

Sonrojarse puede ser bueno para sus relaciones sociales

2009-09-15 18:34:22



Sorojarse es mucho más que una demostración de vergüenza. Es una señal crucial en interacciones sociales, que con más frecuencia sirve para atenuar traiciones y errores que para agrandarlos.

En una serie de estudios recientes, psicólogos han descubierto que las mejillas enrojadas suavizan la forma en la que otros juzgan un comportamiento inadecuado o torpe y ayudan a fortalecer vínculos sociales en lugar de hacerlos más tensos.

“Somos una especie hipersocial que soluciona conflictos y malentendidos de frente y necesitamos una forma rápida de reparar traiciones y transgresiones”, explicó Dacher Keltner, psicólogo en la Universidad de California en Berkeley. “Un sonrojo se manifiesta en cuestión de dos o tres segundos y expresa: ‘Me importa; sé que violé el contrato social’”.

En un estudio para la revista *Emotion*, investigadores holandeses pidieron a 66 participantes que leyeran viñetas sobre personas que cometían alguna falta, como engañar a su cónyuge, y luego estudiaran la fotografía del infractor.

Los participantes veían a la persona luciendo una de cuatro expresiones: neutral; neutral y sonrojada; avergonzada (con la cabeza agachada y la mirada apartada), o avergonzada y sonrojada. En una escala del 0 al 100, calificaron qué tan compasiva y digna de confianza pensaban que era la persona.

El sonrojo, una coloración ligera, pero no obvia en las mejillas, mejoró considerablemente su opinión sobre el infractor, sin importar si la expresión era neutral o si estaba cabizbajo.

El mismo patrón surgió al juzgar descuidos, como derramar café en el regazo de un extraño.

“Definitivamente será juzgado tras una transgresión, pero el hallazgo principal es que sonrojarse hace que los demás rectifiquen su opinión”, dijo la autora Corihe Dijk, psicóloga de la Universidad de Amsterdam.

Eso no quiere decir que ruborizarse siempre sea útil. En un ensayo reciente, “In Praise of Blushing” (Alabanza a los sonrojos), W. Ray Crozier, profesor de psicología en la Universidad de East Anglia, en Gran Bretaña, concluye que “puede cumplir una función social útil; y por otro lado, para quien se sonroja, puede crear un predicamento social y ser fuente de vergüenza y bochorno”.

Aun así, la gente con problemas de ansiedad social suele ver sólo la parte negativa de ruborizarse, indicó Jerilyn Ross, directora del Centro Ross para ansiedad y trastornos relacionados, en Washington.

En terapia, ella intenta hacer que la gente enfoque su atención en la conversación y no en la sensación de calor en su rostro, que la persona diga: “Me sonrojo cuando estoy ansioso; ¿qué significa eso?”.

Si las investigaciones recientes sirven de guía, significa que le importa lo que ocurre a su alrededor. Y eso, coinciden los psicólogos, puede ser mucho mejor que mostrarse despreocupado.

