

Universidad de Tartu  
Instituto de Lenguas y Culturas del Mundo  
Departamento de Estudios Románicos  
Filología Hispánica

**ESTUDIO COMPARATIVO DE TÉRMINOS DE SALUD MENTAL EN LAS  
EMISORAS NACIONALES DE ESTONIA Y ESPAÑA EN LA ERA PRE- Y  
POST-COVID**

Trabajo de fin de grado

Autora: Merili Lissel Niitsoo

Directora: Klaarika Kaldjärv

Tartu 2024

# Índice

Introducción .....	3
1. Trasfondo de la investigación .....	4
1.1 La situación del COVID-19 y confinamiento .....	4
1.2. Problemas de salud mental .....	5
2. Descripción de la investigación .....	8
2.1. Propósito de la investigación .....	8
2.2. Selección del material y descripción del análisis .....	8
3. Resultados del análisis .....	10
3.1. Términos de salud mental en la emisora nacional de Estonia .....	10
3.1.1. Término “estrés” (“ <i>stress</i> ”) en la emisora nacional de Estonia .....	10
3.1.2. Término “ansiedad” (“ <i>ärevus</i> ”) en la emisora nacional de Estonia .....	13
3.1.3. Término "depresión" (“ <i>depressioon</i> ”) en la emisora nacional de Estonia.....	15
3.1.4. Término "suicidio" (“ <i>suitsiid</i> ”/” <i>enesetapp</i> ”) en la emisora nacional de Estonia .....	18
3.2. Términos de salud mental en la emisora nacional de España .....	21
3.2.1. Término “estrés” en la emisora nacional de España .....	21
3.2.2. Término “ansiedad” en la emisora nacional de España .....	23
3.2.3. Términos "depresión” en la emisora nacional de España .....	25
3.2.4. Término "suicidio" en la emisora nacional de España .....	27
3.3. Comparaciones del análisis .....	29
Conclusiones .....	31
Bibliografía .....	33
Resúmees .....	36
Anexo .....	37

## Introducción

El objetivo de este trabajo es comparar cómo ha ido mejorando el uso de la terminología de salud mental en los periódicos digitales españoles y estonios entre la época pre-covid y la post-covid. Estas eras se centran en el primer cierre oficial y el primer anuncio de pandemia.

La parte teórica se centra en ofrecer una visión general de la pandemia, los problemas de salud mental en general y cómo han cambiado en nuestra sociedad durante la COVID-19 y su período de confinamiento, así como cómo la terminología de salud mental encontró cobertura en los medios de comunicación nacionales de Estonia y España antes y después de la pandemia. El periodo de tiempo abarca desde 1 enero de 2020 hasta 31 diciembre de 2020. Los medios de comunicación nacionales utilizados en esta investigación son RTVE (Corporación de Radio y Televisión Española) en el lado español y ERR (Eesti Rahvusringhääling) en el lado estonio.

El objetivo de este trabajo es obtener una mirada retrospectiva a lo que se prestó atención en las publicaciones importantes de cada país, lo que hoy en día está claro con respecto a estas publicaciones y qué indicadores han surgido en cada país en relación con el uso de la terminología de salud mental. La investigación se centra en cuatro frases específicas dentro del artículo elegido: "estrés", "ansiedad", "depresión" y "suicidio".

## **1. Trasfondo de la investigación**

Este capítulo tiene dos subcapítulos. El primer subcapítulo da un panorama general de la situación del COVID-19, el confinamiento y cómo afectaron a la sociedad en general durante el año 2020 para luego investigar en el análisis si los artículos se han visto afectados por el periodo mencionado y cómo se ha modificado el uso de los términos de salud mental han cambiado en comparación con los períodos pre y post-covid, que también se comparan entre las emisoras nacionales de Estonia y España. El segundo subcapítulo explica y abre los términos de salud mental utilizados en esta tesis, su influencia y cambios en la sociedad durante el encierro y por qué fueron elegidos para esta investigación en particular para luego investigar en el análisis si la cantidad de artículos y el uso de la terminología se han visto afectados por el eras pre y post, que también se comparan entre las emisoras nacionales de Estonia y España.

### **1.1. La situación del COVID-19 y confinamiento**

La Organización Mundial de la Salud declaró una pandemia de COVID-19 el 12 de marzo de 2020. Antes de eso, hubo un enorme brote de neumonía desconocida en diciembre de 2019. Partiendo de China, se propagó muy rápido por todo el mundo.

El primer indicador clínico de la enfermedad COVID-19 vinculada al SARS-CoV-2, que facilitó la detección de casos, fue la neumonía. Los síntomas de la enfermedad se manifiestan en menos de una semana y comprenden fiebre, tos, congestión nasal, fatiga y otros signos de infecciones del tracto respiratorio superior (Velavan & Meyer, 2020).

La situación dio lugar a un confinamiento, que se limitó intermitentemente durante todo el año 2020 en todo el mundo. El período de confinamiento varió tanto en España como en Estonia. Por lo tanto esta tesis en particular se ha dividido en dos períodos: “pre-covid” que indica el período del 1 de enero al 31 de marzo de 2020 y el segundo como “post-covid” que indica el período del 1 de abril al 31 de diciembre. La autora ha elegido estos períodos porque representan el tiempo antes y después de la situación pandémica anunciada a nivel mundial y son más fáciles de seguir con fechas particulares. Aunque la pandemia en sí se anunció el 12 de marzo, la autora decidió mantener marzo en el período anterior a la era, ya que la

pandemia en sí aún estaba reciente y en ese momento se desconocían los problemas exactos de salud mental relacionados con el confinamiento.

## **1.2. Problemas de salud mental**

A medida que nuestra sociedad ha progresado, se ha centrado más en las personas como individuos completos que funcionan en sus mundos personales y luchan por mantener sus vidas en marcha a pesar de los altibajos que la vida les presenta. Mientras que algunos toleran bien el estrés y no dejan que un pequeño error arruine su día, para otros podría ser una catástrofe, quienes podrían verlo como una situación de "fin del mundo" y colapsar bajo el peso del mundo. Hasta hace poco, la gente prefería vivir en silencio, aunque pudieran estar sufriendo, y acudir al psicólogo era un tema tabú para considerar o incluso hablar.

Hoy en día, el lenguaje de la salud mental ya no es algo que tengamos que ocultar cuando hablamos de nuestras luchas cotidianas. Las personas hablan abiertamente sobre el suicidio, sus tasas, la depresión y cómo el estrés realmente las afecta. Aunque hay varias ideas sobre por qué se ha vuelto más ampliamente aceptado entre el público, ha habido un gran desarrollo de apertura y vulnerabilidad durante el tiempo de la pandemia, especialmente durante el confinamiento, ya que las personas tenían más tiempo para reflexionar sobre cómo su vida diaria realmente los afecta y cómo los cambios a escala global afectan su vida o relaciones (Balanzá-Martínez *et al.*, 2021).

El estrés se ha caracterizado principalmente como un estado continuo de preocupación o tensión, que es una respuesta humana natural ante amenazas o desafíos en nuestras vidas. Dado que es una parte natural y evolutiva de la vida cotidiana humana y puede ser causado de varias maneras por las reacciones de los humanos a las situaciones (Valdés & De Flores, 1985), definitivamente ha aumentado durante el período de la pandemia de COVID-19, con cambios en el modo de vida y en la forma de ganarse la vida a nivel global (Jiménez-Díaz *et al.*, 2021), cambios en el entorno laboral (Moreno-Nichols, 2022; Zamalloa *et al.*, 2022). Muchas personas comenzaron a preocuparse por el estado de su futuro.

La ansiedad, ya sea ansiedad generalizada o más comúnmente ansiedad social, es una reacción a un factor estresante que podría describirse como una sensación incómoda y también podría provocar algunos síntomas físicos, como sudoración o el hábito de morderse

las uñas (Figuroa, 2021). Los crecientes factores de ansiedad han estado estrechamente relacionados con los períodos de confinamiento, debido a los cuales se cerraron muchos de los lugares habituales de reunión de la sociedad. Las personas no podían socializar normalmente durante períodos más largos, lo que provocó un aumento de la ansiedad, especialmente después del fin del período de confinamiento, cuando el mundo intentaba normalizarse nuevamente (Vargas, 2022).

La depresión y los trastornos del estado de ánimo pueden ser y a menudo son causados por el estrés y la ansiedad en sí mismos. Los cambios en el estado de ánimo, o los altibajos emocionales, implican cambios repentinos en tu estado emocional y pueden ser una reacción típica al estrés o a cambios hormonales. No obstante, también pueden indicar una afección de salud mental como el trastorno límite de la personalidad o el trastorno bipolar, donde las personas experimentan cambios intensos en el estado de ánimo. La depresión está estrechamente relacionada con estos altibajos emocionales, ya que representa una sensación persistente de tristeza y pérdida de interés en la vida diaria (Marneros, 2009). Durante la pandemia de COVID-19, las tasas de depresión aumentaron a medida que el estrés y la ansiedad crecían debido a la incertidumbre en la que vivían las personas (Frankenthal *et al.*, 2022). Por otro lado, las tasas de suicidio no han aumentado según investigaciones anteriores (Pérez *et al.*, 2022; De La Torre-Luque *et al.*, 2022), sin embargo, aún queda investigación por hacer sobre este tema en particular.

Si bien los problemas de salud mental siempre han existido en nuestra sociedad, recientemente ha habido un gran aumento en estos temas relacionados con diferentes problemas de salud mental entre las personas. Parece que las personas son más abiertas y vulnerables para hablar sobre lo que les preocupa y están más dispuestas a considerar la opción de un terapeuta, y se cree que hay una conexión con la pandemia de COVID-19 (Daly *et al.*, 2020), especialmente durante el período de confinamiento, ya que obligó a las personas a estudiar, trabajar o, en general, vivir sus vidas diarias en circunstancias algo extremas e inusuales.

Con el cambio en la vida diaria y los cambios en la salud de las personas, se cubrió de manera casi inevitablemente de manera diferente, ya que la pandemia obligó a las personas a llevar vidas diferentes. La autora espera proporcionar una visión sobre cómo los medios de

comunicación han cubierto estos temas y si y cómo la pandemia ha cambiado la cobertura mediática de estos temas.

## **2. Descripción de la investigación**

Este capítulo tiene dos subcapítulos. El primer subcapítulo presenta las razones de la investigación. El segundo explica los criterios de selección de los artículos y cómo se realizó el análisis.

### **2.1. Propósito de la investigación**

El objetivo principal de esta investigación es comparar cómo la percepción de la emisora nacional sobre la terminología de salud mental y sus cantidades de publicación se han visto afectadas por el primer año de la pandemia de COVID-19 en Estonia y España y también dar una idea de cómo los dos países han descrito y utilizaron terminología relacionada con la salud mental en sus artículos de la emisora nacional trayendo dos ejemplos de cada término de un artículo seleccionado al azar de los dos períodos de tiempo tanto de ERR como de RTVE.

Las preguntas que esta tesis intenta responder son:

1. ¿El confinamiento supuso algún cambio en la cantidad de artículos relacionados con la salud mental publicados en la emisora nacional de Estonia y en la emisora nacional de España?
2. ¿Cómo varió la cantidad de artículos entre las emisoras nacionales de Estonia y España?
3. ¿Cuáles fueron los temas específicos relacionados con los términos de salud mental seleccionados y cómo cambiaron en ambas emisoras nacionales?

### **2.2. Selección del material y descripción del análisis**

Se seleccionaron los términos específicos de salud mental "estrés", "ansiedad", "depresión" y "suicidio" porque estos términos se usaban con mayor frecuencia en conversaciones y medios entre personas de la experiencia personal de la autora y eran parte de su interés personal.

Las palabras investigadas para los artículos utilizados en la emisora nacional de Estonia fueron „stress“ ("*estrés*"), „ärevus“ ("*ansiedad*"), „depressioon“ ("*depresión*") y „suitsiid“/"enesetapp" ("*suicidio*"). Para la parte estonia de la investigación se utilizaron los

sinónimos "suitsiid" y "enesetapp", porque en estonio la palabra "enesetapp" se usa más comúnmente. Ambas palabras se superpusieron ocasionalmente en los artículos, pero la autora de la investigación se aseguró de incluir cada artículo superpuesto encontrado solo una vez en el análisis.

Todas las palabras se buscaron utilizando la barra de búsqueda en la sección "noticias" ("uudised") del sitio web de ERR. La autora buscó los artículos mes a mes desde enero de 2020 hasta diciembre de 2020. La búsqueda se realizó en estonio. Los artículos fueron seleccionados cuidadosamente, incluyendo títulos: "Eesti" ("*Estonio*"), y "menü", "arvamus" ("*opinión*"), "majandus" ("*economía*"), "välismaa" ("*extranjero*"), "sport" ("*deporte*") y "menu" ("*entretenimiento*"). La sección "kultuur" ("*cultura*") se omitió en parte debido al contexto de los artículos proporcionados, que era irrelevante para la investigación. Al autor le resultó difícil determinar el significado y el uso de la terminología en el arte y el contexto detrás de ella, por lo que se excluyeron los artículos relacionados con el teatro, el arte, la literatura y la música.

Las palabras investigadas para los artículos utilizados en la emisora nacional de España fueron "estrés", "ansiedad", "depresión" y "suicidio".

Todas las palabras se buscaron utilizando la barra de búsqueda en la sección "noticias" del sitio web de RTVE. La autora buscó los artículos mes a mes desde enero de 2020 hasta diciembre de 2020. La búsqueda se realizó en español. Los artículos fueron seleccionados cuidadosamente, incluyendo un único título: "Todo RTVE.es". La autora omitió los artículos que incluían teatro, cine, cine o temas relacionados con el arte por el contexto de los artículos aportados, que era irrelevante para la investigación. Es difícil determinar el significado y el uso de la terminología en el arte y el contexto detrás de ella.

Tras la investigación, la autora analizó la cantidad de artículos publicados y cuál era la temática general de los artículos publicados tanto en la era anterior como posterior al COVID-19 tanto en ERR como en RTVE. Pre era o pre-covid indicando el periodo de tiempo del 1 de enero hasta el 31 de marzo y post era o post-covid indicando el periodo de tiempo del 1 de abril hasta el 31 de diciembre.

### 3. Resultados del análisis

Esta parte presenta los resultados del análisis. Hay subcapítulos para la emisora nacional estonia y la emisora nacional española, cada uno de los cuales tiene cuatro subcapítulos diferentes basados en la terminología de salud mental elegida de antemano. La terminología de salud mental incluye: estrés, ansiedad, depresión y suicidio. El último subcapítulo habla de las comparaciones del análisis. En el análisis se han analizado 647 artículos de enero a diciembre de 2020, como ejemplo hay 32 de ellos mostrados en este trabajo. Las referencias de los artículos están disponibles en el "Anexo" de este trabajo.

#### 3.1. Términos de salud mental en la emisora nacional de Estonia

Esta parte presenta los resultados del análisis en la emisora nacional estonia. Se ve cuántos de los artículos se publicaron en la ERR, cuáles fueron los temas más comunes relacionados con la terminología elegida y cómo varió entre los dos períodos temporales. En el análisis se han analizado 295 artículos de enero a diciembre de 2020.

##### 3.1.1. Término “estrés” (“*stress*”) en la emisora nacional de Estonia

Durante el año 2020, ERR publicó 75 artículos en total, relacionados con la palabra “estrés”. Durante los primeros tres meses se publicaron 15 artículos y durante los nueve meses restantes el número de artículos publicados fue 60. La mayoría de los artículos relacionados con el término “estrés” se publicaron en diciembre (11).

Desde enero hasta marzo ERR ha publicado 15 artículos relacionados con la palabra “estrés”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 2 en enero, 4 en febrero y 9 en marzo. Los temas variaron y consistieron en: estrés en animales (3), estrés de exámenes en estudiantes (3), estrés relacionado con el deporte (1), política (2) y estrés relacionado con la salud y/o la ciencia (5). Hay un fuerte énfasis en que la palabra "estrés" se use como un sentimiento consecuente o como sinónimo de aparentemente cualquier tipo de emoción negativa sentida por humanos o animales.

Un ejemplo de un escenario mencionado en un artículo publicado el 09.03.2020: “Põletikku võivad põhjustada ka vaimne ja sotsiaalne **stress**. Seega on osa uurijaid leidnud, et üksindus

halvendab inimese tervist, sest põhjustab ägedat põletikku.”

*(“La inflamación también puede ser causada por estrés mental y social. Por lo tanto, algunos investigadores han descubierto que la soledad empeora la salud de una persona porque provoca una inflamación aguda.”)*

El estrés parece presentarse como un concepto social, que en estas dos frases combinadas podría verse como un equivalente a la palabra “soledad”. Como la soledad puede ser la causa del estrés y al revés (Campagne, 2019).

Aquí hay un ejemplo de cómo se usó el término en un artículo publicado el 08.01.2020: “Kui saabub kätte eksamite aeg, pannakse tudengid pingelisse hindamissituatsiooni ja tõuseb ka õppekoormus, mis oluliselt tõstab üliõpilaste **stressitaset**.

Populaarne koht eksamiteks ettevalmistumiseks ja kodutööde lahendamiseks on Tartu ülikooli raamatukogu, mis on sessi ajal keskööni lahti. Raamatukogus on tudengitel võimalik ka oma **stressitaset** leevendada. Siin tuleb appi teraapiakoer Alfi, kes muidu rahustab hambaarsti juures hirmunud lapsi.”

*(“Cuando llega el momento de los exámenes, los estudiantes se encuentran en una situación de evaluación estresante y también aumenta la carga de estudio, lo que aumenta significativamente el nivel de estrés de los estudiantes.*

*Un lugar popular para prepararse para exámenes y resolver tareas es la biblioteca de la Universidad de Tartu, que está abierta hasta la medianoche durante la sesión. En la biblioteca, los estudiantes también pueden aliviar su nivel de estrés. Aquí viene al rescate el perro de terapia Alfi, que calma a los niños asustados en el dentista.”)*

Se define y explica cómo se produce el estrés entre los estudiantes universitarios y cómo se puede prevenir o aliviar durante la temporada de exámenes, dando definiciones mucho más específicas de lo que es "estrés" en el contexto de un estudiante universitario.

Desde abril hasta diciembre ERR ha publicado 60 artículos en relación con la palabra “estrés”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 10 en abril, 10 en mayo, 2 en junio, 1 en julio, 2 en agosto, 4 en septiembre, 10 en octubre, 10 en noviembre y 11 en diciembre. Los temas incluyeron: estrés y su afecto por los trabajadores médicos, entornos hospitalarios estresantes, definiciones psicológicas y explicaciones del estrés, ayuda y consejos sobre situaciones estresantes, estudiantes estresados con respecto a la educación en el hogar y estaban ampliamente relacionados con la salud, y a menudo consistían en varios temas en un solo artículo.

"Estrés" se utiliza como un conjunto formado por varios aspectos y síntomas diferentes. Esta puede ser la causa del hecho de que los artículos posteriores a la pandemia constan de temas médicos y relacionados con la salud, lo que podría requerir más precisión a la hora de proporcionar la terminología y la información correctas.

Un ejemplo de un artículo publicado el 20.04.2020: "Varasemad uuringud on näidanud, et suurtes doosides negatiivsete uudiste tarbimine võib omada ka kumulatiivset mõju. Näiteks leiti Bostoni maratoni terrorirünnaku järel läbi viidud uuringus, et inimesed, kes jälgisid rünnaku meediakajastust kuus või enam tundi päevas, olid nädala möödudes tugevamas **stressis**, kui inimesed, kes rünnakut oma silmaga pealt nägid.

Pikaajaliselt kuhjuv **stress** võib nõrgestada ka immuunsüsteemi ja seeläbi suurendada vastuvõtlikust erinevatele haigustele. Aastatepikkune **stress** võib aidata kaasa südame- ja veresoonekonna haiguste tekkele."

*("Estudios anteriores han demostrado que consumir grandes dosis de noticias negativas también puede tener un efecto acumulativo. Por ejemplo, un estudio realizado después del ataque terrorista del maratón de Boston encontró que las personas que vieron la cobertura mediática del ataque durante seis o más horas al día estaban más estresadas una semana después que las personas que presenciaron el ataque ellos mismos.*

*El estrés acumulado a largo plazo también puede debilitar el sistema inmunológico y, por tanto, aumentar la susceptibilidad a diversas enfermedades. Años de estrés pueden contribuir a la enfermedad cardiovascular.")*

El término "estrés" se utiliza como factor de riesgo para la salud entre las personas que leen artículos relacionados con "malas noticias". Se explica específicamente qué podría causarlo, qué es y qué podría hacerle a una persona, pero esto, por supuesto, se debe al hecho de que el artículo se basa en un artículo de investigación.

También hay un artículo específico sobre cómo se puede prevenir el estrés y una psicóloga ha dado su comentario al respecto. El artículo fue publicado el 18.10.2020: "Peaasi.ee tegevjuhi, kliinilise psühholoogi Anna-Kaisa Oidermaa sõnul on paljud inimesed olnud tänavu tugevas muutuste tuules ja pidanud palju kohanema. "Kui see **stress** ei maandu ja on kogu aeg üleval ja keerab vinti peale, siis võib vaimse tervise raskusi vallanduda. Sellepärast on see aasta eriti oluline vaimsest tervisest rääkida, et see kriis niivõrd suuri mõõtmeid ei võtaks, kui on ennustatud," lausus ta."

*(“Según la directora ejecutiva de Peaasi.ee, la psicóloga clínica Anna-Kaisa Oidermaa, muchas personas han atravesado muchos cambios fuertes este año y han tenido que adaptarse mucho. “Si este estrés no disminuye y se acumula, se pueden desencadenar problemas de salud mental. Por eso es especialmente importante hablar este año sobre salud mental, para que esta crisis no adquiera dimensiones tan grandes dimensiones como se había previsto.””)*

### **3.1.2. Término “ansiedad” (“ärevus”) en la emisora nacional de Estonia**

Durante el año 2020, ERR publicó 125 artículos en total, relacionados con la palabra “ansiedad”. Durante los primeros tres meses se publicaron 22 artículos y durante los nueve meses restantes el número de artículos publicados fue 103. La mayoría de los artículos relacionados con el término “ansiedad” se publicaron en junio (18).

Desde enero hasta marzo, ERR ha publicado un total de 22 artículos relacionados con la palabra “ansiedad”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 1 en enero, 4 en febrero y 17 en marzo. El aumento significativo de los artículos publicados se observa en marzo, cuando las primeras noticias de COVID-19 golpean el mundo a escala global. La mayoría de los artículos están relacionados con la propia pandemia (18), pero también hay un artículo sobre el deporte y la ansiedad (1) o ansiedad por el desempeño (3).

Un ejemplo de un artículo publicado el 04.01.2020: “Veehooaja lähenedes võib see ärevus muidugi painavamaks muutuda, hakkab peas rohkem see trall pihta. Hetkel talvel on pigem selline mõnus omavaheline konkurents treeningutel.”

*(“A medida que se acerca la temporada de agua, esta ansiedad, por supuesto, puede volverse más apremiante y empieza a darle más vueltas a la cabeza. Actualmente, en invierno, hay una competencia más agradable durante los entrenamientos.”)*

No se especifica, aunque el lector puede suponer que la ansiedad se relaciona con los deportes y la competición.

Otro ejemplo de un artículo publicado el 03.03.2020: “Üks taolistest tegevustest on näiteks valetamine. Samasugust rahuldust või vabanemistunnet näib pakkuvat see ärevuse ja üldise ebamugavustunde korral.”

*(“Una de esas actividades es, por ejemplo, mentir. Parece proporcionar una sensación similar de satisfacción o liberación en la ansiedad y el malestar general.”)*

Mentir se presenta como un alivio a la ansiedad. Aunque es necesario mencionarlo, la palabra “ansiedad” se diferencia del resto de sentimientos, los cuales se denominan “los malestares generales”, pero esto muy probablemente se debe a que el artículo está basado en un artículo de investigación científica.

Desde abril hasta diciembre, ERR ha publicado 103 artículos relacionados con la palabra “ansiedad”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 7 en abril, 17 en mayo, 18 en junio, 5 en julio, 8 en agosto, 6 en septiembre, 10 en octubre, 15 en noviembre y 17 en diciembre. La mayoría de los temas relacionados con el término “ansiedad” fueron de la pandemia, el confinamiento, las limitaciones del confinamiento o consistieron en todos ellos, pero hubo un par de artículos sobre temas de miedo en el ámbito hospitalario (1) o a escala global (5).

Estos son algunos de los ejemplos de cómo se usó la palabra “ansiedad” en los artículos, comenzando con el artículo publicado el 12.08.2020: “Haigestunute juurdekasv on viimase nädala jooksul olnud 39 protsenti, kuid kuivõrd tegu on piiritletud kolletega, kus nakatumise kohad ja 90 protsenti kontaktsetest on terviseametile teada ja jälgimise all, siis Härma sõnul **ärevust** tunda pole vaja. "Seni, kuni levik on piiritletud kolletes, ei näe põhjust muretsemiseks," märkis ta.”

*(“En la última semana el aumento en el número de enfermos ha sido del 39 por ciento, pero al tratarse de focos limitados, donde los lugares de contagio y el 90 por ciento de los contactos son conocidos por la dirección de salud y están siendo monitoreados Según Härma, no hay necesidad de preocuparse. "Mientras la propagación se limite a los focos, no hay motivo de preocupación," señaló.”)*

El artículo se refiere a “ansiedad” como “preocupación”, lo que parece usarse como sinónimo de sentimiento de miedo.

El segundo ejemplo de cómo se utiliza el término “ansiedad” en un artículo publicado el 21.06.2020: “Seadme eesmärk on operatsioonile tulevate laste hirme ja **ärevust** vähendada, et nad ei keskenduks nii väga meditsiinilistele protseduuridele. Pärnu Haigla on esimene, kes kasutab seda seadet operatsioonisaalis.”

*(“El objetivo del dispositivo es reducir el miedo y la ansiedad de los niños que acuden a una cirugía, para que no se concentren tanto en los procedimientos médicos. El Hospital de Pärnu es el primero en utilizar este dispositivo en el quirófano.”)*

Aquí se ve que las palabras “miedo” y “ansiedad” están separadas y no utilizadas como sinónimos.

### **3.1.3. Término "depresión" (“*depressioon*”) en la emisora nacional de Estonia**

Durante el año 2020, ERR publicó 62 artículos en total, relacionados con la palabra “depresión”. Durante los primeros tres meses se publicaron 10 artículos y durante los nueve meses restantes el número de artículos publicados fue 52. La mayoría de los artículos relacionados con el término “depresión” se publicaron en diciembre (10).

Desde enero hasta marzo ERR ha publicado 10 artículos relacionados con la palabra “depresión”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 4 en enero, 2 en febrero y 4 en marzo. Los temas variaron y consistieron en: depresión con respecto a los deportes (1), depresión con respecto a la autoimagen general (4), depresión con respecto al ambiente escolar (2), depresión y salud (3). “Depresión” como término se usa con más discernimiento y aparece como una palabra que se relaciona con las dificultades de la vida. Es casi como si, desde la perspectiva de los medios, la depresión fuera considerada la única gran causa de suicidio y estuviera tan estrechamente relacionada con eso, que se la presenta como algo serio y no solo como una palabra que se ha utilizado de manera irrespetuosa. Muchos de los artículos investigados se superponían con los términos "depresión" y "suicidio", que se dejaron en el análisis como artículos separados bajo el análisis de ambos términos. La OMS (2023) ha afirmado que, si bien es ampliamente conocido que la depresión es una de las principales causas de suicidio, también lo intentan las personas en crisis, incapaces de afrontar las tensiones de la vida. Por qué los medios de comunicación han optado por retratar únicamente la depresión en ese sentido, es algo que sólo deben saber los propios editores.

Como ejemplo, a la autora le gustaría mencionar un artículo publicado el 29.01.2020 para explicar con más detalle el último párrafo: “Põlvamaalt Krootuselt pärit Grit Külv on elanud keerulist elu, mille lahutamatu osa on olnud **depressioon** ja eluisu puudumine. Koolis hakati teda kiusama ja mõnitama.

**Depressioon**, ärevusest tingitud sundhäire ja 2015. aastal Gritti tabanud lähedase kaotus jätsid järele vaid inimvare, kelle peas vasardas ainult üks soov - elust lahkuda. "Su mõttemaailm on täiesti selline, kus sa lihtsalt ei näe teist valgust, sa näed ainult ühte, mingit oma musta auku ja väljapääsu ei ole," kirjeldas Grit, kes enda sõnul üritas 2017. aastal kuus korda n-ö ära kaduda."

*("Grit Külv, originario de Krootuse, en el condado de Põlva, ha vivido una vida complicada, en la que una parte integral ha sido la depresión y la falta de entusiasmo por la vida. Fue acosada y se burlaron de ella en la escuela.*

*La depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo causado por la ansiedad y la pérdida de un ser querido que golpeó a Gritti en 2015 dejaron solo un cadáver humano con un solo deseo martilleando en su cabeza: dejar la vida. "Tu mundo de pensamiento es tal que simplemente no ves otra luz, sólo ves una, tu propio agujero negro, y no hay salida", describió Grit, quien, según ella mismo, intentó a desaparecer seis veces en 2017.")*

Existe una superposición con los términos "depresión" y "suicidio". El término "depresión" se utiliza como "síntoma" del intento de suicidio. La depresión en sí se usa de manera bastante vaga, ya que no se especifica que las cosas por las que pasó esta persona son las causas de su estado depresivo. Aunque se menciona cómo se siente la depresión para ella, un lector solo puede asumirlo sabiendo o asumiendo cómo se siente la depresión.

Otro ejemplo de un artículo publicado el 19.02.2020: "Kaks aastat tagasi tunnistas Koit Toome esimest korda, et aastatepikkune lavakarjäär on põhjustanud talle **depressiooni**. "Selleks sai korra põhjas ära käidud. See päädis ühel hetkel, kui ma olin üks kaks päeva voodis, värisesin ja mõtlesin, et kutsun kiirabi..."

*("Hace dos años, Koit Toome admitió por primera vez que su carrera teatral de muchos años le había causado depresión. "Esta vez llegué hasta el fondo. Acabé en la cama durante un par de días, temblando y pensando en llamar la ambulancia..."")*

Aquí la depresión está bien escrita y explicada, también hay remedios específicos que se detallan más adelante en el artículo para ayudar a las personas que podrían estar en la misma situación y crear conciencia. Esto puede deberse a que la persona que proporcionó esta información en el artículo ha estado estrechamente relacionada con los médicos y ha pasado por la enfermedad.

Desde abril hasta diciembre ERR ha publicado 52 artículos relacionados con la palabra "depresión" o que consistían en ella. El número de artículos publicados se dividió por meses:

5 en abril, 5 en mayo, 7 en junio, 3 en julio, 4 en agosto, 5 en septiembre, 5 en octubre, 8 en noviembre y 10 en diciembre. La mayoría de los temas relacionados con el término “depresión” fueron: economía y política (8), deportes y depresión (4), salud y depresión (10), depresión relacionada con una pandemia (8), ciencia y depresión (3), depresión y autoimagen (5), depresión en niños (4).

Un ejemplo de un artículo publicado el 08.04.2020: “Koroonaviiruse pandeemia alguses kasvasid otsingud, mis on seotud **depressiooni** või paanikahoogudega, veel kasvasid üksildusega seotud päringud. Üldiselt võtab **depressiooni** väljakujunemine kauem aega, kuid paanikahoog võib olla kiirem reaktsioon näiteks töö kaotusele või mõnele muule emotsionaalselt raskele sündmusel, mida koroonaviiruse puhang võib põhjustada.”

*(“Al inicio de la pandemia de coronavirus aumentaron las búsquedas relacionadas con depresión o ataques de pánico, y también aumentaron las consultas relacionadas con la soledad. En general, la depresión tarda más en desarrollarse, pero un ataque de pánico puede ser una respuesta más rápida a cosas como perder el trabajo o algún otro evento emocionalmente difícil que pueda causar el brote de coronavirus.”)*

Así ha aumentado la búsqueda de palabras relacionadas con el término “depresión” debido a la pandemia de covid. El autor del artículo ha afirmado que la depresión es una enfermedad mental, que tarda más en desarrollarse, comparándola con los ataques de pánico.

Segundo ejemplo de cómo se mostró la palabra depresión a los lectores en un artículo publicado el 11.09.2020: "Lisaks eelnevale osutab palju tõendeid, et puhkepäevad on äärmiselt olulised ka ületreenimise sündroomi ennetamiseks. Sündroomi tõttu võib olla inimene kurnatud ja kannatada unevaeguse all, ta võib kaalus juurde võtta ja langeda **depressiooni**. Samuti võib päädida see isegi üldise kehalise võimekuse langusega ja pidurdada edasist arengut.

Kõige eelneva valguses paistab, et soovitus kord nädalas trennist puhata leiab ka teaduslikku kinnitust. Eriti oluline on puhkepäev kudede taastumiseks, lihaste ehitamiseks, nende kohanemiseks ning energiavarude taastamiseks. Puhkus võib vähendada ka vaimset stressi.”

*(“Sumado a lo anterior, existe mucha evidencia de que los días de descanso son sumamente importantes para prevenir el síndrome de sobreentrenamiento. Como resultado del síndrome, una persona puede agotarse y sufrir falta de sueño, ganar peso y deprimirse. También puede provocar una disminución de la capacidad física general y ralentizar el desarrollo posterior.”)*

*Teniendo en cuenta lo anterior, parece que la recomendación de hacer una pausa en el ejercicio una vez a la semana también encuentra confirmación científica. Un día de descanso es especialmente importante para la recuperación de los tejidos, la construcción de los músculos, su adaptación y la restauración de las reservas de energía. El descanso también puede reducir el estrés mental.”)*

Un artículo ofrece información sobre cómo se puede desarrollar la depresión si uno se entrena demasiado, además de tomarse "días de descanso" para reducir la posibilidad de depresión.

### **3.1.4. Término "suicidio" (“suitsiid”/”enesetapp”) en la emisora nacional de Estonia**

Durante el año 2020, ERR publicó 33 artículos en total, relacionados con la palabra “suicidio”. Durante los primeros tres meses se publicaron 7 artículos y durante los nueve meses restantes el número de artículos publicados fue 26. La mayoría de los artículos relacionados con el término “suicidio” se publicaron en junio (5).

Desde enero hasta marzo ERR ha publicado 7 artículos relacionados con las palabras “suitsiid” y “enesetapp”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 2 en enero, 2 en febrero y 3 en marzo. Los temas variaron y consistieron en: suicidios y estadísticas (3), historias inspiradoras de la vida después del suicidio (1), suicidios en el contexto de la eutanasia (2), líneas directas de suicidio y ayuda (1). Ambas palabras en estonio “suitsiid” y “enesetapp”, que se refieren al suicidio, se usaron con reverencia y también había notas al final de los artículos sobre líneas directas útiles en caso de que un lector estuviera luchando con pensamientos suicidas.

Un ejemplo del artículo publicado el 29.01.2020: “Kuna ligi 15 protsenti kadumisi on sarnaselt Gritiga seotud suitsiidimõtetega, on abi meie kõigi kõrval - suuremates linnades on ööpäev avatud psühhiaatrikliiniku erakorraline vastuvõtt. Lisaks saab pakilise murega helistada kas ohvriabi telefonile 116006 või otse hädaabi numbrile 112.”

*(“Dado que casi el 15 por ciento de las desapariciones son similares a Grit y están relacionadas con pensamientos suicidas, la ayuda está al alcance de todos: en las ciudades más grandes hay una recepción de emergencia en una clínica psiquiátrica abierta las 24 horas del día. Además, si tienes alguna duda urgente, puedes llamar bien al número de atención a víctimas 116006 o directamente al número de emergencias 112.”)*

A continuación se muestra un ejemplo de recursos útiles compartidos en el artículo.

Un ejemplo de un artículo publicado el 19.03.2020 que muestra cómo se usó la palabra “enesetapp” en ERR para arrojar luz estadística sobre cómo la crisis afecta las tasas de suicidio:

“Küll aga leidsid näiteks Oxfordi ülikooli teadlased 2014. aastal, kui võrdlesid andmeid enne 2007. aastat kriisiajaga, et ainuüksi USAs, Kanadas ja Euroopas põhjustas kriis ligi 10 000 **enesetappu**. Seejuures on enesetapud vaid jäämäe tipp, nagu uuringu läbi viinud teadlased ise kirjeldasid. Nende andmetest nähtus, et Euroopas ja Põhja-Ameerikas hiilis vaimse tervise kriis.”

*(“Sin embargo, por ejemplo, investigadores de la Universidad de Oxford descubrieron en 2014, al comparar datos anteriores a 2007 con los del momento de la crisis, que la crisis provocó casi 10.000 suicidios sólo en Estados Unidos, Canadá y Europa. Al mismo tiempo, los suicidios son sólo la punta del iceberg, como lo describieron los investigadores que realizaron el estudio. Sus datos mostraron que una crisis de salud mental se estaba gestando en Europa y América del Norte.”)*

Desde abril hasta diciembre ERR ha publicado 26 artículos relacionados o compuestos por las palabras “suitsiid” y “enesetapp”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 3 en abril, 2 en mayo, 5 en junio, 4 en julio, 2 en agosto, 2 en septiembre, 4 en octubre, 2 en noviembre y 2 en diciembre. La mayoría de los temas relacionados con los términos “suitsiid” y “enesetapp” fueron: suicidios relacionados con la pandemia (6), suicidios en el contexto de la eutanasia (1), bullying/violencia y suicidios (6), suicidios relacionados con enfermedades mentales. (4), suicidios y política (3), suicidios y estadísticas (5), suicidios inducidos por narcóticos (1).

Un ejemplo de cómo se muestra el suicidio en un artículo científico relacionado con la pandemia publicado el 20.05.2020: “Koroonaviiruse kodukarantiini ajal on ühiskonnas üldine stressitunnetus teravnenud. Cambridge'i Ülikooli teadlased näevad siin ohtu noorte inimeste **enesetapukäitumisele**. **Enesetapp** on nimelt üle maailma 10-24-aastaste noorte surmapõhjuste seas teisel kohal. Uurijate sõnul tuleks seega stressirohketel aegadel tähelepanu pöörata kõigile noortele, mitte vaid neile, kel ametlik vaimse tervise häire diagnoos.”

*(“Durante la cuarentena domiciliaria por el coronavirus, se ha intensificado la sensación general de estrés en la sociedad. Investigadores de la Universidad de Cambridge ven una*

*amenaza en el comportamiento suicida de los jóvenes. El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años en todo el mundo. Por lo tanto, según los investigadores, en momentos de estrés se debe prestar atención a todos los jóvenes, no sólo a aquellos con un diagnóstico oficial de un trastorno de salud mental.”)*

Un ejemplo de cómo se utiliza el término en materia estadística en un artículo publicado el 10.09.2020: “Tervise Arengu Instituudi surma põhjuste registri juhi Gleb Denissovi sõnul sooritati selle aasta esimese kaheksa kuuga esialgsetel andmetel 130 **enesetappu.**”

*(“Según Gleb Denissov, jefe del registro de causas de muerte del Instituto para el Desarrollo de la Salud, los datos preliminares muestran 130 suicidios en los primeros ocho meses de este año.”)*

## **3.2. Términos de salud mental en la emisora nacional de España**

Esta parte presenta los resultados del análisis en la emisora nacional española. Se ve cuántos de los artículos se publicaron en la RTVE, cuáles fueron los temas más comunes relacionados con la terminología elegida y cómo varió entre los dos períodos temporales. En el análisis se han analizado 352 artículos de enero a diciembre de 2020.

### **3.2.1. Término “estrés” en la emisora nacional de España**

Durante el año 2020 RTVE ha publicado 121 artículos en total, que están relacionados con la palabra “estrés”. Durante los primeros tres meses se publicaron 28 artículos y durante los nueve meses restantes el número de artículos publicados fue 93. La mayoría de los artículos relacionados con el término “estrés” se publicaron en April (28).

Desde enero hasta marzo RTVE ha publicado 28 artículos relacionados con la palabra “estrés”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 5 en enero, 7 en febrero y 16 en marzo. Los temas variaron y consistieron en: estrés y cambios físicos (1), estrés y animales (2), estrés laboral (3), economía y estrés (2), estrés y deporte (1), estrés y ciencia (2), estrés historias relacionadas (3), estrés y coronavirus (3), estrés en la atención sanitaria (8), estrés social (1), estrés en las escuelas (2). Se utilizó “estrés” como término con explicaciones y causas o síntomas. Los artículos proporcionaron una explicación de cómo pudo haber sucedido y cómo el estrés puede afectarnos. También se proporcionaron comentarios de psicólogos en artículos en múltiples ocasiones.

Un ejemplo de un artículo publicado en 25.02.2020: “El trastorno de **estrés** postraumático lo desarrolló tras ser maltratada por su novio y sufrir una violación. El trastorno esquizoafectivo bipolar le produce alucinaciones y una bipolaridad que hace que pase de la euforia a la depresión severa. Así es el día a día de Susana.”

La sinopsis del artículo proporciona una buena visión de cómo se relaciona la palabra estrés con un trastorno y ofrece una explicación adecuada de su causa. Además, la persona da más información sobre cómo vive con el trastorno y cómo afecta su vida.

Otro ejemplo de un artículo publicado en 27.03.2020: “Miquel Angel Alegre, doctor en sociología y jefe de Proyectos de la Fundació Jaume Bofill, ha indicado en el programa 24

horas que alumnos no deberían **estresarse** por no acabar el temario, "lo que importa en educación es la adquisición de competencias y es lo que hay que recuperar", ha explicado. Alegre ha insistido en la gravedad de la situación para para colectivos que no lo pueden compensar en casa. "Hay alumnos que por mucho esfuerzo que se haga tienen un riesgo algo de desconectarse por falta de recursos, falta de una figura que les guíe para usarlos de forma eficaz, etc.", ha lamentado y ha comentado la necesidad de aplicar con algunos de ellos una tutorización "por teléfono".”

Un ejemplo de cómo se utiliza el término “estrés” en el contexto de la educación y los estudiantes.

Desde abril hasta diciembre RTVE ha publicado 93 artículos, que estaban relacionados o consistían en la palabra “estrés”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 21 en abril, 13 en mayo, 10 en junio, 9 en julio, 3 en agosto, 7 en septiembre, 8 en octubre, 11 en noviembre y 10 en diciembre. La mayoría de los temas relacionados con el término “estrés” fueron: estrés por el encierro por la pandemia (33), estrés en la atención médica (17), estrés y alimentación (3), estrés por el encierro que afecta a los niños (4), estrés en estudiantes (3), útil para reducir el estrés durante el confinamiento (9), mascotas en estrés por el confinamiento (2), estrés por las “noticias falsas” (2), estrés por estudiar en el extranjero (2), estrés en los deportes (3), estrés relacionado con el embarazo (2), estrés y política (2), estrés y accidentes de tráfico (1), medidas preventivas (uso de “mascarillas”) frente al coronavirus que causa estrés (2), estrés como causa de asesinato (3), cambio de hora anual que causa estrés (1), estrés y ciencia (3). El término "estrés" se utiliza ampliamente y principalmente consiste en explicaciones o causas de por qué podría ser un factor importante para las personas. El impacto del período de encierro en las personas y el estrés que causó se ha expresado en casi todos los artículos, y también se han mencionado muchos problemas psicológicos relacionados con él y fuentes útiles sobre cómo prevenirlo o aliviarlo.

Un ejemplo de un artículo publicado el 14.04.2020: “La situación actual nos hace estar más nerviosos, **estresados** y aburridos. Emociones que nos impulsan a visitar la nevera en demasiadas ocasiones. Es lo que los expertos llaman hambre emocional. La especialista Marisa Cabán nos explica cómo paliar sus efectos.”

Se muestra cómo en su momento los medios de comunicación retrataron la pandemia de coronavirus como un momento “estresante”, que hace que las personas coman más, relacionando el comer en exceso como un síntoma potencial de estrés.

Otro ejemplo de cómo se utiliza el término “estrés” en un artículo publicado el 17.04.2020: “Las trece millones de mascotas registradas en nuestro país también sienten el confinamiento. La mayoría echan de menos no relacionarse con otros perros y se sorprenden de que los dueños estén todo el tiempo en casa y que los paseos sean tan cortos. En algunos casos las mascotas cogen miedos y sufren de **estrés**. Los veterinarios piden vigilar la comida porque los animales no hacen tanto ejercicio como para quemar el exceso de calorías.”

Hay un anuncio en un lado completamente diferente: indica cómo los perros o las mascotas también sufren estrés durante el período de encierro, explicando por qué podría suceder y cuál podría ser la causa del estrés en sí en adelante.

### **3.2.2. Término “ansiedad” en la emisora nacional de España**

Durante el año 2020 RTVE había publicado 90 artículos en total, que estaban relacionados con la palabra “ansiedad”. Durante los primeros tres meses se publicaron 23 artículos y durante los nueve meses restantes el número de artículos publicados fue 67. La mayoría de los artículos relacionados con el término “ansiedad” se publicaron en marzo (15).

Desde enero hasta marzo RTVE ha publicado 23 artículos relacionados con la palabra “ansiedad”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 3 en enero, 5 en febrero y 15 en marzo. Los temas consistieron en: ansiedad ante eventos traumáticos (5), ansiedad en mascotas (1), alivios a la ansiedad (5), drogas y ansiedad (1), ansiedad ante el exceso de trabajo (1), ansiedad y la pandemia (6), ansiedad y el confinamiento (4). “Ansiedad” se utiliza como algo que ocurre ampliamente tanto en las mascotas como en las personas, pero principalmente como una sola palabra sin ninguna otra explicación particular.

Un ejemplo de cómo se utiliza la palabra “ansiedad” en una sinopsis publicada el 19.03.2020: “Según un informe de Metroscopia, dos millones de españoles temen perder su puesto de trabajo por la crisis del coronavirus y Toharia ha afirmado que “hay **ansiedad**, no mucha, pero la hay”. Este país cuando llegan momentos complicados sabe hacerles frente, ha dicho.” Se afirma que la “ansiedad” es algo que existe por momentos difíciles provocados por el coronavirus.

Segundo ejemplo publicado el 31.03.2020: “Estos tiempos extraordinarios son de una dureza importante, tanto por el número de fallecidos como por el impacto que tendrá la emergencia sanitaria en la economía. ¿Hay **ansiedad** entre la población española? "Desde finales de febrero venimos monitorizando la opinión y ha evolucionado como la curva de infectados. Pasamos de estar confiados a estar profundamente preocupados. Al inicio había una crispación sobre que se estaba exagerando, ya que se pensaba que era una gripe común", explica Camas.”

La ansiedad se presenta como una preocupación excesiva o una causa de preocupación excesiva.

Desde abril hasta diciembre RTVE ha publicado 67 artículos, que estaban relacionados o consistían en la palabra “ansiedad”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 8 en abril, 11 en mayo, 3 en junio, 7 en julio, 6 en agosto, 5 en septiembre, 8 en octubre, 9 en noviembre y 10 en diciembre. La mayoría de los temas relacionados con el término “ansiedad” fueron: ansiedad por el confinamiento de la pandemia (22), ansiedad y otros problemas de salud (4), historias personales sobre la ansiedad (3), medidas preventivas (uso de “máscaras”) contra el coronavirus para reducir la ansiedad (1), ansiedad y la pandemia (20), ansiedad y ciencia (2), terapia con perros para reducir la ansiedad (1), ansiedad inducida por la pandemia en las personas mayores (2), ayuda psicológica para reducir la ansiedad (8), ansiedad y eventos traumáticos (3), ansiedad y alimentación (1). La “ansiedad” se utilizó como un problema coexistente con la “depresión” o algún otro término relacionado con la salud mental, ya que irían juntos. En realidad es cierto ya que a menudo existe comorbilidad entre los dos trastornos en psicología (Groen *et al.*, 2020).

Un ejemplo de cómo se utiliza la palabra “ansiedad” en una sinopsis publicada el 08.10.2020: “Además, ha recalado que es urgente encontrar un equilibrio entre la protección de los pacientes frente al coronavirus y los efectos secundarios que les provoca el aislamiento. “Aislar a una persona mayor en su habitación provoca una factura terrible desde el punto de vista psicológico, con mayor riesgo de sufrir depresión y **ansiedad**, además de la pérdida de capacidad física”, ha dicho.”

Esto ofrece una breve descripción de cómo el aislamiento puede ser la causa de problemas psicológicos, como la “ansiedad”, que se menciona junto con la “depresión”.

Otro ejemplo publicado el 14.08.2020: “Tres personas, tres hombres de origen paquistaní, han muerto y otras tres han resultado heridas, una de ellas de gravedad, en un incendio que se ha declarado esta mañana en los bajos de un edificio en el barrio de la Barceloneta de Barcelona. Tres personas han tenido también que ser atendidas por **ansiedad**.”

La ansiedad simplemente se menciona como la causa de un evento traumático, pero se menciona que las personas involucradas recibieron tratamiento por ello.

### 3.2.3. Términos "depresión" en la emisora nacional de España

Durante el año 2020 RTVE había publicado 72 artículos en total, que estaban relacionados con la palabra “depresión”. Durante los primeros tres meses se publicaron 14 artículos y durante los nueve meses restantes el número de artículos publicados fue 58. La mayoría de los artículos relacionados con el término “depresión” se publicaron en noviembre (16).

Desde enero hasta marzo RTVE ha publicado 14 artículos relacionados con la palabra “depresión”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 3 en enero, 9 en febrero y 2 en marzo. Los temas consistieron en: pautas sobre cómo afrontar la depresión (1), depresión y ciencia (1), depresión y homofobia (1), dolor crónico y depresión (1), depresión en cuanto a valores en la vida (1), depresión posparto (1). historias personales relacionadas con la depresión (2), perros para ayudar con la depresión (1), depresión y estadísticas (2), depresión en el deporte (1), depresión y el confinamiento (2). La depresión se mencionó principalmente como sinónimo de la palabra “tristeza”, y también como un “trastorno del comportamiento”, que no lo es. En realidad, la depresión se considera un trastorno del estado de ánimo (Costello *et al.*, 2002) y debería describirse de forma más precisa.

Un ejemplo de una sinopsis publicada el 09.01.2020: “Desde los celos o las rabietas hasta la anorexia o la **depresión**. Los padres no saben cómo actuar ante los trastornos de conducta de sus hijos. El Hospital Infantil Niño Jesús, de Madrid, ha publicado la primera guía práctica y gratuita para padres que incluye pautas para identificar 21 tipos de trastorno y saber qué hacer y qué no hacer en cada caso. El objetivo: detectarlos a tiempo, tratarlos si es necesario y evitar que se agraven.”

Como se mencionó anteriormente, aquí se ve cómo se clasifica la depresión como un trastorno de conducta. Sin embargo, es posible que se supone que estas dos palabras permanezcan en la otra oración y no estén en correlación con la primera lista de palabras.

Un ejemplo publicado el 17.02.2020 y es una historia personal compartida sobre la depresión. Cómo se clasifica como una enfermedad grave, que no es merecedora de ningún tipo de discriminación: “Lidia Ramos se enteró el pasado 29 de enero a través del SMS que envía automáticamente la Seguridad Social de que MST le había rescindido el contrato. Esta mujer de 38 años y vecina del barrio de Sant Andreu cumplía su segunda semana de baja por **depresión** crónica cuando se le notificó el despido. "Luego me argumentaron bajo rendimiento, pero lo que más me indigna es que no tuvieran el valor de decirme que me echaban por ponerme enferma", cuenta.”

Desde abril hasta diciembre RTVE ha publicado 58 artículos, que estaban relacionados o consistían en la palabra “depresión”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 4 en abril, 3 en mayo, 5 en junio, 2 en julio, 5 en agosto, 3 en septiembre, 11 en octubre, 16 en noviembre y 9 en diciembre. La mayoría de los temas relacionados con el término “depresión” fueron: depresión por el confinamiento de la pandemia (8), depresión y deporte (3), pandemia (12), depresión y enfermedades crónicas (3), coronavirus (6), cura para la depresión (1), depresión en personas mayores (2), historias personales sobre la depresión (9), depresión postvacacional (1), posibles causas de la depresión (1), ejercicio como cura para la depresión (1), depresión y estadística (2), depresión y economía (1), fatiga y depresión (2), depresión en los niños (1), incertidumbre y depresión (1), depresión y agresión sexual (1), mujeres y depresión (1), soledad y depresión (1), depresión en lactantes (1). Es más probable que la “depresión” esté relacionada con la fatiga, incluso relacionada con la fatiga de la pandemia en curso en ese momento. También la depresión en RTVE la retrata como comórbida con muchos otros trastornos.

Un ejemplo de ello se puede ver en un artículo publicado el 13.09.2020: “Hasta un 66% de los enfermos de párkinson han visto cómo se intensificaban sus síntomas durante el confinamiento. Así se constata en la encuesta realizada por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología , en colaboración con el Observatorio Párkinson de la Federación Española de Parkinson y la Asociación Parkinson Galicia-Coruña. Síntomas como nerviosismo, falta de apetito, **depresión**, temblores, trastornos del sueño y alteraciones de la marcha, entre otros.”

Otro ejemplo publicado el 10.09.2020: “La lucha contra la pandemia nos ha conducido a medidas impensables en todo el planeta hace solo unos meses que han cambiado nuestra vida confinamientos, restricciones de movilidad y de relaciones sociales, que en algunos países, en algunas poblaciones, se mantienen desde hace meses. Esas medidas impopulares, que nunca habíamos visto antes, han creado una grave **depresión** económica, malestar social, y un fuerte impacto psicológico.”

La depresión se utiliza en un contexto diferente, pero la base de la palabra sigue estando relacionada con la salud mental.

### 3.2.4. Término "suicidio" en la emisora nacional de España

Durante el año 2020 RTVE había publicado 69 artículos en total, que estaban relacionados con la palabra “suicidio”. Durante los primeros tres meses se publicaron 24 artículos y durante los nueve meses restantes el número de artículos publicados fue 45. La mayoría de los artículos relacionados con el término “suicidio” se publicaron en septiembre (18).

Desde enero hasta marzo RTVE ha publicado 24 artículos relacionados con la palabra “suicidio”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 4 en enero, 10 en febrero y 10 en marzo. Los temas consistieron en: cómo prevenir el suicidio (8), suicidio y trauma (3), suicidio en historias personales (3), suicidio en forma de eutanasia (6), intersexualidad y suicidio (1), suicidio y estadística (3). El suicidio fue presentado de manera preventiva, ya que los medios de comunicación prefirieron utilizar historias personales de reflexión para presentar el suicidio en el contexto positivo o sacar a la luz estadísticas del mismo. Se sabe que hablar del suicidio en sí es un tabú, pero debido a los cambios en las leyes de suicidio asistido en ese momento, se cubrió más ampliamente.

Cómo se retrató en los medios el "suicidio" en forma de eutanasia 21.02.2020: “La regulación para ayudar a morir que este martes comienza su tramitación en el Congreso es también objeto de debate en los países de nuestro entorno. Bélgica, Luxemburgo y Países Bajos han sido pioneros en la despenalización de la eutanasia y otros están pendientes de regularla. En Italia existe el testamento vital y los cuidados paliativos que a veces están detrás de una aceleración del final de una vida, pero, legalmente, la eutanasia y **la asistencia al suicidio** siguen estando prohibidas y están castigadas en el código penal con hasta 12 años de cárcel.”

Cómo se retrata el suicidio a través de las estadísticas en un artículo publicado en 24.01.2020: “Unas 3.600 personas se **suicidan** cada año en España; es la causa más habitual de muerte violenta: triplica a la cifra de muertes en carretera.”

Desde abril hasta diciembre RTVE ha publicado 45 artículos, que estaban relacionados o consistían en la palabra “suicidio”. El número de artículos publicados se dividió por meses: 1 en abril, 3 en mayo, 3 en junio, 1 en julio, 1 en agosto, 18 en septiembre, 10 en octubre, 3 en noviembre y 5 en diciembre. La mayoría de los temas relacionados con el término “suicidio” fueron: suicidios y la pandemia (1), suicidio en la historia (4), suicidios en la atención médica (1), suicidios inducidos por abuso infantil (1), pensamientos suicidas durante el confinamiento (2), pánico ante los suicidios que inducen la pandemia (3), prevención del suicidio (3), casos de asesinato convertidos en suicidios (2), denuncias de acoso que provocan suicidios (2), suicidios y ciencia (1), cómo se retratan los suicidios en los medios (2), historias de intentos de suicidio personales (5), Día Mundial para la Prevención del Suicidio (6), suicidios y eutanasia (4), intimidación y pensamientos suicidas (1), suicidios y terrorismo (2), línea directa de prevención del suicidio (1), crimen de cooperación en suicidio (1), violencia de género y suicidios (2), desigualdad provocando suicidios en mujeres (1). Los medios de comunicación se han esforzado mucho en brindar a las personas formas preventivas contra el suicidio, así como en brindar información sobre qué es el Día Mundial de Prevención del Suicidio y cuáles son las estadísticas que lo respaldan.

Aquí está el primer ejemplo de un artículo publicado el 02.05.2020: “En Comando Actualidad podemos conocer cómo los registros de ánimo de un paciente pueden prevenir el **suicidio**. Es el caso de Eduardo, un paciente del Valencia que padece bipolaridad, una psicosis maniaco depresiva que le hace confundir la realidad con la ficción. Tiene 30 años y en su móvil lleva instalada una aplicación informática en la que registra sus estados emocionales. Si tuviera una crisis, el botón del pánico le conectaría directamente con el hospital.

Julio San Juan es el médico de la Unidad de Episodios psicóticos del Hospital Clínico de Valencia que le atiende. El estudio masivo de datos de pacientes con enfermedades mentales está sirviendo para controlarlas y evitar **suicidios**.”

Cómo se retrató el Día Mundial de la Prevención del Suicidio en los medios de comunicación en la sinopsis publicada el 09.10.2020: “Hoy, jueves 10 de septiembre, es el día mundial para

la prevención del **suicidio**: supone la primera causa de muerte no natural en España, y casi duplica los fallecimientos por accidentes de tráfico. Pero los medios de comunicación --respetando una regla nunca escrita-- apenas informamos de ello, para intentar prevenir así nuevos casos: para evitar el denominado 'efecto imitación'. La agencia de noticias EFE acaba de elaborar una guía para tratar correctamente este tipo de informaciones, nos lo cuenta el coordinador de este documento y miembro del consejo de redacción Tomás Andújar.”

### 3.3. Comparaciones del análisis

El término “estrés” se utilizó en 75 artículos de ERR y en 121 artículos de RTVE. Antes de que se anunciara la pandemia, ERR había publicado 15 artículos y RTVE había publicado 28 artículos. Tras el anuncio de la pandemia, ERR había publicado 60 artículos y RTVE había publicado 93 artículos. ERR publicó la mayoría de los artículos en diciembre, mientras que RTVE publicó la mayoría de los artículos en abril. ERR se centró principalmente en el tema del estrés y su afectación a los trabajadores médicos, mientras que RTVE se centró de cerca en los trabajadores médicos, publicaron más artículos sobre la pandemia y su afectación a las personas en general. RTVE ofreció comentarios más directos de los psicólogos sobre cómo afrontar el estrés, especialmente después de que se anunciara la pandemia, mientras que ERR no lo hizo. Esto es de esperar, ya que diciembre puede resultar estresante en relación con la época navideña para los estonios. Cada vez más personas se quedan en casa sin poder socializar fuera de su familia, lo que podría causar violencia doméstica y ser una gran causa de mayores niveles de estrés (Béland *et al.*, 2020). En abril también se espera un aumento del uso del término "estrés", ya que los trabajadores médicos españoles soportaron mucho estrés durante el primer brote entre marzo y abril (Mira *et al.*, 2021).

El término “ansiedad” se utilizó en 125 artículos de ERR y en 90 artículos de RTVE. Antes de que se anunciara la pandemia, ERR había publicado 22 artículos y RTVE había publicado 23 artículos. Tras el anuncio de la pandemia, ERR había publicado 103 artículos y RTVE había publicado 67 artículos. ERR publicó la mayoría de los artículos en junio, mientras que RTVE publicó la mayoría de los artículos en marzo. ERR se centró mayoritariamente en el tema de la pandemia, el confinamiento, las limitaciones de los confinamientos o estuvo compuesto por todos ellos, mientras que RTVE fue el que más se centró únicamente en el confinamiento. Si bien la pandemia causó mucha ansiedad a escala global, definitivamente causó mucha ansiedad inducida por el miedo debido al bloqueo (Henssler *et al.*, 2020).

El término “depresión” se utilizó en 62 artículos de ERR y en 72 artículos de RTVE. Antes de que se anunciara la pandemia, ERR había publicado 10 artículos y RTVE había publicado 14 artículos. Tras el anuncio de la pandemia, ERR había publicado 52 artículos y RTVE había publicado 58 artículos. ERR publicó la mayoría de los artículos en diciembre, mientras que RTVE publicó la mayoría de los artículos en noviembre. ERR se centró principalmente en el tema de cómo los problemas de salud y la pandemia se relacionan con la depresión y qué papel juega la economía y la política en todo esto, mientras que RTVE aportó mucha más información sobre el tema de sacar a la luz las historias depresivas, y al mismo tiempo proporcionar posibles formas de realizar cambios en la calidad de vida. La autora percibe que se trata de un problema que surge de las diferencias culturales a partir de historias personales. Casi por defecto se considera que los estonios son fríos y algo tristes o deprimidos, mientras que los españoles son alegres y alegres. Por lo tanto tiene sentido que a los españoles también les guste que siga así.

El término “suicidio” se utilizó en 33 artículos de ERR y en 69 artículos de RTVE. Antes de que se anunciara la pandemia, ERR había publicado 7 artículos y RTVE había publicado 24 artículos. Tras el anuncio de la pandemia, ERR había publicado 26 artículos y RTVE había publicado 45 artículos. ERR publicó la mayoría de los artículos en junio, mientras que RTVE publicó la mayoría de los artículos en septiembre. ERR se centró principalmente en el tema de pandemia o intimidación o acoso suicidios inducida, mientras que RTVE aportó mucha más información sobre el tema de la prevención del suicidio y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio.

## Conclusiones

La autora quería investigar y estudiar cómo los medios de comunicación nacionales difieren en el uso de la terminología de salud mental en España y Estonia. También intentar descubrir cómo se podría haber mejorado el uso de la terminología durante las épocas anterior y posterior al covid. El objetivo de este trabajo fue obtener una mirada retrospectiva sobre qué atención se prestó en las publicaciones importantes de cada país, qué queda claro hoy respecto a dichas publicaciones y qué indicadores han surgido en cada país en relación al uso de la terminología de salud mental. La atención se centró principalmente en los cambios que el confinamiento había provocado en la cantidad de artículos publicados, sus variaciones entre las emisoras nacionales de Estonia y España y cuáles eran los temas específicos relacionados con los términos de salud mental seleccionados. La investigación se centró en cuatro frases concretas dentro del artículo elegido: "estrés", "ansiedad", "depresión" y "suicidio". Para realizar esta investigación, la autora eligió dos de los medios de comunicación nacionales más populares en España, la Corporación de Radio y Televisión Española, y en Estonia, Eesti Rahvusringhääling.

Los resultados del análisis mostraron que la emisora nacional de Estonia se interesó más por el término "ansiedad", mientras que la emisora nacional española publicó más artículos utilizando los términos "estrés", "depresión" y "suicidio". El importe de los artículos aumentó claramente en ambas emisoras nacionales en comparación con los distintos períodos de tiempo, ERR tuvo el mayor aumento en los artículos que hablaban de ansiedad, mientras que RTVE se interesó más por el tema del estrés y el suicidio. El número de artículos sobre "depresión" aumentó en ambas emisoras nacionales de manera más o menos igual. El tema principal de los medios estonios fue el estrés que afecta a los trabajadores médicos, la ansiedad en el contexto de la pandemia, el confinamiento, las limitaciones del confinamiento y la depresión inducida por otros problemas de salud. Los principales temas de los medios españoles fueron el estrés por el confinamiento de la pandemia y en la asistencia sanitaria, la ansiedad por el confinamiento de la pandemia, la difusión de historias personales sobre la depresión y la prevención del suicidio, además de promover en múltiples ocasiones el Día Mundial de la Prevención del Suicidio.

La investigación tiene muchas limitaciones y definitivamente se deben realizar estudios futuros. En primer lugar, se debe investigar la terminología de salud mental en los medios con más variaciones de palabras o sinónimos de la misma terminología para obtener una visión más específica y ampliar las palabras relacionadas con la salud mental. Además, los períodos de tiempo utilizados para comparar los efectos del confinamiento por la COVID-19 deberían ser más equilibrados, ya que será más fácil hacer comparaciones específicas. Ahora que ha pasado más tiempo, es más beneficioso para la investigación analizar los otros brotes que se avecinan después de 2020 para obtener más información sobre si los nuevos brotes pandémicos han afectado a los medios de comunicación y cómo han afectado a los medios de comunicación y qué ha cambiado desde que ocurrieron. La autora optó por no incluir artículos relacionados con la cultura o el arte en esta investigación; sin embargo, los medios también pueden percibir la salud mental a través de la literatura, el teatro, el arte y la cultura de una manera única y significativa, lo que podría contribuir a una mayor comprensión de este tema.

## Bibliografía

- Balanzá-Martínez, V., Kapczinski, F., De Azevedo Cardoso, T., Atienza-Carbonell, B., Rosa, A. R., Da Mota, J. C., & De Boni, R. B. (2021). The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. *Revista De Psiquiatría Y Salud Mental*, 14(1), 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>
- Béland, L., Brodeur, A., Haddad, J., & Mikola, D. (2020). *COVID-19, family stress and domestic violence: remote work, isolation and bargaining power*. <https://deliverypdf.ssrn.com/delivery.php?ID=416071110104123078120068084014084091008034086039061011092036023017023039030090075114085015011084075067069068005108118120086004078099122079104104006021087067064089001115099109126078&EXT=pdf&INDEX=TRUE>
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 192–199. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>
- Corporación de Radio y Televisión Española (2023). *Noticias de última hora, programas y series de televisión - RTVE.es*. <https://www.rtve.es/>
- Costello, E., Pine, D. S., Hammen, C., March, J. S., Plotsky, P. M., Weissman, M. M., Biederman, J., Goldsmith, H., Kaufman, J., Lewinsohn, P. M., Hellander, M., Hoagwood, K., Koretz, D. S., Nelson, C. A., & Leckman, J. F. (2002). Development and natural history of mood disorders. *Biological Psychiatry*, 52(6), 529–542. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(02\)01372-0](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(02)01372-0)
- Daly, M., Sutin, A. R., & Robinson, E. (2020). Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Psychological Medicine*, 52(13), 2549–2558. <https://doi.org/10.1017/s0033291720004432>
- De La Torre-Luque, A., Pemau, A., Pérez-Solà, V., & Ayuso-Mateos, J. L. (2022). Suicide mortality in Spain in 2020: The impact of the COVID-19 pandemic. *Revista De Psiquiatría Y Salud Mental*. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.01.003>
- Eesti Rahvusringhääling (2023). *Uudised*. ERR. <https://www.err.ee/>
- Figueroa, J. I. C. (2021). Trastorno de ansiedad en situación de pandemia por COVID-19. *Revista Diversidad Científica*, 1(1), 169–176. <https://doi.org/10.36314/diversidad.v1i1.18>
- Frankenthal, D., Keinan-Boker, L., & Bromberg, M. (2022). Rise in depression and anxiety during the COVID-19 pandemic: results from a cross-sectional national survey.

- Psychology, Health & Medicine*, 28(1), 139–147.  
<https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2057558>
- Groen, R. N., Ryan, O., Wigman, J. T. W., Riese, H., Penninx, B. W. J. H., Giltay, E. J., Wichers, M., & Hartman, C. A. (2020). Comorbidity between depression and anxiety: assessing the role of bridge mental states in dynamic psychological networks. *BMC Medicine*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01738-z>
- Henssler, J., Stock, F., Van Bohemen, J., Walter, H., Heinz, A., & Brandt, L. (2020). Mental health effects of infection containment strategies: quarantine and isolation—a systematic review and meta-analysis. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 271(2), 223–234. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01196-x>
- Jiménez-Díaz, J., Núñez, J. M. R., & Campaña, F. C. (2021). Liderazgo político para un mundo nuevo: cambios globales y pandemia de la Covid-19. *Revista Mexicana De Ciencias Políticas Y Sociales*, 66(242).  
<https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2021.242.76524>
- Marneros, A. (2009). Mood disorders: epidemiology and natural history. *Psychiatry*, 8(2), 52–55. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2008.10.022>
- Mira, J. J., Cobos-Vargas, Á., Astier-Peña, M. P., Pérez-Pérez, P., Carrillo, I., Guilabert, M., Pérez-Jover, V., Fernández-Peris, C., Vicente-Ripoll, M. A., Silvestre-Busto, C., Lorenzo-Martínez, S., Martín-Delgado, J., Aibar, C., & Aranaz, J. (2021). Addressing Acute Stress among Professionals Caring for COVID-19 Patients: Lessons Learned during the First Outbreak in Spain (March–April 2020). *International Journal of Environmental Research and Public Health/International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12010. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212010>
- Moreno-Nichols, J. (2022). Management skills and organizational change in times of Covid-19. *Revista Internacional De Investigación En Ciencias Sociales*, 18(1), 91–106.  
<https://doi.org/10.18004/riics.2022.junio.91>
- Pérez, V., Elices, M., Vilagut, G., Vieta, E., Blanch, J., Serrano, E., Prat, B., Colom, F., Palao, D., & Alonso, J. (2022). Suicide-related thoughts and behavior and suicide death trends during the COVID-19 in the general population of Catalonia, Spain. *European Neuropsychopharmacology*, 56, 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.11.006>
- Valdés, M., & De Flores, T. (1985). Psicobiología del estrés. *Barcelona: Martínez Roca*, 2.  
[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)

Zamalloa, B. a. D., Vivanco, D. D. M., Barros, Á. J. M., & Zamalloa, G. R. P. (2022). Cambios en la satisfacción laboral y su relación con la adopción del trabajo remoto después de la pandemia del COVID19. *Revista Venezolana De Gerencia*, 27(Especial 8), 886–903. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.8.10>

World Health Organization: WHO. (2023, August 28). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

## Resümees

Autor soovis uurimistööga “Vaimse tervise terminite võrdlusuuring Eesti ja Hispaania rahvusringhäälingute vahel koroonaeelsel ja koroonajärgsel perioodil” teada saada, mille poolest erinevad rahvusringhäälingu meediakanalid vaimse tervise terminoloogia kasutuse osas kahes eri riigis: Hispaanias ja Eestis. Samuti prooviti töö käigus anda ülevaade sellest, kuidas on vaimse tervise terminoloogia kasutus muutunud kahe eri perioodi võrdluses. Peamiselt keskenduti sellele, millised muutused on karantiini tõttu avaldatud artiklite arvus, nende erinevused Eesti ja Hispaania rahvusringhäälingu vahel ning millised olid valitud vaimse tervise terminitega seotud konkreetset kajastatud teemad. Uurimistöö keskendus neljale konkreetsele fraasile: "stress", "ärevus", "depressioon" ja "suitsiid". Uurimuse läbiviimiseks valis autor välja kaks populaarseimat üleriigilist meediat nii Hispaanias - Hispaania raadio- ja televisiooni korporatsioon - kui ka Eestis - Eesti rahvusringhääling.

Analüüsi tulemused näitasid, et Eesti rahvusringhääling oli rohkem huvitatud mõistest „ärevus“, Hispaania rahvusringhääling avaldas aga rohkem artikleid, milles kasutati mõisteid „stress“, „depressioon“ ja „enesetapp“. Artiklite hulk kasvas mõlemas üleriigilises jaamas selgelt erinevate ajaperioodidega võrdluses, ERR-is oli enim “ärevusest” kõnelevate artiklite kasv, RTVE-s aga olid õhus rohkem “stressi” ja “enesetapu” teemad. “Depressiooni” käsitlevate artiklite arv kasvas mõlemas rahvusringhäälingus enam-vähem võrdselt. Eesti meedia põhiteemadeks olid meditsiinitöötajaid mõjutav stress, ärevus pandeemia kontekstis, karantiin, selle piirangud ja muudest terviseprobleemidest tingitud depressioon. Hispaania meedia põhiteemadeks olid karantiinist tingitud stress, pandeemia piiratusest tingitud ärevus, isiklike lugude levitamine depressioonist ja ennetustöö enesetappude vältimiseks, lisaks mainisid nad korduvalt suitsiidiennetuse päeva.

Uuringul on palju piiranguid ja tulevased uuringud tuleks kindlasti läbi viia, et saada kogu teemast põhjalikum ülevaade. Esiteks tuleks vaimse tervise terminoloogiat meedias uurida rohkemate sama terminoloogia sõnavariatsioonide või sünonüümidega. Lisaks peaksid COVID-19 karantiini mõjude võrdlemiseks kasutatavad ajavahemikud olema rohkem tasakaalustatud ja võrdsemad, kuna konkreetsete võrdluste tegemine on seeläbi lihtsam ja arusaadavam. Nüüd, kui aega on möödunud ka rohkem, oleks kasulik analüüsida teisi pärast 2020. aastat tekkinud koroonapuhanguid ning nende tagajärgi, et saada lisateavet selle kohta,

kas ja kuidas on uued pandeemiapuhangud meediat mõjutanud ning mis on pärast nende ilmnemist muutunud. Autor otsustas mitte kaasata sellesse uurimusse kultuuri või kunstiga seotud artikleid, meedia saab aga jagada läbi kirjanduse, teatri, kunsti ja kultuuri omanäoliseid ja sisukaid vaimse tervise terminoloogiaga seotud kajastusi, mis võiksid kaasa aidata antud teema sügavamale mõistmisele.

## Anexo

### 1. Los artículos de ERR usados en el análisis:

09.03.2020:

<https://novaator.err.ee/1061657/analuus-uksildasel-inimesel-tekib-kergemini-poetik>

08.01.2020:

<https://www.err.ee/1021752/tartu-ulikooli-raamatukogu-on-eksamiperioodil-avatud-sudaooni>

20.04.2020:

<https://novaator.err.ee/1079859/halvad-uudised-tekitavad-stressi-ja-teevad-onnetuks>

18.10.2020:

<https://www.err.ee/1148580/psuhholoogid-soovitavad-keerulisel-ajal-rohkem-looduses-viibid>

[a](#)

04.01.2020:

<https://sport.err.ee/1020526/allar-rajaja-uus-treener-on-toonud-uu-hingamise>

03.03.2020:

<https://novaator.err.ee/1059140/nao-nappimise-vahendamiseks-leiab-kullaga-pohjusi-ka-koro-onaviiruseta>

12.08.2020:

<https://www.err.ee/1123030/kiik-koige-mustemad-stsenaariumid-pole-realiseerunud>

21.06.2020:

<https://www.err.ee/1104803/parnu-haigla-kasutab-laste-rahustamiseks-hologramme>

29.01.2020:

<https://www.err.ee/1029336/pealtnagija-metsast-leitud-suitsiidisooviga-naine-raakis-enda-paastmise-loo>

19.02.2020:

<https://menu.err.ee/1036989/koit-toome-sugavast-depressioonist-olin-viimases-augus>

08.04.2020:

<https://novaator.err.ee/1120200/google-otsingus-tehtud-paringud-voivad-prognoosida-eneseta-ppude-kasvu>

11.09.2020:

<https://novaator.err.ee/1134869/tulemusliku-treeningu-voti-on-trennivaba-paev>

29.01.2020:

<https://www.err.ee/1029336/pealtnagija-metsast-leitud-suitsiidisooviga-naine-raakis-enda-paastmise-loo>

19.03.2020:

<https://www.err.ee/1065899/harry-tuul-kas-100-000-inimest-kaotab-too>

20.05.2020:

<https://novaator.err.ee/1092278/enesetapurisk-ahvardab-ka-kergete-vaimse-tervise-muredega-noori>

10.09.2020:

<https://www.err.ee/1145091/alaaliste-suitsiidide-arv-on-kasvanud-neli-korda>

## 2. Los artículos de RTVE usados en el análisis:

25.02.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/grandes-minorias/grandes-minorias-susana-trastorno-estres-postrumatico-esquizoafectivo-bipolar-25-02-20/5522745/>

27.03.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/24-horas/alegre-oportunidad-revisar-contenidos-educativos/5547271/>

14.04.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/solamente-una-vez/solamente-vez-lucha-contr-hambre-emocional/5557300/>

17.04.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/todo-noticias-tarde/todo-noticias-tarde-mascotas-acusan-confiamiento/5559723/>

19.03.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/las-mananas-de-rne-con-inigo-alfonso/coronavirus-ansiedad-miedo-trabajo-covid-19/5541830/>

31.03.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/las-mananas-de-rne-con-inigo-alfonso/coronavirus-covid19-metroscopia/5548763/>

08.10.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/14-horas/residencias-mayores-coronavirus-aislamiento/5644173/>

14.08.2020:

<https://www.rtve.es/play/videos/informativo-24h/tres-muertos-herido-grave-incendio-barrio-barcelones-barceloneta/5646620/>

09.01.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/todo-noticias/trastornos-conducta-ninos-adolescentes-como-identificarlos-actuar/5479972/>

17.02.2020:

<https://www.rtve.es/play/videos/a-partir-de-hoy/se-derogara-esta-polemica-ley/5514702/>

13.09.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/cuaderno-mayor/cuaderno-mayor-confinamiento-intensificado-sintomas-enfermos-parkinson-130920/5662427/>

10.09.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/reportajes-5-continentes/ciudadanos-iran-uk-argentina-coronavirus/5680881/>

21.02.2020:

<https://www.rtve.es/play/videos/telediario-1/eutanasia-europa-legal-tres-paises/5508886/>

24.01.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/mi-gramo-de-locura/gramo-locura-papageno-psicologos-contrasuicidio-240120/5491524/>

05.02.2020:

<https://www.rtve.es/play/videos/comando-actualidad/app-para-atajar-psicosis/5503979/>

09.10.2020:

<https://www.rtve.es/play/audios/las-mananas-de-rne-con-inigo-alfonso/mananas-rne-inigo-alfonso-segunda-hora-100920/5659971/>

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Merili Lissel Niitsoo,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Estudio comparativo de términos de salud mental en las emisoras nacionales de Estonia y España en la era pre- y post-covid, mille juhendaja on Klaarika Kaldjärv, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Merili Lissel Niitsoo*

**24.05.2024**