



Libro Realmente, ¿qué tan arriesgado es?

Por qué nuestros miedos no siempre corresponden a los hechos

David Ropeik
McGraw-Hill, 2010
También disponible en: Inglés

Reseña

Es un placer leer este libro ameno, sincero y fácil de digerir. El periodista David Ropeik desmitifica los mecanismos mentales y sociales para evaluar el peligro. Explica cómo a menudo se deforman y malinterpretan circunstancias potencialmente peligrosas y cómo sopesar el riesgo potencial con más precisión. Algunas explicaciones son demasiado largas y algunos “factores de percepción del riesgo” son un poco similares, pero las perspectivas de Ropeik son tan inmediatamente aplicables que serán útiles a todos. *BooksInShort* recomienda este libro a todo administrador de riesgos y políticas sociales, y a todos los consumidores de noticias.

Ideas fundamentales

- La gente responde a los riesgos emocional y racionalmente.
- La forma en la que uno reacciona ante un riesgo específico depende del marco conceptual del mismo.
- Los antecedentes y tendencias culturales influyen en cómo se percibe el riesgo.
- La mayoría de la gente y de las sociedades calcula mal los riesgos.
- Una amenaza es más aterradora si es personalizada, ajena, artificial, nueva, aparentemente injusta, dirigida a niños o mal manejada por las autoridades.
- Los miedos disminuyen cuando existen opciones aparentes, cuando el riesgo es conocido o cuando la amenaza es crónica, no “catastrófica”.
- La percepción del riesgo cambia según la forma de enmarcar ciertos factores, como “riesgo versus beneficio, control, elección, incertidumbre, dolor, personificación” y “justicia”.
- Los medios de comunicación aumentan el sentido del peligro.
- Para evaluar el riesgo, sea abierto, piense bien las cosas y busque información diversa e imparcial.
- Esté consciente de los factores individuales y grupales de percepción del riesgo que hacen que el daño potencial parezca más o menos probable.

Resumen

Percepción y riesgo

Todos sentimos miedo a veces. Si alguien le dijera que un contaminante en su lugar de trabajo podría causar cáncer, tal vez se iría, aunque supiera que el riesgo es minúsculo – e hiciera cosas mucho más peligrosas, como fumar. La mayoría de la gente que trata de evaluar riesgos tiene una peligrosa “brecha de percepción”, que puede llevarla a evaluar erróneamente el posible daño. Para tener clara la situación, debe saber cómo se responde al riesgo. Si se encuentra en una situación riesgosa, antes de siquiera pensarlo, sentirá que surge el miedo. El sistema corporal de “respuesta al miedo” combinará los “sentimientos, intuición y reacciones viscerales” con el “pensamiento deliberado y consciente”. La evolución determina este sistema, así que reaccionará a las amenazas contemporáneas de la misma manera que sus ancestros respondieron a las amenazas físicas. Esto puede llevar a una “conducta personal riesgosa” y a políticas públicas relacionadas con la percepción del riesgo, pero no con los riesgos reales de la sociedad.

La biología del miedo

Cuando uno tiene miedo, el cuerpo reacciona: El corazón late con más rapidez, la respiración es más rápida, la digestión se paraliza, y el oído y la vista se agudizan. El

cuerpo libera glucosa para tener energía para actuar. Estas reacciones son parte de la “respuesta [automática] de pelear, huir o paralizarse”, el intento del cuerpo de hacer lo que sea por salvar la vida. Esto ocurre con más rapidez que el pensamiento. De hecho, estamos “programados primero para tener miedo y luego para pensar”. La amígdala cerebral maneja la recepción del peligro antes de que entren en acción los procesos más lentos del pensamiento racional; y lo que es más, el miedo puede vencer al pensamiento racional.

“Cualquier riesgo parece mayor si cree que podría pasarle a usted”.

Carlos Darwin dijo haber saltado de miedo cuando una serpiente detrás de un grueso vidrio en un zoológico se le abalanzó. Imaginar el peligro también puede provocar este tipo de respuesta al miedo. Uno se puede condicionar a tener menos miedo a través de exposiciones repetidas a un riesgo específico (como ver una serpiente varios días seguidos). Las experiencias aterradoras se graban en la memoria e influyen en las reacciones futuras. Hay cierto pavor “intrínseco”: el temor a las arañas es común, incluso si nunca se han tenido malas experiencias con ellas. La gente es generalmente hábil para identificar caras que causan miedo, lo que es lógico dada la naturaleza intensamente social de la humanidad. Sin embargo, peligros más complicados, como el cambio climático, son más difíciles de reconocer. Y, si asocia emocionalmente algunas palabras, como “hospital” o “pistola”, no podrá pensar claramente en ellas.

Los límites de la razón

Algunas personas creen que la racionalidad es la mejor forma de afrontar el riesgo. Dicen que uno debe recopilar toda la información y pensar lógicamente. Este enfoque tiene tres problemas. Primero, antes de poder pensar, las emociones ya han respondido al apuro. Segundo, no puede saber todo de una situación; debe tomar decisiones con información parcial – a menos que nunca decida. Tercero, aunque tome en cuenta todos los hechos fundamentales, la mente cambia para afrontarlos según cómo se presenten o enmarquen. Los seres humanos deben tomar “decisiones sin conocer todo a la perfección” mediante el uso de una serie de “atajos mentales” o heurística.

“Si hay un beneficio, minimizamos cualquier riesgo asociado para poder obtenerlo. Si hay un riesgo, minimizamos los beneficios potenciales para protegernos”.

Algunas percepciones se basan en “sesgos” y otras son reacciones a la forma en la que se da la información, ya sea verbal, emocional o matemáticamente. La gente elige y asigna riesgos de acuerdo con la forma de recepción de los datos. Cuando los investigadores pidieron identificar dos muestras idénticas de carne de res, una que decía “75% magra” y otra “25% de grasa”, la mayoría de los participantes dijo que la carne “magra” era “menos grasosa y más sabrosa, a pesar de que la información sobre el contenido de grasa era idéntica en ambas muestras”. Otra tendencia es afrontar situaciones por “categorización”, mediante estereotipos o “representatividad” para aplicar la experiencia con un artículo de una categoría al grupo entero. Los resultados gráficos de pruebas o estudios publicados pueden ser muy convincentes, aunque la muestra de estudio sea demasiado pequeña para ser válida. La gente también razona mal ante probabilidades, en el sentido que detecta patrones donde no los hay y espera que las actividades aleatorias se compensen de alguna forma.

“Hemos evolucionado de manera que tememos a la oscuridad. En la mayor parte de la historia humana, la oscuridad fue la época en la que éramos parte de la cadena alimenticia, en vez de estar por encima de ella”.

“El anclaje y el ajuste” a menudo aparecen cuando se trata de números. Una vez que uno toma conciencia de un número, tiende a anclar el procesamiento posterior de otros números y a hacer ajustes para adaptarlo. Estar consciente de una amenaza y de la facilidad con la que viene a la mente también determina las percepciones. Si ha experimentado algo doloroso, o si los medios de comunicación lo hacen estar en alerta ante un riesgo, es más probable que lo perciba como peligro personal, independientemente de los hechos. El optimismo también afecta su juicio y sentido de bienestar, y a menudo lleva a conclusiones no muy realistas.

Factores que influyen en la percepción del riesgo

La gente usa atajos mentales o “factores de percepción del riesgo” para sopesar el peligro. La perspectiva individual hace que correr un riesgo parezca más o menos aterrador, por lo que conocer estos factores lo ayudará a establecer criterios:

- **“Confianza”** – La falta de confianza hace a una situación más amenazadora. Si los líderes transgreden la confianza, como cuando los funcionarios japoneses dijeron que la comida no tenía la enfermedad de las vacas locas y luego tuvieron que retractarse, la gente afectada se atemorizó aún más. Ocultar información importante, mentir y negar errores y delitos reduce la confianza.
- **“Riesgo versus beneficios”** – Aunque la probabilidad de que algo malo suceda puede ser la misma para usted que para alguien más, los individuos evalúan el peligro de manera diferente. Valoran elementos distintos en situaciones distintas, así que cada quien tiene una opinión separada y cambiante sobre la compensación entre riesgo y beneficio.
- **“Control”** – Independientemente de cualquier peligro real, sentirá menos miedo si cree que controla la situación, aunque no lo haga. Muchos estadounidenses decidieron recorrer largas distancias en auto en vez de volar después del 11 de septiembre del 2001. Volar seguía siendo más seguro que conducir, pero no parecía así a la luz de los ataques terroristas. En los tres meses siguientes al 11 de septiembre, hubo 1.018 más muertos en EE.UU. por accidentes automovilísticos de lo que establecían las estadísticas.
- **“Elección”** – Las situaciones parecen más peligrosas cuando se imponen que cuando uno las elige. A aquellos que les gustan las emociones fuertes eligen saltar del *bungee*, lo que podría parecer muy riesgoso si alguien los forzara a hacerlo. Cuando el gobierno de EE.UU. puso un depósito de desechos nucleares en Yucca Mountain, Nevada, los residentes se opusieron. Por el contrario, Finlandia dejó que las comunidades ayudaran a elegir un sitio para los desechos. El pueblo de Eurajoki, que ya tenía dos reactores, se ofreció, y logró empleos en el depósito y ventajas fiscales.
- **“¿Natural o fabricado?”** – Algunas personas temen cualquier cosa que sea artificial o sintética. La idea de que un producto sea natural las tranquiliza, aunque en realidad sea más dañino que el fabricado. La mayoría de los gobiernos regula los medicamentos, pero muchos no regulan los productos “naturales” tan estrictamente. Un estudio de 1994 de “hierbas medicinales ayurvedas” en Boston “encontró que una muestra de cada cinco ... contenía suficiente plomo, mercurio o arsénico” para ser riesgosa.
- **“Dolor y sufrimiento”** – Los individuos temen a los peligros que creen que causan agonía, como la “muerte por ataques de tiburón”, más que los riesgos que parecen acarrear menos angustia, como las enfermedades del corazón – aunque éstas maten mucha más gente que los tiburones.
- **“Incertidumbre”** – Es más probable tener miedo cuando no se sabe lo que pasa, o cuando no sabe cómo estar más seguro, que cuando se afronta un miedo

que se entiende. Los habitantes cercanos a la planta nuclear Three Mile Island en Harrisburg, Pensilvania, tuvieron más miedo durante la fusión accidental de su reactor porque no sabían cuál era el riesgo real.

- **“Catastrófico o crónico”** – El peor avionazo de la historia mató a 583 personas en las Islas Canarias en 1977. Las enfermedades del corazón cobran esas mismas víctimas, sólo en EE.UU., “cada ocho horas”. Pero los sucesos que repentinamente matan a muchos individuos parecen más aterradores que los riesgos lentos como las enfermedades.
- **“¿Me puede pasar a mí?”** – Independientemente de la probabilidad, sentirá más miedo si cree que algo peligroso puede afectarlo personalmente. Vea el miedo súbito al terrorismo en EE.UU. después del 11 de septiembre. Había víctimas, incluyendo estadounidenses, que morían en ataques terroristas en otras partes durante décadas, pero cuando murieron habitantes en EE.UU., el peligro se volvió personal – y más real.
- **“¿Nuevo o conocido?”** – Un riesgo nuevo parece más amenazador que uno conocido. El virus del Nilo Occidental es similar a otras enfermedades mortales transmitidas por mosquitos, pero parece misterioso y, por ello, más aterrador.
- **“Riesgos para niños”** – Una amenaza que podría causar algo de miedo es mucho más alarmante si amenaza a niños. Esto es “biológicamente” intrínseco en los seres humanos. En el nivel evolutivo, uno quiere que sus genes, y también toda la humanidad, sobrevivan.
- **“Personificación”** – Un riesgo abstracto expresado como número, como las estadísticas de los muertos en la guerra, afecta intelectualmente. Pero, si personaliza una circunstancia peligrosa con una cara, un nombre o una historia, el golpe es mayor. Las fotografías de ataúdes de soldados cubiertos con banderas traen a casa a la guerra misma, en formas en que las estadísticas no lo hacen.
- **“Justicia”** – Si un auto atropella a un niño, es trágico. Pero si atropella a un niño ciego, es especialmente injusto y, por ende, parece más aterrador.

Influencias colectivas en la percepción del riesgo

Además de estos parámetros individuales de evaluación de riesgos, algunos factores grupales compartidos también afectan el modo de ver las situaciones riesgosas. Estas influencias provienen de la sociedad, comunidad o lealtades y tendencias culturales. La experiencia convincente más básica es un suceso específico de la comunidad. Por ejemplo, un número de incendios en un solo pueblo puede generar una toma de conciencia y sentido de peligro compartidos. Cuando un peligro amenaza a un grupo, “la gente tiende a tomar decisiones rápidas y eficaces sobre el riesgo” basadas en la solidaridad. Los individuos en desacuerdo se unen para defender a su grupo. Esto es lógico en sentido evolutivo – una tribu puede tener que actuar rápidamente en conjunto para luchar contra un enemigo – pero no lo es en cuanto a amenazas conceptuales complejas.

“Mil imágenes aterradoras y sugerencias funestas nos pasan por la mente cuando está deprimida e insatisfecha consigo misma. Ordéneles que salgan a la luz y podrá afirmar el poder de la razón sobre la imaginación”. (Sir Walter Scott)

La “cognición cultural”, una influencia colectiva más sutil, afronta la forma en que una cultura determina las creencias de sus miembros y guía sus reacciones. El investigador Dan Kahan y sus colegas concretaron esas tendencias en dos pares de “perspectivas del mundo”: La gente es “individualista” o “comunitaria”, y es “jerárquica” o “igualitaria”. Estas perspectivas cruzadas son indicadores más precisos que el género o las lealtades políticas cuando se trata de predecir cómo reaccionará la gente ante los riesgos percibidos. Los individualistas acentuarán la responsabilidad social y un gobierno limitado; los comunitarios, las necesidades sociales y la acción colectiva; los jerárquicos, las reglas sociales para distribuir derechos y obligaciones “de manera diferente”, y los igualitarios enfatizarán la distribución equitativa de derechos y bienes.

“El miedo crece en la oscuridad; si cree que “el monstruo” está ahí, encienda la luz”. (Dorothy Thompson)

Los medios de comunicación ejercen una gran influencia compartida. La mayoría de la gente ve a la sociedad de este complejo mundo global a través del lente de los medios. Pero, aunque los noticiarios profesionales plantean un ideal de objetividad, los canales de los medios – como negocios – funcionan en formas que pueden distorsionar sus evaluaciones. Los periodistas incluso moldean los informes precisos para hacerlos emocionantes y darles interés periodístico. Simplifican las situaciones, extraen las cosas de su contexto y se enfocan en amenazas.

Cerrar la brecha en sus percepciones

Afortunadamente, puede reducir su “brecha de percepción”. Comience con los medios de comunicación. Las noticias a menudo dan informes de peligros de manera impresionante. Si una persona en un millón murió el año pasado de una enfermedad y este año murieron dos, informarán que hubo un incremento del 100%. Busque tanto el “riesgo relativo” (el cambio porcentual) como el “riesgo absoluto” (el verdadero número de gente afectada). Cuando las noticias le ponen cara a la amenaza, deténgase a pensar si la personalización es correcta. Si habla de un peligro, determine si realmente está usted expuesto al daño, qué tan grande es la probabilidad y qué tan expuesto debe estar para sufrirlo. Busque fuentes de noticias imparciales que presenten distintas posturas ideológicas. Tenga la mente abierta. Reconozca su brecha de percepción y tome en cuenta los factores que influyen en ella. Cuando está estresado o cansado, no puede pensar sobre el riesgo tan claramente como cuando no lo está. Tómese el tiempo de evaluar la situación y haga preguntas. Replantee las aserciones numéricas para asegurarse de interpretarlas justa y exactamente. Haga un balance: ¿Hay beneficios que compensan los peligros potenciales? Los “factores de percepción del riesgo” están ahí; esté consciente de ellos y trate de evaluarlos objetivamente.

Sobre el autor

David Ropeik es coautor de *RISK* y ha escrito para importantes diarios metropolitanos.