

La adicción al estrés: una epidemia silenciosa

En la Región del Maule y en todo Chile, la cultura de la hiperactividad se ha instalado como una norma social. Vivimos en una época donde la productividad es sinónimo de éxito, y el descanso es visto casi como un lujo o un signo de debilidad. Esto ha llevado a un fenómeno preocupante: la adicción al estrés.

El estrés, en su justa medida, es una respuesta natural del cuerpo para enfrentar desafíos. Sin embargo, cuando se convierte en un estado permanente, los efectos son devastadores. La Organización Mundial de la Salud ha advertido sobre los graves impactos físicos y psicológicos del estrés crónico, que incluyen enfermedades cardiovasculares, ansiedad, depresión y un deterioro en la calidad de vida.

En el Maule, donde el esfuerzo y la perseverancia han sido valores fundamentales en sectores como la agricultura y el comercio, la normalización del estrés puede parecer una consecuencia inevitable. Pero aceptar esta realidad sin cuestionarla es un error. La hiperactividad constante no solo afecta la salud individual, sino también el bienestar social y familiar. ¿Cuántos padres pierden

momentos valiosos con sus hijos, por estar atrapados en jornadas interminables? ¿Cuántos jóvenes sienten que fracasan si no cumplen con estándares inalcanzables?

Es urgente cambiar esta mentalidad. Las empresas y organizaciones deben fomentar entornos laborales saludables, con límites claros entre el trabajo y la vida personal. Las instituciones educativas deben priorizar el bienestar emocional de los estudiantes, promoviendo el equilibrio entre el estudio y el descanso. Y como sociedad, debemos aprender a valorar el tiempo libre como una necesidad, no como un privilegio.

El llamado es a replantearnos nuestras prioridades. La vida no debería ser una carrera sin fin, sino un viaje en el que el bienestar y la felicidad sean tan importantes como el éxito profesional. Aprender a detenernos, desconectarnos y disfrutar del presente, es el primer paso para combatir esta epidemia silenciosa.

Desde este medio, invitamos a todos a reflexionar sobre su relación con el estrés y a buscar un estilo de vida más saludable. Porque al final del día, el verdadero éxito es poder vivir plenamente.