



**COMPARTIR ALEGRÍAS Y TRISTEZAS NO SÓLO TE VINCULA AFECTIVAMENTE CON LOS DEMÁS, TAMBIÉN TE AYUDA A ENFRENTAR MEJOR EL ESTRÉS Y EL DOLOR.**

# ¿SOLO O ACOMPAÑADO?

## NUESTROS VÍNCULOS

Estar acompañado tiene efectos emocionales y físicos. El doctor Benjamín Domínguez Trejo, de la Facultad de Psicología de la UNAM, detectó que pacientes sobrevivientes de cáncer de mama responden mejor a los tratamientos cuando se sienten amados, reciben ayuda y logran manejar sus emociones.

Estas muestras de afecto también logran que disminuya su respuesta inflamatoria, la cual es una función de defensa de nuestro sistema inmunológico, que se activa ante la agresión de un virus o bacteria, así como en estados de estrés o incertidumbre.

En cambio, la experiencia solitaria puede ser un fenómeno psicológico potencialmente estresante, explica la doctora María Montero López y Lena, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

“La soledad es un estado de alerta, una señal de que estamos siendo inadaptados de alguna manera social o psicológicamente”.

“El apoyo social es muy barato en nuestra cultura; es decir, los amigos son tan importantes como acudir con un psicólogo o médico especializado. Si uno tiene buenos amigos y compañía va a tolerar mejor el estrés y el dolor”, afirma el investigador.

“¡Hace más de veinte años que no lo veía!”, dijo a punto del llanto uno de los migrantes mexicanos que el pasado 8 de noviembre logró reunirse durante tres minutos con sus familiares en la frontera con Estados Unidos, como parte del evento “Abrazos, no muros”.

“¡Sabía de él por Facebook, pero no es lo mismo verlo y abrazarlo!”, expresó otra de las participantes en el acto convocado por organizaciones de apoyo a migrantes, quienes por sus condiciones legales no pueden visitar a sus seres queridos.

Los relatos e imágenes del encuentro que circularon en los medios de comunicación nos recuerdan que los humanos necesitamos del apego, del vínculo, de la cercanía física, de la mirada del otro.

El apego, según el psicólogo inglés John Bowlby, es una conducta que busca la proximidad y el contacto con un individuo en particular con el objetivo de obtener seguridad. El vínculo va más allá. Bowlby lo definió como el lazo afectivo que forman uno y otro, el cual los une en el espacio y perdura en el tiempo.

## ¿MALA CONSEJERA?

Algunos individuos tienen más necesidad de afecto que otros, ya sea por factores genéticos o culturales. Si la soledad se prolonga puede tener impacto en la salud, ya que eleva los niveles de cortisol, aumenta la presión arterial o genera despertares durante el sueño. En casos extremos está relacionada con depresión, angustia y adicciones.

Aunque es más común en la vejez, la doctora Montero ha reportado que niños de cinco años manifiestan sentirse solos. “No es que antes no experimenten la soledad, pero a partir de esta edad pueden expresarlo a través del lenguaje”.

Se dice que “la soledad es mala consejera”; sin embargo, es una experiencia positiva si decidimos vivirla, la controlamos y representa una oportunidad de autoconocimiento.

De ahí la importancia de enseñar a los niños a manejar adecuadamente los periodos de soledad —concluye la psicóloga— para que en la adultez no la identifiquen como algo negativo, sino como un camino al conocimiento interior.

En tiempos de redes sociales y comunicación virtual basta con seleccionar un ícono para expresar nuestro estado de ánimo, tener una rápida conversación o mostrarnos a través de una selfie. Para algunos esta forma de comunicación despierta la sensación de estar acompañado; otros consideran que las mejores relaciones son las de cercanía física.