

Interacción social: volver a ser quienes fuimos

16/09/2020

Los psicólogos y neurólogos más reputados del mundo aseguran que, debido a la pandemia de Covid-19, estamos perdiendo nuestra facilidad y agilidad en situaciones sociales. Las señales son evidentes: la gente se reúne más en la virtualidad que en presencia física, la exageración o la malinterpretación de los comportamientos del otro son habituales, y el anhelo de tener contacto con los demás luego no se disfruta de verdad.

Investigaciones realizadas con personas que han pasado largos periodos en aislamiento indican que las habilidades sociales son como un músculo que se atrofia por la falta de uso. La gente separada de la sociedad suele reportar haberse sentido más ansiosa, impulsiva, torpe e intolerante en términos sociales cuando regresó a la vida normal. Es un malestar social extraño que se puede arraigar con facilidad si no tomamos las medidas para minimizar sus efectos.

“Lo primero que se debe entender es que hay razones biológicas detrás de esto”, aseguró días atrás Stephanie Cacioppo, directora del Laboratorio de Dinámica Cerebral de la Universidad de Chicago, quien a la vez aclaró que “no es una patología ni un trastorno mental”.

“La interacción diaria con individuos en el mundo te da una sensación de pertenencia y seguridad que proviene de sentirte parte de una comunidad y una red más amplias, o de tener acceso a ellas”, comentó por su parte Stefan Hofmann, profesor de Psicología de la Universidad de Boston. “El aislamiento social destruye esa red”, aseguró.

La interacción social es una de las cosas más complicadas que les pedimos a nuestros cerebros. Y cuando no la practicamos (como en la actualidad), los resultados suelen ser negativos. Conforme vayamos saliendo de nuestros confinamientos, deberemos ampliar nuestros círculos sociales y practicar la

tan necesaria convivencia gregaria. Es inevitable que la gente cambie con el tiempo y, más aun, después de un evento significativo como una pandemia. La idea es que, una vez que el Covid-19 sea historia, los seres humanos volvamos a ser tan sociables como éramos antes de ella. Para ello habrá que trabajar bastante.