



Jorge Abasolo

Periodista, Diplomado en Marketing Político y Miembro de la Sociedad de Historia y Geografía de Chile.

jorgeeibar13@gmail.com

Jamás en Chile se había percibido tantas perturbaciones mentales como en la actualidad. Angustia, depresión, distimia ya son palabras del diario vivir; y de las licencias médicas... ni hablar.

Partamos por definir el concepto. La angustia es un estado emocional intenso caracterizado por sentimientos de ansiedad, miedo y opresión, a menudo asociados con una sensación de peligro inminente o una amenaza percibida. Puede manifestarse como una sensación de intranquilidad, inquietud, o incluso pánico, y puede afectar la forma en que una persona piensa, siente y actúa. Junto con la depresión, la ansiedad generalizada es uno de los trastornos más comunes. Se estima que afecta a un 4,7 por ciento de la población, especialmente a mujeres entre 16 y 40 años de edad. La mayoría de ellas ha experimentado alguna vez ataques de pánico o fobias.

En esto influyen varios aspectos: a) predisposición hereditaria; b) anomalías orgánicas, como hipertiroidismo, que provocan una

alteración neuroquímica; c) desarrollo de traumas que conducen a vulnerabilidades específicas; d) experiencias personales ingratas y e) patrones cognitivos inadecuados (metas irreales, creencias erróneas).

También existen factores que precipitan este estado emocional tan desagradable, como enfermedades físicas, ingestión de sustancias tóxicas, estrés crónico insidioso (como la desapro-

bación constante de los demás), estrés externo severo (exposición permanente a ruidos o contaminación), y estrés externo específico. Por ejemplo, la imposición de una disciplina extrema a un individuo autónomo.

EFFECTOS COADYUVANTES

Por otro lado, la actual sociedad del bienestar (excesiva y competitiva muchas veces) que realmente ofrece

al hombre la posibilidad de acceder a una serie de bienes de consumo, le influye negativamente a través de un asedio publicitario por el que puede sentirse mal si no alcanza a obtener todo lo que se le brinda, y que otros sí pueden lograr.

Lo pernicioso es que estos bienes de consumo van cargados de una imagen simbólica subliminal por lo que el objeto cobra un valor agregado artificial, ya que

intenta simbolizar el triunfo, la pertenencia a determinado estrato social o la belleza, entre otros.

Este culto hacia la vacuidad, a lo hedónico o material finalmente termina por empobrecer espiritualmente al individuo y la incapacita para el sufrimiento y para asumir la muerte. No en vano cada día aumenta a cantidad de hipocondríacos.

Entonces asoma la ansiedad ante la menos amenaza de enfermedad, de incomodidad, de fracaso económico y hasta de la vejez. Esta ansiedad suele ser anticipada. Por eso se dice que la angustia es la brecha entre el ahora y el después. Surge antes de que realmente llegue el problema, ya que existe la sensación de incapacidad para superarlo, con o que se teme que se produzca el propio desmoronamiento y la disolución del yo, que es el fundamento último de la ansiedad.**



CHILE: tropezando con la angustia

