

ISSN 2452-4646 versión en línea **JULIO 2025**
Facultad de Ciencias Religiosas y Filosóficas

27

R

Palabra y Razón

Revista de Teología, Filosofía
y Ciencias de la Religión

*Dossier especial “Emociones: una
aproximación interdisciplinaria”*

(Parte I)



ucm

UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL MAULE



Facultad de
Ciencias
Religiosas y
Filosóficas

Palabra y Razón

Revista de Teología, Filosofía y Ciencias de la Religión

ISSN 2452-4646 versión en línea N° 27

Director:

Dr. Gonzalo Núñez Erices.

Miembros Comité Editorial:

Dr. Cristhian Almonacid Díaz.

Dr. Rafael Miranda Rojas.

Dr. Gustavo Chataignier.

Pbro. Dr. José Ignacio Fernández.

Editor Asociado:

Mg. Diego Arrieta Rojas.

Comité Científico:

- Dr. Carlos Beorlegui, Universidad de Deusto, España.
- Dr. José Tomás Alvarado, Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile.
- Dra. Maria Clara Bingemer, Pontificia Universidad Católica del Río de Janeiro, Brasil.
- Dra. Valentina Bulo, Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile, Chile.
- Dra. Rossana Cassigoli, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Dr. Marcio Cenci, Instituto Universitario Franciscano do Brasil, Brasil.
- Mg. Alejandro Cerda Sanhueza, Universidad Católica del Norte, Chile.
- Dr. Francisco Correa, Universidad Católica del Norte, Chile.
- Dr. Mariano Crespo, Universidad de Navarra, España.
- Dra. Margit Eckholt, Intercambio Cultural Alemán - Latinoamericano (ICALA), Alemania.
- Dr. Samuel Fernández, Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile.
- Dr. Louise Ferté, Université Lille III, Francia.
- Dr. Eduardo Fuentes, Universidad del Desarrollo, Chile.
- Dr. Miguel García Baró, Universidad Pontificia Comillas, España.
- Dra. María Dolores García-Arnaldos, Universidad Complutense de Madrid, España
- Dr. José Gonzalez Ríos, Universidad de Buenos Aires / CONICET, Argentina
- Dr. Kamel Harire, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile
- Pbro. Dr. Hubert Andre, Universidad Católica del Norte, Chile
- Dr. Francisco Vargas, Universidad Católica del Norte, Chile
- Dr. Cesar Lambert, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile
- Dr. Pedro Lima Vasconcellos, Universidad Federal de Alagoras, Brasil (UFAL), Brasil.
- Dra. Marcela Lobos, Universidad Católica de Lovaina, Bélgica.
- Dr. Patricio Lombardo, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile.
- Dr. Eduardo Molina, Universidad Alberto Hurtado, Chile.
- Dr. Hardy Neumann, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile.
- Dra. Eva Reyes Gacitúa, Universidad Católica del Norte, Chile.
- Dr. Carlos Schikendantz, Universidad Alberto Hurtado, Chile.
- Dra. Luisa Severo Buarque de Hollanda, Pontificia Universidad Católica del Río de Janeiro, Brasil.
- Dra. Senda Sferco, Universidad de Buenos Aires / Instituto Gino Germani, Argentina.
- Dra. Andrea Soto Calderón, Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Dr. Mike van Treek, Israel Institute of Biblical Studies, Israel.

Palabra y Razón

Revista de Teología, Filosofía y Ciencias de la Religión

Descripción: *Palabra y Razón es una revista académica publicada desde el año 2012 por la Facultad de Ciencias Religiosas y Filosóficas de la Universidad Católica del Maule en la ciudad de Talca, región del Maule (Chile). Su propuesta principal es abrir un espacio fecundo para la reflexión crítica y diálogo interdisciplinario a través de artículos inéditos y especializados en filosofía en todas sus áreas y tradiciones, la teología y ciencias religiosas. Con especial interés, Palabra y Razón recibe también temáticas que provengan de las humanidades y ciencias sociales que dialoguen con las líneas disciplinares afines a nuestra revista. Buscamos, por lo tanto, una divulgación de la investigación académica que, desde su identidad regional, fomente la pluralidad del pensamiento.*

Nuestra publicación de periodicidad bianual está dirigida a académicas (os) e investigadoras (es) a nivel nacional e internacional. Todos los artículos son sometidos a una rigurosa revisión de pares con el método de evaluación doble ciega. Adicionalmente, aceptamos contribuciones tales como reseñas, traducciones, entrevistas, avances de tesis, o culminación de proyectos de investigación las que serán revisadas y aprobadas para su publicación por el comité editorial de la revista.

Palabra y Razón se encuentra indexada en ERIH PLUS, The Philosopher's Index, DOAJ, Redalyc, Google Scholar, Latindex Directorio-Catálogo 2.0; Dialnet.

Correspondencia y suscripciones

Palabra y Razón. Revista de Teología, Filosofía y Ciencias de la Religión

E-mail: revistapalabrayrazon@ucm.cl

<http://revistapyr.ucm.cl>

Facultad de Ciencias Religiosas y Filosóficas
Universidad Católica del Maule
ISSN 2452-4646 versión en línea

Talca- Chile, JULIO de 2025

Diseño y diagramación: Diego Arrieta Rojas
Correctora de estilos: Lilian Barraza Pizarro

Palabra y Razón. Revista de Teología, Filosofía y Ciencias de la Religión.
Facultad de Ciencias Religiosas y Filosóficas.
Universidad Católica del Maule.
Campus San Miguel. Av. San Miguel 3605, Talca, Chile.
www.portal.ucm.cl

Tabla de contenido

Presentación de la editora Carolina Montero Orphanopoulos	6
 Artículos de investigación	
El Capitalismo de la Emoción: una Aproximación desde la Filosofía de Byung-Chul Han Boris Saavedra Pérez	10
Compasión y Auto-compasión: Impacto sobre la Regulación Emocional Claudio Araya-Véliz	29
Entre el miedo y la esperanza: emociones y virtudes en clave de crecimiento Rosa Ruiz-Aragoneses	46
El lugar teológico de la emoción religiosa: un análisis a los Sermones anglicanos de John H. Newman Luis M. Albornoz-Olivares	68
<i>Entre el miedo y la alegría.</i> Las emociones en los relatos evangélicos de la resurrección de Jesús como claves de la vida cristiana Juan Pablo Espinosa Arce	86
¿Pueden vivificar los celos? Celos divinos en oráculos salvíficos de Isaías Ianire Angulo Ordorika	104

Contribuciones

La niñez como laboratorio de emociones Loreto Vergara González	124
--	-----

Dossier especial

«Emociones: una aproximación interdisciplinar»

Presentación de la editora

Las emociones, durante siglos sospechosas o descartadas por la razón filosófica y teológica, han recobrado protagonismo en las últimas décadas. Tanto la psicología como las neurociencias, la filosofía, la literatura, la teología y los estudios culturales han contribuido a desestabilizar el paradigma racionalista que las excluía del conocimiento, de la moralidad y de la espiritualidad. Hoy, las emociones son comprendidas como estructuras cognitivas y relacionales que configuran la experiencia del mundo, median las relaciones interpersonales, dan forma al deseo, afectan la toma de decisiones, y atraviesan la vida moral y religiosa.

Este renovado interés no solo responde a avances en las ciencias humanas y sociales, sino también a una transformación cultural más amplia, en la que las emociones han pasado a ocupar un lugar central tanto en la vida pública como en la experiencia subjetiva. Vivimos en una época que a la vez exalta y desregula la vida emocional: se nos exige autenticidad emocional y, al mismo tiempo, se nos somete a una presión constante de gestión, optimización y exhibición afectiva. En este contexto, las emociones aparecen como un campo de disputa: pueden ser fuerzas que nos arraigan al cuerpo, al otro y a la comunidad; pero también pueden ser instrumentalizadas por sistemas de poder, mercantilizadas en el capitalismo digital o reducidas a meros síntomas clínicos.

Este número temático de *Palabra y Razón* se propone pensar críticamente esta complejidad, recuperando las emociones como objeto de análisis filosófico, teológico, psicológico y cultural. Los textos aquí reunidos reconocen que las emociones no son fenómenos aislados ni privados, sino que están históricamente construidas, lingüísticamente modeladas y éticamente significadas. Al mismo tiempo, se exploran sus dimensiones formativas, expresivas y transformadoras, tanto en la interioridad personal como en

los vínculos comunitarios y en la experiencia trascendente. En conjunto, el dossier ofrece una contribución rigurosa y plural a un campo de estudio que interpela directamente nuestras formas de sentir, de relacionarnos y de habitar el mundo.

En coherencia con esta preocupación por el impacto de las estructuras sociales sobre la emocionalidad, el artículo de Boris Saavedra Pérez, *El capitalismo de la emoción. Una aproximación desde la filosofía de Byung-Chul Han*, analiza cómo las emociones han sido instrumentalizadas por el neoliberalismo tardío. En este sistema, sostiene el autor, la positividad emocional deviene imperativo productivo, y la autovaloración afectiva reemplaza toda crítica estructural. El análisis filosófico revela cómo las emociones son hoy objeto de gestión y explotación, en una lógica que despolitiza el malestar y refuerza la autoexplotación.

Desde la psicología clínica y contemplativa, Claudio Araya-Véliz propone en su artículo *Compasión y autocompasión: impacto sobre la regulación emocional* un modelo alternativo al régimen emocional dominante. A partir de investigaciones contemporáneas sobre regulación emocional, y en diálogo con tradiciones contemplativas como el budismo, el autor explora la compasión como habilidad entrenable que permite transformar la relación con el sufrimiento, tanto propio como ajeno. La autocompasión aparece aquí no como indulgencia, sino como forma ética de presencia hacia uno mismo, con implicancias clínicas, sociales y espirituales.

La psicóloga y teóloga Rosa Ruiz-Aragoneses profundiza en *Entre el miedo y la esperanza* en el modo en que las emociones forman parte del discernimiento ético y espiritual. En diálogo con la teología moral y la psicología existencial, muestra cómo el miedo puede ser reconocido, acogido y transfigurado por la virtud de la esperanza. Frente a discursos que o bien reprimen el miedo o bien lo absolutizan, la autora propone una pedagogía del crecimiento moral en la que las emociones se convierten en aliadas del bien vivir y del sentido trascendente.

Desde la teología histórica, Luis Albornoz-Olivares analiza *El lugar teológico de la emoción religiosa* a través de los sermones anglicanos de John Henry Newman. El artículo muestra cómo Newman concibe las emociones no como irrupciones perturbadoras, sino como caminos de acceso al misterio. El asentimiento religioso, en su pensamiento, implica no solo la razón sino también el corazón, y es precisamente a través de las emociones que se accede a la interioridad, la obediencia y la conversión. El texto ofrece una lectura rica en matices sobre la espiritualidad cristiana en la modernidad.

En clave bíblico-teológica, Juan Pablo Espinosa Arce estudia *Entre el miedo y la alegría. Las emociones en los relatos evangélicos de la resurrección de Jesús como claves de la vida cristiana*. El autor identifica un arco emocional que recorre los relatos pascuales: miedo, desconcierto, tristeza, esperanza y alegría. Estas emociones, leídas desde una hermenéutica narrativa y existencial, no solo revelan la experiencia pascual de los primeros discípulos, sino que configuran también una pedagogía para el creyente contemporáneo: reconocer y transitar las emociones como parte constitutiva del seguimiento de Jesús.

Finalmente, las investigaciones terminan con el estudio exegético-teológico de Ianire Angulo Ordorika, *¿Pueden vivificar los celos? Celos divinos en oráculos salvíficos de Isaías*. La autora parte de una revisión crítica de la comprensión psicológica de los celos para, luego, reinterpretar los textos veterotestamentarios en los que YHWH se presenta como “Dios celoso”. A través de un análisis filológico y teológico, Angulo muestra cómo los celos divinos, lejos de proyectar una posesividad patológica, expresan el compromiso apasionado de Dios con la vida y la justicia de su pueblo. Se trata de una emoción compleja que, comprendida en su contexto bíblico, revela una dimensión vivificante de la relación divina.

El dossier cierra con el ensayo de la psicóloga Loreto Vergara González, *La niñez como laboratorio de emociones*, que articula saberes clínicos, pedagógicos y neurobiológicos para abordar el desarrollo emocional infantil. En un estilo claro y profundamente humano, la autora insiste en la centralidad del vínculo temprano y en la importancia de ofrecer un entorno seguro donde niñas y niños puedan reconocer, nombrar y habitar sus emociones. Frente a un entorno social marcado por la prisa, la hiperexigencia y la desconexión emocional, este texto propone recuperar la infancia como lugar sagrado y fundante del mundo afectivo.

Los artículos reunidos en este dossier constituyen un recorrido tan diverso como profundamente articulado. Cada uno aborda un aspecto singular de las emociones —su formación temprana, su manipulación cultural, su gestión personal, su dimensión espiritual o su potencia teológica—, pero todos comparten un mismo horizonte: comprender la vida afectiva como espacio de sentido, verdad y transformación. En tiempos de saturación emocional, polarización afectiva y banalización de los vínculos, estas contribuciones ofrecen una invitación ética y epistémica a repensar el lugar de las emociones en la existencia humana.

Deseo expresar un especial agradecimiento a la revista *Palabra y Razón* de la Facultad de Ciencias Religiosas y Filosóficas de la Universidad Católica

del Maule. En particular, a su director, el Prof. Gonzalo Núñez junto a su comité editorial, a Diego Arrieta en su calidad de editor asociado, a Lilian Barraza por su contribución como correctora de estilo y, finalmente, a Daisy Guzmán del Sistema de Bibliotecas de la Universidad Católica del Maule. A todos ellos agradezco el generoso apoyo, la confianza depositada y la apertura intelectual que han hecho posible este dossier. Su trabajo editorial riguroso y comprometido ha permitido articular voces diversas en torno a una temática tan urgente como fecunda.

Carolina Montero Orphanopoulos

Editora dossier especial

Universidad Católica Silva Henríquez

cmontero@ucsh.cl

<https://orcid.org/0000-0002-4609-7974>

EL CAPITALISMO DE LA EMOCIÓN: UNA APROXIMACIÓN DESDE LA FILOSOFÍA DE BYUNG-CHUL HAN

THE CAPITALISM OF EMOTION: AN APPROACH FROM THE PHILOSOPHY OF BYUNG-CHUL HAN

BORIS OSVALDO SAAVEDRA PÉREZ
Universidad San Sebastián, Concepción, Chile
bsaavedrap@docente.uss.cl
<https://orcid.org/0000-0003-3307-907X>

*Artículo recibido el 11 de abril de 2025;
aceptado el 30 de julio de 2025.*

Cómo citar este artículo:

Saavedra Pérez, B. (2025). El Capitalismo de la Emoción: una Aproximación desde la Filosofía de Byung-Chul Han. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 10-28.
<https://doi.org/10.29035/pyr.27.10>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

En el contexto del capitalismo neoliberal, la esfera emocional se ha incorporado a los dispositivos de producción y control, con lo que se ha desplazado el foco de explotación desde lo material hacia lo afectivo. Este fenómeno, conceptualizado por Byung-Chul Han como “capitalismo de la emoción”, implica una transformación radical de la subjetividad, en la que las emociones se convierten en recursos explotables, al ser gestionadas y comercializadas. El presente artículo examina esta noción desde una perspectiva psicopolítica, analizando cómo el neoliberalismo configura nuevas formas de dominación basadas en la autoexplotación voluntaria y la optimización emocional. A partir de una distinción teórica entre emociones, sentimientos y pasiones, se explora el modo en que el sujeto contemporáneo, convertido en empresario de sí mismo, queda atrapado en dinámicas de rendimiento afectivo, ansiedad y validación constante. Asimismo, se aborda el papel de la digitalización y las redes sociales en la consolidación de estos mecanismos, con lo que se problematizan los vínculos intersubjetivos y el empobrecimiento de la vida emocional.

Palabras claves: capitalismo de la emoción – Byung-Chul Han – psicopolítica – emocionalidad – autoexplotación.

ABSTRACT

In the context of neoliberal capitalism, the emotional sphere has been incorporated into mechanisms of production and control, shifting the axis of exploitation from the material to the affective. This phenomenon, conceptualized by Byung-Chul Han as the “capitalism of emotion”, entails a radical transformation of subjectivity, wherein emotions become exploitable resources as they are managed, optimized and commodified. This article examines Han’s notion from a psychopolitical perspective, analyzing how neoliberalism configures new forms of domination grounded in voluntary self-exploitation and emotional optimization. Based on a theoretical distinction between emotions, feelings, and passions, it explores how the contemporary subject, turned into an entrepreneur of the self, becomes entrapped in affective performance dynamics, anxiety, and constant validation. The role of digitalization and social media in the consolidation of these mechanisms is also examined, thereby problematizing intersubjective relationships and the impoverishment of emotional life.

Keywords: capitalism of emotion – Byung-Chul Han – psychopolitics – emotionality – self-exploitation.

1. Introducción

En la Revolución Industrial, la explotación se centraba en la fuerza del trabajo material, mientras que, en el contexto neoliberal actual, el foco se ha desplazado hacia la esfera emocional y afectiva. Este fenómeno, que el filósofo surcoreano-alemán Byung-Chul Han denomina “capitalismo de la emoción”¹, evidencia cómo el sistema económico ha incorporado las emociones humanas como parte fundamental de su lógica de producción y consumo. Así, en este nuevo paradigma, las emociones no solo se gestionan y optimizan, sino que además se convierten en mercancías, lo que somete a los individuos a una forma de explotación mucho más sutil e imperceptible:

La nueva gestión neoliberal sobrepasa el esquema de producción y consumo, no trata de fabricar y comercializar objetos, sino de diseñar e inyectar en las redes vectores emocionales que se pueden consumir sin restricción, porque no son cosas sino –como reconoce Byung-Chul Han siguiendo a Baudrillard– modelos. (Cenci, 2022, p. 232)

Por ende, el “capitalismo de la emoción” implica una transformación radical de la subjetividad humana. En lugar de asumir la explotación de la clase trabajadora en el sentido tradicional, las personas se explotan a sí mismas de forma voluntaria, al autoexigirse que tanto su rendimiento físico como su productividad emocional se maximicen. De esta manera, el neoliberalismo promueve el régimen de la psicopolítica, en el que los sujetos quedan atrapados bajo un ciclo constante de optimización emocional, competencia afectiva y ansiedad.

Efectivamente, Han (2014) plantea que la psicopolítica es un nuevo sistema de dominación que en lugar de recurrir a la opresión, se basa en el poder seductor, con el cual logra que los sujetos se sometan voluntariamente. En este sistema, el individuo no es consciente de su propia subordinación, dado que el mecanismo de control se ha interiorizado en su *psique*. Por ello, mientras más libre se percibe el sujeto, más profundo es su sometimiento, ya que en realidad es prisionero de sí mismo.

Considerando lo mencionado, el presente artículo tiene como objetivo analizar, desde la filosofía de Byung-Chul Han, la noción de “capitalismo de la emoción”, al explorar sus principales implicaciones sociales y culturales. En particular, se examina cómo el filósofo surcoreano-alemán concibe la explotación emocional y su impacto en la transformación de la subjetividad bajo las lógicas neoliberales². Esto permite comprender cómo el neoliberalismo ha sofisticado sus estrategias de dominación,

¹ Es importante advertir que el término “capitalismo de la emoción” no es exclusivo de Byung-Chul Han; de hecho, primero fue acuñado por la socióloga y filósofa franco-israelí Eva Illouz.

² En relación con esto, Cenci (2022) señala: “En la sección final del capítulo ‘El capitalismo de la emoción’ de *Psicopolítica*, desarrolla, precisamente, su análisis sobre la relación entre los estados afectivos y la lógica neoliberal” (p. 222).

desplazando el control externo hacia una nueva forma de autoexplotación voluntaria que se basa en la optimización constante. En este sentido, los individuos se convierten en empresarios de sí mismos y, al mismo tiempo, en autoprodutores de consumo, al exponer de forma constante sus emociones y experiencias al mercado. Sumado a esto, la hiperconectividad digital y las redes sociales refuerzan este mecanismo al transformar la validación externa, lo cual consolida un modelo en el que se prioriza el bienestar individual.

Por lo tanto, esta investigación se propone, en primer lugar, delimitar el concepto de emoción desde la perspectiva psicopolítica de Byung-Chul Han, a fin de ofrecer una definición y destacar sus principales características. Para ello, se establece una distinción conceptual primordial entre emociones, sentimientos y pasiones, con el fin de esclarecer con precisión el objeto de estudio. En segundo lugar, se aborda la manera en que el capitalismo contemporáneo ejerce una forma de dominación sobre los afectos, a través de la transformación de la subjetividad y la instrumentalización emocional. Finalmente, se indaga en el impacto de la digitalización sobre la vida afectiva, problematizando los vínculos intersubjetivos en un contexto marcado por la hiperconectividad, la exposición permanente y el rendimiento emocional.

2. Las Emociones, los Sentimientos y las Pasiones desde la Perspectiva Psicopolítica

Según Byung-Chul Han, actualmente existe un creciente interés por las emociones, tanto así que disciplinas como la psicología y la neurociencia se han abocado minuciosamente a su estudio. No obstante, para el filósofo surcoreano-alemán, estas disciplinas del conocimiento no abordan de forma sustancial el asunto. Como él mismo señala: “Las investigaciones científicas sobre las emociones no reflexionan sobre su propia actividad. A estas se les oculta que la coyuntura de la emoción está relacionada principalmente con el proceso económico” (Han, 2014, p. 65).

En este sentido, resulta esencial partir de una definición primaria de las emociones que permita esclarecer su naturaleza y delimitar su función. Por ello, Byung-Chul Han menciona que las emociones pueden considerarse como alteraciones o movimientos internos que suelen asociarse con la inmediatez, la superficialidad y la reactividad, lo cual las distingue radicalmente de la razón y los sentimientos³:

La emoción es una moción, un movimiento que me lleva a tratar de alcanzar cosas. Las emociones son muy inestables, la razón es muy estable. Puedo conservar mis convicciones, pero las emociones son volubles. Y para generar volumen de negocios y necesidades, el

³ En la filosofía de Byung-Chul Han, los sentimientos desempeñan un papel fundamental en la relación entre el ser humano y el mundo.

capitalismo necesita algo más que la razón. Por eso, el capitalismo ha descubierto las emociones en el nivel del consumo. (Han, 2022a, p. 148)

De esta manera, el filósofo surcoreano-alemán subraya cómo el capitalismo, al comprender el carácter volátil y reactivo de las emociones, las ha convertido en un recurso central para el consumo y la creación de nuevas necesidades. En efecto, las emociones se tornan en un blanco fácil para el capitalismo, porque, al ser volubles, son fáciles de manipular, sobre todo si pueden influir intensamente en la conducta del ser humano sin que este lo perciba:

Las emociones se localizan en el sistema límbico del cerebro, que maneja nuestras acciones en un nivel corporal y pulsional del que no somos conscientes. Pueden influir sobre nuestro comportamiento sin que nuestra mente se dé cuenta. De este modo, se atajan las reacciones conscientes de defensa. (Han, 2023a, p. 106)

Por esta razón, Byung-Chul Han establece que las emociones son percibidas como un factor que limita la autonomía individual, más aún cuando las decisiones tomadas por el sujeto son afectadas, pues la conciencia en cierta medida pasa a obnubilarse, lo que desencadena que no haya una correcta deliberación. En este aspecto, el capitalismo estimula y manipula las emociones estratégicamente, para que los sujetos se mantengan constantemente en un estado de carencia permanente:

El siglo XXI introduce una configuración emocional única, intrínsecamente entrelazada con las perspectivas neoliberales que dominan el panorama mundial. La lógica de la economía neoliberal ejerce su dominio sobre la experiencia humana al llevar la dinámica del capital a extremos notables, influyendo poderosamente en el diseño del sujeto emprendedor de sí mismo. (Pinedo, 2024, p. 203)

De acuerdo con esto, las emociones dejan de ser meras experiencias personales para entrelazarse con la lógica del capitalismo, lo que posibilita su modelación. Precisamente, el capitalismo ha descubierto el poder de las emociones como un impulso para el consumo, por eso “el capitalismo del consumo introduce emociones para estimular la compra y generar necesidades” (Han, 2014, p. 72).

Como resultado, la colonización de las emociones representa un modo de dominio mucho más sofisticado, por lo que es difícil de detectar, a diferencia de las formas tradicionales de explotación, donde la coerción era visible y directa. Efectivamente, es posible vislumbrar como “economización y emocionalización van de la mano dentro del proceder psicopolítico, y estas emociones deben potenciarse por medio de la aceleración, la hiperactividad, la hipercomunicación, la discronía y el aislamiento” (Almeyda, 2023, p. 41).

Entonces, la colonización emocional implica la subordinación del individuo a un mecanismo de control interiorizado, el cual es asumido como legítimo, en la medida en que el sujeto cree que sus deseos y requerimientos son genuinos, cuando en realidad estos se encuentran orquestados por fuerzas externas. Esta problemática igualmente posee resonancia en el pensamiento de Illouz (2007), quien ha demostrado cómo el capitalismo contemporáneo gestiona las emociones como recursos económicos, al integrarlas a los mercados simbólicos de consumo, tal como lo menciona: “En la cultura del capitalismo emocional, las emociones se convirtieron en entidades a ser evaluadas, examinadas, discutidas, negociadas, cuantificadas y mercantilizadas” (p. 227).

Por lo tanto, la emocionalización se convierte en una herramienta eficiente para gestionar el comportamiento de los sujetos. Un ejemplo claro de esto se observa en las técnicas de *marketing* y publicidad, que no solo buscan inducir el consumo de productos, sino que también provocan que el individuo se conecte emocionalmente con ellos. De esta forma, las emociones se convierten en un engranaje más dentro de la dinámica económica capitalista.

Ahora bien, frente al influjo emocional que satura la vida del sujeto, Byung-Chul Han decide marcar una separación con respecto a los sentimientos. De hecho, los sentimientos dentro de su pensamiento parecen responder a una lógica distinta, según sostiene:

El sentimiento tiene otra temporalidad que la emoción. Permite una duración. Las emociones son esencialmente fugaces y más breves que los sentimientos. Frente al sentimiento, la emoción no representa ningún estado. La emoción no se detiene. No hay una emoción de quietud. En cambio, sí se puede pensar en un sentimiento de quietud. (Han, 2014, pp. 67-68)

Con esto, se afirma que el sentimiento y la emoción se diferencian tanto por su carácter, como por la forma en que se experimentan a lo largo del tiempo. Mientras que la emoción constituye una respuesta inmediata y transitoria a un estímulo (como el miedo, la ira, la alegría), el sentimiento se asocia con algo más duradero y persistente.

Sumado a esto, los sentimientos se distinguen por su proyección, tanto así que pueden ir más allá de la individualidad del sujeto y llegar a ser compartidos por la comunidad en general, por tanto: “A diferencia de las emociones y las pasiones, los sentimientos son capaces de hacerse comunitarios” (Han, 2020, p. 24).

Lo anterior es posible porque los sentimientos, al tener una mayor magnitud, logran una vinculación más profunda entre los individuos; por eso la prolongación de los sentimientos les permite convertirse en algo dialógico,

dado que estos fomentan una interacción con los demás. Como señala Almeyda (2023), el sentimiento es el medio más adecuado para comprender esta conexión, dado que posee una capacidad narrativa inherente. Dicha capacidad no se limita a ser constatativa, sino que además proporciona una amplitud y una profundidad que, a pesar de su indeterminación, configura formas de pensamiento, favoreciendo la demora y la reflexión.

No obstante, no ocurre lo mismo con las emociones ni con otros estados afectivos, tal como es el caso de las pasiones, ya que “las pasiones pueden ser muy asociales, pueden ser individualizantes o aisladas” (Han, 2022a, p. 145). En este sentido, el filósofo surcoreano-alemán también propone una diferenciación clave de las pasiones con respecto a las emociones y los sentimientos, pues, a diferencia de estos, las pasiones no requieren la interacción con los otros para su desarrollo.

De ahí que Han describe las pasiones como impulsos individualistas y unidireccionales, semejantes a proyectiles con una trayectoria previamente delimitada: “Para generar sentimientos tiene que abrir usted un campo de resonancia. Con las pasiones no sucede así: son como un proyectil. Las pasiones buscan una trayectoria. No pueden abrir un campo” (Han, 2022a, p. 146).

Es así como, a diferencia de los sentimientos, las pasiones no se abren a un espacio de resonancia que incluya a los otros individuos; en cambio, estas tienden a cerrarse a la reciprocidad, lo que resulta en una desconexión o, bien, en un aislamiento progresivo. Mientras que los sentimientos no se pueden cultivar de forma aislada, debido a que necesitan de una conexión o una interacción continua con el entorno, las personas y el contexto social. Esto se vislumbra claramente en sentimientos como la empatía:

Los sentimientos tienen también una temporalidad distinta a las emociones y las afectaciones. Poseen una duración, una longitud narrativa. Las emociones son esencialmente más pasajeras que los sentimientos. Las afectaciones se limitan a un momento. Y los sentimientos son los únicos que tienen acceso a lo dialógico, al otro. Por eso existe la empatía, mientras que no hay una emoción o una afectación conjuntas. Tanto las afectaciones como las emociones son expresión de un sujeto aislado y monológico. (Han, 2016a, p. 91)

Entonces, los sentimientos son los que posibilitan una auténtica y verdadera conexión entre las personas, porque implican el hecho de trascender el individualismo y generar un espacio propicio para el surgimiento de la empatía, lo que provoca el reconocimiento del otro en toda su alteridad. Sin embargo, Byung-Chul Han denuncia que en la modernidad tardía se produce un deterioro de los sentimientos, dado que el capitalismo se enfoca en movilizar emociones en lugar de potenciar sentimientos: “El capitalismo rentabilizada los sentimientos. Si tomo mis decisiones de

compra racionalmente no compraré mucho. Hay que movilizar emociones para generar nuevas necesidades” (Han, 2022a, p. 148). Dicho proceso de movilización de las emociones pretende activar una respuesta impulsiva e inmediata, contraria a la deliberación reflexiva, lo que se torna en un asunto relevante, puesto que el sujeto se expone en toda su vulnerabilidad y queda a merced del capitalismo. Así, la emoción se utiliza dentro del sistema neoliberal para impulsar la economía, principalmente el ciclo de producción y consumo. En este contexto, la emoción no se limita a ser una simple respuesta o efecto; por el contrario, se convierte en una herramienta activa que dinamiza y moviliza este ciclo económico:

La emoción es recurso para movilizar la progresión producción-consumo, y también es el efecto; moviliza y reabastece la dinámica del neoliberalismo como una fase ulterior a la de la racionalidad productiva y a la medida del consumo con la lógica y moral del ahorro correspondiente. La emoción no escatima en endeudarse, logra crédito instantáneo, y un plan de cuotas suficiente para que la lógica del neoliberalismo no se detenga. (Cenci, 2022, pp. 224-225)

En consecuencia, este fenómeno provoca una crisis en la que los sujetos se sienten atrapados por sus emociones, por lo que pierden la capacidad de experimentar sentimientos profundos y auténticos. De la misma manera, el neoliberalismo utiliza las emociones como un vehículo de control sutil, pero potente, lo cual incide en la psicología individual para generar conformidad y moldear comportamientos sin la necesidad de recurrir a una fuerza opresora explícita:

La psicopolítica neoliberal se apodera de la emoción para influir en las acciones a este nivel prerreflexivo. Por medio de la emoción llega hasta lo profundo del individuo. Así, la emoción representa un medio muy eficiente para el control psicopolítico del individuo. (Han, 2014, p. 75)

Esto sugiere que este tipo de manipulación emocional permita a las estructuras de poder mantener un control social sobre el inconsciente colectivo, en tanto que las decisiones tomadas por los individuos se ven afectadas por emociones predirigidas. Por ejemplo, la creación de deseos artificiales a través de la publicidad o el miedo generado por la inseguridad económica pueden motivar comportamientos que favorecen el sistema neoliberal, como el consumo desmedido o la aceptación pasiva de ciertas condiciones laborales injustas.

En síntesis, el capitalismo ejerce una influencia directa sobre las emociones, generando una forma de autoexplotación que, aunque se manifiesta bajo la apariencia de libertad y autonomía, no es más que una ilusión vacía. En este contexto, tanto las pasiones como las emociones han sido instrumentalizadas como mecanismos para incentivar el consumo, reguladas por la lógica

de la satisfacción inmediata. Por consiguiente, lejos de concebirse como estados o reacciones vinculadas a la interioridad del sujeto, terminan por ser reducidas a simples medios, lo que las ha despojado de su potencia humanizadora.

3. La Instrumentalización de los Afectos como Forma de Dominación Neoliberal

Como se infiere, la sociedad neoliberal impone un modelo de sujeto definido por la productividad, la competitividad y la constante visibilidad. Este sistema genera una presión interna que empuja a los individuos a buscar fama y reconocimiento como si fueran los máximos valores de la existencia: “La sociedad nos hace creer que el éxito, el reconocimiento o la fama es lo más valorado, y lo que sustenta el verdadero sentido de la vida” (Pinedo, 2024, p. 210). Sin embargo, esta manera de pensar trae como consecuencia el agotamiento, la ansiedad y la depresión, pues el individuo nunca logra alcanzar la plena satisfacción; debido a que, en su afán por cumplir este ideal, se ve obligado a optimizarse, reinventarse y competir de manera incesante. De ahí que “nos explotamos voluntaria y apasionadamente, con la ilusión de que nos estamos realizando” (Han, 2024a, p. 73).

De esa forma, la autoexplotación se disfraza de autorrealización cuando el individuo se somete a sus propias expectativas, sin darse cuenta de que en realidad se encuentra atrapado en una estructura que lo consume. Como señalan Bellver y Romero-Wenz (2022), el poder se vuelve más ligero, lo que lleva al sujeto a interiorizar el nuevo imperativo del rendimiento:

El imperativo del “tú debes” disciplinario es sustituido por el ilusorio “yo puedo”, que no es más que el dispositivo con el que se logra que las necesidades de comunicación y consumo del capital para perpetuarse sean percibidas por el individuo de la autoexplotación como propias. (p. 168)

Todo esto ocurre debido a la concepción ilusoria de la libertad, porque “el capitalismo de la emoción se sirve de la libertad” (Han, 2014, p. 71). Ello sugiere que se oculta la verdadera dinámica de explotación bajo la falsa apariencia de la elección personal, puesto que la técnica de poder neoliberal les hace creer a las personas que están ejerciendo su libertad al tomar decisiones, siendo que en realidad se encuentran bajo una coacción interna:

En lugar de una coacción externa aparece una coacción interna, que se ofrece como libertad. Este desarrollo está estrechamente relacionado con el modo de producción capitalista. Porque a partir de cierto nivel de producción, la autoexplotación es mucho más eficiente, mucho más potente que la explotación del otro, porque va aparejada con el sentimiento de libertad. (Han, 2016b, p. 21)

Con esto, se entiende que el sujeto, al experimentar la sensación de libertad y perseguir la autorrealización, piensa que efectivamente puede alcanzar el éxito, pero en realidad está atrapado en un ciclo interno que lo impulsa a autoexplotarse, sin cuestionar el sistema que lo produce. De este modo:

El sujeto de rendimiento de la Modernidad tardía no se dedica al trabajo por obligación. Sus máximas no son la obediencia, la ley y el cumplimiento del deber, sino la libertad, el placer y el entretenimiento. Ante todo, espera que el trabajo le resulte placentero. Tampoco se trata de un mandato del otro. Más bien se obedece a sí mismo. Es un empresario de sí mismo. (Han, 2016b, p. 48)

Lo anterior explica que la supuesta libertad que se experimenta, en realidad, se convierte en un nuevo mecanismo de dominación, más efectivo porque no genera resistencia, pues el trabajo se transforma en una expresión de autorrealización y satisfacción personal. Asimismo, la autonomía que posee el sujeto puede llevarlo a aceptar y perpetuar ciertas estructuras de poder que son indiferentes a sus verdaderos intereses y necesidades. Lo cual se traduce en una falta de integración entre el cuerpo y la *psique*. En este sentido:

La dominación de la que habla Han toma la forma de un poder que coincide con la libertad, o al menos con aquello que hoy en día se dice que es la libertad. Si la libertad es voluntad libre, entonces, por voluntad propia el individuo puede someterse a un poder externo e indiferente a los intereses que subyacen a su vida en tanto que integración plena cuerpo-*psique*. Aunque psíquicamente el individuo esté convencido de lo que quiere o de lo que hace, este, puede auto-infligirse daño, incluso, es capaz de auto-coaccionarse. (Recio, 2019, p. 252)

Adicionalmente, esto plantea una paradoja, pues la búsqueda de la libertad puede llevar a la autosumisión y al sentimiento de la angustia, dado que los individuos, convencidos de su plena autonomía, ignoran las fuerzas que realmente moldean sus decisiones. Por lo tanto:

El sujeto obligado a rendir queda libre de toda instancia dominadora externa que lo fuerce a trabajar y lo explote. Queda sometido únicamente a sí mismo. Pero la pérdida de la instancia dominadora externa no basta para eliminar la estructura coercitiva, sino que hace que libertad y coerción se identifiquen. El sujeto obligado a rendir se encomienda a la coerción de maximización del rendimiento. Así es como se explota a sí mismo. El explotador es al mismo tiempo el explotado, es a la vez criminal y víctima, señor y vasallo. El sistema capitalista, para acelerarse, conmuta la explotación externa por autoexplotación. (Han, 2022b, p. 99)

De acuerdo con esto, la eficacia de la autoexplotación se fundamenta también en la sensación de gratificación, que se relaciona con el cumplimiento de las metas autoimpuestas. En otras palabras, cuando los individuos buscan constantemente validación externa a través de sus logros y rendimiento, se genera una necesidad impetuosa de aprobación y reconocimiento, lo que refuerza la validación social. Esta dinámica, a su vez, se vincula estrechamente con la percepción de felicidad que se tiene, en tanto que la satisfacción personal se ve condicionada por el éxito y la aceptación externa, y ello perpetúa un ciclo de autoexigencia y dependencia emocional. A esto se le suma el papel que juegan la industria y la ciencia de la felicidad, las cuales, han colaborado a configurar una nueva subjetividad marcada por la obsesión del bienestar individual. “Industria y ciencia de la felicidad contribuyen de esta forma a crear una nueva generación de algo así como ‘hipocondríacos emocionales’ o ‘happycondríacos’, obsesionados constantemente por su bienestar y crecimiento personal” (Cabanas y Illouz, 2019, p. 145). Esta patologización del malestar cotidiano revela cómo la promesa de una felicidad plena y constante no se presenta únicamente como inalcanzable, sino que además se convierte en una nueva forma de alienación.

Es así como el “capitalismo de la emoción” se ha encargado de emplear la satisfacción y el bienestar como señuelos para impulsar al individuo a un rendimiento cada vez más continuo. Entonces, “cada uno se ocupa solo de sí mismo, de su felicidad, de su propio bienestar” (Han, 2024b, p. 22). A través de la positividad se elimina cualquier tipo de resistencia, lo que fomenta la optimización. Sobre esto, interesa advertir que “esta ideología de la optimización personal se traduce en una nueva forma de subjetivación: los individuos buscan eliminar pensamientos negativos y así optimizar el bienestar y el rendimiento” (Butierrez, 2022, p. 5).

En esa medida, la constante presión por ser “feliz”, “resiliente” y “proactivo” convierte a las emociones en herramientas especiales de productividad, dado que las empresas, por ejemplo, además de buscar la eficiencia técnica de sus empleados, procuran gestionar sus emociones a través del *coaching*, la inteligencia emocional y la cultura corporativa del bienestar individual. Por ello Raymundo (2025) advierte:

En el campo filosófico, Han, desde su crítica a la sociedad tardomoderna, expuso que las sociedades capitalistas neoliberales viven un paradigma neuronal marcado por la ideología de la positividad que tiene como objetivo la performance, los resultados, la producción, el desempeño, que lleva a un agotamiento de los sujetos, al cansancio del hacer y poder. (p. 58)

De esta manera, surge la instrumentalización de los afectos, que no solo sirve a la producción económica, sino que igualmente refuerza la estructura de dominación al evitar cualquier forma de negatividad o resistencia, lo que

implica que “la progresiva positivización de la sociedad mitiga, asimismo, sentimientos como el miedo o la tristeza, que se basan en una negatividad, es decir, que son sentimientos negativos” (Han, 2022b, p. 53).

De ahí que, para Han, el sistema neoliberal haya transformado la felicidad en un requisito fundamental del “capitalismo de la emoción”, ya que esto logra legitimar el ideal del rendimiento, tal como lo afirma: “Como capital emocional positivo, la felicidad debe proporcionar una ininterrumpida capacidad de rendimiento” (Han, 2021a, p. 23). Con esto, se busca aumentar la productividad por medio de una mayor motivación, puesto que generalmente “la motivación está ligada a la emoción” (Han, 2014, p. 74). Por ende, el influjo de emociones positivas impulsa el incremento motivacional, de modo que, cuanto más feliz se percibe el sujeto, mayor será su disposición para llevar a cabo actividades productivas.

En consecuencia, se produce una ludificación del trabajo, donde se incorporan estímulos y recompensas destinados a incentivar el cumplimiento de las tareas, lo que, a su vez, genera entusiasmo en los trabajadores, pues se ofrece la oportunidad de crear instancias de validación y reconocimiento.

Para generar mayor productividad, el capitalismo de la emoción se apropia del juego, que propiamente debería ser lo otro del trabajo. Ludifica el mundo de la vida y del trabajo. El juego emocionaliza, incluso dramatiza el trabajo, y así genera una mayor motivación. A través de una rápida experiencia exitosa y de un sistema de gratificación instantánea se aumentan el rendimiento y el producto. (Han, 2014, p. 77)

En virtud de ello, el “capitalismo de la emoción” ha logrado convertir el trabajo en una experiencia emocionalmente gratificante. Esto se obtiene principalmente al introducir desafíos y metas exigentes que fomentan una mayor motivación hacia el éxito. De esa forma, el juego ya no es un espacio de libertad, sino una estrategia para intensificar el rendimiento y la producción dentro del sistema económico. Este proceso se lleva a cabo a través de la incorporación de técnicas de gamificación que introducen recompensas inmediatas y dinámicas de retribución. Por lo que “renta básica y juegos de ordenador serían la versión moderna de *panem et circenses*” (Han, 2021b, p. 24). Sin embargo, este sistema de recompensas y retribución no está diseñado solo para mantener al trabajador entretenido o gratificado, sino que su principal objetivo es maximizar la productividad y la eficiencia del individuo dentro de un marco económico que exige resultados cada vez más rápidos y efectivos.

4. La Emocionalidad Digital y los Vínculos en la Era de la Tecnologización

Para Byung-Chul Han, la digitalización acentúa la crisis de la sociedad contemporánea al instaurar un régimen de exposición total, con lo que se

elimina todo espacio para la intimidad. Esto conlleva que en la sociedad regida por el pensamiento positivo se imponga el ideal de la transparencia, entendido como la exigencia de hacerlo todo visible. Tal como se plantea en un trabajo previo: “Con ello, se aumenta la pretensión de mostrar, exhibir y desnudar todo lo que existe, pues, en orden a la *transparencia*, no puede haber secretos, ni mucho menos algún misterio” (Saavedra, 2024, p.94). Así, los secretos se perciben como una amenaza y la exposición constante se convierte en norma. Este fenómeno se manifiesta con particular claridad en las redes sociales y plataformas digitales, donde los individuos se muestran abiertamente, sin resguardo ni decoro.

En este contexto, las emociones se transforman en objetos de exhibición, donde se exponen en redes sociales, por lo que funcionan como una especie de capital simbólico. De acuerdo con esto, la superficialidad emocional promovida por el espacio digital genera una vida llena falsedad. Por consiguiente:

El “me gusta”, “me encanta” o “me importa” con el que reaccionamos ante una publicación en redes sociales se ha convertido en una etiqueta para aparentar una emoción que deberíamos experimentar auténticamente pero que ya no lo hacemos por el estado anestésico y de falsedad al cual nos autosometemos. (Romero, 2024, p. 180)

De este modo, y en plena sintonía con el pensamiento del filósofo surcoreano-alemán, puede afirmarse que esta forma de interacción refleja una manipulación afectiva, en la que las emociones ya no se experimentan de manera genuina, pues son influenciadas estratégicamente con el fin de mantener una presencia constante y visible en el espacio digital.

Por otro lado, la digitalización facilita la vigilancia y el control, puesto que las emociones y los comportamientos expuestos en línea pueden analizarse y utilizarse para fines comerciales o políticos. En este sentido, la digitalización no solo afecta la privacidad y la autenticidad de las relaciones humanas, sino que también refuerza las estructuras de poder y explotación. Por ello, “el factor decisivo para obtener el poder no es ahora la posesión de medios de producción, sino el acceso a la información, que se utiliza para la vigilancia psicopolítica y el control y pronóstico del comportamiento” (Han, 2022c, p. 9). Por lo tanto, el acceso masivo a datos personales y patrones de comportamiento, que se almacenan continuamente en el entorno digital mediante la navegación periódica, conduce a los algoritmos y a la inteligencia artificial a predecir, influir y reforzar el consumo, moldeando deseos y decisiones con una precisión sin precedentes.

Igualmente, lo propuesto por Byung-Chul Han tiene relación con el concepto de “capitalismo de la vigilancia” desarrollado principalmente por la socióloga Shoshana Zuboff (2020), quien argumenta que las grandes corporaciones tecnológicas han convertido la información personal

en un recurso económico, lo que permite predecir comportamientos y modificarlos en beneficio del mercado. Es por eso que tanto Han como Zuboff coinciden en que la manipulación emocional se ejerce a través de un mecanismo de control invisible, el cual opera bajo la apariencia de la libertad y el bienestar. Siendo así, “cuantos más datos generemos, cuanto más intensamente nos comuniquemos, más eficaz será la vigilancia” (Han, 2022c, p. 14). Ahora bien, este poder no se impone de manera tajante, sino que se infiltra sutilmente a través del uso cotidiano del *smartphone*, que se convierte en una herramienta de dominación.

El *smartphone* se ha establecido como devocionario del régimen neoliberal. Como aparato de sumisión, se asemeja al rosario, que es tan móvil y manejable como el *gadget* digital. El *like* es el amén digital. Cuando damos al botón de “me gusta”, nos sometemos al aparato de la dominación. (Han, 2021b, p. 39)

En consecuencia, el *smartphone* se encuentra lejos de ser un dispositivo meramente neutral y funcional, en realidad se configura como una prolongación del sujeto que posibilita una conexión permanente con el ecosistema digital, lo que también permite que se convierta en un instrumento de recopilación sistemática de datos íntimos.

El *smartphone* es el instrumento que domina en muchos terrenos nuestro repertorio emocional, pero no siempre para edificar la comunidad humana ni para consolidar unos vínculos afectivos con el otro real que tengo enfrente. Parecería que no caemos en cuenta que no somos nosotros los que utilizamos el *smartphone*, sino el *smartphone* el que nos utiliza a nosotros. (Pinedo, 2024, p. 215)

Con esto, se evidencia que el uso excesivo del *smartphone* no contribuye a la construcción de una comunidad auténticamente humana, ni tampoco a la consolidación de vínculos afectivos, debido a que, en lugar de fortalecer las relaciones interpersonales, el *smartphone* provoca su desaparición. En efecto, “en esta modalidad comunicacional, la irrupción de lo otro y la negatividad de la experiencia se ocultan bajo un narcisismo ilimitado” (Butierrez, 2022, p. 4).

Precisamente, la sociedad digital ha sustituido la experiencia del otro por una constante reafirmación del propio yo, lo que promueve una comunicación cerrada y sin verdadera apertura. En otras palabras, el sujeto no busca al otro como alteridad, sino como un espejo de sí mismo. De este modo, “el yo se expande al punto que elimina toda instancia trascendente, toda posible relación con el otro” (Sanabria, 2025, p. 131).

En este escenario, el vínculo se disuelve como experiencia intersubjetiva profunda y se redefine como un intercambio instrumental, fácilmente gestionable y, por tanto, prescindible, dado que la presencia del otro

se convierte en un elemento funcional dentro del flujo constante de información. Por tal razón, “en la actualidad no queremos atarnos a las cosas ni a las personas. Los vínculos son inoportunos. Restan posibilidades a la experiencia, es decir, a la libertad en el sentido consumista” (Han, 2021b, p. 26).

Dentro de este contexto, los vínculos se reemplazan por conexiones que se ajustan a la lógica del consumo, puesto que son útiles mientras resulten convenientes, pero fácilmente prescindibles cuando ya no lo son. Así, este vaciamiento de los vínculos emocionales representa una de las consecuencias más perjudiciales del capitalismo neoliberal, que transforma las interacciones humanas en meras transacciones dentro de su proceso continuo de producción y consumo. De esta manera, las relaciones se ven despojadas de su capacidad para generar transformación y crecimiento personal, y se reducen a intercambios utilitarios que carecen de profundidad y de la potencialidad de enriquecer la vida humana. Por consiguiente:

Estar conectado no es lo mismo que estar vinculado. La conectividad sin límites es justo lo que debilita la vinculación. Una relación intensa presupone *otro* que escapa a la disponibilidad. Con la ayuda de la conexión digital hacemos del otro, del *tú*, un *ello* a disposición, lo cual conduce a una soledad primordial. (Han, 2023b, p. 68)

Ahora bien, el proceso de objetualización del otro, tal como lo plantea el filósofo surcoreano-alemán, constituye una forma de empobrecimiento de la experiencia subjetiva, en la medida en que se reduce al otro a una entidad disponible, predecible y funcional. Algo similar ocurre con las emociones, ya que se vuelven cada vez más performativas, estandarizadas y despersonalizadas, por cuanto son moldeadas por la lógica de la comunicación digital, donde priman la inmediatez, la exposición y la autovalidación. De acuerdo con esto:

Lo único que cuenta es el efecto a corto plazo, el éxito veloz. Las acciones se acortan y se convierten en reacciones. Las experiencias se rebajan a vivencias. Los sentimientos se empobrecen en la forma de emociones o afectos. No tenemos acceso a la realidad, que solo se revela a una atención contemplativa. (Han, 2023b, p. 22)

En este aspecto, la crítica propuesta por Byung-Chul Han no solamente denuncia un cambio en las formas de sentir, además advierte sobre un desplazamiento ontológico, pues ya no se habita en el mundo a través de una experiencia profundamente humana, sino mediante un rendimiento afectivo orientado por la productividad. Asimismo, Illouz (2007) considera que las emociones ya no se configuran en el seno de las relaciones íntimas, sino que se producen por industrias culturales y tecnologías digitales. En este sentido, tanto Han como Illouz observan

que la subjetividad contemporánea se modela en un contexto donde lo emocional se disuelve entre la simulación y la estrategia, lo cual debilita la capacidad del sujeto para experimentar afectos. De este modo, emerge una emocionalidad frágil y funcional, regulada por métricas cuantificables que terminan por instrumentalizar tanto los vínculos intersubjetivos como la propia identidad. Como resultado, las relaciones humanas se reducen a intercambios estratégicos de reconocimiento, vaciando de contenido relacional la experiencia emocional y desplazando la posibilidad de una intersubjetividad genuina.

5. Conclusión

A lo largo de esta investigación se ha examinado cómo el capitalismo contemporáneo, en su fase más reciente, ha dejado de centrarse exclusivamente en la producción material para expandirse hacia las zonas más íntimas de la vida humana: las emociones, la subjetividad y los afectos. Este fenómeno, que Byung-Chul Han ha conceptualizado como “capitalismo de la emoción”, revela una mutación profunda en las formas de poder y dominación, las cuales ya no se ejercen desde la coacción externa, sino desde una estructura interna de autovigilancia, autoexplotación y rendimiento emocional.

En este nuevo régimen, las emociones ya no representan expresiones auténticas de la interioridad del sujeto, sino que se transforman en recursos explotables, cuantificables y gestionables. Es así como la emoción deja de ser una experiencia íntima e irreductible para convertirse en un dato, en una mercancía simbólica, o una reacción predecible al servicio del mercado. Como lo ha señalado Han, este tipo de dominación es más eficaz porque no se impone desde fuera, más bien actúa desde el interior del sujeto, con lo que se configuran su deseo, su afectividad y su forma de estar en el mundo. En este contexto, el individuo no es simplemente oprimido, pues es él quien se convierte en el gestor de su propia servidumbre emocional. Este proceso se encuentra ligado con lo que el autor denomina psicopolítica, es decir, una especie de control que opera sobre la *psique* y las emociones. Ya no se trata de disciplinar el cuerpo, como en las sociedades disciplinarias descritas por Michel Foucault, sino de moldear el alma desde los dispositivos digitales, discursos de autoayuda, plataformas de interacción social y cultura del rendimiento. Así, la positividad se convierte en el nuevo imperativo categórico: ser feliz, ser productivo, ser deseable. Este mandato, sin embargo, conduce a un tipo de violencia silenciosa, que niega el conflicto, la negatividad, el dolor y la vulnerabilidad como componentes legítimos de la existencia humana. Por ello, el sujeto contemporáneo, bajo este modelo, se constituye como empresario de sí mismo, atrapado en una dinámica de autoexplotación que no conoce límites, pues se naturaliza como libertad.

En consecuencia, la exigencia de transparencia, el culto al rendimiento y la lógica de la visibilidad permanente provocan una disolución de la frontera

entre lo público y lo privado, entre lo íntimo y lo social, entre el yo y el mercado. De esta forma, las emociones se ven instrumentalizadas, pues ya no se sienten, sino que se gestionan y exhiben.

Frente a este panorama, la crítica filosófica de Byung-Chul Han se vuelve una herramienta indispensable para comprender cómo las formas contemporáneas de poder se infiltran en los pliegues más sutiles de la experiencia humana. Asimismo, el pensamiento de Han coincide con el de Illouz (2007), quien evidencia cómo las industrias culturales y tecnológicas han contribuido a moldear la vida afectiva; ello, al desplazar la configuración de las emociones desde el ámbito relacional e íntimo hacia un plano mediado por el consumo, la racionalización y la performatividad. En este sentido, la emocionalidad contemporánea se convierte en un campo de disputa política, donde lo que está en juego no es solo el sentir individual, sino también la forma en que se modela la vida social.

Ahora bien, cabe señalar que, este trabajo ha abordado las emociones de manera general, sin detenerse en una tipología específica de afectos, dicha decisión responde a la intención de visibilizar cómo el sistema capitalista se apropia de la emocionalidad en su conjunto, al reformular su función, su expresión y su valor social. Por tanto, la emoción deja de ser una vía de encuentro y transformación intersubjetiva para convertirse en un insumo del mercado, una señal a decodificar por algoritmos, una forma de autoafirmación en la economía de la atención.

Finalmente, repensar las emociones conlleva una crítica a los dispositivos tecnológicos y sus usos, así como una reapropiación ética de los vínculos afectivos. Se trata de devolverle densidad a la experiencia emocional; de recuperar la presencia del otro como alteridad radical, no como objeto disponible; y de restituir la posibilidad de una vida afectiva que no esté mediada por métricas de validación ni por exigencias de rendimiento. Solo de este modo se podría resistir la captura neoliberal de la subjetividad y abrir espacios para una emocionalidad auténtica, libre y transformadora.

Referencias

Almeyda, J. (2023). *Hacia una ética del jardín: Estudios filosóficos sobre el pensamiento de Byung-Chul Han*. Ediciones UIS.

Bellver, V., y Romero-Wenz, L. (2022). Byung-Chul Han: la sociedad transparente digital o el infierno de lo igual. *SCIO: Revista De Filosofía*, 23, 151-184. https://doi.org/10.46583/scio_2022.23.1102

Butierrez, L. F. (2022). La perspectiva política de Byung-Chul Han y su comprensión de la alteridad. *Política y Sociedad*, 59(1), e75886. <https://doi.org/10.5209/poso.75866>

- Cabanas, E., y Illouz, E. (2019). *Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas* (trad. Núria Petit). Paidós.
- Cenci, W. (2022). La emoción y la afectividad neoliberal en Byung-Chul Han: Una relectura de Jean Baudrillard. *Argumentos Estudios críticos De La Sociedad*, (98), 217–237. <https://doi.org/10.24275/uamxoc-dcsh/argumentos/202298-09>
- Han, B.-Ch. (2014). *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder* (trad. Alfredo Bergés). Herder.
- Han, B.-Ch. (2016a). *La salvación de lo bello* (trad. Alberto Ciria). Herder.
- Han, B.-Ch. (2016b). *Topología de la violencia* (trad. Paula Kuffer). Herder.
- Han, B.-Ch. (2020). *La desaparición de los rituales: Una topología del presente* (trad. Alberto Ciria). Herder.
- Han, B.-Ch. (2021a). *La sociedad paliativa: El dolor hoy* (trad. Alberto Ciria). Herder.
- Han, B.-Ch. (2021b). *No-cosas. Quiebras del mundo de hoy* (trad. Joaquín Chamorro). Taurus.
- Han, B.-Ch. (2022a). *Capitalismo y pulsión de muerte: Artículos y conversaciones* (trad. Alberto Ciria). Herder.
- Han, B.-Ch. (2022b). *La sociedad del cansancio* (trads. Arantzazu Saratzaga y Alberto Ciria). Herder.
- Han, B.-Ch. (2022c). *Infocracia: La digitalización y la crisis de la democracia* (trad. Joaquín Chamorro) Taurus.
- Han, B.-Ch. (2023a). *La crisis de la narración* (trad. Alberto Ciria). Herder.
- Han, B.-Ch. (2023b). *Vida contemplativa: Elogio de la inactividad* (trad. Miguel Alberti). Taurus.
- Han, B.-Ch. (2024a). *La tonalidad del pensamiento. Trilogía de las conferencias* (vol. I) (trad. Lara Cortés). Paidós.
- Han, B.-Ch. (2024b). *El espíritu de la esperanza. Contra la sociedad del miedo* (trad. Alberto Ciria). Herder.
- Illouz, E. (2007). *Intimididades congeladas: Las emociones en el capitalismo* (trad. Joaquín Ibarburu). Katz

- Pinedo, I. (2024). El papel de las emociones en la sociedad del rendimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (36), 201-220. <https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.06>
- Raymundo, T.O. (2025). Cansancio y límites de la percepción: aproximaciones entre el pensamiento de Byung-Chul Han y de Edmund Husserl. *Revista Filosofía UIS*, 24(1), 55-82. <https://doi.org/10.18273/revfil.v24n1-2025003>
- Recio, A. (2019). Análisis crítico sobre las nociones de poder y psicopolítica en el pensamiento de Byung-Chul Han. *Revista Scientific*, 4(13), 240–260. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2019.4.13.12.240-260>
- Romero, L. M. (2024). Byung-Chul Han: subjetividades contemporáneas y nuevas formas de dominación desde los espacios digitales. *Bajo el Volcán. Revista del Posgrado de Sociología. BUAP*, 5(10), 161–190. <https://doi.org/10.32399/ICSYH.bvbuap.2954-4300.2024.5.10.748>
- Saavedra, B. O. (2024). El cuerpo humano como mercancía pornográfica en La sociedad de la transparencia. *Metanoia: Revista académica de la Escuela Profesional de Filosofía de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya*, 9(1), 92–III. <https://doi.org/10.53870/metanoia20241346>
- Sanabria, G. A. (2025). Positividad y negatividad: una comparación entre Byung-Chul Han y René Girard. *Revista Filosofía UIS*, 24(1), 123–140. <https://doi.org/10.18273/revfil.v24n1-2025006>
- Zuboff, S. (2020). *La era del capitalismo de la vigilancia: La lucha por un futuro humano frente a las nuevas fronteras del poder* (trad. Albino Santos). Paidós.

COMPASIÓN Y AUTO-COMPASIÓN: IMPACTO SOBRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

COMPASSION AND SELF-COMPASSION: IMPACTS ON EMOTIONAL REGULATION

CLAUDIO ARAYA-VÉLIZ

Escuela de Psicología

Universidad Adolfo Ibáñez

claudio.araya@uai.cl

<https://orcid.org/0000-0002-5888-1299>

*Artículo recibido el 6 de mayo de 2025;
aceptado el 30 de julio de 2025.*

Cómo citar este artículo:

Araya Véliz, C. (2025). Compasión y Auto-compasión: Impacto sobre la Regulación Emocional. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 29-45. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.29>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

La capacidad de regular nuestras emociones es fundamental para el bienestar psicológico y las relaciones saludables. En los últimos años ha surgido un interés creciente en cómo la compasión (hacia los demás) y la autocompasión (hacia uno mismo) pueden favorecer la regulación emocional. A continuación, se presenta una revisión crítica de la literatura científica sobre la interrelación entre regulación emocional, compasión y autocompasión. La revisión se organiza en tres secciones principales: primero se describe un marco conceptual comprensivo de la regulación emocional, la compasión y la autocompasión; luego se examina cómo la compasión y la autocompasión contribuyen a la regulación y co-regulación emocional; y finalmente se discuten aplicaciones prácticas de la compasión y autocompasión para mejorar la regulación emocional.

Palabras claves: regulación emocional – co-regulación – compasión – auto-compasión.

ABSTRACT

The ability to regulate our emotions is fundamental to psychological well-being and healthy relationships. In recent years, there has been growing interest in how compassion (toward others) and self-compassion (toward oneself) can promote emotional regulation. The following presents a review of the scientific literature on the interrelationship between emotional regulation, compassion, and self-compassion. The review is organized into three main sections: first, a comprehensive conceptual framework of emotional regulation, compassion, and self-compassion is described; then, how compassion and self-compassion contribute to emotional regulation and co-regulation is examined; and finally

Keywords: emotional regulation – co-regulation – compassion – self-compassion.

I. Introducción

La regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan (Gross, 2015). Incluye una variedad de estrategias—conscientes e inconscientes—para modificar la intensidad, duración o tipo de emoción a fin de adecuarla a las necesidades del contexto (Gross, 2015). Complementariamente, la regulación emocional ha sido mencionada como el mayor predictor de resiliencia psicológica al momento de afrontar eventos estresantes (Troy & Mauss, 2011). El modelo de proceso de James Gross describe cinco ‘familias’ de estrategias de regulación que pueden darse en diferentes etapas de la generación emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo (re-evaluación) y modulación de la respuesta emocional (p. ej., supresión de la expresión) (Gross, 2015). Una regulación emocional eficaz no implica eliminar las emociones negativas por completo, sino que manejarlas de manera flexible para responder de forma apropiada a las demandas internas y externas. Cabe destacar que la regulación emocional puede ser, por un lado, intrapersonal en el caso cuando uno regula sus propias emociones) o, por otro lado, interpersonal en el caso cuando otros nos ayudan a regular—este último fenómeno conocido también como *co-regulación*. En la *co-regulación*, dos o más personas ajustan sus estados emocionales conjuntamente; por ejemplo, un niño alterado puede calmarse con la ayuda de la presencia tranquilizadora de su padre/madre, compartiendo la carga de la regulación (Rosanbalm & Murray, 2017).

La compasión, por su parte, suele definirse como una respuesta afectiva ante el sufrimiento de otro que conlleva un deseo genuino de ayudar o aliviar ese sufrimiento (Goetz et al., 2010; Chiao, 2017). La compasión proviene del término sánscrito *Karuna*, el cual es uno de los cuatro inconmensurables estados de la mente en la tradición budista. En este contexto, la compasión ha sido entendida como la sensibilidad ante el sufrimiento, acompañada de cultivar una actitud de acogida y alivio a este (Araya & Brito, 2023; Gilbert et al., 2024). En consonancia con esta tradición, desde una perspectiva psicológica y científica, la compasión ha sido entendida como la habilidad de percibir y sentir preocupación por el malestar de otra persona, acompañada de motivación altruista para intervenir de manera que el otro se encuentre mejor (Gilbert, 2020; Goetz et al., 2010). Es importante distinguir la compasión de la empatía: mientras esta última se refiere a resonar o sentir lo que otra persona siente, la compasión va un paso más allá añadiendo el componente motivacional de cuidado (Singer & Klimecki, 2014). Por ejemplo, ante alguien que sufre, la empatía puede hacer que uno experimente tristeza o angustia reflejadas, pero la compasión genera además sentimientos de calidez, preocupación y cariño hacia el otro, junto con la inclinación a brindar ayuda (Singer & Klimecki, 2014). En otras palabras, la empatía nos permite comprender el dolor, pero la compasión da un paso más allá y nos impulsa a aliviarlo. La compasión tiene raíces evolutivas en los sistemas de cuidado y apego: se ha propuesto que derivó de los instintos de cuidado

parental que garantizan la supervivencia de la descendencia, extendiéndose después a contextos sociales más amplios (Gilbert, 2014; Gilbert, 2020). Desde la perspectiva evolutiva descrita por Gilbert, en los seres humanos la compasión está asociada a emociones prosociales positivas (como ternura o amor altruista) y activa patrones biológicos de calma y acercamiento (por ejemplo, mediante la generación de oxitocina y respuesta parasimpática de relajación) opuestos a la respuesta de lucha/huida del estrés (Gilbert, 2020). Este trasfondo sugiere que la compasión no solo beneficia al receptor de la ayuda, sino que también genera un estado emocional más equilibrado y de ‘seguridad’ interpersonal en quien la siente (Gilbert, 2014).

Cuando se dirige la compasión hacia uno mismo se habla de autocompasión, la cual se puede entender como la capacidad de extender hacia uno mismo una comprensión y amabilidad equivalente a la que se brindaría a un ser querido en momentos de dolor o fracaso (Neff, 2003; Neff, 2023). Kristin Neff (2003) introdujo el constructo de autocompasión identificando tres componentes básicos, cada uno con su opuesto negativo: (a) la bondad hacia uno mismo (*self-kindness*) frente a la autocrítica o juicio severo hacia uno mismo; (b) la humanidad compartida (*common humanity*) reconocer que la imperfección y el sufrimiento son parte de la experiencia humana común, frente al aislamiento (sentirse solo o único en los propios fracasos); y (c) *mindfulness* (mismo término en inglés), entendida como la conciencia equilibrada y presente de las emociones dolorosas, sin evitarlas ni sobredimensionarlas frente a la sobre identificación con el malestar (quedarse atrapado rumiando en sentimientos negativos). En definitiva, en lugar de condenarse a uno mismo, ser autocompasivo implica tratarse con paciencia y comprensión cuando se enfrentan errores, rechazos o dificultades. Este constructo se distingue de la autoestima en que no se basa en evaluaciones de superioridad o éxito personal, sino en una actitud incondicional de aceptación y cuidado hacia uno mismo incluso en la falla (Neff, 2003). La investigación científica ha consolidado el vínculo entre la autocompasión y el bienestar psicológico (Neff et al. 2018, Phillips & Hine 2021, Zessin et al. 2015) y, en particular, en la resiliencia emocional. Esto porque las personas con mayor autocompasión tienden a presentar menos síntomas de psicopatología (menor depresión, ansiedad, estrés) y mayor bienestar y satisfacción vital (Neff, 2023). Teóricamente, la autocompasión funciona como un mecanismo de regulación emocional que reduce el impacto de las experiencias difíciles, interrumpiendo la rumiación autocrítica y promoviendo una respuesta mental más equilibrada (Araya & Moncada, 2016; Inwood & Ferrari, 2018; Neff, 2023). Por ejemplo, ante un fracaso personal, una persona con baja autocompasión puede caer en un espiral de pensamientos del tipo ‘Soy un inútil; todo lo que ocurre es mi culpa’, generando emociones intensas de vergüenza y desesperanza. En cambio, alguien con alta autocompasión en la misma situación tenderá a decirse ‘Los errores ocurren; no soy el único a quien le ocurre, puedo aprender de esto’, con lo cual maneja la decepción de forma más constructiva y menos abrumadora.

En síntesis, desde este marco conceptual, la regulación emocional es un proceso amplio que abarca tanto estrategias personales internas como influencias sociales externas. La compasión y la autocompasión pueden considerarse dentro de ese marco como recursos emocionales específicos: la compasión, al orientarse al alivio del sufrimiento (propio o ajeno), activa emociones asociadas al cuidado y a la calma, lo cual contrarresta las respuestas defensivas; y la autocompasión, al fomentar una actitud interna de apoyo en momentos de dolor personal, constituye en sí misma una estrategia de regulación intrapersonal. Antes de centrarnos en la evidencia de estas relaciones, vale la pena remarcar que la compasión opera en dos direcciones: hacia los demás (facilitando la co-regulación interpersonal) y hacia uno mismo (regulación intrapersonal).

En la siguiente sección (2) revisaremos dos grandes temáticas, la primera es cómo tanto la compasión hacia otros como la autocompasión contribuyen efectivamente a los procesos de regulación y co-regulación emocional, de acuerdo con hallazgos empíricos recientes en contextos clínicos y formativos. En la siguiente sección (3) revisaremos las aplicaciones de la compasión y autocompasión sobre la regulación emocional. A continuación abordaremos la pregunta por la relación entre los conceptos.

2. ¿Cómo la compasión y la autocompasión contribuyen a la regulación y co-regulación emocional?

Estudios contemporáneos sugieren que la compasión (hacia otros) y la autocompasión (hacia uno mismo) desempeñan un papel beneficioso en la modulación de las emociones, en particular parece contribuir en la evitación de emociones negativas (Yela et al., 2022), en la disminución de la implicación con ellas (Miyagawa y Taniguchi, 2020) y mejorar la capacidad de regulación emocional (Inwood y Ferrari, 2018). Se pudo abordar la pregunta de esta sección revisando la literatura académica que vinculó compasión, autocompasión y regulación emocional, realizó en la búsqueda en la base de datos Web of Science (WOS). Se hizo una revisión crítica de la literatura encontrada y se tomó información de artículos empíricos y de meta-análisis. A partir de esta búsqueda, Actúa operando a distintos niveles. A nivel intrapersonal, estas cualidades favorecen un equilibrio emocional interno; como a nivel interpersonal, promoviendo las dinámicas de co-regulación en las que las emociones pueden ser compartidas y manejadas entre personas de forma conjunta. A continuación se exploran estas contribuciones en detalle.

2.1 Compasión, sistemas afectivos y equilibrio emocional.

Desde una perspectiva evolutiva, la compasión activa el sistema de afiliación y calma, uno de los tres sistemas de regulación emocional afectivos básicos delineados por Paul Gilbert (2014). Según el modelo de Gilbert (2014), nuestra regulación emocional se rige por la interacción de tres sistemas: el sistema de amenaza/defensa (asociado a emociones como miedo, ira o ansiedad y a la respuesta de lucha-huida); el sistema de impulso/excitación

(asociado a la búsqueda de logros, recompensa y emociones positivas activadoras como entusiasmo); y el sistema de calma/afiliación (asociado a sentirnos seguros, contenidos y conectados, con emociones de paz y contento). La compasión—tanto recibida como expresada—está vinculada a este tercer sistema de calma, pues implica sentimientos de seguridad y conexión afectuosa. Tener una motivación compasiva (en contraste con, por ejemplo, una motivación puramente competitiva o defensiva) ayuda a mantener un balance saludable entre los sistemas afectivos: evita que el sistema de amenaza domine inapropiadamente y se potencia la activación del sistema calmante cuando es necesario (Gilbert, 2014; Kirby et al., 2023). En términos de regulación emocional, esto significa que la compasión genera un contexto interno y relacional de calma (sensación de estar a salvo) que facilita la autorregulación. Por ejemplo, si una persona afronta una situación estresante con una actitud compasiva (hacia sí o hacia otros), es más probable que active respuestas fisiológicas de alivio (relajación, liberación de oxitocina, reducción del cortisol) contrarrestando la reacción de estrés agudo (Gilbert, 2020; Engert et al., 2017).

De hecho, evidencia experimental ha mostrado que entrenar la compasión puede disminuir la reactividad biológica al estrés. En un estudio, participantes que, durante unas semanas, practicaron compasión mediante la realización de una práctica de meditación guiada que promovía la compasión hacia otras personas mostraron una respuesta de cortisol significativamente menor ante una prueba estresante, en comparación con un grupo que entrenó solo atención plena sin componente compasivo (Engert et al., 2017). Estos hallazgos ilustran que cultivar emociones compasivas promueve un estado neurofisiológico de calma y conexión que ayuda a **autorregular** las emociones negativas intensas.

2.2 Autocompasión y regulación intrapersonal

La autocompasión puede considerarse explícitamente una habilidad de regulación emocional interna. Diversos estudios han documentado que las personas con mayor autocompasión tienden a enfrentar las experiencias emocionales difíciles de forma más adaptativa. Por ejemplo, la autocompasión se asocia con menor rumiación y evitación emocional, y con mayor tendencia a la reevaluación cognitiva de situaciones adversas (Araya & Moncada, 2016; Inwood & Ferrari, 2018). La reevaluación cognitiva es una estrategia de regulación positiva que consiste en reinterpretar un evento para cambiar su significado emocional. La autocompasión naturalmente facilita esta perspectiva de manera más benigna: ante un inconveniente, en lugar de pensar ‘Esto es catastrófico; no lo superaré’ (interpretación negativa). Una actitud autocompasiva invita a pensar ‘Este es un momento de dificultad, puedo aprender de ello; todos fallamos algunas veces’ (interpretación más ecuanime). De este modo, la autocompasión reduce la intensidad del afecto negativo y previene respuestas desadaptativas como la autocrítica severa o la vergüenza paralizante (Berking et al., 2010). En estudios clínicos y no clínicos, se ha encontrado que la autocompasión se

correlaciona con menores dificultades de regulación emocional—incluso al controlar rasgos de personalidad o afecto negativo basal, la autocompasión añadida explica un mejor manejo de las emociones (Gilbert & Procter, 2006; Krieger et al., 2013; Inwood & Ferrari, 2018). Un ejemplo específico proviene de investigaciones en ansiedad social. Se ha observado que niveles altos de autocompasión predicen menos síntomas de fobia social, en parte porque estas personas usan más reevaluación cognitiva y menos supresión emocional para regular su ansiedad en situaciones sociales (Kivity & Huppert, 2016; Xu et al., 2020).

En suma, la autocompasión contribuye a la autorregulación emocional aminorando el impacto ante la respuesta emocional negativa (por ejemplo, acortando la duración de la tristeza tras una derrota) y potenciando estrategias de afrontamiento saludables (como la aceptación, la reevaluación positiva o la resolución activa de problemas). Esta cualidad protectora de la autocompasión se ha evidenciado en numerosos contextos: por ejemplo, en estudiantes se asocia con menor estrés académico y recuperación más rápida de decepciones (Breines et al., 2015). En poblaciones clínicas, la autocompasión elevada se relaciona con menos síntomas de depresión postraumática, menor consumo evitativo de sustancias y mayor compromiso con el tratamiento (Hoffart et al., 2015; Wahbeh et al., 2019). En general, tener un diálogo interno compasivo permite *co-regularse* a uno mismo, actuando tanto como el agente que siente la emoción difícil como el cuidador interno que brinda consuelo.

2.3 Compasión interpersonal y co-regulación.

Más allá de sus efectos individuales, la compasión también juega un papel crucial en la co-regulación emocional dentro de las relaciones. Esta ocurre cuando la presencia y las acciones de una persona ayudan a modular las emociones de otra creando un bucle interactivo de regulación mutua. La compasión suele ser la motivación subyacente en las interacciones de apoyo emocional. Ante alguien angustiado, una respuesta compasiva (escucha empática, gestos de consuelo, palabras de apoyo) puede aliviar significativamente la carga emocional del afectado, permitiéndole recuperar la calma con ayuda externa. Según el trabajo de González et al. (2020), cuidadores sensibles y compasivos facilitan que los bebés y niños pequeños aprendan a tranquilizarse, primero regulando las emociones del niño desde ‘afuera’ (mediante contacto físico, tono de voz calmante, empatía) y progresivamente enseñándole a autorregularse. La compasión parental se refleja en la capacidad de los padres de permanecer serenos y comprensivos incluso cuando el niño está alterado. Esto provee una base segura donde el niño puede experimentar sus emociones con la confianza de que recibirá contención en lugar de rechazo. Un estudio reciente con 333 familias demostró que la autocompasión en los padres se vincula positivamente con la capacidad de los hijos pequeños para regular sus emociones, en parte porque padres más autocompasivos tienden a mostrar un estilo de coparentalidad más cooperativo y menos conflictivo, creando

un ambiente familiar emocionalmente seguro (Acar & Yalçintaş, 2025). Es decir, padres que se tratan a sí mismos con compasión también suelen ser más calmados y solidarios al responder al malestar de sus hijos, lo que ayuda a estos últimos a aprender a manejar sus propios sentimientos.

La co-regulación a través de la compasión es esencial. Desde la perspectiva terapéutica que incorporan explícitamente la compasión tales como la terapia focalizada en la compasión (Gilbert, 2014). Un terapeuta que encarna una actitud compasiva (aceptación incondicional, calidez, empatía activa) puede funcionar como un *co-regulador* para el paciente. En este sentido, la atmósfera de seguridad emocional facilita que el paciente explore emociones difíciles sin sentirse sobrepasado, internalizando gradualmente ese estilo compasivo para lidiar con su sufrimiento (Fox et al., 2021). A modo de ejemplo, en el contexto de las relaciones de pareja se ha visto que la compasión y la empatía mutua contribuyen a resolver conflictos con menor escalada emocional. Las parejas que muestran mayor compasión reportan sentirse más tranquilas y respaldadas durante discusiones, sugiriendo que cada miembro ayuda a regular la emoción del otro mediante validación y afecto (Germer & Neff, 2013). Incluso en entornos grupales como el aula, se ha propuesto un marco de 'clima compasivo' donde docentes y estudiantes practican la empatía y la amabilidad activa, lo cual promueve un mejor manejo colectivo de las emociones y el estrés académico (Kirby et al., 2023). En un aula con un profesor compasivo ante un alumno frustrado, el docente reaccionará con paciencia y comprensión (en lugar de irritación), modelando estrategias de regulación (por ejemplo, respiración profunda o reformulación de la situación) y ofreciendo apoyo. Esto no solo calma al alumno en ese momento, sino que enseña al grupo que las emociones difíciles se pueden atender de forma constructiva.

Un elemento interesante es que la compasión hacia otros puede repercutir también en quien la ofrece, funcionando casi como un 'boomerang' de regulación emocional. Quien brinda compasión a menudo experimenta también emociones positivas (satisfacción por ayudar, conexión humana) que pueden ayudar a mitigar el propio estrés. Estudios neurológicos han encontrado que practicar la compasión (por ejemplo, mediante meditación de amor bondadoso hacia personas que sufren) aumenta la actividad en áreas cerebrales vinculadas con emociones positivas y cuidado, al tiempo que disminuye la activación asociada con angustia personal que suele producir la empatía pura (Klimecki et al., 2014). En este estudio, participantes entrenados en compasión reportaron más sentimientos positivos y menor emoción negativa al observar escenas de sufrimiento, comparados con participantes sin dicho entrenamiento, quienes mostraron más malestar empático. Esto sugiere que la compasión actúa como un amortiguador del estrés interpersonal: nos permite involucrarnos con el sufrimiento ajeno sin sufrir los efectos negativos emocionales, porque transforma la reacción de dolor en una respuesta de cuidado constructivo. Esta cualidad protectora es especialmente relevante en profesiones de ayuda o asistencia (médicos,

psicoterapeutas, trabajadores sociales), donde cultivar la compasión–unto con la autocompasión para cuidarse a sí mismo–puede prevenir la fatiga por compasión y el *burnout* (Hashem & Zeinoun, 2020) En resumen, la compasión y la autocompasión contribuyen a la regulación emocional en múltiples niveles: internamente, fomentan el equilibrio afectivo y estrategias adaptativas; y socialmente, crean circuitos de apoyo mutuo que permiten manejar emociones difíciles de forma compartida y eficaz.

3. Aplicaciones prácticas de la compasión y autocompasión para mejorar la regulación emocional

Dada la evidencia de que la compasión y la autocompasión fortalecen la regulación emocional, se han desarrollado numerosas intervenciones prácticas para cultivar estas cualidades con el objetivo de promover el bienestar y el manejo emocional en diversos contextos. A continuación, se revisan algunas de las principales aplicaciones en ámbitos clínicos y no clínicos, junto con hallazgos sobre su efectividad.

En los últimos años han proliferado programas estructurados diseñados para entrenar la compasión y la autocompasión mediante prácticas contemplativas, psicoeducación y ejercicios experienciales. Un ejemplo destacado es el programa de Mindful Self-Compassion (MSC) (*Autocompasión Basada en Mindfulness*) desarrollado por Neff y Germer (2013) que consiste en un entrenamiento grupal de 8 semanas donde se enseña a los participantes mindfulness, meditación de bondad amorosa (*loving-kindness*) y habilidades de autocompasión en la vida diaria (Gilbert, 2014; Gilbert et al., 2022). Los ensayos clínicos han mostrado que el MSC produce mejoras significativas en la autocompasión de los participantes, así como reducciones en ansiedad, depresión, estrés percibido y aumentos en satisfacción con la vida, con tamaños del efecto moderados a grandes (Neff & Germer, 2013; Ferrari et al., 2019).

De manera similar, intervenciones basadas en meditación compasiva (por ejemplo, el entrenamiento CCT –*Compassion Cultivation Training*– de la Universidad de Stanford, o el CBCT –*Cognitively-Based Compassion Training*– de Emory) han demostrado beneficios tanto psicológicos como fisiológicos: quienes completan estos programas suelen reportar mayor afecto positivo, empatía y conexión social, al mismo tiempo que presentan respuestas reducidas al estrés y a la inflamación sistémica en algunos estudios (Kirby et al., 2017; Seppälä et al., 2017). Un meta-análisis–que integró 21 estudios controlados de intervenciones basadas en la compasión–encontró mejoras significativas post-intervención en variables como compasión hacia los demás, autocompasión, mindfulness y disminuciones de síntomas de depresión, ansiedad y angustia (Kirby et al., 2017). Estos resultados respaldan la idea de que es posible entrenar la compasión como habilidad, obteniendo beneficios concretos en la regulación emocional y la resiliencia psicológica, entendiendo esta última como la fortaleza y capacidad de responder en momentos de adversidad.

En el ámbito clínico, la Terapia Centrada en la Compasión (*Compassion-Focused Therapy* o CFT), propuesta por Paul Gilbert (2014; 2022), es un enfoque psicoterapéutico integrado que busca tratar problemas emocionales—especialmente aquellos ligados a vergüenza y autocrítica—desarrollando la motivación y las habilidades de compasión hacia uno mismo y hacia otros. La CFT combina técnicas cognitivas y conductuales tradicionales con prácticas específicas de cultivo de la compasión, tales como imaginación guiada de un ‘yo compasivo’, el entrenamiento en auto-diálogo compasivo, la meditación de bondad amorosa y ejercicios para manejar el ‘miedo a la compasión’ que algunas personas pueden presentar (Gilbert, 2020). El objetivo central es reconfigurar los sistemas de regulación afectiva del paciente a través de la experiencia repetida de estados compasivos (calma, perdón, conexión). Por consiguiente, se busca que el sistema de amenaza (miedo, ira, autocrítica) pierda predominancia y que el sistema de calma/afiliación gane fuerza en la vida emocional del individuo. Evidencia preliminar respalda la eficacia de la CFT en distintas poblaciones clínicas. Por ejemplo, en pacientes con trastornos relacionados con la vergüenza corporal, una intervención grupal basada en CFT logró reducir significativamente la vergüenza y la insatisfacción corporal al mismo tiempo que mejoró síntomas depresivos (Carter et al., 2021). Otros estudios piloto y ensayos controlados han encontrado resultados positivos de la CFT en depresión resistente, trastorno de estrés postraumático, trastornos alimentarios y ansiedad social, entre otros; especialmente en casos donde la autocrítica elevada es un mantenedor del malestar (Leaviss & Uttley, 2015; Ashworth et al., 2022). Un aspecto terapéutico poderoso de la CFT es enseñar a los pacientes a calmarse a sí mismos ante emociones difíciles mediante ejercicios como colocar una mano en el corazón, hablarse con amabilidad o evocar recuerdos de experiencias compasivas, lo que en sesión se observa que reduce rápidamente la activación emocional excesiva (Gilbert, 2020). En suma, las terapias basadas en la compasión ofrecen un conjunto de herramientas prácticas para contribuir a la autorregulación emocional en contextos clínicos, atacando la raíz de la vulnerabilidad emocional (la autocrítica, el temor al juicio, la sensación de no merecer alivio) y sustituyéndola por un estilo de afrontamiento más nutritivo y equilibrado.

Más allá de programas formales, muchas estrategias breves de compasión/autocompasión pueden incorporarse en la vida diaria o en entornos laborales, educativos y comunitarios para fomentar la regulación emocional. Por ejemplo, practicar un ‘break’ de autocompasión de pocos minutos (detenerse en medio de una situación estresante para respirar profundamente, reconocer “esto es un momento difícil, el sufrimiento es parte de la vida, que pueda ser amable conmigo mismo en este instante”) ha mostrado disminuir inmediatamente la ansiedad y la tensión emocional, según estudios experimentales con estudiantes mujeres que están cursando sus estudios universitarios (Smeets et al., 2014). En este estudio las estudiantes escribieron una carta compasiva a sí mismas, desde

la perspectiva de un amigo compasivo, se ha asociado con reducciones significativas de emociones negativas como la vergüenza y la tristeza, incluso semanas después del ejercicio (Johnson & O'Brien, 2013). Esta estrategia sencilla ayuda a replantear experiencias personales con mayor aceptación y perspectiva, funcionando como un *auto-consejero* benevolente que modera las reacciones emocionales desbordadas. En el contexto educativo, programas de entrenamiento socioemocional que incluyen componentes de compasión y mindfulness para docentes (por ejemplo, el programa *Cultivating Awareness and Resilience in Education* o CARE) han demostrado mejorar las habilidades de manejo del estrés de los profesores y la calidad del clima emocional en el aula en colegios públicos en Estados Unidos (Jennings et al., 2013). Los docentes capacitados reportan responder con más calma y empatía a las conductas desafiantes de estudiantes, favoreciendo así la co-regulación de las emociones en situaciones de conflicto escolar. De igual forma, en el ámbito organizacional, algunas organizaciones y equipos están implementando talleres de '*Liderazgo compasivo*' y mindfulness, reconociendo que un entorno de trabajo donde predomina la compasión (jefes comprensivos, colegas solidarios) permite a los empleados sobrellevar mejor la presión laboral y recuperarse más rápido de situaciones emocionalmente desgastantes, como errores o críticas (Wong & Cummings, 2020). Esto ha llevado a introducir, por ejemplo, en organizaciones de salud, prácticas como pausas de meditación breve durante la jornada, grupos de apoyo entre pares o simplemente promover una cultura de retroalimentación amable, todo lo cual incide en la regulación colectiva del estrés.

Por último, cabe mencionar el rol de la compasión en la atención de la salud mental post-pandemia. Tras el COVID-19, se ha enfatizado la necesidad de abordajes compasivos tanto en auto-cuidado de profesionales sanitarios con burnout, como en intervenciones comunitarias para poblaciones afectadas por pérdidas y trauma (Matos et al., 2022). La autocompasión guiada se está empleando para ayudar a individuos a manejar ansiedad y duelo en la privacidad de su hogar, enseñándoles a reconfortarse y normalizar sus reacciones emocionales durante la recuperación. Estas aplicaciones prácticas subrayan que la compasión y la autocompasión no son conceptos abstractos, sino habilidades tangibles que cualquier persona puede cultivar con la orientación adecuada y cuyos efectos positivos en la regulación emocional son palpables (Al-Refae et al., 2021; Orosa-Duarte et al., 2021).

4. Conclusión

La literatura científica de los últimos años converge en que la compasión hacia los demás y la autocompasión hacia uno mismo son aliadas importantes de la regulación emocional saludable. Como se revisó, estas habilidades permiten amortiguar la intensidad del afecto negativo, previenen respuestas desadaptativas como la rumiación o la agresión, y favorecen estados de calma, seguridad y conexión social que permiten afrontar el sufrimiento de manera constructiva. A nivel interpersonal, la

compasión actúa como un canal de co-regulación, difundiendo la estabilidad emocional a través de la empatía y el apoyo; a nivel intrapersonal, la autocompasión se revela como un poderoso regulador interno, brindando consuelo y motivación para seguir adelante aún en medio de la adversidad. Las intervenciones desarrolladas hasta la fecha demuestran que es posible incrementar estos recursos en diferentes poblaciones, traduciéndose en mejoras concretas en la gestión emocional y la salud mental. Integrar prácticas de compasión y autocompasión—ya sea mediante terapia formal, programas psicoeducativos o pequeños hábitos cotidianos—representa, según la evidencia, una vía prometedora para contribuir de manera práctica a la regulación emocional en diferentes contextos y poblaciones, y con ello, a la resiliencia y bienestar de las personas en diversos ámbitos de la vida.

Referencias

- Acar, I. H., & Yalçıntaş, Z. (2025). *Dyadic examination of children's emotion regulation in family context: Contributions of coparenting and parents' self-compassion*. *Early Childhood Education Journal*. Publicación adelantada en línea. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01896-w>
- Al-Refae M, Al-Refae A, Munroe M, Sardella NA and Ferrari M (2021) A Self-Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Mobile Intervention (Serene) for Depression, Anxiety, and Stress: Promoting Adaptive Emotional Regulation and Wisdom. *Front. Psychol.* 12:648087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087>
- Araya, C., & Moncada, L. (2016). Self-compassion: Origin, concept and preliminary evidence. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1).
- Araya, C., & Brito, G. (2023). *Corazón cálido, mente serena: ecuanimidad, amor, alegría y compasión. Orientando la vida hacia los cuatro inconmensurables*. Editorial Sirio.
- Ashworth, E., Putwain, D. W., McLoughlin, S., Saini, P., Chopra, J., Rosser, B., & Eames, C. (2022). Ordinary Magic in Extraordinary Circumstances: Factors Associated with Positive Mental Health Outcomes for Early Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Adversity and Resilience Science*, 3(1), 65-79. <https://doi.org/10.1007/s42844-022-00054-0>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 46(11), 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>

- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., ... Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390–402. <https://doi.org/uai.idm.oclc.org/10.1080/15298868.2015.1005659>
- Carter, A., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2021). Compassion focused therapy for body weight shame: A mixed methods pilot trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 93–108. <https://doi.org/10.1002/cpp.2488>
- Chiao, J. Y. (2017). Cultural Neuroscience of Compassion and Empathy. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 1(December), 1-19. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.12>
- Engert, V., Kok, B. E., Papassotiropoulos, I., Chrousos, G. P., & Singer, T. (2017). Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training. *Science Advances*, 3(10), e1700495. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700495>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Fox, J., Cattani, K., & Burlingame, G. M. (2021). Compassion focused therapy in a university counseling and psychological services center: A feasibility trial of a new standardized group manual. *Psychotherapy research: journal of the Society for Psychotherapy Research*, 31(4), 419–431. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1783708>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion-focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>

- Gilbert, P., Basran, J., Raven, J., Gilbert, H., Petrocchi, N., Cheli, S., Rayner, A., Hayes, A., Lucre, K., Minou, P., Giles, D., Byrne, F., Newton, E., & McEwan, K. (2022). Compassion Focused Group Therapy for People With a Diagnosis of Bipolar Affective Disorder: A Feasibility Study. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841932>
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, *11*, 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, *136*(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.972842>
- Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-Compassion Explains Less Burnout Among Healthcare Professionals. *Mindfulness*, *11*(11), 2542–2551. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01469-5>
- Hoffart, A., Øktedalen, T., & Langkaas, T. F. (2015). Self-Compassion Influences PTSD Symptoms in the Process of Change in Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapies: A Study of within-Person Processes. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1273. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01273>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied psychology. Health and well-being*, *10*(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, *28*(4), 374–390. <https://doi-org.uai.idm.oclc.org/10.1037/spq0000035>
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *32*(9), 939–963. <https://doi-org.uai.idm.oclc.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behaviour Therapy*, *48*(6), 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>

- Kirby, J. N., Sherwell, C., Lynn, S., & Moloney-Gibb, D. (2023). Compassion as a framework for creating individual and group-level wellbeing in the classroom: New directions. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33(1), 2–12. <https://doi.org/10.1017/jgc.2023.5>
- Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2016). Emotional reactions to facial expressions in social anxiety: A meta-analysis of self-reports. *Emotion Review*, 8(4), 367–375. <https://doi-org.uai.idm.oclc.org/10.1177/1754073915594436>
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873–879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>
- Krieger, T., Altenstien, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. *Psychological medicine*, 45(5), 927–945. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002141>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., Linharelhos, M., Rijo, D., Asano, K., Vilas, S. P., Márquez, M. G., Gregório, S., Brito-Pons, G., Lucena-Santos, P., da Silva Oliveira, M., de Souza, E. L., Llobenes, L., Gumiy, N., Costa, M. I., Habib, N., ... Gilbert, P. (2023). Improvements in Compassion and Fears of Compassion throughout the COVID-19 Pandemic: A Multinational Study. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 1845. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031845>
- Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2020). Self-Compassion and Time Perception of Past Negative Events. *Mindfulness*, 11(3), 746–755. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01293-6>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Orosa-Duarte, Á., Mediavilla, R., Muñoz-Sanjose, A., Palao, Á., Garde, J., López-Herrero, V., Bravo-Ortiz, M.-F., Bayón, C., & Rodríguez-Vega, B. (2021). Mindfulness-based mobile app reduces anxiety and increases self-compassion in healthcare students: A randomised controlled trial. *Medical Teacher*, 43(6), 686-693. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2021.1887835>
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health psychology review*, 15(1), 113–139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Rosanbalm, K. D., & Murray, D. W. (2017). Promoting Self-Regulation in the First Five Years: A Practice Brief. OPRE Brief 2017-79. *Administration for children & families*.
- Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, C. D., & Doty, J. R. (Eds.). (2017). *The Oxford handbook of compassion science*. Oxford University Press.
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30–44.
- Wahbeh, H., & Nelson, M. (2019). iRest Meditation for Older Adults with Depression Symptoms: A Pilot Study. *International journal of yoga therapy*, 29(1), 9–17. <https://doi.org/10.17761/2019-00036>
- Wong, C. A., Cummings, G. G., & Ducharme, L. (2013). The relationship between nursing leadership and patient outcomes: a systematic review update. *Journal of nursing management*, 21(5), 709–724. <https://doi.org/10.1111/jonm.12116>

- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., Xu, X., Peng, L., & Li, M. (2020). Cognitive Reappraisal and the Association Between Perceived Stress and Anxiety Symptoms in COVID-19 Isolated People. *Frontiers in psychiatry*, 11, 858. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00858>
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and psychotherapy*, 95(2), 402–422. <https://doi.org/10.1111/papt.12375>
- Zessin, U., Dickhäuser, O. and Garbade, S. (2015), The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Appl Psychol Health Well-Being*, 7: 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

ENTRE EL MIEDO Y LA ESPERANZA: EMOCIONES Y VIRTUDES EN CLAVE DE CRECIMIENTO

BETWEEN FEAR AND HOPE: EMOTIONS AND VIRTUES FOR GROWTH

ROSA RUIZ-ARAGONESES

*Doctora en teología dogmática por
la Universidad Pontificia de Comillas.
Licenciada en Psicología clínica por la
Universidad Pontificia de Comillas (Madrid)*
rosaruizarag@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4495-5637>

*Artículo recibido el 14 de mayo de 2025;
aceptado el 31 de julio de 2025.*

Cómo citar este artículo:

Ruiz Aragonoses, R. (2025). Entre el miedo y la esperanza: emociones y virtudes en clave de crecimiento. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 46-67. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.46>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

El crecimiento del ser humano ha de integrar las diferentes dimensiones que lo constituyen, ya se plantee desde la teología, la ética o la psicología. Tanto las virtudes como las emociones han seguido muchas veces caminos paralelos e incluso opuestos en dicho proceso de madurez. Este trabajo propone recuperar las virtudes para una mejor gestión emocional y enriquecer la vida virtuosa con una saludable vivencia emocional, evitando tanto una gestión emocional caprichosa e impulsiva como un ejercicio virtuoso puramente racional y ajeno a la corporeidad y los afectos. Concretamente, se propone el dinamismo de la esperanza frente al miedo que, siendo una emoción básica y un recurso esencial para la supervivencia, también puede llegar a ser uno de los principales obstáculos para el desarrollo personal y la felicidad de las personas y las sociedades. La virtud de la esperanza no anula el miedo, pero puede acompañarlo y transformarlo como motor de vida virtuosa y crecimiento personal. Esta propuesta requiere profundizar un diálogo entre la teología, la psicología y la ética, priorizando una mirada compartida e integrando la vida de la gracia y el dinamismo antropológico propio de la encarnación.

Palabras claves: esperanza – miedo – crecimiento personal – virtudes – emociones – encarnación.

ABSTRACT

The growth of the human being has to integrate the different dimensions that constitute it, whether is raised from theology, ethics or psychology. Both virtues and emotions have often followed parallel and even opposite paths in this process of maturity. This work proposes to recover the virtues for a better emotional management and to enrich the virtuous life with a healthy emotional experience, avoiding both a capricious and impulsive emotional management and a purely rational virtuous exercise that is alien to the corporeality and affections. Specifically, the dynamism of hope is proposed as opposed to fear which, being a basic emotion and an essential resource for survival, can also become one of the main obstacles for personal development and happiness of individuals and societies. The virtue of hope does not cancel out fear, but it can accompany and transform it as an engine of virtuous life and personal growth. This proposal requires deepening a dialogue between theology, psychology and ethics, prioritizing a shared view and integrating the life of grace and the anthropological dynamism proper to the incarnation.

Keywords: hope – fear – personal growth – virtues – emotions – Incarnation.

El ser humano es una unidad dinámica en continuo proceso de crecimiento y aprendizaje. Es un ser finito y, por tanto, tiene un inicio y un fin. Pero también es un ser teleológico, ya se plantee desde la teología, desde la antropología filosófica o desde la psicología más reciente. Es decir, su fin no es solo su término, sino el sentido y horizonte que orienta desde el futuro las decisiones que construyen su presente. Desde la antropología teológica, cada ser humano creado es querido por Dios, no es un accidente o pura consecuencia natural del devenir biológico. Y al ser creado a imagen y semejanza divina, no solo adquiere un fin (misión), sino un cómo (vocación) para desarrollar todas las potencialidades recibidas que esperan ser desplegadas libre y amorosamente.

A lo largo de este camino que todos hemos de recorrer, cada persona pone en juego sus valores y creencias, su disposición genética, su capacidad cognitiva, sus deseos, su memoria, sus expectativas, sus carencias y recursos y, por supuesto, la gestión de sus emociones. De Dios recibimos la gracia, el don del Espíritu Santo siempre actuante, especialmente encarnado en la fe, la esperanza y la caridad, como tres modos privilegiados de ser y estar en el mundo: confiados, esperanzados y viviendo en el amor. Por eso la tradición no solo las considera virtudes, sino, además, virtudes teologales. Desde Trento (Denzinger y Hünermann, 2017, 799-800.821), fueron definidas como tres modos de recibir la gracia actuante, ese impulso movilizador (Espíritu Santo) hacia el crecimiento que todo ser humano lleva dentro y que nos va asemejando al Hijo hasta encontrarnos con el Padre: “Las etapas del crecimiento del grano (cf. Mc 4,31-32) ilustran la progresión propia del Espíritu, pasando de lo oculto y el anonimato hasta la plenitud de potencia y de luz en la vida de los hombres” (Bobrinskoy, 2008, p. 101).

Tal camino no puede ser automático ni ajeno a las elecciones que vamos haciendo, a nuestras relaciones, a nuestra historia de heridas y sanación. No en vano, etimológicamente, la historia de salvación es, también, historia de salud. Una historia que cada cual está llamado a hacer suya en sinergia con el don de Dios. Codina (2011) lo expresa de un modo sumamente claro: “Pues como dicen los Padres de la Iglesia, ‘Dios trabaja, pero el hombre suda’” (p. 309).

El modo en que vivimos el necesario equilibrio entre necesidades o carencias y recursos nos predispone a adoptar un estilo de afrontamiento vital que no puede prescindir de las emociones, ni conviene que prescinda de la decisión virtuosa, buscando el bien. En la tradición cristiana, las virtudes se han propuesto como medida de la apertura a la gracia actuante en cada persona y se han referido casi siempre a la razón, en detrimento de las emociones, llevándonos a una dualidad artificial que no logra integrar todo lo que la persona siente y vive.

El miedo, quizá la emoción humana más básica, es esencial para la supervivencia, pero también puede debilitar el desarrollo, de las personas y

las sociedades, para lograr una vida plena, feliz, ética y virtuosa (Greenberg, Elliot y Pos, 2015). La esperanza, sea considerada o no como emoción, conlleva una fuerza (*virtus – dynamis*) que lejos de anular el miedo, lo acoge y transforma en posibilidad de logro y plenitud. Cuando esto no ocurre, el miedo puede llegar a modular las demás experiencias, el estilo relacional y las expectativas de quien lo padece. Vivir desde el miedo distorsiona, por tanto, la posible vida virtuosa y el crecimiento personal, pues donde hay miedo, difícilmente habrá libertad y menos aún amor (1Jn 4,18).

Por eso, queremos abordar la relación entre el miedo y la esperanza como camino de integración y lucidez ante el mal que acompaña inevitablemente la vida y el bien que nos configura y por el que somos atraídos para ser cada vez más nosotros mismos, para crecer.

Por otro lado, las virtudes y, en concreto las virtudes teologales, impregnan la espiritualidad y la vida de todo creyente, de un modo u otro. Puesto que consideramos la vida teologal virtuosa parte cotidiana de la praxis creyente, optamos por citar el Catecismo de la Iglesia Católica (CIC), como referencia magisterial y pastoral, sin entrar en esta ocasión en la discusión teológica.

Partiremos de una breve mirada al mundo de las emociones y de las virtudes para centrarnos después en el miedo y la esperanza como elementos esenciales para un crecimiento saludable. No es este un estudio sobre los diversos modos en que se ha conceptualizado la virtud ni la emoción, algo que requeriría otro planteamiento y espacio. Nuestro objetivo es proponer una mirada multidisciplinar que ponga en relación el desarrollo emocional y el dinamismo virtuoso, buscando una integración que consideramos urgente y apenas iniciada (Cloutier y Ahrens, 2020).

1. Importancia de las emociones para la salud integral

Cada vez son más las publicaciones de carácter científico o divulgativo que reivindican la importancia de las emociones para la salud personal y social. Parece innegable que el enfoque más biomédico ha impregnado la atención sociosanitaria, lo que conlleva una reducción evidente del concepto de persona y de cuanto le enferma o le sana (Bizharra, 2005). Desde la teoría, nadie se atreve a dejar fuera el maravilloso y embarrado mundo emocional (sentimientos, afectos, pasiones...), pero en la práctica es habitual percibir cierto recelo. Durante mucho tiempo, en la práctica clínica, salvo honrosas excepciones, se arrinconaron las emociones como soportes secundarios para la intervención bio-neurofisiológica. En el pensamiento moral o teológico, con frecuencia se sospecha de ellas como señal de debilidad humana frente al valor del pensamiento ponderado, la virtud y la voluntad decidida.

Sin embargo, ambos escenarios contradicen la definición misma de emoción. Siguiendo algunas de las definiciones más recientes (Peckrun *et al.*, 2023) toda emoción es un cambio multicomponente en la unidad dinámica que

es una persona, como respuesta a eventos o situaciones importantes para el organismo, incluyendo componentes afectivos, cognitivos, fisiológicos, motivacionales y expresivo-conductuales. Podríamos añadir, también, espirituales o de sentido. Seguir manteniendo un esquema dualista razón-emoción o dentro-fuera no expresa la complejidad dinámica que es el ser humano.

Las emociones nos movilizan, pero no nos determinan; ponen en movimiento sentimientos, procesos mentales, sensoriales, motóricos, afectivos, volitivos, pero siempre abiertos a la decisión que cada persona toma con mayor o menor consciencia. No es posible construir nuestra propia identidad sin articular nuestra historia, nuestro proyecto, nuestros estilos relacionales y esquemas emocionales (Greenberg y Watson, 2006; García Huete, 2015). En definitiva, podríamos decir que una emoción es siempre un movimiento energético que responde a un estímulo real o imaginado y que genera cambios en todas las dimensiones de la persona.

1.1 Breve taxonomía emocional y su relación con la razón

Actualmente, la mayoría de autores identifican cuatro emociones básicas (miedo, ira, tristeza, alegría); otros defienden que hay cinco y añaden el asco, seis añadiendo la sorpresa e incluso siete incluyendo la vergüenza. Si atendemos a la taxonomía propuesta por Pekrun *et al.* (2023), podemos entender cada emoción en función de su valor (agradable o desagradable al experimentarlas), activación (alta o baja, activadora o desactivadora físicamente) y objeto en el que se focaliza (real o imaginario). Por ejemplo, la esperanza sería una emoción agradable, altamente activadora, focalizada para anticipar la alegría que en el momento presente no se experimenta. Por el contrario, la desesperanza se torna en una actividad desagradable que desactiva la energía de la persona sin cambiar el objeto de tal emoción, pudiendo llegar a causar problemas de salud como dolor de estómago, malestar muscular o depresión.

Sin duda, gran parte de nuestras emociones se construyen social y culturalmente, de manera que, ante una misma situación, podrán generarse emociones diversas y, más aún, formas distintas de afrontarlas para que sean funcionalmente adaptativas o desadaptativas. En la Terapia Focalizada en la Emoción (TFE) de Greenberg y Safran (1987) se habla de cuatro clases de respuesta emocional: emoción primaria adaptativa, emoción primaria desadaptativa, emoción secundaria reactiva y emoción instrumental.

La complejidad del mundo emocional nos recuerda que no basta con sentir algo; necesitamos saber que lo estamos sintiendo, ser capaces de nombrarlo y, por tanto, re-conocerlo. Solo entonces podemos elegir conscientemente cómo responder, de manera que la emoción sentida y pensada, hecha consciencia, siga siendo funcional en ese momento y con esa intensidad. Por ejemplo, la violencia no es una emoción, es una conducta, y puede estar motivada por la ira, el miedo, la vergüenza o la simple ingesta de

sustancias tóxicas. A menudo entramos en bucles relacionales que nos dañan mutuamente y que atribuimos a falta de entendimiento o mala intención del otro, pero pocas veces nos paramos lo suficiente como para desentrañar cuál es la emoción que está a la base y comprender mejor el comportamiento. Por ejemplo, podemos sentirnos enfadados o con ira cuando en realidad lo que hay de fondo es una profunda tristeza o una gran vergüenza.

Por tanto, a la *dynamis* emocional, a los diversos movimientos interiores que experimentamos, hemos de añadir la guía que supone nuestra propia razón, nuestros valores y creencias, nuestro crecimiento espiritual, nuestros deseos, sin enfrentar unas dimensiones con otras:

En nuestra especie, las emociones resultan a veces tan intensas que producen conductas que resultan escasamente adaptativas, como desvanecernos en vez de escapar, quedarnos paralizados en vez de evitar el peligro, vacilar indefinidamente acerca de situaciones y decisiones emocionales o enamorarnos sin remedio a pesar de que sepamos que no tenemos esperanza alguna o que nos estamos buscando la ruina. El problema no es solo que la emoción sea tan intensa, sino que, a pesar de nuestra capacidad de raciocinio, los seres humanos caigamos en esas situaciones y nos resulte tan difícil actuar de forma razonable y eficaz para salir de ellas (Rolls, 1999; cit. por Aguado, 2005, p. 186).

El ser humano es capaz de caer una y otra vez en tormentas emocionales pero también de vivir apasionadamente eligiendo el riesgo que ello comporta, sufriendo el dolor del fracaso y esperando de nuevo un porvenir feliz. Este pequeño cuento (desconocemos su autoría) expresa muy bien el poder del sentido o propósito vital, de valores que regulen nuestras emociones y pensamientos:

En época de guerra, cierto general avanzaba implacablemente con sus tropas, destruyendo cuanto encontraba a su paso. Los habitantes de una ciudad, al saber que el general se aproximaba, huyeron a una montaña cercana. Las tropas encontraron las casas vacías y, tras mucho buscar, descubrieron a un monje sentado junto al río. El general ordenó que viniese ante su presencia, pero el monje no obedeció. Furioso, fue a buscarlo:

– ¡Tú no sabes quién soy yo! -rugió-. ¡Yo soy quien puede atravesar tu pecho con mi espada, sin parpadear siquiera!

El hombre se volvió hacia él y le respondió serenamente:

– Usted tampoco debe de saber quién soy yo. Yo soy aquel que puede ser atravesado por su espada, sin parpadear siquiera.

El ser humano cuenta con una maduración evolutiva suficiente como para no vivir automatizado por sus emociones a modo de impulso. Quizá buena parte de la mala fama que éstas han acarreado se deba a un falso planteamiento en el que pareciera que estamos condenados a padecer cada emoción que sobreviene, sin poder hacer nada al respecto. Responde a toda una corriente histórica (también teológica) que aunó 'emoción' con 'pasión', subrayando su carácter pasivo, irracional y casi siempre inmoral:

La persona lo padecía como algo inevitable y, con frecuencia, molesto y perjudicial (...) De ahí que la ética se fuera entendiendo más y más como el dominio y la erradicación de las pasiones y la sabiduría práctica, como el conocimiento que conseguía reprimirlas e intentaba eliminarlas (Camps, 2011, p.15).

De ahí que Santo Tomás definiera la pasión en contraste con la virtud (S. Th. I-II, q.22, a.3): el movimiento sensible frente al "hábito operativo bueno" (S. Th. I-II, q.55, a.3) conforme a la razón, ya sea adquirida (virtudes humanas o morales) o infusa (las teologales). Esta sospecha y prevención se ha mantenido en gran parte de la tradición judeocristiana, tal como lo plantea la Iglesia Católica (2000):

El término "pasiones" pertenece al patrimonio del pensamiento cristiano. Los sentimientos o pasiones designan las emociones o impulsos de la sensibilidad que inclinan a obrar o a no obrar en razón de lo que es sentido o imaginado como bueno o como malo (Catecismo de la Iglesia Católica 1763).

Aun así, digámoslo una vez más, no hay emociones buenas y malas, tampoco desde la tradición católica (CIC 1767). En los mismos relatos evangélicos se descubre una tensión continua entre quienes presentan a Jesús llorando, riendo, teniendo miedo o ira, y quienes pretenden eliminar cualquier vestigio emocional en él, síntoma de excesiva vulnerabilidad y, por tanto, una amenaza para proclamar su divinidad (Pardo, 2017). Si es Dios, Jesús no puede sufrir, no puede entristecerse, no puede dejarse llevar por emociones desagradables. El conflicto cognitivo y espiritual era tal (nadie podía negar lo que estaba escrito) que san Jerónimo acuñó el término "propasión" que siglos después retomaría santo Tomás de Aquino: Jesús sufría por mostrar su humanidad verdadera, pero no por propia debilidad, inseguridad o miedo (Pardo, 2017). No en vano, afirmar que estas emociones fueron verdaderamente experimentadas por Cristo y no solo para dar ejemplo o hacer *como si* fuera uno de los nuestros, es uno de los principales argumentos de autores como Tertuliano o San Ireneo de Lyon contra los gnósticos del siglo II y todos aquellos grupos que negaban la verdadera encarnación del Verbo.

2. Importancia de las virtudes para un crecimiento integral

Como dijimos al inicio, el ser humano vive naturalmente en proceso, nunca acabado, siempre lanzado y atraído hacia el fin que le es propio. En un lenguaje creyente, podemos decir que este fin, en cuanto plenitud y sentido, es Dios mismo. Pero también podemos compartir esta misma visión antropológica con personas no creyentes, ya que tanto unos como otros, compartimos un mismo deseo radical, el de ser felices:

Este deseo es de origen divino: Dios lo ha puesto en el corazón del hombre a fin de atraerlo hacia Él, el único que lo puede satisfacer: “Ciertamente todos nosotros queremos vivir felices, y en el género humano no hay nadie que no dé su asentimiento a esta proposición incluso antes de que sea plenamente enunciada” (San Agustín, *De moribus Ecclesiae catholicae*, I, 3, 4) (CIC 1718).

Y es en este marco, en el de la bienaventuranza (felicidad) a la que Dios nos llama desde la creación, donde se insertan las virtudes, pues “las bienaventuranzas descubren la meta de la existencia humana, el fin último de los actos humanos” (CIC 1719). Y, por su parte, es la virtud, como “disposición habitual y firme a hacer el bien”, la que permite a cada persona “no sólo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma. Con todas sus fuerzas, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y lo elige a través de acciones concretas” (CIC 1803) y “las pasiones o sentimientos que experimenta pueden disponerla y contribuir a ello” (CIC 1762).

Por tanto, curiosamente, virtudes, pasiones, crecimiento humano y espiritual están entrelazados en un mismo tratado teológico. Algo que no debería extrañarnos, ya que “fe, esperanza y caridad, en admirable urdimbre, constituyen el dinamismo de la existencia cristiana hacia la comunión plena con Dios” (*Lumen Fidei*, 7). Si esto es así, tal dinamismo virtuoso y teologal actuará siempre en toda persona que quiera vivir con virtud:

No es un elemento externo y ajeno a la estructura de lo humano (...) La gracia que nos alcanza en los dones de la fe, esperanza y amor se incoa en esas estructuras antropológicas, que han sido diseñadas de tal modo, que están expectantes de ella. No suplanta ni disuelve la naturaleza, pero se revela esencial para poder conducirla a su plenitud (Martínez-Gayol, 2012, p. 446).

Si bien no podemos confundir virtudes cardinales y teologales, no es menos cierto que buena parte de la teología actual fundamenta una necesaria y estrecha relación entre ambas, superando divisiones artificiales entre naturaleza y gracia (Machula, 2015). Ya Rahner (1970) encontraba que “toda esperanza auténticamente humana está, por su estructura misma, abierta al infinito. Por eso, la esperanza natural del hombre se convierte en la posibilidad misma de la esperanza sobrenatural” (p. 102).

2.1 Breve taxonomía de las virtudes y su relación con la libre voluntad

En la tradición cristiana se habla de cuatro virtudes fundamentales, recogiendo la fundamentación filosófica previa, por lo que reciben el nombre de cardinales: prudencia, justicia, fortaleza y templanza (CIC 1805-1809). Estas virtudes humanas que podemos libremente entrenar y acrecentar en nosotros, “se arraigan en las virtudes teologales que adaptan las facultades del hombre a la participación de la naturaleza divina” (1812). Y, a su vez, “las virtudes teologales fundan, animan y caracterizan el obrar moral del cristiano. Informan y vivifican todas las virtudes morales” (1813). Esta relación es esencial, ya que nos permitirá hablar de la esperanza como virtud teologal y, por tanto, don transformador de Dios, y a la vez, no renunciar a hablar de la esperanza como virtud latente y activa en toda persona, creyente o no, por gracia creadora de Dios.

Como hemos dicho anteriormente al hablar de las emociones, la virtud necesita de la razón, de la libre voluntad y la acción para hacerse realidad en cada persona (*Spe Salvi*, 23). Es cierto que, habitualmente, se habla de la voluntad y la razón para regular la conducta humana y ordenar sus pasiones, pero no es menos cierto que la libertad juega un papel primordial en ese camino continuo hacia el bien “con todas sus fuerzas sensibles y espirituales” (CIC 1803), pues “la libertad es en el hombre una fuerza de crecimiento y de maduración en la verdad y la bondad” (CIC 1731). ¿No necesitaríamos, entonces, recuperar esa misma sensibilidad, ese mundo emocional, como recurso natural para la vida virtuosa, liberando la pesada carga que soportan las solas fuerzas humanas (CIC 1804)?

Ciertamente, la definición de virtud en el magisterio pareciera indicar que permitirnos vivir y expresar emociones es, cuanto menos, contrario a la virtud:

Las virtudes humanas son actitudes firmes, disposiciones estables, perfecciones habituales del entendimiento y de la voluntad que regulan nuestros actos, ordenan nuestras pasiones y guían nuestra conducta según la razón y la fe. Proporcionan facilidad, dominio y gozo para llevar una vida moralmente buena (CIC 1804).

A simple vista, la única relación que podríamos deducir de esta definición es que, gracias a la virtud, el ser humano, esforzándose libremente, logra poner orden en las pasiones, es decir, en el mundo emocional (CIC 1763) y así actuar de acuerdo con la razón y la fe. Una vez más, la persona queda amputada: sin cuerpo virtuoso, sin emociones virtuosas, sin deseo. Y lo que es peor: ¿cómo puede algo así mover a la vida virtuosa?

Si nos ceñimos a las virtudes teologales (fe, esperanza y caridad), éstas no son ajenas a las virtudes morales, pues son “infundidas por Dios en el alma de los fieles para hacerlos capaces de obrar como hijos suyos y merecer la vida eterna. Son la garantía de la presencia y la acción del Espíritu Santo en las facultades del ser humano” (CIC 1813).

Si toda virtud es una tendencia al bien, el mal en cualquiera de sus formas es la amenaza mayor para continuar dicho camino. Es el mal y el modo en que reaccionemos ante él lo que debilita el crecimiento personal y la virtud, no las emociones (o pasiones) que, de un modo u otro, nos avisan de su presencia, particularmente del miedo:

Las pasiones son numerosas. La más fundamental es el amor que la atracción del bien despierta. El amor causa el deseo del bien ausente y la esperanza de obtenerlo. Este movimiento culmina en el placer y el gozo del bien poseído. La aprehensión del mal causa el odio, la aversión y el temor ante el mal que puede sobrevenir. Este movimiento culmina en la tristeza a causa del mal presente o en la ira que se opone a él (CIC 1765).

Y es en este punto donde miedo y esperanza parecen relacionarse inexorablemente para caminar en la vida. Dejarnos atrapar por el miedo ante el mal que nos acecha, real o imaginariamente, nos encoge e incapacita, creamos o no. Vivir confiados (fe) y sabernos queridos (amor) nos fortalece y sostiene, pero no siempre podemos experimentar ambas realidades, aun siendo evidentes. Y es en esos momentos en que la esperanza, ya la entendamos como virtud o como emoción, puede ayudarnos a conectar de nuevo con el fin primario y último que nos da sentido, con nuestro propósito en la vida:

La virtud de la esperanza corresponde al anhelo de felicidad puesto por Dios en el corazón de todo hombre; asume las esperanzas que inspiran las actividades de los hombres; las purifica para ordenarlas al Reino de los cielos; protege del desaliento; sostiene en todo desfallecimiento; dilata el corazón en la espera de la bienaventuranza eterna. El impulso de la esperanza preserva del egoísmo y conduce a la dicha de la caridad (CIC 1818).

¿Podría, entonces, ser la esperanza un dinamismo consciente capaz de sanar personal y socialmente los miedos --una de las emociones más universales y básicas-- que distorsionan nuestras relaciones y paralizan nuestros proyectos? Si la esperanza teologal es el dinamismo divino que Dios dona a los creyentes, ¿no podremos decir que hay una estructura antropológica expectante y abierta a esa gracia teologal para crecer y plenificarse a pesar de cualquier miedo?

3. El miedo: recurso para la supervivencia y reto para la virtud

Aristóteles definía el miedo como el dolor que sentimos al ver venir el mal (Domínguez, 2003), algo que nadie puede evitar en algún momento de su vida. El mismo Diccionario de la Real Academia de la Lengua (Real Academia Española, s.f.) relaciona la amenaza con actos o palabras que nos dan a entender que se nos quiere hacer algún mal. Así, el miedo como reacción natural ante una amenaza aparece en todas las escuelas y autores

como parte de las emociones esenciales más desagradables y paralizantes. Algo que afecta a la esencia de lo humano, siempre “inacabado”, en continuo proceso, lanzado como una flecha en bella expresión de Borges o creado como un niño pequeño que debe crecer para llegar a la madurez, en la antropología de san Ireneo (Ruiz Aragoneses, 2020).

El miedo nos lanza una señal ineludible para protegernos y por eso suele terminar cuando desaparece la amenaza percibida. Muy relacionada está la ansiedad, esa respuesta a amenazas invisibles sentidas, que pueden ser simbólicas, psicológicas o situaciones sociales, pero no por ello menos reales para quien lo sufre. Donde hay miedo, hay un peligro real, ya sea objetivo y externo o interno e imaginado (Greenberg, 2014). Cuando es adaptativo, nos da mucha información, no solo del objeto temido (la amenaza), sino de nosotros mismos, de nuestros recursos y carencias, pero cuando se torna desadaptativo, logra distorsionar nuestra percepción y, por tanto, reduce nuestra capacidad para vivir, para ser felices pues, como dice el aforismo atribuido a Sófocles, ‘para quien tiene miedo, todo son ruidos’.

Tomando el juego de palabras darwiniano, luchar o huir (*fight or fly*), podríamos decir que lo más adaptativo y sano será lo que más nos proteja, lo que más vida nos procure. En algunas ocasiones, luchar puede ser enfermizo y convertirse en un suicidio emocional; otras, huir expresa más la capacidad de volar (*fly*), dejarse llevar y saber decir adiós sanamente, que de cobardía o negación. De hecho, sin miedo, posiblemente nos habríamos extinguido. Por eso, será esencial integrarlo y afrontarlo también por una vida ética y virtuosa: “es una emoción que refleja la debilidad humana. Reacción ante lo desconocido e incierto, el miedo turba la mente, produce pesar y tristeza e impide enfrentarse al futuro con claridad y buen sentido” (Camps, 2011, p. 173). Por eso, del mismo modo, la esperanza puede ser un gran revulsivo para no desistir del futuro, aun cuando lo temamos.

El proceso fisio-biológico que el miedo desencadena está ampliamente estudiado (García Villameriel, 2015) y a pesar de ser fundamental conocerlo, no explica por sí solo a qué y cómo tememos los seres humanos. La propia historia, el estilo relacional de apego y los aprendizajes adquiridos van modelando un modo de ser en el mundo que modula de manera asombrosa nuestra respuesta a aquello que nos amenaza. Si no fuera así, no existirían las fobias, esos miedos tan irracionales como reales, ni habría tal diversidad ante los objetos que nos asustan o paralizan.

El cerebro humano ha ido evolucionando y adquiriendo mayor precisión de respuesta: cuando alguien nos da un codazo para entrar en el metro mientras nos grita y trata con desprecio, podemos no responder con un puñetazo en el ojo en la medida que funciona nuestra corteza prefrontal y nos permite elaborar tal agresión. De hecho, es uno de los centros cerebrales que más tarde madura, a partir de la adolescencia, cuando la persona comienza a ser más capaz de filtrar y gestionar sus propias respuestas al medio. Sin

embargo, un sistema cerebral maduro tiene enormes dificultades para no gritar, por ejemplo, cuando descansando tranquilamente en el sofá de casa, alguien de la familia se acerca sin ser visto.

Intentar superar el miedo por puro convencimiento racional no es efectivo, pero dirigirnos en la vida hacia el bien y la virtud sin atender las señales emocionales que nuestro propio cuerpo nos da, tampoco:

Ser solamente racionales nos niega el acceso a una fuente compleja de conocimiento emocional, que informa adaptativamente a la acción y que contribuye a la resolución de problemas y a la toma de decisiones (...) Si abandonamos las emociones en una oscuridad demasiado sombría, se pueden volver dolorosamente tortuosas y deformadas (Greenberg, 2014, pp. 25-26).

Autores como Pekrun *et al.* (2017) han evidenciado que hay emociones epistémicas, es decir, aquellas que se activan especialmente en función de nuestras cualidades cognitivas y el modo que tenemos de procesar lo que nos ocurre. Son aquellas que se experimentan en los procesos de adquisición y elaboración de los conocimientos (ideas, creencias, valores) y el miedo es una de ellas. De hecho, desde la ética, Camps (2011) afirma que todas las emociones relacionadas con el miedo son epistémicas y, entre ellas, incluye la esperanza, en contra partida con las llamadas emociones fácticas:

Las emociones epistémicas derivan de una incertidumbre, la creencia de que algo que se percibe como no conveniente o peligroso puede ocurrir, aunque no es seguro que ocurra (...) El miedo mira al futuro y no al pasado. Uno no siente miedo por algo ya ocurrido, sino, en todo caso, de que eso, que no fue placentero ni agradable, vuelva a ocurrir. Las emociones fácticas, por el contrario, no son producidas por la idea de un futuro imprevisible, sino que son reacciones a algo ya pasado (p. 182).

Este es otro rasgo común entre el miedo y la esperanza: el futuro y la capacidad cognitiva de procesamiento. El miedo quisiera que el futuro no llegara nunca porque lo teme como un mal posible; la esperanza nos empuja hacia él porque lo espera como un bien prometido o al menos posible.

La investigación de Pekrun *et al.* (2017) mostró cómo las emociones epistémicas agradables (curiosidad, disfrute, interés) nos orientan con mayor claridad y fuerza al logro o al éxito que las fácticas, siempre que consigamos no quedarnos paralizados por la incertidumbre, el mayor enemigo epistémico, muy cercano al temor. Aunque hay miedos esenciales que no nacen de incertidumbre alguna (Hansberg, 1996), podríamos afirmar que cuando “tanto el mal como el bien son dudosos, dan lugar al miedo o a la esperanza, según el grado de incertidumbre que esté de un lado o de otro” (Hume, 1990, pp. 73-74). Es, quizá, una cuestión de control o de seguridad.

Mèlich (2022) distingue entre *mundo* y *vida* para indicar la inseguridad con la que transitamos los días: “al nacer, heredamos un mundo que ya estaba hecho (...) En él rige una gramática que nos posee, que nos determina, que nos ayuda a ubicarnos. El mundo es un mundo interpretado, un mundo gramatical” (p. 17). Todo conjunto de normas o creencias pertenecen al *mundo*, no a la *vida*, que es otra cosa: “aquello que, poco o mucho, cuestiona la gramática, aquello que la hace tambalearse, aquello que la vuelve insegura. La vida se caracteriza por un incesante cuestionamiento del mundo, de los marcos sociales. La vida es transgresión inacabable” (p. 20).

Y en ese deambular vital inevitable, acompañarse de la esperanza o el miedo, puede cambiarlo todo. “¡No tengas miedo!”. Quizá sea esta una de las frases que más repetimos cuando queremos animar a alguien o transmitirle seguridad. No temer es un mandamiento que atraviesa todo el Antiguo y el Nuevo Testamento. Bíblicamente, el miedo no se contrarresta con valentía, sino con confianza. Imaginemos que hay que escalar una pared de dos metros en un acantilado para pasar al otro lado. Para alguien inexperto será una amenaza; no solo sentirá ansiedad imaginando su poca experiencia escaladora, anticipando su caída al vacío o su nula capacidad para trepar, fracasando y teniendo que darse la vuelta. También sentirá miedo al mirar hacia el vacío, al comprobar que su estatura no es suficiente y la noche se echa encima. Todo le generará inseguridad. Esa misma pared de dos metros en la roca para una escaladora profesional no será causa de angustia alguna. En todo caso, será un reto.

Por tanto, el miedo está íntimamente unido a la consciencia de los propios recursos y capacidades de cada persona, no solo a las carencias reales que tenga. Cuando la Organización Mundial de la Salud alerta del aumento de la ingesta de psicofármacos no solo señala como un problema la dificultad para gestionar las propias emociones de nuestro mundo, sino también la necesidad de trabajar por entornos más seguros y humanos, más justos, donde las necesidades básicas de cualquier ser humano estén aseguradas. Allí donde hay más carencias o más amenazada esté la supervivencia, mayor es el miedo; donde se convive con el temor, aumentará el ataque, la huida o la parálisis, todas formas potenciales de violencia, consecuencia de la indefensión y la ira.

En el inevitable camino de crecimiento humano, nadie puede elegir por completo los acontecimientos y emociones que experimenta, las paredes que va a escalar. Lo que sí se puede aprender es a elegir qué hacer con ellas y refugiarse en la seguridad o avanzar hacia el crecimiento una y otra vez, sabiendo que surgirán nuevos temores con cada nuevo paso abierto. Desde una mirada creyente, contemplar el proceso de crecimiento del mismo Jesús, dejando que la gracia del Espíritu fuera ungiendo progresivamente su humanidad, sin anularla, es la gran garantía y la exigencia de vivir un proceso integrador de todo lo humano, no exento de riesgos y amenazas (Ruiz Aragoneses, 2025).

4. La esperanza, ¿emoción o virtud?

En la tradición cristiana, sabemos que la esperanza es una virtud y forma parte de la triada teológica, pero también hemos visto autores procedentes de disciplinas muy distintas (la ética y la psicología) y de contextos culturales diferentes afirmar que la esperanza es una emoción. Otros hablan de ella como una dinámica más ambigua, conectada con la tristeza y la alegría como una emoción “cometa” (Bisquerra, 2021) o “puente emocional”. Esta mirada puede ser una valiosa herramienta de regulación personal, ya que une la consciencia de una carencia o amenaza (miedo) con la convicción más o menos profunda de que esa situación objetivamente desagradable, cambiará a mejor en algún momento.

Desde la teología, podemos decir abiertamente que el dinamismo de la esperanza, como toda emoción, moviliza, atrae y pone en movimiento hacia aquello que se espera, cooperando en el presente para que aquello se haga realidad lo antes posible. Esperamos y apresuramos a la vez (2Pe3,12; CIC 1818). Y, por otro lado, etimológicamente, la esperanza es *virtus*, una virtud, una fuerza, una *dynamis*; que nos moviliza; y lo hace con una fuerza enorme. Desde la psicología Pekrun *et al.* (2017) mostraron que la esperanza es la emoción más eficaz y saludable para el logro a medio y largo plazo, por delante incluso de la ira, que solo es eficaz para la respuesta inmediata por el alto coste personal que nos genera. Y al revés: la desesperanza se revela como la emoción más devastadora y desmotivadora para permanecer en el logro de cualquier proyecto. Donde algunos podrían ver confusión entre la virtud teológica y la pura acción humana, otros planteamos la confirmación de la dinámica encarnatoria, de ese misterioso espacio donde confluyen gracia y naturaleza, por puro don creacional.

Ahora bien, hay otros autores que consideran que la esperanza no es una emoción. En la revisión sistemática llevada a cabo por Piccinelli *et al.* (2015) concluyen que no hay una definición clara de la esperanza que integre la visión multidisciplinar (médica, psicológica, espiritual, teológica) aunque identificaron al menos estos cinco componentes: la temporalidad, el futuro, la expectativa, la motivación y la interconexión. Ninguno de estos elementos es contrario al dinamismo de la gracia, ya que proviene de Dios, pero es el ser humano quien lo acoge e historiza. Carne y espíritu se entrelazan en el misterio de la encarnación. Diversos estudios clínicos evidencian que la ansiedad y la depresión aumentan la probabilidad de creer que el futuro traerá acontecimientos personales negativos (Aguado, 2005), por ejemplo.

Ahora bien, distingamos la esperanza del optimismo. El optimista anticipa un futuro agradable y así lo visualiza: todo está bien, todo irá bien. Por el contrario, quien tiene esperanza percibe el mal y la amenaza y, aun así, apuesta por esperar algo mejor, colaborando con ello:

A diferencia de la esperanza, el optimismo carece de toda negatividad. Desconoce la duda y la desesperación (...) Nada acontece para él. Nada le sorprende. Le parece que tiene el futuro a su entera disposición. Sin embargo, al verdadero futuro es inherente la indisponibilidad (...) A diferencia del optimismo, que no carece de nada ni está camino de ningún sitio, la esperanza supone un movimiento de búsqueda (...) Sale en busca de lo nuevo, de lo totalmente distinto, de lo que jamás ha existido (...) El optimista no arriesga nada (Han, 2024, pp. 19-20).

Jonas (1979) expresaba esto mismo ligando el miedo a la responsabilidad, ya que la misma moción que nos lleva a hacer algo para superar el miedo puede también ser una “condición de responsabilidad (...) El temor se convertirá en el primer deber, en el deber preliminar de una ética de la responsabilidad histórica” (pp. 357-358). Imaginemos una mujer sentada en un parque que contempla cómo alguien está atacando y robando a una pareja y se dice: ‘tengo miedo... ¿me voy y me pongo a salvo? ... Pero si les dejo solos y no hago nada, puede que no lo cuenten...’. En ese momento la decisión que tome frente a su propio temor e incertidumbre dará la medida de su responsabilidad con el otro, de su compromiso ético y de su propia categoría moral. Porque el coraje para sentirnos responsables de aquellos a quienes ni siquiera conocemos, no va ligado a la valoración que hagan de nosotros o a nuestro propio juicio, sino a la convicción de que algo terrible puede ocurrir si yo no hago algo aquí y ahora. Esto último sería un claro indicio de virtud.

Aunque a menudo se usen indistintamente, especialmente como opuestas al miedo, la confianza y la esperanza no son lo mismo. Camps (2011) afirma que para Aristóteles la confianza “es una esperanza acompañada de fantasía sobre que las cosas que pueden salvarnos están próximas y, en cambio, no existen o están lejanas las que nos provocan temor” (p. 193). O Péguy (1991) que concibe la esperanza como un modo particular y concreto de confianza.

Etimológicamente, la confianza está ligada a la fe (*con-fide*). Esperamos algo cuando confiamos y nos fiamos, cuando podemos esperar algún bien. Donde hay miedo, la confianza mutua y la esperanza decaen estrepitosamente. La confianza tiene una dimensión de pasividad mucho mayor que la esperanza: no confiamos en alguien por decisión propia. La confianza se va gestando en la medida que la experiencia nos va haciendo sentir seguros con esa persona o en esa situación. Decimos “me fío de ti (con lo que tiene de entrega, de poner el porvenir en otras manos) porque he experimentado que puedo hacerlo o he elaborado dentro de mí esa creencia viendo cómo tú actúas con otros”. La confianza está anclada en el presente, pero se enraíza en el pasado, por inmediato que sea. Tiene mucho de respuesta (de fe) ante “lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros ojos, lo que contemplamos y tocaron nuestras manos” (1Jn1,1).

Sin embargo, la esperanza se asienta en el futuro y desde allí nos atrae y moviliza en el presente. Tiene más de decisión propia que de convicción sobrevenida por la propia experiencia. La esperanza conoce el peligro y el mal, no olvida los fracasos, el sufrimiento, las mentiras o el mal trato recibido. Transita un camino con temor porque ha elegido confiar en que el futuro será distinto. Cuando no hay duda alguna de que alcanzaremos aquello que esperamos, no hay esperanza; simplemente se aplica un proceso lógico previamente diseñado que puede funcionar mal y será fallido, pero no somos movilizados esperanzadamente. La esperanza es ese puente que va desde el propio dolor y el miedo a volver a sufrir nuevamente, hasta la alegría de ver realizado lo que tanto hemos deseado (¡por fin!), de ver confirmado aquello que se nos prometió (¡era verdad, no me ha mentido!). Y por eso nunca es ajena al sufrimiento de otros, a la esperanza del mundo (Kehl, 1992).

5. Recuperar las virtudes en la gestión emocional. Recuperar las emociones en la vida virtuosa

El camino propuesto es no quedarnos en el emotivismo simplón ni encorsetarnos en un deber racional y moralizante que nos asfixia. Para ello, elegir la virtud como guía es que la búsqueda del bien, la verdad, la bondad y la belleza sean criterio de discernimiento y, por tanto, de crecimiento.

Por un lado, la identificación de la propia emoción y la expresión de ésta son esenciales para avanzar y salir de los laberintos en que a veces nos quedamos atrapados, especialmente cuando la emoción sentida es dolorosa o incapacitante, como ocurre con el miedo. Por pura supervivencia, estamos preparados para enmascarar o distorsionar “las emociones displacenteras adaptativas, tales como tristeza y enojo, en conductas disfuncionales diseñadas para evitar el sentir”. Por eso, es esencial “permitirse tolerar estar en vivo contacto con sus emociones (...) Está ampliamente comprobada la efectividad de la exposición a sentimientos previamente evitados” (Greenberg et al., 2015, p 4).

Obviamente, esta exposición debe ir acompañada de lo que la TFE llama “regulación”: aprender a tomar distancia, incrementar las emociones positivas y reducir la vulnerabilidad frente a las negativas, respirar, meditar... Y, desde ahí, permitirse una reflexión sobre la propia experiencia generando nuevas narrativas de uno mismo, como paso previo a la transformación buscada: una emoción (desadaptativa) por otra emoción (adaptativa). Todos tenemos experiencia de cómo nuestros pensamientos o ideas recurrentes han conseguido acelerarnos el pulso, meternos en un pozo de tristeza o darnos la fuerza que necesitábamos para vencer el miedo o la vergüenza y defender una posición que estaba siendo vulnerada. Pero, también hemos experimentado todos, alguna vez, la frustración que supone tener claro algo en la cabeza, querer que cambie; y no ser capaz de dejarnos enredar por la emoción afectada.

Más que luchar contra una emoción, Greenberg (2015) propone transformarla en otra más fuerte. Algo que ya Spinoza, desde la reflexión ética, había advertido, aunque no podemos obviar que su visión de la esperanza como afecto movilizador dista mucho de la concepción que aquí defendemos: “cuanto más nos apliquemos en vivir bajo la guía de la razón, más nos esforzaremos en depender menos de la esperanza, librarnos del miedo, dominar cuanto podamos a la fortuna y dirigir nuestras acciones con el consejo seguro de la razón” (Spinoza, 2000, p. 216). También Frederickson (2001) demostró que una emoción positiva puede debilitar el arraigo de una negativa en la mente de una persona, ampliando sus procesos cognitivos asociados a dicha emoción. Por tanto, se requiere tanto del ejercicio cognitivo como de la capacidad para dar cabida a lo emocional sin enmascararlo. Este sería el camino para que florezca la esperanza como virtud y no solo emotivamente, ya que la virtud, como la salud, anida en la armonía, en el equilibrio.

Si unimos ambas perspectivas (la capacidad de cambiar una emoción por otra y el poder dejarnos movilizar por el dinamismo de las virtudes) las posibilidades de crecimiento personal y relacional aumentan considerablemente. En el caso concreto del miedo y la esperanza:

- Nos liberaríamos de la pesada carga emocional, cognitiva y espiritual que nos acecha cuando atravesamos momentos de profundo temor en la vida y, a pesar de tener convicciones profundas para seguir adelante, no encontramos la fuerza suficiente. Experimentamos que la cuestión no es puramente racional, por claro que se tenga el discurso interior. Y tampoco es puramente espiritual porque no se trata de duda de Dios o de su gracia. Quizá escuchemos poco nuestro cuerpo, nuestra capacidad sensible e intuitiva que siempre nos empuja a la vida.
- Nos liberaríamos de un discurso sobre las virtudes alexitímico, es decir, incapaz de vivirse emocionalmente. Porque en el fondo, seguimos considerando que integrar nuestras emociones en el discernimiento cotidiano, en la vida laboral o en la vivencia espiritual, es una debilidad o responde a una etapa más inmadura e impulsiva.
- Abandonaríamos creencias que pretenden una esperanza, eliminando la percepción del mal que a todos nos acecha. Tener una esperanza sólida que nos movilice no borra el sufrimiento ni el temor. En procesos paliativos de final de vida esto se hace palpable: cuando la muerte es evidente y muy cercana, ¿qué significa tener esperanza?, ¿qué significa no tener miedo?, ¿cómo actúa Dios en medio de esta realidad?

Buscando la salud del equilibrio, la repetición consciente supera el automatismo o la reacción inmediata y convierte en hábito y virtud lo que solo sería algo anecdótico o deseable. Así, el camino virtuoso motiva y configura estilos relacionales de afrontamiento. Es decir, si nos habituamos a responder al miedo atacando, huyendo o bloqueándonos, tenderemos a

relacionarnos desde una de estas tres posibles re-acciones y, probablemente, con mucha frecuencia, lo haremos de forma desadaptativa, con el sufrimiento y malestar que ello conlleva. Una persona que habitualmente vive desde la alegría como emoción, por ejemplo, tenderá a acciones que impulsan al contacto con el otro o a compartir estados de ánimo y vivencias.

Ante cualquier peligro o amenaza, no siempre podemos evitar la emoción que nos invade, pero sí podemos elegir qué hacer con ella y es en esta decisión donde recuperar la virtud orientada al bien, podría facilitar nuestra salud y madurez y, por tanto, nuestra felicidad y la de quienes nos rodean. ¿Cómo puede quedar la gracia y la vivencia teologal fuera de estos procesos tan humanos? ¿No se podría afirmar que toda virtud cumple también la función adaptativa típica de las emociones, alertándonos o informándonos de cómo estamos o hacia dónde se encamina nuestra vida? Y un dato común más: si tanto las emociones como las virtudes actúan sobre la persona entera en todas sus dimensiones, en la medida que esta acoge tal impulso, la esperanza teologal sería el diálogo creyente con un Dios que plenifica nuestras pequeñas o grandes esperanzas vividas y elegidas humanamente.

Han (2024) entiende la virtud de la esperanza como una bondad que cada cual puede y debe conseguir por sus propias fuerzas (p. 48), por tanto, una virtud moral. Y, a la vez, curiosamente, defiende con ahínco esta misma esperanza como “milagro”, fundamentada en la “trascendencia de la fe” (p. 67), que por ello “arriesga el salto a una nueva vida” (p. 68). Y la define, citando a Havel, como “un estado espiritual que no depende de cómo veamos el mundo ni de cómo valoremos las situaciones. La esperanza no es un pronóstico (...) Es una orientación para el corazón, que trasciende el mundo (...) Su centro no es el yo. Quien tiene esperanza está camino del otro. Cuando uno tiene esperanza confía en algo que lo trasciende (...) Quien tiene esperanza es sostenido por algo distinto” (pp. 81-83, 129). ¿Acaso hay experiencia teologal que la persona reciba y en la que crezca si no es en colaboración sinérgica con su esfuerzo y elección antropológica?

Por la encarnación, si la gracia siempre actúa en la naturaleza y no la suple, solo es posible acogerla desde el modo natural y propio de cada persona, que jamás podrá prescindir de sus emociones, conflictos y aciertos, necesidades y recursos personales. Sin ello, no hay virtud verdadera. Así, la persona va creciendo (dinamismo teleológico) en la medida que acoge y experimenta cada virtud, expresándose tal como es, amando, confiando y esperando cada vez un poco más; algo que es imposible gestar sin un mundo emocional sano. Es ir dejando que la gracia vaya creciendo en nuestra *carne* pasional, frágil, racional, limitada... y no a pesar de ella. En la medida que anulamos parte de nuestra propia naturaleza o nuestra corporeidad, estaremos menguando nuestra capacidad de acoger la gracia y crecer en ella (Ruiz Aragoneses, 2025). Urge profundizar una mirada más armoniosa de la razón, la emoción y el deseo al plantear la vida de la gracia, la vida virtuosa y buena (Peterson, 2023).

Este dinamismo parte de un principio y orienta hacia el fin que le es propio: busca la perfección como plenitud o progresivo acabamiento, no como una corrección moral estática que es imposible en lo humano. Siempre en gerundio, diría Ortega y Gasset. Siempre expuestos a nuevas amenazas y fracasos, pero siempre abiertos también a novedades imprevisibles preñadas de futuro.

Como afirma Martínez-Gayol:

Lo propio de la esperanza cristiana es ser un impulso que nos hace propender hacia delante, intensa y pacientemente, con anhelo y osadía, soñando insospechadas metas. Este *dinamismo* inspirado en la visión del Reino de Dios y animado por el espíritu del resucitado nos mueve al empeño por realizar ya en el presente en la medida de lo posible aquello que guardamos (2012, p. 326-327).

6. La virtud de la esperanza: camino de crecimiento frente al miedo

Para el creyente, el objeto focal de esta esperanza última y definitiva es Dios y, justamente, porque cree que Dios existe y es y nos espera, puede relativizar tantos otros peligros y males, tantas otras amenazas que podrían paralizarnos y mantenernos bajo el signo de la muerte: la final y las pequeñas muertes cotidianas que todos transitamos en alguna medida: la enfermedad, la finitud, el abandono, la mentira, la pérdida, la vulnerabilidad radical, en definitiva. “Deseamos la vida misma, la verdadera, la que no se vea afectada ni siquiera por la muerte; pero, al mismo tiempo que no conocemos aquello hacia lo que nos sentimos impulsados, no podemos dejar de tender a ello” (*Spe Salvi*, 12).

Para quien no cree en Dios o no profesa ninguna religión, la esperanza como virtud moral sigue siendo un horizonte salvador, un antídoto contra la desesperación, la huida o el permanente ataque como modo de situarse en la vida, un revulsivo espiritual. Esperar un bien mayor y último, un sentido que dé por bueno los tropiezos y temores sufridos, puede orientar las decisiones, las conductas, los pensamientos. Porque igualmente el deseo de esa vida buena, de esa vida feliz, aunque de un modo distinto del que se genera en el dinamismo creyente, puede tirar de nosotros y empujarnos amorosamente. En ambos casos, creyentes y no creyentes, estamos llamados a elegir y construir la esperanza como un marco común y por eso mismo, una actuación conjunta para una cultura del cuidado, la ternura y la humanización (Bermejo y Ruiz Aragoneses, 2024). Porque nada que construya humanidad y humanice quedará fuera de la virtud ni podrá prescindir de lo que somos, incluida nuestra corporalidad, razón y emociones.

Referencias

- Aguado, L. (2015). *Emoción, afecto y motivación. Un enfoque de procesos*. Alianza Editorial.
- Bermejo, JC y Ruiz Aragoneses, R. (2024). *Ternura y humanización. Un desafío para el cuidado*. Sal Terrae.
- Benedicto XVI (2007). *Spe Salvi*. https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/es/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20071130_spe-salvi.html
- Bisquerra, R. (2021). *Universo de emociones*. Palauega.
- Bizharra, K. (2005). *Encrucijada emocional*. Desclée De Brouwer
- Bobrinskoy, B. (2008). *El misterio de la Trinidad. Curso de teología ortodoxa*. Secretariado Trinitario.
- Camps, V. (2011). *El gobierno de las emociones*. Herder.
- Denzinger, H y Hünermann, P. (2017). *El Magisterio de la Iglesia*. Herder.
- Domínguez, V. (2003). El miedo en Aristóteles. *Psicothema*, 15(4), 662-666. <https://www.psicothema.com/pii?pii=1121>
- Iglesia Católica. (2000). *Catecismo de la Iglesia Católica (CIC): revisado de acuerdo con el texto oficial en latín promulgado por el Papa Juan Pablo II*. https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/index_sp.html
- Cloutier, D y Ahrens A.H. (2020). Catholic Moral Theology and the Virtues: Integrating Psychology in Models of Moral Agency. *Theological Studies*, 81, 2.
- Codina, V. (2011). Elementos para una antropología pneumática. *Revista Latinoamericana De Teología*, 28(84), 299-321. ISSN 0259-9872.
- Francisco (2013). *Lumen Fidei*. https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20130629_enciclica-lumen-fidei.html
- Frederickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- García Huete, E. (2015). “¿Cómo afrontar el miedo?”. En Fouce, G. (coord.), *Psicología del miedo*, 31-55. Editorial Grupo 5.

- García Villameriel, L. (2015). “Fundamentos biológicos y psicológicos del miedo”. En Fouce, G. (coord.), *Psicología del miedo*, 23-30. Editorial Grupo 5.
- Greenberg, L. (2014). *Emociones: una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Desclée De Brouwer
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.
- Greenberg, L., Elliott, R. & Pos, A. (2015). La Terapia Focalizada en las Emociones. *Mentalización*, 5, 1-19.
- Han, B. (2024). *El espíritu de la esperanza*. Herder.
- Hansberg, O. (1996). *La diversidad de las emociones*. Fondo de Cultura Económica.
- Hume, D. (1990). *Disertación sobre las pasiones y otros ensayos morales*. Anthropos.
- Jonas, H. (1979). *El principio de responsabilidad*. Herder.
- Kehl, M. (1992). *Escatología*. Sigueme.
- Machula, T. (2015). The Cardinal Virtues as a Way to the Theological Virtues and Vice Versa. *European Journal for the Study of Thomas Aquinas*, 34 (online 2019). <https://doi.org/10.2478/EJSTA-2015-0001>
- Martínez-Gayol, N. (2012). La fe y sus dinamismos. Condición estructurante de la existencia cristiana. *Estudios Eclesiásticos*, 87(341), 303-338. <https://revistas.comillas.edu/index.php/estudioseclesiasticos/article/view/7632>
- Martínez-Gayol, N. (2018). Fe, esperanza y amor en admirable urdimbre, *Razón Y Fe*, 268(1382), 441-453. <https://revistas.comillas.edu/index.php/razonyfe/article/view/9860>
- Mèlich, J. C. (2022). *La experiencia de la pérdida*. Fragmenta.
- Pardo, R. (2017). *Emociones, espiritualidad y evangelio*. Desclée De Brouwer
- Péguy, C. (1991). *El pórtico del misterio de la segunda virtud*. Encuentro.

- Pekrun, R., Marsh, H. W., Elliot, A. J., Stockinger, K., Perry, R. P., Vogl, E., Goetz, T., van Tilburg, W. A. P., Lüdtke, O., & Vispoel, W. P. (2023). A three-dimensional taxonomy of achievement emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(1), 145–178. <https://doi.org/10.1037/pspp0000448>
- Pekrun, R., Vogl, E., Muis, K. R., y Sinatra, G. M. (2017). Measuring emotions during epistemic activities: The Epistemically-Related Emotion Scales. *Cognition & Emotion*, 31(6), 1268-1276. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1204989>.
- Peterson, R.S. (2023). Emotions in the Image of God? The Holistic Vision of Classical Christian Anthropology. *Journal of Spiritual Formation & Soul Care*, 16(2), 189–203. <https://doi.org/10.1177/19397909231206633>.
- Piccinelli C, Clerici CA, Veneroni L, Ferrari A, Proserpio T. (2015). Hope in Severe Disease: A Review of the Literature on the Construct and the Tools for Assessing Hope in the Psycho-oncologic Setting. *Tumori Journal* 101(5), 491-500. doi: [10.5301/tj.5000349](https://doi.org/10.5301/tj.5000349)
- Rahner, K. (1970). *Fe en medio de la incredulidad*. Sígueme.
- Real Academia Española. (s.f.). Amenaza. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 15 de marzo de 2025, de <https://dle.rae.es/>
- Ruiz Aragoneses, R. (2020). Cuando crecer salva. Sentido salvífico del crecimiento de la humanidad de Jesús: Una perspectiva Ireneana. *Scripta Theologica* 52(2), 433-461. <http://dx.doi.org/10.15581/006.52.2.433-461>.
- Ruiz Aragoneses, R. (2025). *Y el Espíritu abrazando la carne*. Tirant Humanidades.
- Spinoza, B. (2000). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Trotta.

EL LUGAR TEOLÓGICO DE LA EMOCIÓN RELIGIOSA: UN ANÁLISIS A LOS SERMONES ANGLICANOS DE JOHN H. NEWMAN

THE THEOLOGICAL PLACE OF RELIGIOUS EMOTION: AN ANALYSIS OF JOHN H. NEWMAN'S ANGLICAN SERMONS

LUIS M. ALBORNOZ-OLIVARES

Universidad Católica del Maule

malbornoz@ucm.cl

<https://orcid.org/0000-0003-3977-9122>

*Artículo recibido el 14 de mayo de 2025;
aceptado el 30 de julio de 2025.*

Cómo citar este artículo:

Albornoz Olivares, L. (2025). El lugar teológico de la emoción religiosa: un análisis a los Sermones anglicanos de John H. Newman. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 68-85. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.68>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

El discurso religioso y su pertinencia práctica asume por naturaleza la condición antropológica. En efecto, todo aquello que constituye lo humano es asumido por la experiencia creyente. En este sentido el lugar de las emociones y su relación con la razón epistémica que evidencia la fe religiosa, aporta de modo diverso a una realidad que no es baladí en el reconocimiento de la experiencia sobrenatural de Dios. El conocimiento, como elemento racionalmente requerido, nos pone en una clave epistemológica que requiere de una profundización, pero de igual modo la experiencia del amor humano con toda su carga afectiva, sugieren un espacio que normalmente se expresa en emociones religiosas. Ahora bien, ¿cuál es la pertinencia o lugar de estas emociones dentro de una sana y verdadera opción creyente? He aquí nuestro análisis que toma como fuente las homilías anglicanas de John Henry Newman.

Palabras claves: epistemología – razón – homilías de Newman – emoción religiosa – fe.

ABSTRACT

Religious discourse and its practical relevance assume, by its very nature, an anthropological condition. Indeed, everything that constitutes humanity is assumed by the experience of faith. In this sense, the place of emotions and their relationship with the epistemic reason evidenced by religious faith contribute in diverse ways to a reality that is not trivial in the recognition of the supernatural experience of God. Knowledge, as a rationally required element, places us in an epistemological context that requires further study, but equally, the experience of human love, with all its emotional charge, suggests a space that is normally expressed in religious emotions. Now, what is the relevance or place of these emotions within a healthy and true faith? Here is our analysis, based on the Anglican homilies of John Henry Newman.

Keywords: Epistemology – reason – Newman's homilies – religious emotion – faith.

Introducción

La reflexión teológica sobre el ser humano como *Imago Deo*, ha estado presente por siglos en la reflexión creyente, y ha tomado relevancia teológica con distintos acentos a lo largo de la historia¹. A partir de la modernidad, por ejemplo, esta pregunta va a ser interpelada por el emerger racionalista y tensionada por el romanticismo, todos movimientos culturales y filosóficos epocales que circunscribieron la pregunta por la *Imago Deo* a un ámbito antropológico de impronta racional y afectiva.

La Comisión teológica internacional, en el año 2004, recogía una reflexión sobre el hombre como imagen de Dios (*imago Deo*) y en ella destacaba que el “conocimiento de Dios y el amor a Dios” son elementos que encuentran su raíz en el *imago Deo* (nº 22). Más adelante, el mismo documento afirmaba que: “Las actividades que derivan de la comunión interpersonal del hombre y del servicio responsable, se refieren a las capacidades espirituales, intelectuales y afectivas” (nº 26). Y, al hablar del daño producido por el pecado, señala que éste afecta la relación del ser humano con los otros, causando “una división dentro de él entre cuerpo y espíritu, conocimiento y voluntad, razón y emociones” (nº 45).

En medio de este contexto parece relevante hacer un análisis a los *Sermones anglicanos* de John Henry Newman (Londres 1801-Birmingham 1890), en la búsqueda de un determinado espacio antropológico que permita profundizar en esta tensión emocional—racional, circunscrita en el discurso de este pensador inglés y las coyunturas que le tocó soslayar. San John Henry Newman fue uno de los líderes del Movimiento de Oxford, clérigo anglicano hasta 1843, año a partir del cual comenzó un discernimiento que lo llevó a la comunión con la Iglesia de Roma en 1845. Entre 1851 y 1858 se desempeñó como el primer rector de la Universidad Católica de Dublín. El Papa León XIII lo nombró Cardenal en 1879, Benedicto XVI lo declaró beato en el año 2010 y el Papa Francisco lo canonizó en el año 2019 (Autor, año).³⁻

John Henry Newman² vivió en medio de polarizaciones religiosas entre

1 La doctrina cristiana del *imago Dei*, hunde sus raíces en el libro del *Génesis* (1, 26), y retoma su fuerza en la obra paulina (Col 1, 15). La patristica (Ireneo de Lyon, Orígenes, San Agustín...) y sobre todo la escolástica, han profundizado en el concepto y su comprensión. En efecto, en la obra; *De Genesi ad litteram imperfectus liber*, san Agustín analiza la sentencia bíblica de *Génesis* 1,26 con el fin de mostrar diferencias entre lo humano y lo bestial (*De Gen. ad litt. imperf. liber*, XVI, 57, Trad. Balbino, 1957). En la escolástica será Tomás de Aquino, quien en coherencia con Agustín complementa algunos aspectos específicos de esta doctrina (ST, I, q. 93, art. 6, 2001: 833). Del mismo modo el maestro Eckhart profundiza la temática siguiéndole los pasos a la obra agustiniana y tomista.

2 Para profundizar en su biografía se puede consultar: M. Trevor, *John Henry Newman o crónica de un amor a la verdad*, trad. del original inglés (Newman's Journey) por Aureli Boix, “El rostro de los santos 8”, Salamanca 1989; Ch. Dessain, *Vida y pensamiento del Cardenal Newman*, trad. del original inglés (John Henry Newman) por Aureli Boix, “testigos 12”, Madrid 1990. Más clásicas resultan ser: W. Ward, *The life of John Henry Cardinal Newman*, 2 vol., obra basada en sus escritos y correspondencia privada, New York, London, Bombay and Calcuta 1912; L. Bouyer, *Newman. Sa vie. Sa spiritualité*, Paris 1952; I. Ker, *John Henry Newman: A Biography*, USA 1990; J. Morales, *Newman, (1801-1890), Forjadores de*

la racionalidad, por una parte (*noéticos, evidence school, positivismo*), y el sentimentalismo religioso (*low church, evangelismo, liberalismo, romanticismo*) por otra, experimentando una serie de conflictos que se manifestaron entre el emerger racionalista y la supremacía evangelista. A este respecto, la emoción religiosa se vio cuestionada por las dudas racionalistas que le exigían de un lugar teológico que permitiera fundamentar la credibilidad religiosa, teniendo presente que el autor no tiene por objeto hacer un análisis de tipo psicológico respecto de la emoción. Tampoco está en su intención proponer una definición académica al respecto.

La emoción la entendemos hoy como una reacción psicofisiológica en respuesta a un estímulo, evento o situación que se manifiesta en la conducta³. Las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos hacen rechazar otros. Poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas. Obviamente, nada de esto está presente de modo sistemático en el discurso newmaniano, sino que lo que pretendemos evidenciar es la relación entre los sentimientos y las emociones respecto a la razonabilidad o el conocimiento humano da cuenta de una comprensión antropológica que opera como distinción en la unidad y en razón de la fe religiosa, su negación comportaría falsear una posibilidad comprensible a los misterios de la fe⁴. En definitiva para él oxoniense se trataba de hacer inteligible el contenido de lo que se cree en donde estas facultades se solicitan mutuamente. Por ejemplo, la palabra mente (*mind*), en Newman considera el aspecto racional y emotivo, por lo tanto, el asentimiento a una realidad involucra al ser completo con todas sus facultades. No se trata solo de entender la mente como inteligencia, sino que se amplía a todo el ámbito del conocimiento sensible e intelectual.

El Santo inglés desarrolla una serie de ideas consideradas relevantes para ordenar, explicitar y proponer. Nos hemos centrado en sus *Sermones parroquiales y sencillos* (*Parochial and Plain Sermons*). *Sermones* que van desde sus inicios como clérigo anglicano en San Clemente (1824), hasta sus últimas homilias en Santa María (1843). Es decir, el tiempo en que con particular atención se desarrolla la crisis religiosa en la Inglaterra moderna.

historia, Madrid 1990.

3 Cf. De la Serna, Juan Moisés, Alexitimia. Un mundo sin emociones, Tektime, 2018. Cf. Levenson, R.W. (1994) Human Emotion. A functional view. In P. Ekman & R.J. Davison (Eds.) The nature of Emotions: Fundamental questions (pp.123-126). New York: Oxford University Press.

4 El *The Oxford English Dictionary*, (Oxford 1991, 797-799), menciona 21 acepciones distintas de *mind*. Newman considerará aquellas que despierten mayor relación con la definición de asentimiento, donde la *mind* involucra a la persona y su pensamiento, sus voliciones, emociones y sentimientos, cuestiones que dicen relación a su sistema cognoscitivo-emocional y las potencias que constituyen la subjetividad. De la misma manera, *mind* en Newman, puede hacer referencia al ámbito espiritual, que se distingue del cuerpo. Estas distinciones favorecerán una mejor comprensión de la fundamentación antropológica que seguimos. Cf. J.H. Newman, *Parochial and Plain Sermons*, San Francisco 1997, 76-82. En adelante, P.S. También: I. Ker, *Newman una biografía*, Madrid 2010, 14.

Desarrollamos una metodología, en primera instancia, de tipo estadístico-heurística, pues—los presupuestos sobre los cuales se profundiza esta investigación fueron el resultado de un análisis de la problemática central abordada por Newman en sus predicaciones. En efecto, de los escritos estudiados se desentraña ³/₄al menos en un primer momento³/₄—una determinada comprensión antropológica, que será el marco general en el cual nos moveremos en la investigación ulterior, demostrando que en los textos nos encontramos explícitamente con tal problemática.

En un segundo momento, hemos llevado adelante un método de contraste conceptual, inductivo-analítico que nos ha permitido, a partir de los escritos mismos y otros de esta época, sistematizar las cuestiones alusivas a nuestro tema. Un método diacrónico-sincrónico de investigación toma aquí su consistencia, pues se hizo una selección de textos que nos llevaron diacrónicamente a orientar la investigación en el sentido expuesto y analizar los postulados newmanianos en coherencia de tiempos, circunstancias, y repercusiones contextuales a sus enunciados. Esto implicó un fichaje de datos y referencias dentro de los mismos *Sermones* como de aquellos escritos que de una u otra manera sugerían nuestra línea de investigación.

El acercamiento y estudio del texto que aquí proponemos será el resultado que sincrónicamente nos permitirá precisar la fundamentación de la tesis general de nuestro estudio. Nuestra dinámica ha solicitado un movimiento dialéctico en la obra del santo inglés, como en sus referencias secundarias. Por tanto, reconocemos un camino elíptico más que lineal en el proceso investigativo. No se trata aquí de subestimar la emoción religiosa y su lugar decisivo en el desarrollo de una comprensión antropológica plena y humanizadora. La predicación newmaniana no busca el rechazo a la expresión emocional como tal, aunque en muchos casos así pareciera, sino que propone otorgarle un justo lugar.

I. La relevancia homilética de los sentimientos y las emociones

La dimensión afectiva, los sentimientos y las emociones constituyen una realidad humana que nuestro autor recoge permanentemente en sus homilías con diversa connotación, citemos aquí algunos ejemplos: “El orgullo, la vanidad, la codicia, la impureza, el descontento, el resentimiento, suceden en las emociones” (83), *P.S.*,33; “La emoción no cambia nuestro deber, no tienen fuerza en ellos” (305), *P.S.*,78; “La emoción está en nuestro poder para reprimir, no para excitar” (305), *P.S.*, 81; “Si las emociones no nos llevan a la práctica no tienen sentido” (315), *P.S.*, III; “Pero toda esa emoción, evidentemente, no es el más alto estado de la mente de un cristiano, sino que es más que la primera agitación de la gracia en él” (292), *P.S.*, 118; “Tenía su fe no más profundo de la raíz de esta emoción que pronto llega a su fin” (292), *P.S.*,118; *P.S.*,331; “Hay que ver más allá de lo que muestran las emociones” (373), *P.S.*,334. “El sentido del deber prevalece sobre las emociones” (372), *P.S.*, 329; “La práctica religiosa supera las emociones” (287), *P.S.*,1508: “Las emociones un apasionado discurso que debilita el verdadero

poder espiritual de transformar las cosas” (312), *P.S.*, 466. “Esa emoción no es la esencia de la verdadera fe, a pesar de que la acompaña” (292), *P.S.*, 119; “La conversión es más que pasiones y afectos (236), *P.S.*, 1614; Una emoción puede ser una exaltación febril” (292), *P.S.*, 120; “Confunden la oración con sentimientos fuertes o emociones” (221), *P.S.*, 169; “Las emociones repentinas llevan a la acción casi como una cuestión de sentimiento, sin tener tiempo para preguntar qué camino es el mejor” (370); *P.S.*, 473.

Estos ejemplos nos dan un panorama bastante completo de las referencias a la emoción religiosa que Newman tenía. Sin embargo, hay que considerar que también la emoción favorece la acción creyente, de hecho, para el oxoniense esta es su principal virtud: “La emoción nos puede impulsar a facilitarnos obedecer. Por lo tanto obedecer con prontitud; hacer uso de ella, mientras dure, no se siente siempre” (305), *P.S.*, 78-79; “La emoción cálida, es mucho más aceptable que la efusión de los no instruidos” (305), *P.S.*, 82; “Es difícil comenzar cualquier deber sin alguna emoción (312), *P.S.*, 463; “Es abrir la mente a la influencia de algún sentimiento o emoción, y difícil evitar tal influencia” (572), *P.S.*, 1346; “Las emociones religiosas tienen fuerza para movilizar” (537), *P.S.*, 983; “Hay distintos tipos de emociones” (570), *P.S.*, 1338. “Aprender a utilizar las emociones correctamente” (305), *P.S.*, 81; “La veneración, el amor y todas las emociones indescriptibles, no se puede poner en palabras” (437), *P.S.*, 994.

Esta serie de referencias están influidas en Newman por el evangelismo de su juventud que desprendía un claro acento afectivo, pero también y, sobremanera, en razón de otros dos factores fundamentales, el desprecio a la emoción religiosa venida de la Iglesia alta y su reacción en la baja Iglesia, que en virtud del desprecio a la razón acentuaba un interés desmedido a las emociones. No son los sentimientos religiosos en sí mismos, los que inquietan al oxoniense, pues por su propia naturaleza, el sentir emocional se manifiesta como reacción motivada por agentes externos o internos al ser humano⁵. Lo que le preocupa a Newman es que la fe se construya sobre estos sentimientos que él mismo ve como realidad poco consistente, incapaz de sostener una auténtica experiencia religiosa, cuestión que, en último término, no sería fe real⁶.

5 En este punto resulta muy ilustrativo en la comprensión que tiene nuestro autor del lugar de los sentimientos, una carta que envía a su hermana Jemina Newman, el 10 de mayo de 1828, en donde plantea el deseo de poder controlar los sentimientos, sobre todo aquellos vagos, sutiles que taladran y enferman el alma. Cf. *L.D.*, vol. II, 69.

6 No se trata de un desprecio de los sentimientos, sino de la advertencia que la fe y la religión no se reducen a ellos, tanto más si lo que afirmamos como sentimiento se expresa como pura emoción más que a una experiencia abarcante de todo el ser humano. Cf. “*nadie puede reducir la fe a un sentimiento*”, sermón (818): “El estado de gracia”. *P.S.*, 818; “*se acaban las emociones y creen que pierden la fe*”, sermón (305): “El valor de los sentimientos en la vida cristiana”, *P.S.*, 80; “*Considerar a Dios solo como un Dios de amor*”, sermón (519): “La reverencia es fe en la presencia de Dios”, *P.S.*, 970.

2. El lugar de las emociones

El proceso biográfico que Newman va viviendo le permite esclarecer su propio pensamiento. Las relaciones familiares y clericales que fue desarrollando en la Iglesia Anglicana fueron teniendo distintos matices en la medida que él mismo cambiaba sus opciones de vida; y sus convicciones religiosas. Esto se ve con mucha claridad en lo referente a los sentimientos, que en cuanto cambiaban con cierta recurrencia en su propio proceso vital, le fueron resultando frágiles para sostener la fe, pues ésta por su propia condición de fe religiosa no estaba disponible para el cambio. Así, la comprensión de sus emociones le permitieron reconocer la doble perspectiva religiosa a que se expone el ser humano con ellas⁷. Por un lado, los sentimientos son frágiles, pero a su vez, manifestados en una emoción favorecen la acción; y por un sentimiento mayor se arriesgan también cosas mayores.

Hay otros que, cuando sus emociones pierden fuerza y fervor, se desaniman y caen en el miedo y la esclavitud cuando podrían estar gozando alegres en su fidelidad. Estos son los mejores porque tienen auténticos principios religiosos, aunque van descaminados en parte, por creer que sus sentimientos son pruebas de santidad. Se entristecen y se alarman cuando no sienten nada porque les parece mala señal y, como están desalentados, creen que pierden el tiempo y que otros les dejan atrás en la carrera. (*P.S.*, 81. Sermón (305))

Al hacer depender la fe religiosa exclusivamente de cierto estadio emocional, se expone al creyente a una frágil condición respecto de lo que se cree, no solo por la variabilidad con que en ocasiones se experimenta, sino además porque atendidos solo en sí mismos, inducen a error, en cuanto sugieren internamente determinados estados de vida creyente que no son tales. Esta impresión interior, a su vez, se expresa afectivamente, por lo que puede inducir a nuevos errores; y así se perpetúa la impresión religiosa de modo equívoco:

El carcelero al enterarse de que podía salvarse a través de Cristo, dio signos evidentes de exaltación. Esto es algo que resulta natural y justo; sin embargo, no deja de ser un estado de excitación y, si se me permite decirlo, todos los estados emocionales tienen algo de peligroso. (*P.S.*, 699. Sermón 378)

⁷ En sentido estricto hay que distinguir la emoción (*emotions*) de un sentimiento (*feeling*). Pero en cualquier caso la comprensión que tiene nuestro autor responde transversalmente a lo que comúnmente se entiende por sentimiento, como se irá reflejando en el desarrollo de este escrito. En todo caso, para reconocer el uso del vocablo digamos que en el *Oxford English Dictionary*, la palabra sentimiento tiene trece acepciones, todas ellas se podrían aplicar al uso de Newman en la dimensión del sentir. Cf. *OED.*, vol. V, 806. Newman no distingue siempre los conceptos, de hecho a veces habla de sentimientos (*feelings*) o emociones (*emotions*) como si hablase de lo mismo. De ahí lo importante que resulta situar sus reflexiones en el contexto en que predica.

Newman es clarísimo en este tema, lo que facilita nuestra explicitación del mismo. Las emociones religiosas aparecen con rapidez y nitidez, pero de la misma manera que aparecen pueden desaparecer. Evidentemente, el tiempo de su permanencia varía según su constitución; y se alimenta y fortalece como se enfría y desvanece, todo dependerá de la práctica religiosa que se aplique. Otra desvalorización de las emociones tiene que ver con una especie de manipulación personal del deber religioso en razón de afectos particulares, que si bien en determinadas circunstancias pueden contribuir a la mejor comprensión y vivencia de la fe, también dan cuenta de equívocos, lo que lleva a confesar al oxoniense, una especie de dios particular que puede distar mucho del Dios revelado en Jesucristo, objeto último de la reflexión que va desarrollando:

Hay otros que sitúan la religión en el mero ejercicio de los sentimientos, y estos también consideran a su Dios y su salvador sólo en lo que les concierne, esto es, sólo como el Dios del amor. Creen haberse convertido del pecado a la gracia mediante la mera manifestación de ese amor a sus almas y en el gesto de entregarse a él, e imaginan que ese mismo amor, que ninguna transgresión por su parte podría borrar, conducirá a todos los individuos así elegidos al triunfo final. (P.S., 409. Sermón 369)

Tenemos aquí la clara distinción respecto a los peligros de confiar la fe religiosa exclusivamente a las impresiones emocionales. Aquello que de suyo busca convertir el corazón humano y conducir a éste a la acción religiosa, termina bajo la primacía de las emociones en un autocontrol de la fe como materia íntima e intimista de las decisiones, dependiente de las afecciones que hacia ella se tenga. Esto es lo que va advirtiendo el oxoniense. Si bien una emoción puede vincularnos a un credo, éste por sí mismo no es suficiente y habrá que atender las fórmulas necesarias para liberar a la fe de este apego afectivo exclusivista. Este cuestionamiento newmaniano se ve mucho más solícito cuando se presenta vinculado a los artículos de fe y a la enseñanza religiosa:

Pero hay espíritus febriles y tercios que no tienen la sabiduría de confiar en lo que Dios nos enseña. Insisten en que los artículos de la fe no son más que puras formalidades, y que predicarlos y transmitirlos es impedir la conversión del corazón a la fe y a la santidad. Lo que ellos quieren hacer, en cambio, es despertar emociones con la intención de —eso creen— cambiar el carácter. (P.S., 397-398. Sermón 367)

La tarea es cómo entender la relación de las emociones con la vivencia de la fe religiosa. Tal y como Newman lo ha formulado. El ser humano se entiende también en su dimensión afectiva, por tanto, su discurso se entrapa si quedase solo aquí. Reconocer el lugar de las emociones en su vinculación directa con la fe religiosa pasará a ser una explicitación necesaria.

3. Fe y emociones religiosas

Cuando se mira el conjunto de la predicación newmaniana, sorprende reconocer que la apreciación hacia la dimensión emocional cambia cuando se trata de confrontarlos con la dimensión práctica de la fe: "...el verdadero arrepentimiento no puede surgir sin el pensamiento de Dios; tiene a Dios en el pensamiento quien lo busca; y lo busca porque le apresura el amor; y hasta el dolor es algo dulce, si hay amor" (P.S., 1163. Sermón 538). Esta frase de Newman da cuenta de la necesidad del amor como expresión fundamental en la relación con Dios. Al analizar el texto, se ve con claridad lo que anticipábamos, a saber, que lo que mueve a la acción es el amor, es lo que posibilita la práctica religiosa.

Una idea semejante encontramos en otro sermón al hablar de la participación eucarística: "Dejadme decir que no es hoy muy diferente la conducta de quienes se acercan a la Mesa del Señor sin sobrecogimiento, admiración y esperanza, sin ese conjunto de sentimientos que la expectación de una maravilla tan alta debe despertar en nosotros" (P.S., 1277. Sermón (505))⁸. En este texto el sentimiento también se reconoce como agente emocional movilizador, tanto a la acción sacramental, como a la contemplación espiritual. En ambos casos hay movimiento, acción religiosa que mueve al ser humano⁹.

Estos antecedentes nos adelantan ya un aspecto del rol de las emociones y los sentimientos en la vida religiosa, ellos mueven el alma, llevan a la acción, impulsan a la vida práctica, pero además; dan vitalidad a lo que se cree, hermocean el espíritu, llenan de contenido vital la propia fe, y por lo mismo resultan esenciales en el creer, pues la vida humana necesita de elementos que la alimenten y den consistencia vital, pues de ello también dependerá la acción religiosa:

¿Qué situación más triste encontrarse con esa frialdad y sequedad en el alma, en la que tantos viven y mueren, pequeños y grandes, sabios y sencillos? Muchos grandes hombres, o muchos campesinos, o muchos hombres de negocios, viven y mueren con un corazón cerrado, con afectos poco desarrollados y aún menos ejercitados. Ved a ese pobre hombre, arrastrándose día tras día, domingo tras domingo, año tras año, sin un pensamiento en su mente, se diría que como una piedra. O contemplen al hombre educado, rebotante de ideas, bien provisto de inteligencia, perpetuamente absorbido por la acción, pero que sigue teniendo el corazón de piedra, tan frío y muerto en cuanto a afectos, como puede serlo el pobre campesino ignorante: (P.S., 1164. Sermón 538)."

⁸ La misma idea sugiere el Sermón "Los misterios cristianos" (199), lo primero es obrar y vivir de la fe lo demás vendrá por añadidura. P.S., 137.

⁹ "La contemplación para nuestro autor es la captación del misterio divino presente en la persona humana". P. Marti del Moral, "Contemplación y presencia de Dios en los sermones parroquiales de Newman", *Scripta theologica* 37 (2005), 895-909. Aquí, 897.

Aquí no importa el grado de conocimiento o instrucción que se tenga, pues la experiencia creyente aflora allí donde hay vida; y donde se vive hay corazón y habita el sentimiento religioso. Pero es este mismo sentimiento el que puede engañar al creyente para hacerlo caer en su propia condición distraída de esta misma fe, la emoción puede llegar a dominar al ser humano y convertirse éste en devoto hombre de emociones, más que de Dios mismo:

Él puede, mediante una punzada de angustioso sufrimiento, castigar al alma terrenal o, mediante una tentación, justificarla o, mediante una visión, glorificarla. Adán cayó en un momento; Abrahám fue justificado al levantar el cuchillo, Moisés perdió Canaán por una palabra, David dijo «he pecado», y fue perdonado; Salomón obtuvo la sabiduría en un sueño, Pedro hizo una confesión y recibió las llaves; nuestro Señor dejó a Satanás desconcertado con tres frases en el desierto; nos redimió en el curso de un día; nos regenera mediante una fórmula hecha de palabras (P.S., 991-992. Sermón 437).

Parece claro que el sentimiento y su expresión emocional juega un rol fundamental en la fe religiosa, dinamiza, entusiasma, mueve y lleva a la acción. Pero también perturba, confunde, enreda, engaña, al igual que la razón, la emoción es un constitutivo antropológico necesario, pero que por sí mismo para lograr una fe real, como busca el oxoniense: “Esas emociones no son la religión, aunque accidentalmente vengan a la vez y puedan convertirse en el vehículo que le lleve a un modo de vida estable y piadoso (P.S., 78-79. Sermón 305)”. Ésta es la cuestión especie de oposición que impele a Newman a ubicar un lugar teológico en donde esta realidad tenga pertinencia.

4. Falta de fe y dureza de corazón

Ya adelantábamos que viendo las ventajas que a la fe le proporciona la emoción religiosa también ésta puede distorsionar el auténtico mensaje y la verdadera vivencia creyente. Es decir, no por el solo hecho de sentir cosas nobles e ilustres, vamos a entender que ellas son dignas de atención o seguimiento, al menos, no necesariamente. Por otro lado, el solo hecho de sentir no justifica el actuar en coherencia con aquello que se siente. La condición humana sujeta al pecado¹⁰, afirma que toda la humanidad está reñida con esta realidad, en consecuencia, aquello que positivamente favorece la relación con Dios a través de la fe religiosa, podría sin una clara y razonable orientación, afectar la experiencia creyente.

¹⁰ Se trata del pecado de naturaleza, el que hemos heredado por el puro hecho de ser persona humana, y que ha debilitado la voluntad y obscurencido la inteligencia, con ello se ven afectadas las características antropológicas fundantes, en particular, las que estamos desarrollando aquí. Cf. J. Collantes, *La fe de la Iglesia católica*, Madrid 2009, 3 ed., 179-196. Concilio XVI de Cartago (DH 222-224); Concilio II de Orange (DH 371s.); Concilio de Trento (DH 1511, 1512). El pecado se transmite no en virtud de una imitación voluntaria sino a través de una vinculación natural de la descendencia de Adán (*propagatione, non imitatione*: DH 1513).

La experiencia de la fe no solo solicita de la expresión emocional, aunque evidentemente la requiere como veníamos desarrollando. El tener una conciencia de las cosas sagradas, o, dicho de otro modo, el saber conceptualmente aquello que creemos, no produce necesariamente un movimiento hacia Dios. Esto es lo que en clave bíblica se sintetiza en la idea de dureza de corazón,¹¹ pues desde la realidad del corazón se comienza a creer y a movilizarse en razón de lo que se cree, cuyo substrato fundamental es la experiencia del amor, y no otras inclinaciones fruto de un corazón empecatado. Este es el problema de Balaam (Nm 22,38):

El que ama no se mueve por cálculos o razonamientos; en sus momentos de calma, no habla o no piensa en lo que está haciendo como si fuera un gran sacrificio. Mucho menos se ufana en ello. Que es precisamente lo que Balaam parece haber hecho. He estado mostrando que su defecto consistía en esto: que no miraba con sencillez a la voluntad de Dios, sino que le guiaban otros fines. (P.S., 75I. Sermón 45I)¹²

El valor de la emoción religiosa queda aquí por encima de otro tipo de variables que rodean la condición humana del creyente. Es la experiencia del amor en su condición más sublime hacia Dios la que posibilita una acción en un primer momento y luego que esta acción tenga nobles intereses. La dureza de corazón impide dejarse empapar por Dios y esto conlleva el movilizar la vida a partir de fuentes distintas a las propias de una fe más genuina. Es por esta razón que la fe de los sencillos tendrá para nuestro autor un espacio relevante no solo en su discurso homilético, sino también en sus obras más sistemáticas¹³.

La dureza de corazón que no deja favorecer la emoción religiosa en la vida creyente, también afecta a lo que el ser humano en sí mismo debe aportar en su propia conversión. Es decir, el sentimiento no se materializa solo en una emoción religiosa, sino que también puede generar cierto movimiento interior que haga posible la conversión a Dios. En este sentido, las emociones también se manifiestan de modo no grato a nosotros mismos, pero pueden

11 Algunos ejemplos. Ex 8,15: “Dijeron los magos a Faraón: ¡es el dedo de Dios! Pero el corazón de Faraón se endureció, y no les escuchó, como había dicho Yahveh”; Dt 10,16: “Circuncidad el prepucio de vuestro corazón y no endurezcáis más vuestra cerviz”; Dt 29,3: “Pero hasta el día de hoy no os había dado Yahveh corazón para entender, ojos para ver, ni oídos para oír”; Is 63,17: “¿Por qué nos dejaste errar, Yahveh, fuera de tus caminos, endurecerse nuestros corazones lejos de tu temor?”. También: Ba 2,30; Ez 11,19; Mt 13,15; Mt 19,8; Mc 3,5; Jn 12,40 Hech 7,51; Rm 2,5, etc.

12 También: “insisten en que lo uno no se sigue de lo otro, se afanan en buscar excusas y dicen que llevamos las cosas demasiado lejos”, sermón (399): “Los riesgos de la fe”, P.S., 925.

13 Piénsese, por ejemplo, en la validación de la fe y la ortodoxia de la misma que nuestro autor reconoce en el pueblo de Dios, más que en los elocuentes defensores de la fe en torno al Concilio de Nicea (*The Arians of the Fourth Century*, 1833) lo que recoge la idea en la importancia de la fe común de los fieles (*On Consulting the Faithful in Matters of Doctrine*, 1859) y la defensa explícita de la fe de los sencillos que sistematiza en su reconocida obra sobre el asentimiento religioso (*An Essay in Aid of a Grammar of Assent*, 1870).

transformarse por esta misma razón en camino de conversión. Cuando esto ocurre, fruto de un itinerario creyente hacia Dios, el padecimiento de la fe que hace brotar espontáneamente emociones de rechazo, invita —en la dinámica que Newman propone— a no rehusar el sentimiento mismo, sino aquella expresión de él que hace rechazar el sentimiento original. ¿Cómo? mirando fuera de nosotros, atendiendo a las realidades divinas que no dependen de nuestras propias afecciones, en definitiva, se trata de romper con la dureza de corazón que hace centrar la vida en los sentimientos propios, más que en aquello que Dios propone:

Nuestro deber es mirar fuera de nosotros mismos, mirar a Jesús, esto es rehuir la contemplación de nuestros propios sentimientos, emociones, estados de ánimo, que no son los puntos centrales de la vida espiritual, y dejar, en cambio, que todo eso quede asegurado por sus frutos. (P.S., 331. Sermón 373)

Con esto queda claro que nuestra obstinación hacia Dios y sus llamadas no se juegan solo como aplicación práctica externa, sino también como movimiento fundante de nuestra propia conversión interior, pero como ya se ve, para llevar adelante esta dinámica, la emoción por sí misma no basta. La fundamentación antropológica aquí expresada solicita de otros agentes que favorezcan el justo lugar de ellos en la experiencia de fe religiosa, se trata en términos simples, de reconocer la relación del sentir con el creer, esto es lo que desarrollamos a continuación.

5. Sentir y creer

Entre la emoción y la experiencia de fe religiosa Newman advierte una tensión relevante, en parte movido por su propio contexto, como hemos ya descrito. Si bien el oxoniense no se abandona absolutamente a las emociones ni a los sentimientos, pues reconoce claramente sus limitaciones: “cualesquiera que sean tus emociones, estas u otras, no pienses que siempre las sentirás” (P.S., 79. Sermón 305), aparece constantemente en su discurso la necesaria pertenencia entre el sentir y el creer. Por supuesto, la fe religiosa va más allá de un particular sentir, la fragilidad de una comprensión bajo estas características no se sostiene en el desarrollo que hemos venido siguiendo. Sin embargo, aquí entra a jugar un rol fundamental la diferencia entre la expresión de sentir emergente que traduciríamos al concepto de emoción, según las definiciones antes citadas; y aquel sentimiento mayor que se experimenta como un estado emocional mucho más englobante.

Hecha esta aclaración, es posible reconocer que cuando ambos conceptos se utilizan juntos en el discurso newmaniano, la diferencia aparece fácilmente. Tal es el caso de la frase que hemos intencionalmente citado más arriba. Las emociones tienen carácter espontáneo, van y vienen, emergen con prontitud y se van con la misma prontitud, por eso es que Newman señala que no se sentirán siempre. Pero a su vez, lo que se experimenta al “sentir” llama y evoca una realidad mayor, un sentimiento mayor desde el cual la

emoción se expresa y a su vez lo expresa. El tema va más allá del uso mismo del concepto, pues cuando las expresiones —sentimiento y emoción—, no se topan en un mismo texto, Newman tiende a usarlos indistintamente. Por ejemplo, a veces habla de: “ardientes sentimientos” (*warm feelings P.S.,122*), o “sentimientos religiosos despertados” (*religious feelings roused. P.S., 115*), “sentimientos impetuosos” (*impetuous feelings. P.S.,117*). Aquí aunque utiliza el verbo sentir (to feel) está aludiendo a la idea de emoción, manteniendo el uso de la forma verbal sentir (*to feel*) aunque aplicado a excitaciones momentáneas.

Así, resulta determinante para comprender el lugar entre el sentir y el creer, reconocer que aquello que se siente (*to feel*) responde a un movimiento transitivo interno y aquello que es sentido resulta más vinculante con una exaltación momentánea (*emotions*). Cuando nuestro autor habla de este tipo de sentimiento más profundo, que sustenta en el tiempo una determinada actitud vinculante, se puede decir que se corresponde con una determinada comprensión religiosa; y, en consecuencia, hablamos de una emoción religiosa. Este es el caso del texto que citamos a continuación y que responde a una perspectiva de vivencia de la fe en el tiempo:

Hay un instinto dentro de mí que me impulsa a levantarme e ir a mi Padre, a pronunciar el nombre de su amadísimo Hijo y, una vez pronunciado, a abandonarme sin reservas en sus manos, diciendo: si llevas cuentas de las culpas, Señor, Señor mío, ¿quién podrá quedar en pie? Pero en ti está el perdón. Este es el sentimiento con el que nos acercamos a confesar nuestros pecados y a pedirle a Dios perdón y gracia cada día; y fíjate en que éste es precisamente el sentir en el que debemos prepararnos para el encuentro con Él cuando venga visiblemente. (P.S., 993. Sermón (437))

En este caso vemos cómo la expresión del sentimiento no cambia, siempre alude al sentir y a la permanencia de este sentir con el mismo concepto (*to feel*). Es el sentir que mueve, el mismo sentir que se experimenta; y el mismo sentir que se mantiene; y, en este caso, hacia una perspectiva escatológica. Esta correlación del sentimiento en el sentimiento nos entrega la idea de una expresión mayor que hace estable la vivencia de lo que se cree, a esto es lo que llamamos emoción religiosa. Es la diferencia entre un estado de amor y el sentimiento espontáneo que restringe el lugar teológico de una emoción religiosa.

Con igual firmeza, pero con más emoción dice san Pablo cuando sus amigos pretendían que no fuera a Jerusalén: ¿qué hacéis llorando y afligiendo mi corazón? Yo estoy dispuesto no solamente a que me maten, sino también a morir en Jerusalén por el nombre del Señor Jesús (Hech 21,13). Observen que sereno es Job en su renuncia: el Señor me lo dio, el Señor me lo quitó. Bendito sea el Nombre del Señor (Jb 1,21). Basten estos comentarios para mostrar la relación entre los

sentimientos y el auténtico sentido religioso. A veces son espontáneos, a veces convenientes, pero eso no es amor a Dios. Vienen y van. No hay que contar con ellos ni fomentarlos porque, como le ocurrió a san Pedro, pueden suplantar a la auténtica fe y llevar al autoengaño. (P.S., 119-120. Sermón (292)

La relación del sentir con el creer resultan relevantes en la comprensión y vivencia de la fe. La emoción religiosa, en la perspectiva que nuestro autor nos muestra, se ve en este estado fortalecida respecto de lo que implica la profesión y vivencia de la fe. En consecuencia, no es la emoción comprendida como un emerger espontáneo y circunstancial, lo que prevalece en clave interpretativa de la fe real, hablamos de un sentimiento mayor del que emerge una emoción. El Santo inglés proporciona un ejemplo más concreto de lo que implica una emoción religiosa: que desde una situación espontánea y pasajera pasa hacia un estado más profundo y permanente, en relación a un sentimiento mayor y lo hace recurriendo al texto bíblico de la mujer pecadora que se encuentra con Jesús (Lc 7,38):

La mujer pecadora lloró mucho cuando se acercó al Señor y le lavó los pies con sus lágrimas. Eso estuvo bien en ella, hizo lo que podía y nuestro Señor la alabó. Pero es evidente que ese estado de alma no podía durar mucho. Era el primer paso en su conversión y pronto pasaría. Si su fe no hubiera tenido más raíces que esta emoción, pronto habría terminado, como el celo de san Pedro. (P.S., 118. Sermón 292)

En efecto, la fe debe tener mayores raíces según Newman y éstas las podemos encontrar —a partir de lo hasta aquí formulado—; no en las parcialidades de las condicionantes antropológicas, sino en el conjunto de lo que es el ser humano. La comprensión de la fe y su credibilidad solicitan bajo la condición antropológica la sugerente perspectiva que va apareciendo. Las emociones religiosas forman parte constitutiva de esta realidad; y aparecen vinculadas al ejercicio humano de la razonabilidad de los actos, cuasi como un lugar teológico y antropológico.

Se trata de comprender que lo religioso sigue a lo humano —pues no hay otro modo que pueda ser reconocido antropológicamente—; entonces también estas dimensiones señaladas deben en cuanto a lo religioso comprenderse en su conjunto, siendo parte de la misma realidad, la humana. Lo más razonable es que las emociones y la razón, funcionen en materia religiosa como elementos constitutivos del acto de fe, así lo exige la propia condición antropológica, la propia naturaleza¹⁴. Si esto no sucede, podemos comprender entonces que el oxoniense lo exija a la luz de la estructura del acto de fe, en cuanto parte constitutiva de una auténtica

¹⁴ De este modo tanto el conocimiento de la fe como el sentimiento profundo hacia ella constituirán nuestra adhesión y asentimiento a Dios mismo, guardándole a él la debida veneración con la inteligencia y con el corazón. Cf. Sermón (300): “El misterio de la Santísima Trinidad”, P.S., 1411.

comprensión de la fe religiosa y también desde fuera, como condición de autenticidad de la misma fe: “Esta será la queja que podremos oír también entre hombres religiosos, no menos que entre los demás; su razón y su corazón no se mueven a la par, su razón tiende hacia lo alto, su corazón hacia la tierra” (P.S., 1166. Sermón 527). Es decir, la propuesta newmaniana termina solicitando a la razón y a los sentimientos una justa relación que haga posible la participación de la emoción en su correcto espacio teológico.

Esto resulta relevante para la práctica de la fe y la sistematización de la misma, para la vivencia de la devoción religiosa y para la teología. Si bien nuestro autor no lo plantea de este modo, de sus sermones se deduce esta comprensión antropológica en virtud del desarrollo de la propia fe:

Nos negamos obstinadamente a aceptarlo; sabemos que no somos irreligiosos del todo y eso nos convence de que somos religiosos. Desarrollamos la idea de que es posible ser demasiado religioso, nos hemos acostumbrado a pensar que la religión no tiene nada de elevado o profundo, que hay poco campo para el ejercicio de nuestras emociones, poco pasto para nuestra inteligencia, poco espacio para nuestros esfuerzos. (P.S., 945. Sermón (486)

Esta especie de conformismo que el santo inglés critica lleva a una fe que prescinde de profundización religiosa en materia emocional y racional dando cuenta de lo que señalábamos. Es decir, la fe no solo se construye en base a postulados previos que la sostienen, sino que exige de ellos su propia profundización y desarrollo.

“Sin amor, podremos tener remordimiento, arrepentimiento; podremos reprocharnos cosas, pero eso no es penitencia, eso no nos salva. Puede haber convicción de la razón, pero no conversión del corazón” (P.S., 1170. Sermón 527). La búsqueda del equilibrio de estas dimensiones humanas resulta ser el punto de inflexión a partir del cual la fe religiosa encuentra su estatus antropológico; y esto es lo que nuestro autor quiere reconocer y mostrar a sus oyentes para que la razón no sobrepase las expectativas emocionales, ni la emoción anule el necesario ejercicio racional. De esta manera, el contexto intelectual y religioso que Newman enfrentaba, abre la comprensión a una fe religiosa capaz de sostenerse en una base antropológica fundante, que, a su vez, encuentra su razón y sentido en el diálogo recurrente que se produce en estas dimensiones humanas.

Conclusión

En primer lugar, podemos concluir la extraordinaria valoración de la razón hacia los sentimientos, ésta, la razón, nos puede servir de guía, al punto que puede afirmar que determinadas afecciones y gustos no nos convienen. No obstante, estos sentimientos no son manejados libremente por la razón, pues surgen y se elevan indistintamente, por lo que pertenecen a un orden distinto del estrictamente racional. Precisamente, por esto, es

que la fe religiosa encuentra un espacio, pues cabe la posibilidad de que se siga hacia una realidad que atraiga al ser humano y que despierte sus emociones, aunque racionalmente no tengamos todos los elementos para sostener esta atracción. Esto, por supuesto, no desplaza el lugar de la razón, lo que aquí se plantea es que entre ambas realidades hay; una sana tensión; y que, para los efectos de la fe religiosa, el referente supera estas dimensiones.

La probabilidad¹⁵ que los acontecimientos propios de la fe religiosa se materialicen, supone ante todo la fe en ello, y es esta misma fe la que permite dar objetividad a lo que Dios revela en virtud de la salvación. Por tal razón es que Newman solicita una subordinación de los condicionantes antropológicos a la propia fe, en el sentido en que estos por sí mismos no hacen la fe, sino que la aceptan, y en cuanto la aceptan adhieren a lo que Dios nos propone razonablemente como camino creyente.

Este es el caso de la *Palabra de Dios*, que no es un constructo del creyente, tampoco es una elaboración racional de hechos históricos, menos una historia de sentimientos fluidos entre Dios y el ser humano, es todo ello y más. Es aquello que se requiere y necesita para la salvación; y la comprensión y encuentro vivo con esa *Palabra* es la que posibilita la objetividad de la fe, la claridad de la razón y el emerger de la emoción.

La emoción que puede despertar un texto bíblico, un pasaje del evangelio o un relato de la pasión, favorecerá vivamente la acogida y cumplimiento de esa *Palabra*; y allí la razón tendrá que esclarecer el cómo de los momentos y circunstancias en que esa *Palabra* se nos presenta como fuente de salvación. Pero en cualquier caso ambas condiciones antropológicas hunden su reconocimiento último en la objetividad de la *Palabra* y no en la subjetividad de las conclusiones personales o en los afectos particulares. De ahí la necesidad del cuerpo eclesial que acoge la *Palabra* con fe, para mejor comprenderla y anunciarla.

Es por esto que desde el principio hemos reconocido la sobrenaturalidad de la fe que supera por su propia condición la naturaleza humana. La fe tiene la primacía en las posibilidades de nuestra condición, no obstante, sea nuestra propia condición la que, en términos de posibilidad, la reconozca y acoja: “Fe y obediencia son lo principal; cree y actúa, y pídele a Dios luces; y razonarás bien sin saberlo (P.S., 1398. Sermón 468). Sin embargo, ni las relaciones entre los razonamientos y las emociones bastan para alcanzar la fe; esta sigue siendo don de Dios. No obstante, en cuanto ofrecimiento gratuito a la humanidad, ésta requiere de las dimensiones humanas y sus posibilidades para tener un espacio posible de ser reconocida como tal. El lugar se ofrece en la respuesta que cada ser humano en su propia conciencia

¹⁵ Probabilidad no significa relatividad. En lenguaje de Newman se refiere, por el contrario, al asentimiento real y especulativo de una verdad. Es decir, tiene directa relación con la certeza en materia de fe. Cf. *L.D.*, vol. XIII, 319. *Carta a J.M. Capes*, del 2 de diciembre de 1849.

le pueda ofrecer; y es allí mismo donde la emoción religiosa encuentra, como queda explicitado, su propio lugar teológico.

Referencias

- Albornoz, L. (2015). *John Henry Newman y la condición antropológica como fundamento para la teología de la credibilidad*. Universidad Pontificia de Salamanca.
- Bouyer, L. (1952). *Newman. Sa vie. Sa spiritualité*. Les éditions du Cerf. Kenedy & Sons.
- Calvo, F. (2011). *Homilética*. BAC
- Comisión teológica internacional. (23 de julio 2004). *Comunión y servicio: la persona humana creada a imagen de Dios*. En *BAC-documentos* (2009), 23.
- Collantes, J. (2009). *La fe de la Iglesia católica*, Madrid, 3, pp. 179-196. Concilio XVI de Cartago (DH 222-224); Concilio II de Orange (DH 371s.); Concilio de Trento (DH 1511, 1512).BAC.
- De la Serna, Juan Moisés. (2018), *Alexitimia. Un mundo sin emociones*, Tektime.
- Dessain, Ch. (1990). *Vida y pensamiento del Cardenal Newman*. Ediciones Paulinas.
- Concilio Vaticano II, *Constitución pastoral sobre la Iglesia en el mundo actual: Gaudium et spes* 12. San Pablo.
- Ker, I. (1990). *John Henry Newman: A Biography*. Oxford University Press.
- Ker, I. (2010). *Newman una biografía*. Palabra.
- Levenson, R.W. (1994) Human Emotion. A functional vew. In P. Ekman & R.J. Davison (Eds.) *The nature of Emotions: Fundamental questions* (pp.123-126). New York: Oxford University Press.
- Marti del Moral, P. (2005). “Contemplación y presencia de Dios en los sermones parroquiales de Newman”, *Scripta theologica* 37 (3), 895-909.
- Morales, J. (1990). *Newman, (1801-1890), Forjadores de historia*. Rialp.
- Newman, J H. (1997). *Parochial and Plain Sermons*. Ignatius press.
- Newman, J. H. (1962-2008). *The Letters and Diaries*. Ed. Ch.S.Dessain, G Tracey y otros. 31 volm. Clarendon Press, Oxford.

Ratzinger, J. (2000) ¿Verdad del cristianismo?, *Revista de Historia* (2) 11-25.

The Oxford English Dictionary, (1991). Oxford University Press, 797-799.

Trevor, M. (1989). *John Henry Newman o crónica de un amor a la verdad*. Ediciones Sígueme.

Ward, W. (1912). *The life of John Henry Cardinal Newman*, (2), obra basada en sus escritos y correspondencia privada. Nabu Press.

ENTRE EL MIEDO Y LA ALEGRÍA. LAS EMOCIONES EN LOS RELATOS EVANGÉLICOS DE LA RESURRECCIÓN DE JESÚS COMO CLAVES DE LA VIDA CRISTIANA

BETWEEN FEAR AND JOY
EMOTIONS IN THE GOSPEL ACCOUNTS
OF JESUS' RESURRECTION AS KEYS TO
CHRISTIAN LIFE

JUAN PABLO ESPINOSA ARCE
Centro Teológico Manuel Larraín
Facultad de Teología
Pontificia Universidad Católica de Chile
jpespinosa@uc.cl
<https://orcid.org/0000-0002-2474-9185>

Artículo recibido el 14 de mayo de 2025;
aceptado el 31 de julio de 2025.

Cómo citar este artículo:

Espinosa Arce, J. (2025). Entre el miedo y la alegría. Las emociones en los relatos evangélicos de la resurrección de Jesús como claves de la vida cristiana. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 86-103. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.86>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

A partir de la identificación de las emociones presentes en los relatos evangélicos sobre la resurrección de Jesús, este artículo – de carácter exploratorio – ofrece una lectura teológica de las emociones pascuales en diálogo con el psicoanálisis, la antropología y la espiritualidad. El artículo se estructura en los siguientes En primer lugar, se identifican las emociones que narrativamente se encuentran en los relatos de la resurrección de Jesús para, en un segundo apartado organizar tres núcleos teóricos, a saber, lo relativo al miedo como emoción que más se menciona en los relatos de la resurrección, en segundo lugar, el interludio de la tristeza de María Magdalena y, finalmente, la alegría como culmen del proceso emotivo de la resurrección de Jesús. En definitiva, se intenta mostrar cómo las emociones pascuales impactan en la vida cotidiana de los creyentes Al finalizar se ofrecerán algunas conclusiones.

Palabras claves: Emociones – Resurrección de Jesús – miedo – tristeza – alegría – vida cristiana.

ABSTRACT

Based on the identification of the emotions present in the Gospel accounts of Jesus' resurrection, this exploratory article offers a theological reading of Easter emotions in dialogue with psychoanalysis, anthropology, and spirituality. The article is structured as follows: First, the emotions narratively found in the accounts of Jesus' resurrection are identified. In a second section, three theoretical nuclei are organized: fear as the emotion most frequently mentioned in the resurrection accounts; second, the interlude of Mary Magdalene's sadness; and finally, joy as the culmination of the emotional process of Jesus' resurrection. In short, the article attempts to show how Easter emotions impact the daily lives of believers. Some conclusions will be offered.

Keywords: Emotions – Resurrection of Jesus – fear – sadness – joy – Christian life.

1. Introducción

El número especial de Palabra y Razón en que se ubica esta contribución, edición dedicada a las emociones humanas, nos ofrece un espacio a través del cual es posible generar un diálogo interdisciplinar, académico y humano a través del cual podemos generar pensamiento, discusiones y orientaciones desde la praxis. La discusión sobre las emociones humanas genera un diálogo interdisciplinario a través del cual se puede generar reflexiones, discusiones y orientaciones desde la praxis. Esto es tal porque como indica Juan Casassus (2015): “las emociones representan el campo vital para cada uno [...] en las emociones se encuentra la fuente más íntima de nuestra identidad” (p.22). Desde esta perspectiva, nuestra propuesta es identificar las emociones de los personajes intervinientes en los relatos de los evangelios canónicos del Nuevo Testamento, que narran el acontecimiento de la resurrección de Jesús. Aun cuando el mundo bíblico desconoce una teoría psicológica o una lectura sociológica de las emociones, tal y como las expresamos hoy, sí es posible evidenciar que la humanidad de estos personajes está marcada por lo emotivo, lo que –sostenemos– puede funcionar como aspecto central para pensar la vida cristiana, conformándose como un elemento fundamental en su despliegue.

Lo que hasta aquí hemos dicho nos pone en la perspectiva de algunas consideraciones generales que marcarán las opciones metodológicas de nuestro artículo. El acercamiento que realizaremos al texto bíblico será desde la idea de apropiación propuesta por la hermenéutica de Paul Ricoeur. La apropiación indica que el lector, consciente de la alteridad del texto, lee su propia vida y experiencia a partir de las indicaciones y estructuras que el texto mismo ofrece. (2006). Para el teólogo Eduardo Silva la apropiación de Ricoeur permite ampliar el sentido del texto. Así Silva (2005) indica: “un texto está dirigido a alguien: a cualquiera que pueda leerlo. Un lector concreto se apropia el significado del texto” (p.191). Además, este análisis estructural se complementará con algunos aportes provenientes del diálogo entre Biblia, Psicología y Psicoanálisis, especialmente en la consideración de que lo acontecido a los personajes bíblicos –leídos desde una perspectiva psico-epistémica actual– pueden comprenderse de determinadas maneras. Algunos de los referentes que consideramos relevantes son François Dolto (1979), Eugen Drewermann (1996), Jean-Daniel Causse (2006, 2015b), Mercedes Navarro (2010) y Massimo Recalcati (2024). Recordemos nuevamente que la Sagrada Escritura no ofrece un itinerario psicológico de sus personajes en las coordenadas que nosotros manejamos, sino que la lectura se realiza desde la psicología o el psicoanálisis a la Palabra de Dios en cuanto hermenéutica específica.

El artículo se estructura en tres partes. En primer lugar, identificamos el repertorio de emociones presentes en los relatos evangélicos de la resurrección de Jesús, lo que nos permitió tener una visión panorámica de cuáles son las aliteraciones existentes entre los textos-cuáles predominan y detectar los momentos específicos y con qué dimensión narrativa aparecen en los personajes.

En segundo lugar, mostramos cómo las emociones pascuales nacen a raíz de un acontecimiento traumático en sí mismo: la Pascua. Entenderemos por acontecimiento traumático un momento disruptivo o que cambia la subjetividad de los intervinientes. Por ello, aquí establecemos la consideración general de que el acontecimiento de la resurrección de Jesús representó un momento de crisis, de fractura o de trauma dentro de la comunidad de los discípulos, elemento que ya ha sido considerado por los autores (Ricoeur, 2008; Gesché, 2013) y que hemos trabajado en otros artículos (Espinosa, 2024). Este dato primario nos hará realizar una lectura particular en las emociones presentes en los relatos, es decir, comprender que en razón del acontecimiento de fractura surgen en el sujeto determinadas emociones que dan una organización particular a la vivencia y al discurso de los intervinientes. Esto ha sido trabajado por fuentes teóricas que ponen acento en que los momentos de trauma devienen en discursos, literaturas y modos de vinculación con el mundo social o cultural de los sujetos (Lillo Cabezas, 2013)

En tercer lugar, ofrecemos reflexiones sobre cómo las emociones reconocidas en los relatos evangélicos pueden ayudar a dar forma y sentido a la experiencia de la vida humana y cristiana. Para esto trabajaremos tres grupos de reflexiones las cuales estarán agrupadas en tres espacios emotivos específicos, a saber, el miedo inicial, el interludio de la tristeza y las lágrimas y, la alegría como culmen de la Pascua. Siguiendo lo indicado por Eugen Drewermann (1996), lo más relevante de una lectura a la Biblia desde la psicología profunda, es que podemos empatizar y hacernos contemporáneos de los personajes bíblicos, es decir, podemos reconocer que lo acontecido en el relato puede ser especialmente significativo para organizar la vida creyente y espiritual. En palabras de Drewermann (1996):

“yo creo que deberíamos intentar identificarnos de una vez con lo que les ocurre a las personas que aquí [en los relatos bíblicos] se describen. Realmente sólo se requiere que procuremos imaginarnos a las personas de modo que con la identificación su historia muy bien podría ser la nuestra” (p.63).

Al finalizar se ofrecerán las principales conclusiones de este artículo y se mostrará, nuevamente, que este estudio exploratorio tiene la potencia de continuar, abriendo otras perspectivas de lectura y quehacer teológico.

Finalmente, queremos hacer notar la falta de estudios e investigaciones sistemáticas sobre el lugar específico que las emociones tienen en los relatos de la resurrección de Jesús¹. Este déficit bibliográfico nos permite afirmar

¹ En la línea de las emociones sí se han trabajado algunos artículos que trabajan las emociones de Jesús, por ejemplo, el del profesor Franco Rojas Contreras (2018) sobre la angustia de Jesús en Getsemaní según los sinópticos. Destaca también el texto de Emmanuel Falque (2013) que, desde la fenomenología, también versa sobre la angustia existencial de Jesús en Getsemaní y, más recientemente el libro del psicoanalista Massimo Recalcati (2024) sobre el mismo tema. También

que nuestro artículo tiene el carácter de ser exploratorio y que, desde él, se pretende abrir otros espacios de investigación y docencia, especialmente para la tarea teológica, para los diálogos de la teología sistemática con la Biblia o, por ejemplo, para la educación religiosa, la vida pastoral y espiritual de los creyentes y comunidades. Este último elemento quiere ser, además, un espacio de aporte a la praxis cristiana, en cuanto a las emociones en general y las emociones precisadas en los relatos evangélicos que se dan lugar en espacios concretos, tanto de lo corporal, como personal, social y también religioso. En palabras de la psicoanalista François Dolto (1979) la lectura de los evangelios impacta en nuestra conciencia con determinadas repercusiones, las cuales nos hacen desear el Reino de Dios (p.16)

2. Repertorio de las emociones en los relatos de la resurrección de Jesús²

Cuando hacemos referencia a los relatos de la resurrección de Jesús en los evangelios canónicos estamos mostrando los textos que van desde la mañana del domingo de Pascua hasta el final de cada uno de los evangelios (Mt 28,1-20; Mc 16,1-20; Lc 24,1-53; Jn 20,1-30- 21,1-25). Para efectos de organización de nuestros materiales bíblicos se ofrece el siguiente cuadro sinóptico con las emociones que son posibles de hallar en estos relatos. Aquí, es necesario volver a indicar un elemento mencionado al comienzo de este artículo, a saber, el mostrar que el mundo social del Nuevo Testamento no tiene una teoría psicológica como la que existe hoy. Por ello, las emociones fueron detectadas en base al conocimiento actual que tenemos sobre las mismas, por tanto, el acercamiento que realizamos al texto bíblico es partir de la estructura de la psicología emotiva y de la antropología actual. Sin embargo, en relación con la idea de apropiación de Ricoeur, sí podemos mostrar cómo lo dicho por la alteridad del texto tiene un sentido para nosotros en cuanto lectores. A partir de esta pesquisa inicial, se trabajaron las siguientes reflexiones que representan el despliegue de la apropiación que realizaremos de los textos evangélicos en la Tabla 1.

Tabla 1

Elenco de las emociones pascuales en los relatos de la resurrección de acuerdo a los evangelios canónicos

se destaca el trabajo que el biblista argentino Pablo Vernola ofreció en 2021 sobre el texto de la muerte de Jesús de Marcos 15,33-39 como un texto que buscó resignificar el trauma de la comunidad discipular (Vernola, 2021). También se destaca el trabajo que la teóloga norteamericana Serene Jones (2009) ha ofrecido en la llamada teología del trauma. Jones no realiza una sistematización de las emociones pascuales, pero sí ofrece elementos para enmarcar la teología en el tema de lo traumático.

² Para efectos metodológicos, al momento de mencionar la emoción presente en el relato, utilizaremos el griego del texto original y la traducción de la Biblia de Jerusalén y de la versión de la Nueva Reina Valera, fuentes presentes en el texto del Nuevo Testamento interlineal griego-español, editado por las Sociedades Bíblicas Unidas (2013). La utilización de los conceptos griegos nos otorgó una mayor objetividad al momento de comprender a qué hace referencia la mencionada emoción.

Evangelio de Mateo 28	Evangelio de Marcos 16	Evangelio de Lucas 24	Evangelio de Juan 20	Evangelio de Juan 21
<p>v.4 temor (ἐσείσθησαν) de los guardias</p> <p>v.5 indicación del ángel para que las mujeres no teman (φοβείσθε)</p> <p>v.8 miedo (φόβου) y alegría (χαράς) de las mujeres al salir del sepulcro</p> <p>v.10 mandato de Jesús Resucitado a las mujeres de no temer (φοβείσθε).</p>	<p>v.5 susto [asombro] (ἐξεθαμβήθησαν) de las mujeres al ver al joven de blanco en el sepulcro</p> <p>v.6 mandato del joven de blanco de que las mujeres no se asusten/teman (ἐκθαμβείσθε)</p> <p>v.8 temblor, espanto y temor de las mujeres al salir del sepulcro, salir corriendo (τρόμος, ἔκστασις, ἐφοβοῦντο)</p> <p>v.10 tristeza y llanto de los discípulos (πενθοῦσι, κλαίουσιν)</p>	<p>v.5 susto (ἐμφόβων) de las mujeres ante los dos hombres de blanco</p> <p>v.16 no se menciona una emoción específica, pero es la expresión ojos incapacitados para ver que puede ser asociada a la tristeza</p> <p>v.31 no se menciona una emoción específica pero sí aparece la expresión arder el corazón que puede ser asociada a la alegría.</p> <p>v.37 sobresalto y miedo/susto de los discípulos ante la aparición de Jesús (πτοηθέντες, ἔμφοβοι)</p> <p>v.41 alegría de los discípulos ante Jesús resucitado (χαράς)</p> <p>v.52 gran gozo en los discípulos luego de la ascensión de Jesús (χαράς μεγάλης)</p>	<p>v.11; v.13; v.15 llanto (tristeza) de Magdalena (κλαίουσα, κλαίεις, κλαίεις)</p> <p>v.19 miedo de los discípulos por los judíos (φόβον)</p> <p>v.20 alegría de los discípulos al ver a Jesús (Εχάρησαν)</p>	<p>v.17 tristeza de Pedro ante la tercera pregunta de Jesús (Ελυπήθη)</p>

3 Se hace referencia al versículo correspondiente al capítulo de la primera fila.

3. Las emociones pascuales como fruto del acontecimiento traumático

La cuestión que hemos venido reseñando es que las emociones que se presentan en los relatos pascuales son producto del enfrentamiento de los sujetos intervinientes con el acontecimiento traumático de la resurrección. Aquí asumimos lo indicado por Adolphe Gesché, quien haciendo eco del psicoanálisis de Julia Kristeva, muestra que el concepto de trauma puede ser aplicado para comprender la resurrección de Jesús y su impacto en la vida de la comunidad (Gesché, 2013). Aquí entenderemos acontecimiento traumático como un momento de quiebre y crisis que implica que los sujetos quedan sobrecogidos por lo disruptivo del mismo acontecimiento. De esta manera es que buscamos explorar la cuestión de que las emociones pascuales surgen del acontecimiento-Pascua el cual, y al decir de X. Pikaza (2013), descolocó a los discípulos. La Pascua es el elemento gatillador de las emociones de los sujetos testigos de la misma. En estudios recientes relativos al trauma (Castillo, Cruz, Fischer, y Gómez, 2024) se ha demostrado que la interrupción provocada por el evento traumático tiene repercusiones o huellas permanentes en los sujetos y que por dichas huellas se elaboran determinados discursos y narrativas que nacen en vistas a la recuperación social, personal y emotiva de los intervinientes.

Vale indicar también que el mundo emocional pertenece a la esfera de los discípulos y las mujeres, no del Resucitado, es decir, narrativamente los que experimentan tal o cual emoción son las mujeres y los discípulos; y que Jesús y los mensajeros celestes se limitan a promover el paso del miedo a la alegría en los intervinientes. Esto, a nuestro entender, abre un espacio de preguntas: ¿por qué en el plan narrativo de los evangelios Jesús resucitado y los mensajeros celestes no manifiestan emociones, pero sí son mediadores para el cambio emotivo de los discípulos y de las mujeres? ¿qué intención teológica habría detrás de esta decisión redaccional? Estas son algunas preguntas que optaremos por mantener sin desarrollo, ya que la opción metodológica de nuestro artículo es centrarse en la comunidad que experimentó la presencia del Viviente. Consideramos que estas preguntas podrán abrir nuevos espacios investigativos asumiendo el ya mencionado carácter exploratorio del presente artículo.

Para Juan Casassus (2015, p.22) los acontecimientos y episodios cotidianos tienen la facultad de provocar un cambio en el mundo interior del sujeto que los experimenta, hasta el punto de indicar que ellas, las emociones y especialmente el miedo, son un elemento clave en la supervivencia de la especie humana (Walton, 2005, p.27). Casassus, hablando de la comprensión de las emociones, indica que el sujeto se percata que algo existe cuando ello es experimentado a nivel personal, pero también en la tensión comunicativa que tengo con los otros (p.133).

Desde esta perspectiva, podríamos indicar que las experiencias personales de los intervinientes en los relatos de la resurrección, aun cuando fueron experimentadas por sujetos individuales, devinieron en relatos y prácticas a

través de las cuales los lectores y los creyentes podemos informarnos sobre esas mismas experiencias. A su vez, surge en nosotros la comprensión de que las emociones, en cuanto respuesta al suceso, nos permiten comprender qué fue la resurrección de Jesús y qué significado tuvo para la primera comunidad y, en ellos, para nosotros. Con esto, las emociones aparecen como una verdadera ventana a través de la cual miramos el acontecimiento desde los ojos del narrador y de sus personajes.

4.1 Al comienzo fue el miedo y la fobia

A partir de estas cuestiones, lo primero que se ha de indicar es que la emoción inicial en los relatos pascuales es el miedo. En este sentido cabría mostrar la repetición de expresiones muy marcadas en los evangelios sinópticos, no en Juan⁴, sobre todo en el momento en que las mujeres llegan al sepulcro, lo ven vacío y se encuentran con los jóvenes o los hombres vestidos de blanco. El uso de conceptos como φοβεῖσθε (Mt 28,5), de ἐφοβοῦντο (Mc 16,8) o de ἐμφόβων (Lc 24,5)⁵ – nuestra actual *fobia* – harían referencia, según Ajno Tintaya (2013) a un miedo desproporcionado que deviene en una actitud de huida para evitar un suceso que es calificado como peligro real y que tiene como origen factores internos como externos (p.1815). Con ello, se podría levantar la posible lectura e interpretación de que la primera reacción de las mujeres la mañana de la Pascua está marcada por el rechazo al evento contemplado (tumba vacía, mensajeros celestes, piedra corrida). Se abre así un vocabulario de conceptos relacionados al miedo, a la sorpresa o al rechazo (Navarro, 2010, p.35). En palabras de Manuel Pérez Ayala (2020) hablando de la familia léxica de *phobos*:

“fobos y su familia léxica representa el miedo desmesurado, el horror ante lo que de manera indefectible se debe enfrentar, y que sin embargo únicamente se desea huir. El concepto clínico fobia al que debe su origen acierta en el sentido de su uso” (p.1005)

Los indicios o marcas textuales van sugiriendo que está aconteciendo una irrupción de un acontecimiento no esperado o de signos sobrenaturales como sugiere J. Caba (1986, p.131) y, en palabras de J. Gnilka (2011) desde el evangelio de Marcos: “miedo y horror son la reacción que responde al encuentro del hombre con lo divino” (p.396). Y, en otro momento el mismo Gnilka (2001) indica que la resurrección de Jesús, al ser una teofanía, y en particular la máxima teofanía acontecida, provoca “el mayor espanto” (p.399). La mención del miedo ante el evento sobrenatural se repite en otros momentos de los evangelios: Lc 1,12.29-30, en el v. es temor de sobresalto o de estar turbado; en v.29-30 es un temor de estar descolocado o estar

4 En Juan sólo aparece el miedo o temor (φόβον) en el 20,19. A diferencia de los sinópticos el miedo-fobia joánico está presente en la casa de los discípulos, mas no en la tumba vacía, que es el lugar fóbico para los sinópticos.

5 ἐμφόβων significa literalmente aterrizado.

perturbado intensamente; Lc 2,9-10, que se traduciría como un temor interno). También es relevante que en el relato de Jesús caminando sobre el lago de Galilea se utiliza φόβου acompañado de la confusión de Jesús con un fantasma, elemento presente también en Lc 24,37 con el significado de aterrorizarse. El cruce del mar de Galilea es, con ello, un texto pascual.

Con estos elementos existen algunas cuestiones que, a nuestro entender, nos parecen relevantes. En primer lugar, la consideración de que el acontecimiento central del cristianismo, la Pascua, está envuelta por el miedo, en la angustia y el rechazo (fobia) en sus primeros momentos narrativos (ida de las mujeres al sepulcro y hallazgo de la tumba vacía junto a la visión de los mensajeros celestes). Esta cuestión nos abre la perspectiva de quitar una posible comprensión edulcorada a la mañana de Pascua y de reconocer en ella, en base a su estructura narrativa, la presencia de un suceso que provoca la emergencia de emociones críticas como el miedo, el espanto o el terror. La Pascua, con ello, no es en ningún caso ingenua.

En segundo lugar, la consideración de que la visión del suceso viene a desestabilizar las pretensiones de las mujeres que se dirigen a la tumba, narradas tanto en Marcos como en Lucas para ungir el cuerpo de Jesús (Mc 16,1; Lc 24,1) y que la reacción emotiva del miedo es esperable ante dicho quiebre de expectativas. En palabras de María Martín-Vivar (2023): “el miedo aparece en determinadas situaciones, en su mayoría amenazantes o peligrosas para la integridad de la persona. El miedo, a su vez, es una reacción corporal que vivimos como un estado de excitación y tensión” (p.186). Por lo tanto, la expresión narrativa de la emoción del miedo no sería una cuestión antojadiza o un mero dato literario, sino que representaría la reacción natural del sujeto ante un acontecimiento que lo supera por su carácter no programado o totalmente comprensible o por su carácter “monstruoso” como hemos indicado en otro artículo (Espinosa, 2024). En este sentido, se puede indicar que el narrador conoce y maneja las emociones, su fisonomía y cómo ellas se dan lugar, en este caso, en un marco teofánico o de encuentro con la divinidad en cuanto totalmente Otro que genera fracturas y quiebres, temores y fobias. En palabras del psicoanalista Luciano Lutereau (2011): “pienso en la presencia del Otro como una forma feroz del acecho, que se presenta ahí donde nunca lo esperaba” (p.21). Con ello, la Pascua es la experiencia de lo totalmente otro, de lo que no era esperado, de lo que nos sorprende, “como ladrón en medio de la noche” (Mt 24,33).

Y, en tercer lugar, evidenciar que las respuestas emocionales, las cuestiones nacidas del mundo psicológico o las reacciones corporales que acompañan el aspecto emocional han de ser tomadas en la base de una lectura teológica que quiera desentrañar el mundo de los personajes de los relatos bíblicos. En este sentido se abre la posibilidad de ampliar nuestras discusiones teológicas, antropológicas o espirituales y dar cabida a diálogos que miren elementos no trabajados habitualmente.

3.2 El *interludio* joánico de la tristeza: el caso de Magdalena

Según el elenco bíblico visto anteriormente, los evangelios sinópticos son los relatos que más dan espacio a la estructura emotiva de los personajes, mientras que Juan se limita a mencionar estructuras más concretas para sus personajes intervinientes. En el caso de Juan 20, la emoción que más se presenta en la escena de la tumba vacía es la de la tristeza marcada por la figura del llanto de María Magdalena. Por ello, es que construiremos nuestro siguiente apartado a modo de *interludio* entre el miedo y la alegría, mostrando con ello la cuestión que el llanto de Magdalena ante el cuerpo ausente representa el espacio en donde podemos profundizar en torno a algunas temáticas relativas al duelo de la comunidad. Aquí aparece el siguiente punto: los evangelios canónicos no presentan narrativamente la situación de duelo de la comunidad luego de la muerte de Jesús, pero sí encontramos una referencia explícita en el evangelio apócrifo de Pedro que dice:

“Cuanto a mí (Pedro), me afligía con mis compañeros y, con el espíritu herido, nos ocultábamos, porque sabíamos que los judíos nos buscaban, como malhechores y como acusados de querer incendiar el templo. A causa de todo esto, ayunábamos, y permanecimos en triste duelo, y llorando, noche y día, hasta el sábado” (Ev. Apócrifo de Pedro VII, 1-2)

En este relato apócrifo se *completa el vacío* narrativo que tendrían los sinópticos luego de la crucifixión y antes de la resurrección. Además, es necesario mostrar que la teología tampoco ha construido una reflexión sistemática sobre el duelo de la comunidad luego de la muerte de Jesús, lo cual también nos invita a continuar explorando esta dimensión emotiva en cuanto eje de todo de nuestro artículo. A partir de esto, este apartado tiene como propósito pensar las lágrimas de Magdalena en el contexto de la experiencia del duelo. Patricia León-López (2011) indica que para S. Freud (2011) el duelo es:

“la reacción de un sujeto a la pérdida de una persona amada, de una idea o de un proyecto cuyo valor y significación son importantes para el sujeto. El principio de realidad ha mostrado al sujeto que el objeto está perdido y que es necesario retirar la libido de este objeto” (p.69).

La muerte del otro marca un punto de quiebre en el deudo que, a través del trabajo del duelo intenta reparar lo dañado o la escisión (Elmiger, 2010, p.18). El sujeto al encontrarse en un estado de trauma, totalmente nuevo como lo es la muerte (Le Blanc, 2024, p.37) o de quiebre de los puntos de apoyo que la realidad le ofrece (Adiche, 2021, p.11) va trabajando lo que M. Elmiger (2010) llama la función subjetivante del duelo la cual:

“tiene que ver con la posibilidad de cada sujeto de rearmar su escena del mundo, su trama significativa, sus recursos simbólicos e imaginarios para hacer frente a la embestida de lo real que la pérdida – la muerte de una persona querida – ocasionó” (p.19).

Aquí las lágrimas o el llanto de Magdalena en Juan o el espíritu herido y las lágrimas de Pedro y sus compañeros en el relato apócrifo o los ojos incapacitados para ver en los discípulos de Emaús (Lc 24,16) podrían ser los signos de la subjetivación de duelo en los términos planteados por M. Elmiger (2009, 2010). Por lo tanto, habríamos de afirmar que sí existió una experiencia de duelo en la comunidad de los discípulos aun cuando los relatos canónicos no hablen de ella, sí es posible de rastrear desde las marcas textuales ofrecidas y agrupadas en la llamada función subjetivante del duelo. En este sentido, cabe indicar que la comunidad discipular se vio afectada de determinadas maneras con la presencia del cuerpo muerto de Jesús en las horas posteriores de su fallecimiento, así como se experimentó una afectación determinada con la experiencia de la resurrección. Con ello se muestra lo que ya habíamos indicado: estamos leyendo la presencia de las emociones evangélicas con los términos que la psicología y otras disciplinas actuales nos proveen.

¿Qué lugar ocupan las lágrimas de Magdalena en la totalidad de los relatos sobre la resurrección? ¿Qué se puede esconder detrás de su llanto en cuanto expresión del duelo? ¿qué teología se puede encontrar en lo que hemos nombrado como *interludio*? Con Magdalena podemos lograr lo que Guillaume Le Blanc (2024) llama “la hermenéutica de las lágrimas” (p.19). Lo primero que se puede mostrar – y siguiendo a J. Butler (2017) – que la vida de Jesús muerto (y resucitado) fue una vida que mereció ser llorada y, por tanto, una vida por la cual se hace la experiencia del duelo (p.64). La persona que experimenta el duelo pierde la estructura del lenguaje y siente que el cuerpo y sus fuerzas quedan trastocadas (Gnozi Adiche, 2021, pp.14-15). En el texto, tal y como está narrado, encontramos algunas balizas de lectura o marcas textuales que pueden expresar el quiebre total de Magdalena ~~en cuanto~~ como deuda. Por ejemplo, el no reconocer a Jesús y confundirlo con el jardinero (Jn 20,15) o la triple mención de su llanto. Utilizando la expresión de Jean-Daniel Causse (2015a) el cristianismo se construyó sobre una “ausencia inaugural” (s/p) o como indica Alois M. Haas (1999) sobre una “experiencia de la distancia, de una relación desigual (...) [de una] carencia fundamental” (pp.91-92). Con ello la falta de cuerpo en cuanto objeto deseado que inaugura el duelo y la consecuente emergencia de las lágrimas y el llanto. La falta es constitutiva de la Pascua y es desde allí que se hace hermenéutica de las lágrimas y de lo que ellas involucran en la experiencia cristiana en cuanto tal.

En el llanto de Magdalena, en cuanto experiencia subjetiva quebrada ante el trauma de la muerte de Jesús y de la ausencia constitutiva del cuerpo, se puede poner en práctica una revitalización de una teología y de una

pastoral del duelo, del acompañamiento del dolor y de las experiencias a través de las cuales se puede buscar resignificar espiritual y cristianamente el sentido de la subjetividad trastocada ante la muerte. Con esto, creemos que la calificación del llanto de Magdalena como interludio o como experiencia de paso, literalmente de Pascua tiene en su centro la capacidad de estructurar una forma de búsqueda espiritual ante lo desestabilizador de ésta.

Decimos que la mañana de Pascua tiene aspectos de ruptura, quiebre o desestabilización en cuanto notamos que las emociones de los personajes manifiestan la puesta en vilo de seguridades, experiencias previas y crisis en sus propias subjetividades. Por ello es que vemos la potencia terapéutica o significativa de la Pascua en cuanto es posible trabajar trayectorias de acompañamiento del duelo y del dolor.

Los personajes de la Pascua no edulcoran sus mundos internos, sino que los manifiestan en toda su radicalidad y, por ello, pensar las emociones pascuales representan un trabajo fundamental para la discusión y la práctica de la vida cristiana. En este sentido es relevante mostrar que un estudio como éste no busca mostrar algo así como un mero sentimentalismo que vendría a nacer de la lectura bíblica, sino que estamos en la perspectiva del reconocimiento del valor epistémico, narrativo, bíblico, teológico y creyente de las mismas emociones de los hombres y mujeres pascuales.

3.3 La alegría pascual: culmen del itinerario emotivo

En el contexto de la liturgia de la Iglesia, los fieles pueden encontrar signos tangibles que expresan los tránsitos temporales, rituales y festivos que acompañan la vida creyente de la comunidad. En el caso particular de la Pascua cristiana y en la liturgia romana es posible reconocer cómo la alegría aparece como una nota característica del tiempo pascual. Así, por ejemplo, y luego de la Cuaresma y de los días de la Pasión, la comunidad vuelve a entonar el himno del Gloria y el Aleluya como signos materiales y sonoros de la alegría de la resurrección. Las vestimentas litúrgicas ahora son blancas y las luces y las flores ayudan a materializar el significado de la vida nueva del Resucitado. A partir de esto es que consideramos que la alegría constituye el culmen del itinerario emotivo de la Pascua, emoción que estando presente en la vida litúrgica de la Iglesia hunde sus raíces en los gestos y huellas de la alegría presente en los relatos evangélicos de la resurrección.

En el catálogo de emociones que hemos ofrecido al comienzo de nuestro artículo, específicamente en la Tabla 1 pudimos ver que el vocablo griego más utilizados en los evangelios para hablar de la alegría está vinculado con la *gracia* (χαρᾶς, Mt 28,8; Lc 24,41,52). Teológicamente χαρᾶς posee una riqueza propia y amplia y sus significados alcanzan diversos registros. Así por ejemplo χαρᾶς puede significar belleza, gracia, gratitud, placer, deleite, complacencia, bondad. Es sugerente evidenciar que los significados

tienen fuertes vínculos con lo corporal, mostrando con ello que la χαρᾱς no representaría una idea de alegría, o una elucubración de qué significa = en el contexto pascual =para los personajes de los relatos al experimentar tal acontecimiento. Con esto podríamos agregar que: las emociones pascuales han de ser comprendidas en el marco de la performatividad, es decir, de comprender que en tanto respuesta psíquico-corporal de los personajes al acontecimiento de la resurrección, transforman su propia subjetividad. En palabras de Jean-Daniel Causse (2006): “la muerte y la resurrección de Jesús no tienen un valor de verdad abstracta ni siquiera sentido más que convirtiéndose incesantemente en un acontecimiento que da origen a un nuevo sujeto, del mismo modo que inauguran una nueva conciencia histórica” (p.112). Y más adelante indica: “es preciso considerar el acontecimiento de la resurrección en su coincidencia con la emergencia de una nueva subjetividad” (Causse, 2006, p.112).

Esta dimensión de la *performance* en el contexto acontencial de la resurrección de Jesús tiene, a nuestro entender, un aspecto fundacional para la vida cristiana misma, específicamente en que ella adquiere o debiese adquirir una fisonomía particular. El teólogo francés Olivier Clément (2016), perteneciente a la tradición ortodoxa, indica que para el Oriente cristiano la alegría y la resurrección son dos elementos indisolubles. A su juicio es imposible comprender la vida cristiana, como experiencia de la alegría, sin considerar el dato de la resurrección. Además, Clément sostiene que en las iglesias ortodoxas se acostumbra que durante el día de la Pascua los cristianos tienen la costumbre de saludarse diciendo: ¡Cristo ha resucitado! ¡verdaderamente ha resucitado! Pareciera ser que en Occidente somos más sobrios al momento de alegrarnos con la resurrección. Clément (2016) indica que esta alegría, estas verdaderas semillas de vida nacidas en el corazón de los varones y las mujeres, es lo que nos hace sentir esa fuerza transformadora de la Pascua. En sus palabras:

“el Resucitado no necesita alimentos, y, sin embargo, él mismo prepara comida para sus amigos y la comparte con ellos. Lo presentimos en la fiesta del encuentro, en el arte, en el amor humano noble y fiel, halla su cumplimiento en la resurrección universal” (p.98)

La alegría, así como las demás emociones presentes en los relatos evangélicos, van mostrando que existe una auténtica lógica de la prolongación emotiva hacia la vida cristiana. Este elemento es relevante, ya que muestra que el acontecimiento de la resurrección no representa sólo una experiencia pasada por el cedazo de la teoría, sino que tiene que ver con una interiorización corporal e histórica muy concreta. Aquí establecemos la siguiente pregunta: ¿qué implicancias tiene la alegría en cuanto aspecto culminante del itinerario emotivo pascual? ¿qué tipo de alegría es? ¿una alegría triunfalista o una alegría consciente de su aspecto de itinerario? Tendríamos que decir, en primer lugar, que la alegría pascual es eso, un paso, un tránsito. Su mismo nombre lo indica: pascual. La comunidad no

llegó de manera inmediata al día domingo, sino que tuvo que transitar primero el duelo, la crisis, la cruz, el silencio del sábado y las experiencias del *phobos* desplegado en la oscuridad de las primeras horas del domingo. La alegría pascual es consciente de su finitud, hasta el punto de que, por ejemplo, el evangelio de Mateo, dice que en el momento de la Ascensión había algunos que todavía dudaban del resucitado (Mt 28,17). La resurrección, paradójicamente, no muestra alegrías triunfalistas, desconectadas de la experiencia traumática. Son alegrías modestas, sencillas y cotidianas como las denomina Marc Augé (2019), en las cuales el ser humano va abriéndose a esta emoción en los espacios sencillos. En esto es relevante mostrar con Fabrice Hadjad (2019) que la resurrección de Jesús y las apariciones tiene un:

“carácter eminentemente práctico. No son fantasmagorías para huir del hic y especular sobre lo lejano; nos reconducen al amor al prójimo, nos enseñan a ver las cosas de «arriba», es decir no cosas distintas de las que ve el común de los mortales, sino las mismas cosas a partir del Espíritu” (p.11).

Lo indicado por Hadjad (2019) tiene una cuestión de interés, en cuanto se muestra que la resurrección no es una cuestión intimista, sino que tiene un carácter eminentemente expansivo: afecta a todos los seres humanos y también a la creación. En palabras del mismo Hadjad (2019): “lo hemos encontrado (al resucitado) en el pan y en nuestro prójimo. Pero podemos ir más aún más lejos y decir con san Pablo que ahora ya «todo se mantiene en él» (p.127). Y esto, a nuestro entender, es fuente de alegría y de la responsabilidad que tenemos con la alegría. Las emociones son momentos surgidos por la interacción con una realidad que se nos aparece, con un evento, con una persona, con un recuerdo. De algún modo, la experiencia cristiana que nace de la fecundación pascual promueve la vivencia consciente de la alegría y de cómo ella se despliega en las relaciones con los otros. La Pascua estalla, irrumpe, moviliza y transforma. La historia humana con la Pascua adquiere sentido pleno de vida. La alegría de la resurrección va entrando en cada pliegue de la historia. Por ello, es la alegría vinculada con la gracia, porque es la irrupción de Dios en esa misma historia. Karl Rahner (2005) lo dice de la siguiente manera:

“nosotros los cristianos decimos que la historia tiene un sentido, un sentido que abraza todo, un sentido que no está contaminado por el absurdo y la oscuridad, un sentido que nosotros llamamos Dios. Hacia Él confluyen todas las aguas de nuestra transformación; estas no se hunden en los abismos de la nada y del absurdo porque su sepulcro está vacío y Él, que estaba muerto, se ha mostrado como viviente” (pp.33-35)

4. Conclusión

La alegría ha impactado a la comunidad y, en ella, a toda la humanidad. Pero insistimos que la alegría no es triunfalismo a la carta, no es una alegría fácil. La alegría del domingo supone la crisis y el silencio de la cruz, nace del *phobos* de las primeras horas del primer día de la semana, supone la tristeza y las lágrimas de Magdalena y las lágrimas y los duelos de la comunidad que, sin tener noticias de ello en los evangelios sí podemos imaginárnosla. El itinerario pascual es profundamente vivo, tiene elementos de performance, adquiere texturas. Los relatos evangélicos no edulcoran a sus personajes, menos a sus emociones. Y, por ello, creemos que las vidas emotivas de las mujeres y hombres de los relatos de la resurrección de Jesús nos son profundamente contemporáneas.

Junto con ello, debemos volver a indicar que al comienzo de nuestro artículo indicábamos que el Nuevo Testamento no realiza una exposición teórica sobre las emociones al modo en el que los estudios psicológicos de nuestra época lo realizan. Por ello, el modo de lectura de los textos bíblicos que utilizamos se trabajó desde la categoría de apropiación propuesta por Ricoeur (2006). Esta categoría nacida de los estudios hermenéuticos muestra que el lector experimenta un proceso de interpretación de su existencia a partir del texto leído. En el caso de nuestro artículo, aun cuando no se realizó una exégesis propiamente tal, sí se utilizó la idea de apropiación de Ricoeur para mostrar cómo la alteridad del texto –en general– y el lugar de las emociones pascuales –en particular– tienen un determinado impacto en la vida de los sujetos. Y, de manera específica, esta apropiación supuso mostrar cómo el miedo, la tristeza y la alegría, en cuanto ejes emotivos de los textos pascuales, pueden tener un correlato en la vida cristiana cotidiana.

Este estudio, que pretendió ser exploratorio en cuanto no se han desarrollado sistematizaciones científicas sobre el mundo emotivo presente en los capítulos finales de los evangelios, permitió poder acercarnos a las emociones presentes en los relatos de la resurrección. Finalmente quisiéramos declarar que este estudio cobra y cobrará real fuerza y sentido si los lectores y las comunidades cristianas pueden confrontar sus mundos emotivos con las emociones de los personajes presentes en los relatos. Esta perspectiva, a nuestro entender, tiene que ver directamente con el propósito original que movió este estudio, a saber, reconocer cómo las emociones pascuales son una pista para profundizar en la experiencia cristiana, vivida en cada pliegue de nuestro tiempo, historia y cultura.

Referencias

- Ajno Tintaya, G. (2013). Fobia. *Revista de actualización clínica* 35, 1815-1818. http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682013000800006&lng=es&nrm=iso
- Augé, M. (2019). *Las pequeñas alegrías*. Ático.
- Butler, J. (2017). *Marcos de guerra. Vidas lloradas*. Paidós.
- Caba, J. (1986). *Resucitó Cristo, mi esperanza. Estudio exegético*. Biblioteca de Autores Cristianos.
- Casassus, J. (2015). *La educación del ser emocional*. Índigo-Cuarto Propio.
- Castillo, M, Cruz, G, Fischer, C, y Gómez, C. (2024). *Trauma político y la transmisión transgeneracional del daño*. LOM.
- Causse, J.D. (2006). *El don del agapé: constitución del sujeto ético*. Sal Terrae.
- Causse, J.D. (2015a). El cuerpo y la experiencia mística. Análisis a la luz de Jacques Lacan y de Michel de Certeau. *La torre del Virrey* 17, (versión digital) <https://revista.latorredelvirrey.es/LTV/article/view/402>
- Causse, J.D y Cuvillier, E. (2015b). *Viaje a través del cristianismo. Exégesis, antropología, psicoanálisis*. Sal Terrae.
- Clément, O. (2016). *La alegría de la resurrección. Variaciones sobre la Pascua*. Sígueme.
- Dolto, F. (1979). *El Evangelio ante el psicoanálisis*. Cristiandad.
- Drewermann, Eugen. (1996). Una lectura de la Biblia desde la psicología profunda. Eugen Drewermann conversa con Hidelgard Lüning. En E. Drewermann, *La Palabra de salvación y sanación* (pp.51-82). Herder.
- Emilger, M. (2009). Duelo y subjetividad. *I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires (Versión digital)*, pp.120-122. <https://www.aacademica.org/ooo-020/621.abstract>
- Emilger, M. (2010). La subjetivación del duelo en Freud y Lacan. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, vol. X, n.1, pp.13-33. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v10n1/v10n1a02.pdf>

- Espinosa, J. (2024). Pensar la resurrección de Jesús desde la simbólica de la oscuridad como figura de lo monstruoso. *Revista Palabra y Razón*, 25, pp. 148-169. <https://revistapyr.ucm.cl/article/view/1333>
- Falque, E. (2013). *Pasar Getsemaní. Angustia, sufrimiento y muerte. Lectura existencial y fenomenológica*. Sígueme.
- Gesché, A. (2013). *Dios para pensar VI: Jesucristo*. Sígueme.
- Gnilka, J. (2001). *El Evangelio según san Marcos. Mc 8,27-16,20*. Sígueme.
- Adiche, Ch. (2021). *Sobre el duelo*. Literatura Random House.
- Haas, A. (1999). *Visión en azul. Estudios de mística europea*. Siruela.
- Hadjad, F. (2019). *Resurrección. Experiencia de vida en Cristo resucitado*. Biblioteca de Autores Cristianos.
- Jones, S. (2009). *Trauma and Grace: Theology in a Ruptured World*. Westminster John Knox Press.
- Le Blanc, G. (2024). *Osar llorar* (Traducido por Fedra Cuestas). LOM.
- León-López, P. (2011). "El duelo, entre la falta y la pérdida". *Desde el jardín de Freud*, II, pp. 67-76.
- Lillo Cabezas, M. (2013). *Silencio, trauma y esperanza: novelas chilenas en la dictadura 1977-2010*. Ediciones UC.
- Lutereau, L. (2011). *La caricia perdida. Cinco meditaciones sobre lo sensible*. Letra Viva.
- Martín-Vivar, M. (2023). La emoción común del miedo y su comunicación en psicología. *Comunicación y hombre*, 19, pp.185-193. <https://ddfv.ufv.es/entities/publication/2fb5e687-d599-4704-b269-470f2b954eaf/full>
- Navarro, M. (2010). *Morir de vida. Mc 16,1-8: exégesis y aproximación psicológica a un texto*. Verbo Divino.
- Pérez Ayala, M. (2020). Consideraciones culturales y etimológicas sobre el origen del concepto fobos y su utilización en el contexto clínico y social. *Revista Médica de Chile*, vol. 148, n.7, 1004-1010. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n7/0717-6163-rmc-148-07-1004.pdf>
- Pikaza, X. (2013). *Comentario al evangelio de Marcos*. Editorial CLIE.

- Rahner, K. (2005). *Che cos'è la risurrezione? Meditazione sul Venerdì santo e sulla Pasqua*. Brescia.
- Recalcati, M. (2024). *La noche de Getsemaní*. Anagrama.
- Ricoeur, P. (2006). *Del texto a la acción*. Fondo de Cultura Económica.
- Ricoeur, P. (2008). *Vivo hasta la muerte. Seguido de fragmentos*. Fondo de Cultura Económica.
- Rojas, F. (2018). El valor teológico de la angustia jesuánica en los relatos sinópticos del Getsemaní. *Cuadernos de Teología*, X (2), 250-289. <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/89200>
- Silva, Eduardo. (2005). Paul Ricoeur y los desplazamientos de la hermenéutica. *Teología y Vida*, vol. XLVI, pp.167-205. <https://www.scielo.cl/pdf/tv/v46n1-2/arto8.pdf>
- Sociedades Bíblicas Unidas. (2013). *El Nuevo Testamento interlineal palabra por palabra*. Sociedades Bíblicas Unidas.
- Vernola, P. (2021). La muerte de Jesús como resignificación del dolor. Marcos 15,33-39 como texto catártico y clarificador del trauma. *Revista Bíblica*, Año 83, 3-4 (2021), pp. 441-465. <https://www.revistabiblica.com/ojs/index.php/RB/article/view/283/326>
- Walton, S. (2005). *Humanidad. Una historia de las emociones*. Taurus.

¿PUEDEN VIVIFICAR LOS CELOS? CELOS DIVINOS EN ORÁCULOS SALVÍFICOS DE ISAÍAS

CAN JEALOUSY BE LIFE-GIVING? DIVINE JEALOUSY IN ISAIAH'S SALVIFIC ORACLES

IANIRE ANGULO ORDORIKA
Universidad Loyola Andalucía, España
iangulo@uloyola.es
<https://orcid.org/0000-0003-3682-4151>

*Artículo recibido el 14 de mayo de 2025;
aceptado el 31 de julio de 2025.*

Cómo citar este artículo:

Angulo Ordorika, I. (2025). ¿Pueden vivificar los celos? Celos divinos en oráculos salvíficos de Isaías. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 104-122. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.104>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

Entre los rasgos con los que se comprende la vivencia de Dios en el Antiguo Testamento, los celos ocupan un papel relevante hasta el punto de definir a YHWH como “un Dios celoso” (cf. Ex 20,5; 34,14; Dt 5,9). Esta comprensión divina despierta en la actualidad muchas resistencias. Hablar de una divinidad celosa tiene unas resonancias para nosotros que no hacen justicia a la vivencia creyente que expresan los textos veterotestamentarios. La distancia cultural que nos separa del texto bíblico, así como una comprensión de los celos que difícilmente implica un elemento constructivo para la persona, nos pueden impedir reconocer el elemento salvífico que Israel descubre cuando se refiere a los celos divinos. Acercarnos a esta cuestión desde un estudio sincrónico a algunos oráculos del libro de Isaías será la pretensión de este artículo. Para ello, tras una mirada panorámica a la fenomenología de los celos desde la psicología, nos acercaremos a la lógica bíblica al abordar esta cuestión destacando tanto su peculiaridad cultural como las connotaciones que adquiere el término hebreo קנאה. Finalmente, nos fijaremos en algunos textos de Isaías en los que se evidencia cierto carácter salvífico de los celos divino.

Palabras claves: Antiguo Testamento – Celos – Emociones – Cultura – Isaías – Identidad grupal.

ABSTRACT

The growth of the human being has to integrate the different dimensions Among the characteristics with which the experience of God is understood in the Old Testament, jealousy plays an important role, to the point of defining YHWH as “a jealous God” (cf. Ex 20:5; 34:14; Deut 5:9). This understanding of the divine meets with much resistance today. To speak of a jealous divinity has resonances for us that do not do justice to the experience of faith expressed in the Old Testament texts. The cultural distance that separates us from the biblical text, as well as an understanding of jealousy that hardly implies a constructive element for the person, can prevent us from recognising the salvific element that Israel discovers when it speaks of divine jealousy. The aim of this article is to approach this question from a synchronic study of some oracles from the book of Isaiah. To this end, after a panoramic look at the phenomenology of jealousy from the perspective of psychology, we will approach the biblical logic in approaching this question, noting both its cultural peculiarity and the connotations that the Hebrew term קנאה acquires. Finally, we will look at some texts from Isaiah in which a certain redemptive character of divine jealousy is evident.

Keywords: Old Testament – Jealousy – Emotions – Culture – Isaiah – Group identity.

1. Lo que sabemos sobre los celos

Las emociones no son ni buenas ni malas, pues la valoración moral corresponde a las acciones que llevamos adelante y no a la situación emocional desde la que actuamos. Tener clara esta afirmación no implica que, de manera casi espontánea, nos brote catalogar algunas de ellas como negativas. Es lo que sucede con los celos, pues la gente de a pie suele vincularlos de manera espontánea con comportamientos airados e incluso violentos o con actitudes posesivas. Estos prejuicios influyen también en el modo en que configuramos la imagen de Dios en el Antiguo Testamento, especialmente cuando no son pocos los textos bíblicos en los que YHWH es calificado como celoso¹.

Por más que resulte inevitable asomarnos a la Escritura desde nuestros parámetros culturales, intentar comprender desde ellos la experiencia religiosa que delatan los textos bíblicos resulta siempre un esfuerzo infructuoso, pues resulta reductor y limitado. A lo largo de las próximas páginas pretendemos ampliar nuestra mirada a los celos en la primera parte de la Biblia cristiana.² Para ello, iniciamos nuestra andadura desde un acercamiento a lo que la psicología considera sobre los celos.

Detrás de cada emoción existen, por un lado, una serie de impulsos que responden al instinto de supervivencia que todos albergamos y, por otro lado, un complejo mundo de pensamientos y creencias. Aunque la clasificación y los estudios sobre las emociones son muy variados, existe un acuerdo general en distinguir entre las emociones básicas y aquellas más complejas (Pinedo Cantillo & Yáñez-Canal, 2020). Las primeras se caracterizan, entre otras cosas, por tener sustratos neurobiológicos más primitivos, por ser homólogas en diversas especies de animales y, sobre todo, porque sus componentes neuronales y experienciales—así como sus expresiones físicas—se producen de manera automática e inconsciente (Izard, 1992). De algún modo, las emociones básicas vienen acompañadas de reacciones fisiológicas visibles y formas cognitivas bastante elementales.

Las emociones complejas—como su propio nombre indica—implican factores cognitivos de mayor complejidad, entre los que se incluye el proceso de reconocimiento e internalización de normas, la asunción de creencias y juicios o una mayor capacidad de autoconsciencia. Entre estas emociones complejas—también llamadas “morales” por algunos autores (Mercadillo et al., 2007)—se encuentran los celos. Conviene distinguir entre los celos y la envidia, pues, simplificando un poco, esta última implica el deseo de poseer algo de otro que no se tiene, mientras que los primeros están más vinculados al riesgo de perder aquello que resulta valioso. Es habitual que las emociones se entremezclen entre sí, de ahí que la distinción no supone que no pueda existir cierta vinculación entre ambas, del mismo modo que

1 A lo largo del artículo recurriremos a *YHWH* para referirnos al nombre de Dios revelado en Ex 3,14.

2 Emplearemos la traducción al castellano de la Biblia de Jerusalén (Ubieta López, 1999).

los celos están conectados con otras emociones básicas como la ira y la tristeza, que aparecen con frecuencia acompañando a los celos.

Si bien se suele distinguir entre los celos románticos y los celos relacionales³, una comprensión amplia de estos últimos nos permitirá comprender este fenómeno de manera global. Así, los celos sería la emoción que surge cuando una tercera persona u otra realidad amenaza—bien de manera real o bien de forma imaginada—la calidad, el tipo o algún aspecto de una relación que se considera valiosa. Por más que pueda resultar evidente, subrayamos el hecho de que es la valoración positiva de la relación lo que despierta el temor a que esta varíe o se pierda. Así, nunca provocará celos la posibilidad de que se dañe aquello que no es importante para alguien. Además, conviene recordar que, junto a la relación en sí misma, la persona que experimenta esta emoción también percibe como amenazados los aspectos de la propia autoestima que están ligados al vínculo considerado en riesgo.

A toda emoción, sea del tipo que sea, le corresponden respuestas de carácter fisiológico, cognitivo, afectivo y conductual. En el caso de los celos, parece que las respuestas fisiológicas son las menos notorias (Carrera Levillain & García Marcos, 1996). Por otro lado, las respuestas conductuales a los celos resultan muy variadas y están encaminadas bien a resguardar la relación—bien a proteger la autoestima de quien los siente, o bien a defender ambas cosas. Además, los comportamientos con los que se responde a esta emoción dependerán de variables personales como la autoestima, el estilo de apego, la religiosidad o el tradicionalismo en los roles sexuales; y, del mismo modo, de variables de la relación como el compromiso, la dependencia o la duración de esta.

Las diferentes escuelas y tendencias psicológicas se dividen a la hora de comprender el origen de los celos (Sohn, 1999). Existen corrientes que abordan la cuestión desde una perspectiva evolucionista, poniendo el acento en el elemento más biológico de los celos y en la función que estos pueden tener en vista a la continuidad de la especie y a la selección natural. Desde este prisma se interpreta el modo diverso en que varones y mujeres experimentan esta emoción en la pareja. La psicología evolucionista considera que los celos en los varones están más vinculados a la infidelidad sexual porque esta afecta a la posibilidad de reproducción y perduración de sus genes, mientras que en las mujeres se relaciona con la infidelidad emocional debido a que esta amenazaría el sustento y la supervivencia de su prole (Portilla Ferrer et al., 2010).

³ Se denominan “celos románticos” a aquellos que están vinculados a una relación amorosa, mientras que los “celos relacionales” son aquellos que se pueden sentir por personas con quienes no se está necesariamente involucrados en una relación romántica, aunque sí de apego (Reidl Martínez et al., 2005)

Conviene transcender las variadas perspectivas que asumen las distintas teorías psicológicas y superar el clásico debate sobre cuánto condicionan a los seres humanos los elementos ambientales y cuánto los genéticos. Eso sí, hemos de reconocer que en la cuestión de las emociones y, por tanto, también de los celos, existe un innegable elemento biológico que convive con un elemento cultural. Entendemos a este desde una perspectiva amplia que incluye toda influencia procedente del contexto histórico y social. No se trata de una cuestión baladí para el tema que nos atañe, pues la Biblia refleja una cosmovisión muy diversa a aquella con la que estamos familiarizados, lo que va a cuestionar profundamente cualquier proyección de nuestra percepción de los celos que hagamos sobre el texto bíblico. A esta peculiaridad cultural de los celos en la Biblia dedicaremos el próximo apartado.

2. Los ‘celos’ en la Biblia

La LXX, versión griega de la Biblia,⁴ traduce el término hebreo **הַאֲנָפָה** como **ζήλος**, origen etimológico de la palabra castellana *celos*. Con todo, como veremos a lo largo de este apartado, la traducción de los vocablos rara vez es capaz de recoger las resonancias que estos ostentan en sus contextos culturales, de manera que se vuelve a confirmar el clásico adagio que identifica al traductor con un traidor. La raíz de **הַאֲנָפָה** aparece ochenta y cinco veces a lo largo de la Biblia Hebrea y en cuarenta y una ocasiones se recurre a ella para referirse a YHWH. De hecho, la afirmación de que Dios es celoso se repite con cierta frecuencia (Ex 20,5; 34,14; Dt 4,24; 5,9; 6,15).

2.1 Las interpretaciones habituales

La consideración veterotestamentaria de que los celos son un rasgo que caracteriza a YHWH resulta una afirmación difícil de digerir. Por un lado, la carga negativa y violenta con la que identificamos esta emoción hiere nuestra sensibilidad actual. Por otro lado, también despierta una problemática teológica que desafía la imagen que tenemos de la divinidad en cuanto ser perfecto y, por ello, impasible (Peels, 2020). Más allá de esta última reflexión, más propia del ámbito de la teodicea, lo más frecuente es que los autores salven la dificultad bíblica recurriendo a dos soluciones que, a su vez, no son excluyentes entre sí sino, más bien, complementarias.

Por una parte, es habitual considerar que describir a Dios como celoso es un antropomorfismo (Fernández, 1963). De hecho, considerar que la divinidad tiene celos es habitual en las religiones del Antiguo Oriente Próximo (Janowiak, 2016, pp. 91-III), de manera que podría comprenderse como una forma más primitiva de percibir a la divinidad que resultaría propia del ser humano antiguo y que compartiría con las religiones de su contexto. Por otra parte, sin que contradiga a la consideración de que nos encontramos ante un antropomorfismo, los intérpretes y comentaristas suelen intentar

⁴ Se trata de una traducción muy antigua, posiblemente culminada ya en el s. II a.C. y de la que depende el Antiguo Testamento cristiano (Fernández Marcos, 2008).

aliviar el impacto que supone considerar los celos como una característica divina recurriendo a explicaciones más digeribles para nuestra sensibilidad. Hablar de ‘celo’, de ‘pasión’ e incluso de ‘amor airado’ a la hora de traducir el término צלזל permite transmitir una visión más positiva de los celos que aquella que nos brota de manera espontánea. Así, esta dificultad se aligera al presentar los celos de YHWH como una situación intermedia entre la cólera y el amor (Renaud, 2011). Ambas soluciones se complementan entre sí y, además, resultan difícilmente irrefutables. Con todo, a pesar de la verdad que encierran, no acaban de satisfacernos plenamente y consideramos que pueden ser completadas por otras perspectivas.

Las dos maneras de interpretar los celos de YHWH que acabamos de esbozar parten de una determinada manera de comprender el vínculo entre Dios y su pueblo. Esta es a través de la metáfora matrimonial que conviene retomar con cierto detenimiento (Angulo Ordorika, 2023). Hablar de ‘metáfora’ nos puede remitir a un recurso meramente estilístico, como si plantear que la relación entre Israel y YHWH en clave nupcial fuera solo una forma estética de expresar una vivencia o una simple imagen capaz de ilustrar mejor lo que se pretende expresar. En cambio, consideramos que la iniciativa de presentar la alianza como un matrimonio surge, más bien, de una *metáfora cognitiva*. Con esta terminología apuntamos a cómo el ser humano piensa y comprende la realidad que le rodea de manera metafórica sin que seamos demasiado conscientes de ello.

Entre los tipos de *metáforas cognitivas* que se han propuesto (Lakoff & Johnson, 1980), la imagen nupcial funcionaría en la mentalidad bíblica como una *metáfora estructural*, pues estas serían las que comprenden y estructuran una experiencia humana en términos de otra. Así, la vivencia del matrimonio habría servido a Israel para comprender y estructurar el vínculo que le une a YHWH y otorga su identidad de pueblo de Dios. Una vez más, se hace necesario familiarizarnos con la vivencia de esta realidad social (Tosato, 2001; Fischer, 2023, pp. 21-27), pues solo así evitaremos el riesgo de concebir la relación esponsal desde los parámetros culturales de nuestra comprensión actual. Con esta intención, rescatamos solo algunos elementos que conviene tener en cuenta de cara a nuestro estudio.

Para poder comprender adecuadamente la metáfora esponsal en el Antiguo Testamento y, sobre todo, cómo esta ha ayudado a interpretar los celos de YHWH, conviene recordar que en ese contexto cultural el amor mutuo es deseable, pero no se trata de una condición necesaria para el matrimonio (Fischer, 2023, p. 25). Esto resulta fácilmente comprensible cuando la juventud habitual de los contrayentes exigía que, en la mayoría de los casos, fueran los padres quienes apalabrarán la boda. El compromiso que implica este vínculo se comprende también en clave de una pertenencia mutua que otorga identidad a uno y a otro. Así queda patente en la fórmula esencial del matrimonio que afirmaba el varón: “Ella es mi esposa y yo su marido

a partir de hoy para siempre”.⁵ Con esta expresión se constata la particular vinculación que se establece entre los novios y que imprime a ambos una nueva identidad.

A pesar de esta mutua pertenencia, conviene recordar que en este contexto cultural la relación matrimonial no es simétrica. No existe una igualdad esencial entre el varón y la mujer, pues esta última se encuentra en una situación socialmente inferior y es siempre una propiedad del varón.⁶ La dependencia de la mujer a la figura masculina no implica—al menos así lo plantean algunos autores (Heger, 2014, pp. 11-45)—una inferioridad esencial de la mujer, sino, más bien, la pérdida de su individual estatus legal al casarse. Aunque este estatus legal es recuperado por ella si queda viuda o si recibe el acta de divorcio—acción cuya iniciativa solo podía tomar el marido (cf. Dt 24,1)—, no la incapacita para volver a casarse. En la práctica, tanto el divorcio como la viudedad colocan a las afectadas en una situación controvertida y las aboca con facilidad a la precariedad de quien carece de la protección social que conlleva el matrimonio.

Para el tema que nos ocupa, nos interesa rescatar dos cuestiones. Por un lado, que la exclusividad sexual era una exigencia solo en el caso de las mujeres, como evidencia la posibilidad de que el varón estuviera desposado con más de una tal y como se recoge en los relatos bíblicos.⁷ Por otro lado, hemos de destacar el importante papel en la organización social que implicaba la institución matrimonial. Para captar esta relevancia hemos de recordar que en la mentalidad bíblica, como en los pueblos más antiguos, la identidad es grupal y no individual (Wolff, 2017, pp. 281-290). Esto significa que el ser humano es comprendido en función de la comunidad humana a la que pertenece y no tanto en su dimensión más personal. Como veremos, esto es relevante para poder interpretar los celos en la Escritura, pues no podremos reducirlos a una emoción individual que no tenga en cuenta esta dimensión comunitaria.

La condición de *metáfora cognitiva* que ostenta la relación matrimonial para comprender el vínculo entre Dios y su pueblo se pone en evidencia ante la denominada ‘Fórmula de la Alianza’ (Sicre, 2011, p. 338). Nos referimos a la expresión “vosotros seréis mi pueblo y yo seré vuestro Dios”. Esta se repite con cierta frecuencia a lo largo del Antiguo Testamento (cf. Ex 6,7; Lv 26,12; Jr 30,22 o Ez 36,28) y, con bastante probabilidad, procede de la

5 Así aparece en los documentos hallados en la comunidad judía de Elefantina (De Vaux, 1976, p. 67).

6 Puede sonarnos muy duro hablar de “propiedad”, pero conviene recordar que en la versión del decálogo que aparece en el Éxodo la esposa aparece nombrada entre los bienes del prójimo que no se han de codiciar (cf. Ex 20,17).

7 Solo a modo de ejemplo, además del caso del patriarca Jacob (cf. Gn 29,15-29), 1 y 2 Samuel ponen en evidencia las varias mujeres de David y de Salomón se dice que tuvo “setecientas mujeres y trescientas concubinas” (1Re 11,3). Más allá del carácter peculiar de los monarcas o de los relatos patriarcales, la poliginia se constata por el hecho de que existe una norma que impedía al varón, al casarse con una segunda mujer, reducir a la primera sus derechos conyugales (Ex 21,10).

fórmula matrimonial (Sohn, 1999). La relación afectiva entre *YHWH* e Israel se entiende desde una perspectiva nupcial que expresa tanto la asimetría entre ambas partes como el carácter afectivo y dador de identidad mutua, de tal manera que Dios lo será *de Israel* y el pueblo lo es *de Dios*.

También es fácil reconocer la analogía entre la exclusividad sexual que se le reclama a la esposa y el mandamiento de no tener más dioses que *YHWH* (cf. Ex 20,3; Dt 5,7). De hecho, el término hebreo *הַאֲנָקָה* referido a Dios va a aparecer con frecuencia vinculado—especialmente en la tradición deuteronomista—a la exigencia de exclusividad y a ese primer mandamiento (Renaud, 2011, pp. 19-31). Desde esta clave, se comprende mejor el modo en que muchos profetas recurren al imaginario esponsal y al lenguaje de la prostitución para hacer referencia a la infidelidad del pueblo.⁸

Tal y como proponen las dos líneas clásicas de interpretación que hemos expuesto, la metáfora nupcial permitiría comprender los celos divinos como un antropomorfismo que proyecta en *YHWH* la reacción esperable—al menos en este contexto cultural—de un marido despechado. Además, los celos divinos podrían ser comprendidos de manera más benigna como la consecuencia natural de un vínculo que tiende a la exclusividad y que, si se amenaza, pone en riesgo la identidad tanto de Israel como del mismo Dios—justificando así la traducción de *הַאֲנָקָה* como *pasión* y que los celos sean percibidos como la otra cara del amor divino.

A pesar de tratarse, como vemos, de dos modos de comprender la *הַאֲנָקָה* referida a *YHWH* que resultan coherentes con la metáfora cognitiva que atraviesa la lógica bíblica, algunos autores expresan la intuición de que se podría estar obviando algunos matices y aplicando la actual comprensión de los celos sin contar con las diferencias culturales que nos separan. A desplegar esta intuición dedicaremos el próximo apartado.

2.2 Ampliando la interpretación

Traducir no es solo encontrar en una lengua el vocablo que encaje de la mejor forma posible con aquello que se intenta expresar en otra. Cada época y cultura concentra diversas resonancias en las palabras que emplea. De ahí que sean varios estudiosos los que han puesto la voz de alarma en la tendencia a traducir *הַאֲנָקָה* desde nuestros actuales parámetros de comprensión de la realidad que desde los que podría reflejar el término en el texto bíblico. De este modo se nos invita, no tanto a rechazar en su totalidad la comprensión más habitual de los *celos divinos* como a ampliar esta interpretación. En esta línea, recogemos a grandes rasgos la propuesta que lanzan Ellis y Villareal, quienes han abordado recientemente esta problemática (Villareal, 2022; Ellis, 2023).

⁸ La bibliografía sobre la metáfora esponsal en los profetas es muy amplia. Solo a modo de ejemplo: (Galambush, 1992; Weems, 1995; Hugenberger, 1994; Popko, 2015; Maier, 2020; García Fernández, 2020).

Aunque estos dos autores no lo explicitan, sus propuestas derivan de dos elementos que ya hemos mencionado y que necesitamos recuperar. En primer lugar, es importante recordar que lo que aporta identidad a la persona no es su condición de individuo, sino el grupo al que pertenece y del que se considera miembro. Este rasgo característico de la comprensión del ser humano lleva, por un lado, a poner en evidencia que la percepción de las emociones como algo estrictamente personal, tan propia de nuestro modo de comprenderlas, se queda corta a la hora de comprender esta realidad tan compleja. Esta característica cultural late detrás del estudio de la *האנק* que va a realizar Ellis (2023). En su artículo, tras plantear lo problemático que resulta comparar las emociones en lenguajes y culturas diversas y después de recorrer las interpretaciones dominantes de *האנק* en los estudios bíblicos, se va a centrar en el uso bíblico del término hebreo cuando está referido a seres humanos.

El análisis de Ellis muestra que la palabra *האנק* también es utilizada para aludir a los celos que se sienten en nombre de otra persona, de manera vicaria. En las ocasiones en que el término parece tener este sentido se emplea una preposición diversa a la habitual.⁹ Se trata de una vivencia similar a la experiencia que tenemos de vergüenza ajena o de temor por alguien, donde hacemos nuestras las emociones que consideramos que otro debería sentir.

Además, constata que la mayoría de las veces en que se habla de esos *celos vicarios* se refiere a *YHWH*. Es en estos casos cuando se hace una consideración positiva de los celos humanos, mientras en otros pasajes continúan considerándose como un vicio moral. El autor afirma que los celos que sienten las personas y cómo estos se comprenden sería la forma tangible a partir de la que acercarnos a cómo comprender la intangible *האנק* divina. Así, aunque no lo desarrolla, parece apuntar a comprender en esta clave de *celos vicarios* aquellos atribuidos a Dios.

Cuando hemos planteado que la institución matrimonial conlleva una organización social, no solo estamos explicitando una derivación natural del hecho de comprender la identidad de forma grupal, sino que también estamos apuntando a un segundo elemento que conviene rescatar y que nos ayudará a comprender la propuesta de Villareal (2022): se hace necesario atender a las dinámicas sociales y a los procesos externos que implica la *האנק*. En su monográfico, Villareal pretende mostrar cómo este término hebreo refleja categorías de experiencias y valores culturales que no resultan sencillos de traducir por parte de los intérpretes actuales. Basándose en estudios etnográficos, este autor muestra que las emociones son parte del mundo económico, social y legal de una cultura.

⁹ En estos casos, en vez de recurrir a la indicación de objeto directo (*אנן*) o a la preposición *ב*, se utiliza la preposición *ל*. El mismo Ellis explica cómo el desarrollo semántico del hebreo postbíblico hará que se pierda esta distinción.

En todo proceso de socialización se produce también el aprendizaje de un guion emocional. Este ofrece a los miembros de la comunidad los criterios, no solo de qué es lo que genera unas u otras emociones, sino también de cómo se deben expresar. Así, la vivencia de las emociones no deja de estar al servicio de complejos fines comunicativos, morales y culturales del grupo al que se pertenece. Partiendo, como Ellis, de estudiar cuándo se emplea la palabra *האנק* entre seres humanos, Villareal constata que se usa con frecuencia cuando ciertos derechos y expectativas parecen ser violados o amenazados—de manera especial cuando se produce una transferencia injustificada de ciertos derechos a otras personas.

Del análisis de textos bíblicos, Villareal plantea que la *האנק*, más que expresar un estado interno de los sujetos, apunta a la conducta con la que se reacciona y que, con frecuencia, busca resolver el elemento conflictivo que se presenta como desencadenante y que, más que herir al individuo concreto, provoca algo aún más peligroso: un desequilibrio para el conjunto de la comunidad. El estudio de este autor sitúa los celos no tanto como una emoción que afecta al individuo, sino como lo que impulsa un comportamiento que busca restablecer las consecuencias legales y sociales de aquella situación conflictiva que generó la *האנק*.

Los trabajos de Ellis y Villareal abren nuestra perspectiva con respecto al estudio de los celos en la Biblia. Sin obviar el antropomorfismo ni la expresión de amor que tiende a la exclusividad que se derivaban de la metáfora sponsal y que configuran la tendencia mayoritaria a la hora de interpretar los celos divinos, estos autores nos invitan a ir más allá de una comprensión exclusivamente interna y psicológica de esta emoción. En coherencia con una identidad que se percibe como grupal y no individual, Ellis apunta a unos celos que pueden adquirir cierto carácter vicario. A su vez, Villareal llama la atención sobre las dinámicas sociales y los procesos externos que pretenden responder y solucionar el conflicto que en cada momento actúa como detonante de la *האנק*.

Hemos comenzado este artículo recordando que las emociones no son ni buenas ni malas en sí, sino que la valoración de estas dependerá de las decisiones que tomemos impulsados por ellas. La psicología también nos ha mostrado que las reacciones que provocan los celos están dirigidas bien a resguardar la relación amenazada o bien a proteger la autoestima de quien los padece. Muchas de las resistencias que despierta la consideración veterotestamentaria de que *YHWH* es celoso brotan espontáneamente de considerar que puedan existir comportamientos derivados de esta condición divina que se conviertan en una amenaza para el mismo pueblo. Tras habernos acercado a la lógica bíblica y a algunos parámetros culturales que nos permiten comprender la *האנק* divina con una mirada más amplia, en el apartado siguiente nos vamos a hacer una pregunta esencial: Los celos de Dios ¿son una amenaza para Israel o pueden ostentar un elemento salvífico para él?

3. Los ‘celos’ de Dios ¿pueden vivificar?

De las cuarenta y una ocasiones en las que se vincula la האֱלֹהִים con *YHWH*, la mayoría de ellas están vinculadas a la prohibición de tener otros dioses, a la consideración de que el pueblo ha pecado de idolatría o a oráculos de condenación. En cambio, no es tan frecuente encontrar este término en textos bíblicos de marcado carácter salvífico para Israel, cuestión que los hace aun más significativos. Este extraño uso es lo que justifica que, en este apartado, nos ocupemos de tres pasajes del libro de Isaías que presentan este poco habitual modo de recurrir al término האֱלֹהִים . Pretendemos, a través de un recorrido sincrónico por ellos, fijarnos en el peculiar modo de remitir a los celos y responder a la inquietud que encabeza este apartado: ¿es posible que los celos ostenten un carácter salvífico para Israel?

Tal y como han llegado hasta nosotros, los libros bíblicos son el resultado de un largo y complejo proceso del que apenas podemos reconocer algunas huellas. Desde que las tradiciones orales comienzan a sedimentarse por escrito hasta adquirir su actual forma final, ellas son el fruto de múltiples relecturas e interpretaciones internas a lo largo de los siglos que hacen verdaderamente difícil poder datar con certeza la mayoría de los textos del Antiguo Testamento. No es el objetivo de estas páginas abordar este desafío, sino que advertir de lo limitado de cualquier comentario que hagamos sobre la datación y de la complejidad que late bajo cualquier afirmación sobre esta cuestión.

A pesar de esta complejidad, existe una notable unanimidad entre los biblistas al considerar que el libro de Isaías está formado por tres partes bastante diferenciadas entre sí. Aunque haya existido una tarea editorial por la que en su forma actual constituyen una unidad literaria y comparten rasgos teológicos, los llamados ProtoIsaías (Is 1–39), DeuteroIsaías (Is 40–55) y TritoIsaías (Is 56–66) corresponden a tres momentos históricos diversos y ostentan autorías distintas. El primero de los textos que vamos a analizar es del ProtoIsaías que, al menos en su núcleo esencial, estaría fechado en torno al s. VIII a.C.:

El pueblo que andaba a oscuras vio una luz grande. Los que vivían en tierra de sombras, una luz brilló sobre ellos. Acrecentaste el regocijo, hiciste grande la alegría. Alegría por tu presencia, cual la alegría en la siega, como se regocijan repartiendo botín. Porque el yugo que les pesaba y la pinga de su hombro –la vara de su tirano– has roto, como el día de Madián. Porque toda bota que taconeaba con ruido, y el manto rebozado en sangre serán para la quema, pasto del fuego. Porque una criatura nos ha nacido, un hijo se nos ha dado. Estará el señorío sobre su hombro, y se llamará su nombre “Maravilla de Consejero”, “Dios Fuerte”, “Siempre Padre”, “Príncipe de Paz”. Grande es su señorío y la paz no tendrá fin sobre el trono de David y sobre su reino, para restaurarlo y consolidarlo por la equidad y la justicia, desde ahora y hasta siempre, el cielo (האֱלֹהִים) de *YHWH* Sebaot hará eso (Is 9,1-6).

Conviene recordar que nuestro objetivo en este apartado no es ahondar con excesivo detenimiento el conjunto de este oráculo de salvación (Oswalt, 1986, pp. 240-248; Blenkinsopp, 2015, pp. 248-255), sino que atender a cómo en estas líneas la liberación queda vinculada al *celo de YHWH* (Janowiak, 2016, pp. 150-153.193-207).

Asomarnos a la estructura de este oráculo—que para algunos autores comienza en Is 8,23b (Alonso Schökel & Sicre, 1980, pp. 156-157)—nos permite atisbar el carácter salvífico que ostenta la referencia final a la *האֵלֹהִים* divina (Is 9,6), causante de todo cuanto se afirma en los versículos precedentes. El pasaje se inicia enumerando tres imágenes de salvación, que son la gloria tras la humillación (Is 8,23b), la luz en un contexto de tinieblas (Is 9,1) y la alegría colmada que se expresa con una imagen agrícola y otra bélica (Is 9,2). A estas tres razones de salvación le sigue una triple explicación de en qué constituye esta experiencia de liberación y que, además, avanza en un notable *in crescendo*.

El primer motivo es el fin de la opresión (Is 9,3). El texto remite probablemente a la amenaza que en el s. VIII a.C. suponía el Imperio Asirio (Soggin, 1997, pp. 285-294). Este imperio ostentaba la hegemonía militar en esa época y que fue el responsable de la desaparición del reino del norte el año 722 a.C. La segunda razón que se esgrime es el fin de la guerra (Is 9,4), mientras que la tercera—la más ampliamente desarrollada—es el nacimiento de un niño. Este último motivo de salvación viene expresado a través de un esquema de anunciación que incluye el nacimiento, el nombre otorgado y la realización futura del descendiente (Is 9,5-6). Más allá de la posible relectura en clave mesiánica que se haya podido hacer de estos versículos con el paso del tiempo, los autores coinciden en que, al menos en su origen, se refiere al futuro monarca y que el pasaje ostenta cierto aire de entronización (Sicre, 1995, pp. 222-229; Blenkinsopp, 2015, pp. 250-252).

Quizá lo menos relevante del conjunto del pasaje es, precisamente, lo que más interesante nos resulta a nosotros. El rasgo divino que asegura el cumplimiento de esa liberación no es otro que la *האֵלֹהִים* de *YHWH*. Los celos divinos impulsan y aseguran que se realizará la promesa de liberación del pueblo que atraviesa el texto. El término hebreo que vinculamos a la emoción de los celos será la causante de una acción que está muy lejos de ser un castigo para Israel. De este modo, la *האֵלֹהִים* de Dios ostenta la capacidad de provocar salvación, aunque, como vemos en este otro texto de Isaías, sea a través del castigo propiciado al pueblo opresor:

Lo vio YHWH y pareció mal a sus ojos que no hubiera derecho. Vio que no había nadie y se maravilló de que no hubiera intercesor. Entonces le salvó su brazo y su justicia le sostuvo. Se puso la justicia como coraza y el casco de salvación en su cabeza. Se puso como túnica vestidos de venganza y se vistió el cielo (*האֵלֹהִים*) como un manto. Según los merecimientos así pagará: ira para sus opresores y represalias para

sus enemigos. Dará a las islas su merecido. Temerán desde Occidente el nombre de YHWH y desde el Oriente verán su gloria, pues vendrá como un torrente encajonado contra el que irrumpe con fuerza el soplo de YHWH. Vendrá a Sion para rescatar, a aquellos de Jacob que se conviertan de su rebeldía –Oráculo de YHWH– (Is 59,15b-20).

Este texto y el siguiente se encuentran en la tercera parte del libro de Isaías, aquella atribuida al Trito Isaías que se suele fechar entre el s. VI y V a.C. De nuevo, no pretendemos un estudio detallado de estos versículos (Oswalt, 1998, pp. 525-532; Blenkinsopp, 2017, pp. 227-233), pero sí es relevante el hecho de que el conjunto del capítulo constituye una especie de liturgia penitencial. En esta sección, YHWH contempla la situación e interviene a favor de Israel recurriendo al habitual imaginario de Dios como un guerrero. Esta comprensión de la divinidad–que se remonta a la mitología propia del Antiguo Oriente Próximo (Miller, 1973, pp. 8-63)–atraviesa el Antiguo Testamento (Miller, 1973; Longman & Reid, 1995; Ryan, 2020).

En líneas generales y simplificando mucho este patrón literario del *guerrero divino*, podríamos sostener que Dios se presenta liderando una batalla a favor de sus fieles y en contra de sus enemigos; cuestión que lo hace como rey de todo el cosmos y, poco a poco, con rasgos escatológicos de batalla definitiva. Esto explica que–a pesar de la sensación que nos puede generar este imaginario–nos encontramos ante un oráculo de salvación para Israel, pues YHWH está interviniendo en la historia en su favor. Ante una situación que hace clamar al pueblo, su Señor no queda impasible y asume en sí mismo el rol de intercesor que, según afirma el texto, no había sido asumido por nadie (Is 59, 15-16). Es la falta de derecho y de protección lo que provoca su קָנָה y la iniciativa en el combate contra los enemigos, de manera que los celos y la salvación caminan de la mano (Janowiak, 2016, pp. 430-439).

En última instancia, la justicia–que en la Biblia tiene un fuerte carácter relacional (Bovati, 2014)–está en manos de Dios que es el Justo por antonomasia. Este aparece descrito con atributos que pueden parecer polares. En los atuendos de este divino guerrero, siguiendo el gusto bíblico por los paralelismos, se vincula la justicia con la salvación y la קָנָה con la venganza.¹⁰ Estas parejas de términos transmiten la polaridad que también implica la acción salvífica de Dios, pues esta supone bien rescate o bien condena. La promesa de salvación tiene un elemento de justicia que–impulsada por la קָנָה de YHWH–ostenta un carácter vindicativo para algunos y protector para otros. En este caso, la protección de Israel implica una actuación explícita en contra de aquellos que son los responsables de una injusticia que campa a sus anchas y del que el pueblo es víctima.

¹⁰ Ya hemos sugerido cómo la dificultad para comprender el término hebreo קָנָה afecta a las traducciones de este término. En la traducción que utilizamos de la *Biblia de Jerusalén* se traduce por *celo*, pero Blenkinsopp prefiere traducirlo por *cólera* (Blenkinsopp, 2017, p. 227).

La relación entre la justicia divina y su *הַאֲנִיָּהּ* es lo que explica, a su vez, que el rescate a Israel esté vinculado al hecho de que Dios tiene celos. De ahí que no debería extrañarnos este otro pasaje también del TritoIsaías (Oswalt, 1998, pp. 609-616; Blenkinsopp, 2017, pp. 300-318):

Observa desde los cielos y ve desde tu aposento santo y glorioso. ¿Dónde está tu celo (*הַאֲנִיָּהּ*) y tu fuerza, la conmoción de tus entrañas? ¿Es que tus entrañas (*רֵימָהָר*) se han cerrado para mí? Porque tú eres nuestro Padre, que Abraham no nos conoce, ni Israel nos recuerda. Tú, YHWH, eres nuestro Padre, tu nombre es “El que nos rescata” desde siempre. ¿Por qué nos dejaste errar, YHWH, fuera de tus caminos, endurecerse nuestros corazones lejos de tu temor? Vuélvete, por amor de tus siervos, por las tribus de tu heredad (Is 63,15-17).

Nos encontramos ante una súplica de Israel con la que se pretende motivar la acción de Dios a través de distintos argumentos. Es el mismo pueblo el que alude a la *הַאֲנִיָּהּ* para provocar que YHWH actúe en su favor. Como sucedía en el pasaje anterior, también ahora la actuación divina va a depender de que Él contemple la situación en la que se encuentra Israel. En esta ocasión, el pueblo se presenta vinculado a Dios a través de la imagen paterno-filial.¹¹ Así se plantea que la relación que otorga identidad al pueblo no es la que le conecta con figuras relevantes del pasado, como Abrahán o Israel, sino aquella que le une a Quien les rescata.

A la hora de centrarnos en cómo se presenta la *הַאֲנִיָּהּ* divina en este pasaje (Janowiak, 2016, pp. 405-410), conviene atender a la terminología que acompaña a esta palabra. Junto a la *הַאֲנִיָּהּ* y la fuerza se habla de la conmoción de entrañas. Al cuestionar dónde se encuentran estos rasgos divinos se está, por un lado, expresando la nostalgia de un modo de proceder propio de YHWH y, por otro lado, reclamando aquello que mueve a la acción que se reclama de Dios y que son sus entrañas conmovidas. Si la primera pregunta que lanza Israel enumera aquello que extraña de YHWH—a saber, que la conmoción de sus entrañas despierte sus celos y su fuerza—, la segunda cuestión funciona a modo de paralelismo sinonímico para expresar lo que implica esa ausencia: una misericordia que queda constreñida. Lo que nuestra traducción castellana denomina *entrañas* podría traducirse también como *tu misericordia* (*רֵימָהָר*), de manera que no hacer experiencia de la *הַאֲנִיָּהּ* de Dios es similar a sentir que Él está reprimiendo su misericordia.

Los celos de quien se identifica por auxiliar desde siempre a Israel—hasta el punto de identificarse con el nombre de ‘el que nos rescata’¹²—ostentan

¹¹ Por más que no sea la imagen más abundante en el Antiguo Testamento para hablar de la relación entre Dios y su pueblo o un individuo concreto, esto no significa que no existan testimonios que denominen *Padre* a YHWH, como en este caso (Vermès, 1996, pp. 206-211).

¹² En la lógica bíblica el nombre no es simplemente el modo en que denominamos a alguien. El nombre corresponde a la identidad más profunda de alguien, a ese núcleo esencial que nos identifica (Bietenhard, 1986).

un matiz claramente salvífico. Por eso el pueblo reclama que actúe la **הַאֲנִיָּה** de Aquel cuya identidad es redentora para el pueblo y que mantiene una relación con él que implica ternura y compasión. El anhelo de que Dios actúe en su favor y los argumentos que pretenden provocarlo apuntan siempre al vínculo afectivo que une a ambos. Si en el texto anterior se sugería que era la justicia el motor del rescate divino, en esta ocasión se está pidiendo que sea el amor el que le lleve a actuar. Ambos rasgos de *YHWH*, la justicia y la misericordia, permanecen juntos y en estrecha unión con su **הַאֲנִיָּה**.

4. A modo de conclusión: Los celos divinos y su peculiaridad

Es más que probable que entre los atributos divinos que destaquemos en la actualidad no se encuentre su condición de *celoso*. La necesaria proyección de nuestra vivencia a la hora de comprender y poner palabra a la experiencia religiosa nos hace muy difícil que consideremos así a Dios desde nuestra sensibilidad y, por eso mismo, se nos hace complicado acoger aquellos textos del Antiguo Testamento que califican de ese modo a *YHWH*.

El recorrido que hemos realizado a lo largo de estas páginas no solo nos ha permitido, por un lado, recordar la dificultad esencial que supone siempre recoger en una traducción las diversas connotaciones de los términos en otra lengua como sucede con **הַאֲנִיָּה** y, por otro lado, subrayar la necesaria atención que hemos de prestarle al elemento cultural a la hora de comprender los *celos* en la Escritura. Desde esta perspectiva nos hemos asomado a la interpretación más frecuente de la condición celosa de *YHWH*. Nuestro trabajo ha ampliado la mirada a la hora de interpretar la **הַאֲנִיָּה** en la Biblia con algunos elementos más culturales para detenernos en ciertos textos de Isaías que delatan como los celos divinos ostentan un carácter salvífico.

Si bien la metáfora cognitiva que permite comprender la alianza en clave sponsal iluminaba de algún modo la comprensión de los celos divinos, nuestro estudio pone en evidencia que estos no son solo una cuestión de propiedad o de vinculación exclusiva. Los pasajes de Isaías que hemos analizado confirman la repercusión social que tiene la **הַאֲנִיָּה** también cuando se aplica a *YHWH*. El término no apunta tanto a un sentimiento personal que invade a una divinidad despechada ante la traición de su gente. Una vivencia que tiene que ver con la justicia, con lo que esto conlleva de repercusión social, y con el amor a Israel que apela directamente a la identidad tanto del pueblo como del mismo Dios.

Las conclusiones de los estudios de Ellis y Villareal al analizar la **הַאֲנִיָּה** bíblica cuando se trata de las relaciones interpersonales encuentran su eco al conectar la **הַאֲנִיָּה** referida a *YHWH* con la justicia. Esta conexión explica, por una parte, la vivencia de ‘celos vicarios’ o en pro de otros—en este caso de su pueblo—y, por otra parte, las consecuencias sociales y de recuperación del equilibrio que había roto aquello que despertaban los celos.

Como hemos planteado en estas páginas, la comprensión bíblica de la justicia es profundamente relacional. Hacer justicia tiene que ver con reparar vínculos que se han roto. De ahí que resulte comprensible que sea el propio Israel quien solicita de Dios el restablecimiento de la justicia sin el miedo a la pérdida, como plantea el acercamiento psicológico a los celos, sino por amor a la relación. Es cierto que la acción salvífica que impulsa la קָנָה divina tiene un elemento punitivo, pero en los textos que hemos visto este carácter correctivo no se aplica contra Israel, sino contra aquellas naciones que dañan al pueblo de Dios.

Si la קָנָה divina ostenta elementos salvíficos y es reclamada por el mismo pueblo como expresión de misericordia para con él, resulta obvio que no puede comprenderse sin más desde los parámetros psicológicos con los que ahora entendemos los celos. Desde la metáfora nupcial que comprende a Israel como la “esposa” de YHWH, sería un miembro de la relación afectiva quien solicitara al otro que actuara impulsado por los celos para su propio bien, lo que no parece encajar demasiado con las respuestas conductuales que habitualmente genera esta emoción. De hecho, la sensación que nos devuelven los textos bíblicos es que la percepción de amenaza que despiertan los celos no daña a Dios en cuanto a que es Él quien los siente, sino a Israel que es quien reclama la acción divina en su favor.

En contra de lo que nuestras proyecciones nos permitirían esperar, los celos divinos incluyen un elemento de cuidado y suponen protección para el pueblo. La identidad de este, que está determinada por su relación con Dios, se percibe en riesgo por otra realidad que despierta los celos divinos. En coherencia con la mentalidad bíblica, los celos no implican una afección personal de YHWH. No es una emoción que brota ante el miedo de perder una relación o ante la amenaza por la propia valoración de sí mismo, como nos plantean los estudios psicológicos. Al contrario, es la búsqueda del bien de la otra parte de la relación lo que despierta la קָנָה divina que lo lleva a comprometerse con su salvación, a restablecer la justicia, a mostrar su misericordia y a confirmar que su nombre es ‘el que nos rescata’.

Referencias

- Alonso Schökel, L., & Sicre, J. L. (1980). *Profetas* (Vol. 1). Cristiandad.
- Angulo Ordorika, I. (2023). Metáfora nupcial en la Escritura. *Cuestiones Teológicas*, 50(114), Article 114. <https://doi.org/10.18566/cueteo.v50n114.a04>
- Bietenhard, H. (1986). Nombre. En L. Coenen, E. Beyreuther, & H. Bietenhard (Eds.), *Diccionario Teológico del Nuevo Testamento* (Vol. 3, pp. 171-176). Sígueme.

- Blenkinsopp, J. (2015). *El libro de Isaías (1-39)*. Sígueme.
- Blenkinsopp, J. (2017). *El libro de Isaías (56-66)*. Sígueme.
- Bovati, P. (2014). *Vie della giustizia secondo la Bibbia. Sistema giudiziario e procedure per la riconciliazione*. EDB.
- Carrera Levillain, P., & García Marcos, L. (1996). Conocimiento social de los celos. *Psicothema*, 8(3), 445-456.
- De Vaux, R. (1976). *Instituciones del Antiguo Testamento*. Herder.
- Ellis, A. (2023). The Rot of the Bones: A New Analysis of חַמְדָּה (“Envy/Jealousy”) in the Hebrew Bible. *Journal of Biblical Literature*, 142(3), 385-408. <https://doi.org/10.15699/jbl.1423.2023.2>
- Fernández Marcos, N. (2008). *Septuaginta. La Biblia griega de judíos y cristianos*. Sígueme.
- Fernández, R. (1963). Los celos de Dios. *Proyección*, 38, 206-210.
- Fischer, I. (2023). *La sessualità nell’Antico Testamento. Amore, vizio, piacere sessuale e sofferenza*. Queriniana.
- Galambush, J. (1992). *Jerusalem in the Book of Ezekiel. The City as Yahweh’s Wife*. Scholars Press.
- García Fernández, M. (2020). Metáfora matrimonial en los profetas. Algunas cuestiones de género. En J. Claassens & I. Fischer (Eds.), *Profecía* (pp. 219-228). Verbo Divino.
- Heger, P. (2014). *Women in the Bible, Qumran and Early Rabbinic Literature. Their Status and Roles*. Brill.
- Hugenberger, G. P. (1994). *Marriage as a Covenant. A Study of Biblical Law and Ethics Governing Marriage Developed from the Perspective of Malachi*. Brill.
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99(3), 561-565. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.561>
- Janowiak, J. (2016). *I the Lord your God am a jealous God (Ex 20:5): A Historical, Exegetical, and Theological Investigation of Divine Zeal and Jealousy in the Old Testament*. Edizioni Carmelitane.

- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live by*. The University of Chicago Press.
- Longman, T., & Reid, D. G. (1995). *God is a Warrior*. Paternoster.
- Maier, C. M. (2020). Hija de Sion y ramera Babilonia. Sobre la personificación femenina de ciudades y países en los profetas. En J. Claassens & I. Fischer (Eds.), *Profecía* (pp. 203-218). Verbo Divino.
- Mercadillo, R. E., Díaz, J. L., & Barrios, F. A. (2007). Neurobiología de las emociones morales. *Salud Mental*, 30(3), I-II.
- Miller, P. D. (1973). *The Divine Warrior in Early Israel*. Harvard University Press.
- Oswalt, J. N. (1986). *The Book of Isaiah. Chapters 1-39*. William B. Eerdmans.
- Oswalt, J. N. (1998). *The Book of Isaiah. Chapters 40-66*. William B. Eerdmans.
- Peels, R. (2020). Can God Be Jealous? *Heythrop Journal*, 61(6), 964-978.
- Pinedo Cantillo, I. A., & Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: Claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 1-33. <https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a11>
- Popko, L.-. (2015). *Marriage Metaphor and Feminine Imagery in Jer 2:1-4:2. A Diachronic Study Based on the MT and LXX*. J. Gabałda et Cie.
- Portilla Ferrer, L. Y., Henao López, G. C., & Isaza Valencia, L. (2010). Diferencias sexuales en la experiencia subjetiva de los celos: Una mirada desde la Psicología Evolucionista. *Pensamiento psicológico*, 8(15), 53-61.
- Reidl Martínez, L. M., Sierra Otero, G., & Fernández de Ortega Barcenás, H. (2005). Diferencias entre celos románticos y celos relacionales. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 2(20), 133-148.
- Renaud, B. (2011). *Un Dios celoso. Entre la cólera y el amor*. Verbo Divino.
- Ryan, S. C. (2020). *Divine Conflict and the Divine Warrior: Listening to Romans and Other Jewish Voices*. Mohr Siebeck.
- Sicre, J. L. (1995). *De David al Mesías. Textos básicos de la esperanza mesiánica*. Verbo Divino.

Sicre, J. L. (2011). *Introducción al profetismo bíblico*. Verbo Divino.

Soggin, J. A. (1997). *Nueva historia de Israel. De los orígenes a Bar Kochba*. Desclée de Brouwer.

Sohn, S.-T. (1999). "I Will Be Your God and You Will Be My People": The Origin and Background of the Covenant Formula. En R. Chazan, W. W. Hallo, & L. H. Schiffman (Eds.), *Ki Baruch Hu. Antiente Near Eastern, Biblical, and Judaic Studies in Honor of Baruch A. Levine* (pp. 355-372). Eisenbrauns.

Tosato, A. (2001). *Il matrimonio israelitico. Una teoria generale*. Editrice Pontificio Istituto Biblico.

Ubieta López, J. Á. (Ed.). (1999). *Biblia de Jerusalén* (Nueva ed. revisada y aumentada). Desclée de Brouwer.

Vermès, G. (1996). *La religión de Jesús el judío*. Anaya & Mario Muchnik.

Villareal, E. (2022). *Jealousy in Context. The Social Implications of Emotions in the Hebrew Bible*. Eisenbrauns. <https://doi.org/10.1515/9781646021857>

Weems, R. J. (1995). *Battered love. Marriage, sex, and violence in the Hebrew prophets*. Fortress.

Wolff, H. W. (2017). *Antropología del Antiguo Testamento* (4. ed.). Sígueme.

CONTRIBUCIONES

LA NIÑEZ COMO LABORATORIO DE EMOCIONES

CHILDHOOD AS AN EMOTIONAL LABORATORY

LORETO VERGARA GONZÁLEZ

Psicóloga Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad de Chile

Magister en Gestión Escolar de Calidad Universidad del Desarrollo

mvergara@uc.cl

<https://orcid.org/0009-0004-2663-7074>

Cómo citar:

Vergara González, L. (2025). La niñez como laboratorio de emociones. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 124-138. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.124>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

La sociedad del siglo XXI tiende a resaltar los resultados y logros académicos y profesionales como algo fundamental a alcanzar en la vida. Si bien esta es una parte muy importante en el desarrollo humano, los adultos que tienen la responsabilidad de guiar a los niños/as para que logren tales objetivos en la vida, se ven en el inmenso desafío de tener que acompañarlos también en el descubrimiento del mundo de sus propias emociones y el despliegue de éstas. Cumplir con estas dos premisas resulta ser una carrera maratónica, sobre todo cuando la forma de expresión de los menores es más desafiante. Esta contribución busca responder a la inquietud de cómo procurar, como adultos a cargo, una adecuada gestión de las emociones en los niños/as, potenciando así su desarrollo integral e inserción en el mundo social. Esto es comprender, desde la teoría del apego, lo que implica el desarrollo y despliegue auténtico de las emociones en la vida de un ser humano para que logre su desarrollo pleno.

Palabras claves: apego – cuidadores – regulación emocional – identidad – crianza respetuosa.

ABSTRACT

Twenty-first-century society often emphasizes academic and professional achievements as fundamental life goals. While these are undoubtedly crucial aspects of human development, adults responsible for guiding children toward such objectives face the immense challenge of also supporting them in exploring and expressing their emotions. Fulfilling both these premises proves to be a marathon, particularly when children's emotional expressions are more challenging. This contribution seeks to address the concern of how responsible adults can foster effective emotional management in children, thereby enhancing their holistic development and social integration. Drawing from attachment theory, this involves understanding the implications of the authentic development and expression of emotions for an individual's complete personal growth.

Keywords: attachment – caregivers – emotional regulation – identity – respectful parenting.

Al llegar a este mundo –como recién nacidos– expresamos nuestras incomodidades a través del llanto, que es el mecanismo natural que tenemos como seres humanos para manifestar lo que sentimos. Nacemos indefensos, imposibilitados de calmar por nuestros propios medios el hambre, la sed, el miedo, la inseguridad, el dolor y la incomodidad. Estas necesidades fisiológicas o emocionales se manifiestan en sensaciones corporales con el objeto de hacernos ver que requerimos algo y que para saciarlas necesitamos de alguien que nos vea, escuche, comprenda y asista.

Es la madre –como figura primaria de apego– la que tiene en primer término la misión de alimentarnos y protegernos al nacer. Con el paso de los días y, en caso de que la madre esté imposibilitada de hacerlo, hay otras figuras que se van sumando a la ardua labor de dilucidar qué es lo que ese bebé quiere transmitir con cada llamado de asistencia. Los padres–en otros casos o momentos, abuelos, tíos, hermanos o quien cumpla el rol de cuidador–serán quienes tendrán la responsabilidad de atender a nuestras necesidades y buscar las formas más adecuadas para que logremos el equilibrio que fue desestabilizado por un malestar interno o externo. Más adelante, profesionales de la educación o de la salud también se sumarán a esta misión de colaborar en el camino hacia su autorregulación.

Durante los primeros meses de vida estas manifestaciones no son sólo llantos, sino que también crujidos o quejidos que con el tiempo se irán transformando en gritos, pataletas, ‘berrinches’, agresiones, amurramientos, silencios, desobediencias, indiferencias, huidas, etc. La respuesta del niño/a irá cambiando en intensidad, tono, ritmo, duración y forma dependiendo de la edad, el temperamento, las circunstancias–con quién, dónde, cómo, cuándo–y las experiencias de vida, entre muchos otros factores. De acuerdo con Lecannelier (2023), los seres humanos buscan fundamentalmente

(...) diferentes formas de pedir atención, contención, protección y validación de su ser. Esas formas se encuentran en lo más profundo de su biología y afectividad, simplemente porque su destino y meta es mantenerse vivo. Pero ese mantenerse vivo depende del cuidado de los adultos que son parte de su vida cotidiana” (pp. 299-300).

Así es como no sólo existen necesidades corporales que satisfacer, sino también necesidades psicosociales que se relacionan con el desarrollo cognitivo, afectivo, social y moral que son fundamentales para lograr el pleno desarrollo. Por lo tanto, si los menores cuentan con cuidadores hábiles para descubrir qué significan esas señales y responder a ellas–no sólo en términos fisiológicos, sino también socioemocionales– comenzarán a experimentar una sensación agradable de cobijo y calma que será fundamental en su futuro bienestar. De este modo, como nacemos sin la capacidad de regularnos por nosotros mismos, requerimos de un cuidador que nos ayude a calmar nuestras necesidades con el objetivo de volver a nuestro equilibrio: “estas conductas de cuidado y regulación le permiten

al niño/a con el tiempo ‘apegarse’ a su cuidador, es decir, visualizarlo e internalizarlo como un sostén emocional necesario para sobrevivir, crecer y desarrollarse” (Cardemil, 2017, p. 23). Si estos cuidadores son capaces con el tiempo de ir aceptando y tolerando comportamientos más disruptivos, desafiantes, complejos o de mayor intensidad emocional, los niños/as y adolescentes continuarán sintiendo que existe en ellos un lugar seguro donde pueden descansar tranquilos, aliviarse de sus malestares y volver a su equilibrio.

Hoy nadie discute que gran parte de la verdadera felicidad va unida a un desarrollo integral, que involucra inevitablemente un adecuado equilibrio emocional. Esta armonía interior se relaciona directamente con la capacidad que vamos desarrollando desde los primeros meses de vida de identificar, expresar lo que nos pasa, vincularnos sanamente con otros e ir alcanzando nuestros propósitos de acuerdo con lo que somos y queremos para nuestro proyecto vital. Como afirman Barudy y Dantagnan (2010), uno de los propósitos fundamentales del desarrollo infantil es que los niños/as sean capaces de reconocer tanto sus vivencias internas como las amenazas y peligros del entorno. Este proceso de maduración se ve favorecido cuando los adultos responsables acompañan y orientan activamente a los menores en la gestión de sus emociones. Esto implica ayudarlos a identificar sus malestares, diferenciar emociones y comprender sus experiencias, con el fin de promover el desarrollo de una personalidad sana orientada al bienestar interior y a una vida plena que les permita, además, convertirse en agentes de bien en el mundo. Para ello, es fundamental comprender qué implica el desarrollo auténtico de las emociones en la vida humana y cuál es el rol que deben cumplir los cuidadores para lograr estos objetivos.

Como sabemos en Chile en las últimas décadas se ha impuesto un gran imperativo en el desarrollo: lograr la excelencia y el éxito. Este enfoque ha llegado a sobrevalorarse tanto que no es raro percibir que la identidad se define en gran parte en base al éxito académico, profesional y económico. Si bien los resultados que se alcancen en la vida son aspectos importantes en el desarrollo humano, los adultos de hoy también se enfrentan al gran desafío de que este crecimiento –en los niños/as que tienen a su cargo– ocurra en un terreno emocional sano e integrado. La dimensión socioemocional, si bien siempre ha existido en nuestro inconsciente colectivo, se puso mucho más en relieve después de la pandemia al ver cómo el encierro y la incertidumbre dejó grandes resacas en nuestro bienestar personal y social.

Es común escuchar hoy en día críticas sobre la falta de civilidad entre los niños/as y jóvenes, señalando que se ha perdido el respeto por las normas, las estructuras y las figuras de autoridad. Frases como ‘ya no hay respeto por nada’, ‘están cada vez más desconsiderados’, ‘viven pegados al celular’, ‘se guían por la ley del mínimo esfuerzo’ o ‘no sé adónde van a llegar así’ resuenan en muchos espacios reflejando preocupaciones reales y desalentadoras. Ante este panorama, la pregunta que surge para

los adultos responsables del cuidado de menores—en cualquier rol que desempeñemos—es la siguiente: ¿cómo podemos acompañarlos de la mejor manera en su camino hacia un desarrollo integral en un mundo cada vez más tecnologizado, complejo, impredecible y desafiante?

En el análisis del rol de los cuidadores es fundamental considerar dos premisas claves. La primera es que todos los seres humanos nacen con una tendencia externalizante, es decir, con la capacidad de expresar las emociones de manera libre y directa. La emocionalidad, según lo describe Maurizio (2013) es “(...) un lenguaje común para todos” (p11) y “(...) ese estado de ánimo (...) que vive en el trasfondo desde el cual actuamos e interactuamos” (p. 13). La segunda premisa es que la principal función del cerebro humano es asegurar la supervivencia. El llanto es la primera señal que se escucha cuando llegamos al mundo. Lloramos para pedir ayuda, ya que experimentamos necesidades que nos causan incomodidad o dolor y no contamos con la capacidad de calmarnos por nosotros mismos. Esta dependencia es tan profunda que, sin la intervención de un adulto que nos alimente cuando somos bebés, simplemente no sobrevivimos. Como afirma Lecannelier (2020), “(...) un bebé nace esencialmente inmaduro y desvalido, para quien su única forma de sobrevivir es apegarse a algún adulto que le entregue protección” (p. 98). Así, desde el inicio de la vida, estamos obligados a buscar estrategias que aseguren nuestra supervivencia física. Para que esto ocurra fuimos dotados con la capacidad de apego que es “(...) la necesidad innata de buscar confort, consuelo o protección ante una situación de estrés” (Cardemil, A., 2017, p. 22).

Aunque los bebés aún no pueden hablar, tienen la capacidad de captar las señales del entorno y descifrar códigos con notable destreza, aprendiendo a través del ensayo y error cuál es la mejor estrategia para lograr lo que necesitan. Pero dependen de otro que los ayude a restablecer su equilibrio físico o emocional. En este proceso de exploración, su aparato mental buscará la forma más eficaz de ‘apegarse’ a ese adulto, no por conveniencia, sino primordialmente por necesidad. Por ejemplo, un bebé puede aprender que debe quedarse callado y no moverse para ser alimentado, porque vivenció reacciones dolorosas por parte de sus cuidadores cuando lloraba; o que debe romper en un llanto furioso para que sus cuidadores lo asistan. Esto quiere decir que el bebé, y luego el niño/a, podría desarrollar un apego poco saludable –inseguro– con un cuidador que no lo trata bien debido a que lo necesita para sobrevivir. Así, el menor buscará por instintivo o intuición actuar de la forma que sea para seguir disponiendo de esos cuidadores. Las estrategias se relacionan principalmente con silenciarse, gritar, patalear, congelarse, agrandar. De esta manera, desarrollarán un apego seguro o inseguro según la estrategia que encuentren para mantenerse cerca de sus cuidadores según la disponibilidad física y emocional que los adultos sean capaces de entregar.

La dopamina, la serotonina, la endorfina y la oxitocina—las denominadas hormonas de la felicidad—son las responsables de fomentar conductas prosociales y de promover la sensación de bienestar en los seres humanos. Diversas investigaciones en neurociencia han demostrado que cuando una madre o un padre cuidan a su hijo de manera adecuada y afectiva se produce un aumento en la sangre de estos neurotransmisores u hormonas cerebrales que se activan frente a distintas experiencias placenteras vividas por una persona. Así, de acuerdo con Lecannelier (2006) “Una relación cuidador-bebé que sea cariñosa, sensible, protectora y contenedora previene la hipo o hiperactivación de cortisol, lo que a su vez escuda al cerebro de procesos de toxicidad, retraso madurativo y/o muerte neuronal” (p. 65). Al respecto, Barudy y Dantagnan (2010) afirman lo siguiente

(...) La ausencia de contactos físicos de ternura y cuidados parentales adecuados, así como la sobreexcitación por experiencias traumáticas y estresantes, altera la organización y el desarrollo de las zonas prefrontales (...) Esto permite que los pensamientos, la reflexión, las normas interiorizadas y la expresión a través de la palabra, de las emociones, deseos o pulsiones, tengan un papel preponderante en la modulación de emociones (...). (p. 81)

Entonces, la neurociencia apoya la idea que el rol de los cuidadores es fundamental en el despliegue de una ruta emocional positiva y sana de los niños/as a su cargo. Un cuidado deficiente puede provocar altos niveles de cortisol en el cerebro, lo que perjudicará su desarrollo y, por lo mismo, afectará de una u otra forma la capacidad de enfrentar situaciones estresantes en el futuro. Esta destreza parental es fundamental que sea lo más perfecta posible hasta los tres años, y que se extienda con bastante habilidad hasta los siete años de un niño/a. Luego, el camino del desarrollo para ese infante—sobre todo si sigue contando en el tiempo con la cercanía afectiva de esas figuras de apego—se hará más expedito.

En relación con las etapas críticas del desarrollo, Lecannelier (2020) señala que los estudios de neurociencias indican que los primeros siete años de vida son cruciales en nuestra historia futura. En este mismo sentido, afirma que

(...) las relaciones vinculares tempranas pueden ser concebidas como un proceso que opera en diversos niveles y sistemas (más o menos integrados), siempre con el propósito último de equipar al ser humano de una estructura y organización que le permita regular y enfrentar la vida en sociedad y en soledad. (Lecannelier, 2006, p. 67)

Por otro lado, Amanda Céspedes, reconocida neuropsiquiatra chilena, señala que “las experiencias vividas los primeros diez años de vida dan el vamos a toda la historia afectiva y social humana ulterior” (2020, p16). Cardemil (2017) por su parte, propone que los primeros seis años de vida son

un período sensible para el desarrollo cerebral y socioemocional, siendo cruciales en la organización de los procesos mentales que nos disponen a conectarnos saludablemente con nosotros mismos, los otros y el mundo.

Es difícil establecer con exactitud una edad crítica del desarrollo, ya que hay factores internos y externos a la persona que van influyendo en su proceso madurativo. Sin embargo, lo que está claro es que la infancia es un momento crucial y único que nos va disponiendo de recursos, competencias y herramientas para desenvolvernos en el mundo y afrontar situaciones desafiantes que son múltiples y permanentes a lo largo de la vida.

¿Qué dicen nuestras leyes sobre el rol del cuidador? En Chile el rol del Estado es muy relevante en cuanto a crear conciencia y a proteger a los niños/as de ser mal cuidados. Según se establece en los principios consagrados en la Ley 21430 sobre Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia, promulgada el 6 de marzo de 2022, se indica que “(...) los padres y/o madres tienen el derecho preferente de educar, cuidar, proteger y guiar a sus hijos, y el deber de hacerlo permanentemente, de modo activo y equitativo, sea que vivan o no en el mismo hogar con sus hijos”. Los hijos, por su parte, sólo tienen derechos con respecto a sus padres, no deberes.

Como adultos responsables de niños/as se nos plantea entonces el gran desafío de comprender cómo acompañarlos en el logro de un sano equilibrio entre la conexión emocional, la manifestación de lo que sienten, el desarrollo de su autoestima y el comportamiento en sociedad: “(...) La autoestima tiene un impacto decisivo en el bienestar socioemocional de las personas. Las personas con autoestima positiva tienen seguridad en sí mismas, lo que implica tener acceso a sus sentimientos y necesidades reales, y a la posibilidad de articularlos (Milicic, 2009, p. 34). A veces cumplir con estas premisas de la crianza resulta una carrera maratónica, sobre todo cuando la forma de expresión de los menores es más desafiante o compleja. No podemos olvidar que hay factores biológicos con los que nacemos relacionados con el temperamento que cumplen un rol primordial en la capacidad que tenemos de lograr la regulación emocional y de la conducta. Esto significa que venimos con una disposición natural que nos inclina hacia la autorregulación o hacia la desregulación. A quienes nacen con una predisposición más marcada hacia la impulsividad y la desregulación se les hará más difícil y largo llegar a desarrollar la capacidad de regularse; su cerebro es más inmaduro en este aspecto por lo que requerirá de mayor paciencia por parte de sus cuidadores.

Para lograr en forma efectiva el mandato evolutivo y legal de cuidado es necesario—sobre todo en los primeros 7 años de vida—que los padres se centren en las necesidades de los hijos y respeten su personalidad, formas de expresión, tiempos de reacción, estilos de comunicación e intereses con que cada uno viene al mundo.

¿Qué significa respetar a los niños/as? El respeto tiene que ver en primer lugar con adecuarnos, como adultos, a las necesidades y formas de ser del menor. Permitir y tolerar que expresen sus emociones es respetarlos en su individualidad.

Todos los seres humanos necesitamos y deseamos tener vivencias de agrado, de seguridad y calma con nuestros padres o cuidadores. Para que esto ocurra, los procesos de crianza debieran estar centrados en el acompañar al niño/a en el descubrimiento de su propio mundo y deseos, mientras lo protegemos de los peligros y lo ayudamos desde el amor a canalizar de buena forma sus impulsos y emociones. Para esto se hace imprescindible que como adultos nos demos el tiempo de descubrir y conocer el ser y el potencial con que cada ser llega al mundo, con el fin de que cada uno de ellos pueda cumplir con los objetivos de su propio desarrollo. En este sentido, Lecannelier (2021) propone una forma de

(...) crianza diferente, más relajada, más aceptadora de la genialidad de cada infante y, sobre todo, más acorde a lo que psico biológicamente un(a) niño(a) necesita para explotar, explorar y expandir su potencial, sin ser coleccionado por “expectativas y metas”, que no sólo no tienen relación con lo que necesita un infante, sino que lo termina estresando y enfermando progresivamente. (pp. 16-17)

Bajo esta mirada, ¿qué características debe tener el cuidado de ese menor para que logre un desarrollo pleno?

Hemos crecido en una cultura que mira las cosas desde la perspectiva de los adultos con una idea muy arraigada de que somos los adultos los que tenemos que educar y formar a los niños/as, transmitiéndoles implícita o explícitamente que necesitan adaptarse a nosotros e incorporar nuestros conocimientos, experiencias e incluso, nuestras expectativas sobre su desarrollo. Como plantea Lecannelier (2023):

Sin darnos cuenta, llevamos algunos siglos construyendo un ‘ideal de infante’ que está tan internalizado que ya pensamos que es algo objetivo. Todos llevamos en nuestro interior una especie de “norma del/la buen/a niño/a” que se nos ha ido transmitiendo hace muchos años (y siglos). La mayoría de los padres crían a sus hijos/as bajo esa norma. (p. 300)

Por este ideal que llevamos alimentando como sociedad, podemos pensar que somos los adultos los que tenemos que enseñarles cosas a los niños/as, ya que llegan al mundo con la necesidad de ser aleccionados como si fueran ‘tablas rasas’—concepto ampliamente discutido y desafiado por Pinker (2005). Esto no quiere decir que los niños/as no requieran de nuestra guía, todo lo contrario, es muy importante que crezcan en un ambiente con límites y reglas claras. Como explica Cardemil (2017):

Para que un preescolar pueda aprender a respetar normas, controlar sus impulsos y hacer aquellas cosas que debe hacer, pero no quiere, necesita que sus cuidadores lo ayuden a organizar su conducta proveyéndole un orden externo–rutina–; lo ayuden a ver qué es lo que se espera de él y cuando su conducta deja de ser aceptada –límites–; y aprender que las acciones tienen consecuencias y que es responsable de ellas –aprendizaje por consecuencias–. (p. 173)

Esto es ayudarlos a entender y gestionar sus emociones, conocer y respetar las necesidades de otros, aprender que hay momentos para cada cosa y que es necesario ser flexibles y adecuarse a las distintas circunstancias. Todo esto se enseña con palabras, pero, principalmente, con el ejemplo, el respeto a su individualidad y un acompañamiento amoroso–es decir con una crianza respetuosa y amable.

Para que los niños/as alcancen la madurez cerebral que los disponga positivamente a enfrentar los desafíos de la vida moderna, es necesario que los adultos les permitamos en primer lugar sentir y expresar sus emociones intensamente. Primero en el hogar y luego en la escuela. Esto incluye no sólo las emociones placenteras, sino también las displacenteras como la furia, el asco, la envidia, la impaciencia, los celos, la ansiedad, etc. Sentirlas es humano y está bien expresarlas.

La forma en que lleguen a expresarse o a ocultarse las emociones dependerá primordialmente del temperamento –que es heredado–, la edad y de la posibilidad que le den los adultos a cargo de expresarlas. La Ley de Conservación de la Energía establece que la energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma. Con las emociones es igual. Si no se liberan, ellas quedan retenidas en algún lugar de nuestro cuerpo y se manifestarán en el futuro de alguna u otra forma. Por lo tanto, rechazarlas, ignorarlas o reprimirlas parece ser una mala inversión. Por ejemplo, cuando llamamos la atención a un niño/a por mostrar rabia, podemos–sin mala intención–estar rechazando esa emoción y transmitiéndole que no está bien sentirla y mucho menos expresarla. Entonces esa rabia quedará contenida y se manifestará de otra forma. Puede ser que la exteriorice en forma inadecuada con un ataque de furia, o le pega a un compañero(a) en el colegio, toma cosas que no son propias, etc.; o que las interiorice guardándoselas. Estas se podrán manifestar –en el presente o en el futuro– con dolores de estómago, jaqueca, insomnio, desánimo, desconcentración, angustia, olvidos, ansiedad, falta de sentido de vida, etc.

Tenemos tanto poder sobre los niños/as que nuestras conductas adultas de reprobación–como retarlos, ignorarlos, irnos del lugar, castigarlos, mirarlos mal– generaran sensaciones displacenteras intensas en sus cuerpos por el surgimiento de emociones de miedo, preocupación, enojo, culpa, pena, vergüenza, confusión o rabia. Este malestar físico y psicológico del niño/a deriva del hecho de no habernos dado el tiempo de escuchar e intentar

comprender qué hay detrás de esa conducta que nos parece inadecuada o incorrecta.

¿Qué sucede cuando el niño/a nos falta el respeto o desafía nuestras reglas? En los términos de la crianza respetuosa y del desarrollo del apego seguro, es necesario tener presente que existen los ‘estados de gatillamiento’ tanto en los niños/as como en los padres o cuidadores. Estos estados se manifiestan como conductas externalizantes que pueden provocar dolor o daño en el otro; o como conductas internalizantes donde nos guardamos el malestar y nos hacemos daño a nosotros mismos. Es importante estar conscientes de que en ese momento de tensión es el cerebro primitivo – la amígdala– el que está actuando. Como muy bien explica Marian Rojas Estapé (2024), en momentos de alto estrés nuestro cerebro es ‘capturado’ por la amígdala. Esto significa que la respuesta impulsiva proviene de una reacción instantánea donde la corteza prefrontal se desconectó, pues “las investigaciones demuestran que, cuando una persona se enfrenta (...) a algo nuevo y potencialmente amenazador, la respuesta a corto plazo llega siempre en primer lugar” (Aron, 2022, p. 60). Es decir, es una respuesta automática que no media reflexión ni análisis previo.

Detengámonos un momento a pensar lo que siente un niño/a cuando es castigado o retado porque golpeó a otro niño/a sin la capacidad de controlarse. Esto ya sea porque su naturaleza es impulsiva, o porque su mente leyó de mala forma señales que le decían que estaba en peligro, o porque efectivamente sufrió una agresión soterrada de otro niño/a que no tiene cómo justificar o que como nadie la vio, no le creen. Con la disposición negativa del adulto, les transmitimos que hay una presunción de maldad o de mala intención detrás de esa conducta. Este último caso, es un indicador para el niño/a de incomprensión de parte nuestra, ya sea porque no le creímos o porque no le dedicamos tiempo a entender qué había detrás de esa conducta impulsiva. También es importante hacer conciencia de que, la actitud de poca apertura hacia comprender lo que le sucede a ese niño/a, estamos perdiendo la oportunidad de que reflexione y aprenda de esa experiencia, es decir que avance en su camino de maduración.

¿A quién no le ha pasado que en estado de terror o furia dice o hace algo de lo cual se arrepiente o no sabe con exactitud cómo llegó a ocurrir? Estas respuestas son involuntarias. Esto quiere decir que, ante una situación percibida como una amenaza, estructuras cerebrales como la amígdala detectan el peligro y activan una respuesta rápida, a menudo antes de que la corteza prefrontal —responsable del razonamiento y el control de impulsos— pueda intervenir. En otras palabras, la inmadurez de la corteza prefrontal (o su ‘secuestro’ momentáneo por emociones intensas) puede impedir una pausa mediadora entre el estímulo y la reacción. Como señala Aron (2022), “si pensamos que nosotros (...) nos podemos enfrentar a la situación, dejaremos de verla como una amenaza”. Esto significa que nuestra capacidad de evaluar conscientemente la situación influye directamente en

la intensidad de la respuesta de nuestro sistema nervioso. Si percibimos que tenemos recursos para afrontar la situación, la reacción será más moderada y menos impulsiva.

Para que seamos capaces de aplicar reflexión a nuestra respuesta frente a un gatillante –que puede ser interno–recuerdo, sensación corporal, pesadilla, etc.– o externo–recibir un golpe o toque, visión de algo o alguien, escuchar algo, sentir un olor, gustar– es fundamental que exista un otro que nos ayude amablemente a comprender y meditar acerca de lo que acaba de ocurrir, es decir que nos ayude a regularnos y a tomar perspectiva. De acuerdo con Barudy y Dantagnan (2010):

Cuando los buenos tratos garantizan la maduración y la organización cerebral, los niños y las niñas pueden integrar fácilmente los límites de la realidad, aceptar la autoridad, manejar mejor sus deseos y frustraciones, así como desarrollar la empatía necesaria para garantizar un desempeño social adecuado. (p. 60)

Para esto es imprescindible que como adultos hayamos sido capaces de tolerar primero su malestar y expresión de la emoción negativa y que –con nuestra ayuda– logre racionalizar y bajar su nivel de activación emocional. De esta forma, ese menor podrá ir de a poco anticipando situaciones y reaccionando en forma cada vez más consciente y regulada, siendo capaz de aprender positivamente de las experiencias gracias a nuestra disponibilidad y paciencia.

Entonces, la primera tarea que tenemos como cuidadores cuando los niños/as son pequeños es intentar ‘adivinar’ qué los lleva a manifestar tal o cual emoción. Con el paso del tiempo y cuando adquieren mayores habilidades de comunicación, nuestro rol consistirá en darles la posibilidad que nos ayuden a comprender de dónde proviene esa conducta o respuesta emocional que nos está llamando la atención. Para esto es necesario que tomemos conciencia de que algo le está sucediendo a ese niño/a y que no es adecuado hacerlo sentir culpable, triste o enojado por reaccionar así. Si no cumplimos adecuadamente este rol, nuestros niños/as corren el riesgo de transitar en un continuo que va desde la externalización extrema hasta el desarrollo del “Síndrome Internalizante”. El primer patrón se refiere a una manifestación conductual de desborde emocional y el segundo es descrito por Lecannelier (2021) y se caracteriza por la internalización extrema de emociones y estrés en niños/as debido a una crianza y educación restrictivas. Este síndrome puede tener graves consecuencias a largo plazo manifestándose como trastornos depresivos, ansiosos o problemas de salud física.

Una consigna para esta actitud respetuosa que se requiere del adulto es transmitirles a esos niños/as–con nuestros gestos, disposición corporal y palabras–que necesitamos que nos ayuden a entender lo que sucedió antes

de que los juzguemos y sancionemos su actuar. En este otro extremo se encuentran las conductas represivas, las que pueden generar en el niño/a una serie de emociones desagradables, como culpa por haber causado malestar en su cuidador; rabia por no haber sido comprendido por éste; confusión porque las sanciones aplicadas le parecen injustas. A este respecto, Milicic (2009) sostiene que

(...) esas sanciones como estrategia educativa deben ser usadas con mucha cautela, ya que tienen un potencial importante de daño en la autoestima de los niños y en la relación padres-hijos. Los castigos producen en general intensas reacciones emocionales de frustración y de agresión, así como un deterioro en la relación con la persona que castiga. (p. 36).

El objetivo del acompañamiento que debemos otorgar a los niños/as en el camino sano de su maduración emocional es ir permitiéndoles en forma progresiva que se conecten libremente con la incomodidad. Es decir, con las señales del cuerpo que les van indicando que hay algo que se sale de lo que ellos significan como positivo y que les está generando algún malestar. Para que esto ocurra es necesario que los niños/as hayan recibido un trato amable y respetuoso por parte de sus padres, al haber experimentado sensaciones placenteras cuando se han equivocado o han causado daño—derivada de unos padres que fueron capaces de darse el tiempo de atender a su individualidad, intentar comprenderlos desde su fenomenología y llevarlos a reflexionar sobre sus actos y consecuencias—sabrán que errar es parte de la condición humana, así tanto como probar y visualizar cuáles son las consecuencias de sus decisiones y actos, y que hay ciertas cosas que, aunque les desagraden o incomoden, es necesario llevar a cabo. Ejemplo de esto sería, ayudar a limpiar, levantarse temprano para ir al colegio o pedir perdón a un compañero que agredieron.

Si, en cambio, se han sentido sancionados por cometer faltas o no aceptados en su personalidad que a veces puede ser muy disruptiva—les costará más encontrar su equilibrio, expresar de buena forma lo que sienten, poner límites, sociabilizar, ser responsables o tomar decisiones. Para que logren estas conductas tan deseables es fundamental que experimenten reiteradamente en su primera infancia que son comprendidos y acogidos cuando se muestran más desafiantes o se equivoquen. También es fundamental que visualicen estas conductas en los adultos; es decir, que los cuidadores muestren su vulnerabilidad, hablen de lo que sienten, muestren su arrepentimiento y pidan perdón, que vean a padres y educadores imperfectos, que se equivocan y que existe coherencia entre lo que sienten, piensan, dicen y hacen, sobre todo en la expresión sincera cuando cometen errores.

El espacio que compartan los niños/as con sus principales cuidadores debiera ser el lugar donde puedan explorar sus emociones y el refugio

donde tengan la certeza que, aunque tengan conductas desreguladas, se equivoquen, griten, falten el respeto, hagan pataletas, sean egoístas, mientan, roben, etc., encontrarán un espacio de incondicionalidad. Ser figura de apego es como ser una fuente inagotable de recursos donde los niños/as puedan encontrar lo que necesitan para comprenderse y regularse. Este vínculo no es sólo sinónimo de un espacio donde encuentran amor, cariño y protección; sino de tener la certeza de que hagan lo que hagan o digan lo que digan, el amor, el buen trato y el cuidado van a permanecer estables, porque son queridos por lo que son y no por lo que hacen.

En este camino de desarrollo es crucial que los adultos permitan que los niños/as desarrollen su intuición, descubran sus capacidades y límites. Para que desarrollen una seguridad interna saludable, es necesario que los dejemos experimentar, conocer el mundo, explorar, equivocarse respetando siempre su individualidad. Es decir, permitirles ir tomando decisiones que se basen en sus propias necesidades e intereses ya que “la educación neuronal que supone observar la propia emoción, y saberse espectador y actor es una de las claves de la inteligencia emocional” (Castellanos, 2017, p. 89). Esto requiere de mucha observación, creatividad, paciencia y flexibilidad de nuestra parte. Como nos enseña Amanda Céspedes (2018), “(...) la tarea más colosal del guion existencial humano es reconocer al otro e investirlo de una profunda y duradera significación emocional” (p. 17). Por consiguiente, no podemos perder de vista que nuestro rol como padres y cuidadores es ayudar a los niños/as a desarrollar lo más tempranamente posible una estructura interior que les de fortaleza. Esto no es sinónimo de autonomía prematura, sino de haber desarrollado con nosotros un vínculo amable, seguro y estable. Este será fundamental en su futuro para que sean capaces de pedir ayuda cuando lo requieran, poner límites cuando corresponda, irse de un lugar donde se sientan incómodos, cuidarse de lo que les hace mal, tomar buenas decisiones, etc.

Todos los niños/as requieren de límites y reglas. Sin embargo, para que estas puedan ser sanamente comprendidas y respetadas por ellos, es fundamental que se sientan primeros acogidos y aceptados en su forma de ser y de ver el mundo. Deberíamos dejarlos sentir, descubrir a su manera, protegiéndolos de los riesgos, pero no de los dolores. Mostrarles lo que somos con nuestras virtudes, dificultades, errores e imperfecciones. Pedirles perdón cuando nos equivocamos, aunque ese error lo hayamos cometido años atrás. De esta forma aprenderán de la compasión, la humildad, la gratitud, la generosidad y podrán comprender los límites de sus posibilidades y actos, desarrollar su potencial y sentirse seguros. Esto sin miedo a pedir ayuda o a reconocer que cometieron un error, ya que previamente fueron acogidos cuando lo hicieron.

Una niñez sana es un laboratorio en el cual se experimenta todo tipo de emociones, donde se puede ‘ser’ en plenitud, es decir, que pueden expresarse libremente y que serán respetados en su propia individualidad

y en las decisiones que vayan tomando. Estar disponibles emocionalmente no solucionará sus problemas ni les evitará el dolor, pero sí les otorgará un espacio donde encuentren un refugio. Este vínculo seguro es el que cumplirá la función reguladora para que luego sean capaces en la adultez de lograr su autorregulación y la capacidad de resolver, a través del diálogo, los problemas.

En casa, los niños/as debieran sentir que pueden investigar quienes son: experimentar lo que quieren de su vida, descubrir los efectos que tienen sus conductas en sus seres queridos, probar cómo se siente desafiar a otros o salirse de las normas, pero teniendo la certeza absoluta de que, si se equivocan en el experimento, serán acogidos con amor. De esta forma, desarrollarán una mejor capacidad para encontrar su esencia, regularse emocionalmente y desarrollar una identidad plena y con herramientas para salir al mundo conectados, seguros, empáticos, confiados y resilientes. En conclusión, la fortaleza y seguridad interna en los seres humanos viene de haber experimentado con libertad quienes somos durante la niñez; haber sido calmados y contenidos en nuestras dificultades; de habernos sentido aceptados y reconocidos; tolerados en la expresión de los afectos –agradables y desagradables–; comprendidos y apoyados en nuestros errores; conducidos amablemente en las reglas y límites. En definitiva, que hayamos vivenciado durante la infancia el gozo de habernos sentido amados tal cual somos.

Rreferencias

- Aron, E. (2022). *El Don de la Sensibilidad*. Ediciones Obelisco.
- Barudy, J.; Dantagnan, M. (2010). *Los desafíos invisibles de ser madre o padre*. Editorial Gedisa.
- Cardemil, A. (2017). *Apego Seguro*. Ediciones B Chile.
- Castellanos, A. (2017). *La educación emocional en la infancia*. Editorial Graó.
- Céspedes, A. (2018). *Educación de las emociones, educar para la vida*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Lecannelier, F. (2006). *Apego e Intersubjetividad*. LOM Ediciones.
- Lecannelier, F. (2020). *El Trauma Oculto de la Infancia*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Lecannelier, F. (2021). *Volver a Mirar: Hacia una revolución respetuosa en la crianza*. Editorial Planeta Chilena.

Maurizio, S. (2013). *El Poder de las Emociones*. Panorama Editorial.

Milicic, N. (2009). *Hijos con Autoestima Positiva*. Grupo Editorial Norma.

Milicic, N. (2010). *Educando a los hijos con inteligencia emocional*. Aguilar Chilena de Ediciones.

Pinker, S. (2005). *La tabla rasa: La negación moderna de la naturaleza humana*. Paidós.

Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera Tu Mente, Reconquista Tu Vida*. Editorial Planeta Chilena.

Envío de artículos

Palabra y Razón, revista de filosofía, teología y ciencias de la religión convocará dos veces al año, con un plazo que será establecido en cada convocatoria, para la recepción de manuscritos en las cuatro secciones declaradas por la Revista (artículo de investigación; reseña o traducción; contribución; dossier). Asimismo, se permitirá el envío de manuscritos durante todo el año para ser publicados en las ediciones previstas para los meses de julio y diciembre, con un plazo mínimo de recepción de cuatro meses de anticipación. Los manuscritos deberán ser exclusivamente enviados a través de la [Plataforma Virtual](#) de la Revista cumpliendo con todos los requisitos formales exigidos con el fin de dar inicio al arbitraje y selección de los mismos.

Todo manuscrito recibido será enviado a revisores calificados bajo la política de doble arbitraje ciego que dispondrán de un plazo de dos a tres meses para enviar los resultados comentados de su evaluación. Por ello, resulta ser importante que el manuscrito sea enviado sin referencias explícitas o implícitas del autor. Es importante que las autoras y los autores respeten esta solicitud para evitar toda indicación de autoría que pueda invalidar el proceso evaluación.

Los manuscritos tanto enviados a evaluación a otras revistas como aquellos que no cumplan con el formato solicitado por la Revista serán rechazados. Los criterios que animan la evaluación del manuscrito para su publicación son los de originalidad y aporte en el ámbito de investigación, rigor conceptual y argumentativo, uso correcto del lenguaje, presentación formal adecuada, manejo de las fuentes originales y actualidad en la bibliografía utilizada.

Normas para las(os) autoras(es)

El envío de artículos deberá respetar las siguientes condiciones generales: una extensión mínima de 8,000 y hasta un máximo de 10,000 palabras (incluyendo las notas y la lista referencias bibliográficas al final del texto). Hoja tamaño carta con márgenes en plantilla normal y con un interlineado 1,5 (espacio y medio), fuente Garamod tamaño 12. En la primera página deberá incluir: título del artículo en español, título del artículo en inglés, nombre completo del autor, grado académico, adscripción institucional, correo electrónico y número ORCID. Además, se debe presentar un resumen en español y un abstract en inglés de 200 palabras como máximo, fuente Garamond tamaño 11. Por último, se deben determinar cinco “Palabras claves” en español y cinco “Keywords” en inglés.

Para mayor información visite las secciones [Sobre la revista](#) y [Envío](#) disponibles en el sitio web de la revista *Palabra y Razón*.

El Capitalismo de la Emoción: una Aproximación desde la Filosofía de Byung-Chul Han

Boris Saavedra Pérez

Compasión y Auto-compasión: Impacto sobre la Regulación Emocional

Claudio Araya-Véliz

Entre el miedo y la esperanza: emociones y virtudes en clave de crecimiento

Rosa Ruiz-Aragoneses

El lugar teológico de la emoción religiosa: un análisis a los Sermones anglicanos de John H. Newman

Luis M. Albornoz-Olivares

Entre el miedo y la alegría. Las emociones en los relatos evangélicos de la resurrección de Jesús como claves de la vida cristiana

Juan Pablo Espinosa Arce

¿Pueden vivificar los celos? Celos divinos en oráculos salvíficos de Isaías

Ianire Angulo Ordorika

La niñez como laboratorio de emociones

Loreto Vergara González