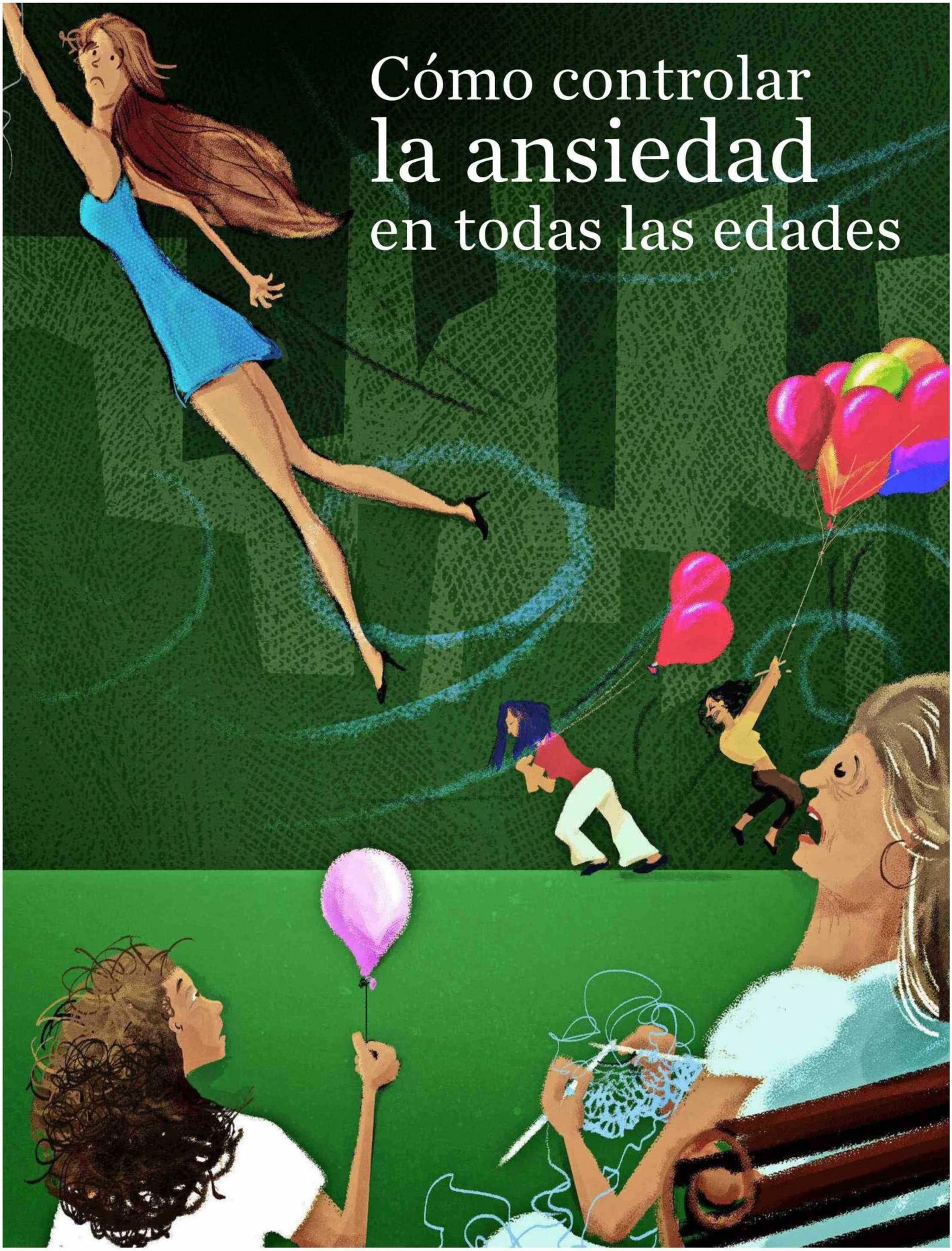
LITORALPRESS

Fecha: 21-04-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cómo controlar la ansiedad en todas las edades**

Pág. : 8
Cm2: 275,0
VPE: $ 3.612.522

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Cómo controlar la ansiedad en todas las edades



LITORALPRESS

Fecha: 21-04-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cómo controlar la ansiedad en todas las edades**

Pág. : 9
Cm2: 562,2
VPE: $ 7.385.298

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

ES UNA RESPUESTA NATURAL HACIA CUALQUIER ESTRESOR O AMENAZA PERCIBIDA. SIN EMBARGO, LA ANSIEDAD SE TRANSFORMA EN UN PROBLEMA CUANDO PERDURA, CUANDO SE INTENSIFICA Y CUANDO INTERFIERE CON LA VIDA DIARIA. SEIS EXPERTOS ENTREGAN HERRAMIENTAS PARA ABORDAR LA ANSIEDAD EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

POR Priya Vaswani B. ILUSTRACIÓN: Rodrigo Valdés.

En un contexto pospandemia y en una época en que la hiperconectividad (conexión constante a través internet y redes sociales) se ha consolidado, son cada vez más las personas que presentan sintomatología ansiosa. Según los datos del Termómetro de la Salud Mental AChS-UC 2025, la ansiedad es el malestar psicológico más común en Chile: afecta al 25,8% de la población mayor de 18 años. Esta cifra aumenta en el caso de los secundarios. Un estudio de la Universidad Andrés Bello y la Universidad de las Américas reveló que para 2024 el 63,3% de los adolescentes —entre los 10 y los 18 años— manifestaron síntomas ansiosos.

Este fenómeno no se limita a Chile. Datos recopilados por la Organización Mundial de la Salud revelan que en 2021 los trastornos de ansiedad afectaron a 359 millones de personas en escala global. Esto convierte a la ansiedad en la afección mental más común en todo el mundo.

Para Francisca Melis, psicóloga de la Unidad de Trastornos de Ansiedad de UC Christus, la automatización de las interacciones durante la pandemia del covid-19 favoreció el individualismo y generó un aumento de la manifestación de sintomatología ansiosa en la población general.

—Es un fenómeno contextual y sistémico que tiene que ver con el tipo de mundo que estamos construyendo, donde la sensación de amenaza, el cortoplacismo, el individualismo y falta de pertenencia hacen que los síntomas ansiosos suban notablemente —asegura Melis.

La psicóloga Mónica Feris, profesional del equipo de salud mental de la Clínica MEDS, explica que la ansiedad es una reacción hiperactiva del cerebro frente a una amenaza percibida. El proceso inicia en la amígdala (el centro del miedo) y luego provoca la liberación de neurotransmisores (mensajeros químicos), como la noradrenalina, fundamentales para desencadenar la respuesta primitiva de "lucha o huida".

Mónica Melis recalca que este mecanismo de protección evolutivo se aleja de su margen de normalidad cuando es desproporcionado al gatillante; ocurren crisis, los síntomas físicos empeoran —dolor estomacal, cefaleas, mareos, sudoración, fatiga— y existe una sensación de pérdida de control que, prolongada, interfiere con la vida diaria, sea en el funcionamiento social, académico, laboral o emocional. Cuando esto sucede, se recomienda acudir a un profesional de la salud mental.

INFANCIA (0-10 AÑOS)

Jennifer Conejero, psicóloga infanto-juvenil de la Clínica Santa María, advierte que en la infancia no siempre se conocen las palabras para definir el malestar emocional y esto provoca que la ansiedad se presente a través de síntomas visibles: cefalea, dolor estomacal, irritabilidad, llanto, retroceso en el rendimiento o dificultades para el aprendizaje repentinas.

Jorge Rodríguez, psiquiatra de la Clínica MEDS, analiza esta etapa con atención y destaca el rol clave que deben asumir los cuidadores —padres, familiares o adultos responsables— no solo desde la observación, sino también para fomentar el desarrollo y manejo del lenguaje emocional en los niños y niñas.

—Se llama alfabetización emocional. Ser capaces de reconocer las emociones que nos están pasando, permitirlas y validarlas —explica Rodríguez.

Conejero reafirma el papel de los cuidadores y señala que estos no deben minimizar las preocupaciones de los niños y niñas, sino ofrecer herramientas para apaciguarlas, como las palabras de apoyo o los ejercicios de respiración simples.

La psicóloga Mónica Feris recomienda establecer estructuras, rutinas y normas claras. Establecer un orden predecible hace que los niños y niñas con tendencia a las respuestas ansiosas perciban mayor seguridad en su entorno.

En la infancia es esperable la presencia de cierto grado de ansiedad como una respuesta innata a distintos estresores durante una etapa que puede resultar emocionalmente desafiante.

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, pueden aparecer temores intensos en diferentes momentos del desarrollo infantil, Además, a menudo, los niños y niñas pueden angustiarse al estar lejos de sus padres, incluso si están seguros y atendidos.

Sin embargo, esta ansiedad se vuelve un problema cuando no se sobrelleva y supone un obstáculo para el desarrollo habitual. Sobre las señales de alerta, Feris dice:

—Suelen dirigirse a la relación con las figuras de apego y a las funciones biológicas básicas: conductas regresivas, excesiva necesidad de cercanía física, cambios en el sueño, en el apetito, entre otras.

ADOLESCENCIA (10-18 AÑOS)

La OMS define la adolescencia como una etapa crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales, como la capacidad para resolver problemas, las aptitudes interpersonales y la regulación de las emociones. Además, la organización advierte que, mientras más factores de riesgo existan —situaciones adversas, presión social y exploración de la identidad—, mayores serán los efectos en la salud mental de este grupo.

La psicóloga Mónica Feris señala que en este grupo pueden aparecer otros síntomas limitantes, como la irritabilidad excesiva, la evitación escolar y el aislamiento social.

Por un lado, la psicóloga Jennifer Conejero explica que este incremento se produce desde la necesidad de la integración con los pares y las expectativas de rendimiento académico. Por otro lado, Conejero afirma que el uso excesivo de pantallas, la comparación constante en redes sociales y la inmediatez de la información digital —que solidifica la incertidumbre colectiva— son variables que pueden exacerbar la ansiedad y producir temor al futuro en los adolescentes.

Un estudio realizado por la revista médica internacional Jama Psychiatry en 2019 concluyó que el uso excesivo de redes sociales aumenta significativamente la ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño en adolescentes. En específico, más de 3 horas diarias de conexión duplican el riesgo de padecer problemas de salud mental en este rango etario.

Para enfrentar estos niveles de ansiedad, la psicóloga Jennifer Conejero vuelve a poner el foco en la observación y la respuesta del entorno familiar.

—La familia es fundamental: dar alternativas sobre el futuro, trabajar la autoexigencia y revisar qué factores pueden estar afectan-

LITORALPRESS

Fecha: 21-04-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cómo controlar la ansiedad en todas las edades**

Pág. : 10
Cm2: 581,1
VPE: $ 7.632.860

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

do en que el adolescente no esté cumpliendo sus metas —asegura la especialista.

María José Gálvez, psicóloga del Centro de Salud Mental de la Clínica MEDS, subraya la psicoeducación como una medida preventiva que no se debe dejar de lado.

—Es importante desmitificar la salud mental. Varias veces, desde la familia se cree que el pedir ayuda en salud mental es ser débil —refuerza Gálvez.

El psiquiatra Jorge Rodríguez recalca el rol de los adultos cuidadores no solo en la prevención, sino también en generar espacios en que los adolescentes se sientan seguros para pedir ayuda.

—A veces cuesta que abran su emoción, se requiere de un vínculo muy fuerte con el adolescente: validar, ofrecer ayuda y llevarlo al especialista. La comunicación, la confianza y el fomento de hábitos saludables influyen muchísimo en poder generar estos espacios.

Para María José Gálvez, además del papel de los cuidadores, la relación con los pares también puede denominarse un método de protección a la salud mental. Considerando actividades como el deporte y otras oportunidades en que los adolescentes pueden compartir experiencias gatillantes y contenerse mutuamente.

Sin embargo, cuando se trata de la interacción digital con los pares, la psicóloga Jennifer Conejero levanta una importante señal de alerta sobre la aparición de conductas de riesgo que suelen desarrollarse desde la adolescencia, como el consumo problemático de drogas y/o alcohol, la automedicación o las autolesiones, entre otras. Ante la presencia de cualquiera de estos factores es imperativo acudir a un profesional de la salud mental.

Un estudio del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos reveló que en 2023 el 22% de los adolescentes había ingerido alcohol en los últimos 30 días previos a ser encuestados. Mientras que el 17% informó haber consumido marihuana en ese mismo período.

JUVENTUD (18-30 AÑOS)

La psicóloga Francisca Melis explica que la juventud puede ser entendida como una etapa de adultez emergente. En ella, la ansiedad aparece como una respuesta adaptativa frente a diversas demandas evolutivas que carecen de estructura y agudizan la incertidumbre.

—Es el mayor desafío de un ser humano: pasar de la dependencia de otros a la autonomía adulta. Y está caracterizado por la exploración identitaria, la inestabilidad y la toma de decisiones de alto impacto para la vida —reflexiona la especialista.

En Chile, los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria de Chile realizada en 2019 establecieron que un 46% de los estudiantes universitarios presentaban síntomas depresivos y muestras de ansiedad, y un 54% sufría de estrés.

Para afrontar la ansiedad en esta etapa, Melis recomienda ejercicios de exposición a los estresores, el entrenamiento de la resolución de problemas, el *mindfulness* (atención plena en el presente) y la reestructuración de pensamientos catastróficos.

Sobre este último punto, la psicóloga María José Gálvez detalla el proceso:

—Es ir a la historia y la evidencia personal. Preguntarse "¿cómo has salido adelante en otros períodos de tu vida de situaciones como esta?". Siempre orientado a una conducta concreta, medible, objetivable.

ADULTEZ (30-60 AÑOS)

En la adultez se asumen nuevas responsabilidades, como la estabilidad económica o la presión por formar una familia, entre otras. Aquí, la comparación y la exigencia ocupan un papel importante en el incremento de la ansiedad, al percibir que no se ha cumplido una meta o que existe un aparente atraso en ella.

La psicóloga María José Gálvez habla de una generación sándwich (una persona que asume múltiples roles) para ilustrar la característica multidominio de la vida adulta. Como el cuidado de los hijos, de los padres, la sobrecarga laboral y las relaciones de pareja.

—La ansiedad suele organizarse en relación a las demandas del rol, la incertidumbre y la evaluación del desempeño —explica la psicóloga Francisca Melis sobre los gatillantes específicos a la adultez.

Al pensar en cómo puede abordar un adulto su sintomatología ansiosa, es necesario considerar que estas manifestaciones responden directamente a las nuevas exigencias de la vida diaria. Por ende, las herramientas para afrontarlas también deben ser aplicables a la rutina.

De esta forma, Melis hace hincapié en el manejo del estilo de vida para la regulación del estrés y la ansiedad. Esto involucra desarrollar técnicas de organización, resguardar la higiene del sueño y practicar actividad física, entre otros hábitos.

VEJEZ (60+ AÑOS)

Gloria Véliz, psicóloga clínica independiente y experta en adultos mayores, explica que en la vejez la sintomatología física vuelve a ser la forma de manifestación de la ansiedad predominante. Los adultos mayores pueden presentar dolores o tensión recurrentes, problemas del sueño, irritabilidad, inquietud, preocupación excesiva por la salud, la seguridad, la soledad y la tendencia al aislamiento.

El proceso de envejecimiento biológico trae consigo un deterioro físico y cognitivo —sea leve o agudo— que supone una disminución de la calidad de vida y transformaciones significativas en el rendimiento de las funciones básicas.

—Las enfermedades crónicas generan una preocupación constante. La pérdida de autonomía afecta la percepción del control. Y el duelo, la pérdida de seres queridos, puede provocar inseguridad, miedo al futuro y una sensación de dependencia —afirma Véliz sobre los factores que influyen en el desarrollo de sintomatología ansiosa en la vejez.

El aislamiento por soledad es una de las manifestaciones físicas de la ansiedad más comunes entre los adultos mayores. Por esto, los expertos recomiendan fortalecer la red de apoyo y los vínculos sociales a través de la participación y la interacción con el entorno.

—Las herramientas a emplear son las estrategias antisoledad: que la persona siga participando y tenga rutinas comunitarias. De esa forma no se genera ansiedad, porque se mantiene la dinámica conocida —señala la psicóloga María José Gálvez.

Sin embargo, Véliz aclara que el primer paso es preventivo. Los cuidadores deben informarse sobre el tratamiento de la salud mental en la vejez y transmitir este conocimiento psicoeducativo a los adultos mayores. Si esto no ocurre, la experta advierte que la interferencia con la calidad de vida puede evolucionar hacia un deterioro cognitivo amenazante.

Durante las etapas de desarrollo —la infancia y la adolescencia—, los expertos advierten que el manejo inadecuado de la ansiedad puede derivar en trastornos crónicos, en la búsqueda de soluciones externas dañinas e incluso limitaciones a nivel personal, social, educacional y laboral que perduran hasta la juventud, la adultez y la vejez.

—No intervenir en un trastorno de ansiedad cambia una respuesta adaptativa a un patrón de funcionamiento desadaptativo con un costo emocional muy grande, tanto para la persona como para quienes lo rodean —asegura la psicóloga Francisca Melis sobre la importancia de la intervención en todas las edades y agrega:

—La atención temprana disminuye la cronicidad, previene la comorbilidad y mejora el funcionamiento global. ■