

## EDITORIAL

# Estresados y estresadas

**El buen sentido aconseja dedicar tiempo al esparcimiento, a la lectura o a la vida familiar.** A

desarrollar actividad física, buscar alternativas desintoxicantes de la psiquis para volver al interior de cada uno, recuperando el eje sin el cual jamás podremos disfrutar del buen vivir.

**L**as ñublensinas y ñublensinos parecen estar acostumbrándose a vivir en un clima de tensión. Una atmósfera que aún no está a la altura de grandes centros urbanos, pero que igual produce enfermizos estímulos. Inestabilidad laboral, bajos ingresos, congestión de tránsito y altos niveles de inseguridad son sólo algunos de los ingredientes de un cóctel que comienza a amenazar de forma generalizada la salud de nuestra población.

Así lo reveló la décima versión del Termómetro de la Salud Mental Achs-UC, que muestra que en Ñuble aumentó 5,7 puntos porcentuales la prevalencia de ansiedad moderada o severa, llegando a un 24,8%. El alza se concentró especialmente en las mujeres, quienes alcanzaron un 32,8%, la más alta registrada desde que se comenzó a medir este factor a nivel regional.

Otros indicadores importantes en esta nueva versión del estudio fueron el aumento del insomnio (11,1%) y el consumo de alcohol de riesgo (8,3%) que vieron alzas de poco más de dos puntos, respectivamente.

¿Qué nos estresa? Al igual que en el promedio nacional, el crimen organizado (61,7%) y la delincuencia (58,3%) siguen siendo las principales causas de estrés para los habitantes de Ñuble, lo mismo que en Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes. Les siguen factores como el cambio climático (43,3%), los cambios sociopolíticos (40,9%) y las proyecciones económicas (37,3%) que también vieron alzas significativas, entre tres y seis puntos porcentuales.

En resumen, todos estos elementos estresores desembocan en una sensación de incertidumbre permanente

que tensiona y agota a las personas en su cotidianidad y potencian su incapacidad para afrontar dificultades o asumir iniciativas.

Insertos en este estrés permanente, las obligaciones básicas pueden tornarse también agobiantes al punto de dificultar el afianzamiento de relaciones sociales, familiares y sentimentales sólidas que contribuyan al crecimiento espiritual.

Otro ingrediente se revela como fundamental: la soledad. En esta era de hiperconectividad, los vínculos se han tornado muchas veces superficiales, descartables y volátiles.

En consecuencia, si nuestro entorno se está tornando insalubre para la mente, deberíamos considerar cómo modificarlo y no potenciar la idea de cómo soportar al límite. Esto supone crear condiciones que propendan a mejorar nuestra calidad de la vida.

En Europa, en la segunda mitad de la década del 80, surgió un movimiento llamado "Slow" (del inglés, despacio) que ha logrado captar cada vez más adeptos, al punto que hoy es considerada una corriente cultural.

Su propuesta es dar prioridad a las actividades que redundan en el desarrollo de las personas. Igualmente, plantea una vuelta al barrio, al pequeño espacio, a las cosas simples que fueron el contexto del desarrollo psicológico de nuestros padres y abuelos. El buen sentido aconseja dedicar tiempo al esparcimiento, la lectura o la vida familiar, a desarrollar actividad física, buscar alternativas desintoxicantes de la psiquis para volver al interior de cada uno, recuperando el eje sin el cual jamás podremos disfrutar del buen vivir.