

6ª #ConversacionesHumanitarias:

Fundación Cruz Roja Española analiza cómo convivir emocionalmente con la sobreinformación y la incertidumbre global

- Según un estudio realizado por la Fundación Cruz Roja Española, en España, casi 3 de cada 10 personas identifican los conflictos internacionales como fuente directa de malestar emocional, y el 40,5% señala la situación política y la sobreexposición informativa como causas de estrés.
- La sexta de las #ConversacionesHumanitarias reunió a Ángel Gómez de Ágreda, oficial del Ejército del Aire y analista geopolítico y Meri Gómez, psicóloga y divulgadora especializada en bienestar emocional, para reflexionar sobre los efectos emocionales de la hiperconectividad y el contexto geopolítico actual.

Madrid, 14 de octubre de 2025. La Fundación Cruz Roja Española celebró este lunes una nueva edición de su ciclo **#ConversacionesHumanitarias generadoras de talento**, titulada *"Impacto emocional del contexto geopolítico en un mundo hiperconectado"*, un encuentro en el que se analizó cómo la **sobreexposición informativa**, la **desinformación** y el **ritmo acelerado de la actualidad internacional** están afectando a la salud emocional y a la capacidad de las personas para mantener el equilibrio psicológico.

La conversación, emitida en directo a través de **Instagram Live**, partió de dos datos arrojados por el estudio "Bienestar emocional y vulnerabilidad" realizado por la Fundación Cruz Roja Española y que enmarcan la preocupación social: **casi 3 de cada 10 personas** identifican los **conflictos internacionales** como fuente directa de malestar emocional, y **el 40,5%** señala la **situación política y la sobreexposición informativa** como causas de estrés. Estos datos refuerzan la necesidad de **alfabetización mediática y emocional** para proteger el bienestar en un mundo hiperconectado.

Un mundo en constante alerta informativa

Durante el diálogo, ambos coincidieron en que la forma de informarnos ha cambiado radicalmente en los últimos años. "El cambio fundamental es la **velocidad**, explicó Gómez de Ágreda. Queremos estar al día en todo momento, aunque las noticias no cambien, y eso nos genera ansiedad y una sensación constante de urgencia".

Meri Gómez señaló que esta aceleración tiene un fuerte impacto psicológico: "Ya no solo consumimos información, sino también **opiniones**. Y muchas veces sentimos que debemos

tener una opinión inmediata sobre todo lo que ocurre, lo que alimenta la presión emocional y la sobrecarga mental”.

Ángel Gómez de Ágreda recordó además que “en la red hay **muy poca información real y mucho ruido**. No solo desinformación, sino grandes cantidades de contenido vacío que ocupan espacio y dificultan el pensamiento crítico”. Este fenómeno, advirtió, está transformando la manera en que comprendemos el mundo y en cómo nos relacionamos emocionalmente con la realidad global.

De la guerra de datos a la “guerra cognitiva”

El experto en geopolítica introdujo un concepto clave: la **geopolítica emocional**, que describe cómo las potencias y actores globales usan la información como herramienta de influencia.

“La **guerra ya no se libra en el campo de batalla, sino en la mente**”, explicó. “Cada día estamos expuestos a campañas que buscan **alterar nuestras emociones**, provocar miedo o apatía. No se trata tanto de convencernos, sino de **desactivarnos emocionalmente**”.

Ante esta realidad, Gómez de Ágreda propuso incorporar **pausas conscientes** y una “higiene informativa” como herramientas de autocuidado:

“Antes de reaccionar ante una noticia, **siéntate sobre las manos durante 30 segundos**. Pregúntate si eso realmente te afecta o si será relevante dentro de dos meses. Solo así evitaremos caer en la espiral de sobreexposición y de pensamiento polarizado.”

Desde la mirada psicológica, Meri Gómez subrayó la necesidad de **alfabetización emocional y mediática** para convivir con la sobreinformación sin caer en la angustia o la apatía: “Desarrollar el pensamiento crítico no significa desconectarse de la realidad, sino aprender a **mirarla sin que duela tanto**. Implica reconocer qué nos afecta y por qué, y a partir de ahí actuar desde la serenidad y la conciencia.”

Ambos participantes insistieron en la importancia de **leer más allá de los titulares**, diversificar las fuentes y asumir que “**estar dispuesto a cambiar de opinión** es parte del pensamiento crítico y una forma de salud mental colectiva”, en palabras de Gómez de Ágreda.

La conversación mantuvo un tono positivo y pedagógico, con la intención de ofrecer herramientas prácticas para una conexión más consciente. Entre las recomendaciones compartidas:

- **Dosificar el tiempo de exposición informativa** y evitar el consumo automático de redes.
- **Contrastar fuentes primarias** antes de formarse una opinión.
- **Reflexionar antes de reaccionar** para no caer en la manipulación emocional.

- **Aceptar la posibilidad de equivocarse** como parte del aprendizaje y la libertad de pensamiento.

“Cuidar la mente también significa cuidar **cómo y con qué nos conectamos al mundo**”, resumió Meri Gómez en el cierre de la sesión.

Un ciclo para reflexionar y transformar

El ciclo **#ConversacionesHumanitarias** de la **Fundación Cruz Roja Española** busca acercar el conocimiento a la ciudadanía desde un enfoque **humanitario, interdisciplinar y divulgativo**, abordando los desafíos que impactan en las personas y comunidades, especialmente aquellas en situación de vulnerabilidad.

Puedes volver a ver la conversación completa en este [link de YouTube](#).

Conoce más sobre las **#ConversacionesHumanitarias** de la Fundación Cruz Roja Española a través de sus redes sociales en [LinkedIn](#) e [Instagram](#), en su [playlist](#) y en el [blog #ConversacionesHumanitarias](#).

Sobre Fundación Cruz Roja Española

La Fundación Cruz Roja Española se constituyó en 1993 con el fin de ayudar a Cruz Roja Española a realizar su misión. En 2023 ha comenzado una nueva etapa con el propósito de impulsar en la sociedad Pensamiento Humanitario que contribuya a cambiar mentalidades. A través de su ciclo “Conversaciones Humanitarias” crea espacios de conocimiento y profundización sobre las distintas tendencias centrando la reflexión y el análisis en cómo afectan a las personas y a las comunidades, especialmente a aquellas que están en situación de vulnerabilidad o en riesgo de caer en ella.

La Presidencia de Honor de la Fundación la ostentan SS.MM los Reyes de España. Y actualmente, el patronato lo conforman la presidenta de Cruz Roja Española, María del Mar Pageo como presidenta de la Fundación; Therese Jamaa como vicepresidenta de la Fundación; el Banco de España; la Organización Nacional de Ciegos Españoles; el Banco Santander; la Fundación Iberdrola España; el BBVA; la Fundación Vodafone España y Emilio Butragueño.

Sobre Cruz Roja Española

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 231.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,6 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo principal contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que se pretende llegar a unas 100.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y

resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.