

El afecto es revolucionario

● En un escenario de tensión e incertidumbre, las personas transitan con frecuencia en un mar de emociones que parecen inundar su mundo interior, expresando descontento, ira y rabia de forma casi automática, sin mediar una reflexión que acompañe la actitud o la acción.

¿Qué estará detrás de la ira y la rabia? En muchos casos lo que se esconde es un sentimiento de tristeza y desesperanza que, al no ser identificados como tal, se disfrazan de emociones que surgen de manera impetuosa, sin reflexión mediadora, provocando en los demás confusión y desconcierto.

En este sentido, la expresión de afecto y las emociones positivas asociadas son revolucionarias, ya que pueden generar cambios en la interac-

ción social.

Pequeños detalles permiten marcar una gran diferencia, como saludar cordialmente, agradecer, sonreír, elogiar, destacar lo bueno de los demás y expresar el afecto de forma directa sin temor o vergüenza, se convierten en una bandera de lucha que propicia nuevas y mejores formas de convivencia.

Al respecto, es necesario recordar que las emociones son contagiosas si se logran gestionar adecuadamente, las personas pueden expresar de forma asertiva el descontento y sobre todo expresar el afecto de forma genuina y transparente, sin expectativas.

¿Qué podría ocurrir con estos cambios? Lo más probable es que la percepción de bienestar se potencie y con ello se construya una visión de comunidad más fraterna y ligada, donde veo al otro como un ser valioso en la diferencia, a quien puedo reconocer en sus méritos y al mismo tiempo estar en desacuerdo en algunas instancias, siempre desde el respeto como el primer peldaño que se requiere para amar.

Ivonne Maldonado
Directora Carrera de Psicología
UDLA-Concepción