

## Cómo manejar las noticias/información y la situación generada por un conflicto bélico.

El conflicto bélico en Ucrania está convulsionando a Europa, alterando todo nuestro sistema de creencias, certezas y convicciones. Este conflicto es portada y noticia en todos los medios de comunicación, mostrando en directo y en tiempo real las hostilidades que ponen en peligro la vida de los civiles y causando graves daños. Esta crisis internacional llega en un momento en que muchos europeos ya estaban bajo tensión psicológica tras los últimos dos años de pandemia.

### ¿Cómo afecta a nuestra salud mental las noticias de la guerra?

La ansiedad producida por la incertidumbre es un mecanismo de supervivencia natural, una respuesta habitual ante la anticipación de amenazas. Sin embargo, a medida que crecen las noticias y el conflicto se recrudece, la ansiedad puede verse incrementada, generando preocupación, incertidumbre, desconfianza, miedo, e incluso tristeza e ira, entre otras emociones negativas, y por tanto, poniendo en riesgo la salud mental.

A su vez, el incremento de la ansiedad puede provocar, en un intento desafortunado de recuperar el control, una excesiva búsqueda de información. Mantenerse pegado a la televisión para ver las noticias constantemente, o a la tablet o móvil para buscar más información y mantenerse al tanto en las redes sociales, puede dar una falsa sensación de control.

Este exceso de información puede alterar nuestra rutina diaria, y aumentar aun más la ansiedad a largo plazo:

- Distorsionando y aumentando la amenaza y sus consecuencias.
- Aumentando el estado de alerta y de hipervigilancia.
- Perdiendo la capacidad para ver las señales de seguridad a nuestro alrededor que podrían tranquilizarnos y calmar a nuestro entorno familiar.

### ¿Cómo podemos manejar esta situación?

#### 1. Dosifique y mantenga en perspectiva las noticias.

A medida que aumenta la información hay que tomar las precauciones necesarias para mantener su salud mental y la de su familia y seres queridos. **Conocer los hechos pero no ir más allá.**

El problema muchas veces está en la cantidad de información que recibimos, transmitimos y comentamos a lo largo del día en los diferentes contextos (familiares,

laborales, de ocio, etc.): evitar el cóctel monotemático diario que terminará generando un nivel de ansiedad muy alto al final del día. Intente **limitar la exposición a los medios y a las redes sociales**, en su lugar, busque información objetiva de fuentes fiables.

2. **Ofrezca seguridad y control** a los suyos, indicando de forma clara qué es lo que pueden hacer.

La guerra se ha convertido también en una catástrofe humanitaria en toda regla, en la que todos podemos colaborar de diferentes maneras. **Sentirán que ellos son parte de la solución.**

Los niños y niñas no son ajenos a lo que está ocurriendo, y hay que evitar que se enfrenten solos a los mensajes catastróficos de los medios. Las familias tienen un importante papel en el manejo de esta situación, dosificando la información y guiándoles en la interpretación de los hechos.

Evitar anticipar hechos o posibles consecuencias, y calmar los miedos dando seguridad con aspectos reales del presente y de su entorno cercano.

3. **Comunícate con tus hijos.**

Discuta la información y las noticias con sus hijos de forma honesta y apropiada para su edad. Los padres son los que pueden dar seguridad y ayudar a aliviar el miedo o la angustia.

Recuerde que los niños observarán sus comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos ante las noticias. Si usted está preocupado o intranquilo pero no lo comunica, ellos pensarán que hay algo que temer.

Hable con ellos sobre sus preocupaciones, siempre será mejor que dejarles imaginar algo peor. Crear espacios compartidos para expresen sus preocupaciones, emócíonese con ellos, pero después poner la atención en ocuparse y actuar en lo que tenemos más cercano para contribuir al bienestar general. Con los más pequeños las actividades lúdicas y/o artísticas compartidas son recomendables para encontrar vías de expresión alternativas a la conversación

Los adolescentes son probablemente los más vulnerables, y sus respuestas pueden llegar a ser extremas en los dos sentidos, con intensificación de emociones negativas o bien con un absoluto desinterés. En el primer caso, le beneficiará hablar de ello y cualquier apoyo psicológico en gestión de sus emociones será bienvenido; en el segundo, hay que evitar recriminaciones y respetar sus tiempos, pero pedir su opinión o estimular su empatía ante la situación humanitaria, pueden contribuir a reconectar al adolescente con la realidad desde la seguridad familiar.

Es posible que necesite limitar la cantidad de información para ayudar a controlar su ansiedad y la de su familia.

4. **Practique el autocuidado**

Permita tiempo para el descanso, la relajación, el ejercicio y la conexión social. La relajación, la meditación y/o la atención plena nos puede dar la oportunidad de mantener un estado tranquilo, individualmente o en familia.

## 5. **Si es necesario busque ayuda.**

Las noticias y las imágenes de los eventos que se desarrollan en este conflicto bélico pueden llegar a ser para algunas personas extremadamente angustiantes, reactivando antiguos traumas o intensificando problemas actuales. Si usted o algún miembro de su familia tiene dificultades ¡busque ayuda!

Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales deben consultar con un profesional de la salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos pueden ayudar a las personas a lidiar con situaciones de estrés intenso y a encontrar formas constructivas de afrontar la situación.

Servicio de Orientación Psicopedagógica  
ESCUELA EUROPEA DE ALICANTE

---

Fuentes: International Division of the American Psychological Association, Division 52; APA's Office of International Affairs; The Australian Psychological SOCIETY (Melbourne, Australia).