Entregan claves para sobrellevar el impacto que tiene en las personas la violencia en las noticias

Académica de la Escuela de Psicología de la PUCV planteó poner límites a lo que vemos y aprender técnicas bajar la sensación de inseguridad.

Respirar en forma consciente, meditar, aprender técnicas de mindfulness y realizar algunas posturas de yoga son parte de las estrategias que propone la académica de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), Sonia Muñoz para minimizar el impacto que tiene en muchas personas la exposición a la violencia en las noticias y los medios de comunicación.

“Debemos aprender a poner límites a lo que queremos y no queremos ver, aprender a identificar cuándo una noticia nos produce angustia o de qué manera preferimos informarnos, dependiendo de cómo nos impactan las imágenes o la lectura de una información”, manifestó la profesora.

Según detalló Muñoz, la violencia constante que arremete en los medios es el reflejo de la realidad que estamos viviendo y las dificultades que tenemos para resolver distintas situaciones, afectando la vida diaria de las personas que perciben el entorno como amenazante, evitan salir de casa a ciertas horas o cambian sus rutinas por miedo.

La académica puntualizó que hay acciones que ayudan a hacer frente al impacto que los medios tienen en el estado anímico de las personas y que éstas dependen del segmento etario del cual se trate. “Algunas medidas que nos pueden ayudar a minimizar el impacto de los medios en los niños, son evitar el

acceso a información que no corresponde según las edades; si ellos acceden a información que no es adecuada para su edad, ver cómo elaboran esa situación a través de la conversación, del dibujo, del diálogo, ayudarlos a plantear sus emociones", dijo.

Asimismo, Muñoz explicó que entre los adultos es importante generar estrategias de regulación de las propias ansiedades y las propias tensiones, como respirar, meditar, aprender técnicas de mindfulness, algunas posturas de yoga. "Son todas técnicas que nos ayudan fisiológicamente a generar procesos más calmos en nuestro cuerpo; y, finalmente, aprender a poner límites a qué información queremos y cómo la queremos recibir y eso sí lo podemos hacer, ya que podemos escoger distintas vías para informarnos dependiendo de cómo nos impactan", señaló la profesora de la Escuela de Psicología de la PUCV.

"El generar espacios de cuidado mutuo parte en todos los círculos en los que nos movemos, desde la familia hasta los amigos y los amigos de los amigos. Generar espacios de cuidado que primero tienen que ver con nuestra salud física y segundo, con nuestro bienestar socioemocional. Y eso implica aprender a enfrentar situaciones difíciles, a resolver conflictos, a convivir en la diferencia", puntualizó Muñoz.

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/07/Cuna-Sonia-Munoz.mp4