



Columna

Marcelo Trivelli  
Fundación Semilla



## Chile está intoxicado con cortisol

**C**hilenos y chilenos estamos intoxicados de cortisol. Caímos en un círculo vicioso del cual nos va a costar salir. La percepción de amenaza constante aumenta los niveles de estrés y la generación de cortisol, lo que a su vez intensifica las conductas defensivas, las miradas negativas, las desconfianza y los conflictos sociales. Este ciclo perpetúa una cultura de miedo y competencia que dificulta la colaboración y el progreso colectivo generando más estrés y más cortisol. Y así sucesivamente.

El cortisol es una hormona esteroidea producida por las glándulas suprarrenales, liberada como respuesta adaptativa que prepara al cuerpo para afrontar amenazas inmediatas (reales o percibidas), como parte del mecanismo de lucha o huida; juega un papel crucial en la supervivencia al preparar al cuerpo para enfrentar situaciones de amenaza o desafío. Además, su función está profundamente vinculada con nuestra evolución como especie.

Sin embargo, en el mundo contemporáneo, el cortisol, conocido como la "hormona del estrés", ha dejado de cumplir su rol de supervivencia y se ha convertido en un indicador silencioso de la salud y bienestar de las sociedades. Vivimos en una sociedad intoxicada con cortisol porque entre el 85% y 90% de nuestros pensamientos negativos o preocupaciones nunca llegan a suceder.

Al observar las dinámicas sociales en Chile nos vemos reflejados en aquellos estudios que señalan que las sociedades donde esta condición es prevalente comparten una serie de características preocupantes que van más allá de lo biológico, y que afectan la convivencia, la economía, el desarrollo huma-

no y la democracia.

Personas intoxicadas por cortisol viven con estrés crónico lo que produce deterioro cognitivo que se expresa en problemas de memoria y toma de decisiones debido al daño en el hipocampo, área del cerebro afectada por el exceso de cortisol crónico; y se vuelven más reactivas emocionalmente y menos empáticas, lo que dificulta manejar conflictos, resolver problemas o mantener relaciones saludables. Al mirar la discusión sobre el proyecto de ley de pensiones, ¿les suena conocido?

Hay esperanza de revertir la situación que estamos enfrentando en Chile cuando observamos que en contextos escolares se logra mayor aprendizaje, mejor convivencia, menor ausentismo y más colaboración cuando existe un buen diagnóstico, se enfrentan las causas y se reduce el estrés en el aula y en la comunidad educativa.

Para llevarlo a nivel nacional, es imprescindible que los líderes tomen conciencia de la gravedad de la situación que estamos viviendo, tengan voluntad de hacer el cambio a lo positivo en vez de retroalimentar el círculo vicioso del miedo y el negativismo que, lamentablemente, cala hondo en la ciudadanía y da réditos político-electorales.

El cortisol es una hormona vital para la supervivencia. Su papel en la evolución ha sido crucial para la adaptación humana en entornos hostiles, permitiendo a nuestra especie sobrevivir y prosperar. Sin embargo, en el mundo moderno el cortisol se ha convertido en un factor perjudicial que debemos aprender a gestionar de manera individual y colectiva para enfrentar adecuadamente los desafíos del presente.