LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2024
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Los aprendizajes sobre la ansiedad que deja "IntensaMente 2", según expertas en salud mental

Pág. : 13
Cm2: 820,0
VPE: $ 10.772.152

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Nueva película de Disney y Pixar se estrenó en cines del país:

Los aprendizajes sobre la ansiedad que deja "IntensaMente 2", según expertas en salud mental

Riley, la protagonista, entra en la adolescencia, lo que da paso a una nueva emoción que le genera angustia. Reconocer que se trata de una sensación normal en esta etapa y que es importante evitar que tome el control de la vida son algunas enseñanzas del filme.

El personaje Ansiedad (de color naranjo) ocupa un lugar central en la película. Cuando esta emoción aparece en la vida de la protagonista, otras como Alegría, Furia y Tristeza quedan de lado.

PIXAR

JANINA MARCANO

"IntensaMente 2" es la esperada secuela de la exitosa película de Disney y Pixar que recientemente se estrenó en los cines del país. En esta nueva entrega, la protagonista, Riley, ya es una adolescente y su mente está en plena transformación, lo que da paso a la aparición de nuevas emociones.

Una de ellas es la Ansiedad, interpretada por un llamativo personaje de color naranjo que trae consigo grandes desafíos para el equipo de emociones presentadas en la primera película: Alegría, Tristeza, Furia, Miedo y Desagrado.

Ahora, Ansiedad muestra cómo su llegada influye en las experiencias y decisiones de Riley, mientras navega por la complejidad de la adolescencia.

Se trata de un estado mental que afecta a una buena parte de los adolescentes en Chile: el 25% de los estudiantes de primero a tercer año de enseñanza media presenta ansiedad generalizada, según un estudio publicado recientemente en la revista de la Sociedad Chilena de Pediatría.

A continuación, cuatro especialistas chilenas en salud mental entregan sus reflexiones sobre lo que esta película puede enseñar a las familias respecto de cómo se manifiesta la ansiedad en la mente de los adolescentes y de la importancia de manejarla para evitar un impacto negativo.

"No es algo a lo que debamos tenerle miedo"

ROMINA LEÓN.
Académica de la Escuela de Psicología de la U. de los Andes.

CEDIDA

"Me parece súper importante que esta historia nos enseña que la ansiedad no siempre es una patología, sino que es totalmente esperable que ella aparezca ante ciertos contextos o circunstancias. También nos muestra que la ansiedad tiene funciones adaptativas, es decir, que en cierta medida nos protege porque nos permite anticiparnos a lo que nos vamos a enfrentar. En ese sentido, nos enseña que no es algo a lo que debamos tenerle miedo, sino que es una emoción más dentro del repertorio afectivo del ser humano. Otra cosa que representa muy bien es el hecho de que la ansiedad puede volverse un problema cuando domina nuestra vida, como cuando controla toda la vida de la protagonista y hace que tome decisiones poco acertadas respecto de sus amistades o de la relación con su familia. Incluso, en algún punto de la película, Ansiedad le saca ventaja al personaje Alegría y al resto de las emociones y eso lleva a la protagonista a sufrir lo que se podría interpretar como un colapso, una crisis de ansiedad muy fuerte. Y eso puede ocurrir efectivamente cuando dejamos que la ansiedad predomine en nuestra vida. Pero también vemos cómo los ejercicios de respiración y dejar que los pensamientos fluyan ayudan mucho a Riley a calmarse, algo que se sabe que es muy útil".

"Hace que nos anticipemos a peligros que no existen"

EUGENIA ESCORZA.
Psiquiatra y jefa de Salud Mental de Clínica Dávila.

CEDIDA

"La ansiedad es un temor a todo y a nada. La persona, en este caso los adolescentes, pueden sentir que tienen una sensación de angustia que no es clara, pero les resultan inquietantes los cambios, las nuevas amistades, las opiniones de los demás, etcétera. Eso es algo que se refleja muy bien en esta película. También se ve claramente cómo la ansiedad hace que muchas veces nos anticipemos a peligros que no existen y cómo nos presenta posibles escenarios catastróficos, aunque es probable que muchos de ellos no ocurran. En la película también vemos como la adolescencia implica cambios neuroquímicos y hormonales importantes que provocan modificaciones en el sistema nervioso y eso impacta en cómo se van presentando las emociones en nuestra vida, lo que puede dar paso a que la ansiedad se tome el protagonismo como pasa en la película. Y rápidamente se muestra cómo el exceso de ansiedad puede ser dañina, algo de lo que muchos niños y adolescentes no están conscientes. Por eso esta película me parece tan importante, porque es una oportunidad para que las familias hablen de las emociones y su rol en la vida".

"Los niños más chicos también pueden presentarla"

VIVIANA TARTAKOWSKY.
Directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo O'Higgins.

CEDIDA

"Me encanta esta película porque da cuenta del mundo emocional tan rico y variado que tienen los niños y adolescentes. Sin embargo, uno echaba de menos en la primera película algunas emociones que también les ocurren a ellos, como es precisamente la ansiedad que sí aparece ahora. Uno de los grandes aprendizajes de la película es que la ansiedad no es ni mala ni buena, sino que busca cumplir una función. En este caso, la ansiedad se presenta como un personaje que no tiene malas intenciones, sino que quiere proteger a la protagonista de las cosas malas que pueden ocurrirle y eso tiene que ver con la angustia anticipatoria, con pensar demasiado en el futuro, que son características de la ansiedad en la vida real. Es decir, la película nos muestra que no se trata de que la ansiedad sea una emoción negativa, sino que anticiparse a los hechos te hace estar siempre en el futuro y te puede producir angustia, por lo que es necesario aprender a manejarla. Es importante dejar claro que si bien la protagonista de la película es una adolescente y sus creadores lo hacen bien al mostrar que es una emoción que suele aparecer en esta etapa, los niños más chicos también pueden presentarla y se manifiesta con acciones como comerse las uñas o moverse mucho cuando están sentados".

"Es una emoción normal y podemos manejarla"

JENNIFER CONEJERO.
Psicóloga infanto-juvenil de Clínica Santa María.

CEDIDA

"Esta película representa muy bien cómo la ansiedad puede aparecer en la adolescencia como una emoción nueva. Y esto ocurre porque hay cambios hormonales, como las características sexuales y la menarquia en las mujeres. Pero también hay cambios que impactan a nivel cerebral. Por otro lado, se muestra cómo la ansiedad puede ser una consecuencia de que el mundo social empieza a ser más importante en esta etapa de la vida. A Riley le preocupa lo que piensen sus padres de ella y cómo relacionarse de la mejor manera con ellos y con sus nuevas amistades. Eso es parte de la ansiedad normal que puede aparecer en la adolescencia. En ese sentido, la película es un gran aporte para la familia. Sin embargo, es importante diferenciar la ansiedad normal de la patológica. La que se considera normal es la que le ocurre a la protagonista cuando entra a la secundaria, va a un campamento deportivo y le preocupan las situaciones que puedan ocurrir. Pero la película también muestra que cuando la ansiedad es excesiva, quiere manejarlo todo y se toma el control del resto de las emociones, es cuando no se considera normal. Creo que esta película enseña la importancia de normalizar los temas de salud mental y de conversar sobre las emociones para poder identificarlas. Nos ayuda a entender que la ansiedad es una emoción normal y que podemos manejarla".