

Láminas Psicoeducativas:

LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS.

Quien haya lidiado con problemas de salud mental, seguramente sabe lo que es sentirse aislado. Y sabe también, que muchas veces la mayor sensación de soledad, puede darse rodeado de personas con las que no sentimos una conexión profunda.

“Si quieres ir rápido, anda solo. Si quieres ir lejos, anda acompañado”. Estas palabras pertenecen a un proverbio africano, y enmarcan nuestro tema de hoy. Su fuente es la sabiduría popular, pero hoy es la misma neurociencia quien la corrobora. En su libro “Soledad”, el neurocientífico americano John Cacioppo, profundiza el tema basado en numerosos estudios. Lo primero importante de establecer, según el autor, es que nuestra fortaleza como especie está en nuestro alto grado de cooperación. Por eso nuestro cerebro puede definirse como un “cerebro social”. Sin embargo, a través de la historia hemos ido perdiendo o desplazando estos vínculos. En Chile, el 19% dice no tener un amigo cercano, según la reciente Encuesta Bicentenario de la Universidad Católica de 2023. En Estados Unidos es un 8%. Los que más solos se declaran son los jóvenes de entre 18 y 24 años (22%) y los mayores de 55 (20%) (diario El País).

Láminas Psicoeducativas:

LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS.

Pero la incidencia del aislamiento social va aún más allá, ya que su impacto en la salud tiene un efecto comparable al de la presión alta, la falta de ejercicio, la obesidad o el tabaquismo. Los sentimientos crónicos de soledad no sólo alteran nuestro comportamiento, sino que aumentan los índices en las mediciones del estrés, la función inmunológica y la función cardiovascular. Con el tiempo, estos cambios fisiológicos pueden agravarse, acelerando la llegada de millones de personas a una muerte temprana.

Pese a estos datos, hay que tener en cuenta que todos podemos entrar y salir de la soledad. Sentirse solo en un momento determinado simplemente significa que somos humanos. De igual manera, estar sin compañía no significa necesariamente sentirse solo.

En su libro titulado “Solitario” el psiquiatra Anthony Storrs explora, e incluso recomienda, los placeres de estar solo a veces. A menudo el entrenamiento deportivo, la creación artística o la meditación son actividades altamente terapéuticas, que requieren estar sin compañía por largos periodos. Tan importante como dedicar tiempo para estar con otros, es el tiempo para estar con uno mismo.

Láminas Psicoeducativas:

LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS.

El problema surge cuando la soledad se apodera de nosotros, e influye en la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás, acrecentando nuestros sentimientos de infelicidad y amenaza, y mermando nuestra capacidad de autorregulación. Por el contrario, cuando nos sentimos conectados y logramos un “bienestar social alto” (lo que es posible de lograr para cualquiera) nos beneficiamos de efectos positivos y restauradores que pueden ayudarnos a vivir por más tiempo y con mayor energía. No olvidemos que fue la misma evolución la que nos formó no solo para sentirnos bien en compañía de otros, sino para sentirnos seguros.

Los estudios respecto a los daños que provoca el aislamiento social son cuantiosos. Pero afortunadamente, la solución al problema está, en mayor o menor medida, a la mano de todos. Lo importante es saber que ningún lazo es prescindible. Familia, amigos, compañeros de trabajo, todos cumplen una valiosa función. Y sobre todo hay que hacer hincapié, en la profundidad de las conexiones que seamos capaces de hacer con personas afines. Por eso este Círculo de Apoyo a Pares, tu CAP, es un gran comienzo.

Láminas Psicoeducativas:

LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS.

Bibliografía

- *John Cacciopo: Loneliness*

- *Anthony Storr: Solitude: A Return to the Self*

.

JUAN CARLOS OÑATE GÓMEZ