

¿Por qué las personas necesitan pertenecer?

Preguntas previas a la lectura

Antes de comenzar a leer, deténgase unos cuantos minutos a considerar las siguientes preguntas:

- ¿Por qué buscamos pertenecer a grupos?
- ¿Qué podemos ganar y perder por pertenecer a un grupo?

Introducción

Es muy común que las personas quieran pertenecer, para ser valoradas por un grupo que las aprecia y las apoya. El ser parte de un grupo en el cual contribuir con nuestras ideas y talentos, encontrar consuelo durante los tiempos difíciles, y hacer amigos que comparten nuestros valores, intereses, y experiencias puede sentirse bien. Cuando sentimos que pertenecemos, puede aumentar nuestra autoestima, ayudarnos a tomar acciones, y darle sentido a nuestras vidas. Esta lectura explora el por qué los seres humanos buscan pertenecer y los aspectos positivos y negativos de conformar grupos sociales.

La necesidad de Pertenecer

Los seres humanos han **evolucionado**¹ para buscar pertenecer a grupos como forma de sobrevivir. En un estudio realizado en 1995, los psicólogos sociales Baumeister y Leary concluyeron que la necesidad de pertenecer, “para formar y mantener al menos una pequeña cantidad de relaciones interpersonales”, es una necesidad **innata**² del ser humano. Al principio de la historia humana, las tareas como cazar, recolectar alimentos, cuidar a los niños y buscar protección contra enemigos y depredadores se realizaban mejor cuando se hacían en grupos que en solitario.³

¹ **Evolucionado:** desarrollar

² **innata:** Innato o natural

³ Roy F. Baumeister y Mark R. Leary, “[The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation](#),” *Psychological Bulletin* volumen 117, n.º 3 (1995): pág. 449, consultado el 14 de octubre de 2023.

Nuestra necesidad de pertenecer afecta la forma en que sentimos, pensamos y entendemos el mundo que nos rodea. Por ejemplo, los investigadores de UC Berkeley encontraron que “los estudiantes que tienen un fuerte sentido de pertenencia son más comprometidos y son más propensos a unirse a organizaciones escolares... y generan conexiones con sus compañeros, sus maestros y el personal”. Por otro lado, cuando no sentimos que pertenecemos, experimentamos lo que los psicólogos sociales llaman “incertidumbre de pertenencia”.⁴ Esta incertidumbre puede hacernos creer que los otros no nos entienden, y podemos estar menos dispuestos a expresar nuestras ideas o a tomar riesgos.⁵

La complejidad de pertenecer

Los grupos desempeñan un papel importante a la hora de proporcionarnos recursos, conocimientos y protección de amenazas externas. Sin embargo, ellos también pueden crear barreras definidas entre aquellos que pertenecen al grupo y los que no. Estas barreras se establecen “dentro” y “fuera” de los grupos, las cuales pueden utilizarse para incluir o excluir miembros.

Tómese un momento para pensar en los diferentes grupos a los que pertenece, como su familia, amigos, clubes, equipo deportivo, vecindario o comunidad religiosa. Ahora piense en los grandes grupos a los que pertenece basados en aspectos de su identidad tales como su edad, etnia, género, idioma, raza, sexualidad y clase socioeconómica. Imagine que cada uno de esos grupos tiene una barrera invisible que lo rodea. Las personas que hacen parte de ese grupo están al interior de la barrera. Aquellos que no son miembros, ya sea por elección o porque no cumplen con los **criterios**⁶ de aceptación del grupo, están fuera. Dentro de la barrera, tenemos un sentido de pertenencia y seguridad, rodeados de personas que comparten nuestros valores y experiencias.

Sin embargo, es importante entender que nuestro fuerte deseo de ser parte de un grupo puede hacer que, de forma intencional o no, perjudiquemos a personas que no pertenecen a ese grupo. Mientras nos enfocamos en estimular y proteger

⁴ Mary C. Murphy, Kathryn Boucher, y Christine Logel, “[How to Help Students Feel a Sense of Belonging During the Pandemic](#)”, *Greater Good Magazine*, 19 de enero de 2021.

⁵ Geoffrey L. Cohen, *Belonging: The Science of Creating Connection and Bridging Divides* (Nueva York: W. W. Norton & Company, 2022), páginas 30–31.

⁶ **criterios**: estándares o requisitos

nuestro propio sentido de pertenencia, podemos llegar a **marginar**⁷ y excluir a otros. En los lugares en los que tenemos un mayor sentido de pertenencia, como nuestro vecindario, con amigos de nuestra edad, en un club, en un equipo, o en una mesa específica en la cafetería, hay personas que pueden sentirse **vulnerables**⁸, inseguras, sin voz y que pasan desapercibidas. Nuestro fuerte deseo de ser incluidos puede llevarnos a excluir a otras personas. Podemos llegar a ajustarnos a las normas y los comportamientos esperados por el grupo con el fin de ser aceptados, incluso si esto significa **comprometer**⁹ nuestros propios valores.

Conclusión

En conclusión, la necesidad de pertenecer es un aspecto **fundamental**¹⁰ de la naturaleza humana. Tenemos un impulso innato de buscar grupos y comunidades que nos ofrezcan aceptación, apoyo y un sentido de identidad. Sin embargo, es importante entender que nuestra búsqueda de pertenecer puede venir a expensas de los demás. Aunque es natural **priorizar**¹¹ nuestro propio sentido de pertenencia, debemos ser conscientes del daño potencial que podemos causar a aquellos que no encajan en nuestros grupos o que se sienten excluidos. Para **fomentar**¹² la inclusividad, la empatía y el respeto, podemos trabajar para crear entornos en los que todos se sientan valorados, escuchados e incluidos.

⁷ **marginar**: aislado, hecho a un lado, o vulnerable

⁸ **vulnerables**: indefenso

⁹ **comprometer**: sacrificar o actuar en contra de

¹⁰ **fundamental**: esencial, central, básico

¹¹ **priorizar**: centrarse en o darle importancia a algo

¹² **fomentar**: promover o animar

Preguntas de contexto

1. ¿Por qué buscamos pertenecer a grupos? Justifique sus ideas con ejemplos de los textos.
2. ¿Por qué piensa que las personas se dividen con tanta frecuencia en “nosotros” y “ellos”, o en grupos “internos” y “externos”? ¿Cuándo puede ser positiva esta división? ¿Cuándo se vuelve un problema?
3. ¿Cuáles son algunas formas en las que nuestro fuerte deseo de pertenecer puede llevarnos a excluir a otros, ya sea de forma intencional o no?
4. ¿Por qué algunas veces tomamos decisiones que no se alinean con nuestros valores con el fin de aumentar nuestro sentido de pertenencia?
5. ¿Cómo podemos encontrar un balance entre nuestra necesidad de pertenecer y la responsabilidad de incluir y respetar a quienes pueden ser diferentes a nosotros?