

Se insiste en que el deporte y la alimentación equilibrada contribuyen a la salud. Pero existe otro factor aún más decisivo que durante tiempo ha quedado en el olvido: la pertenencia a **GRUPOS SOCIALES**

# El poder curativo del grupo

CATHERINE HASLAM, NIKLAS K. STEFFENS Y ROLF VAN DICK



GORDENKOFF / GETTY IMAGES / ISTOCK

Las tardes de verano junto a la familia o a los amigos contribuyen a que nos sintamos conectados con los demás. Pero, para ello, no es necesario que los encuentros sean cara a cara.

## En Síntesis: Salud gracias a los demás

**1** Las personas subestiman la importancia de los factores sociales para la salud. Sin embargo, las buenas relaciones resultan cruciales para una vida larga y feliz. Al menos son igual de importantes que no fumar, y más que practicar deporte.

**2** El modo en que uno se ve a sí mismo y la manera en que piensa, siente y se comporta depende en gran medida de los grupos a los que pertenece. Sea un círculo de amigos, un movimiento ideológico o un club deportivo.

**3** Cuando se pierde la conexión con grupos sociales relevantes, la salud peligra. Diversos programas pueden ayudar a relacionarse con nuevas comunidades, y así paliar el sentimiento de soledad y promover el bienestar.

**P**robablemente, a nadie que se encuentre en medio de las ruidosas calles de Nanchang se le pasa por la cabeza que con ello está contribuyendo a su salud. Pero siempre hay excepciones. Tras los atascos, el ajeteo de los transeúntes y la contaminación de la metrópolis china poblada por millones de personas se reúnen, en las primeras horas de la mañana y al anochecer, mujeres de todas las edades para bailar juntas. Puede ser en los aparcamientos, las aceras o en las plazas públicas. Innumerables grupos danzantes se reparten por doquier en la ciudad, pero sus integrantes siempre participan en un mismo corro: de esa manera se crea un fuerte sentimiento de comunidad.

«Estas son mis hermanas, mi familia», explica una de las usuarias. Las investigaciones confirman ahora lo que estas mujeres parecen saber desde siempre: la actividad compartida, como el baile, es beneficiosa para la salud, no importa el lugar en el que se practique. Así, las participantes de un estudio que bailaron en plazas públicas cada tarde al menos cinco días semanales a lo largo de tres meses y bajo la instrucción de una entrenadora presentaban un menor riesgo de desarrollar una depresión que las que no lo hicieron (grupo de control). Los investigadores comprobaron que esa diferencia no estaba relacionada con la edad, el nivel educativo ni la situación económica, sentimental o laboral.

También se han constatado efectos positivos similares en eventos masivos que, a priori, no se clasificarían como saludables. Es el caso del Magh Mela, un peregrinaje hindú que se celebra en el norte de la India y que reúne cada año a millones de personas. Uno de los rituales que incluye este acontecimiento es un baño multitudinario en el río Ganges. Las condiciones básicas (higiene, ali-

mentación y descanso) durante el festival son catastróficas. El volumen del sonido resulta ensordecedor, la temperatura nocturna desciende por debajo de los cero grados y el riesgo de contagio de enfermedades es elevado. Por tanto, debería presuponerse que tomar parte en este evento perjudica la salud. Pero cuando el equipo de Shruti Tewari, de la Universidad de Allahabad, en el norte de India, encuestó para un estudio a más de 400 peregrinos antes y después del evento, halló algo sorprendente: tras el peregrinaje, los participantes no solo se sintieron mejor que antes, sino que, según informaron, su calidad de vida era mayor y padecían menos síntomas de tener una enfermedad en comparación con las personas que no habían participado en el encuentro multitudinario.

### El valor de las comunidades virtuales

¿Cómo se explica este efecto del contacto social sobre la salud? Según investigaciones recientes, la experiencia positiva en un grupo resulta decisiva. Ya sea con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, las agrupaciones de aficionados (grupos de música o clubes de deporte), las comunidades religiosas, los grupos políticos o ideológicos (veganos o activistas climáticos), sentirnos identificados y conectados con una comunidad fomenta nuestro bienestar y salud. Para ello no es necesario reunirnos cara a cara con los demás miembros del grupo. También los contactos virtuales (a través de FaceTime, Skype o grupos de chats, por ejemplo) tienen un efecto positivo. De hecho, en la pandemia de la COVID-19, sobre todo durante el período de restricciones de contacto y confinamiento, las comunidades virtuales han pasado a ocupar un lugar relevante más que nunca.



### LOS AUTORES

Catherine Haslam es catedrática de psicología clínica en la Universidad de Queensland. Niklas K. Steffens (centro), doctor en psicología, investiga en la misma universidad. Rolf van Dick es catedrático de psicología social y vicerrector de la Universidad Goethe en Fráncfort del Meno.



**En el festival de peregrinación de Magh Mela, en el norte de la India, millones de hindúes se reúnen a orillas del Ganges bajo condiciones higiénicas insalubres. Sin embargo, después se sienten más sanos. ¿Por qué?**

La importancia que desempeña la calidad de las relaciones sociales para disfrutar de una vida larga y saludable se ha demostrado en los últimos decenios. Entre esos trabajos se encuentra el [estudio](#) de Harvard sobre el desarrollo de los adultos, uno de los estudios longitudinales más amplios jamás realizado. Los autores recogieron datos de más de 700 hombres, en algunos casos durante más de 75 años. Al comienzo de la investigación, los participantes eran estudiantes de Harvard o niños y jóvenes de barrios pobres de Boston. Cada dos años, respondían cuestionarios acerca de su situación económica, sus aficiones o la calidad de su relación de pareja. Además, cada cinco años se les efectuaba una revisión médica, que incluía chequeo cardiovascular, análisis de sangre y orina, más un escáner cerebral.

La calidad de las relaciones sociales al comienzo del estudio —y no los niveles de colesterol ni el desarrollo de una enfermedad crónica— predecían mejor la salud y la satisfacción vital que mostrarían los hombres a los 80 años de edad. El director del estudio, Robert Waldinger, subraya en una [más de 15 millones de veces visionada conferencia TED](#), que la clave para una vida larga y saludable son las buenas relaciones sociales. Por el contrario, la soledad mata; no importa si se es rico o pobre.

En 2010, el equipo de psicólogos liderado por Julianne Holt-Lunstad, de la Universidad Brigham Young, analizó 148 estudios con, en total, más de 300.000 personas. En este metanálisis compararon la influencia de las relaciones interpersonales en la tasa de mortalidad con la influencia de «sospechosos más habituales» (entre estos, el

tabaco, el sedentarismo o el sobrepeso). Según constataron, el apoyo social y el afecto guardaban una mayor relación con una elevada esperanza de vida. De este modo, las personas que mantenían buenas relaciones sociales presentaban un 50 por ciento más de posibilidades de supervivencia en comparación con las que carecían de este tipo de apoyo. Los resultados no se debían a otros factores, como la edad, el sexo o el estado inicial de salud de los participantes.

### **Más importantes que el deporte**

El sociólogo Robert David Putnam, también de la Universidad Harvard, llegó a conclusiones similares. Observó que los ciudadanos estadounidenses participaban activamente menos que hace unos años en servicios religiosos, partidos u organizaciones, a costa de su salud. «Si no se pertenece a ningún grupo, pero se decide unirse a uno, el riesgo de morir en los siguientes seis meses se reduce a la mitad», afirma. «Si se fuma y no se pertenece a ningún grupo, desde una perspectiva estadística, se puede tirar una moneda al aire para decidir si se deja de fumar o se busca un grupo.»

Los hallazgos muestran que el contacto social desempeña un papel decisivo para nuestra salud. Al menos, es exactamente igual de esencial que abstenerse de fumar, e incluso más importante que muchos otros factores que se tienen por centrales en los debates públicos. A pesar de ello, la mayoría de las personas subestiman la importancia de los factores sociales para la salud, confirmó el equipo de Alexander Haslam, de la Universidad de

Queensland, en 2018. Para su estudio, los investigadores pidieron a 500 personas que ordenaran por grado de importancia para la salud los 11 factores que había analizado Holt-Lunstad en su estudio de revisión. Al comparar la clasificación subjetiva con los resultados objetivos, se observó que las personas estiman con gran acierto la influencia de los factores que habitualmente se relacionan con la salud (por ejemplo, fumar o consumir alcohol). No obstante, a su vez, yerran a la hora de valorar la importancia de los factores sociales: los participantes consideraron que estos eran los menos importantes, aunque en realidad se encuentran entre los más esenciales.

### Pensamiento, sentimiento y conducta

¿Cuál es la causa de este desconocimiento? Por un lado, puede deberse a que los factores sociales apenas han formado parte de las recomendaciones sanitarias oficiales. Así, por ejemplo, las autoridades de Inglaterra y Australia aconsejan a sus ciudadanos hacer ejercicio diario, no fumar, protegerse del sol, participar en las campañas de detección temprana del cáncer, beber alcohol con moderación (en caso de que se consuma) y conducir con precaución. Pero no mencionan en ningún momento los vínculos sociales. Sin embargo, constituyen, como lo demuestra la investigación, uno de los factores más importantes que promueven una vida saludable y larga.

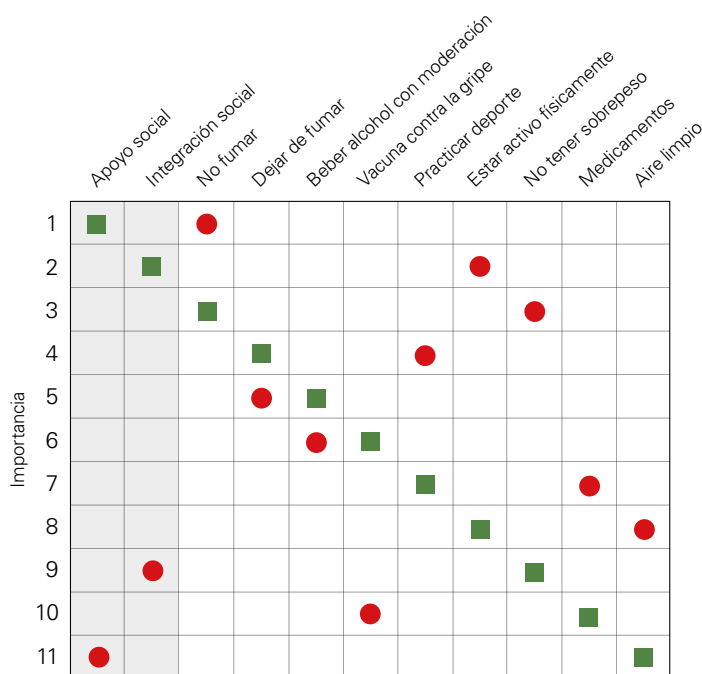
Otra razón podría radicar en que, hasta ahora, la calidad de las relaciones uno a uno se encontraban en el foco de la investigación y la terapia. A primera vista, puede parecer extraño lo relevante que es para el bienestar pertenecer a un grupo, incluso si este es abstracto,

como el de «pensionistas», «vegetarianos» o de un juego multijugador. Sin embargo, las personas siempre hemos vivido en comunidades. Estas suelen constituir, como los psicólogos indican, un componente central e integral del sí mismo. Es decir, influyen en nuestro modo de describirnos, pensar, sentir y actuar.

Quiénes somos y cómo nos vemos depende en gran medida de nuestra pertenencia a grupos. Nosotros los López, nosotras las mujeres, nosotros los vegetarianos, nosotros los estudiantes, nosotros los pensionistas: todos estos grupos dan forma a lo que denominamos «identidad social» y contribuyen a nuestra consciencia de un «nosotros» y un «nos». Cuando, por ejemplo, se activa nuestra identidad de «europeos» en una discusión sobre el Brexit, ya no actuamos (solo) de acuerdo a las opiniones y experiencias personales, sino como «europeos»: defendemos las normas de este grupo y ponemos énfasis en los correspondientes valores. Y cuanto más nos identificamos con un colectivo determinado, con mayor fuerza internalizamos sus valores.

No es de extrañar, pues, que la pertenencia a un grupo sea importante para la salud mental y cognitiva. Entre otros beneficios, reduce el riesgo de recaída en las personas con antecedentes de depresión. En general, las relaciones grupales contribuyen de manera decisiva a nuestra salud mental. En un estudio publicado en 2014, el equipo de uno de los autores (Haslam) comparó, a lo largo de cuatro años, cómo influían las relaciones estrechas con otra persona (como la pareja) y la pertenencia a un grupo social sobre la memoria y la atención. En la investigación, que contó con la participación de adultos jóvenes y mayores, se controlaron diversos factores que podían tener un efecto en el rendimiento cognitivo (en-

GEHRING & GUEST, SEGÚN «SOCIAL CURE: WHAT SOCIAL CURE THE PROPENSITY TO UNDERESTIMATE THE IMPORTANCE OF SOCIAL FACTORS FOR HEALTH?» ASAMETAL EN SOCIAL SCIENCE & MEDICINE, VOL. 188, 2018, FIG. 2



### ¿Qué es saludable?

La comparación de los datos objetivos con las estimaciones subjetivas demuestra que las personas infravaloran la importancia de los factores sociales para la salud. Mientras que el apoyo social y la integración se encuentran, en opinión de los encuestados, entre los tres factores menos relevantes para la salud, son los que tienen una mayor influencia, según los estudios.

*Social Science and Medicine*,  
10.1016/j.socscimed.2017.12.020, 2018

■ Importancia real      ● Importancia esperada

## Fortalecer los vínculos sociales a pesar del coronavirus

Debido a la pandemia, en numerosos países se ha establecido la restricción sanitaria de reducir los contactos con otras personas no convivientes en un mismo hogar. Pero los contactos sociales son imprescindibles para mantenerse física y mentalmente sanos. La investigación muestra que el apego hacia grupos sociales, especialmente en tiempos de incertidumbre y desafíos, es importante. Pero hay que tener en cuenta que las restricciones del contacto no se refieren a guardar una distancia social, sino una distancia física, es decir, una regulación de la separación entre personas.

Según los estudios, las tecnologías que permiten compartir información y en las que más de dos personas pueden dialogar entre sí en tiempo real resultan de gran ayuda. Además de conectarse con otras personas a

través de los medios de comunicación digitales, se debería intercambiar impresiones de manera virtual con grupos (por ejemplo, el coro, la familia o los compañeros de yoga). Trate de entrar en contacto con todos los grupos de su vida, no solo con los que le resulte más fácil. Piense en todos los grupos sociales con los que cuenta y cuyos miembros también le tienen a usted en cuenta. Sea creativo en la búsqueda de las mejores posibilidades para mantener el contacto. Apoye también a las personas de su entorno o de su vecindad que se sientan solas o que están menos familiarizadas con las tecnologías digitales.

*Annual Review of Psychology*, [10.1146/annurev-psych-060120-111721](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-060120-111721), 2021; *Perspectives on Psychological Science*, [10.1177/1745691617746509](https://doi.org/10.1177/1745691617746509), 2018.

tre ellos, la edad y la situación socioeconómica). ¿Resultado? Las relaciones grupales no solo se mostraron fuertemente vinculadas con la salud mental, sino que su importancia aumentaba con la edad. De esta manera, las personas de 50 años que sentían que pertenecían a muchos grupos, en promedio, resolvían las tareas cognitivas antes que las de 46 años. Por otro lado, los participantes octogenarios vinculados a muchos grupos mostraban la capacidad mental de una persona de 70 años. En otras palabras, las relaciones sociales buenas protegen nuestro cerebro.

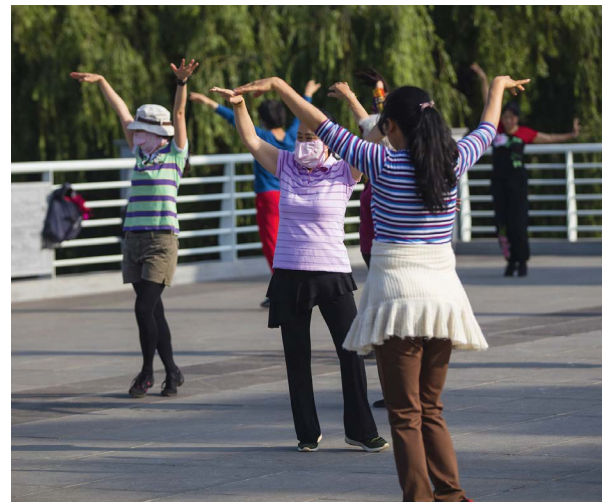
### Cambio de factor de riesgo

Cuando las personas pierden los vínculos importantes para ellos, su salud se resiente. Esta pérdida sucede con mayor frecuencia de la que en un principio se pueda suponer. Por ejemplo, cuando los jóvenes se mudan a otra ciudad o a otro país para estudiar y pierden el contacto con sus amigos; cuando las madres y padres jóvenes ya no encuentran tiempo para compartir con los amigos, cuando los trabajadores se jubilan y apenas ven a los antiguos compañeros de profesión, cuando una lesión impide al deportista entrenarse junto con su equipo o cuando las personas mayores ingresan en una residencia y se ven apartadas de su vecindario. Tanto si estos procesos son esperados (la jubilación) como inesperados (una lesión), hermosos (ser padres) o desfavorables (desempleo), todos ellos reducen el vínculo con los demás. Esta pérdida de la relación social se acompaña de una serie de problemas para la salud.

En 2016, dos de nosotros (Steffens y Haslam) investigamos esta cuestión, junto con otros científicos, en participantes durante sus seis primeros años de jubilación. Según concluimos, una persona que antes de jubilarse pertenecía a dos grupos sociales y que perdía ambos grupos, tenía una probabilidad del 12 por ciento de fa-

llezar en los primeros 6 años tras retirarse de la vida laboral. El riesgo se reducía al 5 por ciento cuando perdía solo un grupo social, y al 2 por ciento cuando alguien continuaba siendo miembro de ambas comunidades. Al contrario, cuando alguien se unía a un nuevo grupo durante su jubilación (un coro, un club de pesca o una parroquia), se reducía el riesgo de fallecimiento incluso a menos de un 1 por ciento. El apego social mostró un efecto sobre la salud equiparable al del ejercicio físico.

Cuando nos convertimos en miembro de un grupo, y con ello el grupo en una parte de nosotros, accedemos a muchos recursos psicológicos. Experimentamos apoyo social, pertenencia, sentido y una mayor sensación de control. Por tanto, las comunidades influyen en el modo



SPONDYLITHESIS / GETTY IMAGES / ISTOCK

En muchas ciudades chinas, a diario se reúnen personas en las plazas para bailar en grupo. Con ello benefician su salud, a pesar de la contaminación y el ruido.

en que evaluamos los posibles factores de estrés y en cómo tratamos de afrontarlos. En un metanálisis publicado en 2017 por dos de nosotros (Steffens y Van Dick) y en el que analizamos unos 60 estudios con más de 20.000 participantes, constatamos que una fuerte identificación con el equipo o la organización resulta decisiva para la salud en el lugar de trabajo y puede proteger contra el estrés y el desgaste laboral (*burnout*).

Sin embargo, no todos los grupos nos benefician. Aparte del sentimiento de pertenencia terapéutico, las normas de un grupo deciden si nos comportamos saludablemente (por ejemplo, practicar ejercicio físico con regularidad) o si hacemos lo contrario (fumar o beber alcohol). Además, para que el grupo despliegue su efecto positivo tiene que resultarnos significativo. La última jornada de la Liga Española de Primera División 2018/2019 probablemente no fue nada especial para las personas que no se interesan por el fútbol. Por el contrario, para un hinchado del FC Barcelona, que ganara su equipo elevó su estado de ánimo y autoestima, mientras que los seguidores del Real Madrid es posible que experimentarían la carga que surge cuando un grupo

importante (y de esta manera, ellos mismos) no logra un objetivo.

La mayoría de nosotros conoce, sin embargo, momentos en la vida en los que no es tan fácil establecer contactos, ni conservarlos durante mucho tiempo. Cuando nos mudamos a otra ciudad por motivos laborales y trabajamos hasta altas horas de la noche o cuando tras una separación se rompen amistades. Según las encuestas, sobre todo los adolescentes y adultos jóvenes se ven afectados por la soledad.

El Reino Unido se ha desmarcado como país pionero en la lucha contra la soledad. Actualmente, existen allí determinadas actividades sociales que se dan bajo prescripción médica. Los interesados reciben información sobre diversas actividades grupales (por ejemplo, cursos sobre arte, deportes o formación continua) que pueden llevar a cabo en sus inmediaciones, además de apoyo para hacerse socios. Este procedimiento permite reducir el sentimiento de soledad y los trastornos mentales que lo acompañan, según revelan los primeros estudios.

Con todo, el programa Groups 4 Health («Grupos para la salud»), desarrollado por Haslam junto con otros cien-

## Entrenamiento para ganar grupos

El programa Groups 4 Health («Grupos para la salud»), desarrollado por Catherine Haslam, de la Universidad de Queensland, y su equipo, transmite, en cinco sesiones, el conocimiento sobre la importancia que desempeñan las comunidades para nuestra salud. Además, ayuda a analizar los propios grupos, a conservarlos y a adherirse a nuevas comunidades. El programa se compone de los cinco módulos siguientes, que pueden durar entre 60 y 90 minutos cada uno.

### 1. Facilitar conocimientos

Los participantes aprenden qué son los grupos y por qué son tan importantes. También se habla sobre las relaciones con grupos que resultan dañinos.

### 2. Analizar la situación actual

Los participantes crean una imagen visual de sus grupos sociales, el denominado «mapa de identidad social». ¿A qué grupos sienten que pertenecen? ¿Con qué frecuencia interactúan? ¿Con qué grupos? ¿Cuánto apoyo reciben de ellos? ¿Dónde entran en conflicto los grupos entre sí?

### 3. Reactivar y consolidar los vínculos

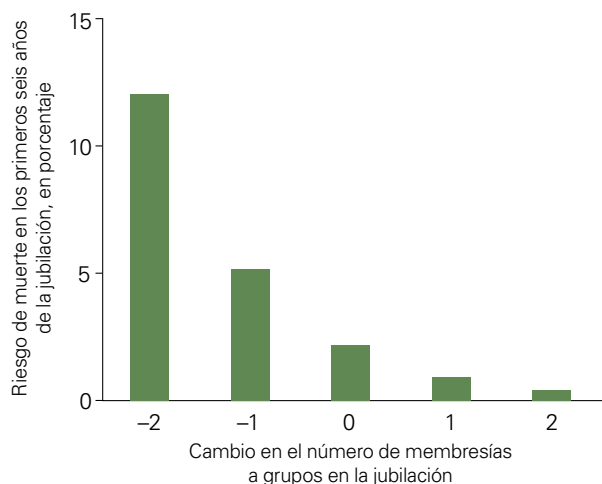
¿Cuáles de mis grupos actuales me resultan beneficiosos? ¿Cómo puedo alcanzar un contacto más estrecho con los grupos ya existentes? ¿Qué me lo impide y cómo puedo reducir esos obstáculos?

### 4. Innovar y ser proactivo

¿Cómo puedo acceder a nuevos grupos? En esta sesión se desarrolla un plan de acción a partir del cual se identifican y construyen paso a paso nuevos grupos o vínculos sociales.

### 5. Hacer balance y reajustar

La sesión tiene lugar un mes después del módulo 4 para brindar a los participantes la oportunidad de poner en práctica sus planes. Se habla sobre los éxitos, los problemas o las dificultades en su implementación. También se tratan las posibles soluciones.



## Durante la jubilación

Un equipo dirigido por la psicóloga Catherine Haslam, de la Universidad de Queensland, investigó por qué el estado de salud de las personas suele empeorar después de jubilarse. Al parecer, sobre todo la frecuente pérdida de relaciones sociales que acompaña a la jubilación resulta perjudicial. Así, por ejemplo, una persona que antes de jubilarse pertenecía a dos grupos sociales y pierde ambos al retirarse de su vida laboral tiene un 12 por ciento de probabilidades de fallecer en los primeros seis años de retiro. Por el contrario, los jubilados que se unen a un nuevo grupo, aparte de permanecer en los que ya participaban, reducen el riesgo de muerte a menos del uno por ciento.

*BMJ Open*, [10.1136/bmjopen-2015-010164](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010164), 2016

tíficos, se fundamenta en un enfoque diferente. El objetivo radica en proporcionar a las personas los conocimientos y las habilidades necesarias para que puedan añadir y mantener grupos que promuevan su salud. Hasta ahora, se había evaluado la intervención psicoeducativa a través de dos estudios. Según se había visto, la participación reducía los síntomas de la soledad, la depresión y la ansiedad social, además de fortalecer la conexión e identificación con un grupo. Hoy, existen variaciones del programa. Se dirigen, sobre todo, a usuarios cuya situación vital conlleva un gran riesgo de soledad, entre ellos, estudiantes que inician su carrera universitaria, trabajadores recién jubilados o personas que se están rehabilitando de su adicción.

Los resultados preliminares sugieren que estas variantes también promueven la salud mental y el bienestar. Muchos participantes explican que el programa les ha ayudado, en general, a reconocer la importancia que desempeñan las comunidades para su salud y les ha estimulado para aprovechar la fuerza del grupo.

Las relaciones interpersonales y una identidad social compartida son la clave para gozar de una buena salud y hacer frente al estrés. También la actual pandemia de la COVID-19 nos hace conscientes de ello. Es importante recordar que tanto las comunidades en el entorno real como en el virtual enriquecen nuestra vida y la prolongan. ★

### PARA SABER MÁS

[Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review.](#) J. Holt-Lunstad et al. en *PLoS Medicine*, vol. 7, n.º 7, 2010.

«The we's have it»: Evidence for the distinctive benefits of group engagement in enhancing cognitive health in aging. C. Haslam, et al. en *Social Science & Medicine*, vol. 120, págs. 57-66, 2014.

[A meta-analytic review of social identification and health in organizational contexts.](#) N. K. Steffens et al. en *Personality and Social Psychology Review*, 21, n.º 4, 2017.

[The new psychology of health: Unlocking the social cure.](#) C. Haslam et al. Routledge, 2018.

[GROUPS 4 HEALTH reduces loneliness and social anxiety in adults with psychological distress: Findings from a randomised controlled trial.](#) C. Haslam et al. en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 87, n.º 9, págs. 787-801, 2019.

### EN NUESTRO ARCHIVO

[Inteligencia social.](#) Joachim Marschall en *MyC*, n.º 32, 2008.

[Juntos somos diferentes.](#) Nikolas Westerhoff en *MyC*, n.º 48, 2011.

[Soledad.](#) Elisabeth Stachura en *MyC*, n.º 53, 2012.

[Fenómenos de la psicología de los grupos.](#) *MyC*, n.º 59, 2013.

[La influencia de la vida social en la salud.](#) Lydia Denworth en *IyC*, septiembre de 2019.