

Pedro Maldonado analiza los sentimientos que surgen con la llegada de las primeras vacunas

M. EUGENIA SALINAS

Con la llegada de las primeras 9.750 vacunas a Chile, por una parte están los que se ilusionan con un eventual final de esta dura pandemia, pero también se oyen los que consideran esa cifra demasiado pequeña como para siquiera tener un poco de esperanza.

En medio están las fiestas de fin de año, las restricciones, los centros comerciales con filas eternas y familias que no podrán reunirse. ¿Cómo afecta todo eso a nuestro cerebro?

El neurocientífico Pedro Maldonado, académico de la Universidad de Chile e investigador del Instituto de Neurociencia Biomédica, ensaya una respuesta.

"En términos emocionales, la vacuna nos está ayudando mucho a tener estados emocionales de esperanza, porque si hay algo que define este año es la incertidumbre y la desconfianza", define. "Particularmente 'agrega' la desesperanza tiene que ver con esta emoción de no tener claridad con respecto a qué voy a hacer en el futuro. La vacuna nos provee una oportunidad muy especial, porque nuestra experiencia con las

El neurocientífico considera que "es bueno tener estas emociones positivas, porque no las tenemos hace tiempo".

vacunas nos da una certeza, una esperanza de que hay una solución al problema que enfrentamos y por lo tanto vamos a poder retomar en algún grado nuestras vidas".

El neurocientífico aclara, eso sí, que es fundamental que las personas también recibamos información clara y oportuna: "Es importante que esta esperanza ocurra junto con una comunicación sistemática y consistente entre todas las personas con información acerca de las vacunas. Porque si la información es segmentada, dispersa e inconsistente, a la gente le va a generar una nueva emoción de incertidumbre. Es una muy buena noticia, pero también hay que dar las noticias con cierta consistencia".

-¿Por qué eso es importante?

"Porque normalmente el cerebro, para tomar buenas decisiones, tiene que evaluar la información que tiene disponible y si la información viene distinta, de distintos lados, uno no tiene como contrastarla. Esperanza es la emoción más obvia que se nos viene a la cabeza y ojalá eso no sea destruido por la incertidumbre.

-Hay esperanza, pero en estricto rigor no hay ningún cambio concreto ahora luego.

"Tienes razón, pero la esperanza nos permite bajar nuestro nivel de ansiedad y eso es súper bueno. Parti-

"Estas emociones tienen que ir acompañadas por periodos de reflexión"



Maldonado es académico de la Universidad de Chile.

»
"La esperanza nos permite bajar nuestro nivel de ansiedad y eso es súper bueno"

cularmente en esta época. Hay que tener claro que la vacuna no va a cambiar las cosas de la noche a la mañana. Este proceso de vacunación no es ultra rápido, las vacunas no van a llegar todas al mismo tiempo. Estamos hablando de un proceso que va a tardar mínimo seis meses más. Por lo tanto es importante que emocionalmente, por un lado, tengamos la esperanza, pero por otro lado, tengamos el suficiente pensamiento crítico para darnos cuenta de que no podemos modificar nuestra conducta hasta que esta vacuna no esté totalmente implementada en la sociedad.

-Si baja la ansiedad y aumenta la esperanza, ¿no hay riesgo de bajar el nivel de alerta?

"Si nos quedamos solo en esa emoción, aunque sea positiva, si

bien nos va a bajar la ansiedad, no necesariamente vamos a tomar cursos de conducta apropiada. Con esa emoción positiva quizás la gente salga a la calle, salga a ver a los familiares y vaya a comprar al mall.

-¿Y qué podemos hacer entonces?

"Es bueno tener estas emociones positivas, porque no las tenemos hace tiempo, pero estas emociones tienen que ir acompañadas por periodos de reflexión. Porque nuestra conducta es una mezcla de lo que sentimos, pero también con un razonamiento acerca de cuáles son los cursos de acción adecuados para poder enfrentar la pandemia. Nosotros como humanos, frente a esta amenaza, no es que podamos tomar decisiones personales, tenemos que tomar decisiones colectivas. Esto es súper importante, porque el manejo de esta epidemia se resuelve a través de un acuerdo de conductas sociales

comunes. Por lo tanto esas decisiones tienen que estar basadas en un escuchar y entender cuáles son los cursos sugeridos de acción por los responsables del manejo de esto. Y ahí es donde típicamente nos desviamos. Son buenas las emociones positivas, pero en algún momento hay que seguir entendiendo cuáles son las conductas racionales que tenemos que realizar para enfrentar el problema que no se ha acabado.

-Pero siempre hay quienes reaccionan de manera más emocional y optimista y otros más racionales que dicen "sólo llegaron unas pocas vacunas".

"Pero lo racional tiene que ver con evaluar las circunstancias. Las emociones surgen luego que uno experimenta las consecuencias de lo que ocurre. Uno racionalmente podría decir "pucha, no está el problema resuelto, aún faltan seis meses, todavía voy a tener que estar encerrado". Otros van a decir "por fin en seis meses más voy a poder volver a mi vida entre comillas normal". Alguna gente, por su biología, va a ver el vaso medio lleno y otros, medio vacío. La variedad biológica está en todo, en sentir emociones, en cómo tomamos las emociones. Inevitablemente eso va a ocurrir, sin embargo, en promedio, hay un balance entre estas cosas y ahí es donde la sociedad, autoridad y medios de comunicación, particularmente, son los responsables de que la información entregada sea razonablemente precisa, de manera que la mayoría de la gente pueda tomar una decisión razonable.

-¿Entonces sería mejor no emocionarse tanto con la llegada de estas vacunas?

"Uno puede emocionarse mucho y luego bajar esa intensidad, tener un sentimiento positivo y junto con ese sentimiento positivo evaluar las circunstancias para tomar buenas decisiones. Que haya una vacuna nos puede dar una emoción de esperanza intensa y luego que ya pasó la noticia, que ya sabemos que todo esto es buena onda, ahora pensemos qué va a pasar, cómo vamos a enfrentar este problema. No hay que culpar a las personas por tener emociones, eso es parte de nuestra biología, y la gente debiera darse permiso para tener esta instancia de emoción.