

## Perimenopausia y emociones

La perimenopausia es un concepto que describe los cambios que experimentan las mujeres en torno a la menopausia. Es un periodo de transición en el que el cuerpo, la mente y las emociones pueden verse impactados.

Durante este proceso, es bien conocido que los cambios hormonales influyen en el estado de ánimo, aunque de manera distinta a la depresión clínica. Si bien la tristeza puede no ser tan intensa, es común experimentar mayor irritabilidad y enojo, preocupación por la opinión de los demás y sentimientos de culpa, entre otros.

En esta etapa surgen cuestionamientos relacionados con la insatisfacción corporal y los cambios físicos propios del envejecimiento, que se hacen evidentes en la piel. Estas transformaciones pueden desencadenar creencias de devaluación en la persona, las cuales se ven reforzadas por los imperativos de belleza presentes en la sociedad, donde la juventud es vista como sinónimo de hermosura.

Por otro lado, en esta instancia muchas mujeres enfrentan dificultades relacionadas con la fertilidad debido a los cambios hormonales, lo que a menudo implica aceptar la imposibilidad de convertir-

se en madres biológicas. Esto representa un duelo muy complejo y difícil de afrontar.

La salud mental, vinculada a la percepción de bienestar, es un concepto amplio que está influenciado por múltiples factores como el contexto, situación económica, historia de vida, vínculos personales y aspectos biológicos, como los cambios hormonales. Conocer estos factores es clave para visibilizar los desafíos que enfrentan las mujeres en esta etapa de su vida.

Ivonne Maldonado  
Directora Carrera de Psicología, UDLA