

Desde la Psicología: ¿Cómo elevar la percepción de riesgo? (I)



Dr.C. Julio Arturo Ordoqui Baldriche

En medio de las actuales circunstancias epidemiológicas internacionales, debemos asumir retos vitales: preservar la salud frente a la Covid-19 y reiniciar nuestras vidas como fueron antes. Para contribuir a superarlos les proponemos algunas reflexiones desde la Psicología.

La percepción del riesgo constituye el primer eslabón subjetivo del proceso salud-enfermedad. Cumple la función de mantener alerta al sistema psicológico y activar una respuesta protectora frente a esta amenaza. Cuando esto se logra, se asume con mayor comprensión el distanciamiento social.

Es decir, las funciones atencionales incrementan su actividad, estamos más pendientes de dónde ponemos las manos, de la proximidad física de otras personas y de cumplir las normas higiénicas de regreso a casa. En fin, se toma control de los

hábitos que forman parte de un estilo de vida que se ha convertido en amenazante.

De no producirse una percepción de riesgo adecuadamente alta frente a esta pandemia, que por demás tiene el peligro de expresarse de forma asintomática en algunos pacientes, la persona puede verse sorprendida por un contagio que pudo evitar, al no encontrarse suficientemente activada desde el punto de vista mental.

Realicemos un sencillo ejercicio. Los siguientes pensamientos encierran una baja percepción del riesgo de contraer la enfermedad. Observa los argumentos que revelan la verdadera dimensión de la amenaza. Construye y aplica tus propios argumentos.

1.- Pensamientos amortiguadores (son aquellos que minimizan el riesgo y sus consecuencias)

... “yo tengo tremenda salud... soy un tronco”, “tranquilo, el hambre es la que no nos puede matar”, “el número de pacientes curados es mucho mayor que el de los fallecidos”.

Piensa que si algunas de estas ideas son ciertas, solo lo son a medias, pues padecer la enfermedad aun cuando no tenga consecuencias mortales (cerca de 7 pacientes cada 100 mueren en el mundo) representará un serio trastorno a su salud, riesgos para otros más vulnerables, y una alteración personal y del funcionamiento familiar mayor de la existente.

2.- Pensamientos mágicos (son aquellos que carecen de coherencia lógica)

... “a mí no me entra nada... ni catarro” (recuerda la última vez que sentiste un dolor de cabeza o estabas cansado: por suerte estás vivo, lo que significa que puedes enfermar).

... “tranquilo, nada va a pasar si lo hago...salir a la calle... saludar con contacto físico...” (Actúa para que pase algo: reduce el riesgo de contagio para ti y para otros. Haz que dependa de ti, no lo dejes al azar).

Si lo piensas por un momento, cuántas veces te haces eco de ideas similares, que no son para nada ciertas e imprimen un peligroso desenfado cuando los datos de contagios demuestran que nadie es invulnerable. Creer que lo eres es un verdadero riesgo.

3.-Pensamientos de control ajeno (el contagio o cura de la enfermedad se deposita en factores externos u otras personas)

... “la vacuna viene, están a punto de crearla” (para mediados del próximo año se estima pueda comercializarse alguna a nivel internacional)

... “Boyeros (municipio) tiene pocos casos” (la probabilidad es engañosa, esos pocos enfermos debieron pensar exactamente lo mismo)

... “cada cual actúa como considera” (si se asume esta idea como cierta, se acepta que cualquiera tiene el derecho de actuar poniendo en riesgo tu salud y la de tu familia. Ten una actitud más activa y persuasiva frente a aquellos que carecen de percepción del riesgo. Predica con el ejemplo)

... “esto se acabará en algún momento” (¿por arte de magia? El futuro no es algo que va a pasar, sino algo que hacemos que ocurra)

... “Hay personas que no se cuidan y nunca se enferman” (En ese caso, no están relacionados de la forma causa-efecto. Quienes se cuidan la salud enferman menos y también protegen a los demás. La posibilidad de un peligro tan alto, por pequeña que parezca, justifica su evitación).

Promueve conductas responsables, no descanses en la idea de que el gobierno y los médicos, por ejemplo, tienen que controlar la expansión, porque no es cierto. Somos cada uno de nosotros quienes podemos detener la cadena de contagios, con el apoyo institucional. Ten presente que las consecuencias positivas solo se derivan de comportamientos positivos.

Dedica un momento de evaluación para tomar la decisión de romper el aislamiento. ¿Cuánta paciencia y detenimiento dedicamos a realizar tareas laborales, o a conversaciones que puedan apoyar a los amigos? ¿Cuánto planificamos una mejor economía y solvencia familiar o, sencillamente, cuánta atención prestamos a una buena película o una serie televisiva de estreno? Por tanto, no parece demasiado dedicar un momento de reflexión para tomar la decisión de salir a la calle, cuando se está protegiendo lo que más valor tiene: tu vida y la de tus seres queridos.

Reducirás la posibilidad de padecer el coronavirus y sus consecuencias, si la percibes como alta, porque no te confiarás en circunstancias aparentemente

inofensivas y en esta delicada etapa, de menor incidencia. Marca una diferencia mental frente a la enfermedad: no la subestimes. Quédate en casa...

Fuente <http://www.trabajadores.cu>

lp/minjus

Etiquetas

Covid-19 Cuba

Lunes, Junio 8, 2020 - 11:48