

CIENCIA Y TECNOLOGÍA / MUNDO

Mucha soledad afecta el cerebro de manera negativa

El Ciudadano · 13 de noviembre de 2015

Una investigación concluyó que las personas solitarias están más alerta a las amenazas y que su subconsciente se encuentra más atento a las sensaciones negativas.





Un estudio publicado en la revista científica Cortex ha señalado que la **soledad tiene un impacto físico en nuestra actividad cerebral**. El estudio fue conducido por los expertos en psicología y neurociencias, Stephanie y John Cacioppo, de la Universidad de Chicago.

De acuerdo al estudio, las personas solitarias son **más propensas a estar alertas a posibles amenazas y peligros** que otras personas podrían representar. Esto ocurre porque sus cerebros, al estar en situaciones sociales, se vuelven más activos.

Según un informe en Psychology Today, cuando estamos aislados, nuestro sistema nervioso cambia automáticamente a un **‘modo de autopreservación’**, el que nos vuelve más ásperos y defensivos, aun no habiendo amenazas reales.

Los científicos aplicaron un ‘cuestionario de soledad’ a 38 personas ‘muy solitarias’ y otras 32 que ‘no se sienten solas’, identificando **diferencias** entre la psiquis de las personas que están muy solas y las que no lo están.

También usaron electrodos en las cabezas de los sujetos estudiados, para registrar **ondas cerebrales**, y condujeron un Test de Stroop, usando palabras como 'pertenecer', 'fiesta', 'solo', 'solitario', 'alegre' y 'triste', las que fueron etiquetadas como 'sociales/positivas' y 'sociales/negativas', o bien como 'no sociales/positivas' y 'no sociales/negativas', para ver las formas en que las personas respondían.

Observaron que las consideradas solitarias reaccionaban de manera **muy alerta** a los conceptos etiquetados como socialmente negativos, mientras que para las no solitarias, no hubo diferencia, ya fueran socialmente negativas o no-socialmente negativas.

En conclusión, Stephanie y John Cacioppo suponen que la soledad condiciona los cerebros de las personas para sintonizar con las amenazas sociales más rápido que lo considerado 'normal', en lo que llaman **auto-preservación a corto plazo**.

Esta hiper vigilancia al medio social se enraíza en el subconsciente.

El test fue diseñado para obtener reacciones rápidas, sin tiempo para pensar en las respuestas, y las personas solitarias tendían a identificar rápidamente palabras socialmente amenazantes, como «hostil» y palabras negativas no-sociales, como «vómito».

Según los investigadores, esto sugiere que las personas solitarias, de manera subconsciente, son más proclives a encontrar lo negativo en las situaciones y el entorno.

Traducción: C. Chacón

Fuente: [The Independent](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)