

CAPÍTULO 1

Lo que todos deberíamos saber del bienestar y el estrés



“Se puede saber más de lo que se puede demostrar”.

Richard Phillips Feynman, físico teórico estadounidense.

El bienestar se aprende

Escribir un libro sobre bienestar es una aventura riesgosa. La tentación de muchos autores es recurrir a la “charla sobre la felicidad”, esa avenida donde abundan los consejos, el relato efectista y el sentido común. Situar desde un marco de veracidad científica exige, como contraparte, una cuidada medida para plantear ideas y afirmaciones. Es, sin embargo, un ámbito rico y nutrido de información que muchas veces, lamentablemente, el público general desconoce. Dados los acontecimientos mundiales de los últimos años, los científicos e investigadores de las ciencias del comportamiento nos hemos visto interpelados por la abundante y urgente necesidad de la población respecto de temas relacionados con la salud mental, por un lado, y con el bienestar psicológico, por el otro. Como abordaremos en varias secciones de este texto, hoy más que nunca en la historia de la humanidad existe una creciente conciencia de la importancia, relevancia y centralidad de la salud mental y de su influencia esencial en el bienestar integral de las sociedades.

Bien podríamos dedicar un espacio exclusivo a ambas dimensiones, pero lo cierto es que salud mental y bienestar son muchas veces caras de una misma moneda y, por mucho que intentemos separarlas, lo que le ocurre a una termina por afectar a la otra. Al mismo tiempo, no es posible hablar de salud mental ni de bienestar sin hacerlo de las emociones. Por esta razón, el camino que emprendemos en este escrito nos llevará a mejorar nuestra comprensión de la mente humana y sus dimensiones más relevantes, información que debería estar disponible para todas las personas, incluso ser contenido obligatorio en la educación

escolar. Por ello, a lo largo de las temáticas que desarrollaremos, se pretende mejorar y promover la “alfabetización emocional” de quienes estén leyendo, con el objetivo de ayudarles a comprender la arquitectura del bienestar psicológico. Como veremos, no pretendo proponerles un recetario —tal vez algunas recomendaciones—, sino proveerlos de un marco de comprensión que les permita tomar medidas creativas y, desde sus propios contextos y experiencias, ser una mejora sustantiva de su calidad de vida y bienestar psicológico. Es el compromiso más honesto que podemos hacer y a lo que debemos aspirar desde nuestra tribuna y responsabilidad científica.

Una vida caracterizada por niveles altos de bienestar psicológico no es igual que una vida *feliz* ni mucho menos que una vida sin dificultades, traumas, estrés o sufrimiento. Contrario a lo que nuestro sentido común muchas veces dicta, la integridad del bienestar se basa en dimensiones que son superiores a la vivencia emocional, ya sea placentera o displacentera (en la jerga científica hablamos de emociones positivas versus negativas). Los estudios científicos demuestran una y otra vez, como iremos detallando en los siguientes capítulos, que las personas que llegan a mayores y que cuentan con grados de bienestar psicológico más estables pueden haber transitado por muchas crisis y dificultades en sus vidas, pero no han sido estas experiencias desafiantes las que han determinado su satisfacción por la vida. No son los eventos en sí mismos los que determinan la calidad de vida de una persona. Asimismo, el modo en que cada persona es capaz de asimilar el estrés es un determinante central en la capacidad que tendrá para adaptarse a las experiencias dolorosas, por muy importantes que sean. Lidar y manejar el estrés es esencial en las trayectorias de vida, así como la manera en que estas se despliegan en el tiempo, ya sea en términos de adaptación o de lo que llamamos “trayectorias desadaptativas”. Frecuentemente, medio en broma medio en serio, les digo a mis estudiantes y también a algunos pacientes que “uno realmente conoce a las personas cuando las

ve en un momento de estrés”. Esta frase tiene una verdad de fondo: la forma en la que manejamos nuestro estrés se relaciona con muchas habilidades cognitivas y emocionales y, además, esculpe las historias de vida.

Dicho todo esto, intentaremos desentrañar cuáles son los contenidos y la estructura del estrés —lo que en mis trabajos he llamado la “arquitectura de la mente humana”—, para luego adentrarnos en los pilares del bienestar psicológico. Como veremos, una vida integral pasa por desarrollar competencias en el ámbito de las relaciones humanas, la capacidad de situarse en el aquí y ahora, la autoconsciencia y la habilidad de desarrollar planes de vida. Estos, en su conjunto, conforman los cuatro pilares del bienestar psicológico. Detrás de esta mirada hay un principio fundamental y hasta hoy irrefutable: el bienestar se aprende. Desde que somos pequeños y comenzamos a participar en un mundo interpersonal somos objeto de procesos psicobiológicos, cognitivos, emocionales y contextuales que van esculpiendo nuestra experiencia desde sus cimientos más fundamentales. Veamos un ejemplo simple, pero de gran profundidad:

Una niña, supongamos de unos tres años, acude con su padre a una plaza cerca de su casa. El padre se sienta en un banco y observa a la distancia muchos niños que alegremente corren, saltan y juegan. Este simple ejemplo nos llevará a adentrarnos en el universo de las relaciones humanas, demostrando cómo en cada acto interpersonal se dejan ver principios que a todo ser humano gobiernan. La niña en ese escenario debe equilibrar dos sentidos permanentes y que a lo largo de toda su vida conformarán fuerzas dinámicas y recurrentes que le ayudarán a dar una forma y estructura al modo en que experimenta el mundo. Estas dos fuerzas son, por un lado, la necesidad de sentirse segura y, por el otro, la necesidad de explorar. Existe una vasta literatura científica que demuestra que estas fuerzas motivacionales conforman la unidad básica de los vínculos afectivos, el apego. La niña de nuestro ejemplo, al ver la escena de la plaza de juegos, tendrá

una motivación intensa por ir a jugar y conectarse emocionalmente con otros niños, es decir, le nacerá un intenso sentido de exploración. Al acercarse a esta potente fuente de estímulos, sin embargo, modificará una dimensión esencial en su sentido de seguridad: la distancia con su padre. Cuanto más cerca se encuentra de los juegos y los niños de la plaza, más se aleja del padre. Para mantener el sentido de seguridad y conexión, la niña alternará recurrentemente sus mecanismos de atención, desde los juegos y sus nuevos amigos hacia su padre, y viceversa. Cada cierto rato buscará la mirada de su padre y tratará de coordinarse con él en dimensiones verbales y no verbales —digamos que buscará una complicidad con él a la distancia—. Así, la niña experimenta un sentido de seguridad, al mismo tiempo que satisface su necesidad de explorar y conocer el mundo. Supongamos ahora que la niña, al mirar a su padre, pocas veces o nunca encuentra su mirada, ya que cada vez que lo mira, lo busca o lo llama, él está distraído y a menudo ensimismado en su celular. Esta niña ahora tendrá el sentido de no lograr atraer la atención y la complicidad de su padre, un sentimiento que, de ser estable y repetitivo, va conformando lo que llamamos “inseguridad en el apego”—volveremos a este concepto en el capítulo 2—.

Esta simple escena nos ilustra cómo las interacciones tempranas comienzan a moldear la esencia de todo ser humano: el modo en que se relaciona con los demás. La recurrencia y repetición de esta vivencia en un caso o en el otro van delineando modos completamente diferentes de percibir el mundo y a uno mismo y, por lo tanto, los aprendizajes, en este caso cómo me relaciono con otros, y van construyendo desafíos y ventajas para una vida con más o menos bienestar. Desde el día en que llegamos al mundo vamos aprendiendo, o acumulando experiencias, que van a establecer herramientas y carencias con las que podremos potenciar o dificultar nuestro bienestar psicológico.

Afortunadamente, en psicología hemos aprendido muchísimo de estos mecanismos y procesos y, aunque los psicólogos

hemos fallado en promover y difundir adecuadamente estos conocimientos, hoy estamos en una posición de mucha ventaja para delinear y establecer estrategias para que todas las personas podamos buscar un camino de bienestar, creativa y autónomamente. La plasticidad de nuestro cerebro implica que nuestro desarrollo psicológico es prolongado y se extiende en el tiempo, muchísimo más allá de lo que muchos imaginan. Esta flexibilidad le otorga a nuestra vida diversas y múltiples opciones de desarrollar competencias socioemocionales y, en definitiva, aprender nuevas formas de promover el bienestar psicológico en nosotros mismos. Este libro tiene ese espíritu y motivación y, a la vez, pretende ser un medio de divulgación y un motivador para ustedes en su propia búsqueda de una vida mejor. También es importante decir que el libro también busca influir en nuestra sociedad en su conjunto. El bienestar psicológico, como veremos, no es solo una responsabilidad individual, también la cultura y la sociedad tienen algo que decir.

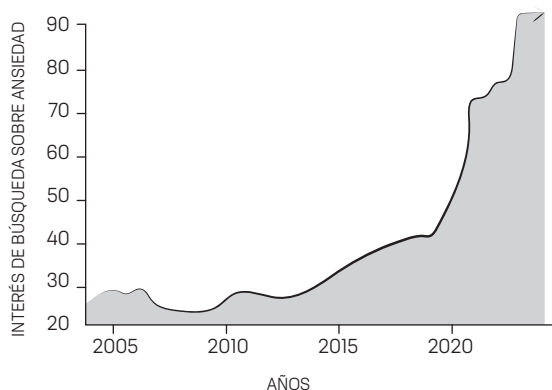
Vivimos una epidemia (silenciosa) de estrés

La preocupación por la salud mental se ha instalado en el mundo entero, especialmente en Occidente. En un estudio internacional reciente¹ sorprende la relevancia que han adquirido los problemas de índole psicológica, desplazando incluso a enfermedades que en los últimos años sistemáticamente encabezaban las listas, como el cáncer. Tras preguntar en más de 34 países por los mayores problemas de salud que enfrentan las personas en Suecia, Chile, Irlanda, Portugal, España y Estados Unidos, los encuestados consideran que la salud mental es el principal. Si se descarta el Covid-19, hoy por hoy, la salud mental lidera a nivel mundial en las encuestas que indagan sobre nuestros temores y preocupaciones. En comparación con el año 2018, cuando se

1. IPSOS Global Advisor. (2022). *IPSOS Monitor Global de Salud 2022*. IPSOS.

realizó la misma pregunta², hay un aumento de casi el 10% a nivel mundial (5% desde el 2020)³ de la preocupación por estas problemáticas. Si observamos las conductas habituales de la población, nos encontramos con información convergente.

Por ejemplo, en la figura 1 se observa un gráfico del grado de interés en Google de la palabra ansiedad en el mundo hispanoparlante entre enero de 2004 y mayo de 2024. Fíjense cómo el interés se acentúa notablemente en los últimos cinco años, lo que demuestra la relevancia que ha cobrado el término en las personas progresiva y sistemáticamente en el último lustro.



Datos obtenidos de Google Trends.

La salud mental ha captado nuestra atención por una razón sencilla: la realidad que estamos enfrentando. Estudios a lo largo del planeta demuestran que los índices de depresión y ansiedad, y las tasas de suicidio, han llegado a niveles nunca vistos. El 40% de los españoles, por ejemplo, considera que su bienestar psicológico es bajo y cerca del 50% indica que ha experimentado una crisis de ansiedad a lo largo de su vida⁴. Estudios públicos y privados han dado cuenta de los cambios epidemiológicos

2. IPSOS Global Advisor. (2018). Global Views on Healthcare—2018. IPSOS.

3. IPSOS Global Advisor. (2020). IPSOS Monitor Global de Salud 2020. IPSOS.

4. Huet, N. (2022). Casi la mitad de los trabajadores europeos en riesgo de sufrir problemas de salud mental. Euronews.

de las últimas décadas, que en Europa y América revelan la compleja situación que se repite en la mayor parte de los países analizados: la salud mental viene empeorando sistemáticamente en las últimas dos décadas con un aceleramiento pospandemia⁵. Es decir, la pandemia desató una crisis de salud mental innegable por mérito propio, pero también por el nivel de problemas que la población ya evidenciaba. De hecho, los países con peores índices de problemas de salud mental fueron los que mayor impacto sufrieron producto de la pandemia. En Iberoamérica, Chile lideró en las últimas dos décadas los índices de depresión y ansiedad. Consiguientemente, un estudio comparativo de diversos países (Chile, Honduras, México, Costa Rica y España) demostró que justamente Chile presentaba los niveles más altos de estrés, ansiedad, depresión y somatización asociados a la pandemia⁶.

Detrás de este sombrío escenario hay algunos factores que nos permitirán acercarnos a su comprensión. Los desórdenes o problemas de la salud mental son la expresión superficial de fenómenos asociados a un contexto sociocultural e histórico y, al mismo tiempo, el resultado visible de vivencias y experiencias individuales. Al buscar explicaciones que nos permitan comunicar estos disímiles niveles de análisis, debemos trazar líneas mediante procesos que en ciencias clínicas llamamos “transdiagnósticos”, es decir, fenómenos que, sin ser exclusivos de una condición de salud, participan en el inicio y transcurso de un conjunto de ellos. El estrés y su gestión, o regulación, es uno de estos fenómenos.

Como ya hemos anticipado, la manera en que una persona lidia con el estrés define en gran medida su bienestar psicológico y su salud mental. Así, independientemente del desorden mental específico que estemos analizando, en la mayoría de ellos existe en la base un contexto o una experiencia estresante que la persona

5. Wittchen, H. U. et al. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655–679.

6. Landa-Blanco, M. et al. (2021). Coronavirus awareness, confinement stress, and mental health: Evidence from Honduras, Chile, Costa Rica, Mexico and Spain. *Social Science & Medicine*, 277, 113933.

no logra afrontar o le es muy difícil hacerlo. Por esto, descontando las problemáticas mentales de origen genético, el único escenario que permite que los niveles de desórdenes mentales varíen en una población (aumenten o disminuyan) es que los niveles de estrés de esta comunidad cambien drásticamente. Por lo tanto, bajo los signos visibles de la crisis de salud mental, en el mundo existe una gran epidemia silenciosa de estrés, de mayor volumen y relevancia que sus efectos superficiales. Además, la gente lo comprende e intuye perfectamente, por ejemplo, los españoles atribuyen sus problemas de salud mental a tres factores principales: al estrés económico (91%), el estrés por el futuro (89%) y el estrés de la vida diaria, las presiones y exigencias (89%). En Argentina, un país que valora la salud mental y sus abordajes psicológicos —en la forma de psicoterapia—, el 38% de sus habitantes dicen que el estrés es el peor problema de salud pública en la actualidad.

Comprender qué determinantes sociales se asocian al estrés es entonces fundamental si queremos develar qué condicionantes tienen el bienestar psicológico y la salud mental. Si necesitamos ayudar a un individuo o a nosotros mismos, debemos primeramente situarnos en un contexto más amplio. Indudablemente factores como el nivel socioeconómico, la pertenencia a minorías o situaciones contextuales extremas, como desastres naturales y guerras, inmediatamente emergen como explicaciones del estrés, y no les falta razón. Sin embargo, hay algunos elementos estructurales del sufrimiento humano que es importante desentrañar si queremos tener una explicación verdaderamente profunda, y científica, que nos permita entender no solo las condiciones sociales del estrés, sino también el papel de la experiencia individual en este. Desde allí podremos construir un argumento para demostrar que el bienestar psicológico tiene una dependencia esencial en lo que más adelante llamaremos la “homeostasis social” y los cuatro pilares del bienestar.

El modo en que nos relacionamos inició la epidemia de estrés

La manera en que las sociedades construyen perspectivas del lugar y el rol que las personas tienen en el entramado socio-cultural establecen las condiciones y principios por los cuales aquilatamos y cernimos nuestras vivencias y comportamientos. El modo en que nos relacionamos unos con otros, las expectativas que forjamos de las personas que nos rodean y la forma en que colectivamente abordamos el día a día surgen no solo de la espontaneidad de la vida diaria, sino también de reglas que la sociedad silenciosamente establece como cánones autoimpuestos. ¿Es esto importante para el bienestar y la salud mental?

Si queremos entender el bienestar psicológico, debemos tener alguna noción de estos determinantes macroscópicos de la salud mental para cotejar si nuestra aproximación centrada en el individuo tiene sentido en un marco más amplio y abarcador de todo el asunto. Más que mal, sería ingenuo pensar que los procesos sociales amplios y ajenos a la conciencia y control de un individuo son completamente independientes de sus vivencias personales. Por otro lado, también sería ingenuo considerar que la mente humana no se abre camino, expresándose de algún modo, en los grandes procesos sociales. Lo primero es usualmente el punto de vista más aceptado; lo segundo, pocas veces se visualiza y se comprende. Nunca olvidemos que las sociedades y la cultura emergen desde la sofisticación de nuestra necesidad humana de estar conectados unos con otros, y no al revés.

Si bien el título de esta sección puede parecer excesivo o de escasa parsimonia, lo cierto es que se sustenta en evidencia científica de diferentes disciplinas. Y para llegar a comprender y dimensionar la importancia de la idea, hay que comenzar desde lo básico. Como veremos en extenso en el capítulo 2, la calidad de los vínculos afectivos y sociales es un aspecto esencial en la sobrevivencia y la longevidad de todos los animales sociales, al

menos de los mamíferos. En una interesante publicación de la revista Science en el 2020, del investigador Noah Snyder-Mackler y colaboradores, titulada “Determinantes sociales de la salud y la sobrevivencia en humanos y otros animales”, lo plantean de este modo: los determinantes de la salud, morbilidad y mortalidad en animales y humanos tienen un sustrato fundamental, la calidad de las relaciones interpersonales, especialmente el estatus social, la capacidad de integración social y la ausencia de adversidades sociales en la infancia. Sorprendentemente, como veremos a lo largo de muchos pasajes de este libro, la salud y la sobrevivencia tienen un carácter social y psicológico ineludible. Las habilidades sociales, por lo tanto, son una herramienta poderosa de adaptación evolutiva, que en los mamíferos suponen la base fundacional donde el comportamiento complejo se erige y desarrolla. Es justamente esta complejidad en las sociedades y el comportamiento lo que establece el contexto en el que otros componentes interpersonales en los grupos sociales más complejos se superponen, por ejemplo, el caso de los primates.

Efectivamente, sabemos hoy en día sobre las formas de colaboración social que a medida que los grupos de individuos de una especie van aumentando en cantidad y especializando sus formas de colaborar, surgen nuevas formas de interactuar. Estas tienen un índice bajo de determinación genética, pero, en cambio, se van heredando culturalmente en generaciones venideras gracias a su valor adaptativo. En este sentido, una importante observación de la etología indica que cuando los primates adquieren mayor complejidad social, adoptan una estrategia evolutiva de vivir en parejas⁷. Este hecho que, dicho sea de paso, le quita *novedad* a la vida en pareja de los seres humanos, tiene consecuencias insospechadas para nuestra especie cuando se considera a la luz de procesos históricos de largo desarrollo.

7. Kappeler, P. M., & Pozzi, L. (2019). Evolutionary transitions toward pair living in nonhuman primates as stepping stones toward more complex societies. *Science Advances*, 5(12), eaay1276.

Sobre la arquitectura evolutiva de la vida en pareja en primates, los seres humanos hemos ido instalando capas cada vez más densas y sofisticadas de reglas, normas y herramientas culturales que le dan una funcionalidad y resultados que no están bajo el control de los individuos, aplicando la conocida regla de: “el todo es más que la suma de las partes”. El caso de la cultura occidental ha sido descrito en mayor detalle por el economista Jonathan Schulz. En su trabajo titulado *La iglesia, el parentesco intensivo y las variaciones psicológicas globales*, argumenta que en la cultura occidental europea ciertos tabúes fueron impuestos por la Iglesia a la vida en pareja —como la prohibición de incesto y limitación de clanes familiares— y comenzaron a mermar las formas más “colectivistas” de las sociedades. De hecho, los datos así lo confirman: la disminución de los matrimonios entre parientes en una cultura se relaciona directamente con la conformación de una sociedad “individualista”. Es este tipo de cultura lo que a lo largo de los siglos ha ido profundizando una cosmovisión que promueve la preponderancia del individuo por encima de su contexto colectivo, y que se ha ido extendiendo cada vez con más fuerza por todo el mundo. Un reporte reciente indica que, a lo largo de la historia, la adopción de la cosmovisión occidental europea, junto con el desarrollo económico, ha potenciado la rápida adopción de sociedades que tienen esta forma de relacionarse, hasta el punto de generar un “incremento global del individualismo”. Efectivamente, muchos países en las últimas décadas están abandonando el colectivismo de la mano de sus avances económicos.

¿Qué tiene que ver todo esto con lo que aborda este libro? Las consecuencias de esta transformación cultural a gran escala se han dejado sentir en innumerables indicadores de bienestar y salud mental, generando lo que podríamos llamar “la paradoja de la suma de las partes”. Los seres humanos, una especie altamente colaborativa y por esencia un “animal social”, han creado entornos que fomentan a tal nivel el sentido de individualidad

que terminan por mermar el bienestar personal y colectivo, impulsando peligrosamente el sentido de soledad, desconexión y alienación de la vida afectiva: una verdadera “cultura de la soledad”. Si se pudieran expresar en una sola idea las causas de estas consecuencias negativas, sin lugar a dudas esta sería la pérdida de lazos afectivos. Hace ya dos décadas, el científico político Robert D. Putnam lo venía anunciando en su aguda obra *Bowling alone: the collapse and revival of American community* (o *Jugando a los bolos solitariamente*, en español): Los cambios sociales en Estados Unidos, el paradigma de las sociedades individualistas, derivaron en una creciente tendencia de los ciudadanos a limitar (incluso, en no pocos casos, a abandonar) su participación en la vida cívica, política y religiosa, y también su involucramiento en la participación social informal y del trabajo.

En Europa, el panorama es similar; la primera encuesta internacional para establecer un “*ranking* de soledad”, en junio de 2023, arrojó datos preocupantes: el 13% de la población declara sentirse sola la mayor parte del tiempo, siendo este efecto mucho mayor en jóvenes. En países como Irlanda (20%), Luxemburgo (17%), Bulgaria (16%) y Grecia (16%) los porcentajes son derechamente alarmantes. En España, un estudio social, de febrero de 2023 indica que el 77% de la población considera la soledad como un problema relevante a nivel nacional⁸. Al observar el detalle de la encuesta se develan nuevamente datos muy preocupantes: cerca del 22% de los encuestados declara sentir mucha o bastante soledad en el último año, porcentaje que sube a 36,9% en el caso de los jóvenes. Claramente existe una ola de degradación del capital social en Europa y en el mundo, paradójicamente en una época donde las comunidades virtuales no paran de crecer.

A este panorama le debemos agregar un ingrediente más: la velocidad en que las sociedades adoptan la cosmovisión individualista, lo que los expertos denominan “la transición del colectivismo

8. Junquera, N., & Clemente, Y. (2023, March 19). El nuevo perfil de la soledad: Joven y precario. El País.

al individualismo”. Como podrán imaginarse, cuanto mayor es la velocidad de transición de una cultura a otra, mayores son los efectos negativos. Sabemos hoy en día que transiciones muy aceleradas al individualismo generan contextos adversos para la salud mental y que las personas en estas sociedades tienen por regla general mayores tasas de desórdenes afectivos, particularmente depresión y ansiedad. El círculo se cierra al constatar que los dos países que en las últimas décadas han realizado transiciones hacia el individualismo con mayor velocidad son Corea del Sur y Chile. En nuestro caso, la transición ocurrió entre el año 2000 y 2010, exactamente cuando apareció la epidemia del estrés y salud mental más grande aquí reportada. Por lo tanto, no es exagerado decir que la forma en cómo nuestra sociedad fomenta cierto tipo de concepción de las personas y sus relaciones interpersonales tiene un impacto directo en el bienestar y la salud mental.

La necesidad y la urgencia de promover el bienestar y la salud mental, por lo tanto, es una respuesta que nuestra sociedad en su conjunto está dando a esta realidad que se ha venido gestando y que se ha instalado por tantos años. A la luz de esta evidencia resultan completamente lógicos los reportes que publicamos el año 2020, que indicaban que existe una creciente necesidad de fomentar relaciones empáticas, potenciar la educación emocional e impulsar nuestra educación cívica⁹. De hecho, el 61% de una muestra representativa de la población consideraba que la educación cívica, entendida como colaborar y vivir en sociedad, es lo que más se necesita potenciar en la educación junto con la alfabetización emocional (21%). Enseñar economía (8%) o espiritualidad (2%) parece no ser relevante hoy en día.

9. González, C. (2020, 9 de agosto). Siete de cada diez personas dicen haber fortalecido sus vínculos familiares estos meses. El Mercurio.

La pandemia repercutió críticamente en la salud mental porque afectó la homeostasis social

Podríamos haber concluido nuestro periplo por el contexto del estrés entregando los antecedentes estadísticos y epidemiológicos que nos dejaron la pandemia y otros acontecimientos de los últimos años. Parece razonable y concluyente indicar además que, en el periodo de crisis sanitaria, tal como detallamos en la sección anterior, la salud mental y el bienestar se vieron afectados de manera alarmante. De hecho, los profesionales de la salud y las ciencias sociales, cuando la han abordado, justamente han adoptado ese enfoque, uno descriptivo.

La descripción de los fenómenos es un aspecto esencial e insustituible de la ciencia. De hecho, una ciencia que no tiene una descripción detallada de los fenómenos no se puede constituir como tal. Pero para erigirse como un método de conocimiento, esta requiere dar un paso más allá de las descripciones y ofrecer una explicación. En ciencias exactas, como la física, esto es muy evidente. Por ejemplo, el astrónomo y matemático Johannes Kepler¹⁰ fue capaz de describir matemáticamente, con una alta presión, las órbitas de los planetas sin nunca ofrecer una explicación del origen de estas trayectorias. A la vez, desde tiempos inmemorables, la humanidad ha documentado el fenómeno de las mareas, desarrollando calendarios e incluso un instrumento de bastante precisión —el nocturlabio— para predecirlas (en 1551 ya hay escritos que lo mencionan¹¹). Gracias a Newton, y luego a Einstein, pudimos comprender y explicar que ambos fenómenos (las trayectorias de las órbitas y las mareas) dependen de un proceso subyacente común: la gravedad. Sin su componente explicativo, la ciencia solo sería una lista innumerable de

10. Kepler, J. (1609). *Astronomia Nova AITIOΛΟΓΗΤΟΣ seu physica coelestis, tradita commentariis de motibus stellae Martis ex observationibus G.V. Tychoonis Brahe* [337 S. : Ill. ; 38 cm]. Voegelin.

11. Cortés, M. (1551). *Breve compendio de la esfera y de la arte de navegar con nuevos instrumentos y reglas ejemplificado con muy sutiles demostraciones*. Antón Álvarez.

hechos observables sin conexión relevante alguna y con un bajo poder integrativo. Lamentablemente, en las ciencias sociales y del comportamiento muchas veces esto se pierde de vista, y la pandemia lo demostró sobradamente. La cantidad de estudios que se realizaron y cuya principal conclusión era un dato estadístico de naturaleza descriptiva es inconmensurable. Sin embargo, los estudios que ofrecieron explicaciones del fenómeno que estábamos observando fueron escasos.

Desde la perspectiva psicobiológica sobre la cual se sustenta este libro, hay una explicación clara para comprender los efectos de la pandemia, que tiene que ver con el impacto que tuvo la crisis sanitaria en el modo en que nos relacionamos. Como detallaremos a continuación, si la pandemia solo hubiera sido un problema sanitario de alto contagio y de moderada mortalidad, como lo es, los efectos en salud mental y bienestar hubieran sido muy acotados. El problema surge cuando se introducen en la ecuación los confinamientos y todas las medidas que restringen el contacto y la movilidad social. Como es sabido, una de las estrategias más utilizadas a lo largo del mundo fueron los confinamientos y diversas estrategias de “distanciamiento social”. Con esta información, en los innumerables estudios realizados durante este periodo se comenzaron a despejar y comprender los procesos subyacentes: los síntomas psicológicos más acentuados y las tasas más elevadas de desbalances emocionales se presentaron en relación con estas estrategias de distancia social, principalmente los confinamientos.

Al comienzo de este primer capítulo les di un ejemplo de una niña con su padre en la plaza, jugando con otros niños. A través de ese ejemplo desvelaríamos algunos aspectos universales que gobiernan la arquitectura de la mente. Pues detrás de las explicaciones que aquí ofreceré, están los mismos principios que se revelan en una relación básica de apego. Todos los seres humanos necesitamos mantener cercanía con otros —y un sentido de seguridad—, junto con la posibilidad de tener autonomía e

independencia de esas relaciones —un sentido de libertad y exploración—. El constante y cambiante equilibrio entre estas dos necesidades en el desarrollo es clave para comprender cómo la mente humana se va estructurando y cómo en ese intercambio permanente se van favoreciendo el bienestar o el sufrimiento. Perder el sentido de seguridad (pérdida emocional) y/o vivir experiencias que dañan el sentido de libertad (abuso, sobrecontrol) pueden causar un mayor daño y desbalance emocional. Los seres humanos navegamos en las relaciones con otros para obtener un sentido de vida, ya sea positivo o negativo. Mantener un equilibrio saludable entre estas dos necesidades emocionales básicas —un sentido de seguridad y un sentido de libertad y exploración— es lo que vamos a denominar “homeostasis social”.

La homeostasis social se refiere al equilibrio óptimo entre las interacciones sociales y la autonomía personal, esencial para un bienestar psicológico saludable. Este concepto es análogo a la homeostasis en sistemas biológicos, donde el cuerpo mantiene constantes vitales como la temperatura y el pH dentro de rangos específicos para funcionar adecuadamente. De manera similar, la homeostasis social busca equilibrar nuestra necesidad de conexión con otros y nuestra independencia, garantizando así la estabilidad emocional y la salud mental. Tal como en los sistemas biológicos, pequeños desajustes en este equilibrio social pueden provocar disfunciones psicológicas o emocionales significativas.

Así pues, todos los seres humanos, seamos conscientes de ello o no, mantenemos un nivel de homeostasis social que, con base en la historia de relaciones emocionales previas, puede tener cierto énfasis respecto a otros. Por ejemplo, para algunas personas es más importante en sus relaciones interpersonales la necesidad de conectarse con otros, actuar colectivamente, anteponer las necesidades de otros por encima de las propias, etc., mientras que otras personas pueden organizar su vida (y su mente) del modo opuesto, es decir, intentando mantener una independencia de los demás, anteponiendo las propias necesidades a las de otros y buscando siempre el énfasis de la individualidad por encima de los demás. También hay quienes pueden mantener un equilibrio

armonioso entre ambos impulsos. Pero, a fin de cuentas, todos alcanzan un equilibrio (a su manera) entre estas fuerzas motivacionales y emocionales, estabilizando un nivel de homeostasis social específico a cada momento del desarrollo. Al igual que la pérdida de la homeostasis fisiológica, que desencadena comportamientos y estados motivacionales para recuperar el equilibrio (por ejemplo la sed en el caso de la deshidratación), la pérdida de la homeostasis social es la fuente de las emociones más intensas que un ser humano puede experimentar, como la tristeza, el miedo, la ira, entre otras. Una parte importante del set de estas emociones es para restablecer la homeostasis social (volveremos a este punto de las emociones en la siguiente sección) o, dicho de otra manera: las emociones humanas tienen como una de sus funciones principales ayudarnos a encontrar un punto de equilibrio en las relaciones afectivas que nos resultan más relevantes.

Con esto en mente, ahora podemos explicar el efecto de la pandemia en la salud mental y el bienestar de la población. Sin duda, las primeras noticias y los preocupantes datos epidemiológicos del Covid-19 fueron capturando más nuestra atención a medida que las consecuencias del virus se dejaban ver en otros países. Las preocupaciones iniciales derivaban, por supuesto, de la incertidumbre: ¿voy a enfermarme? ¿Algún ser querido enfermará? ¿Las consecuencias en mi país serán graves? ¿Podré mantener mi trabajo? ¿Habrá suficientes alimentos y servicios básicos?

Como veremos en detalle en la siguiente sección, la incertidumbre por sí misma es una fuente de importantes emociones, como la ansiedad o la angustia. Muchos estudios internacionales al comienzo de la pandemia y otros realizados en epidemias pasadas indican justamente esto, que las experiencias de incertidumbre asociadas al miedo a enfermar y la incertidumbre económica eran los problemas psicológicos más importantes en ese momento. Sin embargo, con las medidas de movilidad y distanciamiento social y, sobre todo, cuando se instalaron los confinamientos, las noticias alrededor del mundo daban cuenta de graves consecuencias.