

Las redes sociales fomentan la empatía y bajan el estrés

2010-07-11 21:45:03



El último experimento del reconocido neuroeconomista Paul J. Zak señala que bastan 10 minutos en Twitter u otra red social para que aumente nuestro nivel de oxitocina, la hormona de la empatía y los lazos sociales

Nada de raro que Twitter, una de las redes sociales más populares del momento, haya colapsado después de cada gol en los partidos más esperados del Mundial de Sudáfrica. Claro, en momentos de euforia, lo único que queremos es compartir con otros nuestra emoción y contagiarlos, una tarea que Twitter facilita enormemente. Pero lo que hoy se investiga es un nuevo efecto: cómo, lejos del estigma de aislamiento y frialdad que persigue a las redes virtuales, relacionarnos a través de éstas nos haría no sólo compartir, sino también experimentar emociones intensas.

La responsable sería la oxitocina, una hormona crucial en la empatía y el apego entre los seres humanos y que explica, entre otras cosas, el fuerte lazo entre una madre y sus hijos. Pero Paul J. Zak, profesor de economía y uno de los fundadores del Centro de Estudios de Neuroeconomía de la U. de Claremont, en EE.UU., ha llevado el estudio de esta hormona un paso más allá y hace años la promueve como el “pegamento social” que une a las familias, las comunidades y las sociedades. Esta pasión por la oxitocina y por cómo afecta nuestro comportamiento emocional es la que le ha valido el apodo de “Doctor Amor”.

Este entusiasmo es el que lo llevó a proponerle al periodista Adam Penenberg un simple experimento para probar la nueva arista de su teoría. Todo lo que el periodista, que escribió la historia para la revista Fast Company, debía hacer, era quedarse solo en una sala, interactuando con otras personas a través de Twitter durante 10 minutos. El resto era esperar.

Twitter reduce el estrés

Paul Zak relata a La Tercera que Adam llegó a su laboratorio a las ocho de la mañana y que inmediatamente se le extrajo una muestra de 20 ml. de sangre. Durante los próximos 10 minutos se comunicó con sus seguidores en Twitter, escribió respuestas y envió y recibió mensajes directos, o sea, se comportó como el más común y corriente de los twitteros. Pasado este tiempo, el equipo de Zak volvió y le sacó una nueva muestra de sangre, que sería analizada durante las seis semanas siguientes.

Dos fueron los resultados más sorprendentes de este experimento: entre la primera medición y la segunda, sus niveles de liberación de las hormonas del estrés, cortisol y ACTH, habían bajado 10,8% y 14,9%, respectivamente, y su producción de oxitocina había aumentado 13,2%.

En términos concretos, estos números señalan que la interacción con otros usuarios de la red social había relajado a Penenberg y lo había hecho aumentar su sensación de cercanía con la comunidad. Por supuesto, esta consecuencia social es reconfortante, pero no es lo único: en palabras de Zak, esto podría significar una reducción del riesgo de accidentes cardiovasculares, como infartos cerebrales y al corazón, asociados, según otras investigaciones, a la falta de apoyo social de quienes los padecen.

Esta investigación demuestra, en contra de lo que pudiéramos pensar, que a la hora de relacionarnos con

otros, no distinguimos entre el contacto real y el que permite la web. “El cerebro parece ver la interacción virtual como si las personas estuvieran junto a nosotros. Twitter no es diferente en este sentido de otras redes sociales, de modo que es posible que estos resultados sean extrapolables a los que podrían obtenerse en otras, como Facebook o GetGlue”, dice Zak a La Tercera. El neuroeconomista afirma que hasta ahora sigue primando el contacto físico, pero que esto es sólo una cuestión de tiempo.

Más confiables y generosos

Lo que hace que sigamos experimentando más emoción a través del cara a cara es “el ‘ancho de banda’ de esta forma de comunicación, que incluye lenguaje corporal, expresiones faciales e incluso olores, que afectan la información que recogemos de otros”, argumenta el “Doctor Amor”. Con nuevos avances tecnológicos, agrega, las relaciones sociales presenciales podrían ser reemplazadas por las virtuales, en la medida en que contemos con representaciones humanas más cercanas a la perfección, como hologramas que engañen a nuestro cerebro mejor de lo que hoy lo hacen los mensajes que enviamos a través del computador o los celulares.

La liberación de altos niveles de oxitocina es particularmente evidente en la vida cotidiana de las mujeres y en el comportamiento de los “adictos” a las redes sociales. Por eso, lejos de criticar a quienes no pueden despegarse de los aparatos que les permiten saber qué están haciendo sus amigos, Zak los ve como privilegiados, pues considera que usar redes sociales puede hacernos más proclives a conectarnos con otras personas y liberar oxitocina en la vida real. “Mi investigación ha mostrado que la oxitocina nos hace más confiables y generosos, lo que significa que usar redes sociales puede convertirnos en mejores personas”, concluye.

El valor de sentirse apoyado

Otros estudios refuerzan el lazo entre las redes sociales y el bienestar. Un experimento australiano demostró que las personas con más amigos tenían menos posibilidades de morir en la siguiente década que aquellas con escaso apoyo social. La distancia no fue un factor significativo en la tranquilidad que producía la sensación de sentirse escuchado y apoyado.

Otras investigaciones han probado que quienes declaran tener amigos se enferman menos que aquellos que no, sin importar la proximidad física de éstos.

[Jennifer Abate | latercera.com](http://latercera.com)