

PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

Pasión por la palabra

Hoy jueves 18 y mañana viernes 19, en el Aula Magna del Instituto de Investigaciones Filológicas de la UNAM, continuará el homenaje universitario "Pasión por la palabra. 70 años" al escritor José Emilio Pacheco.



Influenza: entre el pánico y la duda

Explica psicóloga las conductas derivadas de la disonancia cognitiva que experimentaron los capitalinos por el virus A H1N1

A partir del 23 de abril pasado, tras la declaración de la alerta sanitaria por la presencia del virus de influenza A H1N1 en la ciudad de México y la aplicación de medidas como el distanciamiento social (que implicó dejar de asistir a estadios, cines, escuelas, restaurantes..., y cancelar muestras de afecto tales como besos y abrazos) para evitar contagios, la población capitalina experimentó cambios de conducta notables.

La doctora Laura Hernández Guzmán, investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM, explica las implicaciones psicológicas de los cambios de conducta y de percepción de la realidad mostrados por los ciudadanos ante dicho evento sanitario.

"Hubo quienes se mostraron incrédulos y no acataron las medidas de higiene como lavarse las manos constantemente y usar tapaboca y, quienes, por el contrario, vivieron intensamente el suceso y, por consiguiente, sufrieron ansiedad y zozobra. De este modo, se mostraron las dos caras de un mismo efecto: la descalificación de la gravedad de la pandemia y el pánico", dice.

Es decir, hubo personas que no siguieron las recomendaciones porque suponían que todo era una especie de complot que partía de un gran catálogo de versiones con diferentes rumores, y personas que pensaban que el asunto era más grave de lo que declararon las autoridades y que éstas ocultaban la verdad.

"Así pues, el origen de estas falsas percepciones estuvo en la desinformación. La información difundida por las autoridades y los medios de comunicación no fue precisa y generó la desconfianza de la opinión pública. Por supuesto, sabemos a qué se debió esa imprecisión con respecto a los informes sobre la evolución de la enfermedad y de los enfermos. Las autoridades tenían que mandar las muestras a laboratorios en el extranjero para que fueran analizadas y, mientras no obtenían los resultados, no podían confirmar el número de casos, por poner sólo un ejemplo. Si a la información oficial medio cierta se le añaden los rumores que empezaron a surgir, no causa mucha sorpresa que la población se haya sumido en la incertidumbre y la incredulidad", afirma la psicóloga.

Se ha visto y documentado ampliamente la actitud de "aquí no pasa o pasó nada", debido a la cual se relajan las medidas preventivas. En relación con la reciente pandemia de influenza A H1N1, muchas personas han vuelto a saludarse con efusividad y a no tener una actitud precavida.

"Después del periodo de alerta sanitaria, mucha gente continúa comportándose como si nada hubiera pasado, aunque algo recuerdan cuando en algunos restaurantes o establecimientos comerciales ven a los meseros o a los empleados con tapaboca."

Disonancia cognitiva

Hay diversas explicaciones de este fenómeno, como la teoría de la disonancia cognitiva.

El hecho de que una persona note una contradicción entre sus propias actitudes, percepciones, creencias o conductas, la lleva a la disonancia cognitiva, la cual experimenta como ansiedad, culpa, vergüenza o estrés. En el caso de la contingencia por la influenza A H1N1, no había consonancia entre las conductas que las autoridades sanitarias animaban a adoptar y la percepción, por parte de la gente, de la realidad que la rodeaba.

La mencionada teoría propone que la persona tiende a reducir esa disonancia cognitiva, cambiando, justificando o racionalizando sus actitudes, percepciones, creencias o conductas, precisamente.

"Muchísimos individuos nunca vieron entre sus conocidos a personas infectadas o muertas por el virus de la influenza A H1N1. Como esto era incongruente con el uso del tapaboca o con el distanciamiento social, ellos posiblemente experimentaron disonancia



LATENTE. A pesar de que la contingencia sanitaria ya fue cancelada, el virus de la influenza A H1N1 sigue presente

Con los niños hay que tener cuidados especiales. La recomendación es mostrarles las conductas preventivas con el ejemplo, pues si ven que su mamá o su papá no tiene ninguna precaución ante la influenza, no serán capaces de distinguir entre la regla y el límite"

Laura Hernández Guzmán
Investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM

cognitiva, y una manera de reducirla consistió en comportarse como si nada estuviese ocurriendo", expone Hernández Guzmán.

Otra explicación del fenómeno se relaciona con el hecho de que las conductas precautorias simplemente no tenían consecuencias perceptibles.

Miedo

Con respecto a las fobias desatadas por la influenza A H1N1 en nuestro territorio nacional y en el extranjero, Hernández Guzmán considera que constituyen un tema que habrá que estudiar más a fondo.

"En algunos países hubo muestras de discriminación a los mexicanos -recuerda-. El miedo podría ser el factor que explicase esas reacciones en contra de nuestros paisanos en el extranjero, por lo que tenemos que seguir aclarando cómo estamos enfrentando este

problema aquí, en nuestro país".

Mientras tanto, una recomendación para superar los efectos sociales de la pandemia de influenza A H1N1 es continuar observando las conductas preventivas sugeridas por las autoridades de salud, sin por ello dejar de llevar una vida cotidiana normal.

"Es importante que las personas con ansiedad (tanto las que dicen que no pasa nada, como las que sienten que se van a contagiar por el solo hecho de salir a la calle) trabajen más con sus pensamientos irracionales. ¿Cómo? Localizando los extremos de esos pensamientos y devolviéndoles su racionalidad. La gente que tiene miedo deberá enfrentar sus emociones", señala Hernández Guzmán.

Predicar con el ejemplo

Un segmento de la población que puede ser más vulnerable a contingen-

cias como la que vivimos recientemente, es el conformado por los niños.

"Con ellos hay que tener cuidados especiales. La recomendación es mostrarles las conductas preventivas con el ejemplo, pues si ven que su mamá o su papá no tiene ninguna precaución ante la influenza, no serán capaces de distinguir entre la regla y el límite", dice Hernández Guzmán.

Al igual que los adultos, los niños mexicanos tienden a guardar una gran proximidad social entre sí. En las escuelas es evidente este contacto social, personal: se abrazan, comen del mismo alimento o golosina, y en eso radica el peligro de contagio. Ahora bien, tampoco es bueno angustiarlos, diciéndoles que si comparten la torta con un compañero, se van a enfermar o morir, porque eso es una exageración...

"Ya que, como otros microorganismos, el virus de la influenza A H1N1 permanecerá entre nosotros, deben aprender a aplicar las medidas de higiene: lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca al toser o estornudar, etcétera. Repito: es importante que aprendan esos hábitos con el ejemplo; es decir, hay que mostrarles la conducta que se espera de ellos y reforzarla. No basta explicarles las bondades de tales hábitos", finaliza la investigadora universitaria (Rafael López).



Rumores

La propagación de rumores es una conducta que practican todos los seres humanos, sin distinción de razas, credos o clases sociales.

Según la forma y el contexto en que se propagan, los rumores pueden representar un riesgo para una comunidad. Se han dividido, incluso, por sus características; es decir, por sus orígenes, intenciones y efectos.

Por lo que se refiere a sus orígenes, se pueden distinguir claramente dos partes: una que los origina y otra que los propaga.

"Quienes originan un rumor pueden ser individuos con diversas motivaciones: desde aquel que está enojado con el gobierno e intenta aprovechar la situación para degradar a alguna persona conocida, hasta el paranoico e hipersociativo que involucra a varios gobiernos, todos confabulados contra los mexicanos, en el caso de la reciente pandemia de influenza A H1N1", señala Hernández Guzmán.

Generalmente, quien inventa un rumor cuida que la teoría detrás de éste no sea comprobable, pero lo salpica de algo de verdad y lo atribuye a fuentes fidedignas. Cuando un rumor afecta o incumbe a muchas personas, es más fácil propagarlo, ponerle atención y darle crédito, no importa lo extraordinario que resulte.

En cuanto a quienes repiten un rumor, son personas con ciertas características: aparecen ante su red social como las más y mejor informadas; y desean demostrar que poseen conexiones sociales y, por consiguiente, que están informadas de todo lo que está ocurriendo; de esa manera asumen una posición de poder.

Ansiedad

Dado que las situaciones de riesgo generan ansiedad, como fue el caso de la pandemia de influenza A H1N1, algunos investigadores creen que el intercambio de información (aunque sea irracional y lógicamente imposible) mediante el rumor da la sensación de que se sabe lo que está ocurriendo y, por lo tanto, hace que aquélla se reduzca. Por eso, las personas llegan a repetir una y otra vez un rumor.

Ahora bien, una vez que un rumor "sale al aire" -no importa que sea para descalificarlo: "oí un rumor, pero creo que no es cierto"-, se desencadena su propagación. Si es negativo, mejor: se propagará más.



Cómo contrarrestarlos

Hay que considerar que un rumor se modifica como si se tratara del juego del teléfono descompuesto: va cambiando (siempre hacia el lado sensacional, nunca hacia el lógico y real) conforme pasa de boca en boca; se le agrega nueva información hasta que adquiere una dimensión virulenta.

"Es importante conocer cómo se originan y propagan los rumores para saber cómo contrarrestarlos. Por supuesto, la mejor herramienta contra ellos es la transparencia de la información. En una sociedad donde la información es transparente y oportuna, no se esparcen los rumores con tanta facilidad", apunta Hernández Guzmán.