

## La soledad puede ser contagiosa

Una investigación realizada por un equipo de la Universidad de Chicago, la Universidad de California-San Diego y la de Harvard (EE UU) afirma que la soledad puede “propagarse” entre distintos grupos de personas. Según el estudio, las personas que se sienten solas tienden a compartir su soledad con otras solitarias.

SINC

1/12/2009 06:15 CEST



[La gente se vuelve solitaria](#), confía menos en los demás, y se genera un ciclo que dificulta hacer nuevos amigos. Foto: Peter Heilmann.

Los investigadores de las tres universidades estadounidenses han analizado durante más de 60 años datos longitudinales del estado de salud de miles de personas para concluir que las personas solitarias tienden a compartir su soledad con otras.

En sus conclusiones, que se publican en el último número del *Journal of Personality and Social Psychology*, los investigadores describen que con el paso del tiempo y de forma gradual, las personas solitarias se desplazan a los márgenes de las redes sociales. John Cacioppo, miembro del equipo de la Universidad de Chicago y psicólogo experto en soledad lo explica así: “Detectamos un extraordinario patrón de contagio que lleva a la gente a

desplazarse al borde de la red social cuando se vuelve solitaria. En la periferia, las personas tienen menos amigos, y su soledad les lleva a perder los pocos vínculos que les quedan”.

Antes de que las relaciones se rompan, las personas transmiten sentimientos de soledad a los y las amigas que les quedan, quienes también se vuelven solitarias. “Estos efectos de refuerzo hacen que nuestro tejido social pueda deshilacharse en los bordes, como un hilo que se suelta al final de un jersey de ganchillo”, explica Cacioppo.

Dado que la soledad se relaciona con diversas enfermedades mentales y físicas que pueden acortar la vida, Cacioppo afirma que es importante que la gente reconozca la soledad, y ayude a la gente con pocas habilidades sociales a relacionarse.

Para el estudio, el equipo analizó los registros del Estudio Cardíaco Framingham, que ha estudiado a personas de la ciudad de Framingham (Massachusetts, EE UU), desde 1948. El grupo original, formado por 5.209 personas, fue estudiado inicialmente para conocer los riesgos de la enfermedad cardíaca.

Desde entonces, el estudio ha crecido hasta incluir a unas 12.000 personas, ya que los hijos y nietos del grupo original y otros se han incluido para diversificar la muestra poblacional. El estudio Framingham incluye ahora más pruebas, entre las que hay medidas de la soledad y la depresión. La segunda generación del estudio, formada por 5.124 personas, fue el objetivo de la investigación sobre la soledad.

Como el estudio es longitudinal, los investigadores contactaban con los sujetos cada dos, tres o cuatro años y, con la misma frecuencia, recogían los nombres de los amigos que conocían a los sujetos. Esos registros se convirtieron en una fuente de información excelente sobre las redes sociales de las personas.

Creando gráficos que representasen las historias de amistad de los sujetos y la información que aportaban sobre su soledad, los investigadores pudieron establecer un patrón de soledad que se extendía a medida que la gente afirmaba tener menos amigos.

### Los cambios de amistades influyen más que los familiares

El equipo encontró que los vecinos muy próximos del estudio que experimentaban un aumento de la soledad de un día a la semana provocaban un aumento de la soledad entre los vecinos que eran amigos cercanos.

Las posibilidades de la gente de volverse solitaria tenían más probabilidades de deberse a cambios en las redes de amistad que a cambios en las redes familiares.

La investigación también muestra que, a medida que la gente se vuelve solitaria, confía menos en los demás, y se genera un ciclo que dificulta hacer nuevos amigos.

“Las sociedades occidentales parecen desarrollar una tendencia natural a repudiar a estas personas solitarias”, dice Cacioppo. Ese patrón hace que sea muy importante reconocer la soledad.

“Las investigaciones previas han mostrado que la soledad y la falta de conexión social pueden tener un importante efecto negativo en la salud general y el bienestar de las personas mayores”, puntualiza Richard Suzman, director de la División de Investigación Comportamental y Social del Instituto Nacional del Envejecimiento, que ha financiado la investigación.

---

#### Referencia bibliográfica:

Cacioppo, John; Fowler, James; Christakis, Nicholas et al., “Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network” *Journal of Personality and Social Psychology*, diciembre de 2009.

Derechos: **Creative Commons**

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

