

Ansiedad: del cine a la realidad

Dra. Yennyfer Arancibia
Universidad San Sebastián



Con el estreno de la película *Intensamente 2*, el pasado mes de junio, una de las nuevas emociones de la protagonista Riley ha llamado particularmente la atención. Se trata de Ansiedad, representada por un personaje de color naranja, de cabellera estafalaria, grandes ojos verdes y movimientos espasmódicos. Si bien inicialmente su introducción trajo consigo caos y terror al resto de las emociones, en el transcurso de la película se hizo evidente que, al igual que las demás emociones, ésta posee un rol protector.

Desde el punto de vista de las neurociencias, es interesante analizar por qué esta emoción ha captado tanto la atención. Aunque es muy mencionada en la vida cotidiana y es común escucharla en nuestras conversaciones, no siempre comprendemos como sociedad qué es la ansiedad y, ahí, la ciencia tiene mucho que aportar. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, la ansiedad se entiende como un sentimiento de miedo, temor e inquietud necesaria para la supervivencia y adaptación frente a cambios en el ambiente, sin embargo, podría decirse que la problemática surge cuando este sentimiento deja de ser transitorio y se transforma en una experiencia abrumadora constante. Se dice que las personas que experimentan estos episodios de forma permanente padecen trastorno de ansiedad.

Según cifras del INJUV, casi un tercio de la población chilena mayor de 15 años ha sufrido un trastorno siquiátrico en su vida, donde predominan los trastornos de ansiedad. Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud estima que más de un millón de chilenos padece estos trastornos. Al desglosar estas cifras, observamos que un 75% de la población que declara haber tenido episodios de ansiedad, corresponde a personas entre 22 y 35 años, considerada generación millennial.

Al analizar las causas que gatillan estos episodios aparece el estrés académico, la apariencia física y problemas familiares. Sobre el estrés académico, es importante que los estudiantes puedan recibir la ayuda profesional necesaria. La octava versión del "Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC" mostró que, pese a presentar síntomas, un grupo importante de estudiantes no acude a consulta médica especializada (42,9%).

Es por todas estas razones que, sin duda, la película *Intensamente 2* no sólo brindó un momento de entretenimiento para los más pequeños, sino que también ha servido como un ejemplo de los problemas de salud mental, los cuales presentan una alta incidencia en nuestro país. La invitación a reflexionar sobre este tema, desde diversas miradas, es una convocatoria para todos nosotros.