

Estallido social: expertos llaman a dialogar y crear nuevas rutinas

Sicólogos y sociólogos abordan qué hacer para no decaer en medio de emociones fuertes como la ansiedad, el miedo, la ira y la incertidumbre.

Pamela Bolteí
crónica @de-sanantonio

Diversos especialistas en psicología y sociología social analizaron el impacto del estallido social, en cuanto a protestas y también desmanes, en parte de la población y cómo las noticias falsas (fake news) generan incertidumbre en la comunidad.

La investigadora en sociología y docente de la Universidad Viña del Mar (UVM), Carolina Pinto, expuso que "lo que vimos hace un tiempo en Reñaca eran personas adultas con miedo que se ponen de acuerdo para ver qué pueden hacer, porque se sienten desprotegidos y desvinculados de los discursos o acciones políticas. Grupos que se sienten aislados, dejados de lado suelen tener reacciones violentas, que es lo que se ha mostrado en otros contextos".

Además, lo ocurrido, a juicio de Pinto, revela mucho clasismo en la sociedad chilena "en el gesto y en la forma de entender los grupos: ¿quiénes somos nosotros y quiénes son los otros? De acuerdo a la teoría, los grupos se conciben a sí mismos unidos dentro de los supuestamente iguales. Hay un mito sobre que somos todos iguales y los que son distintos no forman parte de este grupo, pero en la realidad siempre los grupos son mucho más diversos. Hay una sospecha, una inseguridad hacia cualquiera en estos estados de crisis y tiene que ver con este sentimiento de desorganización y desfragmentación social generalizada y que ya no sabemos en quién confiar".

De acuerdo a Alfredo Sherrington, jefe de carrera Jornada vespertina de



LAS MARCHAS POR CASAS Y FERIA DE REÑACA EN ADEMÁS EN LAS REDES SOCIALES Y SE DEBE REFINANCIA TOTALMENTE DE LOS HECHOS DE VIOLENCIA POSTERIORES.

Sicología de la U. Santo Tomás (UST) de Viña del Mar y experto en "Sicología de la emergencia", "la red social es un medio de comunicación donde el contenido que se transmite es el que genera los estados emocionales en las personas. La emoción dependerá del contenido y de la persona que lo recibe. Y esto es muy importante, ya que la misma escena, comentario, imagen para un grupo puede ser una imagen de terror, y para otro grupo provocará alegría y euforia. Por ejemplo, cuando hoy se muestra a una persona rompiendo la

vitrina de un local de comercio... Siendo descriptivo y objetivo, alguien sentirá terror, como puede ser el dueño; alguien angustia, como es un vecino, y otro un goce perverso al ver la destrucción. Frente al mismo evento, nuestra especie humana tiene una muy amplia gama de experimentar y vivenciar el evento. Unos más sanos y prosociales, otros más perjudiciales".

En tal sentido, "el efecto de fiesta de cóctel indica que habiendo muchas personas hablando, ruido, música, la persona es capaz de escuchar a quien quiere, aislando los otros estímulos. Eso se repite en las noticias, imágenes y en general en todas las percepciones. Da la sensación que todos están hablando o pensando lo mismo. En algunos casos se puede observar también que las personas, cuando se enfrentan a estímulos que van en contra de su creencia, como es una noticia en TV, cambian el canal".

"AMPLIFICADOR"
"Las redes sociales en una sociedad de las comunicaciones y del conocimiento constituyen fuentes de información legítimas a través de las cuales formamos impresiones, generamos opiniones y nos informamos sobre la realidad social. Constituyen un mediador en el proceso de construcción de la realidad, pero también constituyen un 'amplificador' de la misma, especialmente porque la gente común no considera su carácter selectivo (en general pertenecemos a redes de pensamiento y opinión más bien homogéneas), lo que hace que una misma idea circule y se reproduce masivamente, tal cual como si fuera la única información disponible, y porque

en muchas oportunidades no se chequean ni contrastan las fuentes y validez de la información que en ella circula", analiza Gonzalo Lira, director de la Escuela de Sociología de la Universidad de Valparaíso.

Estallido social: expertos llaman a dialogar y crear nuevas rutinas

Sicólogos y sociólogos abordan qué hacer para no decaer en medio de emociones fuertes como la ansiedad, el miedo, la ira y la incertidumbre.

Pamela Bolteí

Diversos especialistas en psicología y sociología social analizaron el impacto del estallido social, en cuanto a protestas y también desmanes, en parte de la población y cómo las noticias falsas (fake news) generan incertidumbre en la comunidad.

La investigadora en sociología y docente de la Universidad Viña del Mar (UVM), Carolina Pinto, expuso que "lo que vimos hace un tiempo en Reñaca eran personas adultas con miedo que se ponen de acuerdo para ver qué pueden hacer, porque se sienten desprotegidos y desvinculados de los discursos o acciones políticas. Grupos que se sienten aislados, dejados de lado suelen tener reacciones violentas, que es lo que se ha mostrado en otros contextos".

Además, lo ocurrido, a juicio de Pinto, revela mucho clasismo en la sociedad chilena "en el gesto y en la forma de entender los grupos: ¿quiénes somos nosotros y quiénes son los otros? De acuerdo a la teoría, los grupos se conciben a sí mismos unidos dentro de los supuestamente iguales. Hay un mito sobre que somos todos iguales y los que son distintos no forman parte de este grupo, pero en la realidad siempre los grupos son mucho más diversos. Hay una sospecha, una inseguridad hacia cualquiera en estos estados de crisis y tiene que ver con este sentimiento de desorganización y desfragmentación social generalizada y que ya no sabemos en quién confiar".

De acuerdo a Alfredo Sherrington, jefe de carrera Jornada vespertina de Sociología de la U. Santo Tomás (UST) de Viña del Mar y experto en "Sicología de la emergencia", "la red social es un medio de comunicación donde el contenido que se transmite es el que genera los estados emocionales en las personas. La emoción dependerá del contenido y de la persona que lo recibe. Y esto es muy importante, ya que la misma escena, comentario, imagen para un grupo puede ser una imagen de terror, y para otro grupo provocará alegría y euforia. Por ejemplo, cuando hoy se muestra a una persona rompiendo la vitrina de un local de comercio... Siendo descriptivo y objetivo, alguien sentirá terror, como puede ser el dueño; alguien angustia, como es un vecino, y otro un goce perverso al ver la destrucción. Frente al mismo evento, nuestra especie humana tiene una muy amplia gama de experimentar y vivenciar el evento. Unos más sanos y prosociales, otros más perjudiciales".

En tal sentido, "el efecto de fiesta de cóctel indica que habiendo muchas personas hablando, ruido, música, la persona es capaz de escuchar a quien quiere, aislando los otros estímulos. Eso se repite en las noticias, imágenes y en general en todas las percepciones. Da la sensación que todos están hablando o pensando lo mismo. En algunos casos se puede observar también que las personas, cuando se enfrentan a estímulos que van en contra de su creencia, como es una noticia en TV, cambian el canal".

"Amplificador"

"Las redes sociales en una sociedad de las comunicaciones y del conocimiento constituyen fuentes de información legítimas a través de las cuales formamos impresiones, generamos opiniones y nos informamos sobre la realidad social. Constituyen un mediador en el proceso de construcción de la realidad, pero también constituyen un 'amplificador' de la misma, especialmente porque la gente común no considera su carácter selectivo (en general pertenecemos a redes de pensamiento y opinión más bien homogéneas), lo que hace que una misma idea circule y se reproduce masivamente, tal cual como si fuera la única información disponible, y porque en muchas oportunidades no se chequean ni contrastan las fuentes y validez de la información que en ella circula", analiza Gonzalo Lira, director de la Escuela de Sociología de la Universidad de Valparaíso.

Otro aspecto relacionado también con las redes sociales es qué tipo de información circula en ellas y si es verdadera o no. Francisco Báez, sociólogo, docente e investigador del Departamento de Sociología de la Universidad de Playa Ancha (Upla), afirma que "las fake news son un fenómeno actual que está mirando la capacidad de los sistemas de opinión pública de poder procesar conflictos sociales de manera democrática, esto es, con referencia a datos o información creíble. Hay mucha mala intención, sobre todo de sectores conservadores de esta sociedad de mercado. Esto interactúa con la paranoia propia generada en momentos en que las certezas básicas de la sociedad se disuelven, como es el caso de un estallido social actual y sus consecuencias; por ejemplo, respecto de la propiedad. Y esto genera un cóctel trágico vinculado a la idea de la inseguridad y la incertidumbre".

Pasiones y conductas

En cuanto a cómo las emociones como el miedo repercuten en el actuar grupal, Gonzalo Lira expuso que "pese al dominio de las ideas del ser humano como un ser racional, las emociones en general, y las emociones colectivas o "pasiones" en particular, constituyen una fuente (origen) muy importante de comportamientos individuales y/o grupales. Nuestras conductas están inevitablemente sustentadas en la emoción y los afectos, y por tanto, estos originan, mantienen y regulan conductas".

La psicóloga Daniela Valladares plantea, por otra parte, que el miedo y la incertidumbre "están desencadenados hoy por situaciones de agresividad y destrucción, las personas además se sienten intimidadas, vulnerables y/o agredidos por otros, lo que genera que algunos prefieran mantenerse al margen de las manifestaciones públicas y otros creen que no es justo que otro ciudadano destruya un bien público o privado, entonces las personas se agrupan y reaccionan ante una posible provocación o riesgo de ello".

Para Lira, "es un error asumir que todos estamos experimentando una misma emocionalidad. En esta materia también se expresa la diversidad y heterogeneidad social. Con todo, sí debe reconocerse la primacía de emociones intensas, lo que establece el desafío para sujetos y colectivos para su integración y regulación, especialmente del miedo y la ira, ya que son estados emocionales fuertemente asociados a un comportamiento violento".

Primeros Auxilios

A juicio de Alfredo Sherrington, desde la Sociología de las Emergencias "es fundamental que en estos momentos de crisis, se realicen acciones de apoyo emocional. Existen protocolos nacionales para brindar primeros auxilios psicológicos (PAP). Los puede realizar cualquier persona, no requiere obligatoriamente ser profesional en psiquiatría o psicología. Idealmente realizar el taller, leer el manual, ver los videos. Los PAP se consideran una acción de apoyo humanitario en situación de desastre, crisis o emergencias. No es una sesión de terapia clínica psicológica. Los PAP se basan fundamentalmente en la colaboración y disposición de una persona en escuchar al otro, en su experiencia, en su sentir, sin cuestionar o intentar dar la solución. Se trata de detectar que si los síntomas son muy graves o se mantienen en el tiempo, se requiere de apoyo profesional".

Continúa explicando que "los PAP requieren una conducta colaborativa, donde lo importante no es el que escucha, sino el otro: la persona que habla. El que habla es el actor principal, el protagonista de la relación. Quien escucha es el medio para que el otro descargue y exprese sus emociones en un espacio seguro y orientado a la salud".

Costos y beneficios

En cuanto a cómo lidiar con las cosas que no se pueden hacer como antes, en la cotidianidad, Francisco Báez puntualiza que "el consumo de las clases altas deberá esperar porque las clases medias y bajas están en la calle pidiendo cambios en las reglas del juego; y esto tiene consecuencias, perjudicados directos e indirectos, y beneficiarios directos e indirectos. Y esto es parte del escenario político actual. Dependiente de dónde se mire, de los intereses del actor desde dónde se mire. Los costos de la protesta deberán ser evaluados por los actores en conflicto, ya lo están haciendo en todo caso, siempre se hace, y esto es parte de la política y del escenario político de conflicto. Acá hay quienes tienen mucho que perder, como los empresarios o pequeños empresarios, o quienes tienen menos que perder y mucho que ganar, como los manifestantes. Siempre se evalúan costos y beneficios en todo caso, esto siempre se hace, y es parte de la respuesta política de cada actor en cada momento; cada actor va evaluando su accionar y los escenarios que se abren o cierran".

En tal sentido, plantea que para abordar la ansiedad u otras emociones, lo mejor es "informarse a través de medios confiables, participar en cabildos ciudadanos donde se pueda expresar la opinión, en círculos familiares o barriales. El diálogo y la deliberación ahuyentan el miedo y la incertidumbre. La participación en un proceso constituyente formal o informal sirve para sentirse parte y sacarse el miedo al otro, el miedo a la política, el miedo a lo público".

Cómo Enfrentarlo

Sobre cómo enfrentar el fenómeno, la psicóloga Daniela Valladares dice que "las personas se sienten afectadas y tratan de controlar sus sentimientos deiferentes afectos. Algunos tratan de volver a la normalidad realizando sus actividades cotidianas; otros necesitan conversar con otras personas para bajar la ansiedad y otros, claramente, van a necesitar apoyo psicológico, ya que no hay nada peor para el ser humano que el sentimiento de incertidumbre y miedo".