

• Según estudio

# Chismorrear reduce el estrés y la ansiedad en las mujeres

**Washington (EFE).** Chismorrear puede contribuir a reducir el estrés y la ansiedad, reveló un estudio en Estados Unidos que vincula una hormona femenina con el comportamiento social y el estado de ánimo de las mujeres.

Se trata de la progesterona, una hormona sexual que fluctúa con el ciclo menstrual y que, junto con los estrógenos, contribuye a la formación de los caracteres sexuales secundarios femeninos.

La razón de ese "chismorreo sano" es que sentirse emocionalmente cerca de un amigo aumenta los niveles de progesterona, ayudando a reducir la ansiedad y el estrés, según el estudio, de la Universidad de Michigan.

La investigación apunta a la progesterona como "posible parte de la base neuroendocrina para la vinculación social en los seres humanos", según la doctora Stephanie Brown, su autora principal.

Investigaciones anteriores habían revelado que mayores niveles de progesterona aumentan el deseo de vincularse con otros, pero el estudio actual demuestra que la vinculación con otros aumenta los niveles

de esta hormona.

El estudio también vincula los incrementos de la hormona con una mayor voluntad de ayudar a otras personas, algo que, según la doctora, ayuda a entender mejor el comportamiento humano.

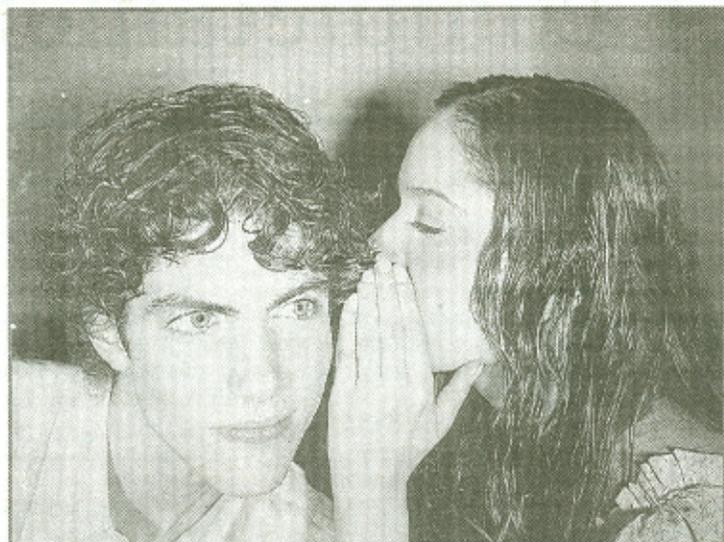
Para los investigadores, dijo, es "importante encontrar los vínculos entre los mecanismos biológicos y el comportamiento social humano".

"Estos vínculos nos pueden ayudar a entender por qué la gente que vive en relaciones muy cercanas son más felices, están más sanos y viven más que los que están socialmente aislados", subrayó Brown.

Para realizar el estudio, los investigadores examinaron la relación entre cercanía interpersonal y progesterona de 160 mujeres.

Al inicio del estudio midieron los niveles de progesterona y de la hormona del estrés a través de la saliva y analizaron sus ciclos menstruales. Las mujeres fueron asignadas al azar por parejas y realizaron distintas actividades juntas para generar sentimientos de cercanía emocional o una tarea emocionalmente neutra.

Los científicos observaron que los niveles de progesterona de las



**El "chismorreo sano" hace a la persona sentirse emocionalmente cerca de un amigo lo que aumenta los niveles de progesterona, ayudando a reducir la ansiedad y el estrés. (Photos.com).**

mujeres que habían participado en las tareas emocionalmente neutras tendieron a disminuir, mientras que los de las mujeres que participaron en la tarea destinada a obtener la cercanía continuaron siendo iguales o se elevaron.

Otras hormonas relacionadas con el comportamiento social del

hombre pueden contribuir a reducir el estrés y la ansiedad, pero según Brown "ahora vemos que el aumento de los niveles de progesterona pueden ser parte de la base fisiológica para estos efectos".

El estudio se publicará en la edición de junio de la revista *Hormones and Behavior*.