

**Público.es. 12 febrero 2021**

<https://blogs.publico.es/otrasmiradas/45360/y-si-me-da-miedo-vacunarme/>

**Público**

OTRAS MIRADAS

## *¿Y si me da miedo vacunarme?*

**PAX DETTONI SERRANO**

*Antropóloga, experta en educación emocional y fundadora de Teatro de Conciencia.*



12/02/2021

Sí, tengo miedo a vacunarme y no tengo miedo de decirlo.

Me da igual si no está bien visto, pero me permito expresar lo que siento porque no daña a nadie.

Y es que de esto va la educación emocional. Primero de identificar la emoción que sentimos, a través de las sensaciones corpóreas y, ponerle el nombre que toca. Cuando pienso en la idea de vacunarme siento un nudo en el estómago y una sensación de vértigo por todo el cuerpo. No siento ni alegría, ni tristeza, ni rabia: siento miedo.

---

Después, una vez identificado y nombrado lo que sentimos, cuando hemos desarrollado nuestras competencias emocionales, seremos capaces de aceptarlo y expresarlo correctamente (sin hacernos daño, ni hacer daño a los otros). Cuando me descubro con miedo a la vacuna, a pesar de que no sea lo "políticamente correcto" me lo permito. Y hago esto, por un lado, porque no puedo evitarlo, es decir, no puedo evitar sentir lo que siento, sencillamente porque lo siento. De hecho, si quisiera evitar o negar este miedo, estaría practicando la represión –que ya está más que demostrado que no es nada aconsejable si se quiere tener salud integral-. Y, por otro lado, me permito sentir el miedo porque sé que todas las emociones traen información sobre nuestra percepción de la realidad.

El miedo nos habla de que estamos percibiendo peligro o amenaza. Es decir, cuando nos encontramos delante de una situación que percibimos como peligrosa –por los motivos que sea– no sentiremos tristeza, ni alegría: sentiremos miedo y ese miedo nos hará actuar de tres posibles formas, si dejamos que nos secuestre. Puede ser que nos bloquee y nos paralice, puede ser que nos haga huir, o quizás nos lleve a atacar como un mecanismo de defensa.

Sin embargo, el quid de la cuestión está en no permitir que el miedo nos secuestre. Lo que conocemos por "no te dejes llevar por el impulso". No, efectivamente, desde la educación emocional consideraremos altamente recomendable no dejarse llevar por los impulsos, ya que cuando la amígdala cerebral está secuestrada no se puede pensar con claridad, y es probable que tomemos decisiones de las que después nos arrepintamos.

Así que, una persona con alfabetismo emocional será capaz de identificar lo que siente, nombrarlo, sin permitirse ser secuestrada por dicha emoción, pudiéndola expresar de la forma más beneficiosa para todos y tomar decisiones coherentes. Pero eso, solo lo podrá hacer si, después de respirar para tranquilizarse– tranquilizando así a su amígdala–, piensa.

Y, en ¿qué se supone que hemos de pensar cuándo sentimos miedo?

Pues empezaremos haciéndonos la siguiente pregunta, que es la más importante: ¿Es real el peligro o la amenaza que percibo en esta situación?

Obviamente, a esta pregunta hemos dicho que respondemos después de calmarnos y buscando la mayor objetividad posible, así como honestidad. No vale mentirse a sí mismo, ni dejar que sea el mismo miedo el que responda a dicha pregunta.

---

Vuelvo a mí, si me lo permitís: ¿Es real el peligro o la amenaza que percibo ante la idea de vacunarme y hace que se despierte mi miedo?

Respiro, me calmo, y objetivamente valoro la situación. Y si en el proceso, descubro que me falta información, la busco.

Mi miedo a ponerme la vacuna, ¿me habla de amenazas reales? ¿Es real que el Covid es un virus que está enfermando a muchas personas? ¿Es real que hay una posibilidad de morir cuando una persona se contagia de Covid? ¿Es real que una vacuna elaborada según los protocolos tradicionales podría prevenir enfermarse de Covid? ¿Es real que las vacunas hoy disponibles se han elaborado –según fuentes públicas– en apenas un año? ¿Es real que las empresas farmacéuticas han recibido millones de euros de las arcas públicas para hacer sus investigaciones y ahora están cobrando millones de euros también de las arcas públicas para venderlas? ¿Es real que en los contratos con dichas farmacéuticas vienen tachados en las partes que hablan no solo de los precios, sino también las que hacen relación a sus efectos adversos o incluso a las posibles indemnizaciones derivadas de estos? ¿Es real que no tengo estudios en medicina o farmacología para discernir sobre la veracidad de lo que me cuentan sobre la composición de la vacuna ni de los efectos exactos que provoca en mi organismo? ¿Es real que no conozco a nadie que se haya puesto las dos dosis hace diez años y esté perfectamente sano en todos los sentidos?

Bien, me doy el tiempo de responder a estas y otras preguntas y mientras tanto, no puedo, aunque tenga la tentación, dejarme llevar por otros miedos que se presentan, como el miedo a contagiarme y morir, o el miedo a que se descubra que soy una persona poco solidaria con mi sociedad, poco dispuesta a aportar mi granito de arena –poniéndome la vacuna– para que se pueda volver lo más pronto posible a la "ex normalidad". Y no puedo hacer esto, porque permitir que mis miedos decidan por mí, me estaría privando de mi libertad.

No quiero que el miedo a ponerme la vacuna me secuestre, por supuesto que no, pero tampoco quiero que lo haga el miedo a morir, ni el de ser criticada por no ser "la ciudadana responsable" que espera de mí una sociedad que, lleva varias décadas mostrándome un egoísmo creciente. El derecho fundamental y sagrado que no permito que nadie me arrebatase – ni yo misma– es el de la libertad.

Si decido ponerme, o no, la vacuna quiero que sea una decisión libre, nunca condicionada por mi miedo –sea cual sea su origen–.