


Discutir sobre política: ¿Por qué nos alteramos tanto?

 lavoздеgalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2023/07/06/alteran-discusiones-sobre-politica/00031688655446358710468.htm

Laura Miyara

7 de julio de 2023

Laura Miyara LA VOZ DE LA SALUD

SALUD MENTAL

Las discusiones sobre política pueden hacer aflorar emociones intensas. **La Voz de la Salud** | iStock

Los últimos estudios en psicología revelan los mecanismos que nos hacen reaccionar emocionalmente ante puntos de vista opuestos al nuestro

07 jul 2023 . Actualizado a las 15:59 h.

Con las elecciones a la vuelta de la esquina, este es uno de esos momentos en los que las discusiones sobre política se vuelven omnipresentes. Las opiniones y los temas de agenda están a flor de piel y los comentarios de los candidatos abren el espacio de debate a nivel de la sociedad. Pero hay que distinguir lo que constituye un intercambio saludable y respetuoso de ideas, incluso cuando estas puedan ser diametralmente opuestas, de las discusiones que ejercen una tensión entre las personas involucradas. Este tipo de discusiones, cuando se vuelven personales, pueden convertirse en intercambios de ataques sin un hilo conductor real.

Todo esto tiene efectos negativos en la salud mental, demostrados recientemente por un estudio de la Universidad de Toronto que se publicó en la revista *Journal of Personality and Social Psychology* de la **Asociación Estadounidense de Psicología**. «Protegerse del estrés de la política puede ayudar a promover el bienestar, pero también tiene un coste para mantenerse comprometido y activo en la democracia», observa el profesor de psicología Brett Ford, uno de los autores de la investigación. Pero las reacciones emocionales pueden evitarse e incluso es posible lograr que el debate se desarrolle de forma útil y enriquecedora para las personas involucradas. Te contamos cómo lograrlo.

¿Por que tenemos una reacción emocional ante una discusión política?

La idea de que la política despierta pasiones no es algo nuevo. De hecho, está comprobado. «Diversos estudios científicos presentan evidencia de la fuerte relación entre emociones y comportamiento político. Es una relación bidireccional, las emociones influyen sobre nuestras decisiones políticas y el contexto político incide sobre nuestro estado emocional», observa la psicóloga **Mónica Alzate**, del Colexio Oficial de Psicología de Galicia.

Por supuesto, esto dependerá, entre otras cosas, del grado en el que las cuestiones discutidas nos afecten a nosotros personalmente. En este sentido, las respuestas emocionales pueden variar según el caso. Por ejemplo, el **temor** es un gran motivador en temas políticos. En este sentido, señala Alzate, la sensación de amenaza que pueden experimentar ciertos grupos es susceptible de ser utilizada con fines electorales por los partidos. Esto, entre otras cosas, está causando polarización en la ciudadanía y el escenario europeo cuenta con múltiples ejemplos en la última década.

En estas reacciones está implicado el **sistema nervioso simpático**, que entra en acción cuando los órganos sensoriales perciben una amenaza. A nivel de esta estructura, no hay diferencia si se trata de un animal salvaje que nos ataca o de una ideología en oposición a la nuestra: el sistema nervioso no es capaz de distinguir y en ambos casos, reaccionará inundando el cuerpo con adrenalina y estrés. Esto se traduce en un ritmo cardíaco acelerado, tensión muscular y enrojecimiento de la piel.

Otras emociones con gran capacidad de movilización son la ira y la esperanza. Las crisis políticas tienen como resultado, muchas veces, este tipo de sensaciones, que transforman y pueden radicalizar a las personas a nivel colectivo, pero también individual. «Estas son situaciones que se dan en la agenda pública, pero dicha agenda pública también está presente en el contexto privado. En los lugares de ocio y en los hogares se discutirá sobre la vida política y, por tanto, se activarán emociones acordes a dichas discusiones», explica Alzate.

Pero, si bien somos sensibles a los cambios de nuestro contexto sociopolítico, asegura Alzate, «eso no deja de lado nuestra capacidad de procesar los **estímulos** que vienen del entorno. Podemos poner filtros a la información y decidir la forma en que queremos comunicarnos. Los estudios en psicología social cognitiva evidencian que las personas que utilizan su pensamiento crítico, que tienen más tiempo o más motivación para atender a lo que está pasando en su contexto político serán menos proclives a dar respuestas impulsivas ante la realidad social, utilizarán procesos cognitivos que requieren una mayor elaboración, de ahí que el contexto no les afectará de forma tan automática».

Por otra parte, hay personas para las que los referentes sociales, es decir, compañeros, amigos, familiares o grupos a los que pertenecen, tienen una gran **influencia** sobre sus decisiones. «Para ellos, son tan importantes esos referentes sociales que les delegan la toma de decisiones ante situaciones de cambio que generan incertidumbre. Como señala el psicólogo social Michael Hogg en su teoría de la incertidumbre, permitimos que el contexto social nos diga qué debemos pensar, sentir o hacer, porque eso nos ayuda a mantener nuestro equilibrio cognitivo», dice Alzate.

De la emoción a la acción

Si las emociones nos dominan cuando hablamos de las causas políticas que nos convocan, es más probable que decidamos participar en algún tipo de activismo o espacio político. Esto concluye el estudio realizado en Toronto. «Reducir las respuestas emocionales a la política, utilizando formas efectivas de regulación emocional, tiene dos consecuencias independientes: mayor bienestar, pero también menor motivación para llevar a cabo acciones políticas», resumen los investigadores.

Sin embargo, señalan, es posible incrementar el bienestar emocional y al mismo tiempo generar acción política en determinados contextos. El estudio señala que el sufrimiento emocional no es un requisito para la acción, sino que podemos utilizar estrategias para regularnos emocionalmente y, de manera simultánea, mantener una distancia respecto del tema que nos permita actuar.

Esto tiene que ver con la empatía que se puede establecer con las personas afectadas por una situación concreta. Es decir: si nos solidarizamos con un grupo aunque no formemos parte de él, haremos propias sus reivindicaciones y demandas. Una vía para lograrlo, proponen Ford y sus coautores, es la aceptación emocional, que significa reconocer y ser consciente de las propias emociones negativas, y aceptar que se trata de reacciones normales ante situaciones difíciles, sin juzgar o intentar cambiar estos sentimientos de momento. «La **aceptación** busca cambiar la relación con las emociones negativas, en lugar de focalizarse en reducirlas. Nuestras investigaciones anteriores muestran que la aceptación promueve una mejor salud psicológica y física», subrayan.

Convencer al otro

Antes de entrar en cualquier tipo de debate o conversación sobre política con alguien que no tenga una postura afín, conviene tener en cuenta que la mente suele estar más cerrada de lo que creemos. «Una vez que las personas hemos adoptado una posición política o tenemos un referente ideológico es muy difícil que lo cambiemos, especialmente porque llevamos a cabo procesos de percepción selectiva de la información, es decir que seleccionamos fuentes o mensajes que apoyan nuestras ideas previas», señala Alzate.

Esto ocurre por la acción de la denominada red neuronal por defecto, un circuito de suma importancia para el funcionamiento del **cerebro** que se activa durante procesos de los que no somos plenamente conscientes, como el sueño. Esta red también regula la firmeza de nuestras convicciones, llevándonos a sostener ideologías sesgadas incluso cuando encontremos realidades, datos y hechos que contradigan nuestra forma de pensar.

Un estudio realizado en California mostró que, ante argumentos que van en sentido contrario a nuestras ideas, se activan áreas del cerebro que, a través de la red neuronal por defecto, nos llevan a desconectar de la realidad externa. Al mismo tiempo, los investigadores probaron que en aquellas personas capaces de cambiar de opinión y modificar su forma de pensar hay menores niveles de actividad en la amígdala, una estructura relacionada con las emociones y los **impulsos**.

Sin embargo, la expresión de ideas políticas contrarias no necesariamente tiene como objetivo convencer a otros de nuestras ideas, sino que puede servir para llegar a acuerdos en los que ambas partes alcancen beneficios. Así, la búsqueda de consenso requiere dejar de lado el objetivo de convencer y reemplazarlo por el de llegar a acuerdos. «Las discusiones más productivas serán aquellas en las que estemos abiertos a **escuchar** puntos de vista contrarios a los nuestros y a presentar nuestras posiciones sin intentar imponerlas, pues es ahí donde radica uno de nuestros valores como sociedad, el respeto a la heterogeneidad de las ideas», apunta Alzate.

En este sentido, la curiosidad puede ser un recurso sumamente útil. Abordar una conversación sobre política con una lista apuntada y ensayada de argumentos para defender nuestras ideas es, por lo tanto, una estrategia equivocada. Lo mejor que se puede hacer es escuchar con curiosidad y tratar de entender el punto de vista de la otra persona y cómo llegó a él. Cuando llegue el momento de expresar nuestra opinión, es clave centrar las ideas en nosotros mismos, para apelar a la empatía. Por ejemplo, podemos hablar de cómo nos afecta a nivel personal una determinada política y qué cambios o reformas nos beneficiarían.

¿Somos capaces de cambiar de opinión?

La respuesta, para Alzate, es que sí. Y de hecho, todos hemos experimentado estos cambios en algún momento. «Nuestras opiniones políticas se comportan como cualquier otro tipo de creencia, perduran hasta que consideramos que dejan de ser funcionales para relacionarnos con nuestro entorno o para mantener un equilibrio psicológico. De ahí que en algunas oportunidades nos aislemos de la participación política, emitamos un voto de castigo o polaricemos nuestras posiciones ideológicas. Esto es especialmente verificable en los tiempos de desafección política que vivimos, tal y como lo recoge la European Social Survey», señala la experta.

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

¡Suscribirme a la newsletter!

Laura Inés Miyara

Redactora de La Voz de La Salud, periodista y escritora de Rosario, Argentina. Estudié Licenciatura en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.
