

Estudio de UCLA sobre la amistad entre mujeres

Gale Berkowitz

Un trascendental estudio de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) sugiere que las amistades entre mujeres son especiales.

La investigación, denominada *Female Responses to Stress: Tend and Befriend, Not Fight or Flight (Respuestas femeninas al estrés: Cuidar y hacer amistades, no pelear o escapar)*, indica que estas amistades dan forma a lo que somos y a la persona en que nos convertiremos. Calman nuestro revuelto mundo interior, llenan los vacíos emocionales que experimentamos en el matrimonio, nos ayudan a recordar quién somos realmente. Y hacen mucho más.

Hoy se sospecha, desde el campo científico, que el tiempo que pasamos con nuestras amigas puede, de hecho, contrarrestar ese tipo de estrés que nos revuelve el vientre y que experimentamos cotidianamente. El estudio de la UCLA sugiere que las mujeres reaccionamos a las tensiones con una cascada de químicos cerebrales que nos permiten entablar y mantener relaciones con otras mujeres. Es un hallazgo sorprendente que ha venido a revolucionar cinco décadas de investigaciones sobre el estrés -- realizados en su mayoría con hombres.

"Hasta que este estudio fue publicado, los científicos creían que cuando las personas experimentan estrés generan una cascada hormonal que las lleva ya sea a pararse y pelear, o a escapar tan pronto como sea posible", explica Laura Cousino Klein, Ph.D., profesora auxiliar de Salud Bioconductual en la Universidad Estatal de Pennsylvania y una de las autoras del estudio.

Se trata de un ancestral mecanismo de sobrevivencia que nos ha quedado del tiempo cuando tigres de dientes filosos nos perseguían por el planeta. Ahora, las investigadoras sospechan que las mujeres cuentan con un repertorio conductual más amplio que ése de "pelear o escapar". De hecho, dice Klein, parece ser que cuando la hormona oxitocina es liberada como parte de las respuestas al estrés en las mujeres, ésta amortigua la reacción de "pelear o escapar" y las motiva, por el contrario, a cuidar de niñas y niños, así como a reunirse con otras mujeres.

Indican los estudios que cuando la mujer se involucra en cuidar y en entablar amistades, más oxitocina es liberada, lo cual contrarresta el estrés y produce un efecto calmante. Esta reacción calmante no ocurre en los hombres, afirma Klein, pues la testosterona -que ellos producen en elevadas cantidades cuando se encuentran bajo tensión- parece reducir el efecto de la oxitocina. El estrógeno, agrega, parece aumentarlo.

El descubrimiento de que las mujeres respondemos al estrés en forma diferente que los hombres fue hecho en unos de esos momentos compartidos por dos científicas, quienes un día conversaban en un laboratorio de la UCLA. Había un chiste según el cual, cuando las mujeres que trabajaban en el laboratorio estaban estresadas, entraban, lo limpiaban,

preparaban café y se compenetraban entre sí, dice Klein. En contraste, los hombres que sufrían estrés se ocultaban en algún lugar por sí solos.

"Un día le comenté a mi colega, la investigadora Shelley Taylor, que casi el 90 por ciento de los estudios sobre el estrés se ha realizado con hombres", relata Klein. "Le mostré los datos de mi laboratorio y ambas supimos inmediatamente que habíamos encontrado algo interesante".

Las investigadoras prepararon su calendario y empezaron a reunirse con científicos de varias especialidades. Muy pronto, Klein y Taylor descubrieron que al no incluir a las mujeres en los estudios sobre el estrés, los científicos habían cometido un grave error: el hecho de que las mujeres respondemos a las tensiones de manera diferente que los hombres tiene implicaciones significativas para nuestra salud.

Podrá pasar un buen tiempo antes de que nuevos estudios revelen todas las formas en que la oxitocina nos motiva a cuidar y a hacer amistades con mujeres, pero la noción de "cuidar y entablar amistades" desarrollada por Klein y Taylor podría explicar por qué nosotras consistentemente vivimos más que los hombres. Un estudio tras otro ha revelado que los vínculos sociales disminuyen el riesgo de enfermedades al reducir la tensión arterial, las afecciones cardíacas y los niveles de colesterol. No hay duda, dice Klein, de que las amistades nos ayudan a vivir más.

En un estudio, por ejemplo, los investigadores encontraron que las personas que no tenían amistades presentaban un mayor riesgo de muerte en un periodo de seis meses. En otra investigación, quienes tenían el mayor número de amistades en un periodo de nueve meses redujeron en más del 60 por ciento su riesgo de muerte.

Las amistades también nos ayudan a vivir mejor. El famoso Estudio de Salud de Enfermeras, de la Escuela de Medicina de Harvard, reveló que mientras más amistades tenían las mujeres, menores eran sus probabilidades de desarrollar impedimentos conforme envejecían, y más probabilidades tenían de disfrutar una vida gozosa. De hecho, los resultados fueron tan significativos que los investigadores concluyeron que el no tener amistades cercanas o confidentes era tan dañino para la salud como el consumo de tabaco o el sobrepeso.

Eso no es todo. Cuando las investigadoras analizaron cuán bien funcionaban las mujeres tras la muerte de un esposo, descubrieron que aun frente a esta importante fuente de estrés, aquéllas que tenían una amiga cercana o confidente presentaban más probabilidades de sobrevivir esa experiencia sin ningún nuevo impedimento físico o pérdida permanente de la vitalidad. Por el contrario, las que carecían de amigas no tenían siempre tanta suerte.

Sin embargo, si las amistades contrarrestan el estrés que en la actualidad parece absorber una buena parte de nuestras vidas, si nos mantienen saludables y hasta añaden años a nuestra existencia, ¿por qué es tan difícil encontrar el tiempo para ellas? Es una pregunta que también preocupa a la investigadora Ruthellen Josselson, Ph.D., coautora de *Best Friends: The Pleasures and Perils of Girls and Women's Friendships* (Mejores

amigas: Placeres y peligros de las amistades de niñas y mujeres) (Three Rivers Press, 1998).

Cuando estamos demasiado ocupadas con el trabajo y la familia, lo primero que hacemos es descuidar las amistades con otras mujeres, explica Josselson. Las empujamos a la hornilla trasera. Ése es un verdadero error, dado que las mujeres somos una fuente tan grande de fortaleza unas para otras. Nos nutrimos mutuamente. Y necesitamos tener un espacio sin presiones en el que pueda darse la clase de charla que tenemos cuando estamos con otras mujeres. Es una experiencia muy sanadora.

Traducción: Laura E. Asturias • Guatemala • leasturias@gmail.com • www.transwiz.org

Referencia: Taylor, S. E., Klein, L.C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R.A.R., & Updegraff, J.A. (2000). *Female Responses to Stress: Tend and Befriend, Not Fight or Flight*, *Psychological Review*, 107(3), 41-429.

Shelley E. Taylor

Professor of Psychology, UCLA
Co-Director, Health Psychology Program
Department of Psychology
UCLA-Franz Hall
405 Hilgard Avenue
Los Angeles, CA 90095-1563
Tel. (310) 825-7648
Fax: (310) 206-5895
Correo-e: taylor@psych.ucla.edu
<https://www.psych.ucla.edu/faculty/page/taylor>

Laura Cousino Klein

Ph.D., Uniformed Services University of the Health Sciences, 1997
Professor of Biobehavioral Health
Pennsylvania State University
Correo-e: lxk18@psu.edu
<http://bbh.hhd.psu.edu/directory2/Bio.aspx?id=LauraKlein>