

## LA PSICOLOGÍA DEL NEGACIONISTA

Frente a la crisis actual, el negacionismo parece estar en boca de todos sin mascarilla y sin distancia de seguridad. Dentro de este grupo se pueden encontrar diferentes ramas: desde personas muy críticas con la gestión de la crisis a personas que niegan la existencia del virus. A lo largo de la historia este comportamiento humano se ha presentado como un movimiento social que tiene una función adaptativa, que sirve para minimizar los recursos cognitivos que debemos invertir en la toma de decisiones. Esta corriente no es en absoluto nueva, pero ¿sabes si eres un negacionista? GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, nos cuenta cuáles son los factores psicológicos del negacionismo. [www.grupolaberinto.es](http://www.grupolaberinto.es)



Dentro de la postura individual frente al covid hay muchas opciones, no todo es blanco o negro. Si bien hay diferencias y no se puede generalizar, desde la psicología sabemos que hay factores individuales y sociales que influyen en nuestra postura:

**1. Miedo/Rabia:** el miedo que surgió desde el inicio del confinamiento sigue entre nosotros. Algunas personas han intentado suprimir este sentimiento de miedo y como

resultado han ido acumulando rabia. Al tratarse de un enemigo invisible, este sentimiento de rabia acumulado ha buscado un nuevo objetivo contra el que luchar.

**2. Negación:** al igual que en el duelo, en algunos casos se puede tratar de un mecanismo de defensa relacionado con la negación: “esto no puede estar pasando”. La negación es un proceso inconsciente que no permite que tenga lugar la aceptación, lo que puede desembocar en una psicopatología o poner en riesgo a otras personas.

**3. Control:** buscar una explicación a lo que sucede es una manera de conseguir cierta sensación de control, lo que ayuda a reducir o eliminar la preocupación y la angustia que el caos de la situación actual está creando.

**4. Exceso de preocupación:** la sobreinformación y los bulos que se transmiten de manera masiva obligan a darle vueltas a la situación continuamente. Este exceso de emociones puede generar psicopatologías tales como la hipocondría, ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, fobia, etc. Esto es especialmente peligroso en el caso de los adultos que, sin querer, pueden transmitirlo a los niños.

**5. Falsa seguridad:** las personas que no han experimentado el virus de cerca tienden a creer que la gravedad del asunto no es como lo pintan ya que sus vidas no se han visto alteradas (más allá del confinamiento). Ven a los demás como exagerados, equivocados, hipocondríacos y por lo general creen que existe una psicosis colectiva a la que ellos no han sucumbido.

**6. Desconfianza:** muchas de las personas pertenecientes al movimiento negacionista lo son debido a su falta de confianza en las instituciones. La falta de información veraz y datos por parte del gobierno, la gestión, las medidas contradictorias... todos estos elementos han contribuido a la falta de credibilidad y han generado reacciones de rebeldía frente a la autoridad.

**7. Si se toman medidas de protección no podemos hablar de negación:** solo se puede hablar de negación cuando el individuo considera que no es necesario cuidarse, ni cuidar a los demás. No interviene ningún tipo de ideología política, ni crítica respecto a las medidas tomadas.

### **¿Qué se puede hacer para no alimentar la polarización?**

Lo más importante es esforzarse por entender las posturas y lo que hay detrás de cada punto de vista, sin recurrir a la violencia o la confrontación. No sirve de nada tomar una posición extremista ni fomentar el enfrentamiento social, lo mejor que se puede hacer es facilitar el dialogo, buscar soluciones, mantener la calma e intentar transmitirla a los demás.

**Acerca de GrupoLaberinto**

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Joaquín Costa, 20

28002 Madrid

[638 10 51 32](tel:638105132)

**Síguenos en:**



@laberintogrupo



@grupo.laberinto