

LA MITAD DEL CAMINO, EL ESTRÉS DE MEDIO AÑO

A estas alturas del año, si lo vemos como una subida, estamos a la mitad del año, a la mitad de la montaña. Pero te animo a que lo veamos desde otro ángulo; ¡Si!, cambiar la perspectiva para que al momento de tener la respuesta vegetativa, del soma, del cuerpo y de las emociones, podamos sentir menos ansiedad patológica y solo una ansiedad que nos impulsa a seguir.

La idea, es que veamos que llegamos a la mitad de la subida, pero te felicito: ¡Lograste llegar a la mitad del año, cumpliendo metas personales, académicas, laborales, familiares!. Descansa, tómate un respiro y evaluemos las estrategias que estamos utilizando, para hacer un buen uso efectivo de la energía, de los tiempos y concretar si cambiamos de estrategia o no, para el segundo semestre del año.

Cuando hablamos de ansiedad o de depresión, utilizaré un concepto llamado estrés, el cual puede explicar una respuesta a las amenazas de la homeostasis que se ha logrado en el cuerpo, caracterizada por una gran variedad de respuestas adaptativas, que provienen de diferentes áreas del sistema nervioso (ej. Corteza prefrontal, amígdala, hipocampo, hipotálamo).

de esta forma, debemos comprender, que el estrés y las señales que se caracterizan de una persona que posea un cuadro del mismo, no es algo negativo sino que es un lenguaje por el cual el



cuerpo nos está informando, que debemos prestar atención a dicha sintomatología y "mentalizar" este cuadro ansioso, depresivo y/o ambos (mixto).

En esta etapa del desarrollo de la cultura competitiva y de la mentalidad de éxito, cumpliendo metas o obteniendo buenos resultados, presentamos mayor cantidad de estrés. En la presente cultura, "dar más", "considerar el trabajo como prioridad" es parte de una sensación que se transforma en un sentimiento, eslogan el cual muchos caemos para buscar el reconocimiento que tanto buscamos, por seguridad laboral para cuidar a nuestros seres queridos y de tener una vida cómoda, inclusive, para recibir el reforzamiento positivo del resto, pero, ¿A qué costo, personal, biológico - emocional y/o familiar?.

Al momento de sentir estrés agudo o crónico, y no se interviene a tiempo, pueden producir cambios significativos de la estructura como del funcionamiento cerebral, provocando psicopatologías

aún más graves, que con psicofármacos y apoyo psiquiátrico, incluso, internación, podría ser una forma de lograr la estabilización del sistema nervioso central.

Debemos considerar, que en ocasiones comprendemos mal las señales del cuerpo, ya que como síntomas físicos del estrés, estaría: La presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, problema de la piel como acné o eczema, problemas menstruales, entre otros problemas. Entonces, nos acercamos al médico, el cual nos deriva a un profesional de la especialidad, nos hacemos exámenes y visualizamos los resultados los cuales podrían estar alterados, por ejemplo, en la resistencia a la insulina, y tomamos medicamentos como la metformina, pero no realizamos cambios de la dieta, activar con rutina de deporte, dormir las horas adecuadas, hablar de los proble-

mas con un profesional del área o con nuestros seres amados; la idea, es atacar lo causante pero no solo quedarnos en el síntoma, en las consecuencias.

Cuando hablamos del estrés crónico, podemos visualizar diferentes síntomas, como estreñimiento, diarrea, dolores de cabeza, dificultades para conciliar, mantener y/o despertar; mala memoria, falta de energía, y también, concentración en la rutina diaria, cuello y mandíbula rígidos, sensación de cansancio,

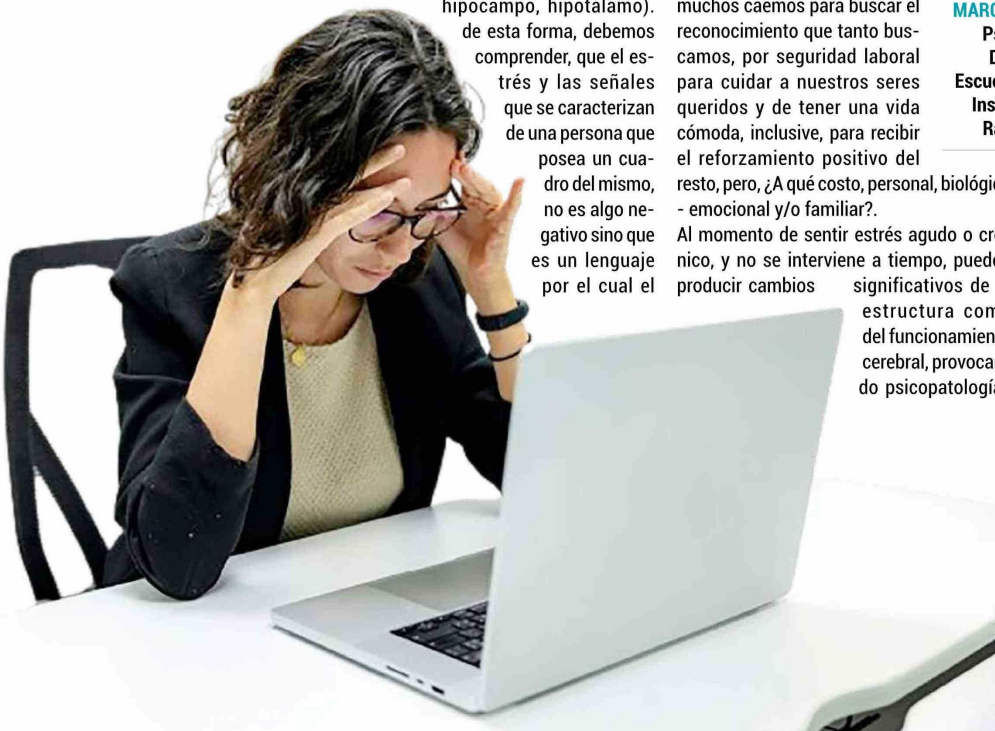
pérdida o ganar peso, incluso, el uso de psicofármacos de una forma no formal como del uso de drogas para aliviar síntomas negativos.

Ya en el año 1930. S Freud, presentaba su ensayo llamado "El malestar en la cultura", en donde nos describe un contradicción, ya que el estar inserto en nuestra cultura, existe el antagonismo de que la cultura trata de proponer un orden e instaurarlo, desplegando la respuesta en las personas de no poder expresarse de una forma que puedan explotar la autenticidad de su yo o - energía yoica - de poder expresarse de tal manera, que puedan acceder a una sublimación, es decir, expresarse con tal de cambiar la frustración de estar inserto en la cultural del desarrollo, como la economía, política, lo religioso y de poder centrarse en transformar esta frustración en las 7

continúa



MARCELO ARAYA
 Psicólogo
 Docente
 Escuela de Salud
 Instituto IPG
 Rancagua





áreas del arte, las cuales son: arquitectura, poesía/literatura, danza, música, pintura, escultura y cine.

Es decir, entre más orden y desarrollo exista en la cultura, de acuerdo a leyes y orden, mayor sentimiento de culpa y vacío existencial existe en las personas.

Te animo, a que consultes a un profesional del área de la Salud Mental.

Por último, te sugiero que en este tiempo de más horas de oscuridad y menos horas de sol, trata de vivir alguna experiencia con áreas verdes, con bosques, plazas, tratar de tomar "aire fresco", si puedes caminar sin audífonos, ni noticias, sino que tratar de escuchar el sonido de animales, bosques y dedicarse al huerto.

Si pensamos, en la etapa del año en la cual estamos, estamos en una etapa en donde, en la agricultura, la tierra está siendo azotada por exceso de agua, luego en primavera, se debe empezar a abrir la tierra, sumarle abono y las semillas para luego en el verano, cosechar.

En este tiempo, trata de tomar pausas saludables, en conjunto o de manera individual. Tomar siestas, de no más de 30 minutos para no generar dificultades para conciliar el sueño. Habla de lo que sientes, escribe, pinta, danza, trata de construir juegos con tus hijos, sobrinos, primos, amistades.

Si la sintomatología no disminuye, consulta a un profesional de la salud mental (insisto).