



Proyecto UNAM

CONVIVENCIA: MECANISMO PARA COMBATIR LA SOLEDAD

A pesar de las dificultades que conlleva vivir en una urbe tan complicada y compleja como la Ciudad de México, es de vital importancia mejorar nuestra conexión social. El Zoom y las videollamadas pueden ayudar a alcanzar esa meta



ESPECIAL

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

La soledad, como fenómeno social, afecta tanto a las mujeres como a los hombres, pero desde hace algún tiempo ha cobrado más fuerza entre estos últimos debido a que, por lo general, las relaciones que establecen no son emocionales, sino más bien funcionales y no tan sólidas y duraderas como las de aquéllas.

“En nuestras relaciones, los hombres nos mantenemos a distancia porque, según los constructos sociales, debemos irradiar una imagen de fortaleza. Así, nuestros vínculos son poco estrechos y muy superficiales. Esto, sumado a las peculiares condiciones sociales y tecnológicas de nuestra época, nos han vuelto más vulnerables a la soledad”, comenta Benjamín Guerrero López, jefe del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Problemas mentales y físicos
Se ha visto que un aislamiento social prolongado puede hacer que una persona, sin importar su sexo, padezca no sólo problemas mentales,

sino también físicos.

“En efecto, la soledad ya es un factor de riesgo para sufrir, además de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas, un evento vascular cerebral o un infarto al miocardio. Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya tomó cartas en el asunto y, mediante la Comisión sobre Conexión Social, analizará cuál es el papel que juega en la salud de los humanos y propondrá algunas medidas para revertir sus efectos negativos”, apunta Guerrero López.

En todo caso, ya se sabe que, en un mundo tan interconectado por las redes sociales, pero tan aislado en la realidad, el establecimiento de relaciones fuertes y satisfactorias es indispensable para combatir la soledad.

Un estudio sobre la felicidad llevado a cabo por diversos grupos de investigadores de la Universidad de Harvard, a lo largo de 80 años, llegó a la conclusión de que las personas que vivieron con un mayor nivel de felicidad tenían mejores relaciones interpersonales. Es decir, las relaciones están íntimamente ligadas a nuestro nivel de felicidad, de bienestar y, por consiguiente, de salud.

“Ahora bien, ¿qué tipo de relaciones? Si entro en una red social

BENJAMÍN GUERRERO LÓPEZ
Jefe del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM

“La soledad ya es un factor de riesgo para sufrir, además de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas, un evento vascular cerebral o un infarto al miocardio”

como *Facebook* o *Instagram*, sé de los otros, pero no establezco relaciones con los otros, porque el discurso de las redes sociales se basa en buena medida en informarles a los demás cuál es mi lado positivo, cuáles son mis cualidades, pero no me conecto, no me relaciono con ellos. Compartimos información, pero no una comunicación profunda. Subo fotos de un viaje a Cancún o a Europa y les informo que me la estoy pasando a todo dar para que me regalen un *like*, pero

no intercambiamos nada acerca de nuestros sentimientos y emociones, lo cual nos expone, especialmente a los hombres, a vivir con menos relaciones satisfactorias.”

Desde una perspectiva ética y empática
En opinión de Guerrero López, es necesario retomar, en todos los niveles escolares, la enseñanza de la convivencia desde una perspectiva ética y empática, pues muchas de nuestras formas sociales actuales representan factores de riesgo.

“Hoy en día, infinidad de hombres y mujeres gastan demasiadas horas en llegar a su trabajo y regresar a casa (ya sea en transporte público o en coche particular) y disponen de pocas horas para realizar alguna actividad personal. ¿Cómo pueden compensar este desequilibrio? Estableciendo mejores relaciones, por ejemplo, en el trabajo, que es donde pasan la mayor parte del día. A pesar de las dificultades que conlleva vivir en una urbe como la Ciudad de México, es de vital importancia mejorar nuestra conexión social, nuestros vínculos”, sostiene.

Adultos mayores
Los adultos mayores conforman una población particularmente vulnerable a la soledad. Muchos de ellos viven solos o en pareja, alejados de sus

hijos y nietos, que casi no los visitan, o en una zona peligrosa que los obliga a estar encerrados en su casa.

“Conozco a algunos que no salen a la calle porque su hogar se localiza cerca de una avenida y no pueden caminar o atravesar un puente, lo cual incrementa su vulnerabilidad a la soledad y, por consiguiente, el riesgo de padecer una enfermedad mental o física, como las que ya mencioné. Nuestra obligación como sociedad es atenderlos. Una forma de hacerlo es crear más grupos de la tercera edad, para que se acerquen entre sí. Una persona que asiste a uno de ellos me dijo: ‘Mi grupo me cambió la vida porque, como se instaló un karaoke, cada jueves en la tarde canto con mis amigos canciones de nuestra época y todos nos sentimos felices. El jueves es el día de la semana que más espero.’ Otra me dijo: ‘A mí siempre me ha gustado viajar y ahora viajo con mi grupo. Es fabuloso.’ Pero también hay quienes no pueden asistir a uno de esos grupos porque su movilidad está limitada y nadie puede llevarlos, o porque su economía no se los permite. ¿Cómo podemos ayudarlos? El *Zoom* y las videollamadas pueden ser una opción para contactarlos. En todo caso, tenemos mucho trabajo por delante”, concluye Guerrero López.

Vivimos en un mundo interconectado por las redes sociales, pero aislado en la realidad.



ESPECIAL

Estados emocionales y mentales desatados por la migración

::::: A decir de Diana Tamara Martínez Ruiz, secretaria de Desarrollo Institucional de la UNAM, la migración en sus formas más extremas desata estados emocionales y mentales que afectan el bienestar de las personas. “Los problemas más comunes que surgen de esta realidad son depresión, ansiedad, estrés postraumático y crisis de identidad, y todos se agravan por el duelo migratorio”, afirmó.

¡Alarma!: los ajolotes podrían desaparecer el año próximo

::::: De acuerdo con Tania J. Porras Gómez, investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, en 1998 se contabilizaron hasta seis mil ajolotes en los canales de Xochimilco, pero en 2013 había únicamente 36. Por si fuera poco, modelos matemáticos pronostican que en 2025 podrían desaparecer. “Por ello, a partir de 2021, en colaboración con expertos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, entidad que cuenta con una unidad de manejo autorizada para ajolotes, estudiamos la capacidad de regeneración de los órganos reproductores de estos animales”, apuntó.



ESPECIAL

InnovaUNAM: desarrollan novedoso topógrafo corneal portátil

::::: En México, los optometristas enfrentan obstáculos para completar su trabajo. Por eso, la empresa Bleps Vision –incubada en InnovaUNAM e integrada por especialistas de múltiples disciplinas– creó TOCO, un topógrafo corneal portátil que mide la superficie anterior de la córnea y detecta problemas de tipo refractivo, como las ectasias corneales (deformaciones producidas por varias enfermedades).



UNAM