



## Características grupales centrales en la vida humana

Psicología, 08/09/2011



**Psicología.** La exclusión y la integración en los distintos grupos humanos poseen papeles substanciales que pueden encerrarnos en negativos círculos viciosos

En la naturaleza vemos una variedad de animales donde el grupo es más importante que en otros. Todo tiene que ver con las características en las que esté basado el trabajo de la supervivencia y la reproducción. Algunos animales viven y trabajan

solos, otros no.

Por supuesto, cuando hablamos de humanos modernos, el asunto se complica mucho más porque hemos llegado a una fase de nuestro desarrollo donde la cantidad de la población y el aumento en las variables para cada individuo son tan numerosas y distintas que definir una característica humana dentro del mismo cuadro es difícil. Sin embargo, la biología evolutiva y la neurología conductual encuentra rasgos en la población que empezaron con otros animales, siguieron en nosotros y han tomado un sinnúmero de vías desde entonces; manipulados por la cultura y sus variables.

En la vida humana en grupo, el rechazo y la aceptación han sido apuntados como partes centrales del bienestar. Para los psicólogos, los éxitos de los programas en televisión, especialmente los denominados 'reality' están basados precisamente en eso, es un drama llevado a cabo alrededor de la aceptación y el rechazo de un individuo dentro del grupo o por parte de la pareja, la historia se basa en estas características.

“A pesar de que los psicólogos hace mucho que están interesados en las relaciones cercanas de una persona con otra y lo que ocurre cuando esas relaciones se dañan por un largo tiempo, hace sólo unos 15 años que los psicólogos han estado trabajando en la exclusión y el rechazo dentro de la investigación. Los resultados han subrayado lo central que son en nuestras vidas”, explica Nathan Dewall, de la Universidad de Kentucky.

Junto a Brad J. Bushman de la Universidad del Estado de Ohio, los psicólogos se enfocaron en los estudios realizados recientemente sobre el tema que apuntan sobre nuestros orígenes como especie.

“Tenemos garras débiles, poca piel y una niñez larga, vivir en grupo ayudó a los humanos de antaño a sobrevivir un ambiente cruel. Por eso, ser parte de un grupo todavía ayuda a las personas a sentirse protegidos y seguros, aunque hoy, paredes y

ropa consiguen que un individuo se convierta en su propia isla”, afirma Dewall.

Los investigadores encontraron evidencias de efectos negativos cada vez que aparecía la parte opuesta de la aceptación: el rechazo. Los resultados afirman que sentirse reclusos y solos puede enfermar a la persona.

### **Peor salud mental**

“Estos pacientes no duermen bien, su sistema de defensa es errático y hasta tienden a morir más rápido que las personas que están rodeadas por otros que los quieren y los aceptan. De hecho, ser excluidos ha sido asociado también con una salud mental bien pobre. Si unimos estas variables negativas nos sumamos en un círculo destructivo. Por ejemplo, la gente que tiene depresión es posible que sea objeto de más rechazos debido a los síntomas de su propia enfermedad, y el rechazo provoca que se sientan aún más depresivos. La gente con ansiedad se pasa la vida con miedo a ser rechazados y actúa alrededor de esta emoción con una conducta inestable que muchas veces causa la misma ansiedad. De hecho, el sentimiento de exclusión puede incrementar el deseo del suicidio”, explica Dewall.

### **La exclusión social**

Los investigadores nos dicen que al analizar los casos de 15 personas que asesinaron a otras masivamente en un colegio o institución encontraron que en todas, menos en dos, los individuos involucrados habían sido rechazados socialmente. La exclusión puede generar también violencia, una variable que afecta a toda una sociedad.

“Es imposible ir por la vida sin percibir el rechazo, la gente debe aprender cómo manipularlo. Puedes no conseguir aceptación de tus colegas en el trabajo, de tus familiares o de tu pareja, lo importante es tener otras fuentes donde recurrir, donde ir a desahogarse. Muchas veces la gente no habla de ello porque se siente avergonzado o porque no le da mucha importancia, pero la verdad es que nuestro cuerpo reacciona al rechazo como al dolor físico. Está bien buscar ayuda, mucho mejor si es dentro de nuestro propio sistema de apoyo”, asegura.