



La influencia del clima, la adolescencia y la música en la salud mental

El psicólogo Ricardo Laurel analizó estas variables en conversación con Juan Carlos Reyes en "Abriendo Sentidos"

En una entrevista vibrante y reflexiva, el psicólogo Ricardo Laurel visitó el programa radial "Abriendo Sentidos" de Radio Quillota 101.5 FM para abordar temas tan diversos como la influencia del clima en el estado emocional, la transición a la adolescencia y el impacto de la música en nuestras vidas.

La conversación inició con un comentario sobre el día nublado, poco habitual para enero, y cómo esto refleja las variaciones que el clima puede tener en el bienestar psicológico. Laurel explicó que existe una relación directa entre la exposición a la luz solar y la salud mental: "Los países con menor luminosidad presentan mayores indicadores de depresión, mientras que en zonas tropicales, donde la luz abunda, la incidencia es menor. Esto tiene un impacto profundo en el ciclo circadiano, las emociones y el comportamiento humano".

Además, Laurel destacó cómo las estaciones pueden influir en fenómenos tan complejos como los peaks de suicidios: "Curiosamente, se reportan más casos en primavera. Es un tiempo de renacimiento, pero para quienes enfrentan depresión, puede ser un contraste doloroso ver florecer el mundo mientras sienten que ellos no avanzan", explicó.

La entrevista giró luego hacia una reflexión personal sobre la adolescen-

cia. Laurel recordó el momento en que dejó de ser niño, evocando anécdotas que mezclan música, amistad y los hitos emocionales que marcan el paso a esta etapa. "Para mí, la adolescencia comenzó con una canción de Scorpions. Cambió mi manera de ver el mundo, de interactuar con la música y con mis propios intereses", recordó.

El psicólogo también habló sobre cómo la adolescencia ha evolucionado con el tiempo: "Antes, los juegos infantiles duraban más, y la adolescencia solía ser más tardía. Hoy, los niños entran en la pubertad a edades más tempranas, alrededor de los nueve años, lo que plantea nuevos desafíos para padres y educadores".

La música, afirmó Laurel, es un elemento crucial en este viaje de autodescubrimiento: "Cada generación tiene una banda sonora que la define. En los 80 y 90, el rock latino y el movimiento español fueron claves. La música nos marcaba, nos hacía sentir parte de algo más grande".

La charla cerró con un mensaje lleno de humanidad y empatía: la importancia de la escucha activa. "Uno de los principales problemas de nuestra sociedad es que no nos sentimos escuchados de verdad", subrayó. Laurel anunció que en próximas ediciones del programa se profundizará en la psicología adolescente, un tema que promete conectar con muchas audiencias.

Entre recuerdos, análisis y una mirada hacia el futuro, Ricardo Laurel dejó en claro que la psicología no solo explica los fenómenos humanos, sino que también los celebra y nos invita a reflexionar sobre ellos.