

# Cómo convencer a amigos y familiares que dudan de las vacunas vs COVID



¿Te ha tocado escuchar diferentes opiniones acerca de la vacunación? ¿Te interesa **hablar con una persona que no ha decidido vacunarse**?

La Dra. Graciela Medina, coordinadora del área de Psicología Clínica en TecSalud, y Alejandro Navarrete, editor de CONECTA nacional te comparten consejos sobre cómo **dialogar con personas** que por una u otra razón **no han tomado la decisión de vacunarse**.

En **CONECTA** te compartimos estos 5 pasos que puedes usar para dialogar e intentar convencer a amigos y familiares tuyos que dudan aún de estas medidas preventivas de salud.



width="900" loading="lazy">

## 1. Mantén una relación de confianza

Asegúrate de **crear una atmósfera de confianza** para hablar con esa persona donde no se sienta juzgada o atacada, señaló el editor de CONECTA.

Así, puedes propiciar una **apertura al diálogo** en donde ambos se sientan seguros y puedan expresar libremente sus ideas y argumentos sobre el tema de las vacunas. Incluso, puedes preguntarle o pedirle permiso para hablar sobre el tema.

*“Trata de **entender genuinamente sus argumentos**. Empatiza con el sentimiento de la otra persona, busca entender su pensamiento y confírmale que lo entiendes repitiéndoselo con tus propias palabras, sin juzgar”,* comentó Navarrete.

## 2. Escucha empáticamente y entiende las inquietudes

La Dra. Medina dijo que **dar tiempo para escuchar al otro y a sus ideas** ayuda a que la persona no tenga la sensación de que se le busca imponer o forzar a hacer algo.

*“Hay que **hablar con base en el respeto**, ser amable, hay que evitar invadirlo”,* dijo la coordinadora.

Permítete **escuchar y empatizar** con las inquietudes de esa persona para, a partir de ahí, buscar resolver sus dudas y llegar a un acuerdo juntos.

“Lo mejor es charlar, **escuchar sus motivos** y eso te va a llevar directamente a los mitos o esas ideas por las que la otra persona no quiere vacunarse. Además, si somos coercitivos vamos a encontrar una mayor resistencia”, comentó la coordinadora.



width="900" loading="lazy">

### 3. Comparte tu experiencia y propio proceso

El periodista sugirió **exponer tus puntos de vista a partir de lo que te ha tocado vivir** y conocer en torno a las vacunas.

Muéstrale, manteniendo esa postura de respeto, cómo y **por qué crees que el aceptar a vacunarse podría ser de beneficio** para esa persona.

“**Cuenta tu experiencia y comparte por qué tú sí crees en este proceso científico**, dando datos duros, pero de manera sencilla, y apelando también a tu experiencia en este aprendizaje y vivencia”, añadió Navarrete.

“Hay que hablar con base en el respeto, ser amable (con la otra persona), hay que evitar invadirlo”  
- Dra. Graciela Medina

### 4. Comparte datos verificados en lenguaje y términos fáciles



Según la especialista hay quienes no se deciden a vacunarse por **posturas psicológicas y actitudes basadas en un optimismo ilusorio** que los lleva a pensar que no les va a pasar nada y que estarán bien si no se ponen la vacuna.

*"Este tipo de pensamientos se generan a partir de **mitos y falsas creencias**. Que se promovieron o se difundieron en las redes o con amigos, pero no están sostenidas científicamente. Lo que podemos hacer es ofrecer información real y de fuentes confiables",* señaló la doctora.

Lleva a esa persona a **reflexionar con base en información apegada a datos reales** que comparten médicos, investigadores, instituciones de salud y fuentes de información oficiales.

Navarrete sugiere buscar también referencias que sean importantes para esa persona y que podrías utilizar para, **en sus propios términos**, explicarle cómo el concepto del que buscas convencerle tiene sentido; incluso, con **elementos que la persona ya cree** o ha creído antes.

*"Nuestros conocidos pueden no creer en datos si no se los explicamos. Es posible que no le tengan confianza a los mismos líderes de opinión. Pero nosotros **podemos ser líderes de opinión para ellos** si sabemos mantener la confianza",* dijo el periodista.

5. Enfócate en expectativas positivas de la vacuna y objetivos comunes

La doctora comentó que ante la incertidumbre o el miedo a la inmunización es preferible hacer ver el lado positivo de las vacunas a la otra persona -con información verídica-. Demostrarle que pueden ser **más los beneficios**.

*"Fomenta este riesgo percibido pero de manera realista. **Fomenta lo positivo**, porque no podemos desgastar tanto a la población nada más hablándole de lo negativo; hay que decirle, '**si te vacunas e implementas estas acciones, vas a estar más seguro**'",* añadió.

A partir de esa información pueden **encontrar juntos una causa** o motivo que sea suficiente **para reflexionar sobre la aplicación** de la vacuna. Tal vez, por seguridad de sus seres queridos o tratar de incorporarse a la nueva realidad con más seguridad ante los contagios.

*"La paciencia tiene un papel fundamental (cuando queremos persuadir a una persona de que se vacune). Pero para lograr esta paciencia también **necesitas un cierto sosiego interno**, estar en paz y **tener un manejo del autocuidado**",* añadió la doctora.

**"Empatiza con el sentimiento de la otra persona, busca entender su pensamiento y confírmale que lo entiendes repitiéndoselo con tus propias palabras, sin juzgar"** - Alejandro Navarrete



width="900" loading="lazy">

Algunos mitos y creencias falsas

Los **mitos y las falsas creencias** pueden generar miedo o incertidumbre en las personas que aún no se han decidido a vacunarse, entre los más comunes están:

- Las vacunas tienen un microchip o me vuelven magnético

Debido a que son creadas para combatir las enfermedades, **las vacunas no contienen microchips**. Tienen diferentes componentes para ayudarte a producir anticuerpos y protegerte de un posible contagio.

**Tampoco contienen ingredientes que puedan producir un campo electromagnético** en el área de la aplicación, además, las vacunas no tienen metales para generar ese efecto.

- Cuando te ponen la vacuna te inyectan el virus

Hay vacunas para sarampión, paperas y rubeola, o varicela, que usan formas del virus debilitadas para generar anticuerpos; sin embargo, no es el caso de las vacunas contra el COVID-19, estas **pueden contener elementos como proteínas, pero no el virus como tal**.

- Si me pongo la vacuna va a modificar mi ADN

Las vacunas contra el COVID **no interactúan con el ADN** de las personas, y tampoco lo alteran. Las vacunas de vectores virales o las de ARN mensajero, **comparten material genético para que las células generen protección**, pero nunca ingresan a su núcleo.

- Las vacunas tienen ingredientes tóxicos

La OMS ha señalado que muchos de los **ingredientes** de los que están compuestas las vacunas **se encuentran naturalmente en el cuerpo o la comida**, además, algunos que puedan “intimidar” pudieran estar en cantidades minúsculas como para causar un daño.

- Una vacuna normal tarda años, estas son improvisadas

Investigadores y el personal de laboratorios en todo el mundo **han compartido conocimientos**, esforzándose de manera colaborativa y poniendo como prioridad encontrar una vacuna que ayude a proteger a las personas contra el COVID.

Así han producido vacunas en tiempo record para atender las necesidades de la pandemia, sin embargo, han tenido que **pasar por filtros y ensayos en tres fases** buscando **garantizar su seguridad y eficacia** antes de ser aplicadas.

- Las vacunas causan autismo o infertilidad

Según organizaciones como la UNICEF, hay **estudios que han desmentido ese mito** y por el contrario no hay alguno que demuestre que las vacunas sean la causa o que estén relacionadas con la aparición de estas condiciones.

- Soy joven, hago ejercicio, como bien y me mantengo saludable, no necesito vacuna

Las variantes del virus SARS-CoV-2 como la Delta, son más contagiosas y **han logrado afectar sectores más jóvenes** de la población.

Por otro lado, estar saludable, con una buena alimentación y hacer ejercicio, **no garantiza que una persona no se pueda enfermar de COVID**, o que pueda desarrollar síntomas de gravedad.

- Ya estoy tomando antibióticos para que no me dé COVID

La OMS ha señalado que **los antibióticos no son eficaces contra los virus**, son para atender infecciones causadas por bacterias. En el caso del COVID-19, es causado por el virus SARS-CoV-2, entonces, usar antibióticos no ayuda.



width="900" loading="lazy">



# PASOS PARA CONVENCER A QUIENES DUDAN DE LAS VACUNAS VS COVID



1. Asegúrate de crear una atmósfera de confianza



2. Escucha empáticamente y entiende sus inquietudes



3. Comparte tu experiencia



4. Comparte datos verificados en



5. Fomenta lo positivo de las



width="700" loading="lazy">

**LEE TAMBIÉN:**