

Entender la polarización para revertir su impacto en la salud mental

Posted on 9 de mayo de 2025 by Beatriz Becerra

Polarización fue la palabra del año 2023 para la Fundación del Español Urgente (FundéuRAE). El término se impuso al resto de las candidatas debido a su gran presencia en los medios de comunicación: aplicado a la política, a la sociedad, a la opinión pública, al ámbito ideológico, al mundo deportivo, al debate en las plataformas digitales y, en general, a cualquier escenario en el que sea habitual el desacuerdo, su uso ha continuado extendiéndose a lo largo de 2024. A mi modo de ver, más como un lugar común o latiguillo que como una voz descriptiva precisa. Incluso el rey Felipe VI incluyó en su discurso de los Premios Princesa de Asturias una referencia a la polarización como amenaza para una sociedad globalizada en la que la deshumanización es un riesgo latente. Parece revelar la preocupación del rey por este fenómeno en nuestro país, su apelación a que negar al otro por sus convicciones o creencias sea, como afirma Adela Cortina, «el peor castigo que puede infligirse».

La experiencia cotidiana indica que la sociedad no está ni mucho menos tan polarizada como nos quieren hacer creer los políticos (e incluso los oportunos estudios de reconocidas consultoras de comunicación), sino más bien al contrario: tenemos un suelo común de intereses y preocupaciones compartidas, siendo capaces de relacionarnos entre

nosotros*Spanish society is more cohesive and less polarized than its political institutions*, ESADE, 2022 https://www.esade.edu/en/news/spanish-society-more-cohesive-and-less-polarized-its-political-institutions-says-a-study-by. Vivir en sociedad no significa eliminar el conflicto, sino asumirlo y gestionarlo para convertirlo en la energía que nos hace progresar.

No conozco a nadie que se mire al espejo por la mañana y diga: «Hoy estoy polarizado». En todo caso sería un fenómeno colectivo inducido y, tengámoslo bien presente, siempre interesado. Pero lo cierto es que se ha convertido en un fenómeno global complejo con efectos sobre la cohesión social y la salud mental. No sólo divide a la sociedad, sino que aumenta los sentimientos de hostilidad, destruye los vínculos de confianza en el otro y, además, puede llevar a decisiones impulsivas y comportamientos poco cívicos, exacerbando la ruptura social y disminuyendo la confianza en las instituciones. Entender sus raíces psicológicas, su desarrollo como proceso y su uso como estrategia es crucial para abordar sus efectos. Una posición constructiva que fomente el diálogo, el pensamiento crítico y la empatía mitigaría los efectos negativos de la polarización y promovería una sociedad más cohesionada y saludable.

Y es que la polarización tiene raíces profundas en la psicología humana, y está especialmente vinculada a la construcción de la identidad en la adolescencia. En esta etapa los individuos buscan pertenecer a grupos que refuercen sus creencias y valores, lo que puede llevar a una visión tan firme como simplificada de la realidad. La rigidez cognitiva y la baja tolerancia a la frustración, típicas de la adolescencia como fase evolutiva, son asimismo características comunes en personas altamente polarizadas. Ambas modalidades conllevan una menor satisfacción vital y un bienestar psicológico reducido.

Como nos recuerda la psicóloga sanitaria Goretti Fernández Bastida, determinadas formas de pensar nos permiten resolver los problemas, sortear los obstáculos y avanzar hacia nuestros objetivos, pero otras serían obstáculos en sí mismas y nos impiden llegar a donde queremos. «Una de esas formas disfuncionales de pensar es el pensamiento polarizado. Las personas con pensamientos polarizados viven en un universo en blanco y negro, sin colores ni grises. El problema de este tipo de pensamiento es que quien lo utiliza termina inevitablemente en el lado negativo de la ecuación. La rigidez nos oxida y nos hace más vulnerables al sufrimiento o incluso a la enfermedad mental con cualquier tipo de incidencia de la vida». Asimismo, las personas que viven en entornos altamente polarizados presentarían mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión. Una persona con mentalidad, actitud y comportamiento rígido tendrá más dificultades para sobrevivir en entornos que supongan cambios. ¿Y qué es nuestro mundo de hoy sino puro y rapidísimo cambio?

«La forma principal en la que cambiamos de opinión en asuntos morales es interactuando con otras personas», asegura el psicólogo social estadounidense Jonathan Haidt. Sin embargo, a veces hacemos todo lo contrario: en redes sociales es fácil rodearnos sólo de gente que piensa como nosotros y aislarnos de los puntos de vista diferentes, por no hablar de que los algoritmos pueden reforzar esta tendencia creando el llamado filtro burbuja. Esto favorece la polarización, basada en prejuicios cognitivos como el sesgo de confirmación, que empuja a buscar información para revalidar unas creencias preexistentes. Las redes sociales son el hábitat perfecto para el cultivo de sesgos en cámaras de eco, ya que las opiniones divergentes son minimizadas o ignoradas.

Considero fundamental la distinción que establece Patricia Fernández Martín entre la *polarización ideológica* (el ensanchamiento de las divergencias de opinión o falta de acuerdo sobre temas concretos entre dos o más grupos) y la *polarización afectiva* (que prioriza la negación, el rechazo y el irrespeto a opiniones o identidades ajenas al propio grupo, pudiendo llegar a hacer imposibles los pactos y hasta la convivencia). Y coincido con la abogada Míriam Juan-Torres, experta en populismos globales, en que «la polarización afectiva impide la comunicación efectiva. Para pactar es necesario ver a la contraparte como a un interlocutor válido, pero la polarización afectiva puede llevar a la situación contraria». Y conviene mantener a la vista que la polarización es un *proceso*, que ocurre cuando una multiplicidad de diferencias se alinea en torno a una sola dimensión. Así, las personas polarizadas conciben y describen la sociedad y la política como divididas entre un «nosotros» contra «ellos/los otros». Pero también es un *estado*, el de una sociedad que se encuentra finalmente dividida en campos binarios, con desconfianza mutua, sin incentivo para volver atrás. Y, por supuesto, es una *estrategia* que usan los líderes políticos para conseguir y mantener el poder.

En resumen, para abordar la polarización y minimizar sus efectos sobre la salud mental, es crucial fomentar una cultura de debate y diálogo abierto y, en el ámbito social, fortalecer las redes de apoyo y la participación cívica. En el contexto educativo, resulta fundamental promover el pensamiento crítico y el compañerismo, para ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar una visión más matizada de la realidad. En el ámbito familiar, es importante crear espacios seguros donde se puedan compartir diferentes puntos de vista sin temor a la reprobación. Reducir el tiempo de exposición a las redes sociales e incentivar un uso consciente de estas plataformas también puede mitigar los efectos de la polarización. Es beneficioso cuestionar la motivación de un *post* o contenido, y reflexionar sobre si este contribuye de manera constructiva al debate o simplemente perpetúa la división. Porque una sociedad bien articulada, con conciencias individuales fuertes y lazos afectivos sanos, es menos susceptible a los efectos negativos de la polarización.

Bibliografía
Fernández Martín, P. (2023).«Polarización, un gran reto para la salud mental»,*El País*. Disponible en https://elpais.com/eps/2023-12-14/polarizacion-un-gran-reto-para-la-salud-mental.html
Haidt, J. (2012). The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion. Pantheon Books.
Juan-Torres González, M. (2023**).** «La polarización: el "hiperproblema" que impide el pacto», *Nueva Revista*. Disponible en https://www.nuevarevista.net/la-polarizacion-el-hiperproblema-que-impide-el-pacto/

Beatriz Becerra es psicóloga y escritora. Eurodiputada y vicepresidenta de la subcomisión de Derechos Humanos del Parlamento Europeo (2014-2019), es doctora en Derecho, Gobierno y Políticas Públicas y vicepresidenta y cofundadora de España Mejor.

Autor: Jonathan Haidt

Edicion: Pantheon Books, Nueva York, 2012

Portada: 34584

Titulo: The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion