



## ¿QUÉ NOS PASA? EMOCIONES COLECTIVAS Y PERSONALES\*

ANA GARCÍA-MINA FREIRE

Profesora del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas  
y Sociales. Universidad Pontificia Comillas



\* Para la UNESCO (1995), la cultura de la paz se compone de valores, actitudes, y conductas que rechazan la violencia; se caracteriza por el empeño por prevenir los conflictos, y buscar las raíces que causan los problemas; y cree en el diálogo y la negociación antes que cualquier modo de violencia [DE RIVERA, J., «Culturas de paz y el clima emocional de las sociedades». En ZUBIETA, E. M., J. F. VALENCIA y G. I. DELFINO (coords.), *Psicología social y política* (p. 108). ECOE Editores, 2018]. Desde hace cuarenta años, la Fundación Seminario de Investigación para la Paz lleva en su entraña esta cultura haciéndola realidad en cada una de sus propuestas. Aprovecho esta ocasión para reiterar mi agradecimiento a su incansable labor y animar a todos los que la hacen posible, a que no dejen de ofrecernos espacios de reflexión y debate, desde los que contemplar la realidad y proponer caminos de paz.



¿Recuerdas cuándo fue la última vez que te preguntaste cómo te encontrabas? ¿Te acuerdas qué sentimientos te acompañaban?... En ese momento, ¿qué hiciste? ¿te escuchaste o lo dejaste pasar...?

Hoy, ¿qué cuestiones te interpelan?... ¿Te preguntas solo por tu situación personal, o incluyes a otros desconocidos con los que compartes este mundo globalizado? Si fuera así, imagino que habrá momentos en los que te pesa la vida... pero también es un motivo para felicitarte, significa que tu vida está habitada, que tu atención va más allá de ti mismo, que estás receptivo a lo que ocurre en tu entorno familiar, social, laboral, económico, político, eclesial...

Es verdad que con la que está cayendo... es difícil no vernos interpelados por lo que nos acontece, pero interrogarnos sobre lo que nos pasa no solo implica sentirnos afectados por lo que ocurre, también supone sabernos y vivirnos miembros de una comunidad y de una ciudadanía, en la que nuestra suerte está unida a la de muchos otros en un devenir corresponsable.

Desde esta perspectiva, cuestionarse el vivir desde un nosotros, no es solo señal de un tiempo transido por crisis diversas, también es una invitación a estar esperanzados, pues supone que somos muchos los que buscamos claves para hacer de este mundo tan herido, una humanidad a la altura de lo que estamos llamados a Ser.

Ahora, ¿se trata de una simple moda? Últimamente, preguntarse sobre lo que nos pasa está en boca de muchos. Es frecuente que los medios le dediquen tertulias, columnas, entrevistas..., pero ¿verdaderamente se desea que reflexionemos sobre nuestro devenir? ¿Hay una preocupación real por la situación que atravesamos como sociedad? O, ¿en el fondo forma parte de una narrativa más cosmética que confrontadora con la que mantenernos distraídos...?

Alejémonos, pues, de estos cantos de sirena y, antes de seguir leyendo, busquen un lugar tranquilo, silencioso que les facilite estar consigo mismos y prepárense para dedicar un rato a dejarse interpelar, hacer memoria de lo vivido y escuchar su mundo emocional...

¿Qué nos pasa? Veamos lo que este interrogante nos descubre de nuestra condición humana. Escuchemos las emociones, tanto colectivas como individuales que la acompañan, exploremos cómo nuestro sentir emocional puede ser una carta de navegación en estos tiempos tan complejos.

Seguro que más de uno está pensando en el riesgo que entraña confiar en nuestro mundo emocional... Realmente, ¿es posible fiarnos de nuestras emociones para navegar en estos mares tan revueltos?

## **Indagando en lo implícito de nuestra existencia**

«Es preciso empezar por conocerse a sí mismo en primer lugar.

Solo cuando el hombre se comprende íntimamente y descubre su propio camino, la vida se sosiega y cobra sentido»

Kierkegaard

## **Necesitamos orden, coherencia, sentido**

¿Alguna vez te has planteado cuándo, por qué y para qué surge de tu interior preguntarte qué te pasa...?

Cuando nos preguntamos sobre lo que nos ocurre, hay una parte de nosotros mismos o de nuestra realidad que no entendemos, que se nos escapa, que no le encontramos sentido. Si está conectado con algo relevante de nuestra vida, es muy probable que venga acompañada con una activación fisiológica, emocional y cognitiva que reclama que te escuches para hallar un significado, un porqué que te ayude a recobrar el equilibrio perdido.

Esta reacción, aunque pueda angustiarte, constituye una respuesta básica de adaptación que todo ser humano tiene en su kit de supervivencia. Es tan longeva como la humanidad misma y tan antigua como el pensamiento humano. Está estrechamente enraizada con la necesidad básica que tenemos como especie de dar un sentido y coherencia a las cosas, a lo que nos acontece, a nuestra vida. Cuando este se pierde o no logramos dar con él, automáticamente se produce en nosotros la necesidad de interpelarnos para evitar que acabemos en una crisis o enfermamos. Es una manera de autocuidarnos.

Son muchas y diversas las situaciones que nos pueden hacer sentir desconcertados, perdidos, desorientados, sin equilibrio... Habitualmente, buscamos su origen en lo más próximo a nosotros: nuestra biología, personalidad, carácter; nuestra familia, amigos, el entorno laboral; aquello y aquellos con los que compartimos la vida... Si bien es una buena carta de navegación no siempre nos lleva a puerto. Necesitamos ampliar la mirada, conjugar nuestra vida en plural, tener en cuenta el mundo en el que nos toca vivir.

## Somos seres-en-el-mundo

Nuestra existencia es singular e histórica, somos «seres-en-el-mundo», nuestro contexto vital, social, económico, político, ambiental conforman nuestras identidades individuales y colectivas. Las condiciones estructurales, sociales, políticas inciden en nuestra biografía, como también en nuestros modos de estar, sentir y padecer. Aun cuando nos replegásemos en el mayor de los individualismos, las fronteras entre lo individual y lo colectivo son mucho más difusas de lo que nos creemos.

Nuestra naturaleza humana es radicalmente social. El mundo, el exterior, los otros son nuestras principales fuentes de nuestro existir, como también nosotros lo somos para los demás. Quedarnos solo en lo cotidiano, próximo, familiar supone una gran miopía. Nuestro futuro está comprometido con el que se forja en el seno de la sociedad. Fue una de las muchas lecciones que el covid-19 nos obligó a aprender.

Si en nuestro deseo estaba que en el siglo XXI se diese un punto de inflexión en las crisis socioambientales que arrastrábamos, la cuarta revolución científica y tecnológica, el incremento de la globalización, el nuevo sistema axiológico marcado por la digitalización, lejos de reducir las condiciones de desigualdad han provocado un acentuado individualismo y una mayor desafección social. La omnipresencia de un mundo volátil, en permanente cambio, extremadamente complejo e inasible, en vez de alimentar nuestra ciudadanía, ha generado un repliegue a lo cercano, lo propio, a uno mismo... Así estábamos hasta que llegó la pandemia rompiendo muchas de nuestras inercias, entre ellas, nos obligó a darnos cuenta de que todos estábamos en el mismo barco, que nuestra salud como nuestro presente está entrelazado al de tantas y tantas personas desconocidas y anónimas con las que estamos interrelacionadas y a las que hemos que tener en cuenta si queremos un futuro mejor para todos.

El covid-19 no solo nos obligó a reconocernos como seres en el mundo, también fue un espejo de nuestra condición humana.

## Nuestra naturaleza limitada, finita, vulnerable, frágil<sup>1</sup>

Es muy probable que, si hiciéramos una encuesta, encontraríamos que, a partir de la pandemia, somos más y de forma más frecuente los que

---

1 Este apartado recoge algunas de las ideas presentadas en el artículo: GARCÍA-MINA, A. «El tacto: de sentido olvidado a sentido añorado». *Sal Terrae* 110/1, 2022, pp. 7-21.

contemplamos la realidad desde un «nosotros». Hasta entonces, pocas veces había acontecido una situación mundial en la que todos nos hubiéramos vivido abocados hacia un mismo destino. La llegada del SARS-CoV-2 alteró totalmente nuestra existencia. Nadie quedó indemne, ninguno nos sentimos 100 % a salvo de este contagioso virus capaz de sortear cualquier medicación. Todos, aunque de manera «diferente y desigual», experimentamos cómo este virus globalizado y globalizador desordenaba todos los órdenes de nuestra vida. Su naturaleza desconocida, imprevisible y letal, nos obligó a ser conscientes de algunas de las características de nuestra condición humana que no podemos obviar en esta cartografía existencial.

El progreso científico, los grandes avances tecnológicos, nos habían hecho sentir omnipotentes, que teníamos solución para casi cualquier tipo de problema, que nuestro poder ante la naturaleza no tenía límites... Pero este diminuto y mortal virus nos colocó en nuestro lugar, confrontándonos con nuestro ser limitado.

En cuestión de unas semanas, nos hizo sentir cómo en tanto seres humanos somos seres que potencialmente podemos ser heridos, dañados, que por mucho optimismo científico que tengamos, la muerte inexorablemente forma parte de nuestro existir. Que nuestra naturaleza es finita.

Así mismo, a cada uno de manera diferente, el covid-19 nos llevó a contactar con nuestra vulnerabilidad constitutiva. Nos situó en una doble indigencia: la del tener y la del ser, provocándonos la urgencia de buscar encuentros que sostuvieran nuestra fragilidad. La privación del contacto físico acentuó nuestra indigencia ontológica. Nos hizo experimentar en todo nuestro ser, ese «hambre de piel», ese estar permanentemente destemplados al ser privados de lo más primigenio y elemental que da calor a nuestra vida, y sentido a nuestra existencia: el contacto estrecho con nuestros seres queridos con los que somos capaces de compartir nuestra debilidad y abandonarnos a su cuidado y cariño.

Probablemente hoy, cada uno, a su modo, seguimos digiriendo el impacto que el confinamiento y la pandemia provocaron en nuestro interior y en nuestra vida. Sabernos y sentirnos limitados, finitos, vulnerables, frágiles es probablemente una de las lecciones de humildad más difíciles de aceptar. Sin embargo, es una de las tareas que el covid-19 nos impuso y que más puede contribuir a nuestro equilibrio y salud mental.

¿Qué nos pasa? Esta cuestión no es baladí, conecta con lo más básico y humano de nuestra existencia. Nos habla de nuestra necesidad de vivir con un orden, una coherencia, un sentido. Nos recuerda que somos seres-en-el-mundo, que nuestro sentir tiene mucho de singular y biográfico como también es una expresión de las condiciones estructurales, socioambientales, económicas y políticas inherentes a nuestro desigual orden social. Que nuestra naturaleza

es limitada, finita, vulnerable, frágil. Que nuestra madurez se juega en la capacidad de ser interdependientes.

¿Cómo navegar en este mar convulso, incierto, imprevisible? ¿Qué papel protagoniza nuestro sentir emocional en esta carta de navegación existencial? ¿Puede ser una buena brújula para contactar con nuestra verdad y ordenar la vida?

## **Las emociones, un posible camino para acercarnos a nuestra verdad**

«De nada vale que el entendimiento se adelante si el corazón se queda».

Baltasar Gracián

Uno de los efectos que ha traído la globalización ha sido una hipertrofia del yo cargada de emocionalidad. Las redes sociales no dejan de presentarnos testimonios autorreferenciales sobre cómo la gente siente la vida. Estos, a menudo considerados *influencer*, no paran de hablar de sus emociones, sin embargo, pasa el tiempo, los vuelves a escuchar y parece que ellos y/o su entorno siguen igual o peor. Viendo esta estéril sobreexposición emocional es lógico que muchos desconfíen de las emociones y de su capacidad para ayudarnos a vivir y resolver las encrucijadas y conflictos que la vida acarrea. Sin embargo, sigo creyendo que estas pueden ser un camino para contactar con nuestra verdad y ayudarnos a ordenar la vida. Pero para ello necesitamos conocerlas, saber el papel que tienen en el ser humano y cómo podemos convertirlas en un camino de autoconocimiento, discernimiento, y crecimiento tanto a nivel personal como colectivo.

### **El sentido de su presencia**

¿Recuerdas cuándo fue la última vez que te preguntaste cómo te encontrabas? ¿Te acuerdas qué sentimientos te acompañaban?... Cuando nuestro interior nos reclama atención, a menudo lo primero que hace es activarnos corporal y emocionalmente. Aún antes de ser conscientes de que algo nos ocurre, ya nuestras sensaciones corporalmente sentidas dan señales de que algo hemos de atender y afrontar.

Las emociones forman parte de la entraña de lo humano. Su función más genuina es ayudarnos no solo a sobrevivir sino a tener una vida plena. Las emociones son parte de nuestra inteligencia, de esa capacidad para hacer

frente y adaptarnos a lo que nos sucede. Esta enriquece a la razón, como la razón a la emoción. Ambas, de manera integrada y colaborativa, tienen la misión de advertirnos cómo estamos conduciendo nuestra vida y si ese modo de proceder es beneficioso y se ajusta a nuestra escala de valores, autoconcepto, autoestima, a nuestro principio y fundamento.

Las emociones a menudo son las que provocan que nos interpelemos sobre nuestra existencia. Muy probablemente si estas no participasen en nuestra inteligencia, hoy nuestra especie hubiera desaparecido. Nuestro sentir emocional es una parte de nosotros mismos cuya labor principal es estar en continua alerta para irnos informando sobre cómo nos afecta la vida y lo que es más significativo para nosotros. Lo que pensamos lo puede pensar cualquier persona, pero lo que sentimos es algo único, singular, forma parte de lo más genuino de nuestro ser, porque tras las emociones hay una neuroquímica, fisiología, un cuerpo, una historia, una manera de vivir y afectarnos por las condiciones socioeconómicas y culturales... que hacen que mi alegría sea cualitativamente diferente de la alegría del otro, aunque ambos compartamos un mismo tono emocional. Por lo que si queremos saber cómo nos afecta la vida no solo hemos de atender a nuestros pensamientos, también hemos de escuchar nuestro mundo emocional, aquello que nos altera, moviliza, conmueve, nos hace vibrar.

Así pues, las emociones tienen un papel muy relevante en nuestra vida. Por una parte, nos ofrecen una información muy valiosa sobre el significado y el valor que para nosotros tiene lo que nos pasa. No es lo mismo estar triste que alegre al terminar el día; tener miedo o ir tranquilo ante una entrevista de trabajo, avergonzarme o sentirme en paz por la decisión que tomé... detrás de cada emoción hay un mensaje existencial que nuestro yo cree que es importante que escuchemos, que nos hagamos cargo y nos encarguemos de él. Por otra parte, las emociones no solo tienen la función de evaluar e informarnos de lo que nos ocurre; también es una fuente de motivación esencial en nuestro actuar. En función de lo que sentimos nos vemos animados a salir de nosotros mismos, a acercarnos o alejarnos de la gente, a aprovechar o no las oportunidades de la vida. Ignorar nuestras emociones no garantiza que no vayan a condicionar nuestro comportamiento y relaciones con los demás. Por el contrario, si queremos no vernos invalidados por ellas, es necesario saber manejarlas e integrarlas en nuestra vida. Las emociones condicionan nuestras relaciones y decisiones silenciosamente. Escucharlas nos puede devolver nuestra libertad.

Cuando nos encontramos en conflicto son muchas las emociones que solemos vivir. Con frecuencia, creemos que si nos permitimos sentir las vamos a perder objetividad, lucidez, capacidad para resolverlas; sin embargo, sentir las es el primer paso que nos ayudará a comprender qué nos pasa y qué postura tomar.



## **Pero... ¿Podemos fiarnos de ellas?**

Si bien, el propósito de las emociones es ayudarnos en nuestro aprendizaje de vivir, no siempre son buenas compañeras de viaje. El ser humano es complejo y su sentir emocional también. Como veremos a continuación, ni todas las emociones son saludables ni su mensaje necesariamente es una buena cartografía de la realidad.

Pascal decía «el corazón tiene razones que la razón no comprende». El lenguaje del corazón es mucho más delicado y escurridizo que nuestros pensamientos. En estas últimas décadas, se ha avanzado mucho en el estudio de las emociones. Leslie Greenberg, pionero de la terapia focalizada en la emoción, ofrece una tipología emocional que creo puede facilitarnos la comprensión de nuestro mundo emocional<sup>2</sup>.

Para él, las emociones que son unas buenas guías de nuestra existencia son las que llama emociones primarias adaptativas. Estas, son emociones saludables conectadas con el presente.

Expresan cómo estás reaccionando y conectan con tu sentir más profundo y auténtico. Nos ayudan a conocer nuestra realidad y a saber quiénes somos. Evalúan de manera automática la realidad atendiendo a nuestras necesidades, propósitos, a lo que nos da sentido y futuro en nuestra vida. Te dicen si algo es bueno o malo para ti, si es importante para tu bienestar, si estás en peligro, invadido, cuidado, amado... son biológicamente adaptativas. Las vivimos como algo que se ajustan y encajan con lo que estamos viviendo. Conforme las escuchamos y nos hacemos cargo de ellas se desvanecen, pues su misión está cumplida.

Pero no siempre atendemos a lo que sentimos ni a aquello que nos quiere decir sobre cómo estamos dirigiendo nuestra vida. Cuando las emociones primarias adaptativas no las escuchamos o directamente las censuramos, estas se cronifican transformándose en emociones primarias desadaptativas. Más que hablarnos de lo que nos pasa en el presente nos trasladan al pasado, resuenan como viejos sentimientos familiares. Son emociones que nos atrapan, nos desorganizan, fuentes de malestar crónico. Van apareciendo de manera recurrente en el tiempo, ante situaciones y personas diversas. Están vinculadas a heridas emocionales, a aprendizajes previos y a una voz negativa que contiene pensamientos destructivos y que acaban por hacernos sentir que no valemos, que somos débiles o incapaces.

---

2 Este escrito recoge los principales conceptos desarrollados por Leslie Greenberg acerca de las emociones y su tipología en GREENBERG, L., *Emociones: Una guía interna*. Desclée De Brouwer, 2000.

Otro tipo de emociones que tampoco son buenas guías, son las llamadas emociones secundarias. Son emociones que no están directamente conectadas con lo que nos afecta, sino que son reacciones ante pensamientos u otras emociones primarias. Las emociones secundarias encubren y nos defienden de emociones que para uno mismo son más amenazantes porque pueden cuestionar nuestra autoimagen, autoestima, nuestro modo de proceder... o porque nos plantean un conflicto que no queremos o podemos afrontar. A menudo aparecen al intentar juzgar y controlar las emociones que sentimos en lo profundo. Suelen venir de repente, sin causa aparente, son poco específicas, desajustadas a lo que vivimos. Nos sentimos alterados, revueltos, perdidos, confundidos... Con frecuencia, vienen de la mano de pensamientos destructivos, de una voz autocrítica cargada de deberías...

Por último, el cuarto tipo de emociones que hemos de conocer y que tampoco son buenas consejeras son las emociones instrumentales. Estas emociones se distinguen porque buscan un propósito, un fin. Se quiere que los demás reaccionen de un determinado modo. Son más estilos emocionales que reacciones reales ante situaciones del presente. Se actúan más que se sienten, por lo que pueden vivirse por los demás como manipuladoras.

Pongamos algunos ejemplos que nos ayuden a captar mejor las diferencias. Situémonos nuevamente en la pandemia. Muy probablemente, todos en algún momento sentimos miedo, sobre todo cuando el covid-19 era un virus desconocido, sin tratamiento eficaz para combatirlo y tremendamente letal. Ese miedo, era una emoción primaria adaptativa, como también la tristeza que nos invadía al sentir lejos a nuestros seres queridos o la rabia que nos provocaba este insidioso virus al no respetar a nada ni a nadie.

Pero también el covid-19 provocó que muchos cayeran en la desesperación, en vivencias depresivas, aislamientos excesivos, conversaciones cargadas de resentimientos... Como un tsunami, cada oleada iba erosionando nuestras defensas permitiendo que todo aquello que no estuviera en orden saliera a la superficie... duelos mal cerrados, heridas del pasado pendientes de sanar, la añoranza de abrazos deseados y nunca recibidos... emociones primarias desadaptativas generadoras de un gran malestar que nos desconcertaba, desarmaba, sumiéndonos en una gran impotencia, pues su regulación no estaba tanto en el presente como en acoger y ordenar el pasado.

En este tiempo, sobre todo de confinamiento, también pudimos experimentar en otros o en uno mismo emociones instrumentales: rostros, gestos, comportamientos cargados de emoción que buscaban obtener algo que se deseaba sin llegar a pedirlo directamente. Por ejemplo, la tristeza de un rostro necesitado de atención, el gesto de enfado para que los otros respetaran las normas, o manifestar miedo para recibir un abrazo prohibido...

Por último, nos quedarían por ver las emociones secundarias. Estas, como indicábamos, no están directamente conectadas con lo más profundo de nuestro ser, sino que son reacciones a esas emociones que sí lo están pero que al resultarnos amenazantes y/o inapropiadas, las encubrimos con otras más aceptables para nuestro sí mismo o nuestro entorno. Como veíamos anteriormente, el covid-19 nos obligó a confrontarnos con nuestra vulnerabilidad. Para aquellos que les costase mucho asumirlo, es probable que más que miedo sintieran enfado, que ante la tristeza experimentaran irritabilidad, o si en el entorno, eso de estar de los nervios no estaba muy bien visto, transformarían su ansiedad en una somatización.

Asimismo, también pudieron surgir emociones secundarias asociadas a las noticias y comentarios de las redes sociales. Recordemos el rechazo y la desconfianza que se generó contra la población china al difundirse que el virus había sido creado en un laboratorio de Wuhan; o la vivencia de indignación derivada de la información sobre la gestión de los recursos o de las vacunas...

La pandemia no solo provocó un gran impacto emocional en cada uno de nosotros, también originó un estado emocional colectivo que no puede obviarse en nuestra carta de navegación existencial.

## **Cuando las emociones forman parte de la matriz social**

Los afectos emocionales colectivos constituyen una pieza clave en la sociedad. Esta afectividad colectiva, no se reduce a la suma de las emociones individuales de los miembros que la componen, es un afecto colectivo muy ligado a las condiciones económicas, políticas y sociales, moldeado por normas y convenciones sociales acerca de cómo se debe expresar y comportarse ante las emociones, y que nos hablan de la manera que tenemos de relacionarnos unos con otros, como de la percepción que se tiene sobre lo que la mayoría siente ante una determinada situación social.

Para comprender esta afectividad colectiva se requiere tener presente la cultura emocional inherente al colectivo, distinguir cuándo estas se refieren a una atmósfera o a un clima emocional, ahondar en los procesos cognitivos y representaciones sociales que participan en dichos fenómenos emocionales colectivos, detectar las producciones de sentido que reflejan y son consecuencia de los discursos y narrativas que las sostienen, captar las orientaciones emocionales colectivas así como las dinámicas sociales que las acompañan y las consecuencias que tienen en nuestro actuar...

De Rivera, fundador de la Sociedad Internacional para el Estudio de las Emociones, y experto en la cultura de la paz y su relación con el clima emocional social nos describe, junto con otros investigadores especializados en la

materia, algunos aspectos de la afectividad colectiva que pueden sernos muy útiles para captar los entresijos de esta afectividad que, a menudo, nos moviliza colectivamente hacia acciones comunes, aún cuando a nivel individual no lleguemos a experimentarlas<sup>3</sup>.

Un primer aspecto que hemos de tener en cuenta es la cultura emocional. Constituye el componente emocional de la cultura de un colectivo o un grupo social. Se compone de una serie de guiones emocionales acerca de cómo ha de definirse una experiencia emocional, de dónde y cómo debe sentirse, así como la respuesta que ha de darse a la misma. Esta normativa cultural sobre la vivencia y expresión emocional repercute en la aceptación que cada uno tenemos de nuestras emociones como también en su expresión y en el modo que nos comportamos ante ellas, bien sean propias como ajenas. Estos guiones, señalará De Rivera, «proveen de buenas razones para actuar de manera a cómo se piensa que la emoción ha de ser sentida» (2018, p. 119). Estos guiones emocionales no son arbitrarios, suelen estar reforzados por una narrativa común relacionada con cómo los políticos y agentes sociales interpretan y estructuran el orden social.

Otro estado afectivo colectivo que también nos influye en nuestro sentir y actuar es la atmósfera emocional. «Esta se da cuando los miembros de un grupo centran su atención en un evento común que afecta a las personas como miembros del grupo» (De Rivera, 2018, p. 112). Por ejemplo, la alegría y orgullo que todos vivimos ante los éxitos de Nadal, el desconcierto que todos sentimos cuando el Gobierno de España decretó el estado de alarma en marzo del 2020, o el profundo dolor que experimentábamos cada vez que en pandemia nos decían la cifra de fallecidos. Estos sentimientos permanecen en tanto que focalizamos la atención a ese evento o noticia, al cambiar el foco se desvanecen. La atmósfera emocional mientras se vive genera una gran cohesión grupal y alimenta nuestra necesidad de pertenencia grupal.

Un tercer estado afectivo, es la tendencia característica de una sociedad para expresar una emoción particular, es lo que llama Bar-Tal (2001) «una

---

3 Los conceptos desarrollados a continuación están basados en las reflexiones de DE RIVERA, J., «Culturas de paz y el clima emocional de las sociedades» (pp. 107-123). JODELET, D., «Dinámicas sociales y formas del miedo» (pp. 45-63). Ambos capítulos publicados en ZUBIETA, E. M., J. F. VALENCIA y G. I. DELFINO (coords.), *Psicología social y política*. ECOE Editores, 2018. Así como el artículo publicado por TECHIO, E., E. ZUBIETA, D. PÁEZ, J. DE RIVERA, B. RIMÉ y P. KANYANGARA, «Clima emocional y violencia colectiva: estado de la cuestión e instrumentos de medición». En PÁEZ, D., C. MARTÍN-BERISTAIN, J. L. GONZÁLEZ y J. DE RIVERA (eds.), *Superando la violencia colectiva y construyendo una cultura de paz* (pp. 99-148). Fundamentos, 2011.

orientación emocional colectiva» (De Rivera, 2018, p. 113). Estas emociones suelen ser compartidas por los miembros del grupo y están presentes en los discursos públicos, redes sociales... Podríamos poner como ejemplo, el diagnóstico que el filósofo Byung-Chul Han hace de nuestra sociedad de rendimiento tardomoderna como la sociedad del cansancio<sup>4</sup>.

Por último, pero no por ello menos importante, está el clima emocional colectivo. Este afecto colectivo tiene una gran incidencia en nuestro sentir como en nuestra identidad individual y colectiva.

El clima emocional colectivo recoge las emociones dominantes, relativamente estables de un grupo. Estas pueden surgir como respuesta ante las condiciones sociales, políticas, estructurales que vive el colectivo, como también por las relaciones emocionales que se establecen entre sus miembros en un determinado contexto sociopolítico. Si bien, las emociones son sentidas y percibidas de manera individual, esta forma colectiva de sentir tiene un origen colectivo, se construye socialmente, al compartirse y transmitirse de manera colectiva, moldeándose a partir de los guiones emocionales normativos. Esta forma colectiva de afectividad constituye un proceso regulador psicosocial macro y microsocioal. Ahora, no solo refleja el conjunto de emociones predominantes en un determinado colectivo, el clima emocional colectivo también revela la percepción que sus miembros tienen de lo que la mayoría de la gente siente, aun cuando personalmente no se reconozcan en esas emociones. Es un estado de ánimo colectivo dirá Páez *et al.* (1997), que se caracteriza por una tonalidad afectiva, con el predominio de una serie de emociones, una representación sobre el mundo y el futuro, y ciertas tendencias de acción asociadas a las emociones que impregnan las interacciones sociales (Techio et al., 2011, p. 115).<sup>5</sup>

Esta tonalidad afectiva influye significativamente en cómo las personas piensan, actúan, e interactúan en la sociedad<sup>6</sup>. Por ejemplo, un clima de miedo

---

4 Para aquellas personas que quieran seguir profundizando en este análisis de nuestra sociedad les recomiendo la lectura de: HAN, B-Ch., *La sociedad del cansancio*. 3.<sup>a</sup> Edición, Herder, 2022.

5 TECHIO, E., E. ZUBIETA, D. PÁEZ, J. DE RIVERA, B. RIMÉ y P. KANYANGARA, «Clima emocional y violencia colectiva: estado de la cuestión e instrumentos de medición». En PÁEZ, D., C. MARTÍN-BERISTAIN, J. L. GONZÁLEZ y J. DE RIVERA (eds.), *Superando la violencia colectiva y construyendo una cultura de paz* (pp. 99-148). Fundamentos, 2011.

6 Para todos aquellos que quieran abordar el clima afectivo colectivo que estamos viviendo desde la salud mental, les recomiendo la lectura del ensayo escrito por PADILLA, J. y M. CARMONA, *Malestamos. Cuando estar mal es un problema colectivo*. Capitán Swing Libros, 2022.

favorece el desplazamiento de la atención y estigmatización sobre los exogrupos, ocultando los problemas sociales internos y justificando operaciones de control social y acciones de agresión externa (Jodelet, 2018, p. 59)<sup>7</sup>. Un clima de cohesión y confianza social se asocia negativamente con una cultura de violencia y positivamente con una cultura de paz. Un clima de inseguridad se relaciona con miedo, enojo, odio frustración favoreciendo una violencia colectiva.

Así pues, las emociones que conforman nuestra vida no solo son aquellas que individual e íntimamente experimentamos, también forman parte de nosotros emociones cuyo origen es colectivo. Estas tienen una estrecha relación con los contextos sociopolíticos en los que transitamos y con las interacciones sociales que desarrollamos. Como también no debemos de olvidarnos de aquellas que provienen al identificarnos con las que percibimos que siente nuestro grupo de referencia, o que acabamos asumiendo tras ser inoculadas y estimuladas a través de los medios de comunicación o de discursos políticos cuyo propósito es claramente instrumental.

¿Qué nos pasa? Es muy probable, que en este momento algunos se encuentren un tanto mareados de tanto vaivén emocional. ¿Cómo encontrar una carta de navegación que nos permita un honesto análisis de la realidad y de nuestra vida para encontrar el equilibrio perdido?

## **Las emociones: una invitación a dar un nuevo sentido al presente**

«La incompreensión, más que la imposibilidad de comprender, es la imposibilidad de sentir».

José Narosky

Aunque, a menudo, las emociones nos paralizan, asustan, nos desordenan la vida, su vocación en el ser humano es querer ayudarnos a tomar consciencia de cómo nos afecta lo que vivimos para protegernos de todo aquello que puede ser potencialmente peligroso, tóxico, dañino. Como veíamos, las emociones forman parte de nuestra naturaleza para alertarnos de todo aquello que puede comprometer nuestra supervivencia. El problema es descifrar su lenguaje,

---

7 Para todos aquellos que quieran profundizar sobre la dimensión social del miedo, les recomiendo la lectura de JODELET, D., «Dinámicas sociales y formas del miedo». En ZUBIETA, E. M., J. F. VALENCIA y G. I. DELFINO (coords.) *Psicología social y política*. ECOE Editores, 2018 (pp. 45-63).

comprender sus significados, saberlas discernir para valorar si su mensaje está ajustado o no a la realidad y de qué manera compromete nuestra existencia individual y colectiva, pues las emociones no son verdades concluyentes, dicen más de nosotros mismos y de cómo interpretamos y juzgamos lo que nos pasa que de la realidad misma.

Cuando las emociones no las canalizamos adecuadamente, estas pueden ser un camino a ninguna parte; pero si sabemos comprenderlas y regularlas pueden ayudarnos a contactar con nuestra verdad y construir caminos de encuentro, futuro y esperanza. Para ello, necesitamos integrar nuestro mundo emocional con nuestro ser racional. Uno sin el otro, puede llevarnos a tomar decisiones equivocadas. Cada vez que nuestras emociones nos llaman a la puerta nos invitan a parar y atender aquello que necesita de nuestra escucha y compromiso. La razón nos ayudará a tomar perspectiva e ir encontrando el significado y la petición que esa emoción nos quiere comunicar. Ambas, son fundamentales para analizar inteligentemente nuestra realidad y ordenar nuestro proceder. Veamos, aunque sea de modo telegráfico cómo pueden ser una buena carta de navegación ante estos tiempos difíciles.

- 1 No dimitas de tu vida, reserva espacios y tiempos para encontrarte contigo mismo y atender tu estado emocional.** Necesitamos silenciarnos para integrar lo vivido y hacernos preguntas significativas.
- 2 Contacta con tu cuerpo.** Respira y conecta con tus sensaciones corporalmente sentidas. Nuestro cuerpo nos ayuda a estar en el presente y acercarnos a cómo la vida nos afecta, conmueve y moviliza nuestro actuar.
- 3 Déjate sentir y acoge tu mundo emocional.** Deja hablar a tu corazón y acoge y escucha cómo te sientes. Déjate ayudar por esa parte de ti mismo que quiere tu bien.
- 4 Reconoce tus emociones, ponles nombre, capta su intensidad.** Las emociones necesitan ser nombradas para hacernos conscientes de ellas y no quedarnos atrapados a su merced. Al nombrar las emociones somos agentes de lo que sentimos.
- 5 Investiga tu emoción, dialoga con ella, rastrea su origen individual y colectivo.** La sola expresión de las emociones no te va a ayudar a recobrar tu bienestar. No todas las emociones son saludables ni buenas guías de nuestra existencia. Como si desenredaras un ovillo, deja que tus emociones y tu pensamiento te permitan distinguir si tus emociones son primarias adaptativas o desadaptativas, secundarias y/o instrumentales; si su origen es colectivo o individual; y si están enredadas

con pensamientos irracionales que te impiden percibir y percibirte con verdad<sup>8</sup>.

- 6 **Acoge y escucha tu historia, tus necesidades, encrucijadas, deseos... anidados en tu biografía individual y colectiva.** Las emociones quieren ayudarte en tu aprendizaje de vivir. Ellas te quieren acercar a aquello que está esperando tu empatía, tu comprensión y tu abrazo.
- 7 **Date cuenta a qué te llama la emoción, a qué te invita a cambiar.** Las emociones son mensajes que nos invitan a renovarnos y transformar nuestro vivir para alcanzar un mayor bienestar individual y colectivo.
- 8 **Decide lo que vas a hacer por ti y por nosotros.** Nuestra salud y equilibrio personal está comprometido con nuestro ser social. Hemos de tomar la vida en nuestras manos y decidir cómo la dotamos de sentido y de humanidad. Nuestras decisiones individuales repercuten en las condiciones estructurales que conforman nuestra sociedad.
- 9 **Llévalo a cabo.** «El camino más largo, comienza por un primer paso». Sé realista, elige aquello que creas que puedas hacer solo o en colaboración. Recuerda que somos limitados, falibles, vulnerables. A menudo, lo mejor es enemigo de lo bueno.
- 10 **Contacta nuevamente contigo mismo y evalúa tu sentir.** Tus decisiones y actuación necesariamente van a provocar cambios en ti y/o en tu entorno. Vuelve a escuchar tus emociones, estas te irán indicando si tu proceder es acertado, te acompañarán en discernir tu siguiente paso.

¿Qué nos pasa? Aunque las emociones en ocasiones nos anestesien, alienen o nos confundan, su genuina misión es invitarnos a que estemos despiertos y nos responsabilicemos individual y colectivamente. Es una parte de nuestro sí mismo y del corazón del mundo, que no ha tirado la toalla y que contra toda desesperanza cree que el ser humano tiene la capacidad de hacer frente y superar las crisis inherentes a su malestar. Un malestar que nos invita a salir de nosotros mismos y desde «un nosotros» plantearnos que, para vivir mejor, necesitamos que el bien común vertebre nuestro deseo y oriente nuestro comportamiento, desde un co-cuidado en el que la desigualdad no sea una opción.

---

8 Dialogar y comprender nuestro sentir emocional es clave para reconciliarnos con nosotros mismos. Para aquellos que quieran profundizar el papel de las emociones en los procesos de reconciliación les remito a GARCÍA-MINA, A., «La dinámica psíquica y el proceso de reconciliación con uno mismo». En Fundación Seminario de Investigación para la Paz (ed.), *Reconciliación. Tendiendo puentes*. Mira Editores, 2021.