



¿La política se ha colado en tu mesa? Abascal y Sánchez, las figuras más polarizadoras

EKAITZ VARGAS



Estamos en plena resaca de abrazos, villancicos y sobremesas larguísimas (y eso que falta el día de Reyes)... pero también de silencios tensos y miradas que hablan más que las palabras. Y es que la política no solo se debate en parlamentos, tertulias o redes sociales: se ha colado en las últimas cenas familiares como un invitado no deseado. En un contexto marcado por la confrontación constante entre líderes como Pedro Sánchez y Santiago Abascal, convertidos en símbolos de dos bloques cada vez más alejados, el desacuerdo ideológico ha dejado de ser una cuestión abstracta para instalarse en lo cotidiano. Con datos recientes y voces expertas, exploramos cómo esa polarización ha tensionado la convivencia durante las fiestas y qué estrategias pueden ayudar en los meses venideros a rebajar la temperatura de las próximas mesas sin tirar los platos –o a los invitados– por la ventana.

Un 14% rompe relaciones

Un reciente informe del Atlas de la polarización 2025 señala que un 14% de los españoles ha llegado a romper amistades o vínculos familiares en el último año por discusiones políticas, una cifra que pone de manifiesto hasta qué punto la coyuntura sociopolítica se filtra incluso en los espacios más íntimos del calendario festivo.

No se trata solo de grandes enfrentamientos: muchas rupturas se producen tras discusiones aparentemente menores, acumuladas con el tiempo, que acaban funcionando como una gota que colma el vaso. La política actúa así como detonante de malestares previos, agravios no resueltos o diferencias generacionales que afloran con más fuerza cuando todos vuelven a sentarse a la misma mesa.

Irse de grupos de WhatsApp

Las tensiones no se quedan solo en el salón de casa. Irse de grupos de WhatsApp se ha convertido en una estrategia habitual de autoprotección: un 15% de personas ha abandonado chats familiares o de amistades por motivos ideológicos. En muchos casos, el detonante no es una discusión directa, sino el reenvío constante

de videos, memes o titulares que caricaturizan al adversario político. Esta llamada 'polarización afectiva' no solo empuja a evitar ciertos temas, sino también a borrar conversaciones, silenciar contactos o reducir el círculo social para esquivar un conflicto sin descanso.

Con las fiestas a la vuelta de la esquina, el 60% de los españoles declara que prefiere no sacar el tema de la política en reuniones familiares o con amigos para evitar una discusión. El resultado, advierten los expertos, es una convivencia basada en un equilibrio frágil: conversaciones superficiales, bromas medidas y un clima en el que el silencio funciona como un pacto tácito. A corto plazo, evita el enfrentamiento, pero a la larga puede generar distancia emocional y una sensación de incomodidad que se repite año tras año.

No es solo una discusión

Para la psicóloga María Padilla, esta escalada no tiene tanto que ver con las ideas como con las emociones que estas despiertan. Cuando una opinión confronta una creencia arraigada, muchas personas no lo viven como un de-

sacuerdo intelectual, sino como un cuestionamiento personal. «No discutimos con argumentos, sino con el pecho lleno de emoción», señala. En un contexto político donde los discursos se construyen desde la confrontación y el miedo al otro, ese efecto se multiplica. El resultado es que un debate posible se transforma en una batalla emocional que, en fiestas, puede dejar heridas más profundas que un comentario desaforado.

Desde el ámbito de la comunicación, Fernando Botella apunta que muchas familias confunden la cena con un parlamento improvisado. «La mesa se convierte en un campo de minas porque se traslada a la sobremesa el mismo tono de confrontación que domina la vida pública», sentencia. La personalización extrema de la política –donde Sánchez o Abascal no representan solo a un partido, sino a una identidad– dificulta separar la idea de la persona y convierte cualquier crítica en una afrenta.

Errores que avivan la mesa

Entre los desaciertos más habituales están tomar posiciones como ataques personales, recurrir al sarcasmo o al lenguaje generalizador, y olvidar que se trata de un encuentro afectivo. Botella insiste en que el problema no es opinar, sino hacerlo con la intención de ganar. «Dialogar no es convencer», resume. Cuando se entra en dinámicas de burla, alianzas dentro de la mesa o listas de agravios pasados, la conversación se desborda y el conflicto se enquist.

Las señales de peligro suelen ser claras: sube el tono de voz, el cuerpo se tensa, se escucha solo

LOS MÁS POLARIZADORES

1. Santiago Abascal 39%
2. Pedro Sánchez 35%
3. Isabel Díaz Ayuso 19%
4. Carles Puigdemont 17%
5. Alberto Núñez Feijóo 13%
6. Yolanda Díaz 11%
7. Irene Montero 10%

El 60% de los españoles prefieren no hablar de política para evitar peleas

para responder y no para entender. La ironía sustituye a la curiosidad, el pasado entra en escena y el silencio se vuelve denso. En esos momentos, parar a tiempo, cambiar de tema o incluso levantarse de la mesa puede evitar una escalada que, en algunos casos, es para siempre.

Escuchar antes de responder

Hablar en primera persona, evitar los «todos» y los «siempre», bajar el ritmo y priorizar el vínculo son algunas de las estrategias que mejor funcionan. Para Padilla, hacer una pausa antes de responder y preguntarse qué se está defendiendo realmente –una idea o una herida– puede marcar la diferencia entre un recuerdo amable o un silencio prolongado en las reuniones futuras.