

---

# CÓMO AYUDARNOS A ENFRENTAR MEJOR ESTA SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA

---

Estando encerrados en casa por la pandemia del SARS-CoV-2 podemos darnos cuenta de lo importante que son las variables psicológicas y nuestro comportamiento, especialmente:

- lo que pensamos, que es menos racional de lo que a menudo creemos
  - lo que hacemos, por ejemplo lavarnos correctamente las manos, anular desplazamientos innecesarios, etc.
  - cómo nos sentimos, impresionados por una situación excepcional, quizás tristes, puede que asustados, alarmados e incluso más vulnerables que nunca, con incertidumbre de no saber bien qué va a pasar ni cuándo va a terminar, en un mundo en el que pocas veces se tiene ocasión de pararse a pensar y ser conscientes de nuestra fragilidad como humanos
-

---

# ¿CÓMO PENSAMOS?

NO SOMOS TAN RACIONALES COMO CREÍAMOS  
Y ANTE EL SARS-COV-2, MENOS AÚN

---

¿Por qué tantas y tantas personas siguen, casi obsesivamente, la aparición de casos de coronavirus "uno a uno" como si estuviéramos en un partido de baloncesto?

Las explicaciones son muchas y entre ellas está la existencia de los sesgos cognitivos a través de los cuales, y en más ocasiones de las que pensamos, observamos y hasta juzgamos nuestra realidad inmediata

Un sesgo cognitivo es un efecto psicológico en el que el pensamiento usa un atajo que provoca una distorsión en nuestro procesamiento mental y que nos lleva a realizar juicios inexactos e interpretaciones irracionales; hay muchos, pero algunos nos afectan más en estos momentos

- Uno de ellos es el *sesgo de confirmación*, que consiste en buscar y favorecer la información que confirma nuestras creencias o hipótesis, de manera que tendemos a escuchar sólo las noticias que encajan con nuestras ideas preconcebidas considerando como cierto aquello que coincide con lo que pensamos previamente. **Cómo evitarlo:** considerando siempre una gama de opiniones amplia, todas pueden tener sus propias ventajas y desventajas
-



---

# ¿CÓMO PENSAMOS?

---

- Otro sesgo bien conocido es el *sesgo de la negatividad*, que hace que nos atraigan más las noticias negativas. En este sentido, con la epidemia de coronavirus incluso es más difícil encontrar noticias positivas en los medios, lo que potencian los pensamientos negativos. **Cómo evitarlo:** no focalizarse sólo en noticias negativas, buscar también positivas y seguirlas
  - El sesgo anterior a su vez provoca que, cuando las noticias negativas se den, ocurra lo que se llama *heurística de disponibilidad*, sesgo por medio del cual las personas sobrestimamos la importancia de la información que tenemos disponible y recordamos con más facilidad. Por ejemplo, podríamos pensar que fumar no es malo porque conocemos a un fumador de cien años. **Cómo evitarlo:** pensando dos veces, complementando la intuición con la estadística
-

---

# ¿QUÉ HACEMOS?

## CRISIS SANITARIA: CUANDO MÁS IMPORTA EL COMPORTAMIENTO

---

- Probablemente todos conocemos ya las recomendaciones de la OMS y del Ministerio de Salud para evitar el contagio del coronavirus, ¿por qué entonces parece tan difícil pasar de la teoría a la práctica? Pues porque se trata de incorporar nuevos hábitos a nuestra vida y eso no es tan fácil. Así, lavarse las manos pareciera que todos realizamos como un hábito, pero en realidad no lo hacemos de la manera exhaustiva que nos protege del coronavirus
  - “Cada vez que me baje del transporte público utilizaré un gel desinfectante” o “cuando llegue a casa lo primero que haré tras abrir la puerta es entrar a lavarme las manos” podrían ser conductas fáciles de incorporar a nuestra rutina, pero nos cuesta acostumbrarnos y muchas veces lo olvidamos. Lo mismo ocurre con otro de los comportamientos que aparentemente son fáciles de llevar a cabo, pero que en la práctica no lo es, como es el caso de no tocarse la cara, pues es una conducta que hacemos frecuentemente y de manera automática, muchas veces con un disparador como puede ser picor o una pequeña molestia, y otras sin disparador, de una manera prácticamente inconsciente.
  - Sin embargo, hacer pequeños cambios para incorporar estos hábitos es más fácil de lo que uno piensa, pero para eso necesitamos ser más reflexivos y menos automáticos en nuestra conducta, debemos lograr ser más autoconscientes
-



---

# ¿CÓMO NOS SENTIMOS?

DEPENDE MÁS DE NOSOTROS MISMOS DE LO QUE CREEMOS

---

Ante una situación inédita, que nos enfrenta a nuestra vulnerabilidad, que amenaza nuestra salud, que nos puede generar ansiedad y miedo, y que incluso nos puede llevar a paralizarnos sin saber qué hacer, es bueno considerar una serie de útiles medidas

Una de ellas es considerar que nuestra ansiedad y estrés son reacciones naturales, por lo tanto es normal sentirse así en situaciones como la que estamos viviendo, pero que no podemos dejar que nos dominen ni que nublen nuestra capacidad de dar respuestas racionales, sensatas y siguiendo las normas que las autoridades y los profesionales sanitarios nos indican

Analicemos nuestros sesgos como los de centrarnos sólo en las noticias más negativas (lo que nos dificulta pensar que en realidad entre todos estamos camino de ganar la batalla al SARS-Cov-2), en permanecer pendiente y siguiendo informaciones que ya conocemos y que nos dan la falsa sensación de tranquilidad cuando lo que ocurre es lo opuesto: nos mantienen en un nivel de alarma más alto de lo que la situación requiere

---

---

# ¿CÓMO NOS SENTIMOS?

---

Entonces podemos disminuir el consumo de información sobre el coronavirus y no estar todo el día siguiendo el último caso de contagio en comunidades a muchos kilómetros, ni la última medida para no contagiarnos. Pasa nada si dosificamos la información y nos limitamos a seguirla en los horarios clásicos de "informativos de mañana, mediodía y noche"

También es importante buscar y atender información de calidad. Aquí no hay grises: o es información de calidad que provenga de fuentes de confianza o deberíamos ser reflexivos antes de dar por cierta cualquier información

Y como es mejor ocuparse que preocuparse, concentremos nuestros esfuerzos en lo que sí podemos controlar, como es el quedarnos en casa (si vamos a hacer algún deporte o actividad al aire libre que nos ayude a mantenernos sanos mental y físicamente, hacerlo solo o con máximo un persona más si es que convivimos con ella, y siempre manteniendo distancia social); ayudar a nuestros vecinos en lo que podamos, sin arriesgarnos al contagio; lavarnos frecuentemente las manos con jabón; no tocarnos la cara; etc.

---



---

# ¿CÓMO NOS SENTIMOS?

---

En definitiva la invitación es a vivir esta experiencia como algo excepcional, que aunque no sepamos ciertamente cuándo, que nadie dude de que sí terminará y se convertirá en una experiencia que esperemos nos deje el mejor aprendizaje posible, sobre nosotros mismos, nuestras relaciones con nuestros seres queridos y también con aquellos que no conocemos, así como de la manera en que nos estamos relacionando con nuestro ecosistema

Si hacemos esto, “al final del día” saldremos fortalecidos, más autoconscientes y más agradecidos de lo que somos

