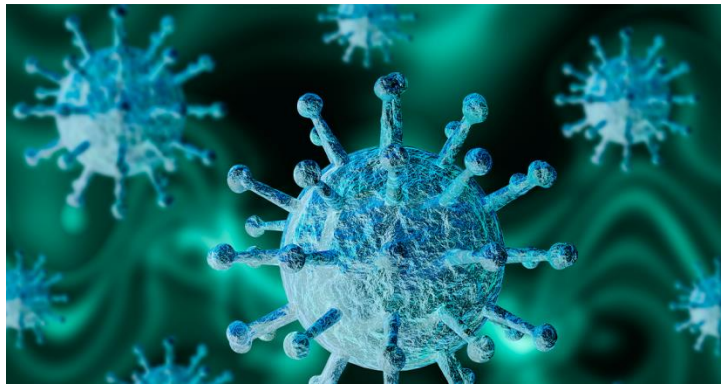


Decisiones más inteligentes sobre el coronavirus COVID-19

Cómo aplicar sólidos principios de la ciencia de la decisión a tu propia vida

Si no estás al tanto del **COVID-19**, probablemente te hayas escondido debajo de una roca durante las últimas semanas (bien, quédate allí). El resto de ustedes probablemente se estén preguntando: “¿Qué debo hacer, si es que hay algo que hacer?”



Primero, esto es lo que **NO** hay que hacer. No formes una opinión desinformada y luego busques los medios que confirmen tus puntos de vista. Los encontrarás, quizás te sientas un poco mejor, pero también podrías omitir todo el ejercicio — es una pérdida de tiempo. Ya sabes de antemano que solo confirmarás lo que querías creer. Si eso es lo que estás haciendo, ¡esta guía está aquí para ayudarte!

Una mejor manera de abordar las cosas es:

- Enfoca tu pensamiento en las posibles acciones que podrías tomar.
- Selecciona tus criterios de decisión antes de mirar los datos.

Descargo de responsabilidad: *mi especialidad son los datos y la toma de decisiones, no es epidemiología, por lo que esta es una guía paso a paso para tomar decisiones que te ayudarán a estructurar tu pensamiento mientras buscas el asesoramiento sobre COVID-19, de científicos expertos en enfermedades.*

Paso 0: Afronta tu irracionalidad

Si tu principal objetivo es sentirte mejor, tal vez te resulte tranquilizador leer sobre dos desagradables efectos psicológicos que podrían estar arruinando tu capacidad para hacer frente de forma eficaz a la información que estás recibiendo:

- **Aversión a la ambigüedad**
- **Sesgo de confirmación**

Si estás interesado en saber cómo están jugando con tu cabeza durante la pandemia, estate atento para ver un enlace al artículo que estoy escribiendo sobre ellos. (¡Muy pronto!) Tal vez sea una especie de momento terapéutico por cortesía de la economía del comportamiento. (¿Dijiste que nadie lo haría?)

Paso 1: Comprenderse a sí mismo y establecer objetivos

Comienza pensando cuidadosamente en tu ética y valores. En esta etapa, intenta pensar en términos más generales que la reciente pandemia. Hazte preguntas difíciles sobre lo que consideras que es tu responsabilidad con tu mundo, tu comunidad, tus amigos, tu familia y contigo mismo.

Si no tienes la costumbre de investigar tu propia moralidad, ahora es el mejor momento para tener un momento de madurez y enfrentarte a desagradables preguntas generales como: “¿En qué circunstancias, si es que alguna, estoy dispuesto a poner en riesgo la vida de un extraño? ¿Cuánto riesgo?” (Si alguna vez has conducido un coche cerca de otros o has salido cuando tenías un resfriado, siento informarte que ya has arriesgado la vida de extraños.)

Una vez que te entiendas a ti mismo y lo que consideras correcto e incorrecto, empezarás a formarte una opinión de tus diversos objetivos y de lo mucho que te importan. Por ejemplo, ¿es importante para ti la posibilidad de ir a comer a restaurantes? ¿Es para ti más importante que la salud de tu familia?

Observa que en esta etapa del proceso de decisión, debes evitar contemplar si es seguro comer fuera o no. Abordarás eso en el paso 5. Por ahora, sigue sopesando la importancia de las cosas para ti fuera del contexto específico del virus de hoy en día.

Descargo de responsabilidad: *debo señalar que, dado que he realizado este ejercicio por mí mismo, claramente tengo opiniones sobre lo que es ético, pero no estoy aquí para imponerte ninguno de mis puntos de vista. Esta publicación no se trata de decirte qué tan buena persona ser (¿qué soy yo, tu gobierno?), sólo de cómo tomar decisiones sabiamente dentro de tu propio marco moral... aunque espero que elijas ser bueno.*

Paso 2: Considera las posibles acciones

Una vez que sepas dónde estás parado, haz una lluvia de ideas sobre las acciones que podrías considerar tomar, en el futuro cercano. Todo, desde lavarse las manos un poco más, trabajar desde casa, hasta una completa autocuarentena, no sé, hasta leer manuales sobre cómo cazar osos con tus propias manos.

Técnicamente, la lista de acciones potenciales es infinita, así que siempre que se te ocurra alguna, ahorrarás tiempo si te preguntas a ti mismo:

- “¿Es importante para mí tomar una cuidadosa decisión al respecto?”
- “¿Podría algo convencerme de hacerlo?”

Si respondes “no” a cualquiera de las dos, significa que puedes ahorrarte el esfuerzo eliminándola completamente para que el proceso de decisión no dure una eternidad.

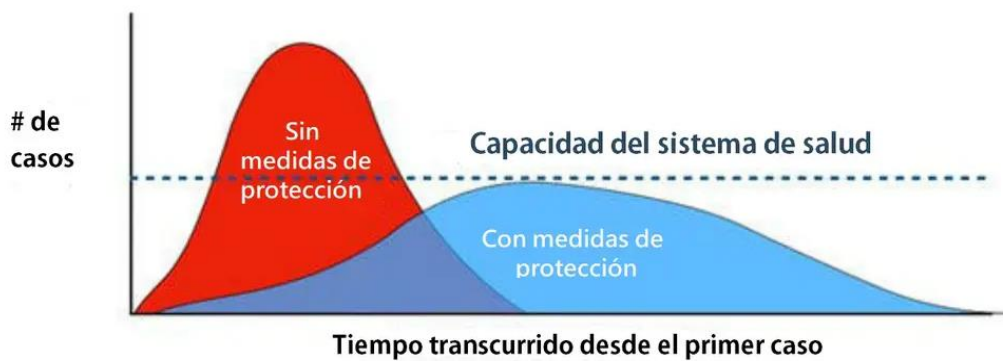
Ejemplo 1 — No es importante: la decisión de lavarme las manos un poco más no es importante para mí porque no me cuesta mucho. Incluso si resulta que fue una pérdida de tiempo, no me enojaré. Estoy de acuerdo solo con hacerlo. Lo haré. No se requiere pensarlo más o investigar. Genial, eso fue fácil.

Ejemplo 2 — No es una decisión real: no hay nada (salvo un escenario de ciencia ficción totalmente descabellado) que pueda hacerme cazar un oso con mis propias manos. Excelente. No hay que tomar ninguna decisión. No tengo que pensar más en esto.

Una vez que hayas terminado con la lluvia de ideas, trata de abordar tu lista en orden de importancia para llegar a las más importantes antes de que te canses y te vayas a mirar televisión. Cada uno de los siguientes pasos debe hacerse por separado (en paralelo, a menos que sean dependientes) para cada acción.

Paso 3: Elegir los desencadenantes de la acción

Para cada acción potencial, piensa MUY cuidadosamente sobre los hechos que aceptarás como desencadenantes de esta acción. Los desencadenantes apropiados son señales suficientemente fuertes de que seguir tu antiguo curso de acción es incompatible con tus objetivos establecidos (lo que te lleva a cambiar a la nueva acción que se estás considerando). A lo largo de esta sección, deberás pensar en términos de tus objetivos: si has decidido que quieres ayudar a “aplanar la curva”, te interesará la información sobre el riesgo de propagación de la enfermedad, además de riesgo de no contraerla tú mismo.



Si no estás familiarizado con el término “aplanar la curva”, puedes obtener más información aquí.

Probemos con un ejemplo. Quizás tengas entradas para el teatro para mañana por la noche y estés considerando la acción de no ir al teatro.

Acción predeterminada: ir al teatro según lo planeado.

Acción alternativa: cambiar tu comportamiento y no ir.

Por defecto, irás al espectáculo y te comprometerás a no ir si ocurre uno de tus desencadenantes. (Elígelos sabiamente — si te permites dar marcha atrás más tarde, habrás anulado el objetivo de estructurar tu toma de decisiones. Por eso es importante visualizar realmente que de verdad has recibido esta información, y comprobar que estás contento de responder con tu nueva acción).

Puedes elegir múltiples disparadores para cada acción. Todos estos desencadenantes deben expresarse como información que tu recibes. Esta información podría ser sobre:

- Una ley, por ejemplo, “*Mi gobierno ha prohibido las reuniones más grandes que x*”.
- Un evento, por ejemplo, “*El número de personas que dieron positivo en un radio de 10 kilómetros de donde vivo pasa de x*”.
- Una publicación de investigación, por ejemplo, “*Los científicos dicen que las personas asintomáticas pueden transmitir el virus*”.
- Una norma social, por ejemplo, “*La gente buena no va al teatro en estos días*”.
- Un consejo, por ejemplo, “*Le aconsejo que evite estar en un espacio confinado con más de x personas por metro cuadrado*”.
- Un cambio explícito en el costo, por ejemplo, “*Todos los boletos serán reembolsados a solicitud*”.
- Un cambio en las estimaciones de riesgo, por ejemplo, “*Si me encuentro entre multitudes, la probabilidad de enfermarme en las próximas dos semanas es de al menos x*”.
- Una categoría que no he incluido en esta lista, por ejemplo, “*Mi mejor amigo me repudiará si salgo*”.

[Escuchen, nerds de datos: si estás acostumbrado a pensar en términos de pruebas de hipótesis estadísticas, las cosas se pueden poner raras para ti aquí, ya que omití algunos pasos para mantener las cosas simples para los lectores casuales. Te recomiendo revisar el apéndice del final, donde explico lo que está sucediendo a través del marco al que probablemente estés acostumbrado, el que tiene acciones predeterminadas e hipótesis nulas.]

Paso 4: Elegir la calidad mínima de las fuentes

Elije la calidad mínima de las fuentes de información que pueden servir como desencadenantes válidos. Si una fuente de menor calidad te proporciona la información, intentarás verificarla con la fuente elegida y no actuarás, a menos que la calidad sea suficiente. Continuando con nuestro ejemplo, tus fuentes de calidad mínima para cada uno de los desencadenantes podrían ser:

- **Leyes: el sitio web oficial de tu gobierno.** Cuando la ciudad de Nueva York prohibió ayer las reuniones de más de 500 personas, lo comprobé en la página web oficial de la ciudad de Nueva York. Otros podrían aceptar la misma información de un periódico de buena reputación y no verificar más. La calidad mínima de tu fuente de información es una elección personal que depende de ti.
- **Eventos: Un periódico de buena reputación (según tus gustos).** Personalmente, me gustan los que tienen una reputación de adecuada verificación de los hechos.
- **Investigación: Un epidemiólogo calificado con acceso a suficientes datos para hacer inferencias sobre los hallazgos, con una confianza de moderada a alta en su conclusión.** En mi condición de científico, podría estar en el lado de los más cuidadosos, cuando se trata de confiar en las publicaciones científicas. Si bien algunas personas optan por confiar en cualquier cosa que diga cualquier científico, ganar mi confianza requiere una combinación de experiencia / credenciales, acceso a datos relevantes y la fuerza de los supuestos versus la fuerza de las afirmaciones.
- **Normas sociales: ¿alguien en Twitter?** Qué fuentes de indicadores sociales sobre las normas sociales aceptarás, es algo tan personal que no sabría ni por dónde empezar a aconsejarte. Para algunos, basta con que cualquier persona que esté cerca lo diga. Otros hasta podrían esperar a que esté publicado en la sección estelar del Harvard Business Review.

- **Consejo: tu médico o el equivalente en tu país al Centro para el Control de Enfermedades (CDC).** No voy a decirte dónde obtener tu consejo médico, pero espero que tengas estándares.
-
- **Costo: El sitio web del teatro.** Si el teatro dice que me devolverán el boleto, estaré más convencido que si mi vecina dice que oyó un rumor sobre que los boletos podrían ser reembolsados.
-
- **Estimación de riesgo: El CDC nuevamente, un estadístico informado que trabaja con datos relevantes, o tal vez mi propia simulación.** Sí, muchos de nosotros los científicos de datos estamos escribiendo simulaciones (modelos de juguetes del mundo, para ver cómo se desarrollan las cosas con diferentes supuestos). Nuestras simulaciones cambian cuando actualizamos supuestos basados en publicaciones de científicos en los que confiamos (o encontramos ese error en nuestro código).
-
- **Otros: Otro.** Para todas las categorías, te aconsejo que tengas algunos estándares de calidad (qué tan estrictos depende de ti) y que estés al tanto de tus estándares. Nunca entres en pánico como respuesta a la charla de una fuente que no cumple con tu mínimo de calidad personal para cada disparador. Por ejemplo, si mi papá me dice que mi mejor amigo me repudiará si salgo, no entraré en pánico; llamaré a mi mejor amigo para verificarlo.

Recuerda, estos ejemplos (vagamente basados en mis gustos) no son sugerencias. No me atrevería a decirte cómo vivir tu vida, excepto quizás para animarte a que tomes conciencia de ti mismo. Cada uno de nosotros debe hacer las paces con la forma en que estructuramos nuestra toma de decisiones.

Paso 5: Recopilar información

Ahora que has conseguido las mínimas señales que el universo necesita enviarte para desencadenar varias acciones, reunirás información (y seguirás reuniéndola) de tus fuentes de alta calidad. Si la decisión es importante, haz tu tarea concienzudamente.

Fíjate que te pido que pienses antes de mirar la información. Por eso la parte de recopilación de datos se deja para el paso 5. Si consideras los hábitos típicos del animal humano, notarás que la mayoría de la gente no lo hace así. Entonces, ¿por qué te pido que lo hagas?

Pensar y establecer criterios ANTES de buscar información ayuda a inmunizarte contra el sesgo de confirmación. Para aprender más sobre esto, consulta mi artículo sobre la toma de decisiones basada en datos. Por supuesto, es posible que surjan cosas que hayas olvidado considerar, por lo que deberás tomar decisiones basadas en datos (obtén más información aquí). Incluso en esos casos, es muy valioso haber pensado un poco en la mínima fuerza y calidad de la información que aceptarás como un factor desencadenante de la acción.

Paso 6: Actuar (o no)

Si no llega información relevante, sigue haciendo lo que planeabas hacer. Cuando se desencadene una acción diferente, hazlo. (Tal vez notarás que algunas acciones ya deberían haberse desencadenado y este ejercicio te ayudó a ponerte al día).

La moraleja de la historia

Tómate un tiempo para pensar un poco ahora, para que estés más sabio y tranquilo cuando llegue la información.

www.psicoadolescencia.com.ar

Si llegaste a leer hasta este punto y conoces a alguien que pueda encontrar esto útil, compártelo con ellos. Mientras tanto, voy a resistirme a hacer una broma sobre lo que se necesita para que un consejo se vuelva viral.

Traducido por Carlos Secada del original por Cassie Kozyrkov

<https://medium.com/datos-y-ciencia/decisiones-m%C3%A1s-inteligentes-sobre-el-coronavirus-covid-19-6974ddb5b24>