

Ansiedad



Claudia Szita
Académica carrera Psicología U. Andrés Bello, sede Viña del Mar

En Chile, casi 1 de cada 4 adultos vive con síntomas ansiosos. En estudiantes universitarios, hablamos de más del 60%.

Sin embargo, debemos saber que la ansiedad en sí no es algo negativo, ya que es algo que forma parte del ser humano, el problema radica cuando este sentimiento se transforma en algo constante y sin entender desde dónde se origina.

La ansiedad es como si algo dentro nuestro —un deseo, una emoción, un recuerdo— quisiera ser escuchado. Es la alarma que se enciende cuando algo en nuestra historia psíquica está pidiendo un espacio. Y por eso, más que acallarla, muchas veces lo más transformador es preguntarnos por qué suena.

Este trastorno se puede manifestar de diversas formas, tanto corporales, como lo pueden ser palpitaciones; insomnio o dificultad para respirar, como en nuestras mentes con pensamientos que no se detienen o preocupación constante

La ansiedad no tiene una causa única puesto que es un trastorno sumamente complejo y esta se puede atribuir tanto a factores biológicos, psicológicos y sociales.

Muchos jóvenes están viviendo esta mezcla explosiva: una sociedad exigente, muy conectada pero poco disponible emocionalmente; redes sociales que nos comparan y desgastan; incertidumbre económica; modelos de éxito inalcanzables.

Sin embargo, debemos tener claro que la ansiedad no debiera ser una identidad, ni una moda, ni un defecto. Es una señal. No hay que callarla, ni celebrarla. Hay que escucharla, comprenderla y transformarla.