Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Miedo a los canales noticiosos: ¿qué es el trastorno por el estrés derivado de los titulares?

Las noticias pueden causar estrés en el mejor de los casos, pero cuando hay situaciones particularmente inquietantes, como la actual pandemia COVID-19, muchos de nosotros experimentamos niveles de ansiedad tan elevados que nos impiden reaccionar debidamente. De hecho, la difusión ininterrumpida de noticias en la televisión, las redes sociales, los dispositivos móviles y los constantes hilos noticiosos por difusión web han dado lugar a un nuevo problema de salud mental: el trastorno por el estrés derivado de los titulares.

Una realidad nueva
La expresión fue acuñada por el sicólogo estadounidense Steven Stosny en 2016. Había notado que el aluvión de noticias que condujeron a las elecciones federales de los Estados Unidos estaba causando ansiedad intensa y sentimientos de impotencia para muchas personas. Pensó que la situación se resorbería después de pasadas las elecciones. No fue así, empeoraron.

El Dr. Stosny notó el cambio en los titulares cada vez más sensacionalistas debido a la lucha permanente de los medios de comunicación en línea o fuera de línea por captar la atención del público. Por o que afirmó que “la manera de captar la atención del público es a través del temor o de la ira”.

Rangos de estrés según generaciones
Las personas que utilizan más la tecnología móvil sienten los mayores efectos. Según datos de la Asociación Americana de Psicología (en inglés, APA), alrededor del 61 por ciento de los adultos de la generación Z y el 60 por ciento de los *mileniales* afirman desear mantenerse informados, pero informan que las noticias les causan estrés. Mientras que el 55 por ciento de las personas de la generación X y el 50 por ciento de los *boomers* comparten la misma preocupación.

Sin embargo, esos datos son anteriores a la pandemia de COVID-19 por lo que las cifras estadísticas probablemente han aumentado significativamente en todos los grupos de edad.

Hablemos de las consecuencias
¿Cuales son las repercusiones de este estrés derivado de los titulares en nuestra salud mental? Los síntomas pueden incluir:

- sentimientos de ansiedad, agobio, desaliento y depresión;
- iracundia, frustración y malhumor;
- dificultad para relajarse;
- actitud evasiva ante las personas;
- falta de concentración; e
- incremento en el consumo de drogas y alcohol.

Pero los padecimientos no solo se manifiestan a nivel de la salud mental. Nuestra salud física también se ve afectada. Podemos sentir:

- fatiga;
- dolores de cabeza;
- problemas gastrointestinales;
- cambios en el apetito;

© 2026 TELUS Health Ltd.

- dolores musculares, dolores varios y tensión muscular;
- sensación de opresión torácica y ritmo cardiaco elevado;
- problemas de sueño.

Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades para afrontar la situación o si solo desea obtener información, recuerde que el Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) puede ayudarle. Comuníquese con nosotros y obtenga la ayuda que necesita.