

El poder del toque físico

2010-03-16 21:30:51



Los psicólogos llevan mucho tiempo estudiando la comunicación no verbal, los tonos vocales y las expresiones faciales que transmiten emoción. Un tono de voz cálido y una mirada hostil tienen el mismo significado en Tokio o Tombuctú, y se encuentran entre docenas de señales que conforman un vocabulario humano universal.

Pero algunos investigadores han empezado, en años recientes, a enfocarse en un tipo diferente y con frecuencia más sutil de comunicación sin palabras: el contacto físico. Los contactos momentáneos, dicen, trátese de una mano sobre el hombro, o un inquietante toque en el brazo, pueden comunicar una gama incluso más amplia de emociones que los gestos o expresiones, y a veces lo hacen más rápida y acertadamente que las palabras.

“Éste es el primer idioma que aprendemos”, dijo Dacher Keltner, profesor de psicología en la Universidad de California, en Berkeley, y durante el resto de nuestra vida se mantiene como “nuestro medio más rico de expresión emocional”.

La evidencia de que esos mensajes pueden llevar a cambios sobre cómo piensan y se comportan las personas se acumula rápidamente.

De acuerdo con los estudios, fue casi dos veces más probable que los estudiantes que recibieron una palmada de apoyo en la espalda o en un brazo de parte de un maestro participaran en clase que los que no la recibieron. Una palmada amable de un doctor deja a la gente con la impresión de que la visita duró el doble de tiempo, en comparación con cálculos de personas que no fueron tocadas.

Una investigación realizada por Tiffany Field, del Touch Research Institute, en Miami, ha descubierto que un masaje de un ser querido no sólo calma el dolor sino que también alivia la depresión y fortalece una relación.

En experimentos realizados por Matthew Hertenstein, psicólogo en la Universidad DePauw, en Indiana, voluntarios intentaron comunicar una lista de emociones tocando a un desconocido con los ojos vendados. Los participantes pudieron comunicar ocho emociones distintas, desde gratitud y disgusto, hasta amor.

“Estábamos acostumbrados a pensar que tocar a alguien solamente servía para intensificar las emociones comunicadas”, dijo Hertenstein.

Para ver si un vocabulario rico de contacto físico de apoyo está, de hecho, relacionado con el desempeño, científicos en Berkeley analizaron recientemente las interacciones en uno de los campos físicamente más expresivos en la tierra: el básquetbol profesional.

Michael W. Kraus lideró aun equipo de investigación que codificó todos los golpes, abrazos y chócalas en

un partido jugado por cada equipo en la NBA, a principios de la temporada pasada.

En un ensayo a publicarse este año en la revista Emotion, Krausy los otros autores, Cassy Huang y Keltner, reportan que salvo unas cuantas excepciones, los equipos buenos tendieron a tocarse más que los malos. Los equipos más unidos por el contacto físico fueron los Celtics de Boston y los Lakers de Los Ángeles, actualmente dos de los mejores equipos de la liga.

El estudio no alcanzó a demostrar si el contacto físico producía un mejor desempeño, admitió Kraus. “Todavía tenemos que probar esto en un entorno de laboratorio controlado”, dijo.

Si un toque de manos puede mejorar el desempeño, eso puede ser porque reduce el estrés. Un toque afectuoso parece gatillar la liberación de oxitocina, hormona que ayuda a crear una sensación de confianza, y a reducir los niveles del cortisol, la hormona del estrés.

En el cerebro, las áreas pre-frontales, que ayudan a regular la emoción, pueden relajarse, lo que las libera para otro de sus propósitos principales: la solución de problemas. En efecto, el cuerpo interpreta las palmadas de apoyo como “compartiré la carga”.

Lo mismo definitivamente es cierto para las sociedades, y especialmente las del tipo romántico, dicen los psicólogos. Investigadores dirigidos por Christopner Ovéis, de la Universidad de Harvard, entrevistaron a 69 parejas, haciendo que cada una comentara sobre los periodos difíciles en sus relaciones.

Registraron la frecuencia y la duración de los contactos físicos en los que participó cada pareja, que estaban sentadas lado a lado. En una entrevista, Ovéis dijo que los resultados fueron preliminares. “Pero hasta el momento parece que las parejas que se tocaron más reportan más satisfacción en la relación”, dijo.

[Benedict Carey | New York Times](#)