

## Aviso de ocasión: se solicita tribu para la nueva normalidad



**Ana Edith Nieto Rangel**

Coordinadora del Departamento Económico Administrativo y Ciencias Sociales  
Universidad Virtual del Estado de Guanajuato

### **Resumen**

En la nueva normalidad, el distanciamiento físico reduce la propagación del virus, pero limita intrínsecamente las relaciones sociales, siendo crucial para nuestro bienestar, el reforzar la conexión humana y el apoyo social, buscando medios y formas para seguir conectados, y donde podamos tener la oportunidad de dar y recibir apoyo.

### **Abstract**

*In the new normal, physical distancing reduces the spread of the virus, but inherently limits social relationships, being crucial to our well-being, reinforcing human connection and social support, looking for ways and means to stay connected, and where we can have the opportunity to give and receive support.*

En noviembre de 2019 en Wuhan, China, a miles de kilómetros de México, se gestó un nuevo virus que cambió al mundo. El resto no es historia, es mi presente, el de mi familia, mis amigos, mis compañeros de trabajo, mis vecinos y mi país. Hoy los seres humanos vemos desbordadas y colapsadas las estructuras conocidas en todas las escalas y formas. La frase que más resuena es: todo cambió y tenemos una nueva normalidad. Vivimos el confinamiento, el aislamiento de los «otros» y de los «nuestros», y en ese universo también nos alejamos de todos aquellos que perdieron algo o todo: su trabajo, un ser amado, su bienestar, lo cotidiano de una rutina conocida.

Más allá de las pérdidas humanas, los que seguimos dejamos en pausa la conexión con la gente de nuestra vida, y después del confinamiento somos los mismos pero distintos. Entonces nos preguntamos **¿voy a reconectar con esas personas? ¿Cómo construir nuevas relaciones cercanas? ¿cómo promuevo el bienestar?**

Los antropólogos consideran que una tribu es una unidad social que comparte un determinado estadio; se comparte entre pares y de forma horizontal; existe la necesidad del acompañamiento para apoyarse en tareas específicas, pero también para intercambiar experiencias y compartir emociones. Es per se, un entorno de bienestar, una red de apoyo que construye lazos positivos de larga duración.

La nueva normalidad para el año 2021 apuesta a las relaciones positivas (tener a alguien con quien contar), a desarrollar ambientes que generan felicidad, enfocándose en aspectos como las conexiones genuinas y significativas, redes de apoyo, la resonancia de positividad y las actividades pro sociales.

La pandemia visualizó lo que la psicología positiva ha promovido desde sus inicios: **disponer de relaciones personales positivas nos brinda de apoyo emocional, el cual nos permite afrontar de una forma más llevadera**, momentos de adversidad, angustia o trauma, y también de potenciar momentos de felicidad, lo cual contribuye a que la vida se perciba y se valide como significativa.

Los seres humanos tenemos un impulso natural de formar y mantener al menos una cantidad mínima de relaciones interpersonales duraderas, positivas y significativas. (Baumeister, & Leary, 1995). Cuando tenemos la oportunidad de conectar con los demás de manera genuina, al compartir vivencias y construir relaciones positivas cercanas, vamos generando una red de soporte social. “Las conexiones con otras personas y las relaciones, son lo que dan sentido y propósito a la vida” (Seligman, 2016. p.23).

**La calidad de nuestras relaciones personales tiene una importancia relevante para el bienestar familiar, laboral y de comunidad, el tener a alguien en quien contar en cualquiera de estos ambientes, genera un clima de confianza y seguridad.** Sin embargo, no es solo identificar el tener a alguien en quien contar, sino que las personas con quien interactúan, nos perciban también a nosotros, como alguien en quien pueden contar. Una relación personal positiva, solo puede resultar en bienestar cuando nadie controla la relación por interés personal, es importante abordar las necesidades y perspectivas de todos (Roffey, 2012). El tener a alguien con quien contar está basado en la construcción previa de relaciones personales positivas, las cuales involucran un interés genuino por la persona, el destinar tiempo de manera significativa, el expresar gratitud, y también en tener la humildad de ofrecer perdón.

**En situaciones dolorosas o traumáticas, como por ejemplo la pérdida de un empleo, o la muerte de un ser querido, las relaciones personales positivas contribuyen a disponer de una red de soporte para acompañar durante el proceso de duelo, suavizando el impacto de la**

**perdida.** El apoyo social abarca tanto el número de personas disponibles para contactar, como el grado de satisfacción (empatía, cariño, afecto, intimidad) que se tenga con esas personas que se contacta (Sarason 1985, citado por Villacieros, et al., 2014). **El saber que se tiene a alguien con quien contar, cuando suceden eventos difíciles, dolorosos y/o traumáticos, disminuye la angustia y los niveles de estrés.** Este apoyo percibido, se asocia con aumento en la felicidad y bienestar. (Diener y Seligman, 2002). Por otra parte, el apoyo real recibido, también influye de manera positiva en las personas que están abiertas a recibirlo.



Las relaciones personales que detonan emociones positivas de confianza, amor, cercanía, coadyuvan a reincorporar el bienestar de la persona, este apoyo social puede ser tangible, emocional, e informativo (Lyubomirsky, 2008). **En momentos dolorosos como la muerte de un familiar, nuestra red de apoyo, nos brinda contención de manera tangible** (al provisionar comida, al atender cuestiones de la casa), **emocional** (al escucharnos de manera compasiva), e **informativo** (al ofrecernos referencia sobre procesos administrativos a seguir), lo cual fortalece la relación y brinda bienestar.

El cuidado mutuo y el sentido de unidad, propicia la sincronía de comportamientos y promueve actitudes pro sociales, como: empatía, altruismo y positividad. West, Nguyen, Zhou, Prinzing, & Fredrickson (2020), llevaron a cabo un estudio donde encontraron que la resonancia de positividad percibida, tuvo un efecto indirecto positivo en conductas higiénicas como lavado de manos y uso de máscaras; impulsando tendencias pro sociales que motivan comportamientos de protección a la salud de los miembros de la comunidad. En la medida que propiciemos, de manera consciente momentos de conexión auténtica (con una genuina preocupación por bienestar del otro) y positiva con las personas con quienes interactuamos (por ejemplo, evocando algo que nos resulte agradable de ella), expresando nuestra gratitud, podemos incentivar una comunidad donde las personas tengan relaciones fortalecidas, cercanas y amorosas con los demás.



Las relaciones personales cálidas, cercanas y genuinas, que abarca tanto en la familia nuclear, la familia extendida, amigos y compañeros de trabajo, **impactan de manera positiva en la satisfacción de vida y en la felicidad, que nos caracterizan como latinoamericanos**. En América Latina tenemos altos niveles de satisfacción familiar, valoramos y favorecemos la manifestación de muchas emociones positivas diarias. Esta alta percepción de la calidad y cantidad de estas relaciones personales positivas, contribuye a la evaluación favorable en la satisfacción con la vida (Rojas, 2018). En México, disfrutamos de una sensación de comunidad, donde la gente se siente valorada por el prójimo, apoyada por la familia y la comunidad. Sin embargo, la importancia sobre la cantidad y calidad en las relaciones interpersonales en América Latina (que abarca tanta familia nuclear, extendida y amigos), que contribuyen al bienestar de las personas, son desatendidos por las investigaciones realizadas en otras regiones del mundo (Rojas, 2019). El diseño de políticas públicas y de estrategias de desarrollo, que tengan un mayor impacto en el bienestar, construidas sobre las fortalezas de los lazos comunitarios presentes, sobre estas relaciones humanas que explican la alta felicidad en la población de Latinoamérica.

Dentro del ambiente laboral, las relaciones positivas de equipo, las desarrollamos mediante las interacciones frecuentes de los miembros, la celebración de éxitos, la apreciación de las fortalezas y contribuciones de cada persona, al reconocer lo que aporta el otro y como aportamos en conjunto a un bien mayor. De manera, que podemos apreciar, que **cuando las relaciones personales se vuelven más positivas hay un mejor funcionamiento psicológico y social, así como sentimientos más positivos**. (Dutton et al 2011, citado por Roffey 2011). La promoción de relaciones positivas en el trabajo contribuye en mejorar el bienestar subjetivo, la reducción del estrés y la promoción de la salud mental, así el trabajo colaborativo efectivo, y fomentan condiciones que maximicen la innovación creativa. Roffey (2011). De manera que es primordial enfocar nuestro interés más hacia la persona, a ese ser vivo que está frente a nosotros, dotado de virtudes, de esperanzas, de anhelos; más que en las funciones que vamos a desarrollar o lo que podamos obtener de ellas.

Estas relaciones positivas en ambientes laborales, brindan además apoyo psicosocial e inspiración necesarios para el cambio, propiciando que se experimenten emociones positivas, al inspirar a las personas a emplear sus fortalezas para crear una experiencia constructiva con los que se interrelaciona. (Dutton & Ragins, 2009). La conexión y cercanía en las relaciones personales en el trabajo, fomenta condiciones que promueven el compromiso, asociado con experimentar experiencias óptimas. **Por ejemplo, al usar las fortalezas de carácter de amor, liderazgo y gratitud para ayudar a quienes colaboran con nosotros, para que desarrollen de una mejor manera sus funciones; esto detonara la reciprocidad, que permite que la persona se vea como alguien que puede contribuir de manera importante a los demás.** Como podemos observar, en las relaciones positivas laborales, ambas partes también se influyen mutuamente, de modo que, ambas aprenden el uno del otro a través de la conexión existente.



Crédito: Emma Bauso / @Pexels.com

## Conclusión

Todos importamos, todos compartimos la necesidad de sentirnos valorados, así como el anhelo de agregar valor (enriquecer nuestra vida o la vida del otro); esa ha sido mi perspectiva al desarrollar este ensayo. Al formar parte de un sistema, llámese familiar, laboral o social, las acciones que hago tienen influencia en mi entorno, y el entorno es un reflejo de mi actuar; de la construcción genuina, positiva y significativa de mis relaciones personales, donde están inmersas y prevalece la búsqueda de emociones positivas; del apoyo social que se desprende de mi interés por las necesidades de los demás y que detona en actitudes pro sociales (que den significado a nuestra vida), dentro de un ambiente geográfico que propicia el que tales conexiones abarquen más allá de la familia nuclear, cubriendo incluso a personas con las que interactuamos en contexto laborales, donde aunque no medie lazo sanguíneo, prevalezca la relación positiva de generar un bien común. En este momento de coyuntura, reflexiono **¿Qué necesita mi entorno de mí, en este momento? ¿A que me invita a contribuir la vida?**

## Referencias

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Diener E, Seligman M. (2002) Very Happy People. *Psychological Science*. 2002;13(1):81-84. <https://condor.depaul.edu/hstein/NAMGILES.pdf>
- Dutton, J. & Ragins, B. (2009). *Exploring Positive Relationships at Work (Organization and Management Series)*. Taylor and Francis. Edición de Kindle.
- Lyubomirsky, S. (2008) *The How of Happiness*. Penguin Publishing Group. Edición de Kindle.
- Roffey, S. (2011). *Positive Relationships*. Springer Netherlands. Edición de Kindle.
- Roffey, S. (2012). *Introduction to positive relationships: Evidence-based practice across the world*. Netherland: Springer Science Business. Edición de Kindle.
- Rojas, M. (2018). Happiness in Latin America has social foundations. In J. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World Happiness Report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/323831952\\_Latin\\_American\\_Happiness\\_has\\_Social\\_Foundations\\_chapter\\_6\\_World\\_Happiness\\_Report\\_2018](https://www.researchgate.net/publication/323831952_Latin_American_Happiness_has_Social_Foundations_chapter_6_World_Happiness_Report_2018)
- Rojas, M. (2020). *Well-Being in Latin America: Drivers and Policies*. Springer International Publishing. Edición de Kindle.
- Seligman, M. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar (Estar bien)*. Océano Exprés. Edición de Kindle.
- Villaceros, M, Serrano, I. Bermejo, J. C., Magaña, M., y Carabias, R. (2014). Social support and psychological well-being as possible predictors of complicated grief in a cross-section of people in mourning. *Anales de Psicología*, 30(3), 944-951. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16731690039>
- West, T. N., Le Nguyen, K. D., Zhou, J., Prinzing, M., Wells, J. L., & Fredrickson, B. (2020). How the Affective Quality of Social Connections May Contribute to Public Health: Prosocial Tendencies Account for the Links Between Positivity Resonance and Behaviors that Reduce the Spread of COVID-19. Disponible en. <https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2021/02/West-et-al-Fredrickson-in-press-AFFECTIVE-SCI ENCE.pdf>

Sobre la autora

**Ana Edith Nieto Rangel**

ednieto@uveg.edu.mx

La maestra Ana Edith Nieto Rangel es maestra en Administración por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores en Monterrey, con especialidad en Capital Humano. Además cuenta con una certificación Internacional en Coaching Ejecutivo y Alineación de Equipos de Trabajo, Certificación en el Programa en Psicología Positiva Aplicada Universidad de Palermo, Argentina, Certificación Internacional de Recursos Humanos por la Universidad de Monterrey, Certificación L1 *Explorer Points of You Academy, Behavioral Design* Instituto Mexicano de Economía del Comportamiento, diplomado en Logoterapia por Centro de Estudios Casa Viktor Frankl México y diplomado en Tanatología Centro de Estudios de Desarrollo Humano y Capacitación S.C México. Actualmente cursa la maestría en Liderazgo Positivo en la Universidad Tec Milenio.

Es también especialista en Gestión de Competencias, Capacitación, Evaluación de Desempeño, Desarrollo Organizacional, Reclutamiento y Selección y e-learning. Actualmente es Coordinadora del Departamento Económico Administrativo y Ciencias Sociales en la Universidad Virtual del Estado de Guanajuato.