

“A mi México”

En la actualidad se vive con miedo e incertidumbre (económica y de salud) de que sucederá en el país, a las personas que vivimos y nos desarrollamos en este y claro en el mundo entero. Por esta razón la gente intenta mitigar el miedo con información dada por las autoridades correspondientes, otros por creencias religiosas o por costumbres y algunos no creen en lo que sucede. Pero ha pasado algo inaudito últimamente, el ataque a personas de ciertos sectores de la población, por ejemplo las personas con capacidad económica estable y que no necesitan trabajar o tienen la facilidad de trabajar en home office reclamaban, como es posible que la gente saliera a trabajar y sin siquiera comprender que gran parte de la población mexicana va al día económicamente y para llegar a su trabajo hacen dos a cuatro horas de viaje, estas personas no se pueden dar el lujo de faltar a trabajar porque no comen o si faltan al trabajo los despiden. Otro sector atacado y de una forma física es el de salud, enfermeras, enfermeros, médicos y doctores que diario luchan para salvar la vida del paciente ante esta pandemia del COVID-19 y se les agrede por creer que son un foco de infección, pero que sin estos profesionales tal vez existiera una tasa de mortalidad elevadísima, pero ¿por qué sucede todo esto? ¿existe algún motivo para que las personas actúen así? Son preguntas que intentaremos darles respuesta y así concluir que sucede en México.

En el libro de psicología de Whittaker se nos menciona que existen dos maneras de expresar las emociones una por rasgos faciales o externas y la otra de manera fisiológica. Sin duda alguna existen muchas más maneras de reflejar las emociones y varían en las personas, pero abordaremos las dos que maneja el autor Whittaker la mayoría de ellas las dan a conocer por expresiones faciales, tales como una sonrisa, lagrimas, enojo o expresarlas de manera externa maldecir o golpear. Y cuando las emociones son demasiadas fuertes se vuelven fisiológicas como por ejemplo el corazón late más rápido, las pupilas se delatan, se libera azúcar. Existen aspectos de las experiencias emocionales como la selectividad en el que la persona se concentra más en cierta emoción o aspecto de esta ignorando otras emociones o estímulos. “Otro efecto característico de la emoción fuerte es la dominación de las experiencias conscientes por la emoción. Una persona aterrorizada no puede pensar en ninguna otra cosa si no en su miedo” (Whittaker, 1981).

“La emoción del miedo es fundamental para la supervivencia de las especies, que gracias a ella minimizan su exposición a animales, objetos o lugares peligrosos. La conciencia del peligro tiene un componente innato y otro aprendido, según ha identificado el neurocientífico Joseph LeDoux, especializado en el estudio del cerebro emocional. El componente innato es el procesamiento automático de la información sensorial relevante para la especie, por lo que la respuesta desencadena una reacción vegetativa (manos sudorosas, taquicardias...)” (García, 2018).

“Por el estudio de las situaciones que han creado extenso pánico en el pasado, sabemos que por lo menos dos factores son de sobresaliente importancia: la ambigüedad o la falta de claridad sobre la situación y los rumores” (Whittaker, 1981). Y esto es una realidad que se vive en México, medios difundiendo noticias falsas para generar desequilibrio político, económico y social o algunos reporteros y políticos (gobernadores) que aseguran que la autoridad sanitaria se equivoca o carece de lógica en la información que se da al público, generando en cierta población revuelo, se crean rumores, ambigüedad de información y se transforma lo que provoca miedo, pánico y reacciones violentas en la sociedad como los saqueos, compras de pánico, agresiones a las enfermeras, enfermeros o intentar quemar hospitales por ser el lugar donde se atiende a los pacientes contagiados por el COVID-19.

El miedo no es malo es una emoción que nos mantiene alejado de los peligros, pero si una persona tiene demasiado miedo no piensa correctamente y se deja llevar por sus impulsos lo que provoca que no siga las normas sociales y provoque que otras personas a su alrededor sufran esta emoción. Las personas debemos aprender a controlar esta emoción debemos tener tanto un juicio ético, como un juicio moral y tener claro que los valores hacen al hombre y estos hacen a la sociedad.

Los valores son la actitud que tomamos ante situaciones simples y complejas en el día a día, “un valor es una cualidad que le concede a la persona su carácter humano. Es una forma de actuación personal que determina la forma de ser y actuar frente a diversas situaciones” (May, 2017). Sin duda alguna existen muchos valores en la sociedad algunos más importantes que otros, pero yo considero que todos los valores son importantes son un complemento para formar una sociedad armoniosa, dada la situación en nuestro país debemos aplicarlos con más rigurosidad, por ejemplo el respeto a las personas y en específico a las que día a día luchan de manera directa contra el COVID-19 (científicos, médicos, enfermeras, etc.), ser responsables en el caso de que si podemos seguir las medidas de quédate en casa, seguir las recomendaciones de higiene y de uso de tapabocas en el transporte o si es necesario salir a comprar cosas de primera necesidad, mantener la sana distancia , otro valor importante es la empatía, por ejemplo la gente tiene que salir a trabajar necesariamente para poder llevar el sustento del día, no criticarla al contrario darnos cuenta que existe desigualdad económica en el país y se remarca las clases sociales existentes, otro ejemplo son las personas que atienden a los enfermos, aparte del riesgo de exponerse directamente al COVID-19, corren el riesgo de contraerlo y contagiar a su familia, por esto toman todas las medidas de prevención correspondientes para evitarlo, así que agredirlo es muy lamentable son personas que deberían ser los héroes del país y del mundo.

Con todo lo anterior podemos identificar que las personas al ser dominadas por el miedo, la incertidumbre, los rumores, el aislamiento y la ambigüedad de información dejan de pensar lógicamente y se dejan llevar por sus instintos de supervivencia que les impide pensar en las demás personas. Y es normal tener miedo, pero

debemos saber enfrentarlo tener el juicio ético para poder razonar y actuar correctamente ante ciertas situaciones, en México se ha demostrado la solidaridad, la unidad y sobre todo la empatía, han sucedido grandes catástrofes en México por ejemplo el terremoto del 85, el terremoto del 19 de septiembre del 2017 en donde los mexicanos se unieron para salvar vidas, donando productos básicos y enlatados para ayudar a los damnificados por la destrucción de casa y edificios, eso es México un país humanitario que en las buenas y en las malas esta apoyando, no importa de que estado seas, que religión profeses, que cultura tengas, de que país de origen seas, los mexicanos siempre ayudamos, me atrevería a decir que somos sin duda alguna el país más solidario y empático, si está en nuestras posibilidades ayudamos al que lo necesite, un mexicano siempre estará dando su apoyo sin exigir nada a cambio y esto es México, ante esta crisis quiero ver a mi país apoyarse en todo lo que pueda, se ha visto a personas que regalan despensas a los que lo necesitan, restaurantes que dan comida a la gente que diario trabaja o que perdió su empleo, unidades de transporte publicas y privadas dando servicio gratuito a los héroes que atienden a los enfermos del COVID-19 y sin duda mas historias de gente apoyándose en todo momento, esto es México y quiero que ante esta pandemia seamos los mismos, respetemos la sana distancia, el aislamiento propio, si no podemos dejar de trabajar cumplir con las normas sanitarias para evitar el contagio, cuidemos a nuestras personas mayores, a las personas con enfermedades crónicas y cada recomendación que nos de la autoridad sanitaria, para después de que pase esta pandemia podamos salir y realizar las actividades recurrentes, normales y ser los alegres mexicanos que celebramos grandes fiestas, vida solo hay una cuidémosla todos juntos.

Referencias

García, E. G. (2018). *Somos nuestra memoria*. Salvat, S.L.

May, R. V. (2017). *Taller de ética un enfoque por competencias*. ciudad de México: Patria.

Whittaker, J. O. (1981). *Psicología*. D.F; México: Interamericana.

<https://coronavirus.gob.mx/>