

El impacto del lamento crónico: Cómo reconocerlo y superarlo

La queja constante puede generar agotamiento físico, mental y emocional, tanto en quienes la expresan como en quienes la escuchan. El académico Juan Orias explica las causas, efectos y estrategias para mitigar los efectos del lamento crónico en la vida diaria.

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

El lamento crónico es un término que describe una tendencia persistente a expresar insatisfacción o frustración de forma recurrente, con un enfoque predominante en lo negativo.

Una queja se transforma en crónica "cuando se convierte en un patrón habitual que afecta negativamente la salud emocional y física, además de tener un impacto significativo en las relaciones personales y laborales", explica Juan Orias, académico de la carrera de Psi-

cología de la Universidad San Sebastián.

Según el experto, desde una perspectiva biológica, los seres humanos tienden a enfocarse en los aspectos negativos como un mecanismo de supervivencia. "Este enfoque permite prepararse mejor frente a amenazas, incrementando los recursos para enfrentarlas", agrega.

Sin embargo, esta predisposición puede evolucionar hacia un lamento crónico, exacerbado por factores sociales. "La posibilidad de encontrar personas afines en redes sociales o el apoyo constante de círculos cercanos puede reforzar este comportamiento", destaca Orias.



LA CRONIFICACIÓN del lamento o queja tiene aspectos relacionales involucrados.

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA

El lamento crónico tiene consecuencias importantes en la salud emocional y física de quienes lo padecen. "Las personas con esta tendencia pueden experimentar dificultades para resolver problemas, tomar decisiones o planificar. Además, el ciclo de queja genera agotamiento físico y mental, lo que a su vez agrava la frustración y perpetúa el patrón", explica Orias.

A nivel cognitivo, estas personas suelen experimentar pensamientos intrusivos, rumiaciones y baja autoestima. En el plano físico, es común el cansancio y la fatiga prolongada, evidenciando el impacto integral de este fenómeno.

EFFECTOS EN LOS OYENTES

El impacto del lamento crónico no se limita a quien lo expresa, sino que también afecta a quienes lo escuchan. Según Orias, "las personas que dedican tiempo y energía a aconsejar o intentar ayudar a alguien con queja crónica suelen sentir frustración y agotamiento".

Aunque no existen datos concluyentes sobre si afecta más a hombres o mujeres, las mujeres tienden a expresar sus emociones de manera más abierta, lo que podría hacer que sus quejas parezcan más frecuentes.

Asimismo, las investigaciones señalan que ciertos grupos tienen mayor predisposición al lamento crónico, como personas con enfermedades físicas, fluctuaciones en el estado de ánimo o determinados rasgos de personalidad.

"El abuso de redes sociales también ha contribuido al

DATOS RELEVANTES

- Efectos en la salud: El lamento crónico impacta negativamente en la capacidad de resolver problemas, la autoestima y la energía física.
- Círculo vicioso: La queja perpetúa la frustración, agravando el patrón de comportamiento.
- Incremento en redes sociales: Las plataformas digitales potencian el fenómeno al amplificar contenido negativo o crítico.
- Técnica clave: Enfocarse en la gratitud ayuda a cambiar la perspectiva y mitigar la tendencia al lamento.

incremento de este fenómeno, ya que estas plataformas suelen amplificar el contenido basado en quejas o críticas sociales", advierte Orias.

ABORDAR EL LAMENTO CRÓNICO

El tratamiento del lamento crónico requiere apoyo psicológico que permita a las personas reconocer los efectos individuales, sociales y familiares de este patrón.

"Es fundamental elaborar listas de posibles soluciones para recuperar la sensación de control y reducir la frustración", sugiere

el académico. Además, enfatiza la importancia de identificar los entornos que potencian la queja y adoptar estrategias para contrarrestarla.

Entre las técnicas recomendadas, destaca enfocarse en la gratitud, "registrando diariamente aquello por lo que podemos sentirnos agradecidos, lo que ayuda a cambiar la perspectiva". También sugiere evitar conversaciones excesivamente negativas y proponer enfoques constructivos para resolver problemas.

"La clave está en protegerse y aprender a construir relaciones y entornos más saludables", concluye Orias.



ACADÉMICO DE LA CARRERA de Psicología de la Universidad San Sebastián, Juan Orias.

