

Este tipo de encuestas y entrevistas realizadas por entidades y medios de comunicación, podría dar la equivocada sensación de que las alertas que lanzan las autoridades contribuyen a aumentar la cultura de la prevención ante desastres naturales en la población. Sin embargo, existen otras encuestas, esta vez realizadas en "frío" (cuando no se ha lanzado una alerta de emergencia), que podrían indicar todo lo contrario.

Según una investigación realizada por la Asociación Japonesa de Inodoros entre mil personas mayores de 20 años, solo el 22,2 % de los japoneses tiene inodoros de emergencia en caso de un terremoto, un objeto considerado básico dentro del kit de emergencia ante desastres naturales.

Otro estudio llevado a cabo por la empresa Premium Water que distribuye agua natural a domicilio, reveló que solo el 62,7 % de los encuestados disponía de artículos de prevención de catástrofes en casa, entre ellos linternas (91,7 % del 62,7%), alimentos de emergencia/conservas (79,2 %) y agua potable (78,0 %).

Las autoridades recomiendan tener un mínimo de 9 litros de agua (3 días) por persona para caso de desastres naturales, según el estudio de la Premium Water, solo el 24,6 % de los encuestados cumplía con este requisito.

Finalmente y de acuerdo a una encuesta de opinión realizada en el 2022 por la Fundación Nippon, entre mil jóvenes de todo el país que acababan de cumplir la mayoría de edad, solo el 30% afirmó que su familia se encontraba preparada para afrontar un desastre natural, mientras que el 27,4 % indicó que no había tomado ninguna medida o realizado algún tipo de preparativo ante la posibilidad de un desastre natural.

Una semana después de emitida la alerta por el mega terremoto, las autoridades la cancelaron e instaron a la población a "volver a sus estilos de vida normales", abandonando las precauciones especiales que habían tomado los últimos siete días. El ministro de gestión de desastres, Yoshifumi Matsumura, advirtió sin embargo, que la cancelación de la alerta "no significa que el riesgo se haya eliminado", una declaración por lo menos contradictoria porque, ¿si el riesgo no estaba eliminado porqué se levantaba la alerta?

En resumen y como refiere el cuento, una vez más las autoridades gritaron "se acerca el lobo", pero el lobo no llegó. ¿Estaremos preparados cuando realmente llegue el lobo? ■



SER OPTIMISTA: LA PUERTA PARA UNA BUENA SALUD MENTAL



Vivimos en un mundo agitado y demandante, en donde los trastornos mentales y emocionales se presentan de manera cada vez más notoria. Muchos son los esfuerzos que se realizan para tratar estas enfermedades, pero a la par también se vienen investigando los factores que influyen en su prevención e impactan de manera positiva en nuestra salud mental. Los estudios son claros y muestran de forma contundente que el optimismo es un recurso poderoso para afrontar los desafíos de la vida y cuidar nuestra salud.

Pero ¿qué es ser optimista?

Ser optimista significa tener una visión positiva de nuestro futuro y está relacionado con las expectativas de éxito que tenemos con respecto a lo que va a suceder. No se trata de un positivismo vacío, más bien implica sentir confianza para conseguir un objetivo, involucrarnos y perseverar en las acciones que nos conduzcan a él.

Un estudio de la Universidad de Tokio publicado este año encontró que los jóvenes con una visión optimista de futuro muestran menos probabilidades de procrastinar severamente, es decir, de postergar acciones que deben llevarse a cabo a pesar de las consecuencias negativas a futuro. Podríamos decir entonces que mientras más positivas sean nuestras expectativas, mayor será nuestra tendencia a esforzarnos para alcanzar las metas que nos hayamos propuesto.

El optimismo tiene que ver también con el "filtro" con el que vemos la vida, con cómo percibimos los acontecimientos y qué pensamientos surgen acerca de ellos. Nos ayuda a ver las cosas en clave de solución y no en clave de problema. Nos predispone a tomar los desafíos como oportunidades y no como amenazas. Como consecuencia, el optimismo refuerza nuestra percepción de autoeficacia, es decir, nuestra creencia sobre qué tan capaces somos de lidiar con las dificultades y superarlas.

En la actualidad, las investigaciones dan cuenta de cómo el optimismo actúa como factor protector de la salud física y

mental e incide en la calidad de vida. Influye positivamente en el sistema inmune y cardiovascular, y en el afrontamiento y pronóstico de enfermedades como el cáncer. Nos predispone a llevar adelante acciones para practicar el autocuidado, implementar hábitos saludables y evitar los perjudiciales. Mejora la capacidad para afrontar los desafíos, protege del impacto de las situaciones adversas y nos hace más propensos a pedir ayuda cuando la necesitamos (éste último un elemento crucial en la prevención y abordaje de las afecciones mentales y emocionales).

Afecta positivamente el estado de ánimo y se erige como un elemento importante en la prevención de la depresión o el suicidio. Del mismo modo, al relacionarse directamente con una mejor gestión del estrés y estar asociado a una menor sintomatología depresiva, eleva la percepción de bienestar y felicidad.

A nivel laboral, el optimismo está relacionado con mayor motivación, satisfacción, productividad y capacidad para resolver problemas.

En la realidad japonesa, las investigaciones arrojan resultados esperanzadores al dar luz sobre el papel del optimismo previo a los desastres naturales, su relación con la salud mental y la mejor gestión de síntomas depresivos y de estrés postraumático en el periodo posterior a que estos ocurren.

Cómo practicar el optimismo

Tenemos buenas noticias y es que se puede aprender a ser optimistas. Luego de conocer sus múltiples beneficios, revisemos algunas cosas que podemos llevar adelante para andar este camino de crecimiento.

Identifica cómo te sientes y valida tus emociones

Ser optimista pasa por reconocer en primer lugar cómo nos sentimos y respetar las emociones que surgen en los momentos difíciles. El optimismo no ignora el sufrimiento ni reprime las emociones displacenteras en pro de actuar con positivismo. Por el contrario, les da la importancia que merecen y el espacio para expresarlas, procesarlas y, de ser necesario, buscar apoyo del

entorno familiar y social. Transitar estas emociones de forma saludable nos lleva a ver la luz al final del túnel y finalmente lograr proyectar consecuencias positivas.

Practica pensamientos positivos y constructivos

Date cuenta cómo es tu diálogo interno, esa voz que surge de manera automática ante cada situación. Qué te dices a ti mismo ante los problemas y las dificultades, qué palabras utilizas, cómo te juzgas y calificas. Para el conocido médico y divulgador Mario Alonso Puig, la manera de hablarnos a nosotros mismos es tan importante que afecta el cómo funciona nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Y es que los pensamientos crean realidades, por lo que cuidar nuestro lenguaje y hablarnos con amabilidad, en tono positivo, sustituyendo las críticas destructivas por palabras de aliento y resaltar nuestras cualidades nos alejará de la tendencia al pesimismo y nos acercará a las metas que queremos alcanzar.

Da espacio a la reflexión

En estos tiempos gobernados por la inmediatez es importante aprender a detenernos, reflexionar y darnos tiempo para resolver los problemas, sobre todo cuando parecen no tener solución. Esto nos ayuda a cambiar nuestro estado mental y hallar alternativas que no veíamos antes por encontrarnos ante el bloqueo que genera el estrés, el tener que funcionar constantemente bajo presión y tomar decisiones rápidas.

Aprende a ver lo positivo

Para ello, podemos hacer el ejercicio de intentar mirar lo bueno, lo bonito y lo agradable de cada persona o situación (inclusive cuando no parezca tenerlo), en lugar de solo centrarnos en lo negativo, lo feo o lo desagradable. A través de esta práctica conducimos a nuestro cerebro en la construcción de caminos neuronales para ver lo positivo en lugar de buscar solo lo que está mal, contrarrestando el sesgo de negatividad y pesimismo. Podemos entrenar nuestra mente para ver el vaso medio lleno o medio vacío.

Visualiza el futuro con éxito y ve a la acción

Concéntrate en tus fortalezas y no en tus debilidades, establece metas realistas e imagínate alcanzando el resultado esperado. Luego, intenta resolver. Muchas veces esto significa idear estrategias cuidadosamente, pero otras veces también implica ir en modo ensayo-error. Cualquiera sea la forma, no te quedes paralizado, porque el actuar nos ayuda a enfrentar la incertidumbre por los resultados, incrementando nuestra sensación de control sobre la situación. Además, refuerza la percepción acerca de nuestra capacidad para lidiar con situaciones adversas y acercarnos a eso que deseamos que ocurra.

Como vemos, el optimismo no sólo es esperar pasivamente tiempos mejores, sino que también nos estimula a sacar la mejor parte de cada uno, esa esencia de la que todos estamos hechos y que nos orienta a buscar estar bien, desarrollar resiliencia, encontrar fuerzas para impulsar cambios, la motivación y la determinación para alcanzar nuestros sueños. Creo que ser optimista es finalmente una decisión, un camino que elegimos conscientemente y que encierra madurez, sabiduría, fortaleza y alimenta nuestro amor propio; un camino que nos conduce indefectiblemente hacia el bienestar y la felicidad. ■

Rocío Fernández
Psicóloga y psicoterapeuta
www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p
rfernandezpalomino@yahoo.com