

¿Por qué empezás a bostezar cuando alguien lo hace cerca tuyo?

19/06/2025



Bostezar es un gesto tan cotidiano como misterioso. Aunque durante años fue interpretado como una señal de cansancio o aburrimiento, la ciencia fue revelando que es mucho más complejo. Y aún más curioso es el “contagio”: ver o escuchar a alguien bostezar suele provocar una reacción inmediata e

involuntaria. Pero, ¿por qué sucede esto?

Según diversos estudios en **neurociencia y psicología**, el bostezo contagioso está relacionado con un fenómeno conocido como **empatía motora**, que se activa a través de un grupo de **neuronas llamadas "espejo"**. Estas neuronas se disparan cuando observamos una acción realizada por otra persona, y permiten que nuestro cerebro la reproduzca internamente. Es el mismo mecanismo que se activa cuando **sentimos emoción al ver llorar a alguien**, o cuando **imitamos gestos de manera inconsciente** en una conversación.

Lo interesante es que no todas las personas son igual de susceptibles a este efecto. Investigaciones sugieren que quienes tienen mayor **empatía o sensibilidad emocional** tienden a contagiarse más fácilmente. De hecho, se ha observado que el bostezo compartido aparece con más frecuencia entre **personas que tienen un vínculo afectivo cercano**, como familiares o amigos, que entre desconocidos.



Lo que parece un simple reflejo automático en realidad revela

aspectos profundos de nuestro comportamiento social y neurológico. (Foto: Freepik).

Desde el punto de vista **evolutivo**, algunos científicos sostienen que esta reacción cumple una **función social**. En comunidades antiguas, bostezar al mismo tiempo podría haber servido para **sincronizar los ritmos** del grupo: por ejemplo, como señal de que era momento de descansar o que se debía mantener el estado de alerta. En ese sentido, se trataría de una forma de **comunicación no verbal** que ayudaba a la **cohesión del grupo**.

Otro dato interesante es que este comportamiento **no es exclusivo de los humanos**. Algunas especies de primates, como los chimpancés y los macacos, también muestran signos de **bostezo contagioso**, especialmente dentro de sus propios grupos sociales. Incluso hay estudios que sugieren que los perros pueden contagiarse de los bostezos de sus dueños, lo que refuerza la **teoría del vínculo emocional**.

En definitiva, bostezar cuando alguien más lo hace cerca no es solo una coincidencia ni una reacción automática sin sentido. Es una **expresión corporal** profundamente ligada a **la empatía, la conexión social y el funcionamiento** compartido de nuestros cerebros.

Fuente: TN