

Estrategias para promover conductas saludables

La psicología y otras disciplinas de las ciencias del comportamiento y sociales pueden ser útiles a la hora de influir en la población para que se realicen una serie de conductas. Así, ayudan a resolver preguntas como: ¿de qué modo deben actuar las autoridades de la salud pública para promover un determinado comportamiento? ¿Cómo hay que trabajar en una situación de caos comunicativo y de noticias falsas? ¿Se puede influir en la conducta ciudadana sin perder de vista la ética?

GETTY IMAGES / DAVID RODRÍGUEZ SÁNCHEZ / ISTOCK



GETTY IMAGES / FOTOGESTOBER.DE / ISTOCK



GETTY IMAGES / PAVEL IARUNICHEV / ISTOCK



GETTY IMAGES / DABOOST / ISTOCK



En una situación como la pandemia de COVID-19, la alternativa más viable reside en relacionar las fases de intervención que propone la Organización Mundial de la Salud (detección, control y mitigación) con distintos objetivos conductuales y diseñar específicamente el modo de lograr cada uno de ellos. Veamos algunos ejemplos de las herramientas que ofrece el diseño del comportamiento para promover ciertas conductas en la población:

- **Conducta que quiere promoverse**

Uso de mascarilla de protección.

Acción para fomentar la conducta deseada

Incorporar testimonios de figuras de autoridad (epidemiólogos o médicos) y de primeros pacientes en las campañas de prevención.

- **Conducta que quiere promoverse**

Confinamiento de los jóvenes.

Acción para fomentar la conducta deseada

Potenciar en los medios de comunicación las campañas públicas de casos de jóvenes con COVID-19. Ello contribuye a romper entre este grupo de población la creencia de que la enfermedad ataca solo a los ancianos (idea favorecida por los sesgos de control y de optimismo).

- **Conducta que quiere promoverse**

Lavado de manos.

Acciones para fomentar la conducta deseada

En el ámbito doméstico, colocar paneles o carteles en casa que recuerden la necesidad de lavarse las manos, junto con instrucciones gráficas sobre cómo hacerlo de manera correcta. En los centros de trabajo pueden depositarse dispensadores de solución alcohólica higienizante en lugares estratégicos (la entrada de la oficina, junto al ascensor, en el baño, etcétera).

- **Conducta que quiere promoverse**

Uso de aplicaciones de teléfonos móviles que monitoricen los síntomas de la enfermedad y registren el geoposicionamiento de las personas infectadas.

Acciones para fomentar la conducta deseada

Clarificar por qué se ha desarrollado la aplicación, exponer sus garantías técnicas, éticas, de protección de datos y legales, definir a quién va dirigida e incluir agradecimientos a los usuarios por su colaboración. También puede utilizarse el testimonio de personajes populares e influyentes que recomienden el uso de la aplicación. Asimismo, podría ofrecerse al usuario información sobre el porcentaje de personas de su zona de residencia que emplean la aplicación, recalcando que su uso es voluntario, solidario y responsable.