consulta a fuentes directas, contrastación de datos, verificación de información, buenas prácticas de redacción, imágenes y vídeos de calidad, etc. Nadie dice que esto sea fácil de conseguir. Al contrario, constituye la parte principal del presupuesto de mantenimiento de un sitio, ahora que los aspectos tecnológicos del mantenimiento son más fáciles gracias a los gestores de contenidos. (p. 27).

El periodismo de calidad, al menos en su esencia, no varía en cuanto a la obtención y consulta de fuentes, usos de todos los recursos visuales, etc., lo que sí es cierto y que se plantea en ese caso, es que requiere una inversión relevante para los medios de comunicación el cerciorarse que se cumpla con esa calidad de periodismo, recursos con los que un reciente medio digital que se forje no puede tener.

No hacerlo, como se mencionó previamente, representaría una especie de penalización de los buscadores Web, al no colocar a dicho sitio entre las primeras opciones.

Otro punto al que se refieren Codina *et al.* (2017) es el no perder de vista que el texto sigue siendo relevante y que no debe excluirse. En específico dice que “el contenido del sitio debe estar claramente enfocado en el tema o temas principales del mismo, mediante contenido textual en cualquiera de los formatos periodísticos que el medio considere necesario atender, siempre acompañados por contenidos multimedia”. (p. 28).

Tener claro en qué se enfoca primordialmente el sitio, por ejemplo, noticias referentes a salud mental, y no abarcar temáticas para nada relacionadas, es requisito para los medios de comunicación en la Web, se extrae de ese criterio.

Creación de contenido.

Lo anterior lleva a contemplar la creación de contenido, ya que esto, al final, es donde se aplica el SEO y lo que los buscadores de Internet contemplan para propulsar o invisibilizar un sitio Web.

Ese contenido o producto periodístico, no debe ser el mismo que el que se presenta en medios físicos, ya sea en su forma o en su contenido como tal.

Así lo consideran Rost y Bergero (2012), afirmando que hay un problema en cuanto a que, si bien los medios exclusivamente digitales son usuales, su forma de presentar ese contenido está con la mentalidad de periódico tradicional, no prestando atención a la interacción, hipertextualidad, ni multimedialidad; en casos hay conformismo de solo emplear una fotografía y texto, dejando de lado otras herramientas y sin siquiera valorar si estéticamente era lo adecuado, haciendo imposible en algunos casos diferenciar el contenido Web del contenido que se presenta en el papel, es decir, en los periódicos físicos. (p. 102).

Lo anterior implica que en la concepción de un medio de comunicación digital debe darse un entendimiento de que la creación de contenido tradicional no aplica, el pensamiento debe ir más allá de que la fotografía se incluya, sino que si se usa, debe contar una historia y estar en armonía en el texto; contar con audio, video, infográficos y otras herramientas también se requiere, siempre y cuando así lo amerite y no sea forzado.

Así lo demanda la misma razón de ser del periodismo digital, al buscar diversificar sobre lo tradicional, según Rost y Bergero (2012, citando a López y García, 2005), quienes

mencionan que el “concepto de dinamismo, inherente a la propia definición de cibermedio, alude al grado de aprovechamiento que los nuevos medios hacen de las posibilidades que ofrece el soporte en línea: aplicación de técnicas hipertextuales, multimedia e interactivas y frecuente actualización. (p. 106).

Innovar en la creación de contenido puede ser una duda para los incipientes medios de comunicación digitales. Ante eso, García, Carvajal, Arias y De Lara (2019) ejemplifican el rumbo que debe tomar la creación de contenido digital.

La implementación de un Sistema de Gestión de Contenidos (CMS) interno que es escalable y exportable a otras empresas; la producción de reportajes en formato largo, que aumentan el tiempo que los usuarios pasan en una página Web; entrevistar candidatos en video 360° durante una reciente campaña electoral; producción de *webdocs* (documentales Web interactivos) con narrativas inmersivas, incluidas visualizaciones de periodismo de datos; y el uso de *bots* que informan automáticamente sobre los precios de las acciones en los mercados de valores. (p. 7).

Los ejemplos de cómo crear contenido especializado en medios digitales son amplios; por lo tanto, la creatividad juega un rol relevante para concretar que estos se realicen, y no necesariamente se trata de simplemente probar y contemplar así qué funciona y qué no, sino que esa creatividad debe ser dirigida por un principio.

“El usuario está en el centro de la mayoría de las innovaciones que se centran en la producción de contenido. La clave casi siempre radica en mostrar las noticias de manera que al usuario le resulte más fácil consumirlas”. (García, Carvajal, Arias y De Lara, 2019, p. 7).

De esta manera, debe verse a la creación de contenido siempre relacionada con a quién se dirige y no con quien lo realiza, con dicho planteamiento.

Redacción para Web.

Un aspecto que incluye esa creación de contenido es la redacción, y en este caso la dedicada para la Web, ya que como se observó previamente, ese contenido no debe ser igual en lo digital y lo físico; por ende, tampoco cómo se redacta cada uno.

Lopezosa, Codina y Gonzalo Penela (2020) plantean que tanto el área de redacción como el de SEO son áreas aparte, pero deben trabajar en conjunto.

El Departamento de SEO debe elaborar la estrategia de SEO de todo el medio. Además, debe explicar a la redacción en qué consiste el SEO y, por lo tanto, las razones por las cuales debe aplicarse determinadas formas de trabajo. Debe crear manuales básicos de procedimiento para los periodistas, así como buscar las fórmulas que ayuden a estimular una cultura del SEO dentro de la redacción. (p. 41).

De esta manera, en la redacción para los sitios digitales aparece un actor que los medios tradicionales no tienen de su lado para guiarlos en la elaboración de contenido y son especialistas de SEO, siendo esta la principal diferencia entre la redacción para Web y la de un medio de comunicación tradicional.

Por una parte, el Departamento de SEO tendrá la responsabilidad de analizar cómo colocar el medio en los primeros lugares de búsqueda basándose en las esperanzas de la empresa y las tendencias, pero para eso debe formar en principios básicos de la materia a los periodistas o área de redacción; estos últimos deben mantener sus principios periodísticos, pero aplicando también las recomendaciones de SEO, para así seleccionar cómo emplearlos en su producción de contenido. (Lopezosa, Codina y Gonzalo Penela, 2020, p. 40).

Pero esto no implica necesariamente el mismo modo de pensar de quienes conocen del tema, al argumentar que más bien, en vez de esa libertad, los comunicadores se ven cohibidos en tener que seguir las reglas de extensión de titulares, palabras por utilizar y demás sugerencias que se hagan en SEO.

Sobre ese tema y en qué realmente se convierte el periodista, y en general el área de redacción para medios Web, se refieren Benel y Mirella (2020).

...implica que el redactor se ve en la obligación de repetir constantemente las palabras claves, sin poder usar sinónimos que le den más estética a su texto. Sin embargo, esta herramienta digital es esencial, ya que mejora la visibilidad de la nota en los buscadores. Se sabe que el 89% de los usuarios de Internet no pasan a la segunda página y solo hacen clic al primer o tres primeros resultados que arroja su búsqueda. (p. 23).

El reto para un medio digital será, entonces, encontrar cómo el periodista puede balancear las reglas de SEO que se le impongan sin ir en detrimento de la utilización amplia del lenguaje, por ejemplo, con el uso de palabras clave, ya que esas son las que buscan los usuarios, limitando el uso de sinónimos.

El área de redacción debe contar con la claridad de no verlo como enemigo, sino como una evolución de lo que para ellos ya es conocido.

Un caso es el del titular, calificado como crucial en todo contenido digital, pero no por particularidades distintas a una nota tradicional, sino justamente a que eso es lo que atrae lectores. Solamente que ahora se habla de usar palabras clave y antes, sin tener ese término, los redactores debían seleccionar aquellas palabras que fueran más llamativas para los usuarios. (Benel y Mirella, 2020, p. 29).

Producción audiovisual.

En la creación de contenido de periodismo digital no solamente aparecen como actores los especialistas en SEO y los redactores, ni tampoco se incluye de forma exclusiva a la redacción, pues también debe contemplarse la producción audiovisual.

Como lo más importante y en realidad, definiendo qué es el lenguaje audiovisual, Reno y Flores (2018) expresan lo siguiente:

Entre todos los lenguajes disponibles para la Web 2.0, la que tiene el más fuerte alcance para los usuarios, pues presenta una mayor proximidad con la realidad (por ofrecer una imagen en movimiento junto con sonido y efectos presentes en las comunicaciones naturales), es el lenguaje audiovisual. (p. 11).

Así, se coloca en la palestra que entre todos los aspectos que integran el periodismo digital, el más importante radica en la producción audiovisual, ya que eso es justamente lo que llama la atención de los consumidores y los mantiene dentro del sitio.

Sin embargo, no debe contemplarse meramente que al hablar de audiovisual implica videos y notas de voz, sino que, por ejemplo en Brasil, se es precursor de emplear fotografías, infográficos y hasta juegos interactivos, y así dotar a los usuarios de una experiencia más amplia y gratificante para informarse. (Martín, 2018, p. 29).

Nuevamente bajo esa percepción, se incita a que el periodista, o en general los medios de comunicación digitales, encuentren la creatividad para así atraer a los usuarios. Sin embargo, no necesariamente quiere decir que ese trabajo sea exclusivo del periodista, sino que, al tratarse de un nuevo periodismo más participativo, el usuario puede tener un rol.

En palabras de Reno y Flores (2018), “con la Web 2.0, un contenido audiovisual es capaz de provocar la repercusión de un acontecimiento por sí mismo, lo que amplía la participación de la sociedad en este proceso de producción, antaño hecho solo por periodistas y reporteros”. (p. 11).

Así se explora la posibilidad de que, por ejemplo, un medio de comunicación digital que vaya a surgir, en el caso de que tenga recursos limitados, contemple emplear contribuciones audiovisuales otorgadas por sus seguidores; eso sí, estableciendo un filtro de calidad.

Video.

Como se mencionó anteriormente, uno de los formatos dentro de la creación de contenidos es el video, un aspecto que ha destacado durante el desarrollo de la comunicación periodística.

Este tipo de formato viene de la mano con lo que hoy se conoce como comunicación multimedia, en donde, de acuerdo con Sánchez (2018, citando a Ojeda, 2012), se considera que este formato:

Llega a ser una expresión artística completada con el uso de la tecnología que traspasa los medios de comunicación tradicional, donde se concierten videos, música, audios y fotografías, la misma (*sic*) se aplica con fines creativos para llevar información a los usuarios de una manera renovadora. (p. 17).

A través del extracto anterior se puede conocer que este tipo de formatos ayudan a que el público al cual se encuentran dirigidos dichos medios de comunicación, pueda captar mejor su atención, al presentarles las informaciones de una manera que no sea considerada usual o normal.

De hecho, Angulo (2016, citando a Salaverría, 2001) indica que los consumidores en la actualidad demandan informaciones más amplias a nivel sensorial, “reclama imágenes que le muestren, sonidos que le cuenten, textos que le expliquen y animaciones que le describan. Busca contenidos presentados a partir de diversos elementos, pero que a su vez conformen un significado único”. (párr. 32).

Por ende, se puede evidenciar esa necesidad dentro de los medios de comunicación y cualquier otra empresa de esta índole, de generar información y contenido con un modelo

dinámico, además de visual y atractivo, con el fin de que temas trascendentales y con un gran cuerpo de datos puedan ser entendidos de la mejor manera por las masas.

Ahora bien, existe un dilema para cualquier comunicador a la hora de producir contenido de este formato: ¿cómo puedo realizar este tipo de grabaciones?, y la respuesta es fácil: el teléfono celular. Hoy en día se ha estado generando una nueva rama de la producción audiovisual conocida como “la producción audiovisual móvil”.

De acuerdo con Casanova (2016), los dispositivos móviles “incorporan cámaras de alta resolución, excelente calidad y programas versátiles de posproducción y edición. Además, gracias a las telecomunicaciones, nos permiten compartir, descargar, subir y realizar retransmisiones en directo desde cualquier lugar y a cualquier hora”. (p. 232).

En relación con lo anterior, se puede determinar que la producción audiovisual es una herramienta que, en la coyuntura actual, es vital para la labor de los medios de comunicación actuales, y que resulta versátil para los periodistas, comunicadores y demás generadores de contenido.

Podcasts.

De acuerdo con Riaño (2021), se define al *podcast* como “un producto que aparece en plataformas Web. Por lógica tradicional de mercadeo, estas formas de distribución serían dominadas por los productores de radio que ya tienen programas para redifundir en las nuevas tecnologías”. (p. 12).

Como se aprecia en la cita anterior, este nuevo canal de comunicación comenzó siendo un modo de que las estaciones radiofónicas pudieran distribuir su contenido de una manera más acorde con las tecnologías del ahora, y que ha tomado bastante auge en los últimos años.

Nuevamente, Riaño (2021) indica que, a pesar que esta nueva producción radiofónica empezó siendo un territorio exclusivo de empresas de comunicación masiva:

Los pequeños *podcasts* ciudadanos o de emprendimientos innovadores que no necesitan estar en la categoría de emisoras de radio, van colonizando la Web y los servicios de distribución van evolucionando y encontrando sus ventajas, su lenguaje mejorado y sus nuevos usos. (p. 12).

De este modo, ya se tiene claro que este es un medio muy abierto para las personas que tengan la necesidad de distribuir sus contenidos en formatos sonoros, y que al ser producciones nativas de la Web, van evolucionando poco a poco en relación con los usos y la manera en que se puede llegar a una mayor cantidad de público meta.

De acuerdo con Parlatore, Delménico, Beneitez, Clavellino, Di Marzio y Gratti (2020), durante varios años se ha tenido un gran debate entre si se debe considerar al *podcast* como un producto realizado durante el proceso de la producción radiofónica.

En ese sentido, es claro que ambos, el *podcast* y la radio, comparten rasgos constitutivos, como los elementos del lenguaje radiofónico: la palabra, la música, los efectos de sonido y los silencios. De modo que, desde ese punto de vista, ambos están íntimamente relacionados, atendiendo a sus similitudes y diferencias. (p. 7).

Más allá de si ambas producciones tienen similitudes, el *podcast* es un género que ha roto la generalidad para la narración de historias con nuevos formatos y diferentes presentaciones que pueden ser distribuidos por medio de varias plataformas audiovisuales, como son las redes sociales.

Infografías.

Otra herramienta del periodismo digital y que se torna recurrente son las infografías, asociadas a estimular la parte visual del usuario.

Para Zurita, Serrano Puche y Gil (2018), “es una modalidad gráfica cuya función es la transmisión de noticias, mediante datos que se presentan de forma visual y comprensible, de tal manera que genera interés en los receptores”. (p. 348).

A partir de lo anterior, se puede extraer que con la infografía se pone en términos sencillos lo que de lo contrario sería difícil; lo que pueden ser temas densos, estadísticas muy amplias y demás, se resumen y se explican de una manera no solo más atractiva, sino también de una forma que ayude a que el usuario capte y no pierda el interés y se marche del sitio.

No debe ser tampoco antojadizo, el infográfico debe emplearse cuando hay fuentes confiables que otorgan dicha información sin fallar al principio del periodismo, en cuanto a la ética y criterio para discernir lo noticioso de lo que no lo es; por lo cual lo estético no es lo primero, pero sí el contenido mezclado con el atractivo visual, puede hacer que entiendan aquellos con bajo nivel de alfabetización, yendo más allá de informar, sino generando una labor

educativa, la cual, en ocasiones, también se le otorga al periodismo, (Zurita, Serrano Puche y Gil, 2018, p. 348).

Bajo esa teoría, el infográfico es una herramienta educativa que no solo debe contemplarse en un medio de comunicación digital, sino fuera de la misma profesión, para el otorgamiento de lecciones. Por ejemplo, si un medio digital enfocado en salud mental emplea infográficos, puede considerar utilizarlos cuando vaya a hablarse de temáticas que no son de conocimiento general, diferenciar padecimientos entre sí, o introducir términos correctos para referirse a las enfermedades, entre otros.

Y, por otra parte, retomando el apartado del punto de vista estético, implicaría que ahora la labor periodística debe modificarse o evolucionar, añadiendo cualidades al periodista para mejorar su labor comunicativa.

A eso se refiere Valero (2018) al hablar del uso de infográficos en la labor de los profesionales en comunicación, afirmando que “el periodista debe aprender a escribir de forma icónica, debe aprender a comunicar los mensajes mediante imágenes. Por ello debe conocer el diseño y la informática y además, debe desarrollar su clásico trabajo de escribir las informaciones”. (p. 7).

En una sociedad que se entretiene cada vez más con los videos, es decir, imágenes en movimiento y de corta duración, emplear información con atractivo visual es necesario; se torna una obligación para el periodista, en este tipo de medios, tener conocimientos de esa índole, no dependiendo de un diseñador, sino que este profesional, con su criterio periodístico, puede aplicarlo y plasmarlo en un diseño.

Periodismo alternativo

Tras analizar la amplitud del periodismo digital, para fines de esta investigación debe también considerar el periodismo alternativo.

Con alternativo no solamente se refiere al realizado por comunidades o personas sin título en periodismo, aunque puede ser el caso; sino que, por ejemplo, como su nombre lo indica, no forman parte de los medios de comunicación tradicionales, por lo cual se dedican a proporcionar su propuesta informativa sin el respaldo de años de credibilidad.

No necesariamente implica que estos medios parten en desventaja. Meléndez (2016, citando a Atton, 2010) refiere sobre el particular:

Las prácticas de periodismo alternativo permiten otras formas de re-imaginar el periodismo y no solo adoptar prácticas mediáticas con propósitos de autoeducación y empoderamiento de la comunidad; consisten en reconocer la relación entre las prácticas mediáticas dominantes y profesionalizadas y las marginales y *amateur*. (p. 211).

Para fines de esta investigación, se podría establecer la relación con el planteamiento previo en el sentido de que, por ejemplo, si en medios tradicionales no hay un espacio dedicado a la salud mental exclusivamente, el periodismo alternativo permite recurrir a esta con la creación de un medio de comunicación de este tipo, donde la temática sea tratada, y al ser alternativo, puede darse la apertura de que no sea contenido producido meramente por un periodista, sino que puede darse el aporte ciudadano.

Esto implica que se dé esa descripción anteriormente plasmada de que no se encasilla en realizar el periodismo como los medios de comunicación tradicionales lo hacen.

Una muestra de ello es romper con la relación establecida entre el periodista que informa y la audiencia que recibe esa información, sino que en el periodismo alternativo se promueve la participación y opinión de los seguidores, en especial si se trata de opiniones y anécdotas de actores usualmente invisibilizados y ni siquiera contemplados como fuentes informativas por la prensa tradicional. (Meléndez, 2016, p. 212).

Trasladando ese criterio al supuesto de un medio de comunicación enfocado en salud mental, esas voces a las cuales se hace referencia pueden ser personas con enfermedades mentales diagnosticadas, especialistas en el área de salud mental, entre otros que, de lo contrario, no son consultados por medios de comunicación tradicionales.

Establecer un medio de comunicación alternativo sería lo correcto si se basa en lo considerado por Arévalo, Al Najjar y Vilar (2018), al mencionar que el periodismo realizado en su forma tradicional se encuentra en problemas para retomar su calidad y su credibilidad, por lo que un nuevo medio podría aprovechar y capturar esos seguidores que el medio tradicional perdería, siempre y cuando esta nueva empresa comunicativa promueva un cambio social hacia el bien de las personas, teniendo como centro la transparencia, diversidad en las fuentes que selecciona y demás aspectos. (pp. 20-21).

De esa manera, si un medio de comunicación alternativo identifica los valores perdidos por los medios tradicionales y los aplica en sus labores del día a día, estaría ante la posibilidad de encontrar seguidores.

Origen.

Para comprender de mejor manera qué implica realizar el periodismo alternativo, es necesario saber sus fines originales y de dónde proviene esta labor.

De acuerdo con Rovira (2011), se puede remontar a los años setenta, cuando la *Revista Ajoblanco*, de origen español, perseguía inculcar una cultura libertaria, siguiendo el fin de ser como cierta respuesta anarquista y antiglobalización, sin fin de lucro, pues su deseo es demostrar las luchas sociales y tratar de que estas puedan ganarse; pero aunque este fin ya no tiene la misma fuerza o aceptación, el periodismo alternativo sigue encontrando su nicho en Internet. (p. 122).

No se llega a esos extremos en la actualidad. Con ese planteamiento se estima que los medios alternativos siguen siendo la voz de la injusticia social y de lo ideal que se quiere alcanzar, con el respaldo de que hay un espacio para ellos en los medios digitales.

Por lo tanto, un medio de comunicación digital enfocado en la salud mental terminaría cumpliendo esos requisitos, dando voz a la “lucha” referente a visibilizar los padecimientos mentales, sus cuidados y distintas temáticas.

Los principios básicos del origen del periodismo social son presentados por Carvalho (2014, citado por Canalli y Gonçalves, 2018).

Generalmente, la práctica del periodismo alternativo se vincula con algunos grupos sociales, como los movimientos sociales, que se presentan en contraposición a un sistema actual. Sin embargo, el hecho de que este periodismo sea cercano a algunas organizaciones contrahegemónicas no significa que también sea contrahegemónico en sí mismo. Lo que vemos en investigaciones previas es que, en cuanto a la forma en que se realiza, este periodismo reproduce algunos aspectos del periodismo convencional. Los contenidos publicados en los sitios Web alternativos siguen una estructura estándar que incluye el prospecto, la tercera persona, la pirámide invertida, entre otros aspectos que se caracterizan por ser los principios de la objetividad periodística. (p. 10).

En ese sentido, el periodismo alternativo sigue el mismo principio de cómo ordenar y priorizar la distribución del contenido a lo largo de la nota, al igual que en un medio tradicional, pero en su concepción el hacia quién se dirige y qué temáticas trata es en donde difiere.

Anteriormente, cuando se hablaba de la credibilidad y cómo puede sacar provecho el periodismo alternativo de eso, propiamente esa es una característica del periodista en este tipo de medios de comunicación.

“La ventaja de los periodistas alternativos radica en su credibilidad con ciertos grupos sociales y fuentes de información que se sienten confiados en brindar información o proponer pautas, lo que no sería el caso de los periodistas convencionales”. (Canalli y Gonçalves, 2018, p. 12).

Formatos actuales.

Actualmente, y cómo se ha mencionado a lo largo de este trabajo de investigación, el periodismo actual, hablando de manera general, se encuentra aún en el proceso de la migración de los formatos tradicionales a la Web.

De hecho, de acuerdo con Paredes (2020), se indica que “sin contar la versión digital de los diarios con una edición impresa, los medios de información *online* son mucho más diversos y poseen públicos y usuarios que prefieren información diferente a la presentada ordinariamente”. (p. 6).

Lo anterior reafirma que el cambio y evolución constante de las plataformas por las cuales la población actual se informa, se ha diversificado con el fin de brindar una información mucho más periódica y accesible a las tecnologías de la información que se manejan actualmente.

Adentrándose un poco más a la parte de los tipos de formatos o medios alternativos presentados en la actualidad, Morales (2017, citando a García, 2007), explica cuáles son los medios catalogados como alternativos.

Los periódicos digitales; los portales y los *weblogs*, entendiendo cada uno de ellos como un soporte de información en el que se produce un flujo entre un emisor y un receptor; emisor que en el primer caso es un medio de comunicación, en el segundo una empresa de servicios y en el tercero un particular que tiene algo noticioso que

ofrecer a unos lectores. En los tres casos con intención de permanencia indefinida. (p. 17).

Como se puede notar, los tres canales citados están estrictamente relacionados con el uso de varios formatos, tanto escritos, como multimedia, los cuales abarcan imágenes, videos y archivos sonoros. De igual manera, se pueden considerar las redes sociales como parte de las plataformas que apoyan a la distribución de contenido en línea.

Salud mental

Ya realizado el repaso sobre las distintas partes del periodismo digital alternativo como un potencial medio de comunicación, hace falta enfocarse en qué se concentraría dicho medio, siendo la respuesta para esta investigación, la salud mental.

Para contextualizar de mejor manera, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018) hace referencia a la salud mental desde lo que esto representa.

(...) Es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. (párr. 2),

Ante ese criterio, la salud mental termina siendo un fundamento del ser humano para alcanzar su plenitud; por ende, debería ser de interés del público. Asimismo, esa es la definición del estado, pero salud mental también se asocia con el tratamiento de temáticas del entorno, como qué puede atender contra ella, cómo tratarla y cómo mejorarla; también a quién debe interesarle y corresponderle la atención de la temática como tal, no es necesariamente solo a los encargados de áreas de salud.

“Es esencial la participación de los sectores de la educación, el trabajo, la justicia, el transporte, el medio ambiente, la vivienda o la asistencia social”. (OMS, 2018, párr. 9).

Si bien ahí no se menciona al periodismo como tal, podría incluirse en su labor educativa, pero por sí mismo, el planteamiento de la OMS es que la salud mental debe ser cubierta y contemplada en un trabajo multisectorial.

Macaya, Vicente y Parada (2018) añaden que las vertientes donde se encuentra la salud mental son múltiples, como desde las conductas y comportamientos del ser humano que se ven

variados por esto, la cognitiva que se refiere al corregimiento de ciertas formas de pensar para adaptarse, y la socioeconómica, la cual atañe a la influencia que tiene el estatus y condición financiera personal en dicho estado. (p. 348).

Desde un punto de vista periodístico, y para fines de la investigación del supuesto de un medio de comunicación digital enfocado en salud mental, queda de manifiesto que la cobertura de la temática no quedaría centrada en simples aspectos, sino que múltiples fuentes informativas pueden explorarse desde el enfoque de cómo influye en la salud mental.

Por sí sola se trata de una temática difícil de encasillar, y a eso hacen referencia Macaya, Vicente y Parada (2018).

Otra dificultad importante que complica la definición del término salud mental es el concepto que cada cultura o sociedad tiene sobre la salud y la enfermedad mental. Lo que en una cultura puede ser considerado como normal y sano, en otro contexto cultural o en otro momento social puede ser tomado por anormal o patológico. (p. 351).

Ante ese punto de vista sería imposible el querer simplificar la salud mental como algo que definitivamente será entendido de la misma manera de forma universal, por lo que es una temática que se debe tratar con cuidado, entendiendo el contexto en el cual se encuentre.

La salud mental es algo del día a día del ser humano, así como sus problemáticas, por lo que se deben visibilizar temas como las desigualdades que atentan contra ella; aceptar la existencia de padecimientos de este tipo, causas, comportamientos, tratamientos y hasta curas, son aspectos que todos deben saber, para que las personas con padecimientos de salud mental puedan sentirse cómodas insertadas en la sociedad. (Sarmiento, 2017, pp. 253-254).

En ese pedido y criterio sobre el estado de la salud mental en la sociedad, cómo se le observa y cómo debería ser observado, calza el periodismo, teniendo una labor de informar sobre lo anterior y además, en vez de perpetuar concepciones erróneas, desmitificar.

La importancia de la salud mental radica en que es crucial para que se dé el desarrollo pleno. Para Sarmiento (2017), “la relación entre salud mental y desarrollo es tan estrecha como ignorada. Es tal su interrelación, que de la obiedad, pasamos a la desatención. La salud mental es absolutamente transversal a todos los aspectos de nuestras vidas”. (p. 247).

De ser así como se plantea, ignorar a la salud mental o al menos no impulsarla, sería cometer un error, puesto que el crecimiento de la sociedad está intrínsecamente ligado al buen estado mental de sus habitantes.

Temáticas

Ya se trató básicamente qué aspectos se incluyen dentro de la salud mental; sin embargo, hay más temáticas que ahí se encapsulan.

De previo a analizar las más sobresalientes, hay alguna aclaración con respecto a la salud mental y su cobertura o, en otras palabras, lo que se estudia en la salud mental, puesto que incluye prevención y tratamientos, no solo enfermedades.

Macaya, Vicente y Parada (2018, citando a Galende, 1997) lo exponen de esa manera apuntando al error que representa ver la salud mental como sinónimo de enfermedad mental, cuando estos trastornos son hechos individuales de cada persona que los experimenta, dado que la salud mental puede verse desde un punto de vista social; ni siquiera es la enfermedad el objeto principal de atención, cuando la atención se deposita en las conexiones entre diferentes disciplinas, profesiones, sectores y hasta instituciones a quienes les compete analizar la salud mental. (p. 343).

Es más, ni siquiera cuando se emplea el término “problemas de salud mental” hay que verlo como que se hablará de una enfermedad exclusivamente. Es mucho más amplio, siguiendo un espectro “desde una reacción de estrés frente a un evento positivo hasta trastornos psicóticos como la esquizofrenia o el trastorno afectivo bipolar; pasando por una serie de dificultades, relacionadas o no con el ciclo vital, que pueden impedirnos ser efectivos”. (Sarmiento, 2017, p. 248).

Esto implica que, si bien las enfermedades pueden ser atendidas dentro de la atención de la salud mental, sería erróneo verlo como lo único, así como en las temáticas se estaría cayendo en una equivocación si se analiza meramente a determinado tema desde un plano, por ejemplo médico, sin contemplar las implicaciones económicas, culturales, familiares, personales, etc.

A eso se refieren Macaya, Vicente y Parada (2018) cuando manifiestan que al tener una multiplicidad de influencias, la percepción de una temática, tan simple como sea, puede variar según la rama a la cual se consulte.

(...) La salud mental es un campo plural e interdisciplinario que recibe contribuciones de diferentes disciplinas (psicología, psiquiatría, sociología, enfermería, economía, etcétera). Asimismo, en cada disciplina existen diversas orientaciones que tienen concepciones idiosincrásicas y defienden abordajes diferentes y, a veces, difíciles de conjugar, sobre la salud mental. (p. 347).

Lo anterior quiere decir que, en el tratamiento de la salud mental, según la teoría que respalda cada profesión, las respuestas pueden variar; algo que un periodista debe tomar en cuenta, no necesariamente porque representa un sesgo, pero sí, no tomar como verdad absoluta la respuesta de alguien solamente porque se presenta como profesional en la materia, ya que otro profesional, pero con otros fundamentos, puede analizar un mismo fenómeno de forma distinta.

Trastornos.

Ya una vez realizada dicha aclaración, se entra de lleno con las distintas temáticas potenciales que pueden encapsularse entre la amplitud de la salud mental; ante ello, si bien ya se expresó que no es lo único, los trastornos sí deben abarcar parte del abordaje del fenómeno.

De acuerdo con Ezama, Alonso y Fontanil (2010), expresan que el concepto de trastorno resulta ser:

Sinónimo de enfermedad con connotaciones algo más suaves (la Real Academia de la Lengua define trastorno como una “alteración leve de la salud”) y, habiendo recibido ya el diagnóstico de determinado trastorno mental, los consultantes suelen hablar con soltura de la enfermedad que padecen o de lo que la enfermedad del paciente les hace padecer. (p. 295).

Como se expresó anteriormente, el término “trastorno” resulta ser un sinónimo utilizado dentro de la comunidad de profesionales de la salud con el fin de poder hacer referencia a los diagnósticos atinentes a padecimientos en relación con la salud mental.

Existen varios tipos de trastornos que pueden afectar el estado anímico de cada persona y su forma de pensar, al ser una gran cantidad de conceptos e información, se incluyó una limitada lista de estos y sus respectivos conceptos.

Ansiedad.

De acuerdo con Guerra, Gutiérrez, Zavala, Singre, Goosdenovich y Romero (2017), la ansiedad es un rasgo que siempre está presente, tanto en los animales, como en los seres humanos, y es un concepto reconocido desde la antigua Grecia. Ellos la definen de la siguiente manera:

Se trata de un estado emocional de componentes negativos con manifestaciones externas físicas como sudoración de las manos, nerviosismo, dificultades para dormir, mareos, sequedad bucal, merma de la capacidad de concentración, sensación de ahogo y tensión muscular, entre otros. (párr. 8).

Ellos mismos indican que este término fue apropiado dentro del mundo de la Psicología en 1926 por medio de la obra de Sigmund Freud, *Inhibición, síntoma y ansiedad*, en donde, de acuerdo con este médico, la ansiedad es una experiencia que se da a nivel interno, mientras que la escuela conductista consideraba que era la respuesta a una experiencia externa. (párr. 9).

Llevándolo a la coyuntura actual, la pandemia generada por el COVID-19 desde el 2019 ha provocado otra epidemia en relación con la salud mental. Sobre el particular, Moreno (2020) indica que:

Los pensamientos distorsionados en la pandemia, relacionados con la sintomatología de ansiedad generalizada, se centran en la interpretación de la situación como peligrosa, asociada a la pérdida, daño, enfermedad o muerte, insuficiente control interno y externo de las circunstancias distribuidas en el miedo al daño físico y mental, a la frustración, a la incapacidad para afrontar las dificultades y a la preocupación excesiva por todo. (p. 2).

De este modo, se puede denotar la importancia que conlleva el realizar trabajos preventivos y reactivos a través de los medios de comunicación con el fin de poder ayudar a la población en general ante tales casos, que incluso son considerados un producto colateral de algo todavía más grande, pero que al mismo tiempo, es igual de importante informar al respecto.

Pánico.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés) (2017), se indica que el trastorno de pánico provoca dentro de las personas

con esta condición mental, un estado de miedo constante por varios minutos y es lo que socialmente se conoce como ataques de pánico. La misma organización detalla que estos ataques provocan:

Temor a los desastres o miedo a perder el control, incluso cuando no hay un peligro real. También se puede tener una fuerte reacción física durante un ataque de pánico. Es posible que uno se sienta como si se va a tener un ataque al corazón. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento. Muchas personas con trastorno de pánico se preocupan y temen la posibilidad de tener otro ataque (p. 3).

Por lo anterior, se puede reconocer la seriedad con que lo asumen las personas que poseen este tipo de trastornos, un aspecto que muchas veces no es considerado de gran importancia por parte del resto de la sociedad ante este tipo de situaciones.

De acuerdo con Torres (2018, citando a Osma, García y Botella, 2014), el miedo que se produce a nivel general en el ser humano es un mecanismo instintivo que funciona como método de seguridad y supervivencia; sin embargo “cuando se pone en marcha la ansiedad en situaciones desproporcionadas con respecto a la realidad, puede convertirse en un ataque de pánico”. (p. 14).

Como se puede notar a partir de la cita anterior, los ataques de pánico son trastornos producidos por una ansiedad desproporcionada que muchas personas con esta condición sufren a lo largo de sus vidas, pero también se puede confirmar que el trastorno de pánico se produce a partir de otro trastorno, como es el de la ansiedad.

Por ende, se puede suponer que muchos de los trastornos que se conoce sean producto de otro trastorno generalizado y que, dependiendo de las características que estos posean, pueden desarrollar muchas más complicaciones a través del tiempo.

Citando nuevamente al NIH (2017), se indica que el tratamiento para este trastorno varía según la persona que lo padece, pero en general, existen dos: psicoterapia y medicamentos, o incluso una combinación de ambos, dependiendo de la opinión profesional del médico que se encuentre atendiendo. (p. 4).

Personalidad.

Otro tipo de trastornos que se pueden abarcar son los de personalidad, los cuales, según Aragonés, Fernández y Ramón (2015), tienen la capacidad de “generar sufrimiento y

dificultades interpersonales y sociales con los demás trastornos mentales. La diferencia es que los trastornos de personalidad tienden a ser egosintónicos, mientras que los demás trastornos mentales resultan «molestos» desde el punto de vista subjetivo”. (p. 265).

Tal como se aprecia, los trastornos de la personalidad tienden a pensar más en el bienestar personal; por lo tanto, el socializar con otras personas no se convierte en su factor más fuerte, lo cual genera sentimientos de sufrimiento.

De acuerdo con Blanco, Gómez y Orozco (2020), existen actualmente diez tipos de trastornos de la personalidad, los cuales son: Paranoide, Esquizoide, Esquizotípico, Antisocial, Límite, Histriónico Narcicista, Evitativo, Dependiente y Obsesivo-Compulsivo. (p. 5).

Cada uno de los tipos son diferentes entre sí, y con una variedad de manifestaciones clínicas en la personalidad de las personas que las identifican ante los ojos de los expertos en Psicología, Psiquiatría y salud mental, en general.

Blanco *et al.* (2020) indican que en la actualidad, el tratamiento utilizado por los profesionales en salud mental es la “terapia cognitivo conductual, que cambia la forma en que interactúan el equipo y el paciente. Dichas intervenciones han sido durante mucho tiempo la piedra angular del tratamiento para estos individuos”. (p. 8).

Bajo esa misma línea, expresan que en la actualidad no existe ningún tratamiento farmacológico que ayude a tratar esta gran variedad de trastornos que afectan a la personalidad del ser humano. (p. 9).

Alimentación.

Por otro lado, encontramos los trastornos de tipo alimenticio, los cuales, de acuerdo con Sailema (2020, citando a Sánchez, 2018) indica que “los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son condiciones serias que afectan a las funciones neurocognitivas, lo que tiene consecuencias adversas en el funcionamiento y la calidad de vida de los pacientes”. (p. 22).

De igual manera, Sailema (citando a Candela, 2018) explica que este tipo de trastornos se caracterizan por una alteración de la conducta durante los tiempos alimenticios y que afecta negativamente la salud y las capacidades psicosociales del sujeto. (p. 22).

Por otro lado, la pandemia provocada por el COVID-19 incidió mucho en los hábitos alimenticios de la población global. De acuerdo con Schlegl, Maiser, Meule y Voderholzer

(2020), realizaron una encuesta a varios pacientes con anorexia, en donde “aproximadamente un 70% de los paciente reportaron preocupaciones en relación a (*sic*) la alimentación, la forma del cuerpo y el peso derivado de la actividad física, la soledad, la tristeza y la inquietud interior provocadas por la pandemia”. (p. 1791).

Lo anterior demuestra la necesidad que existe durante la coyuntura actual que se experimenta por la pandemia, de que los medios de comunicación masiva aborden estas temáticas que pueden ayudar a prevenir o a reaccionar ante las situaciones presentadas anteriormente.

Actualmente existen varios trastornos de este tipo, los cuales poseen diferentes tratamientos dependiendo de las características que posean y sus afectaciones a la salud del cuerpo humano. A continuación, se desarrollarán algunos de estos padecimientos.

Bulimia.

La Bulimia Nerviosa es parte del grupo de los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) y, de acuerdo con Perurena (2019, citando a APA, 2002), indica que las características de la bulimia consisten en “atracones y en métodos compensatorios inapropiados para evitar la ganancia de peso. Además, la autoevaluación de los individuos con esta enfermedad se encuentra excesivamente influida por la silueta y el peso corporal”. (p. 9).

Básicamente, las personas que sufren de este tipo de trastorno experimentan un consumo masivo de alimentos, mucho más de lo que normalmente consumen, lo cual después produce una evaluación distorsionada sobre sí mismos, los lleva a tomar medidas compensatorias para no subir de peso y, de una u otra manera, afecta la salud del individuo.

De acuerdo con Guerrero, Barajas, Aguiar, Negrete y Gutiérrez (2019), “la bulimia es más común que la anorexia y dos de cada diez adolescentes la padecen, el 33% de los pacientes con bulimia abusan del alcohol o estimulantes, más del 50% de los pacientes presentan trastornos de la personalidad”. (p. 952).

De esta forma se puede notar la necesidad de que la población joven sea tomada en consideración a la hora de hablar sobre este tipo de temas, ya que, según la cita mencionada con anterioridad, representan una de las poblaciones más vulnerables a experimentar este trastorno alimenticio, el cual, si no se identifica lo antes posible, podría atentar contra su propia vida.

Nuevamente, Perurena (2019, citando a Keegan y Holas, 2010) indica que al ser la Bulimia Nerviosa un trastorno provocado por varios factores, “se valora la óptica particular desde la cual la Terapia Cognitivo-Conductual aborda los diferentes trastornos, entendiendo que la salud mental humana y la psicopatología se encuentran multideterminadas y habilitando una intervención multidisciplinaria”, (p. 26).

Viendo la cita anterior, se puede confirmar que el tratamiento necesario para abordar este tipo de trastornos no es particularmente psicológico, sino que también se acude a nutricionistas, psiquiatras y hasta pediatras.

Anorexia nerviosa.

La anorexia nerviosa, de acuerdo con Véliz, Aguiar e Infante (2019), es considerada:

Un trastorno grave, muy frecuente entre los jóvenes en el período de la pubertad, caracterizado por una fuerte limitación autoimpuesta de la dieta, y que a su vez determina una gran pérdida de peso con peligro para la vida, desnutrición, malestar y otros síntomas asociados. (p. 64).

Así, las persona que sufre de este trastorno, básicamente, lo que hace es autoimponerse una dieta, la cual es la causa de una gran pérdida de peso corporal y, si no se controla con la antelación necesaria, podría provocar hasta la muerte.

Lo más preocupante de esta enfermedad es que es muy común dentro de la población joven y adolescente. Según Duarte y Mendieta (2019), la edad más frecuente en que se manifiesta este tipo de trastorno es durante la adolescencia.

La edad de comienzo de la Anorexia Nerviosa más frecuente es la adolescencia o la juventud, aunque algunos casos aparecen después de los 40 años o en la infancia. La incidencia global de AN oscila entre 5 y 5,4 por cada 100.000 personas/año, con un pico de incidencia de 490 por 100.000 personas/año en mujeres de 15-19 años, y un pico de incidencia de 15,7 por 100.000 personas/ año en hombres de 10-24 años. (p. 34).

De acuerdo con lo anterior, los hombres son los más propensos a sufrir de este tipo de trastorno a una edad más temprana que las mujeres, pero de igual manera, la mayoría de las edades presentadas se encuentran en un rango bastante joven de la vida humana.

Con respecto al tratamiento, Gómez, Palma, Miján, Rodríguez, Matía, Loría, Campos, Virgili, Martínez, Mories, Castro y Martín (2020) indican que al ser este trastorno parte de los TCA, necesita una intervención interdisciplinaria con especialistas de varios campos de la salud.

La correcta atención de los TCA requiere de la intervención de especialistas de varias disciplinas trabajando de forma coordinada. Pueden participar en el tratamiento: psiquiatras, psicólogos, médicos de familia, médicos nutriólogos (en nuestro país la mayoría son endocrinólogos), dietistas, enfermeros, terapeutas ocupacionales y de imagen, y cada uno aporta una parte importante desde su especialidad. (párr. 52).

Psicóticos.

Los Trastornos Psicóticos son trastornos mentales que se caracterizan por presentar síntomas psicóticos, positivos y negativos. En el caso de los positivos, se pueden presenciar delirios, alucinaciones, desorganización del pensamiento, del discurso y del comportamiento motor. Con respecto a los negativos, se puede atestiguar una disminución de la expresión emotiva, abulia y anhedonia, además de una falta de interés por las relaciones sociales. (Telesca, 2019, p. 8).

Muchos de los expertos indican que este tipo de brotes se generan desde una edad muy temprana y por varias causas, una de las principales es la psicosis provocada por traumas. De acuerdo con Starling y Feijo (2018, citando a Bechdolf, 2010, y Shevlin, 2007), de indica que:

Un historial de trauma psicológico o maltrato también aumenta el riesgo de transición de síntomas prodrómicos a un trastorno psicótico en adultos jóvenes. No existe suficiente evidencia que explique la relación entre el trauma y la psicosis en niños y adolescentes; sin embargo, los jóvenes con historia de trauma son más propensos a presentar alucinaciones, a veces como síntoma de un trastorno de estrés postraumático. (p. 8).

Otra causa que se encuentra sumamente relacionada es el consumo de sustancias psicoactivas en edades tempranas, lo cual puede tener repercusiones durante sus primeros años de la adultez. El consumo de sustancias como la marihuana, alucinógenos y psicoestimulantes puede reducir la respuesta que tenga el tratamiento y que la persona sea más propensa a una recaída después de su debida recuperación. (Starling y Feijo, 2018, p. 8).

De igual manera, existen expertos e investigadores como Marot (2016), quien indica que una mala alimentación puede también ser un factor causante de que ciertas personas generen un trastorno psicótico, ya que:

Ocurre una disfunción general de la nutrición de las células cerebrales, que incluye al metabolismo de la glucosa y ácidos grasos esenciales, nutrientes básicos para el Sistema Nervioso Central, como una de sus manifestaciones. La inadecuada biodisponibilidad de dichos nutrientes puede impedir el trabajo eficaz de neuronas y neuroglías y comprometer el metabolismo o nutrición celular. (p. 3).

Como se pudo notar en la información presentada, la mente es un aspecto tan delicado, que el más mínimo error o descuido puede provocar una cadena de reacciones que atentan contra la salud y bienestar de las personas en general, esa es la razón por la cual la prevención es de suma importancia.

Estrés postraumático.

El Trastorno de Estrés Postraumático es un trastorno severo que se caracteriza por episodios traumáticos y la constante evasión de aspectos relacionados con dichos eventos. Normalmente, provoca una menor calidad de vida para la persona que lo experimenta y, de igual manera, incrementa las posibilidades de intentos de suicidio. (Slotema, Wilhelmus, Arends y Franken, 2020, pp. 1-2).

Bajo esa misma línea, Bermúdez, Barrantes y Bonilla (2020) señalan que el Trastorno de Estrés Postraumático presenta:

Una incidencia a lo largo de la vida del 9% al 15% y según un estudio reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima una prevalencia en un 3,9% en la población general y un 5,6% entre aquellos expuestos al trauma. (p. 4).

De igual manera, un 50% de la población ha sufrido en algún momento uno o varios episodios traumáticos a lo largo de su vida; sin embargo, no todas poseen una alta posibilidad de generar este tipo de trastorno de la personalidad. (Bermúdez, Barrantes y Bonilla, 2020, p. 4).

Como es posible notar a partir de las citas anteriores, hay un porcentaje considerable de personas a nivel mundial que han experimentado algún tipo de experiencia traumática durante su vida, lo cual le da una cierta posibilidad a la población de generar estrés postraumático, pero

no es seguro. De igual manera, el porcentaje que sí lo presenta tiene alto porcentaje de prevalencia, lo cual demuestra la necesidad e importancia de las terapias psicológicas con individuos que hayan experimentado este tipo de sucesos.

Ahora bien, desde un punto de vista relacionado con la pandemia por el COVID-19, Ramírez, Castro, Lerma, Yela y Escobar (2020) indican que las personas en “aislamiento social, con movilidad restringida y pobre contacto con los demás son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático”. (p. 4).

De acuerdo con la información presentada, la coyuntura vivida durante la pandemia hace más propensas a las personas a desarrollar variados trastornos mentales debido a la cuarentena impuesta desde el 2020, ya que el aislamiento social y la movilidad restringida provocan una mayor vulnerabilidad dentro de la psique social.

Estados de ánimo.

Dentro de la alta gama de trastornos mentales que existen en la actualidad y que son registrados por las principales entidades en salud mental, se encuentran los Trastornos del Estado de Ánimo.

De acuerdo con Coryell (2020), los trastornos del estado de ánimo se caracterizan por la “existencia de alteraciones emocionales, consistentes en periodos prolongados de tristeza excesiva (depresión), de exaltación o euforia excesivas (manía), o de ambos. La depresión y la manía representan los dos polos o extremos de los trastornos del estado de ánimo”. (párr. 1).

Como se puede notar, trastornos como la depresión y la bipolaridad son categorizados dentro de este grupo de condiciones mentales. Escudero (2020) explica que en la actualidad, “vivimos una época en la que determinados factores, como la incertidumbre, la alta presión y el deseo de sentirse libre (que no siempre se alcanza), contribuyen negativamente a conseguir alcanzar y mantener el estado anímico que llamamos «felicidad»”. (párr. 2).

Lo anterior da a entender que los diferentes factores externos que componen el mecanismo de nuestra sociedad afectan de gran manera y hacen susceptibles a muchas personas de generar este tipo de trastornos mentales.

Depresión.

Como se mencionó con anterioridad, la depresión es uno de los trastornos más característicos del grupo de los Trastornos de Estado de Ánimo. De acuerdo con Arrarás y Manrique (2019), la depresión:

Se puede entender como un síntoma (con el significado en general de ánimo bajo), una reacción emocional hacia un problema (como la presencia de una enfermedad) o como un grupo de trastornos de diferente gravedad, entre los que se encuentran el trastorno depresivo mayor, la distimia (con diferentes niveles de intensidad), o los trastornos de adaptación. (p. 5).

Como se explica en la cita anterior, la depresión tiene una gran variedad de factores que pueden ocasionarla y que, además, existe varios tipos de depresión que pueden surgir dependiendo de los síntomas que el individuo manifieste.

Con respecto a su manifestación en Costa Rica durante el 2020, la Universidad Estatal a Distancia (2020) detalla que “los estados depresivos en la población costarricense aumentaron en un 50% desde el inicio de la pandemia en marzo pasado. Asimismo, la resiliencia y otros mecanismos de afrontamiento se ven afectados en personas entre 15 y 80 años de edad”. (párr. 1).

De acuerdo con lo anterior, los diferentes factores que se han experimentado a lo largo de la pandemia han sido un catalizador para que más casos relacionados con la depresión se produzcan en Costa Rica, máxime en una situación tan crítica como es la cuarentena y el estrés que provoca.

A nivel de tratamientos, se determina la prevención al informar sobre este tipo de trastorno, dándole herramientas a las personas para que puedan afrontarlo. Además, parte del tratamiento utilizado actualmente son las psicoterapias, eficaces específicamente para abordar los casos de depresión. (Arrarás y Manrique, 2019, pp. 6-7).

Se puede notar cómo muchos de los profesionales e investigadores de dichos temas incitan a la prevención a partir de los datos e informaciones que se encuentren disponibles para el público.

Cuidados.

Como ya se ha podido mencionar a lo largo de esta investigación, la mente humana es un aspecto que necesita muchos cuidados, los cuales comienzan desde muy temprana edad y van muy relacionados con el estilo de vida que se haya estado implementando durante todos esos años.

Uno de los tratamientos considerados secundarios dentro del tratamiento de los trastornos mentales es el ejercicio físico, el cual, a pesar de que tiene repercusiones positivas dentro de la vida de la persona afectada, pero aun así, en la actualidad, no se le considera como una herramienta primordial, tal como sí lo son los medicamentos.

Al respecto, Delgado, Mateus y Rincón (2019), en su investigación quisieron determinar qué tan beneficiosa es la realización de actividad física como método para estabilizar y tratar enfermedades como la depresión y la ansiedad, a lo cual, tras realizar varias pruebas, llegaron a la conclusión de que:

La mayoría de estudios proporcionaron resultados positivos en cuanto a la disminución de los síntomas de depresión y ansiedad mediante la práctica del ejercicio. Como consecuencia, se encontraron resultados efectivos que indican que el ejercicio físico mejora los trastornos mentales a los que se ven expuestos infinidad de personas; sin embargo, de estas cuatro tendencias, la prescripción individualizada presenta mejores resultados que las actividades grupales. (p. 138).

Lo anterior determina que existen métodos mucho más accesibles y que pueden ayudar a personas a un costo mucho más bajo que lo que sería estar comprando los medicamentos mensualmente para el control de este tipo de condiciones.

Tratamientos.

Anteriormente se habló de uno de los cuidados más accesibles que las personas con trastornos mentales pueden aplicar en su día a día para mejorar no solo su salud en general, sino también su calidad de vida, por lo que en esta sección se abordará más a fondo otros tipos de tratamientos que pueden ser utilizados.

Específicamente, se abordará la utilización del *mindfulness*, una técnica que, de acuerdo con Cortés (2019), es:

(...) un componente usado en el campo de la Psicología y diversas áreas que incorpora la meditación como base, para mantener la atención plena y la conciencia en el momento presente contribuyendo a disminuir los pensamientos distractores o rumiativos sobre el pasado o futuro. (p. 13).

Como fue posible evidenciar a partir de la cita anterior, este método de meditación es considerado de gran ayuda, ya que las personas pueden enfocar sus energías en pensamientos que no les provoquen estrés ni ansiedad.

De igual manera, el uso de fármacos es considerado esencial para el tratamiento, aunque durante el pasar de los años, el tratamiento meramente psiquiátrico ha tenido sus fallas, de eso habla Londoño (2017) en su investigación alrededor del tema.

Entre los tratamientos disponibles para quienes padecen algún tipo de trastorno mental, se contempla los psicofármacos y la psicoterapia, los cuales han demostrado una eficacia similar si nos atenemos a la mera reducción de síntomas; no obstante, la psiquiatría en ocasiones se ha quedado corta como tratamiento único, lo cual ha impulsado la psicoterapia como complemento para la eficiencia de los procesos, .es así como “recientemente la revista *World Psychiatry*, una de las publicaciones psiquiátricas con más renombre a nivel internacional, ha puesto de manifiesto la efectividad de las intervenciones psicológicas en el tratamiento de los trastornos mentales graves. (p. 141).

Al igual que muchos otros expertos en el tema, consideran que debe haber una cierta cooperación entre varios profesionales de diferentes disciplinas, y en el caso de la depresión es igual, se necesita una intervención farmacológica debido a las reacciones químicas que ocurren en el cerebro pero, al mismo tiempo, se necesita un seguimiento a nivel sentimental y emocional.

Prevención.

A lo largo de la investigación, muchos de los profesionales consultados sobre las diferentes temáticas sobre salud mental han expresado la importancia que tiene la prevención para poder generar más conciencia sobre el tema y lo delicado que puede ser.

Buitrago y Ciurana (2018) indican que la atención primaria de la salud (APS) es de suma importancia para el tratamiento y prevención de la salud psicológica, específicamente por tres razones, las cuales son:

La primera, porque probablemente sea, junto con la escuela, el dispositivo social con el que contactan mayor número de ciudadanos a lo largo del año y de la vida de cada uno de ellos. En segundo lugar, porque múltiples investigaciones apuntan que los pacientes con trastornos mentales o conflictos psicosociales crónicos suelen consultar de forma repetida con los diversos dispositivos de APS. Y en tercer lugar, porque, a niveles pragmático y sanitario, los trastornos emocionales que no se detectan precozmente por los profesionales de APS tienen una peor evolución. (p. 1).

De acuerdo con lo anterior, se puede definir que la educación es la base de todas las prevenciones de los trastornos psicosociales, ese es un factor que incluso podría ayudar a mejorar la percepción que se tiene en la actualidad sobre los padecimientos de la mente. Por otro lado, también se puede notar que, al igual que otras enfermedades más corporales, la temprana detección de estos padecimientos determina una mejor respuesta al tratamiento que se vaya a aplicar.

Por otro lado, Diamond y Wilan (2020) enfocan ciertos aspectos que las personas en general pueden utilizar como herramientas para contrarrestar los efectos que se produjeron durante la cuarentena por la pandemia del COVID-19, los cuales son:

Aprender. Los investigadores indican que el adquirir nuevos conocimientos puede ayudar a generar un sentimiento de logro y recompensa. Indican que una buena fuente de información que puede ayudar con este punto son las revistas y los periódicos. (p. 408).

Conectar. Interacciones significativas pueden ayudar a promover la autoestima y el sentido de identidad, pero debido a la cuarentena ese tipo de relaciones se vieron limitadas, por lo cual los investigadores indican que el uso de las telecomunicaciones como son las llamadas telefónicas, podría ayudar en este aspecto. (p. 408).

Estar atento. El uso del *mindfulness*, del cual ya se había comentado anteriormente, es una herramienta que puede promover el estar atento al presente, lo cual, de acuerdo con los investigadores, puede ayudar a controlar los picos de ansiedad que provoca la pandemia hacia la población en general. (p. 408).

Actividad física. Este aspecto es considerado como la “cura milagrosa” por varias instituciones, entre ellas la Academia de Ciencias Médicas. La actividad física puede ayudar a mejorar en aspectos tanto mentales como físicos. La menor cantidad de tiempo que se pase sentado ya es muy beneficioso para el cuerpo humano. (p. 409).

Salud Mental y COVID-19

La pandemia generada por el nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido un aspecto en donde los trastornos y la salud mental han sido temas de mucha preocupación a nivel mundial, más aún para los países con un mayor índice de contagio.

Una de las poblaciones que más se vieron afectadas por la pandemia son los profesionales de la salud, quienes laboran en los hospitales de sus respectivos países. De acuerdo con Lozano (2020), tras el inicio de la crisis, los profesionales ubicados en Wuhan han sido muy afectados por la carga laboral, además del estrés de ser las personas más expuestas ante un contagio.

Estos problemas de salud mental no solo pueden afectar la calidad de atención que brinda el personal de salud, su capacidad de comprensión clínica o sus habilidades en la toma de decisiones, lo que podría dificultar la lucha contra la infección del COVID-19, sino que también pueden tener un impacto significativo en su bienestar y en su calidad de vida. Por tanto, es muy importante proteger la salud mental del personal de salud para el adecuado control de la epidemia y para cuidar su propia salud. (párr. 4).

Esta es una realidad que, muchas veces, es desconocida para la población que no está relacionada de manera directa con personas profesionales de la salud que se encuentren laborando dentro de los diferentes centros hospitalarios del país, y el estrés que puede provocar en ellos, ya que no solo deben ser responsables de controlar el desarrollo de la pandemia, lo cual los convierte en uno de los grupos más vulnerables.

Dado lo anterior, varios de los profesionales en salud mental e investigadores sobre el tema han tratado de publicar información necesaria para que las personas puedan usarla para su beneficio y, de igual manera, controlar un poco el brote de casos relacionados con la salud mental.

Aunado a lo anterior, Sanabria (2020) recomienda ciertos pasos que las personas pueden aplicar en su día a día.

Mantenerse al tanto de todo lo relacionado con la pandemia a fin de proporcionar información correcta a los pacientes; 2. Corregir la información errada: si los pacientes refieren datos incorrectos relacionados con la pandemia, corregir la idea equivocada y orientarlos correctamente; 3. Limitar la exposición a los medios de comunicación, se ha descrito que una exposición excesiva a los medios de comunicación puede generar consecuencias negativas en la salud mental, por lo que se sugiere recomendar a los pacientes limitar tales contactos y tenerlos con medios confiables; 4. Educar a los pacientes, a sus familiares y a los profesionales de la salud sobre las respuestas psicológicas y conductuales relacionadas con los brotes infecciosos y las intervenciones para su manejo. (párr. 2).

Aparte de lo anterior, también se recomienda brindar instrucción para que los pacientes puedan manejar sus episodios de estrés, desde el reconocimiento de su origen, hasta las herramientas que las personas pueden utilizar para mitigar sus efectos dentro del diario vivir.

Periodismo y salud mental

Al tener claros todos los términos mencionados, existe la necesidad de valorar cómo es la relación entre el objeto de estudio (salud mental) y las ciencias de la comunicación, específicamente en el mundo del periodismo.

De acuerdo con Pardo (2017, citando a Martínez, 2013), la relación que existe entre los medios de comunicación y la salud mental se podría considerar como controvertida, ya que “por un lado, el apoyo de los medios ha hecho posible la consecución de importantes avances en la consideración y asistencia al enfermo. Por otro, los mismos medios contribuyen a perpetuar el estigma asociado socialmente a la enfermedad mental”. (p. 88).

Como se puede notar, el trabajo de los periodistas, pero en general de los medios de comunicación, tiene un efecto clave en la percepción y reacción de la opinión pública alrededor de un determinado tema. Por ello, se puede considerar que, dentro del mundo periodístico y de la comunicación, existe un debate editorial sobre los temas que benefician a las personas y también sobre ciertos temas a los cuales, realmente, no se les debería de dar difusión.

Enfocándose en la parte positiva de la labor periodística, Hernández (2018) indica que existen ciertas producciones radiofónicas encargadas de promocionar el cuidado de la salud

mental y garantizar la inclusión de las personas con problemas y condiciones mentales. Dichas producciones se conocen como “radios locas”.

Reciben este nombre porque para las personas participantes de estos espacios es empoderante reapropiarse de un término que históricamente ha sido visto como algo despectivo, tal y como explican en el manifiesto realizado con motivo del Día del Orgullo Loco que leyeron en diferentes lugares del estado español el 20 de mayo de 2018: “se trata de reivindicar la locura. De reapropiarnos de una palabra usada de modo despectivo y dañino contra nuestro colectivo, para darle un sentido nuevo, libre de connotaciones negativas. De hacer del insulto bandera”. (p. 3).

Parte de las contribuciones que la labor periodística ha brindado es ser amplificador de las voces que, por lo general, han sido rechazadas por la sociedad, he ahí el significado que tienen las “radios locas”, una propuesta que brindó una voz a aquellas personas con condiciones mentales de ser escuchados y de sentir orgullo y aceptación de quienes son como personas.

Enfocándose en la parte negativa de la labor de los medios de comunicación, Veramendi (2021, citando a Herrera, 2008) indica que muchas veces estas organizaciones, con el fin de generar un impacto en la sociedad con sus noticias, tratan de:

(...)generar con ello mayor interés en su audiencia. Por ello, se les ha visto generar contenido alarmista para crear un diferencial con respecto al contenido generado por los demás medios. No obstante, esto genera pánico y angustia colectiva en los temas tocados. (p. 2).

Por lo anterior, se puede confirmar que ciertos medios de comunicación priorizan, en ciertas ocasiones, el impacto negativo de un suceso noticioso con el fin de generar una mayor atención hacia la noticia, lo cual, como se pudo verificar en la cita anterior, puede contribuir a la generación de angustia y pánico innecesarios para la sociedad.

De igual manera, se puede considerar que, con la implementación de las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para generar una mayor y más rápida conexión con las poblaciones metas de las empresas mediáticas, puede contribuir a que los periodistas puedan obviar la verificación de los datos y las fuentes utilizadas, lo cual es de suma importancia en la labor periodística.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

Enfoque

Para fines de esta investigación, el enfoque a utilizar es el cualitativo, puesto que para analizar el potencial desarrollo de un medio de comunicación alternativo enfocado en salud mental, lo que se requieren son criterios y experiencias de aquellos actores relacionados con la temática, su postura y el vistazo de cómo experimentan el fenómeno en cuestión.

Es decir, se requiere la interpretación de fuentes a consultar que guiarán justamente a despejar la interrogante de si es viable o no la existencia de un medio de este tipo; respuestas que la utilización de números y estadísticas no otorgarían.

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), en las definiciones de los distintos enfoques, al hablar de cualitativo “se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto”. (p. 390).

El término empleado en el párrafo anterior se ajusta a este estudio en cuestión; por lo tanto, será necesaria la interacción con múltiples actores que tengan una postura válida con respecto al fenómeno para, sin intención de sobresimplificarlo, abrir una puerta a una gama de opiniones válidas de los participantes consultados, y que nutran, así, el trabajo de investigación.

Esa gama de opiniones puede derivar desde cómo se sienten con respecto a la temática, cuáles obstáculos pueden encontrarse e, incluso, colaborar para que se contemplen aristas que previamente no habían sido consideradas o eran desconocidas y que se tornen clave para responder el problema de la investigación.

Un ejemplo al respecto, y para situarlo en esta investigación, es que este trabajo acabaría dotando de herramientas a comunicadores para emprender, en caso de que así lo deseen, en un medio de comunicación alternativo sobre salud mental; y en caso de que en el análisis se encuentra que no es viable, también otorgaría una advertencia

Ventajas que se obtienen al elegir el enfoque cualitativo, puesto que quienes deseen emprender un negocio propio tienen este enfoque como uno imprescindible, desde comprender qué se esperaría de él, qué falencias debe corregir y si, de ser el caso, se está en riesgo de que acabe como un intento fallido. (Hernández y Mendoza, 2018, p. 391).

Método

Con respecto al método de la investigación que se empleará, se tomó la decisión que en el abordaje se trate del fenomenológico, debido a que, tal y como se mencionó previamente, se busca adentrarse y conocer experiencias y perspectivas varias con respecto a la temática en cuestión.

Para contextualizar mejor este método y llevarlo más al plano de lo práctico, Hernández y Mendoza (2018) lo colocan en la palestra a través de los siguientes ejemplos:

Identificas el fenómeno desde el planteamiento y puede ser tan variado como la amplia experiencia humana. Por ejemplo, una sensación individual interna, el cáncer de mama, el insomnio, el divorcio de los padres, el noviazgo, las preferencias por un determinado producto, trabajar con una nueva maquinaria, el incendio de una fábrica, un sistema educativo, la observación de un agujero negro, una catástrofe, etc. Puede abarcar cuestiones excepcionales, pero también rutinarias y cotidianas. (p. 548).

La amplia cantidad de trabajos que pueden registrarse a través de un método fenomenológico dejan en evidencia lo habitual que este puede ser, y es que tal y como se otorgó en la definición previa, y relacionándolo con el estudio en cuestión, la salud mental por sí sola abarca un aspecto que es lo teórico, y otro de suma relevancia como es la experiencia humana; la cual puede ser observada por medio de este estudio.

Para dimensionar de mejor manera si este trabajo satisface los requisitos para ser catalogado como uno de método fenomenológico, hay varios fundamentos que este tipo de estudio debe tener.

Para Hernández y Mendoza (2018, citando a Mertens, 2015, y Álvarez Gayou, 2003), primero, los fenómenos deben ser comprendidos y descritos desde la perspectiva que cada individuo y conjunto posee, también conlleva un análisis en profundidad de los discursos que estos otorgan, asimismo es necesario que se tenga confianza en que la experiencia de los participantes traerá aprendizajes, y por último, debe contextualizarse cada una de esas experiencias.

Basándose en ese primer y segundo punto con respecto a esta investigación, se sugiere que las distintas fuentes seleccionadas que próximamente se mencionarán, toman una relevancia crucial, puesto que los especialistas, voluntarios y demás participantes deben

proveer información no solo de interés referente al estudio, pero también, se debe tener la precisión de analizar lo que estos otorguen como respuesta, con el entendimiento de que se trata de perspectivas y no verdades absolutas.

En relación con la contextualización, este diseño requiere comprender el tiempo, espacio y efectos que tuvieron las experiencias de los participantes; por lo tanto, para la realización de este estudio es requisito que, para referirse a quienes se concentren en el apartado periodístico, el de salud mental o de ambos, se deje en clara la relación y justificación de participación que estos tienen con el estudio.

De ahí es que, a través de aprender de las experiencias de los consultados, se otorgará base fundamental para analizar la viabilidad de la creación de un medio de comunicación digital alternativo sobre salud mental en Costa Rica a partir del segundo cuatrimestre del 2021.

Con base en lo anterior, esta investigación cumple los criterios para ser incluida entre el método fenomenológico.

Fuentes de Información

Considerando las fuentes de información como el medio primordial para obtener respuestas que permitan analizar y comprender el fenómeno, la selección de estas debe ser la adecuada, puesto que, de lo contrario, los resultados podrían ser ineficientes.

Sobre ese mismo tema, Hernández y Mendoza (2018) hacen referencia al afirmar que es “vital que identifiques fuentes de información (líderes, redes, grupos, organizaciones) e investigadores potenciales (socios), así como a las personas conflictivas y a quienes puedan entorpecer la investigación”. (p. 557).

En relación con esta investigación, al tratarse de dos grandes temáticas como son el periodismo y la salud mental, las fuentes de información deberán enfocarse primordialmente en esas dos vertientes.

Asimismo, al no tratarse del estudio de una empresa en particular o una institución, no regirán criterios referentes a un lugar de trabajo donde se desempeñen en específico, sino que la población serán personas con afinidad o conocimiento en periodismo y salud mental.

En ese sentido, hay aspectos relevantes que deben tomarse en consideración en cuanto a la teoría de la muestra, según Hernández y Mendoza (2018).

En los estudios cualitativos, el tamaño de muestra no es importante desde una perspectiva probabilística, pues el interés del investigador no es generalizar los resultados de su estudio a una población más amplia, sino profundizar en el entendimiento de un fenómeno. Asimismo, se consideran los factores que intervienen para determinar o sugerir el número de casos iniciales que compondrán la muestra. También se insiste en que conforme avanza el estudio se pueden agregar otros tipos de unidades o reemplazar las unidades originales, puesto que el proceso cualitativo es más abierto y está sujeto al desarrollo del estudio. (p. 424).

Por ende, con respecto a esta investigación, al no ser tan relevante el tamaño en cuanto a cantidad de personas involucradas en la fuente, la selección se concentrará en la viabilidad y el aporte que tengan las personas consultadas, estimando que rondará aproximadamente en unas 18 personas.

Bajo la premisa de que la población puede permitirse variar conforme avance la investigación y se encuentre alguna que se ajuste, esta tendrá de momento varias vertientes.

Dentro de la población aparecerán expertos en periodismo, entre los cuales se pueden destacar los editores de medios de comunicación, quienes pueden ser fuente de conocimiento sobre la cobertura de salud mental en su respectivo medio de comunicación, en cuanto a cómo tratar esa temática, experiencias sobre la demanda este tipo de contenido o repercusiones de publicar este contenido, entre otros detalles.

La edad no formaría parte de un tema de relevancia a considerar, pero sí lo es su experiencia, aumentando así las posibilidades de que cuenten con más experiencias en torno a la cobertura de salud mental.

Continuando con los expertos en periodismo, dentro de la población también deben encontrarse periodistas que tengan en su medio de comunicación la salud como fuente. Estos, en lugar de hablar desde un punto de vista más corporativo o de filtro informativo, como sí pueden otorgar los editores, aportarían vivencias más específicas sobre cómo tratar la salud mental, los enfoques que suelen utilizarse, herramientas adecuadas, entre otros.

Otra característica de interés para la investigación es que se cuente con población que sean periodistas con experiencia en laborar en medios de comunicación digitales, al brindar perspectivas al apartado específico de medios digitales, que finalmente es lo que quiere responder: si es viable o no la creación de un medio de este tipo.

Tanto para los periodistas como para los editores, debe ser requisito la experiencia en medios de comunicación digitales, puesto que las percepciones al solo conocer lo que es laborar en un medio tradicional, pueden centrarse en lo ya conocido y no abordar la temática pensando en nuevas tendencias o cómo se puede innovar.

También en la población se requiere de especialistas en salud mental, los cuales aportarán la experiencia desde el punto de vista de visibilización del tema, la relevancia que tiene y el conocimiento real sobre qué es la salud mental.

En esa población se pueden destacar los psicólogos y psiquiatras, los cuales no estarán regidos bajo la necesidad de ser egresados de una determinada universidad, pero sí deben tener experiencia ejerciendo su profesión, además de estar incorporados en el colegio profesional respectivo, para que sí aporten a la investigación de experiencia práctica, no solamente de la teoría.

Con respecto todavía a la arista de salud mental, se contemplan especialistas que no necesariamente sean psicólogos pero sí personas con experiencia en la elaboración de contenido referente a este fenómeno al cual tengan acceso las masas; esto bajo la necesidad de que ligen varios años y productos de respaldo que comprueben que han tratado el tema, como pueden ser *blogs*, cuentas de redes sociales y charlas.

Ambas aristas de los especialistas en salud mental proporcionarán perspectivas sobre las temáticas más relevantes, prejuicios y mitos, yerros que identifican en medios de comunicación cuando producen contenido sobre este fenómeno, la relación que deban tener ambas profesiones, entre otros datos.

Asimismo, en la población también surgen no especialistas, personas como tal que son consumidores de información periodística, quienes también deben tener entre sus características la apertura para compartir sus vivencias sobre la salud mental.

Sobre estos requisitos existe un grupo de personas entre los 21 y 34 años, creado en WhatsApp, el cual, al tener una variedad de integrantes de distintas profesiones, sitios geográficos de residencia, entre otros aspectos, tiene como razón de ser fungir como una red de apoyo y centro de conversación sobre salud mental.

Esa última población mencionada puede aportar su perspectiva sobre cómo es vista la salud y padecimientos mentales en el país, cómo son tratadas estas temáticas en los medios de

comunicación y si hace falta o no un sitio en el periodismo para que se den a conocer noticias sobre este tema.

Con respecto al tamaño de la muestra, tentativamente se visualiza contar con 18 personas, entre los profesionales de periodismo y los de salud mental (incluyendo generadores de contenido de este tipo); se espera contar con dos del primero y seis del segundo; mientras que de los consumidores de información que participarán como voluntarios, se estima separarlos en dos grupos focales de cinco integrantes.

Muestra

Es importante determinar cuál será la muestra de la investigación ya que, en este caso, debe reflejar los fines que como investigador se tenga, puesto que una muestra seleccionada erróneamente puede ir en detrimento de la calidad del estudio, o incluso, derivar en que el problema de investigación no termine de ser respondido, es decir, la muestra debe presentar una relación clara con el objeto del estudio.

Así lo consideran Hernández y Mendoza (2018), quienes definen la muestra como “en la ruta cualitativa, es el grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia”. (p. 427).

Con base en lo anterior, la muestra seleccionada en esta investigación debe proporcionar información pertinente desde el punto de vista de la salud mental como tema de estudio o atención, y el periodismo desde el rol que ejerce actualmente y puede ejercer en relación con la salud mental.

Teniendo lo anterior claro, debe identificarse el muestreo a emplear, entendiéndose que en esta ocasión se hallan tanto voluntarios, en el caso de los miembros del grupo sobre salud mental, y expertos, al contar con especialistas tanto en comunicación como en salud mental.

Pero estos tipos cuentan con variedad de combinaciones, ya que se cuenta con una muestra diversa.

Esto al tratarse de actores con diferencias entre sí, desde que se espera una diversidad de edades hasta su área profesional, al incluir expertos de muestra diversa al tener tanto especialistas en salud mental como de medios de comunicación.

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), “estas muestras son elegidas cuando se busca mostrar distintas perspectivas y representar la complejidad del fenómeno estudiado, o bien documentar la diversidad de casos para localizar diferencias y coincidencias, patrones y particularidades”. (p. 431).

También se contará con muestras en cadena o por redes, tanto en voluntarios como en especialistas, puesto que se tienen visualizadas algunas opciones de fuentes a utilizar, pero se espera que al contactarlos, estos puedan brindar contactos con sus mismas características que se puedan añadir en este caso.

Se les pregunta si conocen a otras personas que puedan proporcionar más datos o ampliar la información y, una vez contactados, también serán incluidos. (Hernández y Mendoza, 2018, citando a Morgan, 2008, p. 431).

De este modo no puede descartarse la posibilidad de contar con muestra por oportunidad, los cuales serían aquellos participantes que, de forma fortuita, puedan incluirse en la investigación.

Para contextualizar de mejor manera, Hernández y Mendoza (2018) consideran que se habla de muestra por oportunidad cuando algún individuo que no se tenía contemplado como necesario en la investigación, y con el cual se tiene contacto por motivos ajenos, acaba cumpliendo los criterios para ser parte de la muestra.

Criterios de inclusión y exclusión.

La decisión de quién sí será parte de la muestra y quién no, solo puede tomarse al contar con un filtro al cual acudir al momento de la selección; por esa razón es que se realizan los criterios de inclusión y exclusión.

Las fuentes de información que incumplan los criterios de inclusión representarían un error en la investigación, a menos que eso represente la necesidad de modificar los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión.

1. Editores de medios de comunicación con al menos un año en su cargo.
2. Periodistas con más de dos años de experiencia con conocimientos en comunicación digital.

3. Psicólogos con tres años ejerciendo en su profesión.
4. Periodistas de medios de comunicación cuya fuente de cobertura sea salud.
5. Elaboradores de contenido referente a salud mental en Internet.
6. Participantes de grupo de WhatsApp enfocado en interacciones sobre salud mental.

Criterios de exclusión.

1. Editores cuya área de trabajo no incluya la revisión de informaciones referentes a salud mental.
2. Periodistas que sólo tengan experiencia en medios impresos, televisivos o radiofónicos.
3. Psicólogos que afirman no consumir contenidos noticiosos de medios de comunicación nacionales.
4. Periodistas con menos de un año de experiencia laborando en medios de comunicación en temas relacionados con salud mental.
5. Productores de contenido sobre salud mental con menos de 100 seguidores en sus redes sociales.
6. Miembros de grupo de Whatsapp enfocado en interacciones sobre salud mental que comenten no consumir noticias.

Unidades de Análisis

A continuación, corresponde realizar una revisión de las unidades de análisis que formarán parte de la investigación.

Para Hernández y Mendoza (2018), las unidades de análisis son “segmentos de los datos narrativos para ir generando o descubriendo categorías que describan los conceptos de interés y sus vínculos, los cuales conforman el planteamiento del problema y permiten entender el fenómeno bajo análisis” (p. 472).

Tabla #1

Unidades de Análisis.

| Objetivo | Categoría | Subcategoría | Definición Conceptual | Instrumento | Ítem |
|---|------------------------------|-----------------------|--|--|-------------|
| Reconocer los requerimientos periodísticos para la cobertura de | Requerimientos periodísticos | Vocabulario Cobertura | De acuerdo con Trejos (2017), indica que dentro de | Entrevista Grupo focal Análisis de contenido | |

| | | | | | |
|--|------------------------|--------------------------|---|---|--|
| temas relacionados con la salud mental. | | | los escritos periodísticos se deben: Ver reflejadas las responsabilidades del periodismo y la comunicación social contemporánea, como se expresó en la Comisión Hutchins, en la cual se plantea que la responsabilidad del periodismo contemporáneo es la verdad, en un contexto que promueve el entendimiento racional de la realidad. (p. 7). | | |
| Examinar los enfoques periodísticos utilizados en la cobertura habitual de salud mental en medios de comunicación. | Enfoques periodísticos | Trastornos Prevención | De acuerdo con Barrios, Mar, Barragán y Villarreal (2016, citando a Albertos, 2001), indican que existen dos enfoques clásicos dentro de la producción periodística, los cuales son: relatos y comentarios, los primeros con no intencionalidad se sirven de 1) datos que deben ser comunicados | Análisis de contenido Grupo focal Entrevistas | |

| | | | | | |
|---|--------------|--|---|---|--|
| | | | <p>y periodísticamente verdaderos, 2) que las codificaciones lingüísticas de estos mensajes deben hacerse de acuerdo con pautas y cánones establecidos por los profesionales. En el caso del comentario, debe apoyarse, en una presentación clara de que trata de un comentario que el autor denomina: principio de la editorialización manifiesta y que no se puede comentar nada que previamente no se haya relatado a la audiencia que el autor denomina: principio de editorialización post-relato. (p. 146).</p> | | |
| <p>Seleccionar las herramientas adecuadas para el funcionamiento de un medio digital enfocado exclusivamente en salud mental.</p> | Herramientas | <p>Presentación audiovisual Formatos SEO Géneros periodísticos</p> | <p>Citando a Crucianelli (2020), considera que los reporteros deben tener varias habilidades que considera como</p> | <p>Análisis de contenido Entrevista Grupo focal</p> | |

| | | | | | |
|--|---------------|-------------------------------|---|---------------------------|--|
| | | | <p>herramientas necesarias para la cobertura de noticias. Entre esas se encuentran: Crear un <i>blog</i> sin gastar un centavo, lograr una captura de pantalla de buena calidad, enviar un correo electrónico con un archivo adjunto muy pesado, crear una caricatura sin tener conocimientos de dibujo artístico son algunas de las habilidades que pueden enriquecer el trabajo de cualquier reportero. También se presentan recursos que podrían ser de utilidad para aquellos que administran sitios Web, como el diseño de encuestas o edición fotográfica. (p. 116).</p> | | |
| | Medio digital | Plataformas Redes sociales | Según Salaverría, Rivera y González (2019), indican que existen dos | Entrevista Grupo focal | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>tipo de medios digitales, que poseen diferentes funciones y definiciones entre sí, los cuales son: cibermedios de información general y cibermedios especializados . Los primeros tienen una estructura de secciones similar a la de las publicaciones impresas tradicionales, acogen una gran variedad de informaciones actuales y se dirigen a varios segmentos de público; los segundos, por su parte, se centran en una área determinada del conocimiento y tienen públicos específicos. (p. 272).</p> | |
|--|--|--|---|--|

Instrumentos

Las anteriores unidades de análisis mencionadas deben ser sometidas a los instrumentos, los cuales, dentro de su variedad, cuando son los adecuados según la investigación realizada, colaboran con la intención de recolectar la información necesaria para acercarse a responder la pregunta del problema de investigación.

Sin embargo, de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), los instrumentos por sí solos no darán resultados, sino que son la vía por la cual el investigador obtiene la información requerida:

(..)son varios los instrumentos, como las entrevistas o los grupos de enfoque; lo cual es parcialmente cierto. Pero, la verdadera respuesta y que constituye una de las características fundamentales del proceso cualitativo es: el propio investigador. Sí, el investigador es quien, mediante diversos métodos o técnicas, recoge los datos (él es quien observa, entrevista, revisa documentos, conduce sesiones grupales, etc.). No solo analiza, sino que es el medio de obtención de la información. (p. 443).

Siguiendo los fines de esta investigación, se presentan a continuación los instrumentos que serán empleados.

Entrevista

Al tratarse de una investigación cualitativa, se puede emplear como instrumento la entrevista, no así el cuestionario. Con la entrevista se puede acercarse a expertos en la materia, tanto desde el punto de vista de la comunicación como de la salud mental, los cuales pueden otorgar su percepción sobre la viabilidad de elaborar un medio de comunicación alternativo enfocado en salud mental.

Lo anterior desde un punto de vista tanto en las herramientas adecuadas que debe usar un comunicador, como los medios digitales ideales; asimismo, los requerimientos y cuidados que deben tenerse al momento de dar una información al respecto.

Para entender de mejor manera lo que es una entrevista, esta se define como “una reunión para intercambiar información entre una persona(entrevistador) y otras (entrevistado u entrevistados)”. (Hernández y Mendoza, 2018, p. 508).

Basándose en esa definición se puede esgrimir que más que una especie de interrogatorio, una entrevista bajo el enfoque cualitativo es la vía por la cual, de forma íntima, se puede obtener conocimiento, o al menos, estar al tanto de las válidas perspectivas que se tienen sobre un tema en cuestión.

Para esta investigación en específico, se tratarán de entrevistas semiestructuradas, las cuales, para Hernández y Mendoza (2018), cuentan con una guía de preguntas o consultas clave que sí o sí deben responderse, pero quien entrevista puede apostar a la repregunta, o bien,

agregar nuevas conforme avance la conversación, ya sea para ampliar los conceptos otorgados, o bien, obtener mayor información. (p. 508).

Es decir, a través de este tipo de entrevista se da una flexibilidad de poder modificar sobre la marcha las preguntas que se consideren pertinentes, no predeterminando así el rumbo, lo que más bien podría evitar que se dé un flujo de información adecuado.

En cuanto a este estudio, las entrevistas se aplicarán a expertos tanto en periodismo como en salud mental, otorgando los fundamentos básicos para un desempeño adecuado de un profesional en comunicación, como el cuidado que debe tenerse para hablar de salud mental, incluso abriendo la posibilidad de manejar nuevos conceptos. Las entrevistas pueden crear un nexo entre ambas profesiones, analizando así si es viable que la relación entre ambas llegue al nivel de que se cree un medio digital enfocado en salud mental.

Grupo Focal

Otro instrumento de relevancia que ayudará con la investigación será el llevar a cabo grupos focales, en específico dos, constituidos de un conjunto de personas voluntarias que acepten consumir noticias de medios de comunicación y que tengan apertura de compartir información, así sea básica, sobre su salud mental.

Con el fin de contar con mayor claridad sobre lo que es un grupo focal, Hernández y Mendoza (2018) aportan la siguiente definición:

Consisten en reuniones de grupos pequeños o medianos (tres a 10 personas), en las cuales los participantes conversan en torno a uno o varios temas en un ambiente relajado e informal, bajo la conducción de un especialista en dinámicas grupales que fomenta la interacción en la sesión. (p. 508).

Será necesario que se incentive la participación activa de cada uno de los integrantes de ese grupo focal, ya que tal y como la definición previa lo menciona, se da en un ambiente informal, lo que podría derivar en mayor comodidad de los participantes para que expresen sus criterios.

Factor de que esto tenga éxito será el contar con grupos pequeños, tal y como se comentó previamente, permitiendo que cada quien tenga el tiempo y espacio adecuado para participar; dicho esto, el o los moderadores y guías de los grupos focales deberán resguardar el entorno de confianza, respeto y atendiendo las inquietudes de los voluntarios.

En el caso de este estudio en particular, el grupo focal es un instrumento que brinda la posibilidad de reconocer las percepciones de los participantes, tanto gustos como disgustos sobre cómo los medios de comunicación actualmente presentan, y qué más les exigirían.

A su vez, en un escenario ficticio, conocer cómo son las informaciones sobre la temática que les gustaría consumir en un medio de comunicación digital alternativo enfocado en salud mental, incluyendo examinar cómo les gustaría que fueran presentados esos productos periodísticos y los temas que les atraerían, de forma tal que se sepa si hay o no un público demandante de ese contenido.

Teniendo lo anterior en consideración, de esta manera se conformarían los grupos.

Tabla #2

Integración del grupo.

| Variables | Categorías |
|---|--|
| Sexo | <ul style="list-style-type: none"> · Hombres · Mujeres |
| Edad | <ul style="list-style-type: none"> · De 21 a 34 años |
| Zona geográfica | <ul style="list-style-type: none"> · San José · Heredia · Cartago · Alajuela · Guanacaste |
| Historial con atención psicológica/psiquiátrica | <ul style="list-style-type: none"> · Sí · No |

Tabla #3*Segmentación de reuniones.*

| | |
|------------|-----------------|
| No | De 21 a 34 años |
| San José | 1 hombre |
| Heredia | 1 hombre |
| Cartago | 1 hombre |
| Alajuela | 1 mujer |
| Guanacaste | 1 mujer |

| | |
|------------|-----------------|
| Sí | De 21 a 34 años |
| San José | 1 mujer |
| Heredia | 1 mujer |
| Cartago | 1 mujer |
| Alajuela | 1 hombre |
| Guanacaste | 1 hombre |

Con base en lo anterior, los integrantes serán hombres y mujeres en paridad de género, miembros de un grupo de apoyo en temas de salud mental que, si bien evolucionó de solamente facilitar contactos de especialistas y ahora existe una mayor interacción en múltiples temas, su enfoque primordial sigue siendo el hablar sobre salud mental.

Grupo creado por la iniciativa Vaso Lleno, donde se busca que los miembros tengan un sentido de participación hacia su meta, existiendo una interacción y reciprocidad para alcanzar las metas de ese grupo.

En cuanto a la integración, se cuenta en gran mayoría con miembros de dicho grupo que son de las provincias más céntricas del país; sin embargo, se optó por contar con una provincia costera para conocer las perspectivas y experiencias que se pueden tener en zonas distintas a las del resto de participantes.

Con respecto a la edad, ese rango de 21 a 34 años seleccionado, la OMS (2018) apunta a que la mitad de las enfermedades de índole mental inician antes de los 14 años; sin embargo, no se tratan en esos momentos, sino que hasta que comienzan a detectarse en edades más avanzadas, siendo el suicidio la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años. (párr. 2).

Por ello, se torna de relevancia que en el grupo focal se cuente con la participación de miembros de ese rango de edad y escuchar sus experiencias, así como sus pedidos respecto a la cobertura de la temática de la salud mental.

A su vez, como potencial medio de comunicación que vaya a surgir, ese rango de edad sería un buen público meta al cual apuntar, debido a que, si se basa en la integración total del grupo de Vaso Lleno, el grueso de sus participantes ronda en esas edades.

Asimismo, otra variable es si los integrantes admiten haber recibido atención psicológica y/o psiquiátrica o no, siendo, como puede observarse en la tabla 3, lo que realice la separación del grupo. El fin de esto es poder identificar la apertura y la diferencia en las experiencias que se comparten en los casos con historial de ayuda profesional de los que no.

De ser necesario, se haría una tercera reunión más allá de las ya estipuladas en la tabla 2, si se considera meritorio mezclar la participación de personas con historial de atención psicológica/psiquiátrica de las que no.

Análisis de Contenido

Otro de los instrumentos que será utilizado durante el proceso de recolección de datos es el análisis de contenido de diferentes fuentes de información, las cuales serán primordiales para identificar el estado en que se encuentran los medios de comunicación en relación con temáticas sobre salud mental.

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), coinciden en que el análisis de este tipo de fuentes de información puede ayudar bastante para entender el fenómeno central del estudio.

Prácticamente, la mayoría de las personas, grupos, organizaciones, comunidades y sociedades los producen y narran, o delimitan sus historias y estatus actuales. Te sirve para conocer los antecedentes de un ambiente, así como las vivencias o situaciones que se producen en él y su funcionamiento cotidiano y anormal. (p. 462).

En el caso de este instrumento, se necesitará realizar una inspección de notas periodísticas publicadas dentro de los diferentes medios de comunicación. Esto con el fin de poder verificar el tipo de vocabulario que utilizan, además de los enfoques que estos utilizan para abarcar este tipo de tópicos.

Además de lo anterior, esta herramienta brinda la posibilidad de conocer cuáles son los formatos más utilizados por las diferentes empresas mediáticas para dar a conocer al público en general acerca de este tipo de condiciones, y ver cuál es la más aceptada por los consumidores, y que desde el punto de vista de psicólogos, sirva más para brindar información de manera objetiva y sobria, sin estigmatizar ni romantizar el tema.

Proceso de Recolección y Análisis de Datos

Para este trabajo se deben aplicar una serie de pasos para obtener la información; por ende, en este capítulo se detallan las fases necesarias para cumplir con el cometido de cumplir con los objetivos de la investigación.

Para entender mejor de qué se trata, Hernández y Méndez (2018) definen el proceso de recolección como “acopio de datos narrativos en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de muestreo”. (p. 443).

Una vez teniendo ese concepto claro, se deben especificar las fases de dicha recolección.

Fase 1: Contacto con los participantes. Esta fase incluye el identificar las fuentes de información testimoniales que pueden colaborar con la investigación, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión. Una vez identificadas las opciones, se procede a solicitar la colaboración y participación en el estudio, quienes en este caso son profesionales y especialistas en comunicación digital, periodismo y salud mental, así como voluntarios entre los 21 y 35 años

con disposición de compartir su opinión sobre los medios de comunicación y conversar sobre salud mental.

Fase 2: Entrevistas enfocadas en salud mental. Una vez confirmada la participación vía Whatsapp, telefónica o personal, se pactan fechas de entrevistas, iniciando con profesionales y especialistas en salud mental. Al ser entrevistas semiestructuradas se tendrá una base de seis preguntas primordiales a las cuales se les buscará dar respuesta en torno a su percepción sobre cómo es tratada la salud mental en la sociedad y en medios de comunicación, cómo es posible una relación entre el periodismo y la salud mental, así como el ideal de lo que debería desmitificarse sobre la salud mental.

Tabla #4

Descripción de las entrevistas a profundidad.

| | Entrevistado | Pseudónimo | Profesión | Relación con la investigación | Fecha/Lugar de la entrevista |
|---|---------------------|-------------------|------------------|---|---|
| 1 | Irene Vizcaíno | Vizcaíno | Periodista | Editora de la sección de Nacionales del medio La Nación. | (24/05/2021) Entrevista realizada por medio de la plataforma Zoom. |
| 2 | Karla Barquero | Barquero | Periodista | Periodista de salud mental del medio La República | (19/05/2021) Entrevista realizada por medio de la plataforma Zoom. |
| 3 | Cristina Gomar | Gomar | Comunicadora | Creadora de contenido relacionado con la salud mental en la página de Instagram Vaso Lleno. | (17/05/2021) Entrevista realizada por medio de la plataforma Zoom. |
| 4 | Diego Barracuda | Barracuda | Comunicador | Creador de contenido del podcast No sos especial. | (27/05/2021) Entrevista realizada por medio de la plataforma Zoom. |
| 5 | Fernanda | Carvajal | Psicóloga | Psicóloga | (21/05/2021) |

| | | | | | |
|---|------------------|----------|------------|--|--|
| | Carvajal | | | especializada en supervivientes de suicidio. | Entrevista realizada por medio de la plataforma Zoom. |
| 6 | Mercedes Rivas | Rivas | Psicóloga | Profesional en salud mental. | (17/05/2021) Entrevista realizada por medio de la plataforma Zoom. |
| 7 | José Luis Salas | Salas | Psiquiatra | Profesional en salud mental. | (17/05/2021) Entrevista realizada por medio de la plataforma Zoom. |
| 8 | Grettel Sanabria | Sanabria | Psiquiatra | Profesional en salud mental. | (23/05/2021) Entrevista realizada por medio de la plataforma Zoom. |

Fase 3: Entrevistas enfocadas en periodismo. Una vez realizadas las entrevistas dedicadas a los actores referentes a salud mental, se debe proceder a efectuar las entrevistas a los profesionales en periodismo, tanto editores como encargados de la cobertura de salud. De igual forma, se cuenta con una base de preguntas, pero no se limitará a esas al tratarse de entrevistas semiestructuradas; estas fungirán como entrada para conocer cómo se maneja en el periodismo la salud mental actualmente; el otro lado de la moneda sobre cómo ven una posible relación entre el periodismo y la salud mental, entre otros temas.

Fase 4: Análisis de contenido. Teniendo como base las entrevistas previas, se tiene suficiente fundamento como para analizar el contenido existente en medios de comunicación digitales sobre salud mental. En ellas se revisará el vocabulario y formatos empleados, así como los enfoques utilizados, lo que permitirá identificar vacíos y aciertos que un potencial medio de comunicación digital enfocado en salud mental puede cubrir, o en el caso de lo positivo, repetir.

Fase 5: Grupos focales. Utilizando los mismos contenidos, se procederá a realizar sesiones de Zoom con los grupos focales seleccionados, quienes darán sus impresiones sobre si consumieran o no informaciones presentadas de esa manera, de qué manera diversa les gustaría que fueran presentadas; asimismo, sus disgustos y gustos sobre cómo es referida la salud mental.

Una vez que se hayan realizado todas estas fases se procede con el análisis, en donde se tratará de evidenciar la viabilidad o no que tiene la puesta en marcha de un medio de comunicación alternativo digital enfocado en salud mental en el segundo cuatrimestre del 2020.

Para iniciar con ello, es requisito transcribir las entrevistas y grupos focales, los detalles obtenidos del análisis de contenido y, al tratarse de una investigación con enfoque cualitativo, se deben seleccionar las codificaciones, que tienen dos planos o niveles.

Estas son, en el primero de los casos, el análisis de significados y separación en categorías, mientras en el segundo surgen temas más generales, de forma tal que una vez que se tienen los conceptos, esos se relacionan hasta formar una teoría sostenible. (Hernández y Méndez, 2018, p. 442).

Se analizarán esas respuestas y serán comparadas entre sí para, de forma manual, establecer relaciones entre conceptos de las partes involucradas, así como las diferencias de criterios emitidos; ahí surgirá la importancia de la codificación axial, en la cual se descubrirá cuáles de esas categorías más importantes tienen el peso suficiente como para agruparse, y así separar aquellas que no tengan similitudes de criterios, pero también, eliminando redundancias.

Además, se realizará triangulación de los datos. Por medio de la triangulación se tendrá como actor fundamental al investigador, quien contrastará la teoría con las perspectivas de los participantes con respecto a las categorías primordiales del fenómeno en cuestión, permitiendo así obtener un claro panorama del contexto en que se vive, tanto en comunicación, consumidor y salud mental entre lo ideal de lo real, analizar si es viable la creación de un medio de comunicación digital alternativo sobre salud mental en Costa Rica a partir del segundo cuatrimestre del 2021.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se procederá a realizar el análisis de resultados siguiendo el proceso anteriormente explicado, bajo las distintas categorías y subcategorías que fungirán como las unidades de análisis y, de esa manera, lograr obtener los objetivos planteados al inicio de esta investigación.

Para cada una de las unidades de análisis, nombradas categorías, se contará con una variedad de subcategorías con el fin de separar de mejor manera cada uno de los análisis y, así, procurar el abordaje de la temática desde todos los puntos necesarios.

Categoría I: Requerimientos Periodísticos

Al tratarse de un trabajo relacionado con la elaboración potencial de un medio de comunicación enfocado en salud mental, un punto básico a conocer son los principales requerimientos periodísticos que este deberá tener para realizar un contenido de calidad y respetuoso de las buenas prácticas de la profesión.

Asimismo, reconocer cuáles son los requisitos o requerimientos que ya tienen los medios de comunicación vigentes con respecto a la elaboración y publicación de estos contenidos.

De acuerdo con Trejos (2017), dentro de los escritos periodísticos se deben ver reflejadas las responsabilidades del periodismo y la comunicación social contemporánea, como se expresó en la Comisión Hutchins, en la cual se plantea que la responsabilidad del periodismo contemporáneo es la verdad, en un contexto que promueve el entendimiento racional de la realidad. (p. 7).

Lo anterior puede interpretarse como que existe un entendimiento, más que firmado, uno tácito, de qué es lo correcto a nivel del abordaje de una nota periodística; por lo tanto, enfocado en la salud mental, es necesario en este estudio conocer cuáles son esos requerimientos no dichos realmente, e incluso, de ser necesario, cuestionarlos.

Para fines de esta unidad de análisis, se encontraron dos subcategorías a profundizar luego de los análisis de contenidos, entrevistas y grupos focales, como son vocabulario y cobertura, sobre las cuales se ahondará en las páginas siguientes de este escrito en la búsqueda de una mejor comprensión del fenómeno en cuestión.

Categoría I Subcategoría I: Vocabulario

Según Ferris *et al.* (2020), el vocabulario a nivel periodístico tiene que ver con el lenguaje común que emplea el periodista para presentar sus trabajos, el cual debe basarse en la claridad, con un lenguaje concreto y de sencilla comprensión, sin fallar a la necesidad de respetar al idioma a nivel léxico-semántico, puesto que de lo contrario se caería en un error a nivel de pobreza expresiva, ya sea empleando de mala manera términos, repetición de palabras, y otros. (p. 20).

Basado en la definición anterior, se puede extraer que el vocabulario es la herramienta que mejor debe manejar un periodista y que su correcta utilización es una necesidad básica para que el contenido que se esté presentando no solo sea aceptado por los usuarios, sino para considerar que el profesional en la comunicación está realizando un buen trabajo.

Con la investigación llevada a cabo a lo largo de este estudio, uno de los hallazgos que se tienen es que el correcto uso del vocabulario es un requerimiento periodístico irrefutable, y a nivel de periodismo enfocado en salud mental, su sensibilidad es todavía más necesaria.

Esto se debe a que son temáticas en las cuales es muy sencillo caer en una estigmatización por utilizar de mala manera un término, así sea que no haya sido adrede, sino por negligencia, emplear de forma errónea el vocabulario da al traste con la intención de la nota.

A esto se refiere Karla Barquero, periodista quien hasta el cierre de mayo cubría la fuente de salud para el periódico La República, quien en entrevista otorgada para esta investigación comparte, a través de ejemplos, lo sencillo que es equivocarse sobre cómo se enfoca y trata una temática, la cual requiere de cuidado.

Al igual que en el lenguaje inclusivo hablamos de personas con discapacidad y no discapacitados; en este caso se debe hablar de personas con problemas de salud mental, no de enfermos, ya que estaríamos reduciendo a esa persona a una circunstancia de su vida y se estigmatizará. Tampoco se debería decir que es un depresivo, un esquizofrénico, siempre ponerle la palabra persona. Esto a veces es difícil y en muchas ocasiones podemos toparnos con editores que se resisten a emplear los términos adecuados. (Anexo #1).

Las respuestas de Karla Barquero también hacen notar una poca sensibilización y preparación de los editores sobre la importancia de que una sola palabra que se agregue o se quite, más allá de verlo desde un punto de vista de la economía del lenguaje, al menos así lo denota.

Para Mercedes Rivas, psiquiatra, el ser negligente con el lenguaje, más que verlo como algo coyuntural, o sea, de un momento determinado, viene tratándose de algo culturalmente arraigado.

La parte de utilizar los términos de salud mental para maltratar a la gente es un tema cultural; tradicionalmente se han utilizado los términos de enfermedad mental o enfermedad de salud mental para hacer sentir mal a la otra persona, es como si tuvieran más control las personas que creen que tienen una salud mental versus las personas que no lo tienen. Entonces, el uso de los términos es una parte cultural de control y poder.

En el vocabulario se puede generar un sentimiento de incluir, o bien, de excluir al lector, siendo un hallazgo importante que el periodista tiene un requisito fundamental de que su vocabulario no excluya, lo que implica que emplear términos y adjetivos pueden tender a encasillar a una persona, y al tratarse de un tema tabú como suele ser la salud mental, el simple hecho de que se le catalogue a alguien nada más por su padecimiento, así sea solo por emplear su enfermedad para identificarlo, puede alienar a las personas con enfermedades mentales.

Lo anterior lo respalda Grettel Sanabria, psicóloga, quien invita al periodista a que el vocabulario empleado siempre busque más bien establecer identificación y conexiones, demostrar que hay personas con las cuales relacionarse.

Poco lenguaje técnico y buenas estadísticas, es importante que la gente sepa que no está sola, que no es la única que está pasando por esto. Cuando se le dice a los que tienen depresión que en este momento un 60% de la población costarricense tienen sintomatología depresiva, se sienten muy aliviados al saber que no son los únicos. (Anexo #5).

Que una experta como lo es una psicóloga haga énfasis en que no es necesario el tecnicismo para tratar de llegar a un punto, deja en evidencia más bien que, si bien la seriedad y el cuidado de lo que se dice debe promulgarse, en una nota enfocada en la salud mental es requisito del vocabulario empleado que sea fácilmente entendible, emplear terminología

sumamente compleja para tratar de demostrar preparación y comprensión de la temática sería un error.

Incluso, en ocasiones las estadísticas, ojalá con ejemplos de personas para no quedarse solo en números, puede hacer llegar de mejor manera el punto.

Un punto de vista que no se puede despreciar es el de los consumidores potenciales de esta información, y a través del grupo focal realizado con personas que aceptan haber padecido o que padecen de algún diagnóstico mental, se da la posibilidad de encontrar que justamente lo que se requiere con respecto al vocabulario que emplee un medio de comunicación no es algo sumamente complejo.

De hecho, se sigue la misma línea de lo expresado por Grettel Sanabria en pedir que se señale y recalce el hecho de que no se está solo, siendo una de las conclusiones más recurrentes de los integrantes de los grupos focales.

Sofía, de 22 años, quien representó a San José, concatena los requisitos del vocabulario, que ella como consumidora de contenido le solicitaría a un periodista, en aspectos puntuales: “demostrar empatía, respeto y conocimiento sobre el tema”. (Anexo #10).

Un vocabulario que no sea despreciativo y más bien sea abierto a informar, sin juzgar, parece ser el consenso general entre especialistas, periodistas y consumidores. Por lo tanto, bajo el análisis de contenido realizado para este estudio, se extraen ejemplos de notas sobre salud mental y se observa no solo si eso se aplica, sino también analizar a profundidad el vocabulario empleado.

ÚLTIMA HORA

Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia revela estudio

Karla Barquero karlabarquero.asesora@larepublica.net | Viernes 22 enero, 2021 02:28 pm



Elaboración propia/La República



Figura 1. Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia, según revela estudio. (La República, 2021)

Esta es la primera nota en cuestión a ser analizada; elaborada por Karla Barquero, quien fuera la periodista de La República encargada de cubrir la temática de salud, esto hasta el cierre de mayo del 2021, como se mencionó anteriormente.

Para fines de esta categoría se contempla solamente el análisis del vocabulario, para futuras unidades de análisis que se observarán, se efectuarán las revisiones necesarias desde esos enfoques.

Se aborda la temática de forma respetuosa y con seriedad desde la manera cómo se redacta la información, empleando las palabras correctas referentes a los padecimientos, sin evadir así el problema en cuestión.

Realiza un buen trabajo para la presentación de palabras clave del momento y su asociación entre ambas, como son depresión, pandemia de la COVID-19, desempleo,

trabajadores informales, consumo de bebidas alcohólicas, entre otros; generando de esta manera, la posibilidad de dimensionar a través de las palabras correctas, las implicaciones del tema en cuestión, además de situarlo en un tiempo y espacio.

Los términos levemente más complejos son, por ejemplo, sintomatología depresiva o conductas de riesgo, en cuanto a que se tratan de términos menos concretos y no son de utilizarse habitualmente por un mero consumidor de noticias; sin embargo, esos términos son empleados por el especialista, y sale al paso para posteriormente interpretar y explicar esas frases.

En ese sentido, los participantes del *focus group* también dieron su opinión con respecto a esta nota, siendo una de las respuestas la de Luis, de 22 años, representante de Cartago, quien en relación con el vocabulario se queja de que justamente no se da el uso de palabras que sean abiertas e inclusivas, ya que considera que “en realidad dan datos, no genera conciencia alguna”. (Anexo #9).

Todavía en materia de vocabulario, el propio Luis sugiere que la nota podría, en su lugar, “probablemente profundizar más en la situación de cambio. Que las personas deben adaptarse y que es normal que al principio la incertidumbre esté presente”. (Anexo #9).

Desde el análisis de emplear términos correctos y respetuosos, el vocabulario de esta nota cumple ese requisito; sin embargo, para los propios consumidores, la utilización de frases y palabras que humanicen los casos fue algo que hizo falta.

ÚLTIMA HORA

"Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad": Psiquiatra infantil

Karla Barquero karlabarquero.asesora@larepublica.net | Viernes 05 febrero, 2021 02:18 pm



Elaboración propia/La República



Figura 2. "Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad": Psiquiatra infantil. (La República, 2021)

La nota fue elaborada por Karla Barquero, quien realiza una buena tarea posicionando la salud emocional y mental como relevante, pero esto a través de los hechos que la refuerzan, como es, por ejemplo, el socializar.

Emplea un vocabulario serio y respetuoso, con respecto a la responsabilidad y acciones que deben tomarse, sin dar una sensación de ser forzado ni tampoco llegar cerca a criterios técnicos que podrían ser de difícil comprensión para los lectores.

Trastornos depresivos, de ansiedad, obsesivos compulsivos, son ejemplos del empleo de los términos correctos referentes a esos padecimientos; sin embargo, quizás en obsesivo

compulsivo se falló a no otorgar una explicación para quienes no están tan familiarizados con el término.



Figura 3. Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental. (La República, 2021)

La nota fue redactada por la periodista Melissa González, quien es una periodista cuya fuente habitual no es salud, por lo que es válido afirmar que pueden existir carencias en la cobertura de la nota a raíz de su poca familiarización en la cobertura de esta temática.

Uno de esos puntos puede corresponder a yerros en el vocabulario empleado para referirse al tema en cuestión.

Empezando por lo positivo, se identifican palabras clave como estrés, tensión, emociones, sentimientos, preocupaciones, entre otros, que son seleccionados para realizar una relación directa con el lector, al tratarse de palabras con las cuales no solo no se causará confusión, al ser de dominio popular, sino que puede generar identificación, al ser, por ejemplo, el estrés, un mal habitual en muchas personas.

No obstante, en cuanto al vocabulario, a pesar de una nota corta, deja sensaciones de que ciertos términos quizás fueron dados a conocer por la fuente, en este caso *The Darlington Ballet School*, Mónica Philippides, o bien, simplemente fueron frases que esa persona empleó, no pasaron por un proceso de adaptación para posicionarlo con un lenguaje de entendimiento del lector; así como ser directo, generando fiabilidad, no meras percepciones y adornos en los términos, sin decir su rol real.

Como se explicó anteriormente en el capítulo II de esta investigación, en el acto de realizar periodismo no solo se encapsula el acto de difundir información, sino que es el acto de procesarla, ordena y unirla, pasando el mero dato suelto a la información, el cual genera conocimiento.

Por ende, en el procesamiento de la información, en este caso podría ser la entrevista o comunicado que emitió la fuente, no se trata de una cuestión de copiar y pegar las frases que esta dijo sin antes cuestionarse si genera conocimiento.

Se observa, como ejemplo, un párrafo del texto redactado por la periodista, el cual no viene entrecomillado, generando una cita directa, ni hace mención de la fuente. Por ende, no representa un parafraseo, por lo que puede asumirse que es algo realizado por la propia periodista.

Esto debido a que el cerebro realiza una compleja labor apoyado en la representación mental del cuerpo, en un mapa de la posición y ubicación de cada una de sus partes, para producir el movimiento mediante los músculos. (párr. 2).

Básicamente, si bien no se puede aseverar, no parece algo que afirmarí como tal un periodista, en especial, ya que se parece dar una metáfora de la conexión que tiene el practicar ballet con la salud mental.



Figura 4. Promover la salud mental es el objetivo de nuevo *podcast*. (La República, 2021)

La nota fue redactada por la periodista Melissa González y salud mental, pandemia, ansiedad, depresión, autocuidado, son palabras clave mencionadas, admitiendo la posibilidad de que múltiples tipos de búsquedas se realicen y puedan dar como resultado hallar este contenido.

De igual forma, es una buena añadidura no dejar el término genérico salud mental a lo largo del contenido, sino que genera atracción el hecho de que se habla de padecimientos como tal, como es la ansiedad y la depresión.

Sensibilizar, educar y visibilizar son otros términos bien empleados.

Esta fue otra de las notas mostradas al focus group, la cual contó con reacciones positivas, por ejemplo de Rolando, de 34 años, representando a San José, que a nivel de vocabulario destacó que “brinda una alternativa de ayuda para las personas con trastornos mentales”. (Anexo #9).

ULTIMA HORA

Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”

Johnny Castro johnnycastro.asesor@larepublica.net | Sábado 22 mayo, 2021 12:01 pm



Shutterstock/La República



Figura 5. Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”. (La República, 2021)

Se trata de una nota elaborada por Johnny Castro, quien no es el encargado de redactar contenidos sobre salud habitualmente en La República, sino que se encarga de la cobertura de tecnología como su rol diario. En este caso, la fuente de la nota es la empresa de seguridad informática Kaspersky; por lo tanto, de ahí tomó la información Castro, a pesar de tratarse de una temática que se sale de sus labores acostumbradas.

En este contenido se contemplan términos como pandemia por COVID-19, noticias falsas, depresión, estrés, pesimismo, adecuados debido a que se trata de términos enfocados en la actualidad, son palabras empleadas a diario en el contexto actual, por lo que se apunta a un reconocimiento de parte del periodista a que este tema es de interés, por lo cual deben utilizarse términos que sean identificables por parte de los lectores.

Un caso relevante es la introducción del término infodemia, el cual es novedoso y, aunque puede representar, en primera instancia, motivo de falta de entendimiento por parte de

los usuarios, la nota sale al paso para definirla de forma sencilla, en cuanto a que implica la transmisión constante de noticias que más bien dificultan la comprensión de lo que está sucediendo.

Donde sí carece de vocabulario la nota es no solo por no emplear más términos que aporten, como lo es infodemia, sino que parece rodear los términos concretos en algunas ocasiones, prefiriendo seleccionar el emplear términos como sobrecarga mental, incomodidad, entre otros, en lugar de ser directo.

SALUD

Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia

De aquí al 2023, población con pérdidas totales o parciales debido a la covid-19, como desempleo o muertes, sufrirá depresión, ansiedad y estrés postraumático si Estado desatiende salud mental

Ángela Ávalos. 11 enero



En esta foto, del 13 de abril pasado, se ve los alrededores de la plaza de la cultura cerrados. Este fue uno de los sitios públicos que fueron clausurados como medida preventiva para evitar aglomeraciones y, con esto, la diseminación del virus. Foto: Archivo/ Jeffrey Zamora

Muchas gracias por tu opinión.

Gestión anuncios

LO MÁS LEIDO

- 1 Intel ofrece cursos gratuitos en línea sobre ciencia, tecnología, matemática e Ingeniería
- 2 OIJ señala 100 dádivas de constructores a 36 funcionarios del Conavi y MOPT
- 3 Carlos Solís pidió a MECO que le nombraran al 'suegrito' o se acababan los favores

Figura 6. Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia. (La Nación, 2021)

A lo largo de la nota, se puede notar términos en relación con la coyuntura actual, tales como COVID-19, ansiedad, depresión, pérdida de trabajo, familiares, amigos, rutinas y demás aspectos negativos que se dieron desde el inicio de la pandemia por el SARS-CoV-2.

Dentro de la nota se puede notar una buena preparación del tema en relación con los términos utilizados, específicamente, se rescata el uso del término “trastorno somatoforme”, en donde la periodista encargada de esta producción tomó la iniciativa de, no solo indicar el

nombre tal cual, sino también definirlo de una manera concisa, en donde cualquier persona pueda entender de manera básica el concepto mencionado.

Cabe destacar que los especialistas consultados emplearon una gran cantidad de términos técnicos que muy pocas personas pueden conocer, y que son más normales dentro de la comunidad de profesionales de la salud en general, como lo es “crónica” y “aguda”, aunque, de igual manera, se aplican términos que puedan ayudar al lector a entender la vivencia de las personas que posean condiciones crónicas en relación con la salud mental.

De igual manera, en términos de redacción, la periodista utiliza muchas frases con las cuales las personas se puedan relacionar y que, de alguna manera, puedan contextualizar lo que viene siendo el contenido de la nota. Eso destaca que dicha comunicadora se preocupa de que las personas puedan entender el tema que se está abarcando en la nota.

DATA

CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la covid-19

En primer año de pandemia, la demanda del servicio creció 13,5% con respecto al 2019. Reacciones graves al estrés, trastornos de ansiedad y problemas asociados con núcleo familiar fueron los principales diagnósticos

Sofía Chinchilla Cerdas. 4 mayo



Los servicios de consulta externa de la Caja atendieron miles de casos de personas con terror al virus SARS-CoV-2, con conflictos intrafamiliares por el confinamiento, angustiadas por el desempleo o de luto por el fallecimiento

Google ha cerrado el anuncio

LO MÁS LEIDO

- 1 Intel ofrece cursos gratuitos en línea sobre ciencia, tecnología, matemática e ingeniería
- 2 OIJ señala 100 dádivas de constructores a 36 funcionarios del Conavi y MOPT
- 3 Carlos Solís pidió a MECO que le nombraran al 'suegri' o se acababan las fresas

Figura 7. CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19. (La Nación, 2021)

Al igual que con la nota anterior, se utilizan mucho los términos depresión, ansiedad, estrés, situación económica, situación familiar, atención psicológica, y demás términos

relacionados con las consecuencias que se experimentan a nivel mental y emocional por la pandemia del COVID-19.

En general, la nota utiliza los términos correctos para referirse a un concepto o nombre en específico, el cual se abarcó de una manera que el público pudiera entenderlo. Las fuentes y voceros no utilizaron una terminología ni mensajes técnicos.

Se hace uso de una historia personal de un emprendedor como un mecanismo para que el lector pueda conectar con la situación que se está viviendo y se genere empatía a partir de eso; aunque hay ciertas frases que podrían ser desencadenantes de algún tipo de crisis en los lectores que posean una situación similar. Un ejemplo claro es el siguiente:

“Es muy doloroso. Me eché a morir en casa, ya nada me hacía gracia, los días todos eran grises, no dormía de noche. Subí casi 35 kilos de peso”, relató Elías.

A pesar que sean palabras ajenas al medio en cuestión o de la periodista que produjo la nota, esas palabras pueden afectar a ciertos lectores; por lo tanto, podría producir el efecto contrario al que se tenía pensado en un inicio.

Sin embargo, al consultar a los integrantes del grupo focal, no existió una reacción adversa, sino más bien se considera que el vocabulario y redacción a lo largo del contenido es adecuado, perdonándose así ese hecho de emplear esa cita.

Queda de manifiesto que el vocabulario empleado no es algo que solamente los especialistas o colegas considerarán, sino que también son detalles a los que prestan atención los consumidores de estos productos.

Así lo considera Daniel, de 23 años, de Alajuela, mencionando “me gusta porque está bien redactado y la información es interesante con respecto a comparaciones del contexto que se está viviendo”. (Anexo #10).

SALUD

Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas

Población se siente aburrida, desesperada y deprimida. Expertos señalan que sobreprotección puede generar graves afectaciones emocionales y episodios de violencia psicológica.

José Andrés Céspedes. 27 diciembre, 2020



Sin ver a sus familiares. Sin salir al supermercado. Sin comer en restaurantes. Sin ir a la playa. Sin transitar por las calles. Sin permiso para nada. Así viven las personas mayores la pandemia. Foto: Rafael Pacheco



LO MÁS LEIDO

- 1 CCSS pagó \$4,5 millones por edificio que no puede usar
- 2 Intel ofrece cursos gratuitos en línea sobre ciencia, tecnología, matemática e ingeniería
- 3 OIJ señala 100 dádivas de constructores a 36 funcionarios del Conavi y MOPT

Figura 8. Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas. (La Nación, 2020)

Se hace uso de la palabra violencia en todas sus connotaciones, lo cual es un poco fuerte para el contexto en el cual se realiza esta nota, específicamente en el trato de los familiares a los adultos mayores, al no dejarlos salir de sus hogares, al ser personas de riesgo.

Muchos de los voceros y expertos también utilizan dichos términos, lo cual da un mensaje claro de la situación de este grupo etario, pero de igual manera, se debe tener cuidado con el empleo de estas palabras de manera excesiva, ya que podría caer en la revictimización.

Tiene un vocabulario simple para abarcar un tópico denso, la única palabra que se podría considerar “complicada” es infantilización, la cual el periodista define inmediatamente, es un aspecto muy relevante dentro del estilo de redacción editorial de este medio de comunicación.

SALUD

Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos

Trastornos del sueño causan 1.000 incapacidades y 350 internamientos al año. Mujeres mayores de 45 años y hombres con más de 65 son los más afectados

Ángela Ávalos. 9 mayo



Para muchos, la hora de ir a la cama puede ser traumatizante por la imposibilidad de conciliar el sueño. No hay que esperar a llegar a una situación límite como esa para buscar ayuda. Foto: Archivo



LO MÁS LEIDO

- 1 Restricción vehicular sanitaria en junio 2021: así aplica por día y fecha
- 2 Lynda Díaz vuelve a dar el "sí" y anuncia que se va a casar
- 3 Viajar a Europa: Así se pide el certificado de vacunación
- 4 Jueza definirá este sábado medidas

Figura 9. Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos. (La Nación, 2021)

Esta es una nota también realizada por Ángela Avalos, periodista especializada en salud del medio de comunicación La Nación, y este es un aspecto a resaltar debido a la utilización de vocabulario un poco más técnico dentro del área médica, que el empleado por otros periodistas.

Inicialmente se utilizan los términos como “trastorno del sueño”, el cual se emplea de la manera correcta, ya que seguidamente presentan ejemplos de alguna de estas condiciones, como son el insomnio y la apnea del sueño.

De igual manera, se utilizan oraciones con significados simples para el entendimiento del lector. Cabe resaltar que se utilizaron elementos como los subtítulos de la nota de una manera en que las personas que estén consumiendo esta información puedan tener una mejor concepción de las implicaciones que provocan estos trastornos.

En general, la periodista realizó una redacción simple, pero al mismo tiempo sin dejar por fuera la terminología correcta y técnica que se utiliza actualmente por parte de los expertos en el tema.

SALUD

Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED

En marzo el 10% de las personas tenía estas señales, siete meses después se veían en el 61% de los participantes; manifestaciones de ansiedad pasaron de 13,8% a 43,7%

Irene Rodríguez. 17 diciembre, 2020



El pasar más tiempo dentro de casa y que la principal comunicación con el exterior sea a través de Internet es uno de los factores que incide en la salud mental. Imagen con fines ilustrativos. Fotografía: Shutterstock



LO MÁS LEIDO

- 1 Restricción vehicular sanitaria en junio 2021: así aplica por día y fecha
- 2 Orden judicial para devolver terrenos a indígenas desata conflicto en Limón
- 3 Dueños de H Solís y MECO deberán pagar millonaria fianza para salir en libertad

Figura 10. Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED. (La Nación, 2020)

Esta es la última nota por analizar, la cual toca temas en relación con la depresión, el estrés y la ansiedad, condiciones que han sido características debido al encierro provocado por la pandemia. Un aspecto clave es que dentro de esta nota no se identifican estas enfermedades como trastornos de ningún tipo, lo cual es de cierta manera comprensible, ya que la periodista no está especializada en este tipo de tópicos.

De igual manera, se presentan una gran cantidad de porcentajes, ya que la nota se basa principalmente en un estudio presentado por expertos de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED), pero la manera en que se utilizan es un poco superficial y no profundizan mucho sobre lo que implican dichos números.

Una palabra que resuena constantemente dentro de la nota es: “enfermedad”, un término que hace referencia a la pandemia, y cómo esta provoca un “daño” dentro de la salud mental y psicológica de las personas en general.

Bajo esa misma línea, hay que recordar que condiciones mentales, como son la depresión o la ansiedad, son eso mismo: condiciones, el usar términos como los mencionados con anterioridad da como resultado la revictimización y temor para abordar este tipo de temáticas.

Y, con base en los especialistas consultados, en particular en salud mental, se manifiesta que, para hablar de salud mental, no hay que rodear la problemática, sino que se debe ir al grano y empleando los términos reales; si bien existen algunos tecnicismos, en esos casos sí se cambian por otros que quieran decir lo mismo, pero que sí sean de conocimiento popular.

Queda de esta manera de manifiesto que en líneas generales existe un consenso de que la salud mental requiere un tratamiento de cuidado sobre el vocabulario que se utiliza, empleando los términos verdaderos, pero evitando los tecnicismos, cuidando siempre el que se evite la exclusión y estigmatización, pero ya en la práctica existe una inconsistencia en que esto realmente se aplique en los contenidos periodísticos.

Categoría I Subcategoría II: Cobertura

Otro punto de interés de la investigación es la cobertura periodística, siendo parte de los requisitos que se realice una correcta cobertura de las temáticas.

Para poner en contexto, el proyecto costarricense Punto y Aparte (2020, citando el *Manual periodístico para la cobertura ética de las emergencias y los desastres de la Organización Panamericana de la Salud*, 2011) define lo que implica tener una buena cobertura periodística de esta manera:

Es responsabilidad de la prensa informar con una visión de respeto hacia las víctimas y con un carácter noticioso que procure soluciones y aliente la prevención. Estas informaciones deben llevar un referente ético y científico con el fin de trascender la sensación de alarma. (párr. 1).

En eso coincide Mercedes Rivas, quien apunta que un requisito de los periodistas debe ser, en la cobertura, dotar un “conocimiento técnico adecuado para que los costarricenses lo puedan digerir de una manera sencilla...quitarle el mito a la salud mental y mostrarle al mundo que son como cualquier otra enfermedad, es esencial”.

Retomando lo anterior y con base en las respuestas otorgadas por los entrevistados de este estudio, uno de los hallazgos es que en los medios existe poca autocrítica y son complacientes con lo que ya se hace al respecto, al menos en relación con la cobertura de los temas referentes a la salud mental.

Muestra de ello es la respuesta otorgada por Karla Barquero a la consulta de cómo visualizaba la cobertura de La República sobre estas temáticas.

En el caso de La República, el medio me da libertad de desarrollar temas de interés. Específicamente sobre la salud mental, por lo general, se hablaba de ello en el mes en el que se conmemora mundialmente; sin embargo, con la llegada de la pandemia se ha tocado más el tema debido a la afectación de la población, la ansiedad, el incremento de casos de depresión, estrés, el desempleo, e incluso, por la necesidad de actividad física, entre otros.

Siento que las autoridades de Salud le han dado más énfasis en los últimos meses y en el caso de La República, tratamos de darle un espacio también. (Anexo #1).

Su postura denota que el tema ha sido tratado bastante por el medio y en agenda es apuntado constantemente, considerando que la llegada de la pandemia es un motivo de afectación.

Ante eso, se procede a analizar notas realizadas por La República en materia de salud mental, contemplando la cobertura que se le haya realizado.

Se comienza por la presentada en la figura 1, previamente en este texto, titulada: *Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia revela estudio*. En este caso, corresponde a retransmitir los datos principales que se desprenden de un estudio desarrollado en conjunto por la Universidad Nacional (UNA), la Universidad Estatal a Distancia (UNED) y académicos de España, pero con la labor periodística de seleccionar lo que a su criterio pueda ser de mayor interés de sus lectores, como es el tipo de población más afectada en su salud mental.

Sobre ese tema se refirió Barquero en la entrevista para esta investigación, haciendo mención de los criterios que deben seguirse, en su opinión y experiencia, para darle espacio a información referente a la salud mental.

Es importante que haya datos actuales, no se vale decir en Costa Rica, con la pandemia incrementaron los casos de depresión si no tenemos la estadística que nos lo confirma, o no se vale que se diga la salud mental de los ticos empeoró en las últimas décadas si no nos dan cifras para compararlo.

También, me gusta tomar en cuenta si la información será de utilidad para mis lectores. Por ejemplo, expertos indicando consejos para tener una adecuada salud mental, cómo lidiar con la ansiedad o cómo detectar las señales que me indican que una persona está pasando por una depresión. (Anexo #1).

La elaboración de este contenido cumple con su cometido en ese sentido, ya que otorga datos actuales y, a su manera, trata de confirmar lo que es un criterio generalizado, de que la salud mental ha empeorado durante la pandemia.

No obstante, no cumple del todo con que sea de utilidad más allá de contar solamente con la información y con los motivos por los cuales esas estadísticas se dan, ya que no se ofrecen canales de comunicación con especialistas, ni señales, consejos y demás indicaciones que, en la entrevista otorgada para esta información, sí afirmó que gustaba de aportar.

En este aspecto coinciden los participantes del *focus group*. Por ejemplo, Daniel, de Alajuela y con 22 años, quien afirma que no le gustó pues “se lee muy estadístico y no profundiza realmente en las consecuencias perceptibles del problema”. (Anexo #10).

Asimismo, para aportar a un futuro medio de comunicación, a la consulta de qué podría haberse hecho para que el contenido fuera adecuado; a su criterio, trata un tema no explorado del todo por Barquero, siendo una potencial falencia en la cobertura, como lo es “incluir más testimonios de personas que se encuentren afectadas de acuerdo con la investigación”. (Anexo #1).

Otro contenido analizado es el que aparece en la figura 2 de este estudio, titulado: "*Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad*": *Psiquiatra infantil*.

Se da una buena tarea de aprovechar el regreso del curso lectivo para seleccionar las diferentes variantes de información que se puede aportar en torno a eso; la periodista, para este contenido en cuestión, recurre a un especialista en Psiquiatría Infantil para que se refiera a las implicaciones de esa temática en cuestión para la rama que dicho experto compete.

Indicaciones, sugerencias, consejos y explicaciones de un especialista fue lo que obtuvo, algo de relevancia al tratar este tipo de temáticas, puesto que, al ser temas sensibles, no corresponde al periodista adentrarse en un área que no le compete y otorgar esos elementos sin una credibilidad que lo respalde.

En el grueso de la nota el periodista optó por adjudicar a la fuente como el que expone lo que en cada párrafo de la nota se esgrime, pero esto termina siendo necesario para que no parezca como una opinión propia de quien redacta la nota.

Esa cobertura daba pie a que se diera seguimiento a la temática en las semanas posteriores al ingreso a clases; no obstante, esto no fue así.

Incluso, de esa manera, Karla Barquero faltó a lo que mencionó en una entrevista para esta investigación.

Aunque no tengo un dato certero, se podría decir que semanalmente podría mencionar una nota sobre salud mental que hayamos publicado. Sin embargo, debo aclarar que la mayoría de estas notas propuestas y hechas son asignadas en el espacio de última hora en Web, y que muy rara vez son temas que llevamos en el impreso, esto debido al público meta de La República. (Anexo #1).

Después de esta nota y hasta su salida de La República, siendo poco menos de cuatro meses, Barquero no volvió a no solo darle seguimiento a este tema, sino que tampoco tuvo más notas referentes a la salud mental.

De este modo queda de manifiesto que temáticas de interés general, al tratar temas de salud mental, lamentablemente en La República encuentran un filtro de no poder pasar de la sección de última hora, lo que implica que no tendrán la exposición del periódico físico ni tampoco la extensión o profundidad necesaria, como sí tienen las notas que aparecen en sus versiones en el diario de circulación nacional.

La tercera nota analizada es la correspondiente a la figura 3, titulada: *Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental.*

Con respecto a la cobertura, se encuentra que se basa en la reproducción de información otorgada por una fuente, en este caso una academia de ballet que afirma que la salud mental se ve beneficiada con esta práctica.

Si bien puede ser cierto, se corre un riesgo de asegurarlo, con base en una entrevista que se realizó para este estudio con Diego Barracuda, creador del podcast No Sos Especial y de un perfil de Instagram bajo el mismo nombre, ambos enfocados en difundir información de salud mental, quien se refiere a ello.

Entender su posición de medio. Cada vez surgen más cuentas que sin haber profesionales de la salud mental, toman una posición de dar consejos y decir lo que se debe hacer en el tema. Eso es muy peligroso. (Anexo #3).

A eso se suma Cristina Gomar, creadora de la ONG Vaso Lleno, encargada en publicar información sobre salud mental, especialmente en su contenido de Instagram, quien también realiza su valoración al respecto desde el propio ejemplo de la evolución de su proyecto y cómo, conforme se adquiere conocimiento profesional, el contenido será superior; a si se tienen solo buenas intenciones o algo de leve noción superficial en el tema, ya que lo que digan expertos siempre será un valor añadido no despreciable.

Yo estoy estudiando psicología, pero soy curiosa y creativa, desde pequeña soy comunicadora, y a pesar de que yo no tenía estudios profesionales en el tema de psicología, sí sabía que había muchas cosas que decir; Vaso Lleno en sus inicios se alineaba más a mis experiencias personales y lo que leía, ahora tiene más forma, basándose más en literatura y teoría y demás. (Anexo #4).

Por lo anterior, en la cobertura de esta nota se comete el error de no incluir a un especialista en salud mental que refute o confirme desde su especialización que efectivamente pueden comprobarse efectos positivos del ballet en la salud mental. Es decir, se toman como ciertas las declaraciones de la única fuente consultada, la cual se enfoca en ballet, una actividad física.

Un hallazgo de la investigación, y con esta nota queda de manifiesto, es que a veces los medios de comunicación toman como cierta alguna declaración, sin refutar, cuando hay que asegurarse que todo tenga fundamento, porque siempre se corre el riesgo de, así no sea adrede, desinformar.

Para José Luis Salas, psiquiatra, el problema surge desde cómo se aborda la cobertura.

En las noticias ven los padecimientos como psicológico, biológico o psiquiátrico, se divide, lo cual es un error. Hay algo que les explico muy sencillo a mis pacientes: si no existiera un aparato llamado el esfigmomanómetro, la gente no creería en la presión arterial solo porque un médico por ciertos síntomas se lo plantee, y con la psiquiatría, aunque hay mucha información de investigaciones, antes que todo hay una falta de educación y falta de cambio de paradigma, por eso es que mucha gente en el mundo piensa todavía que la depresión no es una enfermedad, que el déficit atencional es un invento, etc. (Anexo #7).

En la cobertura también se dejó pasar la posibilidad de consultar a algunas personas que puedan confirmar los efectos, en el caso particular de ellos, que el practicar ballet tuvo para su salud mental.

No se emplean estadísticas que contextualicen la situación actual de la salud mental y entonces, por qué esto es positivo de comentar, o bien, algún estudio que cite la relación entre ballet y salud mental.

El siguiente contenido de La República a analizar es el correspondiente a la figura 4, que se titula: *Promover la salud mental es el objetivo de nuevo podcast*.

En ocho líneas se encuentra el hecho de que la cobertura de esta temática puede haber sido meramente basada en un comunicado, sin ningunas intenciones de la periodista de agregar su criterio personal a lo largo de la nota.

La cobertura no se basó siquiera en el seguimiento del proceso de la elaboración de dicho *podcast* al cual se refiere la nota, sino solamente en su lanzamiento.

Incluso, la cita empleada en la nota, correspondiente a Ángel Arguello Castro, Presidente del Colegio de Profesionales en Psicología, y Margareth Solano, Viceministra de Juventud, corresponden a las palabras aportadas en el comunicado de prensa, no fueron abordados por la periodista para dar algún tipo de declaraciones posteriores.

Como una nota adicional, o para la propia cobertura de esta nota, se desaprovechó de tener más declaraciones de los especialistas y encargados del *podcast* sobre el surgimiento de este *podcast*, su proceso de elaboración, y todavía más, explicación de cómo será su formato.

Otra opción no explorada en la cobertura de esta temática es el hecho de que se dejó pasar la posibilidad de contrastar si existen otras iniciativas de este tipo, sea a nivel local o internacional, aportando al público de más opciones referentes a cómo informarse de salud mental.

Quizás menos relevante pero otra posibilidad, al tratarse de un tema moderno y de moda como lo son los podcasts, la cobertura pudo haber estado dirigida por unos momentos al monitoreo de redes, analizar las reacciones o falta de estas, al lanzamiento de este proyecto.

Este contenido también se le compartió a los integrantes del *focus group* para contar con su postura desde un punto de vista de consumidores.

Fabricio, de 28 años, representando a Guanacaste, compartió que sí le gustó la nota, pero se mostró insatisfecho con las oportunidades no exploradas con respecto a lo que podría haber mejorado la cobertura, en este caso haciendo mención que hizo falta “poner el *link* de *podcast* o realizar cápsulas de diversos temas de salud mental”, sacando provecho de tratarse de un tema que puede enfocarse hasta dentro del punto de vista del entretenimiento. (Anexo #10)

Siendo curioso con respecto a esta nota, que en líneas generales fue aceptada por los consultados en grupo focal; sin embargo, no es información que sintieran que les aportara realmente algo distinto o les generara un nuevo conocimiento, siendo justamente ese uno de los motivos de la crítica a nivel periodístico que se hizo en el análisis, aunque sí funciona como un hallazgo o reflejo de que no siempre la percepción periodística a nivel del potencial de una nota coincide con la que tienen los consumidores.

La última nota analizada para La República es la figura 5, que se tituló: *Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”*.

Sobre la cobertura, el periodista evidentemente se basó la empresa de seguridad informática Kaspersky, que en un estudio da a conocer múltiples datos de los efectos de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental.

Sea con base en un comunicado o un informe completo, el periodista se encargó de reproducir los resultados del estudio y no llevó su labor periodística más allá, tratándose de una oportunidad desaprovechada de expandir con su investigación propia, contactando fuentes o

bien, darle un nuevo giro o seguimiento a la nota, trasladándolo a cómo se encuentra la temática a nivel local.

Tema a favor es el hecho de que busca que términos que sean confusos o puedan ser novedosos, tuvieran explicación, en la mayoría de los casos. No obstante, no realiza lo anterior quizás en la palabra más importante, como es la frase del título: “apagón mental”, ya que se empleó como un gancho, sea creación de él o ya empleado en el informe original, pero no se expandió al respecto.

Si bien puede ser un término creativo, eso no implica atracción de los usuarios, ya que si no es un término que ellos utilizarían, es probable que tampoco lo busquen.

Sobre eso se profundizó en el capítulo II de esta investigación, y es que un factor para aplicar de buena manera el SEO, es que el contenido sea de excelente nivel, lo que quiere decir, que sea propio, no sea una copia esencialmente, pero también que genere interés y sea relevante, para así ganar popularidad; por ello la relevancia de ser bien escrito.

Empezando por el hecho de que no es propio, ya que se trata de un informe, y también que la redacción tiene sus deficiencias en cuanto a la elección de palabras ‘no populares’, en ese sentido este contenido es deficiente.

Por lo tanto, se demuestra que la defensa de la labor periodística que se realiza con respecto a la salud mental, al menos en el periódico La República, en muchos sentidos está infundada; generando para un potencial medio de comunicación un aprendizaje sobre explorar desde la elaboración de contenido adicional a una nota inicial hasta explorar contar con testimonios, aspectos de los que más se careció en las notas analizadas.

Por su parte, a esa misma consulta de la percepción, Irene Vizcaíno, editora de La Nación, también asumió una postura de defensa de lo que ya se ha hecho y no de autocrítica de lo que se puede hacer para mejor el tratamiento de estos temas.

Continuamente vemos temas de salud mental desde diferentes aristas. Hemos publicado desde informes elaborados sobre la situación de la salud mental, hasta trabajos propios sobre efectos del teletrabajo, importancia del ejercicio, trastornos del sueño, situación de los adultos mayores, ayuda a cuidados, efecto en los niños y en los jóvenes... es decir, no siempre se tiene que decir salud mental en el título. La salud

mental está en todo, puede verse afectada desde por la preocupación de la enfermedad, y tenemos dos periodistas especializadas en salud, que pasan en permanente preocupación por temas que ayuden a la gente a manejar esta situación. (Anexo #2).

Incluso, Irene Vizcaíno remitió notas para demostrar que se realiza una atención constante en La Nación a la salud mental, en contenidos que se procede a analizar.

Se da inicio con la figura 6, *Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia.*

Se considera que la labor realizada por la autora durante esta nota está muy completa. Empieza con la exposición de factores por los cuales se puede dar una crisis de trastornos de ansiedad críticos durante la pandemia por el COVID-19 y, de igual manera, presenta antecedentes de casos parecidos durante ciertos eventos que ocurrieron años atrás.

Obtuvo porcentajes precisos por parte de las autoridades de salud del país que indican la cantidad de visitas y demás datos en relación con el uso de los servicios de atención de la salud mental dentro de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y otras instituciones, como es el Sistema de Emergencias 9-1-1.

Lo que sí falta es una cobertura un poco más analítica, en donde no solo se introduzca lo que las fuentes están diciendo, sino que, a partir de toda esa información, el profesional pueda llevar a cabo un análisis que siga una misma línea lógica y que, incluso, las mismas fuentes no hayan abarcado durante sus intervenciones.

Se prosigue con la figura 7, *CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19.*

Entre las fuentes utilizadas se encuentran los datos de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), el Colegio Profesional de Psicólogos y la Universidad Estatal a Distancia (UNED).

La periodista usó recursos abiertos, los cuales son información pública que cualquier ciudadano puede consultar y solicitar a las autoridades de salud, y a pesar de que estos hayan sido remitidos por medio de un comunicado de prensa, la periodista realizó su labor investigadora y efectuó entrevistas a varias fuentes para poder profundizar más sobre el tema.

A partir de las estadísticas y encuestas remitidas por las instituciones, la periodista ejecutó labores analíticas implementando un poco el periodismo interpretativo, el cual es muy raro en el mercado de medios de comunicación.

Con respecto a la estructura con la cual se encuentra escrita la nota, se puede notar que aplicó la clásica pirámide invertida, utilizando datos y citas más generales y poco a poco se fue centralizando en varios temas, ya sean geográficos o de una temática en específica.

Un aspecto que gustó en esta nota a los participantes del grupo focal radica en su cobertura, al acudir al lado humano para generar identificación, en lugar de quedarse meramente con números. Eso consideró Mónica, de 21 años, de Cartago.

Me parece un contenido bastante informativo, el hecho de poder escuchar las palabras de alguien que pasó por eso ayuda a sacar esa empatía que llevamos dentro los seres humanos. Los gráficos muchas veces son aburridos, pero en esta nota me parece importante saber en cuál región se tiene mayores índices y ver si se da la atención necesaria. (Anexo #10).

Por ende, con ese aporte, se demuestra que se hizo algo diferente en este contenido en cuestión, que puede ser suficiente para llamar la atención de los usuarios.

Se prosigue con la figura 8, titulada *Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas*.

El periodista abordó una temática más social, por lo que se tomaron testimonios de varias personas adultas mayores, quienes explicaron la situación que vive cada uno de ellos y el trato recibido desde el inicio de la pandemia en Costa Rica.

De igual manera, se consultó a profesionales del área de Gerontología de varias instituciones gubernamentales y universitarias, y se explica más a fondo la problemática que se encuentra experimentando este grupo etario.

Un aspecto que también se abordó fueron las herramientas que este grupo de personas pueden utilizar para agilizar más la comunicación en medio de la pandemia. Aspectos como estos que pueden ayudar a una población en específico, deberían generarse en una infografía, en donde los consumidores puedan tener la información de una manera rápida y concisa.

Por su parte, de la figura 9, *Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos*, se extrae lo siguiente.

La nota cuenta con varias fuentes informativas, desde documentales hasta personales, en donde se consultó a varios expertos e instituciones, como son: la Clínica del Sueño del Hospital Calderón Guardia; varios departamentos de la Caja Costarricense del Seguro Social y el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, de los Estados Unidos.

Entre los expertos consultados se presentaron varios neumólogos, gerentes de las diferentes instancias de la CCSS, entidad que es considerada uno de los pilares de la salud pública costarricense.

De igual manera, se incluyó una serie de porcentajes y demás números que hacen una representación de la afectación que tiene la falta de sueño dentro del sistema de cada una de las personas; además de presentar las diferentes poblaciones por de edad y sexo, que expresan una mayor manifestación de estos síntomas.

Estos aspectos hicieron que la cobertura recibiera comentarios positivos de parte de los integrantes del grupo focal. Por ejemplo, Ana Paula, de 22 años, de Alajuela, mencionó: “me gusta tanto que esta, en particular, fue la que más me agradó de todas. Me pareció muy interesante el punto de vista y la información proporcionada. Verdaderamente me informé en algo que considero un problema personal”. (Anexo #9).

A lo largo de todo el escrito se presenta una gran cantidad de citas directas provenientes de las entrevistas realizadas por la periodista a los expertos necesarios para tener una dimensión amplia de lo que representa esta problemática para la salud colectiva, el por qué ocurre, cómo se puede tratar y a cuáles personas les afecta más.

Culmina este apartado con notas de La Nación, donde se detalla la figura 10, llamada *Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED*.

Como se citó anteriormente, la periodista utilizó un estudio elaborado por la UNA y la UNED y es la fuente principal de toda la nota periodística, ya que se puede notar la aplicación de varios de los porcentajes que se muestran en dicha investigación.

Aparte de lo anterior, se aplicó una entrevista a uno de los expertos encargados de generar esta investigación, lo que da cierto contexto y justificación a los porcentajes que se presentan dentro de la nota.

Bajo esa misma línea, se considera que, a nivel escrito, se hizo un buen complemento entre ambos elementos, más habría sido posible utilizar otros formatos que pudieran contribuir con la línea lógica de la nota. Como bien se sabe, el uso de aspectos más visuales, pero que tengan un buen propósito, atraen al lector.

De este modo, se contempla que existe un conformismo y hasta cierto punto triunfalismo de parte de los medios de comunicación actuales con respecto a considerar que la cobertura actual que ya se hace sobre salud mental es suficiente y es la correcta, siendo ahí donde un potencial medio de comunicación enfocado en esta temática meramente puede hacer la diferencia, explorando el tratamiento de estos mismos temas desde diferentes enfoques o lanzando múltiples entregas, dándole seguimiento a lo inicialmente planteado.

Categoría II: Enfoques Periodísticos

Otra categoría de relevancia que debe analizarse con base en los resultados otorgados es el de los enfoques periodísticos.

De acuerdo con Barrios, Mar, Barragán y Villarreal (2016, citando a Albertos, 2001), existen dos enfoques clásicos dentro de la producción periodística, los cuales son: relatos y comentarios. Los primeros, con no intencionalidad, se sirven de: 1) datos que deben ser comunicados y periodísticamente verdaderos, 2) que las codificaciones lingüísticas de estos mensajes deben hacerse de acuerdo con pautas y cánones establecidos por los profesionales. En el caso del comentario, debe apoyarse en una presentación clara de que trata de un comentario que el autor denomina: principio de la editorialización manifiesta, y que no se puede comentar nada que previamente no se haya relatado a la audiencia que el autor denomina: principio de editorialización post-relato. (p. 146).

Teniendo claro lo anterior, a continuación se explorarán esos relatos y/o comentarios bajo subcategorías, como son trastornos (incluyendo enfermedades y esos efectos) y prevención, los dos grandes temas.

Categoría II Subcategoría I: Trastornos

Uno de los principales hallazgos y resultados de las entrevistas, análisis de contenido, y grupo focal, es que existe un consenso de que cualquier trastorno o tema relacionado con la salud mental no está fuera de límite, es decir, merece ser cubierto.

Por ejemplo, en los diversos instrumentos aplicados se cuestionó si había alguna temática que no merecía ser tratada, o que lo ideal era no tratarla, como podía ser el suicidio, que se trata de un tema sensible.

Básicamente, bajo la percepción de que comunicar de manera inadecuada un suicidio en medios de comunicación puede provocar que sucedan suicidios por imitación, lo cual se conoce como el Efecto Werther, a esto se refirió la psicóloga Grettel Sanabria.

Sin embargo, la propia Grettel Sanabria se refirió a este tema contemplándolo desde una percepción de que el cuidado es fundamental y, sin perder de vista que el fin como tal no debe de ser el morbo del suicidio, sino cómo aportar para tratar de disminuir los riesgos de que estos casos sigan dándose.

Los medios de comunicación sí deben de informar de la importancia de prevención y cómo buscar ayuda en caso de que las personas estén pensando en el suicidio, usualmente, los medios se van al morbo e informan acerca de la manera en que la persona se suicidó, los motivos, lugares, etc...y esto es lo que es incorrecto, porque de nuevo, si esta información surge sin datos que eduquen a la población, el resultado es el que no se espera. (Anexo #5).

En ese sentido, una falencia encontrada es que la cobertura del suicidio como tal se da desde el enfoque del suceso, reportar la muerte, no como una labor informativa de las implicaciones que esto puede tener para familiares, cómo identificar señal sin otorgar detalles del cómo se quitó la vida la víctima, etc.

A eso añade su postura Fernanda Carvajal, psicóloga, quien fue consultada y ella misma realizó la salvedad de cuando sí es óptimo cubrir temas referentes al suicidio, pero la cobertura errónea que suele dársele deriva en un criterio equivocado y resulta mejor, del todo, no difundir la temática.

Tiene que ver con el Efecto Werther, que cuando se habla de las formas en que se suicida una persona, puede hacer que otras personas pueden intentar copiar o imitar esa muerte, hablar de suicidio como tal es prevención, pero de la forma de cómo lo cometió sí puede traer un efecto negativo. (Anexo #8).

La dificultad de encontrar ese balance la comparte Irene Vizcaíno, quien en sus años de experiencia asumió una postura al respecto de cómo en la teoría es necesario que se cubra, cómo se mencionó previamente, pero en la práctica no acontece.

Abordarlos todos, el asunto es cómo. Los intentos de suicidio y las notas de suicidio son de lo más delicado. Hace muchos años fui periodista de Sucesos, en aquel tiempo, hace como 20 años, los suicidios eran noticia. Yo llegué a convencerme de que producen un efecto multiplicador. Hace unos años, como política, no publicamos suicidios a menos que haya otro factor, con el caso de los internacionales, es inevitable, o si se trata de una figura prominente. Sin embargo, siempre se acordó que aún en esos casos se incluyan los teléfonos de ayuda.

Nosotros no publicamos notas de suicidios a menos que haya un abordaje responsable. Del tema hay que hablar, no se puede ignorar lo que está pasando, pero cuando lo hacemos, buscamos una asesoría y siempre incluimos dónde puede buscar ayuda. (Anexo #2).

Ese mismo resguardo tienen los potenciales consumidores de medios, tales como los integrantes del *focus group*, quienes sí claman porque se cubra la temática, pero preferirían que el periodista no trabaje solo, sino que cuente con la asesoría de un especialista en salud mental.

María José, de Heredia, de 23 años, mencionó que “creo que sí podrían y deberían referirse más al tema, pero con ese punto en mente, donde se tome el tema de buena manera y no alimente más los prejuicios”. (Anexo #10).

Por su parte, Ana Paula, de Alajuela, de 22 años coincide en lo siguiente:

Considero que los medios sí pueden abarcar este tipo de temas, siempre y cuando el abordaje sea el correcto. Para ello, sería pertinente que previo a publicar una nota, que esta sea revisada por un experto en el tema. Además, pueden comentar sobre lugares

a los cuales las personas pueden llamar en caso de necesitar apoyo, por ejemplo, la línea de atención de las personas que buscan suicidarse. (Anexo #9).

Ignacio, de Heredia, de 22 años, comparte un planteamiento de que más bien no se deben tratar todas las temáticas, incentiva el tabú y aumenta el riesgo de que las personas que tienen, por ejemplo, pensamientos suicidas, se sientan todavía más aisladas.

Opino que el hecho de prohibir que el periodismo toque temas sensibles, en este caso el suicidio, lo que provoca es una resta a la importancia de estos. Al omitir este tema lo que se logra es etiquetarlo como raro o inusual cuando, en realidad, es algo más común de lo que creemos. (Anexo #9).

Aspecto con el cual concuerda Mercedes Rivas, otorgando el ejemplo del suicidio.

Todos los temas de salud mental tienen que ser abordados como una parte social de educación del costarricense, creo que entre mejor se conozca un problema, más sensible se va a hacer y menos agresivo para utilizarse como un medio de violencia.

...si existe un tema de suicidio, no hay que cubrirlo como un tema alarmante, sino como uno que va a dar educación cultural sobre situaciones que hacen que otro ser humano atente contra su vida. (Anexo #6).

De ahí surge un reto para un medio de comunicación digital enfocado en la salud mental, sobre si darle cobertura a esa temática que merece ser cubierta; sin embargo, ya contando con el requisito preconcebido de contar con un especialista que acompañe la cobertura.

Otro hallazgo es que, aunque sean los temas más cercanos al conocimiento popular, como son la depresión y la ansiedad, existe un deseo de que los medios de comunicación generen más contenidos referentes a este tema.

Prácticamente todos los participantes del grupo focal ante la consulta de qué temas les gustaría que fueran más tratados en medios de comunicación, entre las múltiples opciones que mencionaron, respondieron desear conocer más sobre ansiedad y depresión.

Mónica, de 21 años, de Cartago, por ejemplo, brindó las siguientes respuestas:

Temas como intento de suicidio, ansiedad, depresión, TOC, temas que no estén mal hablar, temas que no te dejan de hacer humano, libre y con derecho de amar y ser amado ante la vida. Todos los temas en conversaciones de salud mental son buenos, pero con las personas correctas, hasta lo que para uno es mínimo, para ellos es importante. Una buena compañía y buenas relaciones interpersonales hacen más llevadero nuestro camino y hace más llevadero lo que estemos pasando. (Anexo #10).

Por su parte, Ignacio, de 22 años, repite esa tendencia de un clamor por saber más del suicidio, depresión y ansiedad.

Enfermedades mentales, ansiedad, depresión, pensamientos suicidas. Por otro lado, también me gustaría ver más información acerca de los factores que pueden detonar o agravar un padecimiento como los mencionados anteriormente (por ejemplo, la marihuana y la esquizofrenia), así como información útil para estos, por ejemplo, recomendaciones en caso de presenciar un ataque de ansiedad propio o de alguna otra persona. (Anexo #9).

Aportan ejemplos de qué enfoques, incluso, les gustaría que se trataran, demostrando que no es por el morbo sino por tener educación al respecto.

Cristina Gomar le pone un condicionante al publicar solo sobre ansiedad y depresión desde un punto de vista general.

Cuando se mete uno en estos temas pueden surgir muchos subtemas. Si hablas de salud mental y te enfocas solo en ansiedad y depresión, el mensaje le llegará a la gente que tiene que ver con ello, pero pueden surgir subtemas si hablas de salud mental en la comunidad LGBTI, le llegará a esa población. (Anexo #4).

No obstante, a menos que no ocurra un caso notorio de esto, es decir, como podría ser un famoso que haya tenido algún padecimiento u ocurra un caso atípico, estos temas no estarán en agenda de los medios de comunicación habituales.

Eso se extrae de lo que para las entrevistadas especializadas en salud mental es lo que hace un tema de salud mental meritorio de cubrirse o no.

Karla Barquero, dijo lo siguiente sobre el tema:

Primero que sea de interés público y que sea noticioso.

Es importante que haya datos actuales, no se vale decir que en Costa Rica con la pandemia incrementaron los casos de depresión si no tenemos la estadística que nos lo confirma, o no se vale que se diga que la salud mental de los ticos empeoró en las últimas décadas si no nos dan cifras para compararlo.

También, me gusta tomar en cuenta si la información será de utilidad para mis lectores, por ejemplo, expertos indicando consejos para tener una adecuada salud mental, cómo lidiar con la ansiedad o cómo detectar las señales que me indican que una persona está pasando por una depresión. (Anexo #1).

Pesa ahí, por encima de todo, la actualidad y notoriedad del protagonista, y luego, si no se cumplen esos criterios, en el tercer rango podría calzar la posibilidad de que se cubra la ansiedad desde un enfoque informativo, basándose en el ejemplo otorgado por Karla Barquero; en donde también se evidencia que se peca de la subjetividad del periodista, donde dista de ser un consenso, sino de lo que el 'yo', es decir, el periodista, cree que es lo mejor para sus lectores.

Un medio de comunicación digital que surja, en ese caso, puede cambiar ese funcionamiento, y más bien preguntar abiertamente a sus seguidores qué temas quieren que sean tratados, e incluso, que sean abiertos a sugerir enfoques, donde prevalezca la experiencia periodística para separar los que son factibles de realizar de los que no.

Otro punto de vista sobre los criterios para publicar o no un contenido de salud mental es aportado por Irene Vizcaíno.

Lo mismo que cualquier noticia: el interés público, la novedad, el alcance, la curiosidad, el impacto en la vida de la gente. En este momento, ayudar a la gente lo que está pasando, lo que está sintiendo, que hay sentimientos y preocupaciones compartidas, que hay herramientas o actividades que pueden ayudar a sobrellevar. Por supuesto, también evidenciar el estado de la salud mental, para lo cual nos ayudan estudios serios, es decir, realizados por autoridades o especialistas. (Anexo #2).

Con esos criterios en consideración se procede a analizar notas referentes a salud mental en ambos medios en cuestión.

Retomando la figura 1, la nota titulada *Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia, revela estudio*, en cuanto a la temática, se analiza lo siguiente.

La temática primordial que aborda este contenido es que la salud mental, principalmente en los trabajadores independientes, se ve perjudicada por la pandemia.

De ahí se comienzan a sustraer subtemas, como el abuso de sustancias que, sin embargo, no pasa de ser empleado en una cita textual de un especialista, y luego una explicación general de las causas, siendo una oportunidad desaprovechada para trazar relaciones entre afectaciones a nivel mental y el abuso de alcohol y/o drogas.

Vulnerabilidad social, inestabilidad económica y las implicaciones socioeconómicas son planteadas en un párrafo, siendo un potencial enfoque a explorar por los medios de comunicación de cómo la salud mental se ve más amenazada para grupos sociales con inseguridad con respecto al acceso a servicios médicos y con fuentes de ingresos variables.

No obstante, todos estos son meramente mencionados, ya que, por la corta extensión del texto, no da oportunidad de que se puedan profundizar.

Como parte del grupo focal, Daniel, de 22 años y de Alajuela, coincidió con esa interpretación, cuando compartió que esa nota no fue de su gusto, comentando que “se lee muy estadístico y no profundiza realmente en las consecuencias perceptibles del problema”. (Anexo #10).

Caso similar de poca profundidad se contempla en la figura 2, titulada *"Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad": Psiquiatra infantil*.

Se refiere a varias temáticas, incluso podría pensarse que principalmente gira en torno al regreso a clases y no sobre salud mental; sin embargo, uno de los pilares de este contenido es la afectación del estado emocional y psicológico de los menores ante la nueva normalidad.

De hecho, el regreso a clases funciona como fundamento de la nota, pero las temáticas que más se exploran son cómo los trastornos de ansiedad y depresión se han agravado, y cómo han aparecido más casos de autolesión.

La interacción y socialización son otras temáticas exploradas en este contenido, y cómo dichas acciones generan un beneficio para la salud mental.

Otra temática tratada y que toma relevancia es el rol de los padres en la salud mental de sus hijos, esto de forma indirecta, porque primordialmente se encapsula en el contexto del regreso a clases, pero sí abre la posibilidad de que otros medios de comunicación se expandan en la idea de la influencia negativa o positiva que los padres puedan tener.

Muy superficial sí fue el tratamiento del rol de los docentes en el regreso de los niños a clases, su adaptación y cómo pueden colaborarles con su salud mental, siendo una oportunidad desaprovechada.

Con respecto de otra oportunidad de explorar temáticas que pueden ser de interés sin alcanzar su potencial, aparece la nota titulada *Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental*, señalada en este estudio como la figura 3.

Al ser un contenido de tan corta extensión, las carencias de exploración real de las temáticas quedan en evidencia.

Terminan sin explorarse realmente en su totalidad las ventajas del ballet, la principal temática abordada en el texto, siendo relegado al final de la nota con pocas líneas dedicado a eso.

Otra temática simplemente mencionada fue la del estrés, la tensión y las preocupaciones, dando la sensación de que serían temáticas eventualmente exploradas; sin embargo, no terminaron de tratarse.

Una muestra de cómo solo se citan temáticas sin adentrarse en ellas es el hecho de que se habla de que el ballet genera gran exigencia a nivel mental, pero no se expone más al respecto, no existe una expansión o explicación con respecto a ese criterio, ni qué sucede realmente a nivel cerebral al practicar ballet.

Otra nota analizada es la figura 4, que sí cumple el criterio de que sea de actualidad, titulada: *Promover la salud mental es el objetivo de nuevo podcast*.

Es una oportunidad desaprovechada de realizar múltiples notas o una todavía más amplia es el caso de este producto periodístico, que deja sin tratar muchas temáticas que, al menos, sí cita.

La primera de esas temáticas identificadas es el deterioro de la salud mental en la pandemia, esa es prácticamente de las primeras frases que aparecen en la nota; sin embargo, más allá de una cita posterior, no se vuelve a explorar ese planteamiento, dejando pasar las posibilidades de respaldar con datos ese deterioro que se afirma, lo cual, bajo el enfoque que tenía la nota de promocionar el *podcast*, habría cumplido todavía más su cometido.

En especial y a manera de ejemplo, se citan solamente los efectos en torno a la pandemia, más allá de los contagios, que tienen un efecto en la salud mental, pero no se expande en ellos, como los motivos por los cuales la pandemia afecta la estabilidad emocional sin centrarse meramente en el temor por las muertes, sino cómo otras consecuencias indirectas generan estragos, siendo un enfoque fácilmente identificado dentro de lo propiamente redactado por la periodista, pero que fue dejado de lado.

Otra temática puesta en la palestra es el uso de *podcasts* para informar sobre salud mental, o bien, como su titular lo dice, promover la salud mental.

En tan pocos párrafos se desprende todavía otra temática más, que es la salud mental en los jóvenes, que no trasciende más que mencionar que el público meta de los creadores son las personas entre los 20 y 30 años. Se deja sin explorar el por qué ese número, qué tiene esa población en especial que merece acceder a este tipo de contenido, qué aspectos tiene ese rango de edad que el contenido les será atractivo.

Lo denso del tema queda en evidencia cuando educar, sensibilizar y visibilizar son solamente palabras usadas dentro del texto, cuando en realidad son tres vertientes de potenciales enfoques para notas de salud mental.

Como seguimiento podría haberse tratado cada una de esas temáticas con los creadores del *podcast* y otras fuentes, sobre las posibilidades, falencias actuales, ejemplos y demás, en visibilizar la salud mental, en especial al mencionar que el *podcast* quiere conversaciones genuinas y cotidianas, diagnosticar el estado actual de la educación de salud mental, etc.

Depresión y ansiedad son trastornos que por sí solos dan la posibilidad de generar múltiples contenidos, pero en esta nota no pasan de ser temáticas empleadas meramente como ejemplos.

Este contenido, como se mencionó previamente, fue analizado por los integrantes del grupo focal, que justamente señalaron esas falencias de que se trata de una oportunidad desaprovechada de expandir las temáticas que pueden surgir en torno a este nuevo *podcast*.

Mónica, de 21 años, de Cartago, fue de las más enfáticas con respecto a su gusto por este contenido; sin embargo, quedó insatisfecha en unos puntos:

En la nota se menciona el nombre del *podcast* pero creo que hubiera sido interesante saber quiénes forman parte de él, cuál es su historia y todo ese tipo de información que hubiese sido interesante conocer. Pero, en general, está bien estructurada y cargada de la información básica para que uno vaya a escuchar el *podcast* y saber si sería un contenido que se podría consumir. (Anexo #9).

Corresponde realizar el último análisis de una nota de La República bajo esta categoría, como es la figura 5, titulada: *Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”*.

La principal temática que se aborda es el efecto de la pandemia en la salud mental del latinoamericano, de la cual se desprenden múltiples aristas.

Se trata de una temática actual, relevante y que, a criterio del periodista, debe ser abordada; corresponde a un estudio que ya otorga los primeros resultados de los efectos a nivel emocional de las personas tras más de un año de pandemia y, a partir de ahí, giran el resto de subcategorías.

Por ejemplo, se desprenden los efectos negativos de las noticias falsas, así como de las reales, pero cuando son masivas y generan saturación de información, quizás siendo la subcategoría a la cual se le dedican más líneas.

Menos relevancia se les da a otras temáticas, las cuales no avanzan más allá de ser solo acompañadas por un porcentaje, como sería quiénes padecen de ansiedad, depresión, etc.

Este último fenómeno es observado de un modo más habitual, que es que las temáticas más reclamadas, como son depresión y ansiedad, son tratadas de forma superficial, y aunque los propios criterios periodísticos de actualidad y relevancia se cumplen, no terminan de ser temáticas realmente tratadas porque se comete un error de profundizar poco en el contenido, ya sea en conceptos o en ejemplos.

Con respecto al análisis de contenidos de La Nación, se prosigue con la figura 6, titulada *Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia*.

Se hizo un abordaje de ciertos trastornos que puedan provocar condiciones crónicas en la población costarricense a causa del estrés que ha causado la pandemia por el COVID-19 por la falta de trabajo, la crisis económica y financiera, la pérdida de seres queridos y otros factores que podrían influir.

Siendo más específico en la temática, la nota se enfoca mucho en la parte de ansiedad crónica y depresión, y cómo estas pueden ser las condiciones más latentes ante el grado de estrés que se vivió desde inicios del 2020 con la cuarentena.

Se abarca también ciertas deficiencias del sistema de salud nacional en términos relacionados con el cuidado de las emociones y cómo se le da prioridad a las personas que son más propensas a tener un declive en su salud mental, como son las personas que consumen sustancias psicoactivas.

De igual manera, se indica que el acompañamiento por la muerte de un familiar es una de las labores más intensas del Área de Psicología durante esta crisis por el nuevo Coronavirus, debido a la gran cantidad de casos que se han registrado en el país.

A continuación, el análisis de la figura 7, *CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19*.

La nota, en general, abarcó el incremento de la búsqueda de ayuda psicológica ante la crisis que se presenta en la actualidad por la falta de empleo y la pérdida de familiares, amigos y conocidos.

Parte de la nota indica que, a partir del 2019, se iba teniendo un auge en el uso de los servicios de apoyo para la salud mental que provee la Caja Costarricense del Seguro Social y que, con la llegada del COVID-19 al país, incrementó exponencialmente en un 13,5%.

En específico, muchas de las llamadas de apoyo atendieron reacciones graves al estrés, trastornos de ansiedad, depresión y problemas relacionados con núcleo familiar, los cuales fueron los principales diagnósticos.

Como se menciona, sólo se desprenden datos negativos y ciertos mensajes alentadores para el uso de estos canales de ayuda, más no se va más allá con informaciones preventivas que los lectores puedan aplicar para sobrellevar dicha realidad.

Prosiguiendo con la figura 8, titulada *Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas*, se extrae lo siguiente.

Durante la producción se abordan temas de salud mental relacionados con la depresión generada por el encierro producido por la cuarentena, y cómo muchos adultos mayores sufren de este tipo de condiciones por la “infantilización” que se ha generado en su día a día.

Entre otros tópicos relacionados con la salud mental, se destacan el estrés acumulado por la situación laboral que se experimentó durante la pandemia y cómo la infantilización mencionada produce, dentro de los adultos mayores, un sentimiento de violación hacia su independencia.

Otro punto que se toma en cuenta es la destrucción de las interacciones, ya que muchos de los adultos afectados no tienen o tenían para ese punto un control intermedio de las nuevas tecnologías de la información y comunicación; por lo tanto, sus interacciones con el mundo exterior fueron mínimas y fue, en gran parte, una de las causas por las cuales se desataron varios casos de depresión y estrés.

Por un lado, se habla de sobreprotección, pero también se indica, por medio de expertos en el tema y estadísticas relacionadas, que el grupo etario de personas de la tercera edad es una de las poblaciones con maltrato de diversas índoles. Específicamente, el Estudio Integral del Anciano Agredido evidenció que durante el primer semestre del 2020 hubo unos 286 casos de adultos mayores que sufrieron algún tipo de violencia, de los cuales predomina: la psicológica, la negligencia y el abandono.

Prosiguiendo con la figura 9, *Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos*, se extrae lo siguiente.

La nota aborda principalmente las afectaciones que puede provocar la falta de sueño dentro de la salud mental y física de las personas en general. Por ende, brinda datos relacionados con los diferentes trastornos del sueño que se han estado manifestando dentro de la población costarricense y cuál es la población más afectada.

Brinda porcentajes más amplios y específicos sobre cómo afectan estas condiciones a las personas con muy pocas horas de sueño al día, lo cual permite ver el panorama completo de esta situación.

Se detalla la cantidad de internamientos que se generan al año de personas que padecen estas complicaciones, además de los tipos de tratamientos (neurológico y/o psiquiátrico) que pueden necesitar durante su estancia dentro de los centros médicos del país.

Parte de la problemática radica en la implementación del teletrabajo dentro de la vida diaria de muchas personas a nivel nacional.

De igual manera, se presenta una guía para el buen dormir, el cual muestra los pasos y recomendaciones que las personas pueden seguir con el fin de conseguir un sueño reparador y que ayude a generar una mejoría en su salud.

No obstante, a nivel de las reacciones en el grupo focal, este último detalle es insuficiente. Al menos Daniel de 23 años, de Alajuela, así lo considera, mencionando que lo único en lo que no quedó satisfecho y podría haberse realizado en las notas es “presentar recomendaciones para dormir mejor un poco más a fondo e incluso, mencionando terapias alternativas”. (Anexo #10).

Con respecto a la figura 10, titulada *Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED*, se descubre lo siguiente.

Se abordan datos numéricos y porcentajes en relación con el incremento de casos de depresión, ansiedad y estrés durante el inicio de la pandemia por el COVID-19 en marzo del 2020 hasta octubre del mismo periodo.

Este fue un estudio donde se tomó en cuenta un total de 6.786 participantes entre los 15 y los 80 años de edad.

Varios de los participantes vieron reflejadas dichas condiciones por medio de síntomas que se proyectaron a nivel físico, lo cual evidencia que, en parte, estas condiciones crecieron de tal manera que se podían visualizar a nivel corporal.

Parte de lo que el estudio recalca como factor principal del incremento de casos fue el teletrabajo, ya que, ese lugar de descanso y ocio se convierte en un lugar de trabajo, y por ende, de estrés, ya que realmente las personas no tenían un lugar donde descansar sin pensar en sus días laborales.

En general, esas fueron las temáticas abordadas. Como se mencionó, esta es una nota meramente reactiva ante tal estudio y queda debiendo en su aspecto preventivo. No hay datos que ayuden a los lectores a abordar esta problemática.

Un ejercicio adecuado para un medio de comunicación digital que surja y se enfoque en salud mental, es justamente el de poner en práctica el enfocarse en solo uno o dos trastornos por nota, así sea sacrificando otros, pero asegurándose que de aquellos que vayan a tratarse, sean a profundidad y no dejen dudas en los seguidores.

Categoría II Subcategoría II: Prevención

Otro de los enfoques en cuestión es el que se puede explorar desde la prevención.

En este estudio, uno de los resultados es que estas notas proyectadas en redes sociales suelen ser entregadas a través de coberturas reaccionarias, es decir, solo cuando sucede algo relevante o se conmemora una fecha.

Pero curiosamente esto se torna en un problema desde ambas perspectivas, a nivel periodístico cómo se mencionó anteriormente, y otro desde la percepción de los especialistas de salud mental, quienes aceptan que el enfoque de tratamiento de los temas de salud mental suele dirigirse al ¿qué hacer?, en lugar de ¿cómo evitarlo?

Al menos eso sugiere la propia Fernanda Carvajal, psicóloga que también genera contenido en su cuenta de Instagram de la Asociación Mar y Cielo, por cuanto es un área por explorar. “Concuerdo en que a veces les damos todas esas herramientas, pero no abordamos la prevención ni la promoción de la salud mental, simplemente es cuando ya existe el problema”. (Anexo #8).

Grettel Sanabria, otra psicóloga entrevistada para este estudio, es abierta también en apuntar que los médicos tienen su dosis de responsabilidad en que esto no varíe, a pesar de que sí coincide con que es necesario que se dé ese cambio y, desde su experiencia, con las nuevas generaciones ya comienza a contemplar dicha variación.

En nuestro país seguimos viendo el tratamiento médico en general para atacar el problema y no para prevenirlo, lo cual provoca más problemas en salud poblacional y más gastos de recursos. Sin embargo, cuando comencemos a cambiar ese paradigma, vamos a asistir a profesionales de salud mental a nivel preventivo, de hecho, en consulta yo ya tengo jóvenes que asisten ‘sólo para ver cómo estoy’, tal como si fuera una revisión general del médico. Ese es el enfoque que se necesita, asistir antes de que suceda una crisis porque de esta manera se generan herramientas para que la crisis no afecte tanto. (Anexo #5).

Lo que plantea Sanabria es interesante desde las perspectivas de que nuevas generaciones no solo se preocupan por buscar la manera de romper el tabú de hablar de salud mental, pedir ayuda de especialistas y ser abiertos sobre sus preocupaciones, sino que no quieren aguardar una crisis para atenderse y apuestan por la prevención.

Un reto que se da para dejar de actuar de forma reactiva, sino preventiva, es que diferentes áreas de la sociedad, refiriéndose a diversas edades, intereses y grupos sociales, no juzguen a quienes pretenden romper el tabú, considera Grettel Sanabria.

Ya sea que estemos hablando de depresión o ansiedad, o de esquizofrenia y bipolaridad, no se trata sólo de darle a las personas las herramientas preventivas o paliativas, sino que, en conjunto, la sociedad abra espacios y que seamos inclusivos. No se trata de un tipo de visión dividida de “yo estoy bien, ellos son los locos”, sino que se necesita que más personas sean empáticas y sepan que hay muchas personas sufriendo algún padecimiento de salud mental, que no se trata nada más de “echarle ganas” de “no ser exagerados”...si hubiera más empatía en la sociedad, el avance de recuperación sería mejor. (Anexo #5).

Un inconveniente que surge ahí es el hecho de que un actor de tanta incidencia en nuestra sociedad, como son los medios de comunicación, sostienen una postura de contar con notas reactivas y no preventivas, por lo cual, por ponerlo de una manera, no aportan así su grano de arena para cambiar cómo se afronta la salud mental.

Karla Barquero, en entrevista y ante la consulta específica de ¿por qué las notas sobre salud mental suelen ser reaccionarias (es decir, reporte de datos o ante un pico de casos de, por ejemplo, incapacidades) o bien, basadas en comunicados de los cuales también se basan otros medios y no preventivas, educativas, etc.? Aceptó que muchas veces lo que ocurre es que el medio, o el periodista como tal, aguarda que sean las propias fuentes las que les terminen otorgando insumos o ideas de notas por realizar.

Como ya lo expliqué muchas veces, estas notas se realizan durante la conmemoración del día tal... Entonces ya hay instituciones, llámese Caja Costarricense de Seguro Social o Colegio de Profesionales en Psicología que brindan datos actualizados y aprovechan el día para informar sobre esta temática. (Anexo #1).

Se refleja ahí un problema de iniciativa, además de entrever que esa es una postura ya arraigada y que no se pretende modificar, ejemplificando el hecho de que mientras los jóvenes quieren tener más herramientas para la prevención, como plantea Grettel Sanabria, los medios son reacios a cambiar los mecanismos ya establecidos y el tipo de notas que son publicadas.

Siguiendo con La República, este tema fue analizado mediante la revisión de múltiples notas, en este caso desde un enfoque de identificar si fue una nota reaccionaria o preventiva.

La primera en cuestión es la denominada en este estudio como la figura 1 y que se titula: *Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia revela estudio.*

La nota cuenta con un enfoque meramente reaccionario, puesto que se basa en los datos de una investigación que no es preventiva, sino que gusta de reflejar los efectos de la pandemia en la salud mental.

La propia Karla Barquero, periodista que elaboró este contenido, se refirió al tema en cuestión en una entrevista realizada para esta investigación, aceptando que es un error que cometen los medios de comunicación, defendiendo nuevamente su punto con respecto de que esa es la propia naturaleza de los medios

Lamentablemente se informa ya tras un hecho que haga que éste despierte interés; de lo contrario solo vemos este tipo de información cuando hay conmemoraciones (Día

Mundial contra la Depresión, contra el *bullying*, etc.) o en las revistas matutinas que es donde son más comunes este tipo de temas. (Anexo #1).

Se posiciona con un fin de visibilizar a esa población más perjudicada, no necesariamente dándole un rostro, pero sí tratando de identificar cuál es el sector más perjudicado, siendo este un factor positivo en su enfoque, brindando la posibilidad de tratar de atraer a un público meta en específico, el cual se sienta identificado, algo clave para la elaboración de estos contenidos.

Continuando con la revisión y análisis de contenidos, se prosigue con la figura 2, que corresponde a una nota titulada: *"Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad": Psiquiatra infantil.*

Es difícil calificar esta información como meramente preventiva o reaccionaria, ya que surge a partir de una necesidad de prestar atención al aumento de ansiedad y otros trastornos presentados por los adolescentes, pero al mismo tiempo se anticipa a los hechos y ofrece, sin antes ocurrir un hecho notorio o de actualidad, un planteamiento con respecto a los beneficios que tendrán los menores con el regreso a clases, en lugar de, por ejemplo, esperar a que salgan estadísticas una vez avanzado el curso lectivo.

Se enfoca en invitar a que los padres y madres de familia permitan que sus hijos regresen a las clases presenciales, a través de fundamentaciones de un experto sobre las ventajas de esto.

Posiciona las problemáticas actuales que tienen los menores por el confinamiento y cómo el regreso del curso lectivo puede contrarrestarlo, generando un buen balance entre posicionar y visibilizar la problemática y explicar una potencial solución.

La tercera nota por analizar es la correspondiente a la figura 3, la cual se titula: *Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental.*

Su enfoque, si bien puede entrar en la categoría de ser el de prevención, el más cercano de las notas analizadas hasta el momento, realmente desde la forma de su redacción puede ser observado como una sugerencia para responder a problemáticas como el estrés y las preocupaciones, en lugar de invitar a evitarlas.

Se trata de la promoción del ballet a través de la salud mental, en lugar de la promoción de la salud mental a través del ballet; es decir, se enfoca en lo bueno que tiene por sí solo el ballet a nivel corporal, y, por añadidura, también otorga un beneficio a la salud mental.

Esta es una oportunidad desaprovechada de utilizar la salud mental con el enfoque primordial.

La cuarta nota por analizar corresponde a la figura 4, que se titula: *Promover la salud mental es el objetivo de nuevo podcast*.

Se trata nuevamente de un enfoque reaccionario, siendo la esencia del enfoque característico de los medios de comunicación, de meramente informar sobre algo que aconteció. En este caso en cuestión, lo que se informa es la oficialización de un *podcast* enfocado en salud mental.

Lo que diferencia el enfoque empleado en esta ocasión es que da apertura a la exposición de motivos del *podcast*, su razón de ser, que más bien apela a la prevención y educación.

Básicamente consiste en dar una plataforma a los creadores del *podcast* de defender la existencia de una iniciativa de este tipo, detallando cuáles son los objetivos que este tiene; sin embargo, siendo poco preciso en si quería definir cómo sería el formato o no, puesto que explica un poco cómo estará compuesta la primera temporada y dónde se transmitirá, pero más allá de eso, no otorga mayor información. Es decir, se enfoca más en las aspiraciones del *podcast* que en cuáles serán los atractivos de su presentación para atraer a los usuarios, siendo esto último relevante si finalmente el enfoque era primordialmente promocional.

Y ahí es donde se torna un poco ambiguo, ya que el titular parece entrever que se enfocará más en torno a la importancia del *podcast* en la promoción de la salud mental, pero deja la sensación que tanto el *podcast* como el promover la salud mental se trataron, pero más de forma separada y no sobre la correlación entre ambos.

Vale recordar que, para esta nota en cuestión, se pidió también la opinión de los integrantes de los grupos focales, y con respecto al enfoque de abordar temáticas de forma reaccionaria, a pesar de darse a conocer algo recién lanzado como un *podcast*, algunos

mostraron que les quedó la sensación de que podría haberse realizado algo diferente, más apuntando a la prevención.

Cristal, de 26 años y vecina de Guanacaste, fue una que brindó una perspectiva al respecto, a pesar de afirmar que la nota como tal le gustó.

Por motivo de que es justo y necesario sensibilizar a toda la población sobre estos temas que son de gran relevancia, pero debe demostrarse que esto no es solo por el estado de pandemia, sino que se viene dando desde hace mucho tiempo atrás pero no se le brindó la importancia necesaria. (Anexo #9).

Y ese es un punto válido, puesto que la pandemia ciertamente afectó en gran medida la salud mental de muchas personas, pero el surgimiento de este *podcast* podría deberse a otros motivos previos, podría llevar años en su preparación, pero el enfoque y planteamiento de que surge por la crisis de la COVID-19 podría ser tendencioso a invisibilizar que ya era una problemática que merecía ser atendida con anterioridad.

Para finalizar los análisis referentes a La República, se contempla nota nombrada en este texto como la figura 5, titulada: *Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”*.

Corresponde a un texto completamente reactivo, no proactivo. Y es entendible, ya que se trata de un estudio, los estudios surgen a raíz de una problemática; no obstante, destaca por caracterizarse de esta manera al meramente presentar la información.

Apela nada más al conocimiento, generar información o datos curiosos con los cuales los lectores puedan relacionarse, sin información de valor más allá de eso.

Ocasiona que hasta en la generación de conocimiento no alcance su potencial. Por ejemplo, se otorgan estadísticas de los efectos de noticias falsas por la pandemia en la salud mental, pero su enfoque fue meramente el de informar, sin otorgar recomendaciones para identificar las noticias valiosas si quiere mantenerse al tanto de la temática o diferenciar las falsas, canales de ayuda si se siente abrumado, estresado o con ansiedad, etc.

El enfoque también fue el de, hasta cierto punto, delimitarlo a un escenario más próximo, como fue el latinoamericano, y así generar interés en el usuario.

Con base en los análisis anteriores se deja en claro que anticiparse a los hechos y plantear las propias temáticas no es habitual, y si bien no es sencillo, es común que hasta en los casos que podrían ser notas informativas sobre cómo prevenir ciertos inconvenientes, el mensaje no suele transmitirse del todo de esa manera.

No implica que no se puedan hacer notas reaccionarias con base en algún acontecimiento, incluso es entendible que la mayoría de publicaciones periodísticas sean de este estilo, pero ante un clamor popular de nuevas generaciones de conocer más sobre la salud mental para prevenir potenciales crisis, un medio de comunicación digital enfocado en la salud mental puede llegar a cumplir ese cometido, diferenciándose así del resto de prensa establecida.

En este mismo sentido se contó con la opinión de Irene Vizcaíno, editora en La Nación, quien ante el cuestionamiento de que se tratan usualmente de temas referentes a algún hecho en concreto, es decir, reaccionarios, y no de informar para prevenir o educar sobre las temáticas, antes de que suceda un hecho lamentable, trata de posicionar un punto de vista distinto de por qué, según su criterio, no es del todo real que se traten de notas reaccionarias.

Vamos a ver. Puede ser que la Caja o el Colegio de Psicólogos haga un reporte, pero también los periodistas son los que piden los reportes para sus trabajos. ¿Cómo convencer de que es un problema importante? por el número de incapacidades u hospitalizaciones, como ocurre con el sueño. A mí me impacta ver la cantidad de gente que cada año se incapacita o requiere ser internado porque no puede dormir o duerme mal. Esos datos son un insumo importante y pueden ser muy reveladores, así me parecen que no se pueden subestimar o ver despectivamente. De hecho, son un insumo clave para demostrar el nivel de afectación. (Anexo #2).

Un punto válido es que se tiene proactividad de que los periodistas busquen y soliciten datos, la cual es su labor, y no se queden meramente a la espera que se les otorgue un estudio, como sí lo planteo Karla Barquero para el caso de La República, pero eso no deja de ser que el fundamento de la nota como tal es de reacción, no quizás tardía, pero sí ya cuando un mal llega, en lugar de preverlo.

Por ejemplo, internaciones por no dormir bien, se busca el dato, se comenta la cantidad de afectados, ejemplos de perjudicados de esto, qué hacer para tratarlo, esa es la rutina que se puede dar con este tipo de notas, pero a principio de año, o en este caso, apenas al arranque de la pandemia, como una labor social en el intento de evitar que muchos afronten estas

complicaciones, una nota preventiva es la de otorgar esas consideraciones de qué hacer, en vez de esperar a generar alerta al ver los números creciendo.

Ese mismo planteamiento se le hizo a Vizcaíno, de que realmente no se realiza contenido meramente preventivo, sino que el catalizador para publicar estas notas es algo negativo que haya sucedido y afecte a varias personas, de forma tal que terminan siendo notas reactivas. Asimismo, se le cuestionó si es por esto que otros enfoques no terminan de ‘vender’, es decir, la teoría de que no se publica sobre salud mental a menos de que sea algo que haya generado alerta porque si no, no se consume. Hecho el anterior planteamiento, su respuesta defensiva.

No es cierto, sí publicamos y creo que bastante. La Nación está clara en la responsabilidad que tiene de informar, ayudar a generar opinión y toma de decisiones, ayudar a generar bienestar. No solo se trata de noticias que vendan, si fuera así habría muchos contenidos que no se publicarían. Me parece que es una aseveración muy simplista y equivocada. (Anexo #2).

Por lo tanto, para este estudio se opta por analizar algunos contenidos de La Nación referentes a la salud mental, para verificar si su enfoque cumple con lo mencionado por Vizcaíno.

Se inicia por la figura 6, titulada *Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia*.

Se pudo demostrar que la autora no sólo abordó la nota desde un punto de vista reactivo, sino que, al mismo tiempo, la convirtió en preventiva al utilizar situaciones de crisis nacionales anteriores como referencia para advertir a la ciudadanía que, una vez se controle dicha pandemia, se desataran casos en donde se afecte a la salud mental.

Como se mencionó anteriormente, se hizo mucho uso de porcentajes y elementos numéricos para tener un mejor panorama de la situación que se pueda desatar a causa de dicha pandemia.

A pesar que se pueden notar elementos tanto preventivos como reactivos, se puede discernir que la nota, en general, tuvo un enfoque reactivo utilizando datos de eventos pasados

como lo fueron el terremoto de Cinchona y el de Nicoya, en donde, a causa de ambas crisis, la población en general tuvo un desgaste en su salud mental.

A continuación, se procede a la figura 7, titulada *CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19*.

De acuerdo con el contenido presentado durante la nota, se puede determinar que es una nota meramente reactiva a partir de datos que ya pasaron y que demuestra la realidad que viven los costarricenses con su salud mental durante el inicio de la pandemia.

Apela a las emociones, lo cual es una buena herramienta para relacionarse con la situación que viven muchos alrededor del problema, pero también, de igual manera podría verse, por parte de algunas personas, como un aprovechamiento de la vida privada de una persona en condiciones delicadas.

Se le da la importancia que se merece. A pesar que la nota se basa en datos, estadísticas y demás entrevistas, se le da la oportunidad de hacer un llamado de prevención a los lectores, brindando contactos y demás canales de apoyo que cualquier persona puede utilizar.

Se cae mucho en la revictimización de los involucrados dentro de la nota, existen muchas citas directas de personas que han sido víctimas del desempleo y el estrés a causa de la pandemia, lo cual, de cierta manera, se puede utilizar con moderación para la apelación de las emociones, aunque no demasiado.

En eso concuerda María José, de 23 años, de Heredia, del grupo focal, quien mencionó: “No se trata de si es o no interesante, sino la forma de abarcar el tema. El periodista pudo haber comunicado los mismos datos desde otro enfoque”. (Anexo #10).

Ahora bien, se contempla la figura 8, titulada *Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas*.

Dentro de la nota se visualiza un enfoque tanto reactivo como preventivo, ya que, a pesar de que se trata de una problemática que está pasando actualmente, de igual manera se presentan datos e informaciones que pueden ayudar a la población a la cual se dirige a afrontar la situación.

Bajo esa misma idea, dentro de la nota se expresan ideas muy negativas y que incluso atacan a un grupo poblacional muy grande, lo cual se debe tomar con mucho cuidado a la hora de publicar este tipo de informaciones o extractos de entrevistas, ya que podría salirse de contexto.

Dicha producción toma una perspectiva muy social, por lo que el periodista cede la batuta a los afectados de la temática que se aborda, lo cual apela mucho a los sentimientos de los lectores y ayuda que ellos entiendan la gravedad de la situación mencionada.

Para continuar con los resultados de los análisis de los contenidos de La Nación, se comparte lo hallado en la figura 9, *Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos*.

La nota tiene un enfoque principalmente reactivo debido a las estadísticas que presentan en un inicio dentro de la nota, dando el contexto de cómo se encuentra la problemática actual en relación con la cantidad y calidad del sueño y las afectaciones que se están presentando en la actualidad.

De igual manera, a pesar de estar informando sobre una situación negativa, Ávalos toma la iniciativa, da recomendaciones y aporta aspectos preventivos para que, en este caso, las personas puedan tener un sueño más reparador y que contribuya positivamente con su salud mental y física.

Por aparte, la nota muestra un enfoque educativo en donde se explican hasta las definiciones más básicas, como son el sueño y los procesos que este implica a nivel corporal, cognitivo y mental, y los estados que el cuerpo humano afronta durante ese proceso de recuperación.

De igual manera, envían el mensaje en donde se indica que el cumplir sus horas respectivas de sueño no representa ninguna pérdida de tiempo, lo cual ayuda a hacer un llamado de prevención ante este tipo de mentalidad.

Por último, con notas de La Nación en este sentido, se contempla la figura 10, titulada *Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED*.

Esta nota tiene un enfoque totalmente reactivo, como se mencionó anteriormente, se trata de una problemática causada por la pandemia, pero que se aborda dentro de la nota a través de un estudio elaborado por estas entidades universitarias.

El escrito se encuentra estructurado en atención a los diferentes aspectos que se tomaron en cuenta al generar el estudio. Cabe destacar que la periodista supo relacionar cada uno de los aspectos como un método de justificación ante el incremento de casos de estrés, depresión y ansiedad en la población.

De igual manera, se perdió la oportunidad de generar un contenido complementario que diera herramientas o enlaces a expertos para que las personas que se encuentran afrontando esta situación puedan utilizarlos y así mejorar un poco el problema.

Queda de manifiesto, una vez más, la percepción existente de que son casos periódicos muy específicos para que se vea una nota de salud mental en un medio de comunicación tradicional, y estos suelen responder a hechos que ganaron notoriedad, debido a la cantidad de perjudicados o por suceder algo referente a una figura reconocida, sin anticiparse a los hechos.

Otro hallazgo es que existe conciencia de que la prevención es igual o más importante que informar que un hecho grave que haya sucedido, pero no se hace lo suficiente en cuanto a esfuerzos para promoverla desde los medios de comunicación habituales.

Una buena práctica para un medio de comunicación digital que quiera surgir y enfocarse en la salud mental, sería el contar con su lista de contactos de especialistas en salud mental y diversas fuentes, preguntarles qué temáticas sugerirían que fueran tratadas a continuación, algo que no se esté hablando mucho, algo que prevén que ocurre en la sociedad que eventualmente puede ser detonante de más padecimientos, etc., para así anticiparse y tratar los temas de manera preventiva.

Aunque esto no implica en ningún sentido que deban dejarse de publicar contenidos de respuesta a hallazgos ya realizados, y a eso se refiere José Luis Salas, psiquiatra, quien invita a mantener el balance, ya que siempre existirán padecimientos que del todo no se puedan erradicar.

Si a una persona le hablo de salud física, le hablo de buenos hábitos de vida, si hablo de salud mental, también le debo hablar de estilo de vida saludable, ejercicio, poner

en acción la mente, ambientes saludables en general, pero no podemos obviar que una parte tiene que ir al reconocimiento de trastornos que van a aparecer; hay gente que es flaca, se cuida y es hipertensa, hay gente que vive en una familia sin violencia ni problemas económicos y padece de depresión. (Anexo #7).

Categoría III: Herramientas

Para esta categoría en cuestión se va a adentrar en las diversas herramientas que están dejando de utilizar los medios de comunicación y que un medio digital enfocado en salud mental puede aplicar para posicionar o diferenciar de mejor manera sus contenidos.

Sobre el particular, Crucianelli (2020) considera que los reporteros deben tener varias habilidades que considera como herramientas necesarias para la cobertura de noticias. Entre esas se encuentran: crear un *blog* sin gastar un centavo, lograr una captura de pantalla de buena calidad, enviar un correo electrónico con un archivo adjunto muy pesado, crear una caricatura sin tener conocimientos de dibujo artístico son algunas de las habilidades que pueden enriquecer el trabajo de cualquier reportero. También se presentan recursos que podrían ser de utilidad para aquellos que administran sitios web, como el diseño de encuestas o edición fotográfica. (p. 116).

Por ello, en breve se adentrará en los hallazgos que se dieron a lo largo de esta investigación en ese sentido.

Categoría III Subcategoría I: Presentación Audiovisual

Esta categoría radica primordialmente en la apariencia, cómo lucen las notas, los elementos más relacionados con captar la vista, es decir, el diseño y la línea gráfica; además de herramientas de audio, como extractos, *podcasts* y demás que pueden utilizarse para mantener a los usuarios dentro del contenido.

Un hallazgo de esto es que en los medios de comunicación no se dan grandes esfuerzos para que las notas de salud mental se distingan del resto, ni tampoco para que destaquen por sí solas; es decir, no hay factores innovadores o atractivos a nivel audiovisual para mantener la atención de los usuarios en las notas.

Por ello, para comenzar con este apartado y respaldar la aseveración anterior, se procede a analizar notas del periódico La República y de La Nación para visualizar el trabajo que se

realiza en ese sentido, tanto desde un punto de vista del nivel de atractivo gráfico como para diferenciarlo de otros textos.

Se da inicio con La República, con la nota titulada: *Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia revela estudio* y que corresponde a la figura 1 de este estudio.

Se emplea meramente texto y una fotografía ilustrativa como los elementos para abordar la nota; en criterios más de posicionamiento, bajo la línea editorial de La República, sí se agregan notas relacionadas y 'lea más', además de hipervínculos a contenidos externos e internos, es decir, a otros sitios Web especializados y a otras notas del medio.

La fotografía sí sufre un grave problema de falta de relación con el contenido, ya que la nota se refiere primordialmente a trabajadores informales y en la fotografía se coloca un texto que menciona desempleo. Asimismo, existe una falencia seria en el pie de foto, ya que dice: "Elaboración propia/La República", demostrando un menosprecio a la relevancia o rol que puede cumplir un pie de foto.

Esta nota en cuestión fue analizada por los integrantes del focus group también, siendo una de las respuestas que se refieren a este aspecto la de María José, de 23 años de Heredia.

Mi pensamiento fue "Leo esto, pero ¿de qué me sirve?" La influencia de los medios podría ser mucho mayor con la salud mental, así como lo es con otros temas de relevancia para el país. Además... no entiendo el sentido de la imagen en esa nota o la relación que tiene... Incluso me parece que hace alusión descuidada al suicidio, como si estas personas "desaparecieran de la población costarricense que tiene empleo" y aumentando otro prejuicio que se tiene marcado en este país: si no tenés empleo, sos invisible, te borrás, no sos nadie, y esto se evidencia en cómo se trata a las personas que viven en la calle. (Anexo #10).

El criterio anterior refleja la importancia que puede tener una simple imagen en el desarrollo de una nota, tanto que María José destaca como su principal recomendación para hacer una nota sobre el tema que se escogiera otra imagen.

El segundo análisis se hace con la nota titulada: "*Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad*": *Psiquiatra infantil*, que se refiere a la figura 2.

Emplea texto y una fotografía ilustrativa meramente como elementos visuales, demostrando la carencia de la utilización de gráficos, infográficos, audios y videos, desaprovechando las posibilidades que los canales digitales actuales permiten a los medios de comunicación.

Se observa, así, ya desde el inicio con una tendencia de una fotografía meramente para cumplir con el espacio, y la ausencia de otros materiales visuales.

Se prosigue con la nota 3, que es la referente a la figura 3 y que se titula: *Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental*.

Esta nota emplea solamente texto y fotografía, además de la utilización de contenidos en teoría relacionados, como enlaces e hipervínculos, es decir, palabras clave marcadas que redireccionan a otras notas hechas por el medio en esa temática.

Con respecto a la fotografía, se trata de una meramente ilustrativa, así de claro lo deja su pie de foto que no aporta información extra, ni siquiera explica lo que está ocurriendo en la foto, solamente citando quién la capturó.

No hay videos, fotografías adicionales, infografías, ni otros elementos visuales, ocasionando así que las probabilidades de que las personas se queden mucho tiempo dentro de ese enlace, sea relativamente bajo.

Con respecto a la figura 4, la nota titulada: *Promover la salud mental es el objetivo de nuevo podcast*, es la siguiente a analizar.

Contenido en texto y fotografía, así como enlaces relacionados son los elementos utilizados en esta nota.

Curiosamente, Karla Barquero, quien fungió hasta el cierre de mayo como periodista de La República cubriendo la fuente de salud, tal y como se mencionó previamente, se refirió al funcionamiento de este tema en el periódico.

De momento, La República ha buscado incluir en Web contenidos más cortos y busca incluirle material audiovisual, más que todo videos, mientras que en escrito se puede desarrollar más el texto. Sin embargo, esto aún no se logra ya que aún falta diferenciar estos estilos, más que todo de parte de los editores. (Anexo #1).

Por ese lado se explica que el contenido sea sumamente corto, pero no se cumple con la intención de añadir material audiovisual, teniendo todavía mayor necesidad al tratarse de un *podcast* el enfoque de la nota.

La fotografía no aporta realmente nada adicional a la nota, incluso haciendo parecer que la importancia de la fotografía no existe. Una relación muy forzada de ver a una persona estirando los brazos y respirando aire fresco, es la paz o plenitud, lo que se busca tener promoviendo la salud mental, pero eso queda meramente a la interpretación.

Y leer el pie de foto tampoco aporta, bajo la leyenda: “La salud mental debe ser una prioridad siempre”, se emplea meramente una frase, en lugar de explicar realmente qué acontece en la fotografía.

Audios de adelanto de cómo sonará un episodio, una imagen del citado Instagram, entre otras oportunidades de elementos que podían utilizarse, no fueron empleadas para esta nota.

En materia de la última nota por analizar de La República, se trata de la figura 5 de este estudio, titulada: *Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”*.

Bajo el estilo habitual con el que cuentan las notas de La República, tanto a nivel digital como en el periódico físico, la nota consta de texto y de una fotografía meramente ilustrativa.

A pesar de constar de múltiples datos, no se encontró ningún gráfico o infográfico que colaborara con la comprensión de esas estadísticas, las cuales fueron empleadas únicamente dentro de las mismas líneas del texto; tampoco destacando esos datos con una distinta tipografía o con texto resaltado.

La fotografía y su pie de foto es deficiente, ese último colocando solo a la fuente, como lo es *Shutterstock*, mientras que la imagen como tal no tiene ninguna relación en particular con el contenido; lo único remotamente identificable con el contenido es que aparece una persona con mascarilla, enviando un mensaje de que se tratará información referente a la pandemia.

Acaba siendo evidente la tendencia de que en estas notas, al menos por ser llamadas de última hora, ser concisas es una de sus directrices, pero eso no justifica que no se le dé la atención necesaria a temas básicos como la fotografía.

Un apunte para un medio de comunicación digital que vaya a surgir es, así sea que se trate de imágenes ilustrativas, se busquen aquellas que sean llamativas y tengan relación con la temática; incluso, una buena alternativa es crear sus propios artes que ilustren los contenidos, si es posible contar con un diseñador o con alguien que tenga esos conocimientos.

Se procede ahora a realizar el mismo análisis, pero a notas del periódico La Nación.

La figura 6, titulada *Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia*, es la primera de ellas a analizar.

Como se mencionó anteriormente, se utilizó meramente un formato textual, por lo cual, a nivel periodístico, se utiliza mucho las citas directas con los entrevistados y demás porcentajes de estudios consultados.

Se hace uso de dos imágenes durante toda la nota, una en la portada y otra a mitad del escrito, lo cual le da dinamismo y presentación al tema que se está abarcando por parte de la periodista.

Se realizaron varios hipervínculos que desvían a demás notas realizadas por el medio de comunicación en relación con el tema tratado, pero también se emplearon para poder consultar los estudios y demás fuentes documentales presentadas en la nota.

Por su parte, la figura 7 titulada, *CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19*, cuenta con los siguientes detalles.

Se utilizó mucho el método escrito, al ser originalmente un periódico, se encuentran acostumbrados a la redacción de textos muy largos y con mucha profundidad en los datos que presentan.

A nivel visual, como ya es usual en las notas del periódico La Nación, se hizo uso de un solo elemento fotográfico, el cual corresponde a la foto de portada, pero en específico con este caso, es entendible ya que se utilizaron varios gráficos generados a partir de estadísticas remitidas por parte de las fuentes.

No obstante, para integrantes del grupo focal, ante la consulta de qué podría haberse realizado para mejorar la nota, el uso de gráficos recibió la atención.

Mónica, de Cartago y 21 años, dijo lo siguiente:

Los gráficos son interesantes pero solo cuando hay pocos, me hubiera gustado saber cómo se atendió esas personas, si lo hacían por videollamada o una llamada telefónica, siento que ese tipo de notas ayuda e incita a las personas que quizá necesitan una consulta, pedirla, por eso una buena información es primordial. (Anexo #10).

Es decir, hubiese preferido sacrificar el uso de gráficos, para la parte visual, por más información, por el apartado de contenido, dejando en evidencia que emplear material gráfico no es sinónimo de ser bien recibido o adecuado.

De igual manera, al ser una versión digital, se utilizaron varios hipervínculos a lo largo del texto, los cuales estaban enlazados a otras notas con una temática parecida o relacionada con la nota actual. Para tener una mayor variedad de datos, se pudo utilizar este elemento para enlazar a los sitios y estudios empleados para la realización de esta nota.

Prosiguiendo con la figura 8, titulada *Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas*.

Se utilizó primordialmente el elemento escrito, en donde se hizo uso de varios géneros y elementos periodísticos como son la noticia, la entrevista, el uso de fuentes personales y documentales.

Se presentan elementos visuales, tales como las respectivas fotografías para la ilustración de la nota, tanto la de portada como dentro del cuerpo del escrito en donde se tomaron en cuenta imágenes de las personas entrevistadas en el bloque de texto correspondiente.

También, se utilizó el recurso audiovisual una vez, esto con el contenido de una de las entrevistas realizadas para la composición de la nota periodística. Cabe resaltar que se hizo un buen uso de este recurso, ya que muestra un extracto que no se presencia dentro de las citas directas utilizadas a lo largo del escrito.

De hecho, se abarcó en el capítulo II, en la sección de Producción Audiovisual, que es el género que más apela con la realidad que se quiere presentar a los diferentes públicos que consumen el contenido del medio de comunicación, además que logra mantener la atención del lector y también que pueda permanecer dentro del sitio Web por una cantidad mayor de tiempo.

Entre otros aspectos, también se realizaron varios hipervínculos a diferentes sitios en redes sociales con información extra en diferentes formatos que pueda interesar a los consumidores de la nota, y que logra profundizar más sobre el tópico que se encuentra sobre la mesa.

Por su parte, en la figura 9, titulada, *Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos*, se puede considerar lo siguiente.

Esta nota posee una gran cantidad de elementos utilizados y que son altamente efectivos para la redacción de una nota que va a ser publicada dentro de un medio de comunicación digital o específicamente en un sitio Web.

Primeramente, se tiene el elemento escrito que, como se ha mencionado varias veces, es muy común dentro de los medios y que es base para dentro de la labor periodística y la comunicación de masas.

Segundo, se presenta la utilización de varias infografías, lo cual agiliza más la retención de los datos que se quieren dentro de la nota, pero que no son tan relevantes como para incluirlos dentro del texto principal, pero que, de igual forma, contribuyen a un mejor entendimiento de la problemática.

Bajo una misma línea del formato, se incluyeron dos fotografías, una correspondiente a la portada de la noticia y la otra como una representación de las problemáticas para la conciliación del sueño, esta última no tiene mayor relevancia dentro de la nota, ya que, debido a la gran cantidad de otros elementos visuales, más bien genera una sobrecarga de información.

De igual manera, se incluyó un total de tres videos con extractos de las entrevistas efectuadas dentro del cuerpo, lo cual, como se había mencionado en el capítulo II, el uso del video es una muy buena manera de captar la atención del consumidor, ya que genera un enganche que amplíe el tiempo que el lector esté dentro de la nota.

Finalizando con los contenidos de La Nación, la figura 10, titulada: *Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED*, cuenta con lo siguiente.

A nivel general, la nota hace uso del elemento escrito, específicamente por el estilo editorial que manejan; por lo tanto, se usa bastante la inclusión de citas directas e indirectas de las fuentes empleadas.

Se puede notar el factor visual a través de las fotografías incluidas, una de portada y otra en medio de la nota. Cabe recalcar que la imagen utilizada a mitad de la nota no poseía un papel tan predominante, ya que es meramente ilustrativa, no tiene un valor informativo detrás.

De igual manera, se empleó el recurso audiovisual una vez, en donde se presenta un extracto de la entrevista aplicada a una experta participante del estudio mencionado. Cabe resaltar que, al utilizar este tipo de recursos en un sitio Web se aprovecha las capacidades que brinda la rama del periodismo digital y multimedia.

Queda demostrado así que, para un potencial medio de comunicación digital, el hecho de encontrarse en Internet y con todas las herramientas que la multimedia otorga, solamente de aprovecharse, ya harían una diferencia con respecto de lo que están acostumbrados los medios de comunicación tradicionales.

Asimismo, ahí es donde surge una responsabilidad para los medios de comunicación digital de tratar de utilizar de la manera adecuada -y no solo por el hecho de emplearlos-, los elementos gráficos para llamar la atención de una nota; siendo, por ejemplo, los infográficos, un elemento subutilizado actualmente, que podría ser explorado en mayor medida por un medio de comunicación digital enfocado en la salud mental.

Categoría III Subcategoría II: Formatos

Esta subcategoría se refiere a cómo se presenta, no desde un punto de vista estético sino de forma, por lo cual, si bien se incluye inevitablemente la apariencia, su relación es todavía superior con el punto de vista periodístico y de línea editorial que puede tener un medio de comunicación digital.

Extensión de las notas, uso de fuentes y cómo se colocan, contenido plano o variado con respecto a su presentación si solamente se cuenta con texto redactado, son algunos de los aspectos aquí analizados.

El hallazgo que se puede compartir de los resultados en esta subcategoría es que una carencia para los medios actuales, y más bien una oportunidad para un futuro medio de

comunicación digital, es que se debe hacer un estudio de mercado sobre las tendencias en las cuales el público se encuentra inmerso e interesado con respecto de lo que plantean sobre cómo desean que se les presente la información y qué esperan que haga un medio en el contenido en este tipo de temáticas.

Con la aclaración y salvedad, eso sí, de que los resultados como tal no son tan sencillos como para, meramente, implementarlos tal y cómo los usuarios sugieren, ya que puede ser que a través del estilo marcado por el medio o la plataforma que se utilice, desde el punto de vista técnico, económico o de tiempo, esas recomendaciones no son tan factibles de incorporar.

Esa tarea que surge es la de informarse al respecto y diferenciar lo que puede aplicarse y lo que no; a ese tema se refiere Diego Barracuda en su entrevista para este estudio.

Las herramientas van y vienen, los consejos de ‘gurús’ en la materia también. Es importante informarse de las novedades en el tema de comunicación y estrategia digital, pero creo que es importante entender que cada medio y canal es un universo. Debemos poner atención a cómo se comporta ese universo y reaccionar estratégicamente a las conclusiones que podamos sacar de ello.

En esa misma línea, a los participantes del *focus group* se les consultó sobre qué quisieran que haga un medio de comunicación digital enfocado en salud mental y qué esperan de este hipotético canal de información.

Entre las respuestas destaca que se otorgan respuestas referentes a la ideología, como que se tenga una perspectiva respetuosa pero atrevida de tratar distintos temas sin importar el tabú que les rodea, no apostar por el morbo o el amarillismo y demás, pero también algunos hicieron énfasis en cómo presentar esos productos periodísticos, ya sea con sugerencias de apartados o formatos, además de cómo atraerlos visualmente.

Con base en ese último detalle, Daniel, de 23 años y de Alajuela, se refirió solicitando: “tener un contenido objetivo, amigable y frecuente pero no intrusivo con una línea gráfica llamativa”. (Anexo #10).

Por su parte, Fabricio se refirió a los aspectos que deben incluirse al momento de presentar las informaciones, citando como ejemplo: “Consejos para manejar la ansiedad. Un apartado sobre temas de psicología, historias de superación”. (Anexo #10).

Mientras que, por su parte, Cristal, de 26 años y de Guanacaste, le pediría a un nuevo medio de comunicación que presente: “información en constante renovación, ya que siempre se originan nuevos estudios y análisis, etc. Actividades que les ayuden a tratar estas condiciones, *blogs*, una página interactiva para cuando presenten crisis y cuenten con alguien en el momento”. (Anexo #9).

De esta manera, ya se cuentan con bases sobre qué aspectos atraerían a los usuarios, puesto que previamente, en una subcategoría, se tienen los temas que les interesan, ahora acá se demuestra cómo les gustaría que se presenten.

Tomando como base todas las notas que se han analizado a lo largo de este estudio, se comparten los resultados de la revisión del formato que estas han tenido, para posteriormente hacer la relación sobre si cumplen esos requisitos o criterios que preferirían los consumidores de noticias sobre salud mental.

Se arranca con La República, a través de la nota titulada *Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia revela estudio*, y que corresponde a la figura 1 de este trabajo.

Se trata de un contenido con seis párrafos y un promedio de seis líneas por párrafo, siendo párrafos relativamente largos para lo que suele emplearse en el periódico La República.

La tipografía es la misma a lo largo de la nota, sin diferenciación entre los términos o aspectos más importantes, resaltándolos.

Carece de recuadros, lo cual pudo haber sido beneficioso para que sobresalieran los números por encima del resto del texto. Asimismo, al ser corta su extensión, el tiempo de atención del usuario con respecto a la temática puede perderse fácilmente.

En ese mismo tema apuntó Daniel, de 23 años, de Alajuela, coincidiendo con esa consideración e indica que “para nada, se lee muy estadístico y no profundiza realmente en las consecuencias perceptibles del problema”. (Anexo #10).

Una explicación ante esa falta de interés por el hecho de ver muchas estadísticas y números, la refiere Cristina Gomar, quien ve esta como una gran herramienta, pero que debe ser complementada con otras, bajo la experiencia de la elaboración de contenidos que publica en sus redes sociales

Los datos estadísticos son importantes, porque la salud mental muchas veces se interpreta intangible, que no se puede medir, aunque no es cierto. Lo que pasa que solo los datos no te dicen mucho, si se dice que en Costa Rica hay una persona al día que muere a causa de suicidio, por cada suicidio hay 15 a 20 intentos, pero si no es un tema que tenga en la mente, no le va a importar nada, entonces, para mí una herramienta importante es tener historias.

..Si al final solo se dan datos estadísticos, hay mucha gente que cree que los datos estadísticos se consiguen en todo lado y no se les está dando nada nuevo, por eso es necesario un componente diferenciador. (Anexo #4).

Se cuenta en la nota con un especialista fungiendo como fuente textual, siendo parte una única vez en el contenido; sin embargo, la explicación en cuanto a la interpretación de los datos, si bien no se cita a la fuente, deja la sensación de tratarse de palabras empleadas por un especialista.

El yerro de esta nota en su contenido, específicamente en el formato, se puede apuntar en la forma de presentarse, sin un atractivo verdadero y con meros bloques de texto, aparentemente cumpliendo solo su fin de informar al respecto.

Este aspecto lo reprocha también Luis, de 22 años, de Cartago, comentando el motivo por el cual no le gusta: “no, en realidad solo dan datos, no genera conciencia alguna”. (Anexo #9).

Se procede con la segunda nota, titulada "*Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad*": *Psiquiatra infantil*, de la figura 2 de este estudio.

Se trata de un contenido de nueve párrafos con líneas que van desde la dos hasta la ocho.

Desde un punto de vista positivo, se trata de una nota más extensa de lo habitual en la sección de última hora de La República, demostrando que se presenta un contenido más amplio y desarrollado, pero solo levemente.

La principal problemática en su presentación es que el párrafo más largo es el de la primera cita del experto, generando un mero bloque de texto que, si bien es importante, por su

larga extensión, los usuarios podrían no leerlo entero; siendo en ese caso una mejor opción, distribuir esas declaraciones a lo largo del texto.

Es un contenido balanceado entre opinión de experto y su fundamento o efecto, dotando de indicaciones y sugerencias, sin perder nunca el sentido al realizar las transiciones de, por ejemplo, el regreso del curso lectivo con las implicaciones de la salud mental.

Sin llegar a ser una guía para padres o quienes estén al cuidado de los niños, sí se presenta como un contenido de interés para ese público meta, cumpliendo hasta cierto punto con lo mencionado en el grupo focal, de que puede ser atractivo contar con temas funcionales para atraer a los usuarios con nueva información que les puede ser de utilidad ante una situación específica.

El tercer contenido a analizar es la figura 3 de este estudio, que corresponde a la nota titulada: *Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental*.

Este contenido pertenece a la sección de última hora, el cual, como se observa en los análisis previos, es caracterizado por ser de menor extensión en el periódico La República, aspecto que puede ocasionar una potencial carencia en cuanto a la profundidad del contenido, poniendo algo solamente en la palestra, pero abriendo la posibilidad a que se le encuentren muchos aspectos que podrían haberse hecho.

Consta de cinco párrafos de texto normal, oscilando entre las dos y las tres líneas por párrafo.

Posteriormente, se finaliza con un recuadro, que curiosamente no se coloca en un recuadro; es decir, su intención es sobresalir sobre el resto del contenido debido a que coloca otras sugerencias.

No obstante, esa diferenciación es deficiente, empleando solamente textos resaltados, en lugar de, por ejemplo, utilizar tipografía distinta o tamaños de fuente diferentes. A su vez, enlista una serie de puntos; sin embargo, estos se encuentran en una misma línea que el resto, pudiéndose haber empleado al menos viñetas.

Por ende, en líneas generales, se trata de un contenido plano que, en cinco párrafos, ya emplea dos en, meramente, frases textuales.

Incluso, la respuesta al por qué se afirma que el ballet es bueno para la salud mental podría encontrarse en el segundo párrafo; sin embargo, como se explicó en el vocabulario, corresponde a un párrafo que no da explicaciones reales.

Por su parte, el contenido siguiente de La República, es la figura 4 en este estudio, siendo la nota titulada: *Promover la salud mental es el objetivo de nuevo podcast*.

Este contenido cuenta con una particularidad, ya que su razón de ser es prácticamente reaccionaria, es decir, sucede algo y, por ende, se le da cobertura, pero a pesar de ser plano, deja la sensación que quedó mucho potencial de contenido sin explorar.

Consta de ocho párrafos, algo un poco superior a lo habitual en las notas de la sección de última hora de La República, con un promedio de dos o tres líneas por párrafo, a excepción de uno de cinco líneas que se trata de una cita textual.

El contenido no tiene diferenciación mediante el resaltar apartados más importantes o similares, ya que todos los párrafos cuentan con la misma tipografía, tamaño de fuente y color.

Por último, con La República, se analiza la nota titulada: *Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”*, siendo esta la figura 5 en este texto.

Se trata de una nota elaborada por Johnny Castro, como se mencionó anteriormente, quien no es el encargado de redactar contenidos sobre salud habitualmente en La República, sino que se encarga de la cobertura de tecnología como su rol diario; en este caso, la fuente de la nota es la empresa de seguridad informática Kaspersky; por lo tanto, de ahí tomó la información Castro, a pesar de tratarse de una temática que se sale de sus labores acostumbradas.

Está conformado el contenido por seis párrafos, los cuales constan de un promedio de entre dos y cuatro líneas; recordando que, por la línea editorial de La República, la sección de última hora se caracteriza por contenidos más cortos, concisos y menos elaborados en cuanto al tiempo que se les dedica.

Es un contenido en donde abundan las estadísticas y números; sin embargo, estos pueden perderse en lo plano del texto, ya que no hay una diferenciación, ni se remarcan los datos más relevantes en el texto.

Por lo tanto, el colocar estadísticas no es inconveniente, más bien puede ser una herramienta que facilite la atracción de lectores y que estos se sientan identificados, pero el problema puede ser su presentación.

Se dejó pasar la oportunidad de presentar de una forma gráfica y más sobresaliente, en cuanto a qué valor agregado podría haberle incluido el periodista a ese contenido, no solo quedarse con las estadísticas.

Continúan los análisis con los resultados de la revisión de notas de La Nación, con la figura 6, titulada *Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia*.

Esta es una nota realizada por la periodista Ángela Ávalos, quien es la encargada del área de salud, del periódico La Nación, en donde, al ser un medio de comunicación originalmente escrito, se presenta de la misma manera en la Web, utilizando texto y una estructura muy común dentro de la redacción periodística.

Un aspecto a criticar dentro de esta nota en específico es la falta de elementos multimedia que puedan ayudar a los lectores o consumidores, en general, a digerir la gran cantidad de porcentajes que se implementaron dentro de la producción. De igual manera, la falta de infográficos es un aspecto muy importante, no solo para el entendimiento acerca del tópico, sino también para tener un respiro de un texto sumamente denso.

De igual manera, se necesita un cambio en la redacción para Web, como ya se mencionó, La Nación es uno de los medios más tradicionales dentro de Costa Rica y uno de los que tuvo que hacer una migración de sus contenidos a la Web ante el cambio del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación, lo cual no los preparó para poder habitar sus contenidos para este tipo de formato, y da como resultado que el mismo texto utilizado en su versión física se suba al sitio Web.

Por su parte, la figura 7, titulada *CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19*, destaca lo siguiente.

Esta nota fue elaborada por la periodista Sofía Chinchilla, la cual no se encuentra especializada en este tipo de contenidos. Ella se encarga de la creación de notas con un corte más político y nacional, aunque de igual manera se hace el uso de informaciones remitidas por

varias instituciones del Estado, lo cual ayudó a la realización de una nota más social, que técnica.

Como es usual en el corte editorial que maneja el periódico La Nación, la nota cuenta con un total de 48 párrafos que van desde los dos a los cinco renglones cada uno, lo cual puede considerarse una nota más larga de lo normal o bien, incluso, podría considerarse un reportaje.

Se necesita una reestructuración del texto, con el fin de que el mismo contenido sea más atractivo de leer para las personas que se informan vía Web.

Se hizo uso de una gran cantidad de estadísticas escritas, pero también se dio una gran cantidad de gráficos, los cuales ayudaron a la visualización de la temática que se estaba tratando y da a entender al lector la importancia y relevancia que poseen estos datos para el momento que hayan publicado el escrito.

Con respecto a la figura 8, titulada *Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas*, se extrae lo siguiente.

Como es usual, la información se presenta de manera escrita y con una gran cantidad de texto, 56 párrafos para ser exactos, como se ha mencionado reiteradas veces. Al ser un medio de comunicación con una página Web, se deben adaptar sus contenidos a lo que se consume actualmente con medios digitales: textos cortos, pero con información diversificada.

Debido al enfoque que toma la nota, se hizo uso más constante del uso de las imágenes para ejemplificar a las personas a las cuales se les aplicó entrevistas y que forman parte de la población afectada por el tópico que presenta la nota, además de videos con extractos de las entrevistas de los involucrados.

Se ingresaron ciertas estadísticas dentro del escrito, pero fueron mínimas. De igual manera, muchos de los contenidos tenían la posibilidad de presentarlo al público por medio de infografías.

Por otra parte, se prosigue con la figura 9, *Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos*.

La información se presenta de manera escrita, por el estilo editorial que maneja el medio de comunicación. En total existen 48 párrafos, de entre tres y cinco líneas cada uno, los cuales conforman la totalidad de la nota periodística.

Bajo esa misma línea, la periodista divide inteligentemente el texto en subtemas, lo cual ayuda al lector a tener un descanso para asimilar la información consumida anteriormente. Esta acción es muy recurrente dentro de las producciones realizadas en La Nación debido a la gran extensión que poseen sus notas periodísticas.

Esto implica que todavía existen seguidores que del todo no terminen de ser atrapados o interesarse por el contenido, como el caso de Luis, de Cartago, de 22 años del grupo focal, quien mencionó que la periodista, “lo hizo bien, aunque se me hizo largo de leer. El énfasis en el objetivo de demostrar que no todos duermen bien lo logra”. (Anexo #9).

A su favor, la nota presenta una variedad de infografías con varios datos estadísticos, lo cual genera un muy buen resumen ejecutivo de los diferentes estudios que se tomaron como referencia para la ejecución de la nota, esto ayuda a que las personas puedan profundizar más sobre la temática sin tener la necesidad grandes cantidades de datos condensadas en un solo estudio.

Otro aspecto por relucir es el uso de pequeñas producciones audiovisuales con entrevistas a expertos sobre la temática que, de cierta manera, ayuda a tener información que pueda contribuir con el entendimiento del tema.

Cabe recordar que al ser el video el formato que más atrae a las personas, hay que ser sumamente selectivo con los datos que se vaya a publicar, ya que son cruciales para que los lectores estén dentro de la nota la mayor cantidad de tiempo posible.

Con La Nación, se sigue con la figura 10, titulada *Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED*.

La nota se presenta en formato escrito principalmente y cuenta con un total de 30 párrafos que van desde dos a cuatro líneas en promedio. Cabe destacar que, de todas las notas analizadas por La Nación, esta es la que cuenta con la menor cantidad de texto dentro del escrito, lo cual se puede considerar beneficioso al ser una producción adaptada a la Web.

Dicha producción cuenta con una gran cantidad de porcentajes, lo cual no es malo, pero sí se pierde totalmente la oportunidad de brindar una mayor información que pueda ayudar y atraer a los lectores a informarse más sobre el tema.

Sobre esa misma línea, no se utilizan muchos elementos visuales, específicamente fotografías. En total, se pueden visualizar dos imágenes, una de portada y otra a la mitad del cuerpo.

Se hizo uso de un video a lo largo de toda la producción, en donde se presenta una de las expertas que realizó el estudio utilizado como fuente principal, pero el contenido no podría considerarse relevante, ya que muestra las mismas citas presentadas de manera escrita dentro del cuerpo de la nota.

Con esa misma idea, cabe resaltar que se debe tener cuidado con los elementos extras que se integran a este tipo de producciones periodísticas, y valorar con mayor cuidado la importancia que tiene ese elemento dentro de las informaciones presentadas y no ponerlo como algún tipo de relleno gráfico.

A pesar de que se debe respetar el estilo editorial y los lineamientos, no hay esfuerzos de los medios de comunicación de variar un poco sus formatos cuando contenidos como los anteriormente presentados lo ameritan, ya que presentar estadísticas sin su correlación humana, cumplir con el requisito de la extensión, ya sea en La República con contenidos cortos y más La Nación con contenidos más amplios, no hay una labor periodística de esfuerzo con respecto a lo exclusivamente concerniente al formato en cómo presentan sus contenidos.

Para un medio de comunicación digital enfocado en salud mental, será necesario que el propio periodista tenga interés en escuchar o leer las tendencias y gustos de su público meta sobre cómo es que prefieren recibir su información; por ejemplo, si prefieren párrafos más concisos o un desarrollo mayor, encontrar cómo no sobrecargar la nota como tal con números sino separarlos en gráficos y recuadros, etc.

Categoría III Subcategoría III: SEO

Como se explicó previamente, el SEO es un aspecto fundamental en la labor del ejercicio periodístico y sus intenciones de posicionar los contenidos de forma destacada en Internet; por lo tanto, es algo que no escapa del todo de sus funciones.

Sin embargo, uno de los resultados de este análisis es que existe todavía una confusión entre la labor y herramientas empleadas para hacer una nota interesante a nivel periodístico, con lo que realmente concierne a otros criterios de obtener un mayor alcance, referentes a SEO, por ejemplo.

Irene Vizcaíno, editora de La Nación, dejó esto de manifiesto cuando se le consultó por los lineamientos de SEO en su medio, demostrando conocimiento de que los *keywords* o ‘palabras clave’, son importantes para aparecer en los primeros lugares en los motores de búsqueda, pero posteriormente considera que los propios procesos de elaboración de un contenido periodístico calzan en esa categoría.

Hay palabras clave que ayudan en las búsquedas. Salud Mental está entre esas palabras clave, pero es como con todas las notas, se trabajan títulos y títulos alternativos para ver cuál alcanza mayor lecturabilidad. Nosotros llevamos métricas para ver temas de interés de la gente, tratamos de atender temas que sabemos que son de interés del momento, como ahora la vacunación en el exterior, por citar un caso, pero también en las propuestas de nuestros periodistas, en el tema de salud, por ejemplo, la labor responsable de Angela Ávalos e Irene Rodríguez es la que marca la pauta y ambas son profesionales muy responsables y muy preocupadas por la gente, al final de cuentas, a lo que se debe el periodismo. (Anexo #2).

Los temas de actualidad, de interés, los hechos más notorios, evidentemente pueden generar una potencial atención superior que otra que no cumpla con estos criterios, pero no alcanzará dicho potencial de alcance, al menos en Internet, sin aplicar el SEO, como el uso de enlaces internos, es decir, emplear notas que se relacionan y que estén bien posicionadas en Google, enlazarlas a una palabra clave.

O, por ejemplo, un tema puede ser de suma notoriedad y el periodista, en su labor, así lo identifica, pero al redactar la nota puede cometer errores a nivel de SEO que pueden valer por penalizaciones, es decir, que la nota no termine bien posicionada, como por uso excesivo de un ‘*keyword*’ en específico o citar fuentes que cuenten con otra página Web no bien posicionada o de índole sospechosa.

Por lo tanto, un medio de comunicación digital debe incentivar en sus colaboradores a que, no solo a nivel periodístico, se tengan sus criterios de qué publicar y cómo, sino también adquieran conocimientos en materia de SEO; y en especial al ser un tema de salud mental, por

ejemplo, los sitios externos especializados a los que se refieran, deben ser de sumo cuidado, tanto en materia de credibilidad desde el punto de vista periodístico como de Google.

Un motivo de esta confusión es que en los medios de comunicación actuales, el proceso de adaptación de este tipo de técnicas es apenas incipiente.

Siguiendo con el caso de La Nación, se arranca con la figura 6, titulada *Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia*.

Lo primero que salta a la vista en cuanto a SEO en este contenido es el hecho de que se emplea un término, o *keyword*, popular, en conversaciones y en temáticas en general, tiene un auge en su uso, como es el término *burn out*, que es básicamente cuando alguien llega a un nivel de estrés y cansancio al cual no tiene respuesta; sin embargo, un error garrafal es que lo redactó como *bour n out*, teniendo esa otra connotación completamente distinta, puesto que *bour n* es arroyo y *burn* quemado.

El problema no surge en que la redacción errónea lograra sobrepasar el filtro de edición, sino que a nivel de Google puede generar una penalización no contar con los *keywords* adecuados, ni ayudará con la búsqueda.

Pandemia por la COVID-19, coronavirus, estrés, ansiedad y depresión, son términos bien empleados, siendo ejemplos de una correcta utilización de *keywords*.

Existe también el uso de notas relacionadas y redirecciones a contenidos internos, teniendo un buen uso los primeros, puesto que empleando la técnica en Google de digitar: *site:nacion.com* más el determinado *keyword*, aparecerán los contenidos de La Nación mejor valorados en criterios de SEO para La Nación, en orden del mejor al peor, y de acuerdo con la temática, la periodista sí incluyó los mejores.

Donde no se hizo un buen trabajo en su totalidad fue en la nota interna redirigida, ya que si bien sí se reenvió a un contenido bien posicionado por La Nación (al emplear esa técnica de búsqueda en Google), titulada: *Nuevo coronavirus: 1.225 casos nuevos; universidades investigarán impacto de pandemia en salud mental*, los *keywords* empleados para servir de hipervínculo fueron deficientes, utilizando solo ‘tres investigaciones’ como *keywords*.

Solo un enlace interno y ninguno externo a una página Web que tenga que ver con la temática y esté bien valorada por Google, es otra deficiencia.

Continuando con contenidos de La Nación, se avanza con la figura 7, titulada *CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19*.

Desde el titular se deja entrever el buen uso de COVID-19 como un *keyword* relevante en los buscadores, pero, no así el emplear las siglas CCSS, ya que es más habitual emplear ‘Caja’.

Pero en el contenido, a nivel de SEO, sí hay inconvenientes, como el hecho de que solo se utilice un contenido relacionado y no exista ninguna redirección a un contenido propio bien posicionado en Google que tenga relación con el tema, ni tampoco hacia un enlace de un sitio Web externo.

La muestra del trabajo deficiente es que, a pesar de que Irene Vizcaíno usó el término como ‘salud mental’, al buscar en Google *site:nacion.com salud mental*, esta nota no aparece siquiera en la página número uno del buscador, lo que implica que no tiene el mejor valoración o puntaje en criterios de Google, y a eso se le puede adjudicar la falta de uso de esos enlaces.

Ahora se continúa con la figura 8, titulada *Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas*.

El periodista José Andrés Céspedes, a pesar de que curiosamente se refiere a la salud mental, no utiliza en gran medida las terminologías relacionadas con este tema desde un punto de vista de *keyword*; por ejemplo, no emplea en ningún momento las palabras clave salud mental, a pesar de la importancia que defiende Irene Vizcaíno de emplearlas a nivel de SEO.

Depresión es marcada como una de las etiquetas de búsqueda para el contenido; sin embargo, solo es mencionada una vez, caso contrario la de pandemia, que es una etiqueta, un buen *keyword* para Google, y además se coloca dentro de la nota en puntos estratégicos como el titular, el pie de foto y dentro del contenido.

Si bien es cierto que utiliza tres notas relacionadas, más que el resto de notas hasta el momento, y cumpliendo con estar bien posicionadas en Google, aunque son referentes a los adultos mayores y no con la salud mental, lo cierto del caso es que se cuenta con el problema de que solamente se emplea un enlace de redirección a un contenido interno a través de una palabra clave, pero se utilizó con la palabra ‘coloquial’, la cual no tiene mucho sentido o aporte.

También, como ha quedado de manifiesto con las notas anteriores, no se emplean enlaces externos de sitios Web con buenas credenciales a la temática, como fuentes oficiales del gobierno que aportan declaraciones o datos, las cuales suelen tener páginas Web muy bien consideradas por Google.

Continuando con notas de La Nación, se añaden los resultados del análisis de la figura 9, titulada Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos.

Quizás con respecto a las palabras clave empleadas, las más notorias fueron referentes a ‘pandemia’ y ‘la COVID-19’, por lo que a nivel periodístico, la reportera hizo un buen trabajo para relacionar esta temática sobre el sueño con esas.

A nivel de enlaces relacionados, se encuentran tres, todos referentes a la falta de sueño, demostrando que es una temática a la cual se le ha dado seguimiento, pero lo más importante todavía es que sean notas que estén bien posicionadas en Google, es decir, que al buscar alguna temática estén entre las primeras opciones que aparezcan, y esto no es así con esos contenidos, al buscar, por ejemplo ‘site nacion.com: sueño’ o ‘site nacion.com: dormir’ que son palabras clave en esos contenidos.

Por su parte, tampoco se encuentra ninguna palabra clave marcada que redirija a un enlace de otra nota de La Nación bien posicionada en criterios SEO para Google, lo que demuestra una falencia recurrente de este medio.

Sin embargo, rompe una tendencia de las otras notas analizadas hasta el momento y es que sí emplea la redirección hacia una fuente no solo creíble, sino un sitio con buena presencia en cuanto a posiciones prioritarias de Google en la temática, como es el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, de los Estados Unidos, demostrando que el hecho de que no se emplee en otras notas esta decisión, no es por línea editorial como tal de La Nación que prohíba hacerlo.

La última nota en cuestión por analizar en materia de SEO correspondiente a La Nación es la figura 10, titulada *Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED.*

En ella se emplean términos adecuados como los contemplados a lo largo de esta investigación: salud mental, COVID-19, depresión, ansiedad, entre otros, cumpliendo así con

no solo llamar a los términos bajo su nombre sin rodeos, pero también empleando *keywords* válidos para el buen posicionamiento en Google.

En este contenido no se realiza ningún tipo de redirección a un contenido interno también de La Nación a través de una palabra clave que haga mención de ello, aspecto que parece ser recurrente en las notas de este medio de comunicación, y cuando sí se emplea, no es realizado de la mejor manera.

Lo que sí utiliza es la redirección al estudio en cuestión al cual se refiere, al final de la nota, invitando a las personas a que visiten la fuente oficial, la cual corresponde a un sitio Web de autoridades sanitarias oficiales, las cuales suelen ser valoradas de buena manera por Google.

A pesar de ser de corta extensión, es la nota analizada de este medio con más enlaces relacionados, denominados ‘Lea También’, cuyo fin suele ser continuar la conversación sobre la temática a través de mostrar otras notas que tengan relación con el tema. No obstante, en eso se realiza una labor deficiente, en ese medio, puesto que son notas sobre COVID-19, contagios, por ejemplo, sin relación estrecha con el contenido de esta nota en cuestión.

De este modo, resulta notorio que no se cumple a cabalidad en La Nación en SEO, hay ocasional uso de redirección a autoridades oficiales y sus sitios Web, prácticamente nula de redirección a notas realizadas por ellos mismos a través de palabras clave, dificultando así que este tipo de contenidos logren posicionarse de mejor manera en Google.

“En el caso de La República se busca posicionar a través de *landing pages*. Sin embargo, siento que aún se está en pañales”, compartió Karla Barquero sobre el funcionamiento de este tema en el periódico en cuestión. (Anexo #1).

Esto queda de manifiesto al analizar contenidos de La República.

Iniciando con la citada en este texto como la figura 1, nota titulada como: *Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia revela estudio*, en donde más bien las técnicas de SEO sí se ven reflejadas.

Se realiza un buen trabajo, puesto que se dirigen las palabras clave de las universidades realizadoras del estudio a sus sitios web, los cuales, al ser páginas oficiales, suelen tener buen posicionamiento en los resultados de Google y, por ende, benefician el posicionamiento de esta nota en cuestión.

Con respecto a los enlaces internos, a nivel de SEO se emplea el *keyword* COVID-19, el cual se enlaza al contenido madre que realiza La República con respecto a la pandemia y con el cual buscan tener un posicionamiento adecuado en Google. Valioso es el hecho de que una palabra clave como es salud mental, también es enlazada a otro contenido, siendo ese otro contenido el que justamente está mejor posicionado en Google bajo la temática de salud mental de parte de este medio de comunicación.

Los enlaces relacionados se dividen entre los referentes a problemas de índole laboral, de posición socioeconómica y de afectación de salud mental, haciendo un buen balance con respecto a las temáticas tratadas.

No tan buen trabajo hace la nota titulada "*Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad*": *Psiquiatra infantil*, correspondiente a la figura 2 de este contenido.

Se emplean enlaces a otras notas con los contenidos relacionados, pero todos se enfocan meramente en el regreso a clases, no, por ejemplo, para quienes quieren saber más de salud mental en niños o adolescentes, por lo cual se estima necesario adjuntar más notas que se refieran a ello.

Se da la utilización de dos contenidos internos enlazados a palabras clave, pero también se da por la misma vía de enfocarse en aquellos referentes al regreso a clases.

Es decir, si bien fueron bien empleados tanto en detalles del curso lectivo 2021 y protocolos de padres, a pesar de tratar también temáticas de salud mental, no se direccionó ninguna palabra clave a más contenido al respecto.

Siguiendo con las revisiones se observa la tercera nota, titulada: *Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental*, correspondiente a la figura 3 de este estudio.

Curiosamente, el único hipervínculo o enlace interno se emplea en un único término: ayuda a la mente, el cual fue redireccionado por la periodista a un contenido titulado *Cuidar la salud mental debe ser una prioridad siempre*.

Si bien es cierto, cuenta con una relación en los términos, en cuestión de idoneidad para generar mayor tráfico de usuarios, la nota seleccionada no fue la ideal, ya que al efectuar una búsqueda de posicionamiento en Google, digitando en el motor de búsqueda

‘site:larepublica.net salud mental’, existen otros cuatro contenidos que tratan de la misma temática que se encuentran por encima de la nota seleccionada.

Es decir, entre más arriba aparezca en los resultados de Google, mayor probabilidad tiene la nueva nota también de posicionarse bien en ese buscador bajo la palabra clave salud mental.

El ballet es el enfoque primordial de la nota y no la salud mental, como se mencionó anteriormente; otra muestra de ello es que de los cuatro contenidos relacionados que se colocaron, solo uno se refiere a salud mental.

La siguiente nota por analizar es la cuarta, titulada: *Promover la salud mental es el objetivo de nuevo podcast*, que es la figura 4 en este estudio, que tiene un hecho curioso como la anterior, solo que no en el mismo sentido.

En específico, los enlaces relacionados tienen una particularidad en algo, si bien mínimo y fácilmente corregible, es la repetición de fotografías entre la nota en cuestión y una de las notas recomendadas, incluso, siendo el titular de una de las recomendadas, el mismo pie de foto de la nota en cuestión, siendo falencias y descuidos inaceptables en una nota.

En general, todas las notas relacionadas tratan de salud mental, por lo que tiene sentido con la temática de esta nota; solamente una sí hace mención del efecto de la pandemia en la salud mental.

Solo se emplea un hipervínculo, no direccionando a un contenido externo mejor posicionado en Google, sino a uno propio, pero no se trata de salud mental, a pesar de que la nota se trata de este tópico. En específico, se marca la palabra *Spotify*, direccionando a una nota sobre *Spotify*.

Se dejan pasar muchas posibilidades de aportar la redirección a más contenido sobre salud mental.

Otro error evidente de edición y del periodista, es que en el último párrafo se afirma que se coloca el enlace en donde se puede escuchar el *podcast*; no obstante, esto no fue así, quedando la frase sin redirección a otro sitio Web.

Se finaliza con la nota titulada: *Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”*, conocida como la figura 5 en este texto.

También se emplean enlaces a otras notas supuestamente referentes a la temática; se afirma que, supuestamente, ya las dos aparecen en lea más y en relacionadas, no tienen ninguna relación con la salud mental, al tratarse de contagios de COVID-19 (siendo las utilizadas que pueden tener más sentido de colocarse), restricción vehicular y afectación del curso lectivo.

Otro inconveniente en los elementos empleados es que no se usó ningún hipervínculo que refiera al sitio donde encontrar el informe oficial completo, ni tampoco enlazar una palabra clave referente a salud mental a otro contenido de La República referente a esa problemática.

Solamente se usa un hipervínculo, el cual es bien empleado ya que se trata de un *landing page* o sitio ‘madre’, con el cual se busca ganar posicionamiento en Google sobre una temática en específico; en ese caso, ese *landing page* corresponde a la COVID-19.

La implementación del SEO en los medios de comunicación, al menos en notas de salud mental, es inconsistente; por lo tanto, una oportunidad para uno que surja y se enfoque en esta temática es el de invertir tiempo y esfuerzos económicos para una correcta aplicación, ya que, si bien no tendrá la credibilidad ni reconocimiento que los espacios periodísticos tradicionales, puede contrarrestar eso con un mejor posicionamiento en búsquedas de Google gracias a un uso adecuado del SEO.

Categoría III Subcategoría IV: Géneros Periodísticos

Los géneros periodísticos son una parte importante de la labor periodística y podrían considerarse hasta uno de los fundamentos que cualquier periodista debería tener dominados para realizar su trabajo de manera óptima.

Como se puede notar en las figuras presentadas con anterioridad, el género periodístico más utilizado es la nota periodística, en donde, dependiendo de la temática, se enfoca en varios trastornos que fueron mencionados con anterioridad en el capítulo II.

De igual manera, citando nuevamente a Hernández (2018), se indica que uno de los formatos con el que se ha hecho un impacto positivo dentro de la sociedad con el objetivo de cambiar su concepción de la salud mental y personas que sufren de algún tipo de trastorno, fue la radio, con programas conocidos como “radios locas”.

Reciben este nombre porque para las personas participantes de estos espacios es empoderante reapropiarse de un término que históricamente ha sido visto como algo despectivo, tal y como explican en el manifiesto realizado con motivo del Día del Orgullo Loco (...): “se trata de reivindicar la locura. De reapropiarnos de una palabra usada de modo despectivo y dañino contra nuestro colectivo, para darle un sentido nuevo”. (p. 3).

Este es un proyecto nunca antes visto en Costa Rica y daría grandes beneficios para mantener informada a la población en general, lo cual, como ya se ha mencionado anteriormente, sería un gran beneficio para aquella población que tiene una condición de este tipo.

Ahora bien, con respecto a la producción de notas periodísticas sobre el tema, de acuerdo con Irene Vizcaíno, editora de La Nación, indica que todas las semanas se proponen temáticas para la generación de notas informativas durante las reuniones de las mesas de redacción.

Todas estas notas, normalmente, van acompañadas de tablas de consejos, de lugares de ayuda. Se está tratando de innovar, como con eso de los videos para sobrellevar el luto. Tengo otra lista sobre cómo volver a hacer ejercicio luego de superar COVID. Recientemente abrimos un domingo con el tema de trastornos de sueño. (Anexo #2).

Como se puede notar, dentro del medio de comunicación La Nación se manejan muchos temas relacionados con el tópico, de las cuales el 100% de estas van a ser desarrolladas por medio del género periodístico de la nota informativa.

Por otro lado, Gristina Gomar, creadora de contenido de la página Vaso Lleno, indica existen otros medios de comunicación y, por ende, géneros periodísticos que se han desarrollado y que es considerado muy buen contenido.

(...)están los documentales de Netflix muy buenos, el programa del BBVA que tiene un “aprendiendo juntos” que es una serie de videos que es espectacular el contenido que producen, podcasts como Entiende tu Mente, que es español y muy bueno, pero como te digo no son fuentes periodísticas *per se* pero son medios de comunicación de una u otra forma. (Anexo #4).

Como se puede notar, Gomar toma un punto muy importante, la mayoría de los ejemplos propuestos no provienen de medios de comunicación periodísticos, lo cual se debe de tomar en consideración para que, dentro de las diferentes empresas que existen actualmente, se considere realizar producciones variadas y que logren mantener la atención de las personas, como los ejemplos mencionados con anterioridad.

Categoría III Subcategoría V: Plataformas y Redes Sociales

Un aspecto muy importante por tomar en cuenta durante esta época, en donde las Tecnologías de la Información y la Comunicación se encuentran en un estado muy avanzado, es necesario que los periodistas y medios de comunicación nativos de la Web conozcan cuáles son y los diferentes usos que se les pueden dar.

De acuerdo con Diego Barracuda, indica que cualquier medio de comunicación, o incluso cualquier plataforma, sirve mientras el mensaje que se envíe a las masas o personas metas sea el correcto y, de igual manera, saber que las redes tienen que “entender su posición de medio. Cada vez surgen más cuentas que sin haber profesionales de la salud mental, toman una posición de dar consejos y decir lo que se debe hacer en el tema. Eso es muy peligroso”. (Anexo #3).

De acuerdo con lo anterior, Barracuda aborda un punto muy importante y es que el uso de las plataformas como las redes sociales es importante, pero de igual manera no hay que perder de vista la necesidad de que los periodistas sólo son un medio para que los profesionales de la salud posean un amplificador para informar a las personas.

De igual manera hay que destacar que, a pesar de que la temática tratada sea la salud mental, las redes sociales son una herramienta indispensable para la difusión de la información a las masas, y no se deben descartar, a pesar de la connotación negativa que la sociedad pueda tener alrededor de estas.

Cristina Gomar comenta al respecto, explicando que en sí estas plataformas no son “malas”, sino que dependiendo del uso que se les den pueden ser una de las mejores herramientas para informar sobre la temática y tener interacción con el público meta.

Las redes sociales son iguales, son un medio de comunicación, un espacio enorme con un montón de cosas positivas, el uso que les demos es lo que es complicado, entonces qué es lo que pasa, que las redes sociales se han utilizado con una connotación muy

negativa, pero eso para mí es un síntoma de un problema mayor. El problema no son las redes sociales, el problema son temas de autoestima, de soledad, de autopercepción de imagen corporal, de abandono, de impotencia, de descomunicación; entonces la red social no es mala. (Anexo #5).

De igual manera, Gomar indica que una de las desventajas que poseen las redes sociales, un poco más enfocado en la labor realizada por los creadores de contenido, es el hecho de tener un sentimiento constante de alerta ante cualquier crisis. Como bien se ha comentado las redes sociales tienen cierta negatividad, por lo tanto, se debe tener sumo cuidado a la hora de realizar una publicación con el fin de dar el mensaje correcto y no herir susceptibilidades.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este apartado de la investigación se procede a desarrollar las conclusiones y recomendaciones con base en lo llevado a cabo a lo largo del trabajo de análisis de resultados, entrevistas, fuentes documentales, análisis de contenido, grupo focal y demás instrumentos empleados.

Conclusiones

Tras la investigación, se concluye y reconoce que el cuidado del vocabulario empleado, el no dar cabida a prejuicios y el contar con opinión de especialistas o datos estadísticos que respalden una nota, son los requerimientos periodísticos no negociables al momento de querer abordarse y cubrirse una temática relacionada con la salud mental.

Cuando el vocabulario empleado continúa perpetuando ideas erróneas referentes a la salud mental, el periodista perjudica los intentos de que la salud, los trastornos y en general, las temáticas referentes a la mente, no sean tratados con naturalidad por la sociedad, puesto que un mensaje de inclusión y de normalidad contribuye a que el tabú vaya perdiéndose; caso contrario si, por ejemplo, a los padecimientos no se les llama por su nombre, o bien, son enfocados como casos atípicos o inexplicables.

Ni siquiera en casos de columnas de opinión, el periodista debe dejar que sus criterios sean los que carguen el peso de una cobertura y eventual nota periodística sobre salud mental, sino que más bien, en caso de contar con una hipótesis o teoría, debe consultarse a un especialista en salud mental, o a varios, así como, de ser necesario, buscar estadísticas de fuentes autorizadas que confirmen o desmientan esa teoría, en lugar de asumirla como cierta; esto ya que ante la falta de educación referente a los trastornos y a la salud mental, un producto periodístico que no tenga el riguroso proceso investigativo y de respaldo de expertos, añade a la desinformación y poca educación.

El peso de una sola falta o negligencia en cuanto a no consultar a una fuente, de no dotar a los usuarios de terminología correcta y/o de criterios de especialistas, conlleva a que cualquier nota y cobertura de salud mental fracase en su objetivo, cual sea ese, y aunque los propios periodistas hacen eco de esos requerimientos, en la práctica todavía cometen yerros para aplicarlos.

Asimismo, otra conclusión es que, tras examinar la labor de los medios de comunicación, en éstos la salud mental cuenta con un enfoque principal de meramente informar, ya sea que trastornos se han incrementado o decrecido, así como darle atención cuando cifras sobre afecciones o trastornos mentales reflejan que una cantidad de personas considerable, en criterio de dicho medio, es suficiente como para dar visto bueno para que estos temas sean publicados, dejando sin lugar los enfoques utilitarios de prevención a que estos casos acontezcan.

La temática de la salud mental es contemplada recurrentemente sólo de manera reaccionaria ante un hecho de notoriedad, es decir, si sucede algo con un famoso o aconteció un hecho impactante en cuanto a ser inesperado que, por ende es disruptivo de lo acostumbrado, o bien, cuando autoridades como el Ministerio de Salud y la Caja Costarricense del Seguro Social liberan estadísticas, por ejemplo, con motivo de una fecha como el Día Mundial de la Depresión. Así como cuando, por una cantidad que les llama la atención, se da a conocer que muchas personas están siendo afectadas mentalmente por determinado padecimiento mental.

Caso contrario, son escasos los enfoques educativos y de prevención, como reconocimiento de signos de que se puede estar perdiendo la salud mental, o bien, prácticas más bien para preservarla.

Esto es por propia admisión de los especialistas en periodismo consultados, los análisis de los contenidos publicados, así como el propio criterio de los expertos en salud mental, de reconocimiento de una falencia en el país con respecto a que desde el propio abordaje de la temática desde cualquier ángulo, es decir, más allá del periodístico, sino que hasta en propias conversaciones o citas entre paciente y terapeuta, suele basarse en dotar de herramientas de respuesta a padecimientos, no en técnicas que incentiven la prevención, o al menos, el tratamiento temprano de las distintas afecciones y trastornos.

Prosiguiendo con las conclusiones, se seleccionan como herramientas adecuadas para el funcionamiento de un medio digital enfocado en salud mental, el emplear, a nivel de posicionamiento de Google, la capacitación en SEO de sus colaboradores, así como el manejo de las distintas ventajas que otorga la multimedia en cuanto a poner en práctica los infográficos, audios, videos y fotografías junto al texto; así como las redes sociales, no solo para tener una fuente de difusión de los productos, sino para interactuar con los seguidores y, de este modo,

tener realimentación de las tendencias y el tipo de presentación y contenido que los usuarios quieren consumir, alineado, desde un punto de vista meramente periodístico, el utilizar géneros.

Desde una mirada competitiva, no es sencillo tratar de compararse con medios de comunicación tradicionales, pero en la investigación quedó de manifiesto que todavía existen falencias con respecto al SEO y su aplicación en estos medios; por lo tanto, esa es una área de oportunidad que un medio alternativo que surja puede emplear, para que así, sus colaboradores empleen los conocimientos adquiridos en esta herramienta y las probabilidades de alcance de estas notas se incrementen, puesto que aparecerán en posiciones más favorables en el motor de búsqueda de Google.

Las nuevas generaciones de periodistas en sus centros de formación reciben las enseñanzas de múltiples acciones que se les requerirá de ellos en el mercado, como conocimientos de diseño, fotografía, así como otros más tradicionales como locución y edición; a su vez, que periodistas con más años de experiencia buscan el modo de capacitarse en esto. Por lo tanto, un medio de comunicación digital no encontrará tantas dificultades para hallar personal capacitado en todas estas herramientas, necesarias de aplicar en un contenido periodístico de salud mental.

Todavía bajo un punto de vista de competencia, siempre se debe pregonar el realizar contenido diferenciado y teniendo como base los análisis de contenidos de medios tradicionales, se pueden explorar las falencias, incluyendo las carencias a nivel audiovisual. El respaldo de esta consideración se encuentra en los hallazgos sorprendidos de cómo los participantes de los grupos focales en muchos casos se concentraron en la insatisfacción que les daban los productos periodísticos presentados, por ejemplo, en la escogencia de la fotografía seleccionada, por lo que un detalle tan sencillo como una fotografía más adecuada, puede hacer la diferencia entre si los usuarios prefieren leer un contenido en un medio de comunicación nuevo o uno tradicional.

Los grupos focales sorprendieron para que un eventual medio de comunicación anote que los temas más tradicionales con respecto a la salud mental como la depresión, requieren una cobertura más profunda, así como otros trastornos y temas tabú son apetecidos y demandados por los consumidores, lo que implica que esa constante retroalimentación es una buena herramienta, contando con las redes sociales como un buen lugar para alcanzarlo.

Las demostraciones de los generadores de contenido en salud mental son suficientes para que un medio de comunicación digital no asocie el generar comunidad e interacción en redes sociales con usuarios, con que eso implique que se generaría un nicho pequeño que no puede expandirse, sino que, al generar contenido del gusto de ese público meta, por buena reputación, esos seguidores pueden incrementarse.

También como conclusión, se determina pertinente la existencia de un medio de comunicación digital enfocado exclusivamente en salud mental, puesto que existe una mezcla entre una insatisfacción por la cobertura actual como la necesidad de que se le dé atención a estas temáticas por un factor adicional como ha sido la implicación de la COVID-19 en la salud mental.

A lo largo de la investigación se mostraron algunos efectos que ha tenido la pandemia de la COVID-19 en la salud mental, y hasta los propios medios de comunicación, entre sus publicaciones sobre la temática, han trazado los paralelismos constantes, entre sus motivos, a esta crisis sanitaria. Sin embargo, tanto los especialistas en salud mental como los consumidores de estos contenidos no consideran que haya sido suficiente.

Las entrevistas y los grupos focales son ejemplos de sugerencias y criterios valiosos de agentes fuera de los medios de comunicación, como las consideraciones de separación de abordajes según si las notas van dirigidas a niños, adultos o adultos mayores, hasta pedidos de que se abran espacios de *blogs* donde se discutan estos temas, aspectos que por línea editorial o propia poca voluntad, en la prensa tradicional esas recomendaciones no serían aplicadas, siendo un nuevo medio de comunicación digital un lugar apropiado para que estas sugerencias sean tramitadas.

Y a pesar de que la COVID-19 es un punto inicial o argumento de apertura para justificar la atención en la salud mental, no implica que esta sea temporal por lo que se extienda la pandemia, sino que las implicaciones, una vez que esta se acabe, es un tema de interés para un potencial medio de comunicación.

Como conclusión, también se analiza que la creación de un medio de comunicación digital alternativo sobre salud mental en Costa Rica a partir del segundo cuatrimestre del 2021 es realmente viable, tanto porque existe un público interesado en que este se lleve a cabo, como disponer de las herramientas para su puesta en marcha, al menos para garantizar su

funcionamiento inicial, están al alcance, sin implicar un costo económico o el conocimiento de múltiples instrumentos con los cuales los periodistas no están familiarizados.

En específico, en el caso de la pregunta de ¿si hay viabilidad?, la respuesta es un sí, pero con su debida justificación.

Esto ya que existe un consenso de parte de los periodistas de que la salud mental requiere atención, y debe mejorarse la que se ha dado hasta el momento, hay temáticas sobre las cuales los usuarios quieren informarse y que los medios de comunicación tradicionales no los han satisfecho hasta el momento. Los generadores de contenido buscan más relaciones y alianzas para dar a conocer sobre prevención y trastornos, así como los especialistas en salud mental están enfocados en que la salud mental sea tratada con más naturalidad y apuntan a los medios de comunicación como responsables de ayudar que esto ocurra, todo esto que se puede extraer de esta investigación realizada, por lo que un medio de comunicación digital alternativo en ese sentido, en lugar de encontrar inconvenientes, no solo es aprobado por diferentes protagonistas sociales, sino que puede recibir colaboración de parte de estos.

Recomendaciones

Se recomienda a los editores encargados de revisar contenido de salud, en específico a los de los medios La República y La Nación, que cuando se trate de la cobertura de contenidos sobre salud mental tengan lineamientos específicos que todas las notas deban cumplir; siendo los requerimientos sugeridos a nivel periodístico un vocabulario adecuado, como pueden ser ejemplos de términos adecuados e inadecuados de emplear, exigencia de la inclusión de contenido audiovisual, criterios de especialistas y demás.

Esto puesto que en esta investigación fueron aspectos básicos, calificados así por las entrevistadas, que una nota de salud mental debe tener; sin embargo, se evidenció una falta de revisión y comparación con sus propios contenidos, además de trabajo por realizar con respecto a la autocrítica, puesto que varias de sus notas erraron en ese sentido, pero en cuanto al hacerles notar sus falencias, de su parte se obtenía una réplica a la defensiva.

Para las universidades, pero en específico para la Universidad Internacional de las Américas, como formadora de futuros profesionales en periodismo, se le recomienda agregar en su malla curricular la enseñanza del periodismo sobre salud, así como se imparten cursos referentes a periodismo de sucesos, político y deportivo; pero esto no meramente enfocado en

el abordaje de dar a conocer enfermedades físicas, sino también realizando una enseñanza a los estudiantes de los cuidados que deben tenerse a nivel de vocabulario para tratar temas delicados en torno a la salud mental, así como una especie de guía del paso a paso que deben seguir para asegurar que su producto periodístico no solo sea bueno, sino que también de calidad.

A nivel periodístico, también surge otra recomendación, en este caso enfocada hacia los periodistas encargados de la cobertura de temas de salud que puede aplicar para todos los medios de comunicación, pero en especial de La Nación y La República, de que mensual, semanal, trimestralmente o, de manera personalizada pero periódica, tengan una lista de distintos temas a abordar con respecto a salud mental con respecto a la prevención de padecimientos, ya sea mediante la retroalimentación con usuario de temas que les gustaría que fueran abordados, o bien, realizar una previsión de temas que se aproximan en meses venideros y cómo estos pueden influir o no en la salud mental.

Lo anterior debido a que, si bien no todas las notas analizadas recibieron el desagrado de los participantes del grupo focal, sí quedó de manifiesto que el abordaje y enfoque habitual que tienen estas temáticas es, a criterio de esos mismos voluntarios, insuficiente, siendo la educación preventiva de los pedidos más recurrentes.

Un ejemplo de esa previsión de temas puede ser la campaña política para las elecciones del 2022, donde ya los partidos políticos comienzan a seleccionar sus candidatos, así que bajo el pensamiento de la salud mental, se puede tratar de investigar cómo ésta puede verse afectada por la saturación de información y propaganda política, al igual que el exceso de información sobre contagios de la COVID-19 tuvo sus afectaciones, de manera tal que antes de que sea el 2022, o la campaña política esté en su máximo apogeo, este tema sea tratado y se les brinden recomendaciones a los usuarios sobre cómo cuidar la salud mental en esos momentos.

Si bien para este estudio en cuestión no se contempló a nivel de enfoque el periodismo televisivo y los elementos visuales que emplean para referirse a temas de salud mental, una recomendación para futuras investigaciones es el abordaje también de esa perspectiva.

A pesar de que esta investigación puede surgir como un fundamento claro para una mejor labor en el periodismo digital con respecto a la salud mental, una investigación futura puede realizar lo mismo, pero concentrándose en la labor periodística televisiva; consultando así a fuentes como directores de noticieros, reporteros e igualmente, a especialistas en salud mental.

Como otra recomendación, se insta a los estudiantes de periodismo en el país que se encuentran en los últimos cuatrimestres de su carrera, que busquen alternativas de estudios que pueden ser complementarios a sus conocimientos de periodismo digital, que les abran las oportunidades laborales, tanto para la creación de emprendimientos propios como previendo nuevas fuentes de empleo que surjan.

Diseño gráfico y SEO son ejemplos de esto, puesto que el periodismo digital toma fuerza, y con ello lo que se espera que un comunicador tenga la capacidad de realizarlos en su labor diaria.

En el caso en cuestión de un medio de comunicación digital enfocado en salud mental, quienes tengan interés en ese tipo de temáticas y quisieran colaborar con un proyecto de ese estilo, como estudios alternativos, pueden cursar carreras referentes, por ejemplo, Psicología, Psiquiatría y Sociología, para dar un valor agregado a sus posibilidades de desempeñarse en esa área del periodismo.

Tanto para los creadores de contenido como los profesionales que buscan dar a conocer información sobre salud mental, se les recomienda que busquen realizar contactos con periodistas independientes o recién graduados para explorar potenciales alianzas para difundir este tipo de información, en lugar de acudir directamente a los medios de comunicación tradicionales.

Si bien las experiencias compartidas fueron mixtas con respecto a la apertura que han tenido medios de comunicación para realizar alianzas y publicarles contenidos, las probabilidades de que sean atendidos son menores a si ellos buscan asesorarse con especialistas en comunicación que no laboren en estos medios.

La creencia puede ser que con los medios de comunicación tradicionales, si reciben la atención de estos, el contenido sugerido por los profesionales en salud mental o los generadores de contenido en redes sociales tendrán un alcance potencial superior, esto puede ir en detrimento de los fines originales que tenía ese contenido, pues en los medios de comunicación existe una agenda, línea editorial y trabajo de edición establecida, por lo que sufriría ahí de tener que atravesar un filtro.

De ahí la importancia para un medio de comunicación digital alternativo de su apertura y eliminación de burocracia en esos procesos, surgiendo ahí la recomendación para estos; en

específico, se recomienda el contacto directo y constante con colegios profesionales y especialistas privados en salud mental, generadores de contenido en redes sociales, sobre salud mental, ministerios e instituciones gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y en especial sus seguidores.

Los aportes de hacer caso a estas recomendaciones son varios, así como mantener el pulso a temas que son aclamados para publicarse, siendo una buena opción incluso preguntarles a todos estos sectores, periódicamente, qué temas consideran que son relevantes de publicar, y también compararlo con su propia agenda.

Otro beneficio es que, de esta manera, pueden surgir alianzas a nivel de posicionamiento, como canjes de publicidad mutua para mejorar el alcance de uno y otro, así como apoyo de fondeo económico para la sostenibilidad del medio a través de donaciones de alguno de estos entes.

CAPÍTULO VI: PROPUESTA



Introducción

Un grupo de profesionales en comunicación dedicados a pensar en las necesidades dentro de la sociedad, observaron que a raíz de la pandemia del COVID-19, ya fuese en medios de comunicación o en conversaciones vecinales y de amigos, la atención rondaba en mayor medida entre los cuidados sanitarios para no contagiarse y, posteriormente, el enfoque se posicionó en la afectación económica, despreciando así el efecto en la salud mental que el virus podría tener, apareciendo estas temáticas hasta en el tercer o cuarto orden de importancia en la agenda periodística.

Tras una conversación grupal, los dos integrantes concluyen que previamente se trataba de un tema tabú, con concepciones erróneas de que la salud mental no era tratado más allá que en sesiones mano a mano con especialistas, que se habla de ejercicios para mantener un buen físico, pero no así para mantener una tranquilidad emocional, por ejemplo.

Por ende, la clave siguiente era definir si esto no era un tema de interés o si pesaba más el desconocimiento.

Tras una investigación de cifras mundiales y nacionales, análisis de los espacios dedicados en medios de comunicación, entrevistas a profesionales en comunicación y salud mental dedicados a tratar el tema, grupos focales de potencial público meta, se llegó a la conclusión de que correspondía más a lo segundo.

El pueblo se ve aquejado por problemas de salud mental, todos en diferente medida, pero existe la costumbre de callarlo. Así, se ideó la manera, finalmente, de forjar una comunidad en torno a darle reflector a la salud mental, dentro de las capacidades y potestades con las que cuenta un comunicador.

De forma tal que nace el proyecto llamado Epicentro, un medio de comunicación digital alternativo enfocado exclusivamente en la salud mental, siendo este un lugar en donde se puede desempeñar la profesión periodística desde un tema tan apasionante como rico de historias por descubrir, todo de la mano de hallar que no solo el tema ha sido invisibilizado, sino también todo el entorno de proyectos y especialistas en la materia que buscan una oportunidad de dar a conocer cuál es su aporte que tienen a disposición de la sociedad.

Así que también se quiere plantear como tarea de Epicentro, unirse y visibilizar a aquellos proyectos hoy olvidados, así como quienes se ven afectados por una enfermedad mental, en este medio pueden encontrar una comunidad.

¿Qué es?

Como su nombre lo indica, es el epicentro de todo lo que debe saber sobre salud mental. Una iniciativa que refresca lo que se cree saber de cobertura periodística del bienestar emocional, así como los trastornos que la aquejan, bajo el fin de llegar a caracterizarse y ser apuntado como el lugar donde encontrar información de salud mental.

Los medios de comunicación mutan, el modelo de negocio ya no radica, por ejemplo, en tratar de vender periódicos, o ni siquiera solamente funcionar bajo suscripciones, cobrando por la lectura de sus notas en su plataforma digital.

Y eso lo tiene claro Epicentro, que se trata de un medio de comunicación digital alternativo que combina la elaboración de contenido de información de interés noticioso con brindar el espacio a profesionales a darse a conocer y romper estigmas, cubrir eventos y realizar alianzas con interesados en promover sus eventos y proyectos; todo encapsulado en dos áreas: la comunicación y la salud mental.

Conformado originalmente por dos profesionales de la comunicación, quienes descubrieron la falencia histórica de invisibilización de la temática; por lo cual, ante la negativa de la prensa de posicionar el asunto dentro de sus contenidos de manera consistente, tomaron la decisión de emprender y poner en la palestra el tema por sus propios medios.

Con conocimiento de elaboración de contenido multimedia, manejo de herramientas de edición y diseño, así como fuentes de información valiosas, se integran los pilares de este medio de comunicación.

Se añade el detalle de que, actualmente cursando la Licenciatura de Periodismo Social, se abre una puerta cambiar el paradigma de lo que ese enfoque ha representado.

¿Qué hace?

Por cuenta propia se reportan y elaboran trabajos periodísticos, ya sea de tipo escrito, infográfico, audiovisual, radiofónico o fotográfico, sobre temas de interés referentes a salud mental y sus subdivisiones.

Se abarcan temas de inteligencia emocional, trastornos mentales, mitos, iniciativas positivas y demás, siempre con la voz de un profesional de la materia, o bien, alguien que lo ha experimentado en carne propia.

Al igual se crea una especie de función de megáfono, en donde se abre el espacio para difundir el conocimiento de doctores, psicólogos, psiquiatras, formadores de opinión, sociólogos, creadores de asociaciones y ONG's, y demás, invitándolos a que escriban sus columnas y compartan su material.

Todo esto tiene la finalidad de sacar provecho de los conocimientos comunicativos que poseen los integrantes del medio, fungiendo un rol de editores, pero no bajo una actitud de limitante a los contenidos publicados, sino para potenciar esos contenidos.

También se cumple con un objetivo de compromiso asumido, como es posicionar los contactos y nombres de todas las vías de ayuda profesional que requiera alguien en la materia.

Servicios

A continuación, se presentarán los diversos servicios y áreas que plantea abarcar Epicentro, algunas de ellas gradualmente, es decir, no se realizarán apenas sea lanzado el medio de comunicación, las cuales serán así marcadas cuando corresponda.

- Elaboración de contenido periodístico
 - Notas escritas: en el sitio Web se coloca un apartado de trabajos periodísticos del equipo de Epicentro, que incluye entrevistas con especialistas, en donde se dan a conocer tanto temas de actualidad como atemporales; es decir, se investigan temáticas tabú con un enfoque alejado del morbo, como los intentos de suicidio bajo la asesoría de especialistas sobre cómo tratar los temas, así como se dan casos en los que se puede escribir sobre temas más explicativos, como los tipos de fobias y motivos usuales que se dan para su aparición.
 - Entrevistas:
 - Semblanza: personajes de interés, con historia que contar y a través de la cual los seguidores pueden identificarse. Desde figuras públicas abriéndose sobre sus batallas con alguna enfermedad, hasta un vecino como cualquier persona, con una experiencia digna de ser contada.
 - A profundidad: publicación de entrevistas con el aporte de un especialista, que ilustren mejor sobre algún tema, como por ejemplo, temáticas como la agorafobia o trastornos alimenticios, y en muchos casos, gracias a consultas enviadas por los seguidores de Epicentro.
 - Material audiovisual: de la misma manera como puede hacerse todo este contenido, puede migrarse y presentarse por medio de videos, o bien fotografías en una sesión que cuente una historia.
- *Podcast* (gradual): se realiza un *podcast* más conversativo, donde los integrantes del grupo comentan sus experiencias de la semana y colocan un tema en la palestra que quieren tratar. Cuando se trata de temas más profundos, se invita a un especialista en la materia.
- Transmisiones en vivo (gradual): preguntas y respuestas con especialista, entrevistas en vivo, dinámicas y demás, a través de las redes sociales.
- Promoción de proyectos: en redes sociales y en el sitio Web se colocan nombres, contactos y descripción de ONG's, Colegio de Profesionales en Psicología, psiquiatras, psicólogos, etc., con la finalidad de que los seguidores puedan contactarlos.

- *Blogs* y columnas: especialistas en múltiples materias, tendrán su sección de opinión, en donde pueden dar *tips* e informar sobre temas de interés, como puede ser, por ejemplo, estrés postraumático. Bajo la revisión y tutela de que el contenido emitido cumpla con los valores empresariales.
- Difusión de iniciativas positivas
 - RSE: una sección de buenas prácticas empresariales en la cual se efectúen entrevistas a encargados de comunicación sobre cómo intentan abordar integralmente el tema a lo interno. Pero no solamente se da en casos de recurso humano, sino de sus donaciones o trabajos con la comunidad donde radican sobre este tema
 - Noticias internacionales: se hace un mapeo semanal de las noticias sobre el tema, las cuales han sido reporteadas internacionalmente y se replican, claramente citando su respectiva fuente.
- Cobertura, moderación y promoción de *webinars*, seminarios y capacitaciones (gradual): sean tanto en línea como presenciales (una vez que esto sea posible), pueden llevarse a cabo presentaciones con especialistas, en las cuales el equipo de Epicentro funja el rol de moderadores y presentadores. Incluso, puede darse el caso de que eventos privados contraten el servicio, por ejemplo, para ser sus moderadores en un foro sobre mitos y verdades sobre la masculinidad y su efecto en el bienestar emocional de un adolescente.

Misión

Ser un medio de comunicación con información variada e integral que contrarreste el tabú de la salud mental y más bien la posiciona como un tema de conversación.

Visión

Convertirnos en la fuente y el ejemplo de referencia más robusto de la región sobre cómo un medio de comunicación debe explorar y tratar temas con respecto a la salud mental y emocional.

Valores

- Empatía
- Ética

- Respeto
- Transparencia
- Honestidad
- Adaptabilidad
- Cercanía

Alianzas potenciales

Las oportunidades son múltiples, entre ellas se puede señalar la elaboración de publrreportajes, donde a cambio de un costo diferenciado, se pueden realizar notas audiovisuales y/o escritas, con su respectiva publicación en redes, transmisión en vivo, entre otras opciones.

También el cobro o canje de publicar en determinado tiempo y cierta cantidad de veces la información de contacto de nuestros socios. Esto ya que, ya sea a cambio de dinero o para apalancar el contenido, se puede efectuar esta tarea con el fin de que ellos puedan funcionar como fuente de información para los contenidos que acá se elaboran.

Difusión de iniciativas positivas del sector privado también puede ser con un canje, a cambio de promoción en su empresa y redes de lo que hace Epicentro y recomendación a otros potenciales clientes.

Cobro por ser moderadores de eventos sobre la temática por desarrollar. Incluso, en época de pandemia, cuando se están realizando muchos *webinars*. Puede darse el caso en el que ni siquiera sea necesario que requieran estos servicios como presentadores, pero sí se puede realizar pauta en el sitio y redes sociales para promocionar el evento.

La consecución de esas alianzas evidentemente será gradual conforme se vaya generando una credibilidad en el medio; sin embargo, a continuación se presentan unos ejemplos de algunos actores diversos de la sociedad con los cuales se puede trabajar de la mano:

- ONG's e iniciativas no solo enfocadas en temas de salud mental como Vaso Lleno, sino también de ciertos sectores de la población que son marginados y las cargas en la salud mental que esta población experimenta. Por ejemplo, *Hands on* LESCO, para las personas sordas, Instituto WEM para hombres agredidos, Costa Rica Afro en temas de afrodescendientes y feminismo, etc.

- Ministerios e instituciones gubernamentales: Ministerio de Salud, más allá de en su Secretaría Técnica de Salud Mental, Instituto Nacional de la Mujer, Instituto Mixto de Ayuda Social, etc.
- Hospitales y centros de salud privados.
- Farmacéuticos (por ejemplo, explicando contenidos de distintos medicamentos y efectos secundarios)
- Colegios profesionales (en Psicología y de Médicos).
- Sector privado, como empresas que realicen labores de RSE enfocadas en la salud mental, o bien, que tengan prácticas en la materia a lo interno para el resguardo de sus colaboradores

Equipo Inicial

Conforme se dé el crecimiento del medio de comunicación, será necesario también aumentar la cantidad de personal disponible; pero, de momento, estos serán los integrantes de Epicentro.

- Ronny Gudiño – Director editorial y periodista, investigador y redactor de contenido
- Daniel Martínez - Director audiovisual, Director de diseño, editor del sitio Web, *Community Manager*

Canales de Comunicación

Tentativamente, estos serán los canales de comunicación con los cuales contará el medio; sin embargo, a excepción del sitio Web que se encuentra en periodo de retoques, el resto está en construcción.

- Facebook: Epicentro CR
- Instagram: Epicentro_cr
- Twitter: Epicentro__CR
- LinkedIn: Epicentro Medio de comunicación
- Whatsapp: 8947-4954
- Sitio web: epicentrocrr.wordpress.com

Retos

Un reto que se afrontará es el de convencer a todos los socios potenciales de que consiste en un medio de comunicación conformado por profesionales que tratarán con toda la seriedad posible la temática. Sin embargo, confiados en las capacidades, en breve podrían darse cuenta de que es así, conforme se vayan publicando contenidos robustos y útiles.

Asimismo, está el reto de convencer a las personas de que está bien hablar de estos temas, de que merecen ser tratados con normalidad y acabar con el desconocimiento que lo rodea.

Será una amenaza que podrá superarse con el paso del tiempo, puesto que corresponde a una construcción histórica y un tabú como es conversar de estos temas, no puede erradicarse de la noche a la mañana, pero con iniciativas en redes sociales enfocadas en la salud mental, tanto a nivel internacional como nacional, la aceptación de un medio de comunicación como tal será más sencillo.

¿Qué Esperar?

Se desea contar con la posibilidad de expresar las habilidades comunicativas para un bien de la sociedad, salirse del solamente informar y dar un servicio. Si es posible, cumplir una labor social de generar conciencia en personas de todas las edades sobre la importancia de ser empático con las otras personas porque no se sabe qué es lo que están atravesando.

De la misma forma que se espera sembrar semillas de temas de conversación familiares, donde se pueda ser abierto sobre los sentimientos, se espera que así sea con alguno de estos trabajos periodísticos para que se dé el inicio de esas interacciones.

Se apunta a generar comuniones nunca antes vistas entre comunicadores y sus fuentes, en las que ambas partes sean vistas como pares, donde se consigan las metas de uno y el otro sabiendo que no se realiza con un fin simplemente egoísta, sino para difundir el mensaje de que no puede esconderse la salud mental de las conversaciones públicas.

También se quiere abrir un ramillete de posibilidades que ni siquiera han sido profundizadas en la comunicación, puesto que este es un proyecto nunca antes visto mundialmente, por lo que innovaciones dentro de él deben ser constantes.

Proyecciones Postpandemia

Un pilar para la puesta en marcha del proyecto es el contexto de la pandemia del COVID-19, puesto que la elaboración de contenido puede girar en torno en ese aspecto. De una u otra forma se convierte en el atractivo de los medios y de lo que las personas quieren discutir; al mismo tiempo para aquellos que no quieren pensar siempre en todo lo negativo de esto, es vital una respuesta que les afronte con sus sentimientos.

No obstante, este es un proyecto que va más allá, puede expandirse primeramente a entrevistas y presentaciones frente a un auditorio una vez que las restricciones y la amenaza de contagio finalicen.

Aunque no se encuentran solamente obligados a relacionar todos los temas en un panorama COVID-19, inevitablemente las discusiones van a llevar a esa nueva normalidad. Una vez que esto acabe, habrá más libertad y curiosidad para explorar, tanto de la propia línea editorial como de los seguidores, cómo será influenciado el tema de la salud mental ante un mundo incierto cuando acabe la crisis sanitaria, puesto que se prevé que despertará muchos riesgos para la estabilidad emocional de muchas personas.

Referencias

- Agüero, M. y Correa, G. (2018). Salud mental y ciudadanía: Una aproximación genealógica. *Revista de Historia de la Psicología*, 39(1), 40-46. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6976454>
- Álvarez, M., Siles, I. y Tristán, L. (2020). *Entre “brechas” y “cuotas” informativas: tendencias generales del consumo de noticias en Facebook en Costa Rica*. Centro de Investigación en Comunicación (CICOM), Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Costa Rica. Recuperado de: http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/80602/Siles_Democracia_en_digital_Cap2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Angulo, H. (2016). *Periodismo multimedia: el diseño multimedial en el periodismo digital boliviano*. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1815-02762016000100004&script=sci_arttext
- Aragónés, E., Fernández, A. y Ramón, J. (2015). *Los trastornos de personalidad. El trastorno límite de la personalidad*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Enric-Aragones/publication/277192672_Los_trastornos_de_personalidad_El_trastorno_limite_de_la_personalidad/links/5564505408ae86c06b6993c2/Los-trastornos-de-personalidad-El-trastorno-limite-de-la-personalidad.pdf
- Araya, K. (2020). Fomento de la promoción de la salud en adolescentes: desarrollo de una estrategia con estudiantes de sexto grado de la Escuela Juan Rafael Mora Porras durante el segundo semestre del 2016. [Tesis de Maestría, Universidad de Costa Rica, Costa Rica]. Repositorio Kérwá. Recuperado de: <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/80354/Investigaci%c3%b3n%20aplicada%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arévalo, A., Al Najjar, T. y Vilar, G. (2018). *Comunicación, paz y conflictos*. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?id=uQSCDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Arrarás, J. y Manrique, E. (2019). *La percepción de la depresión y de su tratamiento*. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30936571/>

- Ávalos, A. (2021). Dormir bien es un sueño imposible para miles de ticos. *La Nación*. Recuperado de: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>
- Ávalos, A. (2021). Salud mental de ticos quedará gravemente golpeada por pandemia. *La Nación*. Recuperado de: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/salud-mental-de-ticos-queda-gravemente-golpeada/U7SMTHKQIRHONDL5JZG2FL4G2E/story/>
- Barquero, K. (2021). "Los chicos necesitan salir, socializar y aprender la nueva normalidad": Psiquiatra infantil. *La República*. Recuperado de: <https://www.larepublica.net/noticia/los-chicos-necesitan-salir-socializar-y-aprender-la-nueva-normalidad-psiquiatra-infantil>
- Barquero, K. (2021). Trabajadores informales muestran mayor afectación en su salud mental por la pandemia, revela estudio. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>
- Barrios, E., Mar, G., Barragán, M. y Villarreal, C. (2016). *Hacia la evolución de los géneros periodísticos*. Recuperado de: <http://www.reibci.org/publicados/2016/oct/1800108.pdf>
- Benel, T. y Mirella, M. (2020). *El impacto del Search Engine Optimizacion (SEO) en la redacción periodística digital. Caso Publimetro*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/648830/Castro_cc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Bermúdez, L., Barrantes, M. y Bonilla, G. (2020). *Trastorno por estrés postrauma*. Recuperado de: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/568/969>
- Blanco, C., Gómez, N. y Orozco, D. (2020). *Actualización de los trastornos de personalidad*. Recuperado de: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/437/792>
- Bonete, F. (2020). Luces y sombras en el uso de WhatsApp en los diarios digitales españoles. *Revista Académica sobre Documentación Digital y Comunicación Interactiva*: Universidad CEU San Pablo. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/Hipertext/article/view/362244/463124>

- Brenes, C., Pérez, R. y Siles, I. (2019). *Informe de Resultados del Estudio de Opinión Sociopolítica: Audiencias noticiosas de medios: Redes Sociales, Whatsapp y noticias falsas*. Centro de Investigación de Estudios Políticos, Centro de Investigación en Comunicación, Instituto de Investigaciones Psicológicas: Universidad de Costa Rica. Recuperado de: http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/80601/Brenes_Perez_Siles_Informe_Encuesta_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Buitrago, F. y Ciurana, R. (2018). *Prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Actualización PAPPS 2018*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6836909/?report=reader>
- Cantamutto, L. y Vela Delfa, C. (enero 2020). Mensaje, publicaciones, comentarios y otros textos breves de la comunicación digital. *Tonos Digital*: Número 38. Recuperado de: <http://www.tonosdigital.es/ojs/index.php/tonos/article/view/2394/1144>
- Canalli, N. y Gonçalves, G. (2018). Alternative Journalism in Brazil: Which voices are heard? [Periodismo alternativo en Brasil. ¿Cuáles voces son escuchadas?]. Commons. *Revista de Comunicación y Ciudadanía Digital*. Recuperado de: <https://revistas.uca.es/index.php/cayp/article/view/4567/5150>
- Casanova, J. (2016). *La producción audiovisual móvil*. Recuperado de: <http://www.e-revistas.uji.es/index.php/adcomunica/article/view/4915/5107>
- Castro, J. (2021). Exceso de información durante la pandemia ha generado sobrecarga y “apagón mental”. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/exceso-de-informacion-durante-la-pandemia-ha-generado-sobrecarga-y-apagon-mental>
- Castro, M. (2019). *Eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para la disminución de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión*. Recuperado de: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3351/TRABJAO%20ACAD%c3%89MICO%20Castro%20Marcos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Center for the Study of Traumatic Stress (marzo 2020). *Taking care of patients during coronavirus outbreak: A Guide for Psychiatrists*. Bethesda, USA: Center for the Study of Traumatic Stress; 2020. Recuperado de:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak_A_Guide_for_Psychiatrists_03_03_2020.pdf

Celaya, A. (2017). *Posicionamiento Web (Seo/Sem)*. Interconsulting Bureau: ICB Editores.

Recuperado de:

https://books.google.co.cr/books?id=GBkDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Céspedes, J. (2020). Pandemia encerró a los adultos mayores y les quitó el control de sus vidas.

La Nación. Recuperado de: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/pandemia-encerro-a-los-adultos-mayores-y-les-quito/3WKLZYPPVFHPZBVBZX7JN4GHN4/story/>

Chang, N., González, Á. y Ribot, V. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población.

Revista Habanera de Ciencias Médicas. ISSN 1729 - 519X. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v19s1/1729-519X-rhcm-19-s1-e3307.pdf>

Chinchilla, D. (2018). *Formulación de una propuesta de negocio para el lanzamiento de una producción de podcast independiente de contenido periodístico Inactual en Costa Rica*.

[Tesis de maestría, Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica]. Repositorio UNED.

Recuperado de:

<https://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/handle/120809/1788/Dar%c3%ado%20Chinchilla%20-%20Proyecto%20FORMULACI%c3%93N%20DE%20UNA%20PROPUESTA%20DE%20NEGOCIO%20PARA%20EL%20LANZAMIENTO%20DE%20UNA%20PR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chinchilla, S. (2021). CCSS atendió 25.000 consultas más de psicología en el 2020 por la COVID-19.

La Nación. Recuperado de: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

Codina, L., Gonzalo Penela, C., Pedraza Jiménez, R. y Rovira, C. (2017). *Posicionamiento Web y Medios de Comunicación Ciclo de Vida de una Campaña y Factores SEO*. Grupo de Investigación DigiDoc, Universitat Pompeu Fabra: Barcelona.

Recuperado de: https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/28134/codina_2017_posi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Coryell, W. (2020). *Introducción a los trastornos del estado de ánimo*. Recuperado de: <https://www.msmanuals.com/es-cr/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo>
- Crucianelli, S. (2020). *Herramientas digitales para periodistas*. Recuperado de: <https://journalismcourses.org/wp-content/uploads/2020/08/Digital-Tools-for-Journalists-esp.pdf>
- Daza, S. (2018). *¿Qué es el periodismo?* Fundación Gabo. Recuperado de: <https://fundaciongabo.org/es/consultorio-etico/consulta/1763>
- Delgado, C., Mateus, E. y Rincón, L. (2019). *Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad*. Recuperado de: <https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/389/627>
- Diamond, R. y Willan, J. (2020). *Coronavirus disease 2019: achieving good mental health during social isolation*. Recuperado de: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/coronavirus-disease-2019-achieving-good-mental-health-during-social-isolation/BD00D7F2ABBCFF444D806676885EC26B>
- Dorony, M. (2018). Construyendo redes solidarias para la prevención del suicidio. Una acción en lucha contra el tabú del tema suicidio. *Revista Internacional Psicología sin Fronteras*, México. ISSN en trámite. Recuperado de: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58141596/Revista_Final.pdf?1546967666=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRevista+Psicologia+Sin+Fronteras+No+2+Vo.p+df&Expires=1611786278&Signature=RqhmFLvAUDD-0x4kUqiihNJVPYmtKt9-MYlq5fGeVI81fIo1kuHOnYjI~4ZT6xZbeF5hm1vrOY6l9nrX6RK8teL37JswVHh3nQN55x1om~z9xhrxv9B3ZjMo-xnFe75uaM6EhmsqnUDGJys1DzHdGF7g6tbqEN6zXz6gtrHBPE-PebPPnPXRFP9zfarIw2jiFs3xJkprmq65TRzsonекGFnNySeFb3f3X3uICNpxiuLPtRwklkctfwaK9OD8l6FWdtopw4T9D2DXKUS2kz3UjYPuFuL-DY1gJM9o08axvdECYUi2zWV1-xTEbRi~72necYiU7~8lvkVkUuqLhK17g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=119

- Escudero, N. (2020). *Trastornos del estado de ánimo: síntomas y tratamiento*. Recuperado de: https://www.elfarmaceutico.es/tendencias/te-interesa/trastornos-del-estado-de-animo-sintomas-y-tratamiento_110682_102.html
- Etienne, C. (2018). *Salud mental como componente de la salud universal*. Organización Panamericana de la Salud. Editorial. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49513/v42e1402018_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Europa Press (2020). ¿Cómo ha afectado la pandemia del COVID-19 a la salud mental en el mundo?. *El Economista MX*. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/Como-ha-afectado-la-pandemia-del-Covid-19-a-la-salud-mental-en-el-mundo-20210109-0002.html>
- Ezama, E., Alonso, Y. y Fontanil, Y. (2010). *Pacientes, síntomas, trastornos, organicidad y psicopatología*. Recuperado de: <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/263/pacientes-sintomas-trastornos-organicidad-ES.pdf>
- Fernández, B. y Guerrero, J. (2018). *La investigación de mercados en redes sociales: conoce a tu consumidor por lo que publica en Facebook y Twitter. Análisis de caso de ADT Security Services en Chile*. Vivat Academia. ISSN: 1575-2844. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5257/525762351002/525762351002.pdf>
- Ferris, J. (2020). *Lenguajes Periodísticos: La herramienta más valiosa*. Nau Llibres. ISBN : 8418047356, 9788418047350. Recuperado de: <https://books.google.co.cr/books?id=AscMEAAQBAJ&pg=PA20&dq=vocabulario+period%C3%ADstico&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjPydTS9p7xAhUPM6wKHdb3AQkQ6AEwBHoECAQQAg#v=onepage&q&f=false>
- Fornaguera, M., Segura, N. y Montero, B. (2018). Enfermedad de Alzheimer en Costa Rica. Una realidad poco investigada. *Neuroeje: Edición Especial Enfermedad de Alzheimer en Costa Rica* (Volumen 31). Asociación Costarricense de Ciencias Neurológicas. Recuperado de: <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/80370/2018-Neuroeje-Alzheimer.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Galiana, P. (2020). *Periodismo en Tik Tok: cómo aprovechar la red social al máximo*. Escuela de Negocios de la Innovación y los Emprendedores (IEBS Business School). Recuperado de: <https://www.iebschool.com/blog/periodismo-tik-tok-comunicacion-digital/>
- García, J., Carvajal, M., Arias, F. y Lara, A. (2019). Journalists' views on innovating in the newsroom: Proposing a model of the diffusion of innovations in media outlets [La visión de los periodistas sobre innovar en la redacción: proponer un modelo de difusión de las innovaciones en los medios de comunicación]. *The Journal of Media Innovations*. Recuperado de: <https://journals.uio.no/TJMI/article/view/3968/5980>
- García, V., Gutiérrez, L., Guzmán, Y. y Salgado, A. (2017): “Cubrimiento de la salud mental en la prensa colombiana, un aporte aún en construcción”. *Revista Latina de Comunicación Social*, 72, pp. 114 a 128. Recuperado de: <http://www.revistalatinacs.org/072paper/1156/06es.html>
- Garrido, F., Eleazar, A. y Catalán, D. (2018). El uso por los periodistas de las recomendaciones de la OMS para la prevención del suicidio. El caso del periódico Abc. *Revista Latina de Comunicación Social*. 73, pp. 810 a 827. Recuperado de: <http://revistalatinacs.org/073paper/1283/RLCS-paper1283.pdf>
- Gómez, C., Palma, S., Miján, A., Rodríguez, P., Martín, P., Loria, V., Campos, R., Virigli, M., Martínez, M., Mories, M., Castro, M. y Martín, A. (2020). *Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa*. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000400002
- González, J. (2017). Los labs de medios en España: la innovación desde el área de la organización periodística. *Cuadernos de periodistas*. Recuperado de: <https://www.cuadernosdeperiodistas.com/media/2017/03/49-64-GonzalezAlba.pdf>
- González, M. (20 de septiembre 2019). ¿Qué acciones deben tomar los periodistas ante la saturación de información? *Consultorio Ético*. Recuperado de: <https://fundaciongabo.org/es/consultorio-etico/consulta/2100>

- González, M. (2021). Conozca los beneficios que ofrece el ballet a la salud mental. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/conozca-los-beneficios-que-ofrece-el-ballet-a-la-salud-mental>
- González, M. (2021). Promover la salud mental es el objetivo de nuevo *podcast*. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>
- Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D. y Romero, E. (2017). *Relación entre ansiedad y ejercicio físico*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext&tlng=pt
- Guerrero, M., Barajas, L., Aguiar, E., Negrete, M. y Gutiérrez, J. (2019). *Manifestaciones bucales de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia*. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/tame/tam-2019/tam1923n.pdf>
- Hernández, C. (2017). *Periodismo y salud mental: la comunicación radiofónica para la integración de personas con trastornos mentales y el papel de los medios en el tratamiento informativo de los problemas psíquicos*. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/12246/Periodismo%20y%20salud%20mental%20la%20comunicacion%20radiofonica%20para%20la%20integracion%20de%20personas%20con%20trastornos%20mentales%20y%20el%20papel%20de%20los%20medios%20en%20el%20tratamiento%20informativo%20de%20los%20problemas%20psiquicos.pdf?sequence=1>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-34. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>
- Instituto Nacional de la Salud Mental [NIH]. (2017). *Trastorno de pánico: Cuando el miedo agobia*. Recuperado de:

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia/sqf16-4679_155003.pdf

Londoño, M. (2017). *La importancia de la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos mentales*. Recuperado de: <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/2504/1921>

López, A. (2015). El impacto de Twitter en el periodismo: un estado de la cuestión. *Revista de la Asociación Española de Investigación de la Comunicación*, 34-41. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/316284848_El_impacto_de_Twitter_en_el_periodismo_un_estado_de_la_cuestion

Lopezosa, C., Codina, L. y Gonzalo Penela, C. (2020). *SEO y Periodismo. Marco de optimización global como parte del emprendimiento en cibermedios*. Digidoc: Universitat Pompeu Fabra, Barcelona, España. Recuperado de: https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44923/lopezosa_codina_seo_06202_0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lorente, L. (2019). *Reportaje periodístico sobre la invisibilidad de las enfermedades mentales*. Recuperado de: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/101486/5/PER_LORENTEGARC%C3%8DA_TFG.pdf?sequence=1

Lozano, A. (2020). *Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China*. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000100051

Macaya, X., Pihan, R. y Vicente, B. (2018). *Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario*. Centro de Desarrollo de las Ciencias Sociales y Humanísticas en Salud: Humanidades Médicas. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>

Manfredi, J., Ufarte, M. y Herranz, J. (2019). Innovación periodística y sociedad digital: Una adaptación de los estudios de Periodismo. *Revista Latina de Comunicación Social*,

ISSN-e 1138-5820. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7124975>

Marot, M. (2016). *Mala nutrición cerebral y trastornos psicóticos*. Recuperado de:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161d.pdf>

Martín, P. (2018). *Narrativas: da Televisão às Novas Linguagens e Negócios [Narrativas: de la televisión a los nuevos lenguajes y negocios]* (Bevilaqua et al.), pp.27-34.
 Recuperado de:
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=xkKwDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA104&dq=qu%C3%A9+es+periodismo&ots=UkDk_liQOE&sig=RTCVx0QRpP9HpbFoE2bdzYEUxPI#v=onepage&q=qu%C3%A9%20es%20periodismo&f=false

Martínez, D. (2014). Análisis de la relevancia de la política pública para la atención de la salud mental en Costa Rica. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*, (26)1--8. Recuperado de:
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/13699>

Martínez, D. (2017). *Tratamiento informativo, salud mental y posconflicto en Colombia*.
 Recuperado de:
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/13337/TRATAMIENTO%20INFORMATIVO%2c%20SALUD%20MENTAL%20Y%20POSCONFLICTO%20EN%20COLOMBIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez, S. (2016). Diseño Web en radios universitarias. *Revista La pantalla insomne*, Universidad de La Laguna. Recuperado de:
http://www.revistalatinacs.org/15SLCS/2016_libro/006_Martinez.pdf

Meléndez, S. (2016). Periodismo alternativo y com. Conference: XIII Congreso Latinoamericano de Investigadores de la Comunicación. Sociedad del Conocimiento y Comunicación: Reflexiones Críticas desde América Latina. At: Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/311537268_Periodismo_alternativo_y_comunitario_una_revisi%C3%B3n_conceptual Universidad Autónoma Metropolitana de México.
 pp.210-215

- Mendieta, H. (2019). *Trastornos de la Conducta Alimentaria. Problema de Salud Pública*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/336899472_Trastornos_de_la_Conducta_Alimentaria_Problema_de_Salud_Publica
- Molina, F. (2020). *Ramé: hablemos de depresión - prototipo de plataforma digital para ayuda en la promoción y educación de la depresión*. [Tesis de maestría, Universidad de La Sabana, Colombia]. Repositorio Scielo Recuperado de: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/45175/Tesis%20Fabian%20Andres%20Molina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montero, L. (2020). Un acercamiento hacia la apropiación y consumo de Instagram por parte de jóvenes universitarios. Reflexiones: *Revista Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Costa Rica*. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/39543/44286>
- Morales, C. (2017). *Calidad periodística y adaptación a las características del entorno digital de los cibermedios nativos digitales alternativos: Estudio de caso de GKILLCITY.COM*. Recuperado de: <http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/jspui/handle/123456789/639>
- Moreno, G. (2020). *Pensamientos distorsionados y ansiedad generalizada en COVID-19*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746438>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). Depresión. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018). *Día Mundial de la Salud Mental 2018: Los Jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación*. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2018/es/
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Palacios, B. y Téllez, M. (2017). La importancia de la atención a la salud mental en una situación de desastre. Experiencia de brigadas de apoyo psicológico de emergencia

- universitarias después del Sismo del 19 de septiembre 2017 en México. *Revista Salud UIS*. Sección: Editorial. Vol. 49 Núm. 4. Recuperado de: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/6849>
- Panal, A. (2017). *El uso de Instagram en los medios de comunicación deportivos: Análisis de Bleacher Report, L'Equipe y Marca*. Trabajo de fin de Grado. Universidad de Sevilla. Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64503/TFG%20COMPLETO.pdf?sequence>
- Pardo, R. (2017). *Enfermedad mental, fotoperiodismo e Internet: hacia una visión más humana y normalizadora*. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/167798/Pardo_Sainz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paredes, S. (2020). *Periodismo alternativo y contrahegemónico: el caso de la revista digital La Barra Espaciadora como una experiencia de periodismo alternativo y contrahegemónico*. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20541/1/T-UCE-0009-CSO-247.pdf>
- Parlatore, B., Delménico, M., Beneitez, M., Clavellino, M., Di Marzio, M. y Gratti, A. (2020). *El podcast y el desafío de repensar lo radiofónico*. Recuperado de: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/104525/Documento_completo.%20%20no.%2066.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Perurena, A. (2019). *Bulimia Nerviosa y su Tratamiento Cognitivo-Conductual*. Recuperado de: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23007/1/Perurena%20Asis%2c%20Antonella.pdf>
- Proyecto Punto y Aparte (2020). *Manual sobre cobertura periodística de emergencias*. Recuperado de: <http://www.puntoyaparte-ca.com/manual-sobre-cobertura-periodistica-de-emergencias/>
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F. y Escobar, F. (2020). *Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social*. Recuperado de: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>

- Renó, D. y Flores, J. *Periodismo transmedia*. Ría Editorial. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?id=opx_DwAAQBAJ&pg=PA53&dq=periodismo+transmedia&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjx247e8JTvAhUk1VvKHfUUhCToQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q&f=false
- Riaño, F. (2021). *Todo sobre podcast 2021*. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jHIsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=podcast&ots=9mmCi3KuvD&sig=pBwcMcYFmkJtj-lyFPxvBfO1wI#v=onepage&q=podcast&f=false>
- Robledo, K. (2017). Evolución del periodismo: aportes mediáticos a la consolidación de la profesión. *Comhumanitas: Revista Científica de Comunicación*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6057561.pdf>
- Rodríguez, G., Sotela, G. y Alvarado, R. (2013). *Estado del Arte de la Investigación en Salud Mental en Costa Rica*. Recuperado de: <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/8942>
- Rodríguez, I. (2020). Personas con síntomas de depresión aumentaron seis veces entre marzo y finales de octubre, según estudio de UNA y UNED. *La Nación*. Recuperado de: <https://www.nacion.com/ciencia/salud/personas-con-sintomas-de-depresion-aumentaron-seis/6CQ6YLN2NEDDOT34ZFFDLA5BY/story/>
- Rost, A. y Bergero, F. (2012). *Periodismo en contexto de convergencias*. Universidad Nacional del Comahue (Argentina). Recuperado de: <http://rdi.uncoma.edu.ar/handle/123456789/15338>
- Rovira, J. (2011). *En Pocas Palabras. Resumen en Castellano*. pp.122-129. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/84999943.pdf>
- Salaverría, R. (2018). Allá donde estás, habrá noticias. *Cuadernos de Periodistas*. Recuperado de: <https://www.cuadernosdeperiodistas.com/media/2018/01/Salaverria.pdf>
- Salaverría, R., Rivera, D. y González, M. (2019). *Taxonomía del periodismo digital en Iberoamérica: evolución en las dos décadas digitales*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=739219>

- Salazar, I. (2018). Los robots y la Inteligencia Artificial. Nuevos retos del periodismo. *Doxa Comunicación*, 27, pp. 295-315. Recuperado de: <https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/9889/1/%28ES%29%20Monogr%c3%a1fico%204.pdf>
- Salazar, Z. (2017). *Masculinidades, juventudes y exclusión social en Costa Rica*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional, Costa Rica]. Repositorio Kérwá. Recuperado de: <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/78036/masculinidades%20juventudes%20y%20exclusion%20social%20en%20costa%20rica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, A. (2018). *El video como herramienta de apoyo en la educación superior*. Recuperado de: https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27391/1/1804149324_SANCHEZ%20NU%C3%91EZ%20ESTEFANIA%20ALEJANDRA.pdf
- Sánchez, C. (2019). *Análisis crítico de los discursos sobre el feminismo y sus reivindicaciones, difundidos por el periódico La Nación durante la campaña política electoral 2017-2018 en Costa Rica*. [Tesis de maestría, Universidad de Costa Rica, Costa Rica]. Repositorio Kérwá. Recuperado de: <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/79153/TFG-Maestr%c3%ada%20Estudios%20de%20la%20Mujer-%20Carolina%20S%c3%a1nchez%20Hern%c3%a1ndez-%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, H. y Martos, J. (2020). Telegram como herramienta para periodistas: Percepción y uso. *Revista de Comunicación*, vol. 19, pp. 245-261. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rcudep/v19n2/2227-1465-rcudep-19-02-245.pdf>
- Sailema, A. (2020). Proyecto de Investigación previo a la Obtención del Título profesional de: Psicólogo Educativo y Orientador Vocacional. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31588/1/Ang%c3%a9lica%20Johanna%20Sailema%20Lalaleo.TESIS..pdf>

- Sarabia, S. (enero 2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. *Revista de Neuro-Psiquiatría*. 83(1):3-4. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v83n1/1609-7394-rnp-83-01-3.pdf>
- Sarmiento, M. (2017). Salud mental y desarrollo. *Revista Medicina*. Academia Nacional de Medicina de Colombia. SSN: 0120-5498. pp.246-254. Recuperado de: <http://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/118-7/1488>
- Schlegl, S., Maier, J. y Meule, A. (2020). *Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of patients with anorexia nervosa*. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/eat.23374>
- Sidorenko, P., Herranz, J. y Molina, M. (2020). *Evolución del periodismo inmersivo en España, desde su inicio hasta la pandemia por COVID-19*. Universidad Francisco de Vitoria (España), pp.70-94. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Pavel-Sidorenko-Bautista/publication/347514259_Evolucion_del_periodismo_inmersivo_en_Espana_desde_su_inicio_hasta_la_pandemia_por_COVID-19/links/5fdfdb1b92851c13fea955cb/Evolucion-del-periodismo-inmersivo-en-Espana-desde-su-inicio-hasta-la-pandemia-por-COVID-19.pdf
- Slotema, C., Wilhemus, B., Arends, L. & Franken, I. (2020). *Psychotherapy for posttraumatic stress disorder in patients with borderline personality disorder: a systematic review and meta-analysis of its efficacy and safety*. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/20008198.2020.1796188?needAccess=true&>
- Stancanelli, P. (2020). *El Atlas de la revolución digital: Del sueño libertario al capitalismo de vigilancia*. Le Monde diplomatique Edición Cono Sur. Recuperado de: <https://books.google.co.cr/books?id=Uhz3DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=infograf%C3%ADas+periodismo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjXmsungdHuAhWQuVkKHW7uAKgQ6AEwAnoECAYQAg#v=onepage&q&f=false>

- Starling, J. y Feijo, I. *Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos de inicio temprano*. Recuperado de: <https://iacapap.org/content/uploads/H.5-SCHIZOPHRENIA-Spanish-2018.pdf>
- Suárez, J. (2017). El periodismo ciudadano. Análisis de opiniones de periodistas profesionales de España, Italia y Bélgica. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v24n74/2448-5799-conver-24-74-91.pdf>
- Suárez, J., Rodríguez, R. y Ramón, X. (2020). “Pluralismo informativo en la era de la deliberación digital: percepciones de periodistas y ciudadanos”. *Profesional de la información*, v. 29, n. 5, e290525. Ministerio de Economía y Competitividad de España y el Fondo Europeo de Desarrollo Regional. Recuperado de: <https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/78294/62581>
- Telesca, D. (2019). *Arteterapia y sus aplicaciones en los Trastornos Psicóticos*. Recuperado de: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8991/1/arteterapia-aplicaciones-trastornos-psicoticos.pdf>
- Torres, G. (2018). *El trastorno de pánico, un estudio de caso*. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/7415/GABRIELA%20BEATRIZ%20TORRES%20ACHICANOY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Trejos, A. (2017). *Textos periodísticos*. Recuperado de: <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1429/Textos%20period%203%ADsticos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Treviño, F., Willis, G., Siller, B. y Quiroga, A. (2017). La representación de la enfermedad mental en la prensa escrita. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*. 24(2) 2018: 1861-1874. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/a527/475a1111e274f022738473cb64e318aa68e3.pdf>
- Universidad Estatal a Distancia [UNED]. (2020). *Aumentan en Costa Rica la depresión y la ansiedad frente a la pandemia*. Recuperado de: <https://www.uned.ac.cr/acontecer/a-diario/gestion-universitaria/4255-aumentan-en-costa-rica-la-depresion-y-la-ansiedad-frente-a-la-pandemia>

- Valero, J. (2018). *La infografía: Técnicas, análisis y usos periodísticos*. Universitat de València. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?id=OMZ6DwAAQBAJ&dq=infograf%C3%ADas+periodismo&source=gbs_navlinks_s
- Véliz, M., Aguiar, C. e Infante, M. (2019). *Anorexia nerviosa: trastorno poco frecuente en adolescentes varones*. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v23n1/mdc11119.pdf>
- Veramendi, K. (2020). *Análisis de la cobertura periodística en temas de salud mental e intento de suicidio en los diarios Perú21 y El Popular: el caso de Angie Jibaja* [Tesis de bachillerato, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú]. Repositorio Scielo. Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652723/Veramendi_PK.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Vergara, A., Siles, I., Castro, A. y Chavarría, W. Lectura de memes y noticias en redes sociales: un estudio exploratorio mediante eye tracking. *Revista: Democracia en digital: facebook, comunicación y política en Costa Rica*. Recuperado de: http://isiles.org/wp-content/uploads/2020/02/Siles_Democracia_en_digital_Full.pdf
- Zurita, J., Serrano Puche, J., y Gil, M. (2018). *Comunicación periodística ante los nuevos retos*. Editorial GEDISA. Recuperado de: <https://books.google.co.cr/books?id=omGbDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=infograf%C3%ADas+periodismo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjXmsungdHuAhWQuVkKHW7uAKgQ6AEwBXoECAgQAg#v=onepage&q=infograf%C3%ADas%20periodismo&f=false>

Anexos

Anexo #1: Entrevista a Karla Barquero

1-¿Cómo calificaría que es la apertura del medio de comunicación para el cual labora con respecto a la cobertura de temas de salud mental?

En el caso de La República, el medio me da libertad de desarrollar temas de interés. Específicamente sobre la salud mental, por lo general, se hablaba de ello en el mes en el que se conmemora mundialmente; sin embargo, con la llegada de la pandemia se ha tocado más el tema debido a la afectación de la población, la ansiedad, el incremento de casos de depresión, estrés, el desempleo, e incluso, por la necesidad de actividad física, entre otros.

Siento que las autoridades de salud le han dado más énfasis en los últimos meses y en el caso de La República, tratamos de darle un espacio también.

2- Según la Organización Mundial de la Salud hay más de 300 millones de personas que padecen depresión en todo el mundo, y 260 millones de personas con ansiedad, esto incluso antes de la pandemia, ¿por qué, a pesar de ser un tema que afecta a millones, no vemos más contenido de este tipo en medios de comunicación?

Pienso que muchas veces los medios pecamos en el sentido de que esperamos que este tipo de temas estén "en boga" o se conviertan en un *trending topic* para así ceder un espacio y no solo informar sino ganar audiencia o clics.

Me llega un ejemplo muy claro cuando se dio un suceso de un reto de colegiales en el que lamentablemente uno se lanzó en la línea del tren y falleció. Luego de esto, los medios estaban inundados de noticias sobre cómo identificar si un menor de edad tiene depresión, si es víctima de *bullying*, qué hacer ante ello, etc.

Otro ejemplo es cuando le sucede a un famoso. Por ejemplo que entre esas 300 millones de personas que padecen depresión se encuentre Neymar y que él lo declare, definitivamente catapulte el tema. Es decir, lamentablemente se informa ya tras un hecho que haga que éste despierte interés; de lo contrario, solo vemos este tipo de información cuando hay conmemoraciones (Día Mundial contra la Depresión, contra el *bullying*, etc.) o en las revistas matutinas que es donde son más comunes este tipo de temas.

3-¿Cuáles son los criterios que sigue para determinar si una información de salud mental merece ser cubierta o no?

Primero que sea de interés público y que sea noticioso.

Es importante que haya datos actuales (no se vale decir en Costa Rica con la pandemia incrementaron los casos de depresión si no tenemos la estadística que nos lo confirma, o no se vale que se diga la salud mental de los ticos empeoró en las últimas décadas si no nos dan cifras para compararlo).

También, me gusta tomar en cuenta si la información será de utilidad para mis lectores (por ejemplo, expertos indicando consejos para tener una adecuada salud mental, cómo lidiar con la ansiedad o cómo detectar las señales que me indican que una persona está pasando por una depresión).

4-¿Cuán frecuentemente ha propuesto, al menos en el último año, notas de salud mental? y, ¿cuáles eran los enfoques de esas? (por favor comentar: en el caso de las declinadas, en qué consistían; mientras que las que sí avanzaron, si recibieron modificaciones editoriales basadas en su intención original)

Como lo mencioné en el último año sí ha habido un *boom*, por decirlo de alguna manera, debido a la pandemia.

Los enfoques han sido variados: qué hacer ante la desesperación del desempleo, acciones para tener una buena salud mental, le hemos hecho eco a estudios de la UNA y la UNED en el que arrojaron que los estados depresivos en la población costarricense aumentaron en un 50% desde que se inició la pandemia, hemos alertado a los padres de familia sobre conductas suicidas en adolescentes ya que la Caja advirtió que vienen en aumento.

Aunque no tengo un dato certero, se podría decir que semanalmente podría mencionar una nota sobre salud mental que hayamos publicado. Sin embargo, debo aclarar que la mayoría de estas notas propuestas y hechas son asignadas en el espacio de última hora en Web, y que muy rara vez son temas que llevamos en el impreso, esto debido al público meta de La República.

5-¿Cuáles temas referentes a la salud mental no debería cubrir un medio de comunicación y por qué?

Pienso que de todos los temas se puede hablar. Sin embargo, se debe tener tacto para esto, no hablarlos a la ligera y siempre corroborar con expertos en el tema.

Antes era frecuente escuchar que los medios de comunicación no deben cubrir suicidios ya que esto es darle publicidad y que hay un efecto dominó y dispara más casos; sin embargo, callar sobre esta problemática tampoco los solucionaría.

Ahí es donde siento que cada nota que se cubra debe aportar algo a mi lector, televidente o radioescucha, que ellos aprendan de esto y, reitero, siempre poniéndole micrófono a un experto en el tema.

6-¿Por qué las notas sobre salud mental suelen ser reaccionarias (es decir, reporte de datos o ante un pico de casos de, por ejemplo, incapacidades) o bien, basadas en comunicados de los cuales también se basan otros medios y no preventivas, educativas, etc.?

Como ya lo expliqué muchas veces, estas notas se realizan durante la conmemoración del día tal... Entonces ya hay instituciones, llámese Caja Costarricense de Seguro Social o Colegio de Profesionales en Psicología que brindan datos actualizados y aprovechan el día para informar sobre esta temática.

Pero también se debe a la relevancia del tema. Por ejemplo si es basado en un comunicado quiere decir que fue algo importante, se me ocurre que los pacientes con depresión incrementaron desde que el desempleo llegó al 24%... Son datos crudos que no solo generaron un comunicado de prensa por parte de una institución oficial, sino que son de interés y hará que cada medio busque a una persona con esta afectación.

También son reaccionarias a lo que ocurre, como lo mencioné antes al *trending topic* del momento y de ahí puede generarse las notas preventivas o educativas.

7-¿Qué temas referentes a la salud mental no se le ha permitido cubrir en el medio de comunicación para el cual labora?

En La República sí me dan la libertad para poder cubrir estos temas, por lo general no tengo trabas.

8-¿Cuáles son algunas recomendaciones sobre términos correctos a emplear en una mejor cobertura sobre salud mental?

Las palabras, en este caso sí importan, y se debe comunicar sin prejuicios.

Al igual que en el lenguaje inclusivo hablamos de personas con discapacidad y no "discapacitados"; en este caso se debe hablar de personas con problemas de salud mental, no de enfermos, ya que estaríamos reduciendo a esa persona a una circunstancia de su vida y se estigmatizara. Tampoco se debería decir que es un depresivo, un esquizofrénico, siempre ponerle la palabra persona. Esto a veces es difícil y en muchas ocasiones podemos toparnos con editores que se resisten a emplear los términos adecuados.

Por otra parte, considero que estos temas se deben hablar con naturalidad. Por ejemplo, que un titular indique ¿cómo es vivir con ansiedad? en vez de uno que diga: este es el infierno que viven las personas con ansiedad.

9-¿Cuáles son los pasos correctos a la hora de elaborar un contenido periodístico relacionado con salud mental?

El primero y más importante: si usted no entiende el tema, no lo haga. Hasta que tenga claro y con más razón en casos relacionados con la salud debe tener esta premisa.

Busque expertos y aclare todas sus dudas.

Trate de darle cara al tema, refleje que es una situación que le pasa a otras personas y no solo se trata de cifras.

10-¿Por qué en el medio para el cual labora no se hace una diferenciación en el estilo, presentación o el contenido dependiendo de si es presentado en escrito vs. digital?

De momento La República ha buscado incluir en Web contenido más cortos y busca incluirle material audiovisual, más que todo videos, mientras que en escrito se puede desarrollar más el texto.

Sin embargo, esto aún no se logra ya que aún falta diferenciar estos estilos, más que todo de parte de los editores.

11-¿Quiénes deberían ser las fuentes de información en un tipo de notas de estas? (¿por ejemplo, psicólogos o psiquiatras?)

En cuanto a instituciones considero que deben estar sin duda la Caja Costarricense de Seguro Social, el Colegio de Psicólogos, ya que pueden aportar muchos expertos y especialistas en áreas.

12-Dentro de su experiencia, ¿cuáles han sido los formatos que más han atraído a su público meta a la hora de abarcar este tipo de temática? (video, escrito, *podcast*...)

Me parece que las personas se enriquecen y le sacan más en este tipo de temas con Facebook Lives con expertos, no solo porque dan información fidedigna sino porque ayudan a aclarar dudas en vivo.

13-¿Cuáles son los lineamientos de SEO que toman en consideración para el posicionamiento de las producciones periodísticas?

En el caso de La República se busca posicionar a través de *landing pages*. Sin embargo, siento que aún se está en pañales.

Anexo #2: Entrevista a Irene Vizcaíno

1-¿Cómo calificaría que es la apertura del medio de comunicación para el cual labora con respecto a la cobertura de temas de salud mental?

Creo que es una cobertura responsable, elaborada con cuidado y con fuentes especializadas. Se hacen diferentes abordajes, desde la política pública, hasta el autocuidado, también la atención en hospitales, consejos para vivir mejor, atención del tema del suicidio y este con enorme cuidado.

2- Según la Organización Mundial de la Salud hay más de 300 millones de personas que padecen depresión en todo el mundo, y 260 millones de personas con ansiedad, esto incluso antes de la pandemia, ¿por qué, a pesar de ser un tema que afecta a millones, no vemos más contenido de este tipo medios de comunicación?

Creo que la afirmación no es correcta. Continuamente, vemos temas de salud mental desde diferentes aristas. Hemos publicado desde informes elaborados sobre la situación de la salud mental, hasta trabajos propios sobre efectos del teletrabajo, importancia del ejercicios, trastornos del sueño, situación de los adultos mayores, ayuda a cuidados, efecto en los niños y en los jóvenes... es decir, no siempre se tiene que decir salud mental en el título. La salud mental está en todo, puede verse afectada desde por la preocupación de la enfermedad, hasta el impacto económico, el cambio en las dinámicas de la vida, la educación, el ritmo de trabajo, así que yo no diría que es escaso. ¿Podría ser más? A lo mejor, pero jamás diría que es un aspecto que este medio haya descuidado, sobre todo, porque al menos en la sección de la que soy editora, que se llama Sociedad y Servicios, tenemos dos periodistas especializadas en salud, que pasan en permanente preocupación por temas que ayuden a la gente a manejar esta situación. Le adjunto algunas de las notas publicadas en pandemia con temas de salud mental. En los próximos días saldrá una serie de videos para acompañar a la gente para sobrellevar el luto por covid-19, es decir para aquellos que hayan perdido un pariente o ser querido por la enfermedad.

3-En su criterio, ¿cuáles son los criterios que determinan si una información de salud mental merece ser cubierta o no?

Lo mismo que cualquier noticia: el interés público, la novedad, el alcance, la curiosidad, el impacto en la vida de la gente. En este momento, ayudarle a la gente lo que está pasando, lo que está sintiendo, que hay sentimientos y preocupaciones compartidas, que hay herramientas o actividades que pueden ayudar a sobrellevar. Por supuesto, también evidenciar el estado de

la salud mental, para lo cual nos ayudan estudios serios, es decir, realizados por autoridades o especialistas. Por ejemplo, nosotros no publicamos notas de suicidios, a menos que haya un abordaje responsable. Del tema hay que hablar, no se puede ignorar lo que está pasando, pero cuando lo hacemos, buscamos una asesoría y siempre incluimos dónde puede buscar ayuda.

4-¿Cuán frecuentemente le han propuesto, al menos en el último año, notas de salud mental? y, ¿cuáles eran los enfoques de esas? (por otorgar información de cuáles recuerda que declinó, si en algunas se le tuvieron que hacer modificaciones cuáles fueron sus modificaciones, cuáles fueron las notas que sí avanzaron, etc.)

Muchas, todas las semanas se presentan. No recuerdo haber rechazado ninguna. Todas estas notas, normalmente, van acompañadas de tablas de consejos, de lugares de ayuda. Se está tratando de innovar, como con eso de los videos para sobrellevar el luto. Tengo otra lista sobre cómo volver a hacer ejercicio luego de superar COVID. Recientemente abrimos un domingo con el tema de trastornos de sueño. Normalmente, el asunto que más se debate es el título, como hacerlo informativo, atractivo...

5-¿Cuáles temas referentes a la salud mental no debería cubrir un medio de comunicación y por qué?

Abordarlos todos, el asunto es cómo. Los intentos de suicidio y las notas de suicidio son de lo más delicado. Hace muchos años fui periodista de Sucesos, en aquel tiempo, hace como 20 años, los suicidios eran noticia. Yo llegué a convencerme de que producen un efecto multiplicador. Hace unos años, como política, no publicamos suicidios a menos que haya otro factor, con el caso de los internacionales, es inevitable, o si se trata de una figura prominente. Sin embargo, siempre se acordó que aún en esos casos se incluyan los teléfonos.

6-¿Por qué las notas sobre salud mental suelen ser reaccionarias (es decir, reporte de datos o ante un pico de casos de, por ejemplo, incapacidades) o bien, basadas en comunicados de los cuales también se basan otros medios y no preventivas, educativas, etc.?

Vamos a ver. Puede ser que la CCSS o el Colegio de Psicólogos haga un reporte, pero también los periodistas son los que piden los reportes para sus trabajos. ¿Cómo convencer que es un problema importante? por el número de incapacidades u hospitalizaciones, como ocurre con el sueño. A mí me impacta ver la cantidad de gente que cada año se incapacita o requiere ser internado porque no puede dormir o duerme mal. Esos datos son un insumo importante y

pueden ser muy reveladores, así me parecen que no se pueden subestimar o ver despectivamente. De hecho son un insumo clave para demostrar el nivel de afectación.

7-A la aseveración: los medios de comunicación no publican información de salud mental ya que no es contenido que ‘venda’, ¿qué responde? Si está de acuerdo, argumente por qué está en lo correcto ese criterio; si está en desacuerdo, argumente por qué está en lo erróneo ese criterio.

No es cierto, sí publicamos y creo que bastante. La Nación está clara en la responsabilidad que tiene de informar, ayudar a generar opinión y toma de decisiones, ayudar a generar bienestar. No solo se trata de noticias que vendan, si fuera así habría muchos contenidos que no se publicaran. Me parece que es una aseveración muy simplista y equivocada.

8-¿Cuáles son algunas recomendaciones sobre términos correctos a emplear en una mejor cobertura sobre salud mental?

Creo que no son términos, insisto son abordajes. La depresión, los intentos de suicidios, los trastornos alimenticios... son ejemplos de temas que hay que tratar con cuidado, con ayuda de especialistas, con prudencia, y siempre pensando no en contribuir con quienes los padecen y sus familias.

9-¿Cuáles son los lineamientos de SEO que toman en consideración para el posicionamiento de las producciones periodísticas?

Hay palabras clave que ayudan en las búsquedas. Salud Mental está entre esas palabras clave. Pero es como con todas las notas, se trabajan títulos y títulos alternativos para ver cuál alcanza mayor lecturabilidad. Nosotros llevamos métricas para ver temas de interés de la gente. Tratamos de atender temas que sabemos que son de interés del momento, como ahora la vacunación en el exterior, por citar un caso, pero también en las propuestas de nuestro periodistas, en el tema de salud, por ejemplo, la labor responsable de Angela Ávalos e Irene Rodríguez es la que marca la pauta y ambas son profesionales muy responsables y muy preocupadas por la gente, al final de cuentas, a lo que se debe el periodismo.

Anexo #3: Entrevista Diego Barracuda

1-¿Por qué decidió generar contenido referente a la salud mental, incluso sin tener estudios profesionales en la temática?

Inicialmente no fue la intención, pero la relación es inevitable. El objetivo de NSE no es principalmente promover la salud mental, sino tratar de que la gente no se sienta sola. Eso se ha logrado a través de empatía como pilar del proyecto y del contenido. La empatía para la salud mental es vital, entonces ahí se crea la primera conexión. La segunda conexión es a partir de mi experiencia personal (Trastorno de Ansiedad Generalizada y Trastorno de Pánico). Mejorar mi salud mental fue uno de los pasos para no sentirme solo. Por eso la promuevo desde el punto de vista de una persona que vivió la experiencia de tener su salud mental afectada e invito a profesionales a comentar el tema desde su posición.

2-¿Por qué decidió generar contenido sobre salud mental empleando las redes sociales cuando existe un estigma de que más bien las redes sociales afectan la salud mental, por ejemplo, cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoran, según El Observatorio de la Salud de la Infancia y la Adolescencia de Barcelona?

La creatividad es otro de mis pilares y casi una necesidad personal. Tomar una red social que solo muestra "lo bueno de la vida" aun cuando la mayoría finge, y darle vuelta con el fin de usarla para hablar de los momentos difíciles, es un movimiento disruptivo que refleja muy bien la ideología de NSE.

3- ¿Cómo ha sido la relación que ha tenido con medios de comunicación? (por ejemplo, ha generado o lo han contactado para generar alianzas para informar sobre salud mental o no).

Creo que lo importante es tener alianzas con profesionales en la materia, de esas sí tengo.

4-¿Qué ventajas tendría un medio digital para darle notoriedad a la salud mental?

Cualquier medio de comunicación es bueno para hablar del tema, mientras la comunicación sea empática y bien asesorada.

5-¿Qué desventajas tendría?

Si la comunicación es empática y bien asesorada, no veo cuál podría ser la desventaja. Quizá tiene un límite: se comunica y se educa sobre salud mental pero depende de cada persona pedir ayuda.

6-¿Cuáles son los géneros periodísticos que más ha consumido en relación con la salud mental? ¿Cuáles recomendaría? (videos, entrevistas, notas escritas, podcasts, etc.).

Yo no soy periodista, soy director creativo. Por lo tanto, me enfoco en conocer todos los medios posibles y encontrarles las oportunidades que puede darme para comunicar mi mensaje.

7-Bajo el supuesto de que se cree en un medio de comunicación digital enfocado en la salud mental, en su experiencia ¿Cuál es el rol que deben de jugar las redes sociales de ese medio?

Entender su posición de medio. Cada vez surgen más cuentas que sin haber profesionales de la salud mental, toman una posición de dar consejos y decir lo que se debe hacer en el tema. Eso es muy peligroso.

8-¿Cuáles son las herramientas necesarias para que un medio y producciones de este tipo pueda llegar a más personas?

Las herramientas van y vienen, los consejos de "gurús" en la materia también. Es importante informarse de las novedades en el tema de comunicación y estrategia digital, pero creo que es importante entender que cada medio y canal es un universo. Debemos poner atención a cómo se comporta ese universo y reaccionar estratégicamente a las conclusiones que podamos sacar de ello.

Anexo #4: Entrevista a Cristina Gomar, creadora de contenido

1-¿Por qué decidió generar contenido referente a la salud mental, incluso antes de tener estudios profesionales en la temática que ahora sí tiene?

Yo estudié diseño publicitario y estoy estudiando psicología, pero pensando en el verbo ser y estar, yo soy curiosa y soy creativa, y creo que desde pequeñita soy comunicadora, o por lo menos, desde que era pequeña, siempre he tenido muchas preguntas, soy muy ambiciosa, soy muy utópica veces. Entonces, Vaso Lleno de una u otra forma, como que a veces no sé si yo lo encontré a él o él me encontró a mí, pero el gran tema es que yo ya tenía los medios y necesitaba encontrar el fin, o sea yo tenía las herramientas y tenía mucho conocimiento y tenemos experiencia y tenía muchas ganas de decir algo, pero no sabía qué era lo que quería decir, entonces a pesar de que no tenía estudios profesionales en el tema de psicología o de salud mental, pues sí sabía que habían muchas cosas que se debían decir, ahí antes pues Vaso Lleno en sus inicios va mucho más alineado a lo que yo leía de una forma menos profesional y muy alineado a mis experiencias personales, entonces había mucho que decir y ahorita tiene un poco más de forma, está más basado en literatura y en teoría, pero creo que decidí hacerlo porque desde hace mucho tiempo me he dado cuenta que tengo una capacidad o habilidad que la he mejorado montón en el tema de la comunicación pero la comunicación es una herramienta, entonces sale la pregunta de qué es lo que hay que comunicar, y de ahí salió el tema de la salud mental.

2-¿Por qué decidió generar dicho contenido empleando las redes sociales cuando, teniendo la connotación negativa que estas suelen tener al por ejemplo, cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren, según El Observatorio de la salud de la infancia y la adolescencia de Barcelona?

Yo esta conversación o discusión le ha tenido mucho en la universidad, porque las redes sociales no son malas, o sea, la cerveza como tal no es mala y los helados no son malos, lo que está malo es la forma en la que los usamos; entonces que una persona tiene su casa y se tome una copa de vino puede ser hasta positivo porque puede incluir un tema de vínculo con las personas que lo está haciendo puede bajar sus niveles de ansiedad puede ser lo que lo que necesita para bajar el estrés o en muchos temas emocionales, inclusive para el colesterol y todo el tema. Cuando la persona abusa mal de esa botella de vino y se toma 15 y todos los días se

toma una, ahí es donde está el problema. Las redes sociales son iguales, son un medio de comunicación, un espacio enorme con un montón de cosas positivas, el uso que les demos es lo que es complicado, entonces qué es lo que pasa, que las redes sociales se han utilizado con una connotación muy negativa, pero eso para mí es un síntoma de un problema mayor.

El problema no son las redes sociales, el problema son temas de autoestima, de soledad, de autopercepción de imagen corporal, de abandono, de impotencia, de descomunicación; entonces la red social no es mala, si me das un ejemplo donde cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren, hay que ver por qué las redes sociales están provocando eso, pero en sí, la red social no es mala, es un espacio de comunicación, es como decir que los periódicos son malos, bueno, los periódicos no son malos, las noticias pueden ser pesadas, pero el medio como tal no es malo, entonces la ansiedad puede aumentar en los jóvenes por la competencia, en términos de seguidores y reacciones, si vas desmenuzando eso, el problema no son los “likes”, es lo que representan, es un problema de autoestima, entonces les aumenta la ansiedad porque no tienen suficientes seguidores, porque la gente no les responde mucho las historias, entonces el problema no es la red social, sino es su propio valor y el propio trabajo o el trabajo pendiente que hay que hacer en las personas

3- Para un medio digital, ¿qué debe hacerse para conseguir la atención en este tipo de producciones?

En el caso de Vaso Lleno, fueron varias cosas, una la esencia de la página es intocable, entonces es muy importante el decir que “uno no se tuerce” porque la esencia está muy clara, a veces en Vaso Lleno hay muchas iniciativas que le ponen *follow* pero me doy cuenta que muchas responden a un por qué incorrecto, entonces digamos, si vos quieres bajar de peso ¿por qué lo querés hacer? Es un tema de salud, porque vos querés verte bien y mejorar tu aspecto o porque querés a la altura de tus compañeros, o querés gustarle a alguien y piensas que al trabajar en tu imagen corporal va a mejorar eso o porque tu mamá te está diciendo constantemente que tienes que bajar de peso; entonces cuando encuentras el propósito es realmente donde se mantiene esa esencia, entonces Vaso Lleno tiene ese propósito bien claro y una esencia muy clara y el mantener eso y también que tenga su lado particular, que sería la vulnerabilidad y ser tremendamente sincera en todo lo que pueda, incluso tener un berrinche y luego pedir perdón por haber hecho un berrinche, o decir “no he estado tres días porque me he sentido super *bajoneada* o porque estoy estresada”, esa vulnerabilidad es difícil de encontrar en redes

sociales, hay tantas cosas y falsedad dentro de las redes sociales que la gente no se espera eso, entonces el tener esa vulnerabilidad como un propósito es un valor agregado que tiene. Lo segundo es que responde mucho a mí, y eso pasa porque Vaso Lleno de una u otra forma es un recurso mío para otra gente, entonces el representar eso y estar en un constante trabajo terapéutico de yo trabajar y yo nutrirme, pues lo complementa de cierta forma. Y creo que la tercera cosa que yo le pondría es que yo estoy demasiado consciente de que no es perfecto, de que hay un montón de cosas que arreglar, no tengo ningún miedo a pedir perdón, porque eso es parte de la vulnerabilidad.

4-¿Qué ventajas tendría un medio de comunicación digital para darle notoriedad a la salud mental?

Pues yo creo que te pasas pues buena comunicación digital, o sea, tiene un alcance enorme como le puede llegar a la comunidad más cercana le puede llegar al planeta, como medio de comunicación digital, tenés un montón de ventajas de audiencia, de alcance, para mí lo máximo de las redes sociales es que puedes subir algo y si metes la pata, pues ahí se corrige y no pasa nada, pero principalmente en salud mental está la interacción, verdad, si el medio comunicación digital logra hacer esto bien tiene una capacidad de conectar realmente con la gente e interactuar y saber qué funciona y qué no funciona. Por ejemplo, te hace un programa de tele que es un formato mucho más caro, sale, y al final es cómo “bueno ojalá que lo haya visto mucha gente, ojalá que la reacción haya sido positiva”, lastimosamente ese tipo de cosas lo que se hizo mal se dice, pero lo que se hizo bien no necesariamente se dice, entonces hay muchas cosas que quedan a la deriva. En un medio de comunicación digital puedes preguntar exactamente en el momento, puedes saber cómo se siente la gente, puedes reaccionar ante esas cosas; entonces tienes espacios que no son medios de comunicación, pero hay ejemplos como la cuenta de la CCSS que es súper notoria, la cuenta de Netflix en Instagram, la cuenta de Bumble en Instagram, que son cuentas que se han destacado mucho por la interacción por la variedad de mensajes que dan, por la innovación, por estar siempre al día, eso es algo que se logra solo en el medio de comunicación digital.

5-¿Qué desventajas tendría?

Van alineadas con las ventajas, y es que siempre hay que estar alerta porque tienes que estar pendiente de las reacciones de lo que estás haciendo, si vos subís un contenido de cualquier formato y no lo viste hasta cuatro horas después, y eso causó un revuelo es muy difícil controlarlo, pero si eso se hizo viral, pues se hace público, entonces hay que hacer las

cosas muy bien, y creo que parte de eso es pedir disculpas sí es necesario, poner mucha atención a cómo la gente se siente, tener mucha apertura a la retroalimentación y reconocer que eso se hizo mal y en qué se puede mejorar, leer los comentarios porque ahí hay demasiados *insights*, pero una desventaja es que hay que tener muy claro que todo lo que se sube puede ser usado en su contra; entonces, como esa interacción puede ser considerada una ventaja, la desventaja puede ser esa. Entonces si la persona que está administrando las redes no tiene una respuesta rápida, efectiva y eficaz, puede convertirse en un desastre.

6- Al momento de consumir productos periodísticos sobre salud mental, ¿cuáles son los géneros periodísticos que más ha consumido? ¿Cuáles recomendaría? (por ejemplo, entrevistas, reportajes, infográficos, etc. que sean de su gusto)

Está un poco complicada, ya que, debido a mi ansiedad y de los comentarios en redes sociales y de la cantidad de cosas que tengo que hacer, me mantengo muy poco atenta a los productos periodísticos, o sea, no consumo mucho, solo cuando a veces me envían una publicación de algún medio en específico, entonces yo no consumo mucho medios de comunicación, porque cuando entro me encuentro con mucha información y eso me provoca demasiada ansiedad, me confunde un montón y me quitan mucha energía, entonces a veces prefiero decir que soy ignorante en algún tema porque no estoy enterada, porque no estoy leyendo y no me importa. Entonces, consumo muy pocos productos periodísticos en general.

Ahora sobre salud mental, es muy difícil realmente encontrar un medio que saque mucho de estas cosas; Delfino saca mucho contenido de este tipo, El País de España saca mucho acerca de este tema, Amelia Rueda de vez en cuando saca infográficos muy buenos, pero yo realmente construyo esa información que quiero dar porque yo leo y leo libros de muchos contenidos, entonces de una u otra forma esta información que estoy leyendo la comunico por ahí. Mi medio de aprendizaje es la teoría y no tanto los productos periodísticos.

Ahora que lo pienso, algunos productos de comunicación están los documentales de Netflix muy buenos, el programa del BBVA que tiene un “aprendiendo juntos” que es una serie de videos que es espectacular el contenido que producen, *podcasts* como Entiende tu Mente, que es español y muy bueno, pero como te digo no son fuentes periodísticas *per se* pero son medios de comunicación de una u otra forma.

7-¿Cómo ha sido su experiencia tratando de que los medios de comunicación publiquen información relacionada con la salud mental?

Es muy problemático, porque, en su momento, me acerqué a mucha gente y no fue muy agradable, puede ser que yo me acerqué en un mal momento, porque realmente para ese momento mi interés era por un tema de abuso sexual después de que salieran las primeras denuncias contra Óscar Arias, entonces normalmente los medios de comunicación se hacen para atrás y les da mucho miedo.

El *Tico Times* una vez publicó temas de Vaso Lleno, lo que pasa es que hay que ver las ventajas y las desventajas. En la parte de desventajas, el año pasado me invitaron a dar una entrevista de la depresión y desde un inicio les dije que yo no soy psicóloga, soy estudiante de psicología, mi iniciativa viene desde mi experiencia y eso fue un ataque y un montón de gente puso “ella no debería estar haciendo eso” y me atacaron porque lastimosamente, y todas las personas que trabajamos en medios de comunicación sabemos, es que a la gente le da mucha pereza leer y especula un momento y la comprensión de lectura es nula, entonces de un momento a otro me atacaron un montón, obviamente, La Nación en la vida me volvió a preguntar ni hacer nada porque obviamente ellos reaccionan, entonces se pierde una oportunidad por ese lado.

En general a la gente le da susto hablar de salud mental, por lo menos esa ha sido mi percepción, porque hay tanto desconocimiento que las personas piensan que hablar de salud mental es hablar de suicidio, y si se habla de suicidio es pensar que alguien se vaya a matar, pero la gente no sabe realmente lo que implica un suicidio, no conocen sus síntomas, entonces siempre ha sido un tema en donde prefieren irse para atrás. El efecto Werther que es la razón por la cual muchos medios de comunicación casi que tienen prohibido decir la palabra suicidio es súper incorrecta porque entonces lo que hay que modificar es la forma de dar el contenido y no el fondo, entonces los medios de comunicación nada más se hacen para atrás porque les mucho susto y prefieren no meterse en eso y evitar un problema, entonces a mí personalmente sí me genera cierto malestar porque los medios de comunicación tienen una responsabilidad tan grande en una sociedad, y ver que no abarcan estos temas sí me produce un malestar.

8- Viendo la coyuntura actual con la pandemia, ¿cómo generar mayor atención a este ámbito cuando el enfoque suele estar en lo económico, político y los contagios como tal a consecuencia de esta crisis?

Seguir generando contenido y es muy difícil, desde que empezó la pandemia estuve viendo los reportes diarios de casos y me gustaría que al igual que cuando se reportan casos a nivel físico, también se reporten los casos de ansiedad, la cantidad de llamadas, el aumento de

la violencia doméstica, ataques de pánico, llamadas al 9-1-1, me encantaría algo así, pero la realidad es que hay mucho susto, entonces que eso pase es muy difícil. Entonces, mi problema es que cuando sos chiquito te enseñan a que hay que tomar ocho vasos de agua al día, comer frutas y verduras, cuidar el azúcar y la grasa y hacer ejercicio, y eso te lo dicen desde que sos pequeño, pero nunca nos hablan de la tristeza o del enojo, y es muy difícil ahorita cuando Daniel Salas tiene 45 años y Carlos Alvarado tiene algo parecido, que conciban la salud mental como algo prioritario. Entonces, ¿cómo seguir dándole atención? Seguir generando contenido, seguir hablando del tema y ponerlo en mesas de conversación con amigos, grupos de trabajo, en la planificación anual de una empresa, y con la pandemia, si no se está haciendo desde arriba, pues tocará hacerlo desde abajo

9- ¿Cuáles son las herramientas necesarias para que las informaciones de esta temática puedan llegar a más personas?

La literatura, o sea los datos estadísticos que es muy importante porque, a pesar que no es cierto, las personas consideran a la salud mental como algo intangible que no se puede medir, que no es concreto, que no se ve, porque cuando uno ve a una persona con tendencias suicidas no se nota ningún brote físico ni una lesión, a pesar que sí tiene reacciones biológicas, como la caída del pelo, dolor de estómago, lo que sea, entonces una herramienta necesaria son datos, lo que pasa es que a veces esos datos no te dicen mucho, puedo tener datos sobre la cantidad de suicidios diarios que ocurren en el país, pero sí a las personas no les resuena de nada sirve, por eso para mí una herramienta importante es tener historia, o sea tener historias y saber cómo manejarlas, entonces, pensando más en herramientas y no tanto en recursos como tal, tienes que tener demasiada empatía, mucha vulnerabilidad, mucha valentía porque es meterse en una guerra que yo a mucha gente no se la recomendaría porque es muy pesado, además, tener mucha resiliencia, tener fortaleza también por muchas cosas que te van a toca a nivel interno, tener contactos y tener personas de confianza, que sepan cuáles son tus intenciones, tener asesores en psicología, en psiquiatría, ojalá en un centro psiquiátrico, de alguien que sepa de temas de abuso sexual, feminismo, machismo, población LGBTIQ+, consumo de sustancias, o sea un montón de gente con conocimientos variados porque dentro de ámbito pueden aparecer un montón de temas.

Entonces, si hablas de salud mental y sólo te enfocas en ansiedad y depresión, el mensaje solo le va a llegar a la gente con esas mismas condiciones, pero si hablas de salud mental en la población LGBTIQ+, pues la va a llegar a esa población. Entonces, si se abarca

un tema más amplio y se tienen los consultores respectivos, pues el mensaje le llega a más personas. Y al final de cuentas, tener mucha innovación a la hora de brindar el mensaje porque si solo le das datos estadísticos, pues mucha gente ya ha visto ese tipo de datos y no se le está dando nada nuevo, entonces tiene que haber un componente diferenciador para que ese medio de comunicación pueda ampliar el impacto y ampliar su mensaje a más gente, teniendo en cuenta que es un tema complejo.

Anexo #5: Entrevista a Grettel Sanabria, psicóloga**1- ¿Cuáles son algunos términos mal empleados y prejuicios que suele identificar que comete la gente a la hora de referirse a un tema de salud mental?**

Aún hay mucho tabú en relación con la salud mental, refiriéndose que sólo los locos o desviados son los que van a psicología o psiquiatría. Se sigue relacionando un estado de crisis para llegar a esas consultas, cuando en realidad, la salud mental puede y debe ser preventiva también. De igual manera, hay muchas personas que no “creen” en el papel de la ciencia de la psicología, siguen poniendo en duda su eficiencia y catalogan que sólo las personas que están verdaderamente mal tienen que ir.

2-¿Por qué el suicidio suele ser considerado como un tema que no puede ser publicado por un medio de comunicación?

Comunicar de manera inadecuada un suicidio en medios de comunicación puede provocar que sucedan suicidios por imitación, que se le conoce como el “Efecto Werther”. Sin embargo, los medios de comunicación sí deben informar de la importancia de prevención y cómo buscar ayuda en caso de que las personas estén pensando en el suicidio, usualmente, los medios se van al morbo e informan acerca de la manera en que la persona se suicidó, los motivos, lugares, etc., y esto es lo que es incorrecto, porque de nuevo, si esta información surge sin datos que eduquen a la población, el resultado es el que no se espera.

3-¿Cómo explica usted que a pesar de que millones de personas a nivel mundial tienen algún padecimiento mental, este tema no es tratado usualmente con naturalidad en conversaciones?

De nuevo, por el tabú que existe de que sólo las personas en crisis van a psicología o psiquiatría. En nuestro país, seguimos viendo el tratamiento médico en general para atacar el problema y no para prevenirlo, lo cual en general provoca más problemas en salud poblacional y más gastos de recursos. Sin embargo, cuando comencemos a cambiar ese paradigma, vamos a asistir a profesionales de salud mental a nivel preventivo, de hecho en consulta yo ya tengo jóvenes que asisten “sólo para ver cómo estoy”, tal como si fuera una revisión general del médico. Ese es el enfoque que se necesita, asistir antes de que suceda una crisis porque de esta manera se generan herramientas para que la crisis no afecte tanto.

4-En otras entrevistas que hemos realizado, existe una percepción de que en el país hay un enfoque de a quienes padecen de algún trastorno mental, se le otorgan herramientas para paliar sus efectos, en lugar de herramientas preventivas a que esto ocurra. ¿Qué opina de este criterio?

Completamente cierto, de nuevo, en el país no tenemos una buena visión preventiva de la salud en general. Poco a poco la hemos ido cambiando y me parece, a nivel personal, que las generaciones más jóvenes sí están haciendo un cambio. Por otro lado, ya sea que estemos hablando de depresión o ansiedad, o de esquizofrenia y bipolaridad, no se trata sólo de darles a las personas las herramientas preventivas o paliativas, sino que en conjunto la sociedad abra espacios y que seamos inclusivos. No se trata de un tipo de visión dividida de “yo estoy bien, ellos son los locos”, sino que se necesita que más personas sean empáticas y sepan que hay muchas personas sufriendo algún padecimiento de salud mental, que no se trata nada más de “echarle ganas” de “no ser exagerados”...si hubiera más empatía en la sociedad, el avance de recuperación sería mejor.

5-¿Cómo abordar la explicación sobre qué es salud mental y cómo cuidar de ella con: a) un niño, b) un adolescente, c) un adulto, d) un adulto mayor?

Con la misma naturalidad de la que se habla de salud física. Este mismo ejemplo me parece que aplica para todos y todas: puede ser que un día nos duela el estómago una vez y listo, pero si ya tenemos varios días con dolor de estómago vamos al médico, ¿verdad? Digamos que el diagnóstico que nos dan es que tenemos una gastritis y nos mandan un tratamiento, pero además nos dicen que por alguna razón, somos propensos a la gastritis entonces que tenemos que cuidarnos.

Es nuestra responsabilidad tomarnos el tratamiento para la gastritis y en ese momento de crisis es seguro que vayamos a tener todavía más cuidado. Sin embargo, después también es nuestra responsabilidad conocer nuestra gastritis, saber cuándo nos cae mal algo, cuándo nos cae bien y ser responsable. Si yo sé eso, y aun así digo “uy qué rico unos tacos chinos” y sabiendo que me va a causar daño, pues como ya conozco mi gastritis, prevengo y sé que la voy a pasar al día siguiente muy seguro. Tengo mi kit de emergencia en caso de caer de nuevo en crisis de gastritis pero también sé que tengo que estar en constante revisión personal con el médico pero mucho, conmigo mismo estando alerta de las señales.

Exactamente lo mismo es con la salud mental, así como la gastritis puede ser un diagnóstico ya constante también cualquier persona puede tener una gastritis sin antes haberla padecido. Lo mismo sucede con ansiedad y depresión por ejemplo, no sólo voy a psicología y psiquiatría en caso de crisis sino que yo misma tengo que ir conociendo mi salud mental y ser responsable con aquello que me puede hacer bien o me puede desestabilizar. Con el tiempo, sabemos prevenir y sabemos qué hacer en caso de crisis.

Creo que independientemente de si es adulto o niño, este ejemplo aplica muy bien para explicar la importancia de la salud mental.

6-¿Ha sido consultado alguna vez por algún medio de comunicación para realizar alguna nota sobre salud mental? En caso de que sí: ¿cuál era el tema y cuál fue su aporte? En caso de que no: ¿por qué considera que eso no ha ocurrido?

Sí, la radio, de nutrición de la UCR para hablar acerca del ejercicio desde un enfoque de salud mental, también hablamos de imagen corporal.

7-A la aseveración: hay temas de salud mental que no tienen que ser reproducidos ni tratados más allá que en una relación paciente-médico. Si está de acuerdo, argumente los motivos para concordar; si está en desacuerdo, argumente los motivos por los cuales está en desacuerdo.

No sé si entendí bien la pregunta porque no entiendo si se refiere como a un tema específico del paciente o si en general, la salud mental sólo se debe trabajar con pacientes. De nuevo, la prevención y psicoeducación son unas excelentes herramientas que se pueden trabajar desde talleres grupales hasta medios como redes sociales. Ya si es un tema individual, siempre vamos a estar bajo el secreto profesional que sí protege al paciente en relación.

8- ¿Cuáles son los temas más sensibles referentes a salud mental que merecen más atención y por qué los consideran?

En este momento, lo que más está surgiendo en consulta es depresión y ansiedad debido al contexto de la pandemia. El aumento de sintomatología en ambos se dice ha aumentado en un 50% desde que iniciamos, al ser los dos motivos más consultados creo que la prevención y psicoeducación pueden hacer mucho. Sin embargo, otro de los temas que siempre ha urgido de

tratar son los trastornos de la conducta alimentaria, especialmente por el hecho de que la mayoría de espacios de ejercicio tienen un discurso que es muy peligroso en ese sentido.

Fuera de estos, sigue siendo necesario hablar más de situaciones tales como bipolaridad y esquizofrenia, porque siguen teniendo mucho tabú alrededor.

9-Si un periodista le preguntara, ¿cuáles son las principales consideraciones que usted recomienda que debe incluir un producto periodístico para que sea de utilidad dentro de la temática de la salud mental?, ¿qué respondería?

Poco lenguaje técnico y buenas estadísticas, es importante que la gente sepa que no está sola, que no es la única que está pasando por esto. Cuando se le dice a los que tienen depresión que en este momento un 60% de la población costarricense tienen sintomatología depresiva, se sienten muy aliviados al saber que no son los únicos.

También sería importante una sección para las personas que acompañan, las familias, parejas y amigos, no tienen la menor idea de cómo acompañar a una persona con un padecimiento mental y son de vital apoyo en la mejoría del paciente. Cuando realizo talleres psicoeducativos con familias de los pacientes o con sus parejas, surgen muchas preguntas y se sienten muy aliviados de poder contar con herramientas para apoyar en ese proceso.

Anexo #6: Entrevista a Mercedes Rivas

1- ¿Cuáles son algunos términos mal empleados y prejuicios que suele identificar que comete la gente, a la hora de referirse a un tema de salud mental?

Pienso que la parte de utilizar los términos de salud mental para maltratar a la gente es un tema cultural. Tradicionalmente se han utilizado los términos de enfermedad mental o enfermedad de salud mental para hacer sentir mal a la otra persona, es como si tuvieran más control las personas que creen que tienen una salud mental versus las personas que no lo tienen; entonces, el uso de los términos de salud mental es más bien para ofender y es una parte cultural una parte de control y poder y es una parte de lastimar al ser humano por el ser humano desde ese punto de vista agresión. Espero que mientras las personas tengan más cultura en el entendimiento de problemas químicos ocasionan cambios de conducta dejarán de agredir con estas palabras.

En este mismo concepto, no sé si recuerdes que en el pasado, hace 30 años, a los niños se les castigaba golpeándolos, maltratándolos y hablando mal de ellos, y esto ocasiona mucho daño social y emocional en ellos y en su autoestima. En este momento, a los niños no se les golpea, no se les agrede y siempre se está tratando de que tengan una mejor autoestima, lo cual ha ocasionado costarricenses más seguros y con más fuerza para resolución de conflictos.

Yo pienso que en el futuro, o esa es mi idea, las personas van a dejar de utilizar la salud mental para ofender, y va a ser de mal gusto maltratar a las personas que tienen desórdenes químicos de la forma en que actualmente se usa. Es un problema de educación y yo espero que con el tiempo esto termine.

2-¿Por qué el suicidio suele ser considerado como un tema que no puede ser publicado por un medio de comunicación?

El suicidio es el acto más agresivo que un ser humano puede tener por otro ser humano; sin embargo, cuando se hace notable, cuando se le da mucha protección y mucha difusión, el ser humano que necesita notoriedad, que hay muchas personas que necesitamos sentirnos queridos a través de la notoriedad, toman el suicidio como una máxima expresión de notoriedad futura, no importa que ya no vivan, pero ellos saben que las noticias se va a difundir, esa es una de las razones del por qué en la práctica de periodismo se les pide, desde la primera clase, que ese tipo de noticias no se les puede dar tanta cobertura porque solamente va a hacer más daño a las personas que están en un momento de cambios químicos a nivel cerebral, y en donde

necesitan el apoyo social y el acompañamiento social y no la agresión social, entonces esa es una de las razones.

Hay otras personalidades imitativas que tratan de tener notoriedad y emular lo que está haciendo la persona que está atentando contra su propia vida y si ustedes analizan este tema y lo estudian, cada vez que hay un suicidio se le da mucha cobertura es un mecanismo en cadena, en donde van presentándose más suicidios. Como la depresión es un problema importante a nivel mundial, una de las epidemias más grandes que tenemos, que no tiene fiebre, ni hay que estar en cuidados intensivos, pero donde la gente deja de existir y excelentes seres humanos se pierden en estas situaciones, esa es la razón por la cual no se le puede dar mucha cobertura.

3-¿Cómo explica usted que a pesar de que millones de personas a nivel mundial tienen algún padecimiento mental, este tema no es tratado usualmente con naturalidad en conversaciones?

Te repito nuevamente es cultural, yo pienso que las personas que tienen problemas de salud mental o la familia siente que es una falta de esta misma, que es una falta de la educación, que es una falta de crear personas que no tienen la fuerza suficiente para salir, pero, culturalmente se siente que la persona puede hacer algo más y la persona que tiene enfermedad mental es aislada generalmente por la familia, la tapa, sin entender la información apropiada para poder llevar a las personas a un sitio en donde se les puede ayudar. Actualmente es muy sencillo, tenemos medicamentos y terapeutas excelentes que nos pueden ayudar y dar la mano para que la gente no se sienta mal, y, entre más se hable de situaciones de salud mental de forma positiva, como cambios químicos o como lo que han vivido para poder salir adelante, va a ser mejor, es la difusión de no tenerle miedo hablar de salud mental y que no es un problema familiar y que la familia no lo puedo hacer bien, sino que es un problema muy complejo en donde interactúan muchas aspectos de la sociedad.

4-En otras entrevistas que hemos realizado, existe una percepción de que en el país hay un enfoque de a quienes padecen de algún trastorno mental, se le otorgan herramientas para paliar sus efectos, en lugar de herramientas preventivas a que esto ocurra. ¿Qué opina de este criterio?

Yo difiero, pienso que el país tiene excelentes profesionales en salud mental que todos los días se enfrentan a muchos problemas al respecto y tratan con toda su alma de hacer todo lo posible para salir adelante. No creo que sea paliativo, creo que los psiquiatras en este país están altamente calificados y hacen todo lo posible para que el paciente salga adelante, lo que

sí pienso es que tal vez no somos muchos psiquiatras y no podemos con toda la carga y no se pueda dar valoraciones adecuadas desde un inicio, sino que se vienen valorando por otros especialistas que no son psiquiatras, y ahí es donde surge la dificultad.

5-¿Cómo abordar la explicación sobre qué es salud mental y cómo cuidar de ella con: a) un niño, b) un adolescente, c) un adulto, d) un adulto mayor?

Bueno el niño aprende de lo que los adultos les enseñan, si el adulto tiene usa en forma inadecuada el término de salud mental y desde temprana edad se le enseña que es patológico, qué es malo, que es algo que lo va a ser menor o peor persona, el niño va a aprender. Si nosotros vemos las enfermedades mentales normales, como cambios bioquímicos, el niño crece viendo que la enfermedad mental es curable, es válida y se pueden expresar emociones y sentimientos sin sentirse mal.

Pienso que eso se tiene que hacer en la familia, si el abuelito está malito y va al psiquiatra y la mamá, o la hermana, o la hija lleva al abuelito al psiquiatra porque es el especialista que le corresponde, el niño va a entender que ir al psiquiatra es lo más normal y si tratan de hacerle *bullying* este va a decir: ‘¿Tú no vas? ¿Tú no tienes problemas? O sea, tú eres ignorante al respecto’.

Pienso que la parte cultural y la información social que se ve al respecto sobre las enfermedades mentales, hay que quitarles ese velo de prohibición o visión de ser mala persona si tienes una enfermedad mental. Si lo normalizamos y tener una enfermedad mental no te hace ser una mala persona, sino que te hace única y exclusivamente ser una persona que necesita un apoyo diferente, como los diabéticos o los hipertensos, eso ayuda muchísimo más al ser humano.

6-¿Ha sido consultado alguna vez por algún medio de comunicación para realizar alguna nota sobre salud mental? En caso de que sí: ¿cuál era el tema y cuál fue su aporte? En caso de que no: ¿por qué considera que eso no ha ocurrido?

Pienso que todos los temas de salud mental tienen que ser abordados como una parte social de educación para el costarricense y para todos los seres humanos, yo creo que entre mejor se conozca un problema, más sensible se va a ser y menos agresivo para utilizarse como un medio de violencia. En cuanto a los temas, yo pienso, como te lo dije anteriormente, todos los temas tienen que ser tratados, en el caso de suicidio en especial hay una salvedad, ya que existen personas que tienden a imitar por necesidad de tener notoriedad, entonces estas

personas pueden tener, no solamente una enfermedad mental, sino varias, en un ser humano pueden existir varias enfermedades mentales o trastornos de personalidad, esa es la razón para la autoeliminación, que es muy doloroso tanto para la familia como para el paciente, es un acto social de respetar ese espacio de la vida, tanto de los que lo están sufriendo como de la paciente, personas que tienen morbo dentro de revisar las versiones y el desprestigio de las personas que tienen ese tipo de problemas a nivel familiar.

En medicina hay una ley: ‘hacer el menor daño posible’ y dentro de esa ley está el no dar comunicación sobre estos dolorosos momentos que sufre la familia, por respeto a ellos es que no se habla públicamente o a nivel de periodismo, al respecto. Si existe un tema de suicidio tratado, no como cubrir la noticia alarmante y que va a vender tinta amarilla, sino la noticias que van a dar educación cultural sobre situaciones que hacen que otro ser humano llegue a atentar contra su vida, en ese caso sí, pero de una manera seria y que no sea la razón de un suicidio, porque explotar con morbo un acto tan doloroso hace a la sociedad más decadente.

7- ¿Cuáles son los temas más sensibles referentes a salud mental que merecen más atención y por qué los consideran?

Pienso que todos los temas de salud mental son importantes y todos son ricos. Los cambios químicos a nivel cerebral, tanto de obsesiones, compulsiones, depresiones, ansiedad, fobias bipolaridad, esquizofrenia y todos en sí mismos son un inmenso mundo de preguntas y respuestas que la gente le gustaría saber si se llevaran o se plantearan de una forma adecuada; sin embargo, desde la opinión pública y desde el mismo, me atrevería decir, periodismo, se ingresan los temas de salud mental cuando no hay noticias y observa tú cómo son los análisis de la salud mental, si no hay noticias estamos en primera línea, si hay noticias, nadie pregunta.

8- Si un periodista le preguntara, ¿cuáles son las principales consideraciones que usted recomienda que debe incluir un producto periodístico para que sea de utilidad dentro de la temática de la salud mental?, ¿qué respondería?

El conocimiento técnico adecuado para que los costarricenses lo puedan digerir de una manera sencilla, pero desde el inicio de la agresión y los cambios bioquímicos que se presentan, dependiendo de la información genética que cada ser humano tenga, quitarle el mito a la salud mental y mostrarla al mundo como cualquier otra enfermedad creo que eso es esencial para el resto de la educación de enfermedades mentales.

Anexo #7: Entrevista a José Luis Salas, psiquiatra

1-¿Cuáles son algunos términos mal empleados y prejuicios que suele identificar que comete la gente a la hora de referirse a un tema de salud mental?

Hay muchísimos prejuicios en torno a la salud mental, empezando por el término “salud mental” que se malinterpreta y tiene una pobre definición. Pero yo diría que nivel popular, el término bipolar, que se le achaca a cualquier persona que se enoje; el término de esquizofrenia, que también se le asume a cualquier trastorno; o el estar, por ejemplo, deprimido, y donde la gente culpabiliza a personas con depresión mayor porque lo ven como un aspecto de voluntad.

Hay un gran problema en que las personas no entienden que sus trastornos son del cerebro, de la mente y del contexto, usted no puede dividir lo que es psicológico o biológico, tiene que verlo integralmente, y es un trastorno primario del cerebro, que su manifestación sea psicológica y que el ambiente influye. Entonces, por ahí viene el problema, el cual viene de la difusión y en los profesionales de salud incluidos médicos o enfermeros, donde existe mucha ignorancia al respecto.

2-¿Cómo explica usted que a pesar de que millones de personas a nivel mundial tienen algún padecimiento mental, este tema no es tratado usualmente con naturalidad en conversaciones?

La segunda pregunta tiene un poco que ver con la primera, porque, especialmente, existe el concepto de que esa dicotomía mente-cuerpo, que es obsoleta, sigue privando en la población general. Vea qué aún en las noticias algo lo ven como que sea psicológico o biológico o psiquiátrico, lo cual es un primer error. Yo cuando estoy con mis pacientes hago algo muy sencillo, si no existiera un aparato que se llama esfigmomanómetro, la gente no cree en la hipertensión arterial, solo porque el médico se lo plantea por cierto síntoma. El gran problema en psiquiatría, por ejemplo, es que los diagnósticos son netamente clínicos, y aunque hay mucha información a nivel de investigación, no existen métodos de diagnósticos fáciles o sencillos son muy complejos.

También existe una falta de educación y una falta de cambio de paradigma que tiene que empezar desde las escuelas de Medicina y Enfermería, y así, educar a la población, pero por eso es que en el mundo mucha gente sigue pensando que la depresión no es una enfermedad o un trastorno, o que el déficit atencional es un invento de las farmacéuticas.

Yo me iría a un punto muy personal: salud es una, desde que dividimos salud física y salud mental, ya estamos cometiendo un error grande, algún día ese término no debería utilizarse, la salud es una sola y es integral, entonces, empecemos por ese primer lugar.

3-En otras entrevistas que hemos realizado, existe una percepción de que en el país hay un enfoque de a quienes padecen de algún trastorno mental, se le otorgan herramientas para paliar sus efectos, en lugar de herramientas preventivas a que esto ocurra. ¿Qué opina de este criterio?

Hay muchos padecimientos que tal vez no se pueden prevenir, usted no puede prevenir muchas cosas, usted no puede prevenir la diabetes si la vulnerabilidad genética es muy alta, no la puede prevenir. Hay muchos trastornos en psiquiatría como el trastorno depresivo mayor, el déficit atencional con hiperactividad o el trastorno bipolar, que si la persona tiene una alta vulnerabilidad genética no se puede evitar, va a aparecer como cualquier enfermedad, y hay que tratarla apropiadamente con medicamentos, con psicoterapia, con mezclas de estos, y en nuestro país por dicha hay psiquiatras a nivel de Seguro Social por todo el país, hay psicólogos también, pero a nivel de la seguridad social, tengo la impresión que se siguen trabajando por aparte, no integralmente, y un psiquiatra que ve cuatro pacientes por hora, nada más los ve, ese es mi criterio personal.

A nivel de prevención, tener estilos de vida saludables es fundamental para cualquier problema, para un diabético es importante tener estilos de vida saludables como también para una persona con depresión.

¿Dónde sí se puede prevenir algo? Todo lo que tiene que ver con violencia y abuso en la infancia, hay estudios suficientes que demuestran que niños y niñas que, aunque no tengan herencia para depresión, o que no tienen la vulnerabilidad genética para desarrollar enfermedad depresiva, cuando son víctimas de agresión o de violencia en la infancia o sufren de una situación traumática, como lo es la pérdida de un ser querido en una edad muy temprana, tienen más chance de desarrollar depresión que la población general, aunque no la característica de vulnerabilidad genética. Ahí sí es un punto en donde yo creo que podríamos hablar de prevención de muchos problemas.

Hay gente que puede nacer en cuna de oro y puede padecer depresión o trastorno de pánico porque trae la vulnerabilidad genética suficiente. Pero, recuerde que cuando hablamos de trastornos psiquiátricos, estamos hablando de trastornos del cerebro y el cerebro se afecta

por una sustancia química, se afecta por agresión, por falta de amor, el cerebro es nuestra computadora, tal vez muy simplista, pero veámoslo de esa manera.

4-¿Cómo abordar la explicación sobre qué es salud mental y cómo cuidar de ella con: a) un niño, b) un adolescente, c) un adulto, d) un adulto mayor?

Yo creo que la explicación y el abordaje es uno, si yo le hablo a una persona de salud física tengo que hablarle de buenos hábitos de vida y salud, si hablamos de salud mental, terminé que no me gusta, tengo que hablar también de lo mismo, estilo de vida saludable, ejercicio, poner en acción la mente, lo que vienen siendo ambientes saludables en general.

Pero no podemos obviar que una parte tiene que ir al reconocimiento de trastornos o enfermedades que van a aparecer, hay gente que se cuida que es flaca, es flaca y se hace hipertensa; hay gente que vive en una en una familia sin problemas de violencia, sin problemas económicos y padece depresión, obvio, si el entorno es más agresivo hay más chance que aparezca.

Ahora, ¿cómo hablar de este tema? Primero, directamente, desmitificar y quitar la idea de que esos problemas son psicológicos o biológicos, tienen que abordarse de manera integral. Que son problemas del cerebro, porque lo son, sino cómo le explica usted a alguien dónde está la mente, que la forma en que funciona tu cerebro. Dos, depende de las informaciones a través de psicoeducación, información apropiada que se encuentra en internet, yo recomiendo que entren a la página del Instituto Salud Mental de Estados Unidos donde pueden bajar folletos en PDF donde les explican a las personas, en inglés y en español, sobre qué es depresión, qué es un trastorno de pánico, etcétera y eso hay que enviarlo a la persona para que lo lea y se eduque, también hay lugares en YouTube buenísimos yo recomiendo el canal de una psiquiatra mexicana llamada Fanny Psiquiatra, ella tiene videos educativos muy buenos, muy serios y apropiados.

Creo que tanto en el niño, adolescente y adulto mayor, cuando usted habla de eso, hay que involucrar primero la familia, más en los niños y en el adulto mayor, usted no puede aislarlo. En los adultos, uno lo maneja más individualmente, pero la pareja tiene que saber qué está pasando y hay que hablarlo también, tarde o temprano a nivel familiar.

5-A la aseveración: hay temas de salud mental que no tienen que ser reproducidos ni tratados más allá que en una relación paciente-médico. Si está de acuerdo, argumente los

motivos para concordar; si está en desacuerdo, argumente los motivos por los cuales está en desacuerdo.

Si un paciente tiene un trastorno depresivo mayor, es una relación médico-paciente donde uno como psiquiatra, y aquí sí, el rol del psiquiatra bien entendido es importante, yo siempre he creído que el trabajo interdisciplinario es fundamental, pero tiene que haber una gerencia de equipo, por ejemplo, cuando uno maneja el caso de personas anoréxicas, ya tiene que intervenir nutricionistas, psicólogos, trabajadores sociales y hasta enfermeros en salud mental pueden intervenir, pero tiene que haber una coordinación apropiada en esto, y antes que todo, para poder plantear un manejo, tiene que haber un diagnóstico y ese diagnóstico lo hace el psiquiatra. A veces en nuestro medio sí hay muchos problemas de egos y de luchas que no tienen sentido.

Ahora, a nivel primario, se tendría que ver si estamos hablando de prevención en donde pueden actuar muchas personas, yo creo que en este país, a nivel de la seguridad social, de lo que recuerdo, en los Ebais, debería haber una mayor integración de psicología, de enfermería y de profesionales, en donde se integre y se eduque a las personas. De nuevo, si ya se refiere a un trastorno específico diagnosticado, puede ser que el abordaje se limite, en algunos pacientes, a que un médico psiquiatra apropiadamente vea al paciente, lo eduque y medique, y para muchas personas va a ser suficiente. Existen personas en donde es necesario integrar la psicoterapia, por ejemplo, en depresión muchas veces es necesaria la terapia cognitivo-conductual y el abordaje farmacológico quedaría flojo por un lado.

En general, considero que la psicoeducación es fundamental, y que puede participar cualquier profesional, tal vez lo peor es pensar que alguien tiene la verdad absoluta, cuando yo digo que un médico psiquiatra es el que debe establecer diagnóstico y plan de tratamiento, estoy pensando en trastornos específicos. A nivel de prevención, aquí puede entrar un grupo interdisciplinario en donde se comparten opiniones. Yo trabajé muchos años en el Hospital Nacional de Niños y ahí trabajamos en equipo, pero tiene que haber en un gerente a nivel de enfermedades, yo no creo que usted a un cardiólogo le pida, si van a hablar de prevención de hipertensión arterial, que marque una pauta, ahí pueden participar más gente y así lo veo en psiquiatría.

6-¿Cuáles son los temas más sensibles referentes a salud mental que merecen más atención y por qué los considera?

Sobre la sensibilidad, yo creo que si la vemos a un nivel más individual, todos son importantes. Ahora, si me dice usted a nivel de población general, ¿a cuál le daría énfasis? Depresión, en el mundo hay más de 300 millones de personas por año que padecen depresión, de las cuales muy pocas reciben tratamiento, estamos hablando de un problema de salud pública. Los remito a la Organización Mundial de la Salud donde tienen esa información.

7-Si un periodista le preguntara, ¿cuáles son las principales consideraciones que usted recomienda que debe incluir un producto periodístico para que sea de utilidad dentro de la temática de la salud mental?

Lo primero es que tenga fuentes confiables, que tenga evidencia científica, eso sería lo primero. Si usted va a hablar de depresión tiene que buscar información en la Organización Mundial de la Salud, debe dirigirse a la Asociación de Psiquiatría y también al Colegio Psicólogos y buscar información que sea apropiada y relevante y que lo pueda entender la población general, por ejemplo, a nivel de periodismo hay malos manejos, cuando un niño se suicida, no es que eso se va a ocultar, pero hay que saber cómo plantear la noticia, y existe evidencia que cuando, por ejemplo, una noticia se hace amarillista, puede inducir ciertas conductas, especialmente en poblaciones vulnerables.

Anexo #8: Entrevista a Fernanda Carvajal, psicóloga

1- ¿Cuáles son algunos términos mal empleados y prejuicios que suele identificar que comete la gente a la hora de referirse a un tema de salud mental?

Creo que los conceptos como más mal empleados tienen que ver con ansiedad, depresión, este sobrevivientes de suicidio, hay temas de suicidio que todavía los conceptos como que no se manejan bien, y tal vez el trastorno de personalidad en general, pero principalmente el trastorno personalidad límite y por supuesto, que el concepto de bipolaridad y hace como que de verdad lo utilizan para muchas cosas y realmente no se entiende que es bipolaridad.

2-¿Por qué el suicidio suele ser considerado como un tema que no puede ser publicado por un medio de comunicación?

Esto tiene que ver con el efecto Werther que cuando se habla sobre las formas en que se suicida una persona, no precisamente hablar de suicidios como tal porque eso es prevención, pero, hablar de la forma en que una persona cometió suicidio eso sí podría generar un efecto, digamos, en las demás personas

3-¿Cómo explica usted que a pesar de que millones de personas a nivel mundial tienen algún padecimiento mental, este tema no es tratado usualmente con naturalidad en conversaciones?

Creo que eso tiene que ver con el estigma social que crea el tema por sí solo, el desconocimiento que hay en el tema es bastante amplio, hay muchas teorías y muchos teóricos que hablan al respecto, pero, aun así, como que no es suficiente porque no es algo que se ve versus a la enfermedad física que sí se ve. Entonces cuando las cosas no son tan claras a la vista pienso que por ahí es que se empiezan a generar cierta incomodidad al hablar de ciertos temas cómo lo de la salud mental.

4-En otras entrevistas que hemos realizado, existe una percepción de que en el país hay un enfoque de a quienes padecen de algún trastorno mental, se le otorgan herramientas para paliar sus efectos, en lugar de herramientas preventivas a que esto ocurra. ¿Qué opina de este criterio?

Realmente creo que no tengo como mucha información al respecto, definitivamente sí necesitamos rehabilitación psicosocial cuando una persona tiene un trastorno mental para que

esta pueda integrarse nuevamente a la comunidad, a su trabajo, su familia, a la parte académica, pero sí concuerdo en que a veces damos todas esas herramientas pero no abordamos la prevención y la promoción de la salud mental simplemente es cuando ya existe el problema.

5-¿Cómo abordar la explicación sobre qué es salud mental y cómo cuidar de ella con: a) un niño, b) un adolescente, c) un adulto, d) un adulto mayor?

Creo que se debería de abordar desde la escuela, incluso desde el kínder, yo sé que a nivel país hay varios proyectos para empezar a hablar de salud mental desde el kínder, por lo menos en los centros educativos privados, a nivel público no tengo muy claro. Con los adultos mayores sé que en los centros de cuidado trabajan incluso psicólogos y trabajadores sociales que hablan al respecto. Pero, en la parte de los adultos pienso que es donde se pierde mucha información, cuando llegamos a la adultez nos vemos abrumados por un montón de cosas y perdemos la noción de lo que es realmente salud mental y no nos informamos.

6-¿Ha sido consultado alguna vez por algún medio de comunicación para realizar alguna nota sobre salud mental? En caso de que sí: ¿cuál era el tema y cuál fue su aporte? En caso de que no: ¿por qué considera que eso no ha ocurrido?

Sí, han sido varios temas, desde prevención de suicidio, talleres sobre primeros auxilios psicológicos, también está el tema del autocuidado y en algún momento sobre ansiedad y pandemia.

7-A la aseveración: hay temas de salud mental que no tienen que ser reproducidos ni tratados más allá que en una relación paciente-médico. Si está de acuerdo, argumente los motivos para concordar; si está en desacuerdo, argumente los motivos por los cuales está en desacuerdo.

Estoy en desacuerdo, creo que los temas de salud mental sí deberían de ser ampliamente abordados, es cierto que existe el secreto profesional entre terapeuta y paciente, pero todos los temas de salud mental deberían revisarse en un ambiente social para que la gente los normalice y poder hablar al respecto. Por ejemplo, si no hablamos de abuso sexual a nivel social y simplemente se trabaja el tema en silencio, entonces eso a dar pie a que mucha gente no hable al respecto y no busque ayuda cuando la necesita.

8- ¿Cuáles son los temas más sensibles referentes a salud mental que merecen más atención y por qué los consideran?

Los temas más sensibles en salud mental que merecen más atención es el tema del suicidio sin duda, es un tema que se conoce poco y creo que es demasiado importante porque ahorita las tasas de suicidios, intentos y de autolesiones son bastante elevados a nivel mundial, no solo en Costa Rica, incluso en menores de edad, entonces pienso que eso es el tema del que se debería de hablar más, lo que es la prevención de suicidio.

9– Si un periodista le preguntara, ¿cuáles son las principales consideraciones que usted recomienda que debe incluir un producto periodístico para que sea de utilidad dentro de la temática de la salud mental?

Creo que lo principal si algún medio de comunicación quiere hablar sobre salud mental, es que hablen con profesionales o que incluyan en sus notas números de profesionales en el tema, no necesariamente un profesional en psicología porque, por ejemplo, no es lo mismo un psicólogo que una persona que sea experta en el tema del suicidio, no es lo mismo un psicólogo que una persona que es experta en lidiar con trastornos de personalidad, por ejemplo; entonces a mí me parece que lo más importante que debe incluir estos productos es información de profesionales, instituciones, universidades, asociaciones, o sea, realmente hablar desde la ciencia.

Anexo #9. Focus Group: Grupo 1**1. Rolando Andrade Chaves**

¿Cuál es su edad?

34 años.

¿Cuál es su provincia de residencia?

San José

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

No, nunca.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

Me dicen que ¿por qué está así si usted lo tiene todo?, o también, que eso es falta de poner de su parte.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Que las personas entiendan que los trastornos mentales son enfermedades, por lo tanto, afectan la salud.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Un rol científico informativo, para que las personas entiendan que son enfermedades. Son periodistas, sí, pero digo que científico porque pueden hablar con estudiados en el tema y transmitir lo que ellos les dicen.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

Estoy de acuerdo que no deben cubrir suicidios simplemente como noticia sucesera; sin embargo, sí deberían cubrirlo desde el punto de vista psicológico y psiquiátrico.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Trastornos depresivos.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

A través de especialistas en psicología, como en un *blog*, un libro o un video.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Ser imparcial, objetivo y que muestre veracidad científica.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

La verdad me da igual, no es un tema como que me sienta identificado.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Brindar información sobre lugares donde se pueda acceder a servicios de psicología gratuitos o a muy bajo costo.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Sí me gusta, brinda una alternativa de ayuda para las personas con trastornos mentales.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Ninguna, me gusta así como está.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me da igual, lo siento muy amplio y hasta denso para que uno entienda.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

No sé, puede quizás presentarlo más sencillo, fácil de que uno comprenda

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, no me llamó la atención el tema como tal.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Ni idea, no se me ocurre nada.

2. Ignacio Bonilla Jara

¿Cuál es su edad?

22 años.

¿Cuál es su provincia de residencia?

Heredia

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

No.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

Muchas personas catalogan los padecimientos como depresión, ansiedad o similares como extraños o inhumanos, creen que el hecho de padecerlos nos convierte en una especie de humano defectuoso. Asimismo, muchas veces tienden a minimizar estos padecimientos y relacionarlos con inmadurez, exageración o ganas de llamar la atención.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Cambiaría los estereotipos que existen alrededor de muchos de estos temas. Como dije anteriormente, se suele estigmatizar a las personas que sufren de trastornos mentales o padecimientos relacionados con la salud mental, se piensa que padecerlos es algo extraño e inusual cuando, en realidad, son padecimientos presentes en muchísimas personas. Con respecto a los trastornos mentales, específicamente, cambiaría la desinformación de las personas acerca de estos.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Pienso que el principal rol que debería tener el periodismo es el de informar. Estos temas no son tan mencionados con respecto a otros de menor importancia, así que lo más importante, a mi parecer, es utilizar el periodismo como canal para comunicar y compartir información acerca de la salud mental y los trastornos mentales.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

Opino que el hecho de prohibir que el periodismo toque temas sensibles, en este caso el suicidio, lo que provoca es una resta a la importancia de estos. Al omitir este tema lo que se logra es etiquetarlo como raro o inusual cuando, en realidad, es algo más común de lo que creemos.

Lo más preocupante es que la consecuencia de estas etiquetas es que personas con pensamientos suicidas sientan miedo de expresar que han valorado la idea de quitarse la vida, lo que los lleva a sentirse aún más mal. Necesitamos tocar temas sensibles, siempre desde una postura respetuosa y empática, para normalizarlos y, con esto, lograr que las personas que los padecen lo puedan expresar con más facilidad y sin miedo a ser señalados.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Enfermedades mentales, ansiedad, depresión, pensamientos suicidas.

Por otro lado, también me gustaría ver más información acerca de los factores que pueden detonar o agravar un padecimiento como los mencionados anteriormente (por ejemplo, la marihuana y la esquizofrenia), así como información útil para estos, por ejemplo, recomendaciones en caso de presenciar un ataque de ansiedad propio o de alguna otra persona.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

Normalmente investigo en Internet o, dependiendo del tema, le pregunto a alguna persona cercana que haya sufrido algún padecimiento o conozca acerca de temas de salud mental.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Compartir información útil, interesante y con fuentes confiables. Dejar el amarillismo de lado, compartir temas importantes invisibilizados por otros medios de comunicación. Realizar entrevistas a profesionales en el área de salud mental. Hablar directamente, sin omitir temas sensibles, pero abarcándolos de manera correcta.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, la nota estaba relativamente bien, contaba los resultados del estudio que se realizó, pero siento que le faltó sumarle algo útil, no solo contar los resultados.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Tal vez pudo haber agregado algún dato útil para las personas que se han visto afectadas mentalmente por la pandemia, por ejemplo, opciones gratuitas de servicios en el área de salud mental.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gustó, me gustó que se compartiera información acerca del *podcast*, puede ser de ayuda para muchas personas

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

La nota me pareció bastante interesante. Me gustó que fue directamente al punto y no necesitó mucho texto para compartir el mensaje, así está bien.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, a ver, me pareció interesante, pero muchísimo, lo que sucede es que al mismo tiempo me pareció un poco extensa, innecesariamente se extendió y eso afecta el interés de uno, pero tal vez fue por el cansancio.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Al igual que la primera nota, pienso que el periodista pudo haber sumado información útil para las personas que están sufriendo algún padecimiento relacionado con la salud mental.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Esta última me pareció sumamente interesante, por ejemplo, no sabía que se podía incapacitar a alguien por dormir mal.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Esta me pareció bastante interesante, así que me parece bien como está.

3. Luis Enrique Moraga

¿Cuál es su edad?

22 años.

¿Cuál es su provincia de residencia?

Cartago

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

No, nunca.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

Que es puro cuento, que uno no puede sentirse así o que deje de hacerme la víctima. En realidad, la gente no suele tomarlo en serio. En realidad, el sentimiento de rechazo es el más fuerte y es el que primero aparece.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

La educación de la gente. Es necesario hacer entender a la gente que una persona con trastornos mentales no siempre es consciente de sus actos y sobre salud mental el hombre no siempre debe ser la roca fuerte, que se puede romper en cualquier momento.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

El problema quizás radica en la falta de expresión por medio de las letras. Muchas veces se cubren casos que no impactan quizá sea porque la redacción es algo general y poco emotiva. Creo que si se quiere generar un impacto positivo se necesita algo de emoción al leer, lo que quiero decir es que se sienta humano. El medio de comunicación debe sentirse que es tan humano como uno.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

Es difícil de manejar debido a que cualquiera puede leer o ver una nota periodística. Aunque soy creyente que esos temas se deben abordar de la forma más objetiva posible sin dejar rienda suelta a una mala interpretación.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Depresión, ansiedad, el miedo que perciben muchas personas a la soledad o al maltrato que causa que se cierren al mundo.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

Entrevistas más que todo, rara vez leo en algún periódico o veo un *blog*. Creo que me mejor escuchar a la persona en un *podcast* o en un video.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Que envíe una percepción de que es un medio con el factor humano, empático, comprensivo.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No, en realidad solo dan datos, no genera consciencia alguna.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Probablemente profundizar más en la situación de cambio. Que las personas deben adaptarse y que es normal que al principio la incertidumbre esté presente.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Sí me gusta esta, porque da a conocer un medio que plantea ese toque humano para ayudar a las personas.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

La nota está bien así.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, brinda consecuencias de la pandemia a nivel de salud mental, pero es súper pesada y densa de leer.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Posiblemente resumir un poco más los datos estadísticos.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta porque hace consciencia de algo que se menosprecia y que afecta mucho a quienes padecen de ansiedad, que es el sueño.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Lo hizo bien, aunque se me hizo largo de leer. El énfasis en el objetivo de demostrar que no todos duermen bien lo logra.

4. Ana Paula González Estrada

¿Cuál es su edad?

22 años.

¿Cuál es su provincia de residencia?

Alajuela.

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

No, pero sí es algo que planeo hacer.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

Se alejan o me tratan como una niña. La gente cree que lo que pasa es que estás triste o que estás fingiendo o que te estás haciendo el interesante o que, si cambiaras de actitud, te curaría.

Creo que es que no tengo a Dios en mi vida lo suficiente y que soy egoísta.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Que las personas sean empáticas, para eso tiene que ser más normalizada, que sea tratada como una enfermedad física. Tal vez de esa manera, la gente podría informarse para el bien de todos

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Explicar y brindar información. Eso parece sencillo, pero tiene que ver con sensibilizar y formar a la población para tumbar el muro que separa a la sociedad de la realidad de las personas con enfermedad mental.

Yo lo veo como la necesidad de actuar como punto medio ante diferentes instancias para que se respeten los derechos de las personas con trastorno mental

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

Pienso que está mal, ya lo terminan satanizando.

Todo tema debe de ser discutido, por más pesado que sea, son temas importantes para la salud y deben de ser abordados

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Trastorno de humor, bipolaridad, ansiedad, depresión e irónicamente, todos los temas relacionados con la pregunta anterior.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

Por la red o en perfiles en redes sociales sobre salud mental.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

No sé, tener un buen *branding* quizás.

Ayudará ser transparente, y constante en realidad en mi opinión cualquier medio digital que se tome el tiempo para informar y ayudar a las personas llama mi atención y se lleva mi "me gusta", pero no ya para el resto de gente sería necesario el fuerte *branding* a lo mejor.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta, me pareció muy interesante en realidad, en cómo enfoca la pandemia no solo como una crisis económica o social, sino también en nuestra salud mental.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Hacerlo de una manera más humana, tal vez incluir algunas vivencias o entrevistas.

Los gráficos o recursos visuales para los estudios, pues al estar al final del artículo en un párrafo pequeño, inicialmente no tuvo tanto impacto en mí.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, no dice qué hace diferente este *podcast* a los demás internacionales sobre el tema; o sea, en sí la nota sí fue interesante; sin embargo, no puedo decir que fue de mi agrado total, puede ser una opinión personal, pero tuve un choque personal con algunos puntos de la nota en sí, siento que es una iniciativa muy ventajista hablando solo en tiempo de pandemia, como si antes no fuera importante.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Tal vez el cuidar el nombre de la nota, con ese fin ambicioso o los recursos empleados como la imagen.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, pues utiliza números relativos, para algunas personas eso les cuesta entender.

Como positivo, sí me parece genial que un medio tan conocido traiga conciencia a una situación que siempre ha existido,

No le quito puntos que el traerlo a "la luz" es una buena manera de iniciar.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Un gráfico interactivo podría haber sido interesante.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta tanto que ésta, en particular, fue la que más me agradó de todas.

Me pareció muy interesante el punto de vista y la información proporcionada. Verdaderamente me informe en algo que considero un problema personal.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

La nota me pareció excelente, la disfruté mucho. Considero que no hay retroalimentación.

5. Cristal Mena Sánchez**¿Cuál es su edad?**

26 años.

¿Cuál es su provincia de residencia?

Guanacaste

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

Sí me han dicho que lo haga, pero todavía no.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

Que debo de dejar de pensar tanto en ello y que va pasar, que busque de la ayuda de Dios y asista más a la Iglesia, que no sea tan cobarde para enfrentar las situaciones, que duerma más, entre otros.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Que dejen de pensar que es un problema pasajero, ya que no a todos los individuos reaccionan o saben lidiar con estos asuntos de la misma manera.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Deberían de hablar de esta temática sin miedo, ya que es una realidad que viven miles de personas, el cual sería importante que le brinden más importancia, ya que muchas veces los seres que lo padecen lo que hacen es callar. Brindar más publicidad, mayores espacios con especialistas, etc.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

Mi opinión es que siempre y cuando tenga las autorizaciones y no sean tan crudas las vivencias o experiencias, pueden ser transmitidas en un horario apto para las personas mayores de edad, muchos les interesa este tipo de temas para informarse, pero también puede originar ideas y sería recomendable que sea bajo supervisión.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Cómo tratar y lidiar con las personas que presentan estas condiciones que deben hacer y cómo actuar las familias de las personas que padecen de estos temas tratamientos, medicinas, sobredosis como acudir al centro médico para hacer los exámenes pertinentes para saber si está padeciéndolo, entre otros.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

Mi persona lo que hace es: buscar en libros referentes al tema, médicos o especialistas, personas o familias que lidian, superan o no lo logran con estas condiciones siempre y cuando estén de acuerdo, por medio del internet con páginas que estén verificadas, *blogs*, videos, etc.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Información en constante renovación, ya que siempre se originan nuevos estudios y análisis, etc., actividades que les ayuden a tratar estas condiciones, *blogs*, una página interactiva para cuando presenten crisis y cuenten con alguien en el momento.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta, porque informa que la población se está viendo afectada por la pandemia y que esto genera en las personas afectaciones particulares de salud mental y que se debe velar por ello, pero no todos tomamos la importancia del caso, porque también muchas veces se puede estar bien y tener todo a la mano y padecer de lo mismo.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

También debió incluir a los que tienen un trabajo estable, que deberían de hacer para ayudarse ante dicha situación de salud mental.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta por motivo de que es justo y necesario sensibilizar a toda la población sobre estos temas que son de gran relevancia.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Que esto no es solo por el estado de pandemia, sino que se viene dando desde hace mucho tiempo atrás pero no se le brindó la importancia necesaria.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No me gusta porque lo enfocan simplemente por la situación de pandemia que se está viviendo y no solo deben brindar importancia por eso, no hay que decir o dar a entender que solo por esto es que ocurre.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

No estaba de más agregar algún tipo de encuesta.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No me gusta, esta información a pesar de ser veraz, no solo aplica para esas personas que oscilan en ese rango de edad si no desde edades más tempranas.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Que involucraran a la población más joven y qué acciones deben tomar para brindar alternativas y soluciones.

Anexo #10: Focus Group: Grupo 2**Sofía Calvo Carrillo****¿Cuál es su edad?**

22

¿Cuál es su provincia de residencia?

San José.

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

Sí, psicóloga.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

El más común es que somos una generación de cristal, que no es capaz de realizar cosas por sí solos.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Estoy luchando para que dejen de percibir la salud mental como similitud a "estar loco" y que sólo se asiste al psicólogo por querer llamar la atención. Que el suicidio es una "salida fácil y desinteresada" a los problemas.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Uno de los más importantes. Todos los días consumimos noticias de diversos medios periodísticos; por lo tanto, así como nos informan sobre la corrupción y accidentes de tránsito, sería ideal que investiguen en el campo e informen a la población como cuidarse y como respetar a quienes luchamos contra esto diariamente.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

Pienso todo lo contrario, el suicidio existe y debería hablarse. Que un medio de comunicación no se refiera al tema, no va a disminuir los suicidios, pero por supuesto que debe abordarse

desde la única perspectiva que le concierne: dar la información respetuosamente. El suicidio no es un debate.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Depresión y la ingesta de medicamentos para controlarla

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

He encontrado páginas en Instagram, muy asertivas, de psicólogos que comparten datos y *tips*, pero también tuve la fortuna de contar con ayuda psicológica.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Demostrar empatía, respeto y conocimiento sobre el tema.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Consultaron con un especialista y le dieron el enfoque adecuado, me gusta.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Así está bien, me parece correcto el enfoque.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta, fue una nota corta pero concisa. Transmitió una sensación de frescura y esperanza

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Nada, fue muy agradable leerla.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, pero más pensando en que ponen información que debe de ser de acceso de todos, para pagar.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Nada realmente, debe repensarse un poco si esa información, que es de interés de todos, merece ser puesta en evidencia de acceso para todos.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, y por el mismo caso.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Porque no soy parte de la comunidad de La Nación me pueden prohibir el leer esa información, entonces la nota podría ser gratuita, aunque eso no es culpa del periodista.

2. María José Jiménez Castro

¿Cuál es su edad?

23

¿Cuál es su provincia de residencia?

Heredia

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

Sí, ambas.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

No se le da la importancia o seriedad que amerita. Comparan mi situación con padecimientos físicos. Me comentan que si quisiera estar bien puedo lograrlo sola, en el caso de cuando le mencioné a mi mamá que quería ir a terapia la primera vez o que las razones por las que voy a terapia podría resolverlas con un *coach*, como la vez que le dije a mi mamá que estaba en terapia de nuevo.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Cambiaría el tipo de visibilidad que se le da. Se debería hablar de estos temas desde la escuela y brindar herramientas desde edades tempranas para ir eliminando los prejuicios y el hecho de que la gente trata estos temas como si no existieran.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Debería brindar información clara y tratar cualquier tema de salud mental con cuidado de que no se hagan comentarios fuera de lugar.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

Hay temas bastante delicados que deben ser comentados con cuidado porque si no puede generar malentendidos o desinformación. Creo que sí podrían y deberían referirse más al tema, pero con ese punto en mente donde se tome el tema de buena manera y no alimente más los prejuicios.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Temas de ansiedad o depresión, los tipos de depresión, las condiciones de salud mental más crónicas como lo son la distimia, que de hecho hasta este año me di cuenta qué era porque una amiga fue diagnosticada, y las maneras o herramientas que se necesitan si uno tiene algún padecimiento de salud mental o conoce a alguien que lo tiene.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

Mi psicóloga y Google.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Que puedan crear un espacio seguro para quienes lo vean, que se comenten los temas sin hacer comentarios fuera de lugar/que se le dé la seriedad que amerita cada uno de los temas, que brinden la información no como si fuera algo prohibido, o sea, que no divaguen en vocabulario o frases que evidencien la inseguridad de hablar del tema, sino que se hable con claridad y sin tapujos.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No me gusta. Sí es informativa y toca puntos importantes respecto a la situación actual por el COVID-19 y una, solo una, de las razones por las cuales la salud mental se ha visto afectada.

No hace suficiente mención de la gravedad del asunto, ni brinda herramientas o contactos, como nombres de organizaciones que brinden terapia gratis, eso hubiera sido muy buena idea para la población que se está viendo afectada.

Mi pensamiento fue "Leo esto, pero ¿de qué me sirve?" La influencia de los medios podría ser mucho mayor con la salud mental, así como lo es con otros temas de relevancia para el país. Además, no entiendo el sentido de la imagen en esa nota o la relación que tiene; incluso me parece que hace alusión descuidada al suicidio, como si estas personas "desaparecieran de la población costarricense que tiene empleo" y aumentando otro prejuicio que se tiene marcado en este país: si no tenés empleo, sos invisible, te borrás, no sos nadie, y esto se evidencia en cómo se trata a las personas que viven en la calle.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Escoger otra imagen, comentar otras posibles razones que afectan la salud mental en pandemia y enfocarse en lo laboral, brindar contactos de terapia bajo costo o gratis y utilizar el medio de comunicación como una herramienta que realmente ayude y no solo informe a duras penas de una de las muchísimas realidades del país.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra. Hace un muy buen trabajo al informar a la población de este *podcast* y los temas que trata. Aunque es una nota corta, es concisa, pero sigo notando que se hace muy poca mención de los padecimientos de salud mental o sus razones.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Dar algún tipo de estadística acerca de la salud mental en pandemia.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No, la noticia lo que hace es generar un sentimiento de "lástima" y lo revictimiza más. Además, en lugar de generar calma lo que produce es más estrés al saber que el sistema de salud público está saturado.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

No se trata de si es o no interesante, sino la forma de abarcar el tema. El periodista pudo haber comunicado los mismos datos desde otro enfoque.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No me gusta, la noticia inicia con una connotación negativa, lo que produce que el lector ya se vea afectado si tiene problemas de sueño.

Luego, menciona estadísticas de la Caja que no son alentadoras. En este punto ya me perdió como lectora; sin embargo, al continuar leyendo menciona una guía para conciliar el sueño, mas no le da suficiente importancia.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Al igual que con la nota anterior, pueden compartir la misma información desde otro enfoque más de oportunidades para contrarrestar el problema.

3. Mónica Barahona Marín

¿Cuál es su edad?

21 años.

¿Cuál es su provincia de residencia?

Cartago.

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

Sí, tengo psicóloga hace unos cuatro meses.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

En la actualidad hablar sobre salud mental sigue siendo un tabú, así que muchas veces se puede notar la poca empatía de la sociedad cuando comentás que tenés depresión, la gente usualmente dice: "ay, pero eso está en la mente", "tenés todo para estar agradecido porque tienes depresión, porque estás triste". La gente te ve raro, muchas veces hasta con lástima y aunque no lo digan, muchas veces piensan que por tener algún padecimiento relacionado con nuestra salud mental lo hacemos para llamar la atención. Todavía en pleno siglo 21 se ve raro que uno vaya donde un psicólogo o un psiquiatra y más si sos joven porque estas en plena conocimiento de la vida y nada debería de preocuparte y todo debería ser color de rosa, pero no es así.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Definitivamente la empatía, pero no esa empatía donde la decimos de la boca para afuera sino esa empatía de acompañar y saber ser sensible con las demás personas que tienen problemas con su salud mental. Mi psicóloga en una de tantas terapias me decía: lo más importante cuando uno es ser humano y vemos que alguien ocupa de nuestra ayuda es preguntar ¿en qué te puedo

ayudar, ¿qué necesitas de mí?, ese nivel de empatía le daría a la sociedad donde muchas veces solo nos importa nosotros y le pasamos por encima a los demás con nuestras palabras y nuestras acciones sin ser humanos, sin tener tacto.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Hablar más sobre la salud mental en la actualidad y tocar todavía estos temas se ve raro. Muchas veces siento que si se lograra hablar sobre cómo cuidar más sobre nosotros y como es de importante nuestra salud mental se podría atraer un público que quizá pasa por lo mismo y lograr que esas personas tengan ese acompañamiento que muchas veces ni las propias familias puede dar por seguir viendo estos temas como tabú. Los medios de comunicación y más las redes sociales (Facebook y Instagram) son un arma de doble filo donde se debería hablar con la realidad y pintar que no todo lo que se ve es perfecto, un buen periodismo tocaría estos temas en redes sin miedo sino con empatía logrando atraer gente que sería consumidora de estos temas donde se hable con honestidad.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

El suicidio es un tema muy sensible para hablar un tema que se debe tener mucho tacto para hacerlo, más siento que no debería ser prohibido, al igual que los problemas de Trastornos Conducta Alimentaria. Saber cómo comunicarlo y cómo lograr transmitir en párrafos una buena idea puede ser de gran ayuda para una persona que esté pasando por una situación así, el suicidio muchas veces la gente lo liga con cobardía y miedo de seguir luchando por eso necesitamos que medios de comunicación y el periodismo, hablan de esto con testimonios de personas que han pasado por eso, que lo han intentado o familiares de las personas que tomaron estas decisiones. La información está afuera nos decían en la U a mis compañeros y a mí, y ahí está, pero una información empática y humanizada necesitamos.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Temas como intento de suicidio, ansiedad, depresión, TOC temas que no estén mal hablar temas que no te dejan de hacer humano, libre y con derecho de amar y ser amando ante la vida. Todos los temas en conversaciones de salud mental son buenos, pero con las personas correctas hasta para lo que para uno es mínimo para ellos es importante. Una buena compañía y buenas

relaciones interpersonales hacen más llevadero nuestro camino y hace más llevadero lo que estemos pasando.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

En mi caso encontré Vaso Lleno, una página en Instagram enfocada en salud mental con contenido real y muy apegado a la realidad. Ahí encontré una comunidad con la que podía ser yo y donde logre hacer amigos que hoy agradezco tener, una comunidad donde siempre nos apoyamos.

Los *Podcast* siempre los recomiendo y siempre lo hago porque me parecen que ayudan a nutrir nuestra mente "Se regalan dudas", el *podcast* que está en mi lista de número uno, se tocan temas reales con invitados donde se habla a lo largo de 45 minutos y donde permite que uno como oyente se puede sentir parte de él.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Brindar contenido real y apegado a la realidad, tocando temas sin miedo donde cada lector pueda sentirse parte de la nota en cada párrafo que lee. Las redes sociales muestran una realidad que no es donde muchas veces existe esta comparación de tener lo que otros tiene, para yo consumir un medio digital y más si es sobre salud mental me gustaría poder leer testimonios anónimos de personas que han pasado por todo lo que la salud mental implica solo con el hecho de pensar esto no solo me pasa a mí te sentís acompañado y te sentís que no está malo lo que tenés.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Sí me gusta, porque es importante tomar en consideración que una crisis sanitaria como la que vivimos hoy en día no solo toca la parte de la salud física como tal sino la mental y creo que esa es muy importante, la mente es muy poderosa y muchas veces nos ayuda, incluso, a sentirnos mejor más motivados y con ganas de seguir adelante.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Para ser más interesante me hubiera gustado un testimonio, ver las cosas desde adentro y realmente saber cómo afecta la salud mental con esta crisis sanitaria, qué te hace sentir y qué cosas has tenido que hacer para lograr sentirte mejor. Recalco la parte de ponernos en los zapatos de los demás genera empatía y te humaniza, ayuda a ver las cosas desde el otro lado de la moneda.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me encanta este tipo de contenido realmente es nutritivo para nuestra mente, ese es el tipo de cosas que deberíamos consumir, pero me gusta más la idea de apoyar estos *podcasts*, muchos quedan en el olvido porque la gente no cree útil escucharlos o los ve como una pérdida de tiempo. Las redes sociales nos ayudan a dar esa publicidad gratuita y creo que lo mínimo que podríamos hacer es compartir este tipo de contenido para que más gente lo vea.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

En la nota se menciona el nombre del *podcast*, pero creo que hubiera sido interesante saber quiénes forman parte de él, cuál es su historia y todo ese tipo de información que hubiese sido interesante conocer. Pero en general, está bien estructurada y cargada de la información básica para que uno vaya a escuchar el *podcast* y saber si sería un contenido que se podría consumir.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me parece un contenido bastante informativo el hecho de poder escuchar las palabras de alguien que pasó por eso, ayuda a sacar esa empatía que llevamos adentro los seres humanos. Los gráficos muchas veces son aburridos, pero en esta nota me parece importante saber en cuál región se tiene mayores índices y ver si se da la atención necesaria.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Los gráficos son interesantes, pero solo cuando hay pocos, me hubiera gustado saber cómo se atendió esas personas si lo hacían por videollamada o una llamada telefónica siento que ese tipo de notas ayuda incita a las personas que quizá necesitan una consulta pedirla por eso una buena información es primordial.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No me desagrada ni me agrada, queda en un punto medio, siento que viene mucha información, muchos porcentajes, pero no en sí recomendaciones o *tips* que podrían ayudar a mejorar no solo el sueño sino lograr obtener una mayor calidad de sueño profundo, recordando que el sueño es vital para nuestras funciones diarias.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Me hubiera gustado *tips* para lograr mejorar nuestra relación con el sueño, actualmente podemos meditar, tomar algún té, escuchar música de relajación. Muchas veces nos gusta encontrar todo en un solo lugar sin necesidad de buscar en otro lado lo que nos faltó, si hubieran venido *tips* entre tanta información y entre tantos porcentajes, hubiera sido una muy buena nota.

4. Daniel Valle Solano

¿Cuál es su edad?

23 años

¿Cuál es su provincia de residencia?

Alajuela

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

Sí.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

La gente dice eso no es nada, que solo son ganas de llamar la atención o de hacer el ridículo y se pasará pronto.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Trataría de enfatizar en la importancia de tener empatía con situaciones ajenas a la nuestra, tratando de entender y escuchar antes que reaccionar.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Se debería tratar el tema desde una perspectiva de salud general y no como un tabú o como si fuera extravagante, dándole importancia a los recursos disponibles para tratar la salud mental.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

Siempre existe la posibilidad de hacer referencia a cualquier tema siempre y cuando se tenga muy presente que existen términos o formas de articular oraciones que pueden ser hasta cierto punto mal percibidas por personas que sufran a raíz de problemas relacionados con esos temas, pero debería poder hablarse de todo.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

Maneras cotidianas de lidiar con estrés y depresión, ejercicios de respiración, consciencia, meditación o incluso, el enlace con la fe. Formas de terapia alternativas también.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

A través de un profesional de confianza, a través de fuentes certificadas en Internet (*blogs* de psicología) siempre que se puede, si no, en redes sociales también hay mucha información debido a personas empáticas que quieren ayudar a otros.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Tener un contenido objetivo, amigable y frecuente pero no intrusivo con una línea gráfica llamativa.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Para nada, se lee muy estadístico y no profundiza realmente en las consecuencias perceptibles del problema.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Incluir más testimonios de personas que se encuentren afectadas de acuerdo con la investigación.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta mucho, esta es una muy buena forma de dar a conocer la iniciativa, nos genera interés.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Incluir una lista de temas que se podrían tocar a futuro o más información con respecto a quienes hacen el *podcast*.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta porque está bien redactado y la información es interesante con respecto a comparaciones del contexto que se está viviendo.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Poco, detallar un poco más en recursos de psicología.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No mucho, ni una ni otra, me parece que el enfoque es un poco irrelevante con respecto al desarrollo de la nota.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Presentar recomendaciones para dormir mejor un poco más a fondo e incluso, mencionando terapias alternativas.

5. Fabricio Alfredo Obando Chang

¿Cuál es su edad?

28 años

¿Cuál es su provincia de residencia?

Puntarenas ahorita, desde el año pasado, pero soy de Guanacaste.

¿Ha recibido atención profesional de algún especialista en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra)?

Sí.

¿Cuáles son algunos prejuicios que recibe cuando confiesa que lidia o ha lidiado con padecimientos como depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional/mental?

Cuando uno le dice a alguien que padece alguna condición de este tipo, especulan que la persona es loca, tiene que estar alejada de la sociedad e inclusive, se sufre demasiado por la estigmatización del problema.

Si pudiese cambiar algo de cómo es percibida la salud mental y los trastornos mentales en la sociedad, ¿qué cambiaría?

Que todos en algún momento padecemos de este tipo de enfermedades mentales, al igual que los hombres y las mujeres, debemos de hablar de estos temas para fortalecer un poco más esta problemática.

¿Cuál es el rol que debería tener un medio de comunicación (es decir, el periodismo) en el proceso de visibilización de la salud mental y que deje de ser tabú?

Educar al lector y generar conciencia de este tema pero abordarlo de la mejor manera para no generar confusiones en los lectores.

¿Qué opina de la creencia de que hay temas referentes a la salud mental sobre los cuales el periodismo no debe referirse, por ejemplo, suicidio?

En estos temas deben de tener un abordaje distinto, no con el tinte amarillista, sino más bien el de educar a las personas sobre el problema y ayudarlo a salir adelante.

¿Qué temas les gustaría que fueran más visibilizados y tratados con mayor naturalidad en conversaciones sobre salud mental?

El suicidio, el ir a terapia y maneras de descubrir cómo lidiar con la ansiedad.

Cuando quiere aprender más sobre salud mental, ¿qué hace para informarse? (dónde lo hacen, a través de quién, de qué forma consumen esa información, etc.).

Leo portales especializados en salud mental y hablo con especialistas sobre el tema.

¿Qué tendría que hacer un nuevo medio de comunicación digital enfocado en salud mental para que ustedes sean seguidores de sus contenidos periodísticos?

Consejos para manejar la ansiedad, un apartado sobre temas de psicología e historias de superación.

Análisis de contenido

Nota 1: <https://www.larepublica.net/noticia/trabajadores-informales-muestran-mayor-afectacion-en-su-salud-mental-por-la-pandemia-revela-estudio-de-la-una>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

No, no creo que se encuentre bien enfocada en el tema y le falto mayor profundidad.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Hacerlo un poco más con información utilitaria, un enfoque humano.

Nota 2: <https://www.larepublica.net/noticia/promover-la-salud-mental-es-el-objetivo-de-nuevo-podcast>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Me gusta el enfoque y sobre todo cómo se aborda el tema, cumpliendo con informar.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Poner el *link* de *podcast* o realizar cápsulas de diversos temas de salud mental.

Nota 3: <https://www.nacion.com/data/ccss-atendio-25000-consultas-mas-de-psicologia-en/G6KLIY5QJNDYLPBW5GX57SMYWY/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Ni una ni otra, nada más no me causó impacto.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Cargarla con más consejos en el tema, creo que podría darse un mensaje de que no se está solo con eso.

Nota 4: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/dormir-bien-es-un-sueno-imposible-para-miles-de/HCBACUP4S5DEFPAVDRLR3ESYMA/story/>

¿Le gusta, no le gusta o ni una ni otra y por qué?

Excelente tema, muy bien tratado, con la seriedad requerida.

¿Qué cosas podría haber hecho el periodista para que ese mismo contenido fuera más interesante?

Brindar más espacio y diversidad de fuentes.