

Formas inconscientes en que las personas forman relaciones

Los estudios revelan un sistema activado automáticamente para evitar la soledad.

PUNTOS CLAVE

- 1- El sistema de seguimiento social consta de varios mecanismos que se activan automáticamente para ayudar a las personas a entablar relaciones y evitar el rechazo.
- 2- Aquellos con la mayor necesidad de relaciones exhiben una mayor sensibilidad a las señales sociales a través de la precisión empática.
- 3- La soledad se relacionó positivamente con una mejor memoria para la información social, pero no con otra información no relacionada con las relaciones.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

[Sigmund Freud](#) tenía razón en una cosa: el comportamiento de las personas puede verse afectado por procesos inconscientes o automáticos de los que no son conscientes. Esto es particularmente cierto con respecto a la necesidad de las personas de tener relaciones sociales.

Conductas sexuales de riesgo con parejas más atractivas

Los primeros humanistas del mundo

¿Alguna vez notó que cuando tiene hambre, parece ver todos los carteles de comida rápida y recuerda su salida exacta de la autopista? Este cambio temporal en el pensamiento, denominado cognición motivada, no se limita a la búsqueda de alimento. Varios estudios revelan cómo los pensamientos, la memoria y el comportamiento de las personas cambian automáticamente para ayudarlos a formar relaciones sociales, a lo que los psicólogos se refieren como el sistema de monitoreo social.

El Sistema de Vigilancia Social

Las personas estaban destinadas a tener un número mínimo de relaciones cercanas y positivas. Ya sea que se trate de un chat grupal regular con amigos, miembros de la familia a los que pueden llamar o una mascota que parece ser un gran oyente, las personas necesitan relaciones. Cuando no se satisfacen las necesidades relacionales, tal vez si alguien se siente solo o ha sido rechazado, condenado al ostracismo o excluido, su deseo de relacionarse aumenta. Es decir, anhelan estar cerca de otras personas aún más.

Desafortunadamente, anhelar relaciones y “exponerse” puede ser riesgoso. La posibilidad de invitar a un café a un conocido puede llevar al rechazo. O deslizar el dedo hacia la derecha en el perfil de citas de Tinder de todos puede provocar una escasez de coincidencias, lo que frustra aún más el deseo de una relación.

Entonces, los psicólogos tienden a creer que las personas han desarrollado un sistema de monitoreo social que consta de varios mecanismos que se activan automáticamente para ayudar a las personas a establecer relaciones y evitar el rechazo. A continuación, se muestran dos componentes del sistema de seguimiento social que, de forma inconsciente o automática, ayudan a las personas a establecer relaciones.

1. Mayor sensibilidad a las señales sociales

Para formar con éxito una nueva relación, ayuda si las personas pueden interpretar con éxito los pensamientos y sentimientos de los demás. Imagina, por ejemplo, si alguien te invita a una fiesta el fin de semana. Su invitación puede ser genuina y realmente quieren que asistas. O es posible que se hayan sentido obligados a invitarte a la fiesta y realmente prefirieron que no fueras.

Cómo nos enamoramos

5 etapas de las relaciones íntimas

Al decidir si asistir o no, hay un par de riesgos a sopesar. Si no es bienvenido en la fiesta, pero se presenta de todos modos, las personas pueden ignorarlo, lo que frustrará aún más sus necesidades relacionales. Pero si realmente fue bienvenido en la fiesta y eligió no asistir, perderá una oportunidad real de conectarse con otros.

Para probar si el deseo de relaciones de las personas predecía su capacidad para interpretar los pensamientos y sentimientos de los demás, las investigadoras Cynthia Pickett, Wendi Gardner y Megan Knowles primero midieron la necesidad de relaciones de los participantes. Luego, hicieron que los participantes escucharan a alguien decir palabras positivas (p. ej., agradecido) y palabras negativas (p. ej., de mal gusto) en un tono positivo o negativo antes de descifrar si el significado semántico y el tono de la palabra coincidían o no.

Luego, los participantes vieron un video de alguien que describía un evento emocional. Los investigadores detuvieron el video en varios puntos e hicieron que los participantes infirieran cómo pensaban que la persona se sentía realmente.

Apoyando el sistema de monitoreo social, los participantes con mayor necesidad de relaciones fueron los más precisos para descifrar los tonos vocales y los sentimientos de los demás. Por lo tanto, cuanto más deseen las personas las relaciones, mejor podrán determinar si una invitación a una fiesta, por ejemplo, fue genuina.

Antes de presentarse en esta hipotética fiesta, también es necesario recordar cuándo y dónde es la fiesta. Y cuando llegue, el anfitrión probablemente le presentará a decenas de personas presentes. Dados los límites de la memoria a corto plazo de las personas, memorizar el nombre de cada persona es una tarea difícil. ¿El sistema de monitoreo social también ayuda con la memoria?

2. Memoria mejorada para información social

En un estudio posterior, los investigadores Wendi Gardner, Cynthia Pickett, Valerie Jefferis y Megan Knowles probaron si las personas solitarias tenían una mejor memoria para la información socialmente relevante.

Al comienzo de un semestre universitario, los investigadores hicieron que los participantes completaran una medida de soledad. Luego, meses después, invitaron a los mismos participantes a leer el diario de otro estudiante universitario. Los investigadores insertaron detalles falsos en el diario relacionados con eventos sociales (p. ej., discutir con un compañero de cuarto) u otros eventos aleatorios (p. ej., comprar un boleto de lotería). Después de que los participantes leyeran el diario falso, se les pidió que recordaran tantos detalles como fuera posible.

Las Cinco Heridas del Alma que impiden ser Uno Mismo

Nuevamente, apoyando el sistema de monitoreo social, las personas que estaban más solas tenían la mejor memoria para los detalles socialmente relevantes en el diario. La soledad no estaba relacionada con el recuerdo de otros eventos, como comprar un boleto de lotería.

Por lo tanto, las personas que más necesitan relaciones activan automáticamente un sistema de monitoreo social para ayudarlos a lograr sus necesidades relacionales. Una mayor sensibilidad a las señales sociales y una mejor memoria para la información social son dos formas sutiles de ayudar a las personas a entablar relaciones.

Fuentes:

Gardner, W. L., Pickett, C. L., Jefferis, V. y Knowles, M. (2005). De afuera mirando hacia adentro: Soledad y vigilancia social. Boletín de [Personalidad y Psicología Social](#), 31(11), 1549-1560.

Pickett, C. L., Gardner, W. L. y Knowles, M. (2004). Obtener una señal: la necesidad de pertenecer y una mayor sensibilidad a las señales sociales. Boletín de [Personalidad y Psicología Social](#), 30(9), 1095-1107.