

El sentido de pertenencia y la salud,

CÓMO NOS AFECTA Y QUÉ HACER PARA MEJORARLO



DRA. LILIANA MATILDE LOEZA TORRES

Servicios de Salud de Veracruz (Sesver)

dralilianloeza@hotmail.com,

capacitacion.salud.ver@gmail.com





RESUMEN

El sentido de pertenencia, un concepto que influye en la salud y el bienestar de las personas. En este texto se expone su importancia, su definición, sus ejemplos y sus consecuencias cuando no existe. También se propone una forma de mejorar el sentido de pertenencia basada en el autocuidado y el amor propio.

Palabras clave: Sentido de pertenencia, salud, satisfacción, comportamiento.

ABSTRACT

The sense of belonging, a concept that influences people's health and well-being. This text discusses its importance, definition, examples, and the consequences of its absence. It also suggests a way to improve the sense of belonging based on self-care and self-love.

Keywords: Sense of belonging, health, satisfaction, behavior.

El sentido de pertenencia es fundamental para el bienestar emocional. A pesar de su importancia, a menudo se subestima o ignora. La falta de pertenencia puede llevar a problemas de conducta y salud mental. Este artículo resalta la necesidad de reconocer y fomentar el sentido de pertenencia para una vida saludable, proponiendo el autocuidado y el amor propio como soluciones esenciales.

¿QUÉ ES EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CÓMO LO EXPERIMENTAMOS?

Todos los días nos relacionamos con muchísimas personas, aprendemos y desaprendemos de estas relaciones e incorporamos nuevos aprendizajes a la vida diaria. Esto es justamente lo que nos hace “ser personas”. Necesitamos relacionarnos porque somos seres sociales, al igual que necesitamos ser escuchados, tomados en cuenta y tener reconocimiento.

Es fundamental experimentar la sensación de ser útiles e importantes y la de contribuir con algo valioso para los demás. También es esencial sentirnos integrados en el entorno social donde nos desarrollamos, reconociendo que somos parte de un grupo. Esta necesidad humana es tan vital como respirar y sentir seguridad; a esto se le denomina sentido de pertenencia.

Abraham Maslow (1943) identificó que las personas estamos motivadas por cinco tipos de necesidades: fisiológicas, de seguridad, sociales, de autoestima y de autorrealización. Dentro de las necesidades sociales, destacan el

afecto, la aceptación, la amistad, el reconocimiento y el sentido de pertenencia.

El sentido de pertenencia se ha conceptualizado como un sentimiento de identificación de un individuo con un grupo o lugar específico, que da origen a lazos afectivos y actitudes positivas hacia ese mismo grupo o lugar. Incluye el deseo de contribuir a su desarrollo y la creación de significados que se integran en la memoria personal y colectiva (Mercedes, 2014). Aunque hay diversas definiciones, todas concuerdan en que el sentido de pertenencia es un sentimiento de arraigo e identificación con un grupo o lugar.

Nos desenvolvemos diariamente en distintos grupos sociales como la familia, la escuela, el trabajo y los círculos de amigos. El ideal para cualquier persona es ser aceptada y sentir bienestar, lo que conlleva satisfacción y relaciones duraderas. No obstante, a veces las personas podemos sentirnos desajustadas en algunos de estos grupos, lo que nos dificulta percibirnos como parte de ellos, lo que puede generar incomodidad, sensación de desubicación o inadecuación.

El problema surge cuando no se establece esa conexión con los grupos sociales en los que las personas se desenvuelven. Si se sienten desplazadas, no aceptadas o infravaloradas, se desencadena una reacción, consciente o inconsciente, que provoca malestar y desánimo, disminuyendo el interés por compartir o participar en esos grupos.

Estas emociones pueden llevar a la persona a aislarse y evitar el contacto con los demás como mecanismo de defensa natural.

Mi paciente (X) sufría descalificaciones en su trabajo y falta de respeto; sus opiniones eran minimizadas y ridiculizadas. A pesar de sus esfuerzos por integrarse, la crítica negativa persistía, haciéndole sentir inútil e ignorado. Esta situación le llevó a creer que no era competente ni valioso, lo que aumentó su desgaste emocional y lo impulsó a distanciarse del grupo.

La dificultad para cambiar de empleo agravó su malestar, generando angustia y miedo. Se sentía emocionalmente agotado y marginado. Factores como una autoestima baja y la percepción de desventaja social, contribuyen a este sentimiento de alienación. Las personas que enfrentan rechazo por su identidad o estatus social son particularmente vulnerables al aislamiento.

Llegar a un nuevo entorno, con diferencias culturales o condiciones desfavorables, también puede afectar el sentido de pertenencia. Este es crucial para la salud emocional y mental e influye en el estado de ánimo del individuo y en la susceptibilidad a ciertas enfermedades físicas. Por tanto, mantener conexiones sociales sólidas es esencial para el bienestar, además puede aumentar significativamente la esperanza de vida.

LA AUSENCIA DE SENTIDO DE PERTENENCIA Y SU EFECTO EN LA SALUD

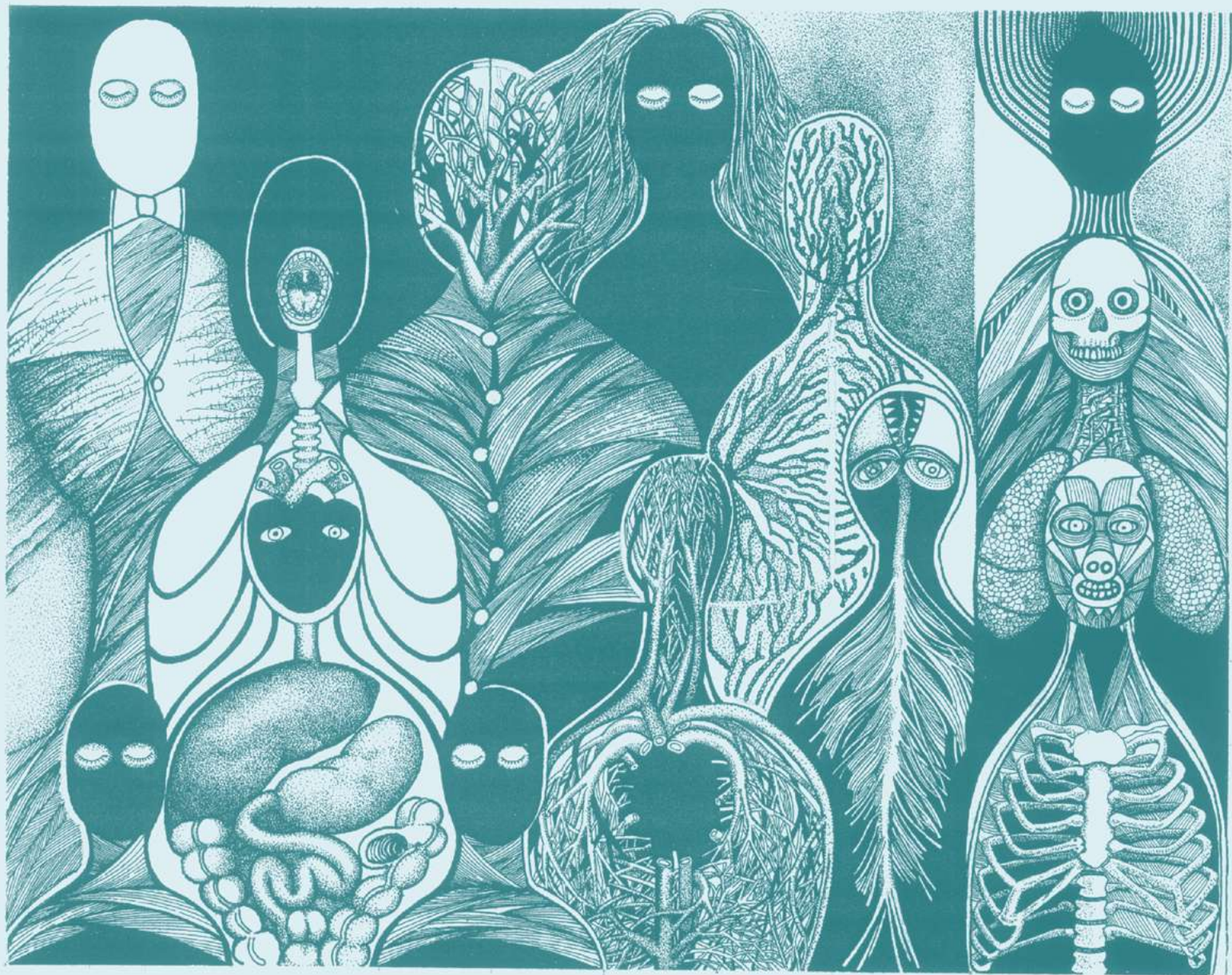
El aislamiento social es un problema de salud pública tan grave como el

tabaquismo o el alcoholismo crónico. Está vinculado con trastornos como la depresión, insomnio, deterioro cognitivo, inmunodeficiencia, riesgo cardiovascular y mortalidad prematura. La desconexión social conduce a comportamientos no saludables y a una menor interacción para el bienestar común.

La carencia de sentido de pertenencia puede causar estrés, ansiedad, depresión y baja autoestima, que pueden volverse crónicos o derivar en trastornos mentales graves y enfermedades físicas. Las emociones negativas abren la puerta a enfermedades, de ahí que sea crucial reconocer nuestras sensaciones y cambios corporales.

Por otro lado, el enojo activa respuestas fisiológicas como el aumento de la presión arterial y los niveles de adrenalina, tensión muscular y estrés. El miedo provoca respiración rápida, dilatación de pupilas y bronquios, taquicardia, piloerección y desaceleración del sistema gastrointestinal. Estas reacciones emocionales pueden desencadenar trastornos mentales y físicos como ansiedad y la depresión. Por tanto, el aislamiento social es perjudicial para el desarrollo humano.

El paciente X reconoció que su malestar emocional no era normal. Se sentía desvalorizado y aislado, lo que le causaba angustia, miedo, desánimo y frustración. Su rendimiento laboral disminuyó, perdió concentración y energía, y se sentía exhausto. A pesar de su situación, necesitaba trabajar para sostener a su familia. Con el tiempo, su malestar aumentó, prefiriendo el aislamiento y evitando el contacto con sus compañeros, lo que intensificó su intolerancia y desgano.





El panorama para X se complicaba cada día más, porque ya no podía controlar su miedo y se paralizaba. Su familia y cercanos empezaron a observar su comportamiento, lo que les causaba preocupación. Por consejo y con apoyo de su familia, X finalmente se decidió a buscar ayuda profesional y acompañamiento psicológico. Fue así cómo le diagnosticaron que padecía un trastorno mixto de ansiedad y depresión, trastorno que se encuentra clasificado dentro de las enfermedades mentales en el CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades).

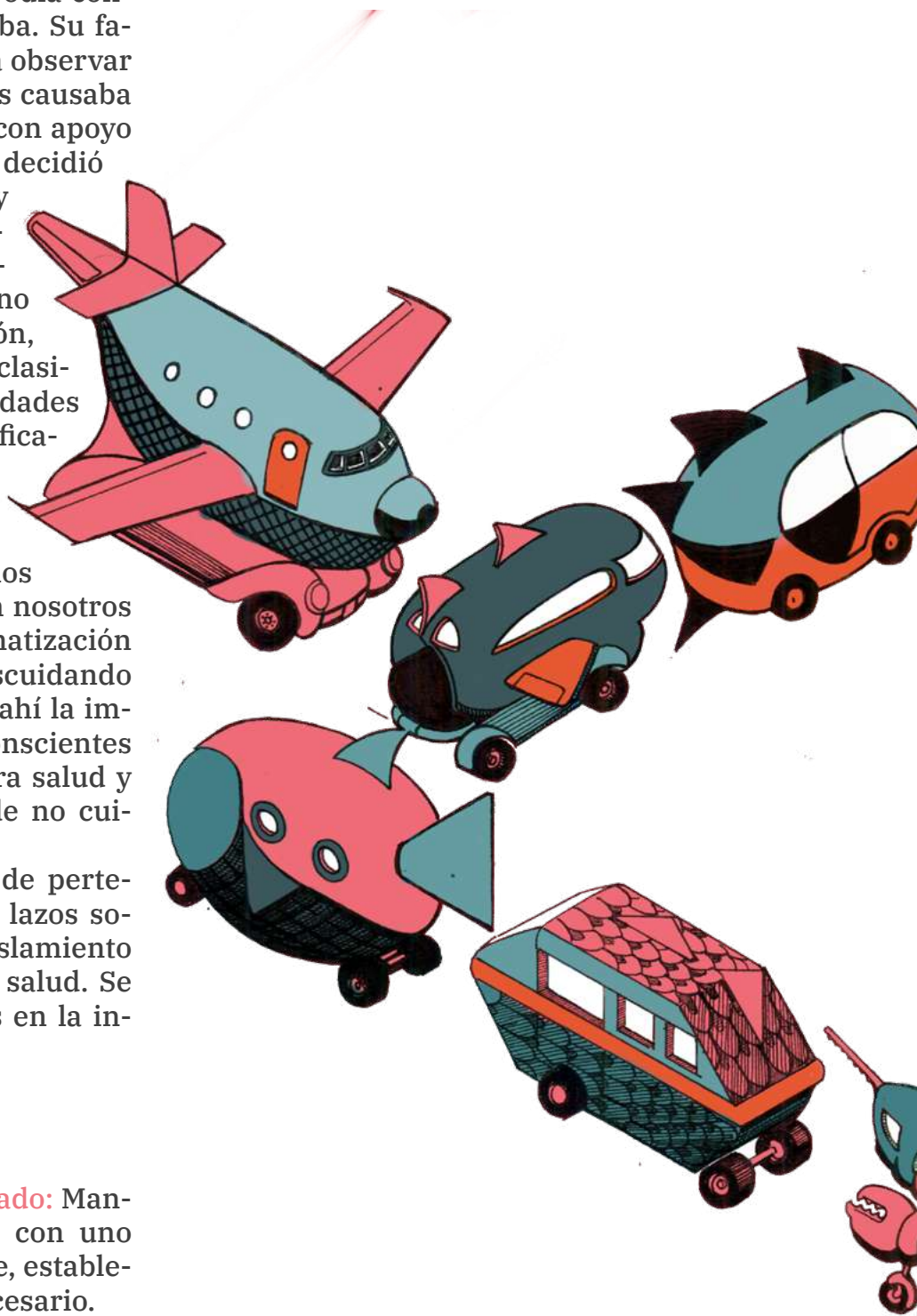
A menudo, la rutina diaria y las responsabilidades nos hacen perder la conexión con nosotros mismos, llevando a una automatización de nuestras actividades y descuidando nuestra salud emocional. De ahí la importancia de tomar pausas conscientes para reflexionar sobre nuestra salud y las posibles consecuencias de no cuidarla.

Para mejorar el sentido de pertenencia, es esencial fomentar lazos sociales que contrarresten el aislamiento y sus efectos negativos en la salud. Se sugieren dos tipos de apoyos en la intervención:

APOYOS INTERNOS:

Autoconcepto y Autocuidado: Mantener un contacto constante con uno mismo, valorarse y respetarse, estableciendo límites cuando sea necesario.

Atención a las Necesidades: Desde



las más básicas como las fisiológicas y de seguridad, hasta el desarrollo en entornos seguros y estables.

Conocimiento Emocional: Fomentar el diálogo interno, comprender nuestras emociones y reacciones, y gestionarlas adecuadamente.

Relaciones Sociales: Cultivar relaciones significativas y buscar grupos donde nos sintamos valorados y libres de expresarnos.

GESTIÓN DE EMOCIONES:

Expresión Adecuada: Aprender a manejar nuestras emociones y sentimientos, y utilizar este conocimiento para mejorar nuestra toma de decisiones y relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional, como la define Daniel Goldman, es la capacidad de manejar nuestras emociones y sentimientos, así como de utilizar este entendimiento para guiar nuestros pensamientos y acciones. Esta habilidad es fundamental para una vida plena y saludable, que puede desarrollarse y mejorarse con práctica y conciencia.

APOYOS EXTERNOS

Los apoyos externos son fundamentales para mejorar el sentido de perte-

El aislamiento social, derivado de la falta de sentido de pertenencia, afecta significativamente la estabilidad emocional y la salud general.



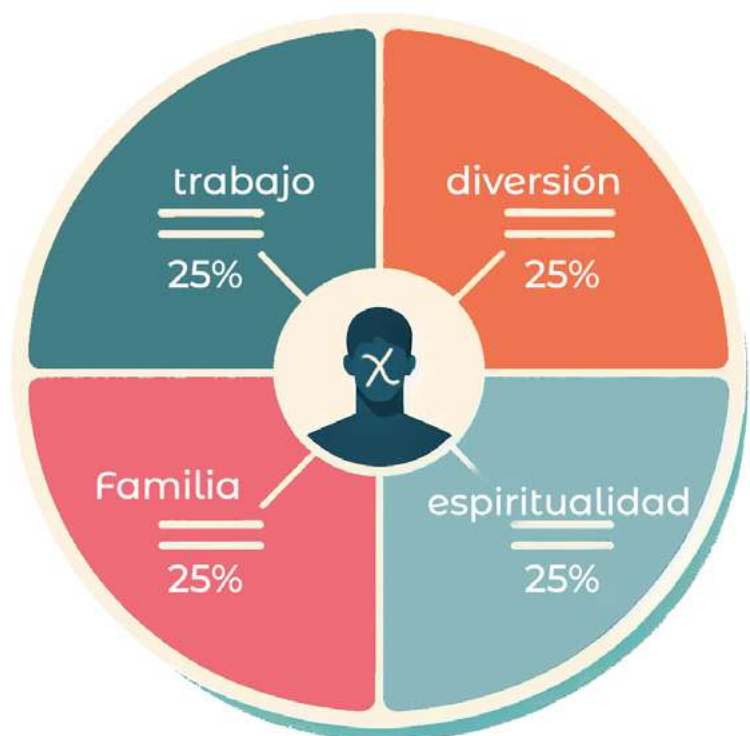
nencia y contrarrestar los efectos del aislamiento social. Estos incluyen:

Redes de Apoyo: Conjuntos de individuos y profesionales que ofrecen soporte en áreas como la salud, el empleo y la educación. Las redes de apoyo fomentan la solidaridad y la empatía, proporcionando un sentido de comunidad y apoyo emocional crucial para el bienestar individual.

Psicoterapia: Un proceso terapéutico que involucra el acompañamiento profesional y la introspección del paciente. A través del diálogo en un entorno seguro, se busca que el paciente se concientice de sus problemas y aprenda a gestionar sus emociones, contribuyendo a una vida más plena y satisfactoria.

Para lograr un equilibrio en la vida, es recomendable distribuir las relaciones sociales en cuatro dimensiones iguales, cada una representando el 25% de la vida social de una persona: trabajo, familia, diversión, espiritualidad. La suma de estas dimensiones conforma un balance “ideal” que promueve la estabilidad emocional y el desarrollo armónico con el entorno.

Si lo queremos ver en forma gráfica, la distribución “ideal” de las relaciones sociales es la siguiente:



Mantener un equilibrio entre los cuatro cuadrantes de la vida social es crucial para la estabilidad emocional y la salud mental. Un desequilibrio, evidenciado por una inversión desproporcionada en alguno de los cuadrantes, puede ser una señal de alerta. Si los porcentajes caen por debajo del 25%, esto se considera un indicador crítico que requiere atención inmediata para prevenir problemas como la neurosis, un patrón de conducta marcado por la inestabilidad emocional y relaciones disfuncionales (Elorza, 2022).

Es responsabilidad de cada individuo cuidar su salud integral. Promover un equilibrio social mejora la salud mental y el sentido de pertenencia. Reflexionemos sobre cómo distribuimos nuestras relaciones sociales diariamente. Mi paciente X, por ejemplo, está en un proceso de crecimiento y aprendizaje, esforzándose por reintegrarse y mejorar gradualmente.

CONCLUSIÓN

El sentido de pertenencia es un determinante imprescindible para el bienestar de las personas, un elemento valioso que debemos cuidar y reforzar diariamente, puesto que de su estabilidad dependerá la salud mental y general del individuo. Siempre será importante que fomentemos una cultura de cuidado personal y atención a las señales de alarma emocionales. Estas pueden generarse durante el transcurso de nuestras vidas. Debemos atenderlas de manera inmediata a través de apoyos, tanto internos como externos, para evitar así su desarrollo.

Es muy importante favorecer y nutrir los vínculos sociales en el plano familiar, y en el laboral, espiritual y de diversión. Lo anterior para evitar el aislamiento social, un fenómeno que no solo resulta perjudicial, sino que, si no se atiende a tiempo, podría complicarse hasta convertirse en crónico.

Cumplamos con la responsabilidad de identificar aquellos grupos en los que podamos sentirnos a gusto. Aquellos que nos generen seguridad y en los que las emociones que nos transmitan sean positivas. Aquellos que abonen al estar-bien y a la autoestima. Grupos en los que se nos reconozca y en los que nos sintamos valiosos.

REFERENCIAS

- Alegría, G. (2023). ¿Qué son las redes de apoyo? Recuperado el 24 de octubre de 2023, de <https://www.concentro.com.mx/info/que-son-las-redes-de-apoyo.html>
- Elorza, V. (2022). Tipos de neurosis: características, causas y tratamiento. Recuperado el 12 de septiembre de 2022, de <https://psicologiymente.com/clinica/tipos-neurosis>
- Etécé Ed. (2022). Enojo. Recuperado el 14 de noviembre de 2023, de <https://concepto.de/enajo/>
- Garrido, C. (2023). Gestión emocional. Recuperado el noviembre de 2023, de <https://www.esenciapsicologia.es/blog/gestion-emocional/>
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Mercedes, L. (2014). Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de Arquitectura de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, Campus Santo Tomás de Aquino. [Tesis de licenciatura, Universidad de Murcia]. Repositorio Institucional UDG. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/963>
- Pérez, I. (2022). El miedo y cómo afecta al cuerpo, explicado por la ciencia. Recuperado el 30 de octubre de 2022, de <https://www.businessinsider.es/miedo-como-afecta-cuerpo-explicado-ciencia-1146259>
- Thomen, M. (2019). Daniel Goleman: biografía, teoría de la inteligencia emocional y libros. Recuperado el 19 de junio de 2019, de <https://www.psicologia-online.com/daniel-goleman-biografia-teoria-de-la-inteligencia-emocional-y-libros-4623.html>
- Wilkerson, R. (2023). Un sentido de pertenencia. Stanford Social Innovation Review en español. Recuperado de <http://ssires.tec.mx/es/noticia/un-sentido-de-pertenencia>



