

"Más humana que médica": psiquiatra Angélica Castillo debuta como escritora con llamado a la empatía



LA DOCTORA ANGÉLICA CASTILLO, psiquiatra del Hospital de Los Ángeles, presentó "Más humana que médica", obra que comenzó a escribir hace casi cuatro años.

Con 11 años de experiencia en el servicio público, la psiquiatra plasmó en papel las historias que ve a diario en su consulta. Su libro aborda la "intoxicación por dopamina" de las redes sociales y la frustración profesional, buscando ser un eco colectivo para quienes se sienten superados por la rutina.

Jeremy V. Quiroz
prensa@latribuna.cl

La doctora Angélica Castillo lo dice sin rodeos: detrás de cada profesión hay un ser humano que también se cansa, se estresa, llora, que corre todo el día entre la presión del trabajo, los hijos y las responsabilidades. Esa es, justamente, la esencia de su primer libro, "Más humana que médica", una obra que comenzó a escribir hace casi cuatro años y que hoy ve la luz con un propósito claro: conectar los estímulos cotidianos de la sociedad y la rutina con lo que ocurre en nuestro cerebro y a nivel emocional.

Psiquiatra del Hospital de Los Ángeles, con más de 11 años en el servicio público y formada en la Universidad Mayor, Castillo decidió escribir desde una hoja en blanco. El resultado no fue un manual ni un libro de autoayuda, según describe, sino una propuesta distinta.

"No es una enciclopedia ni un libro que venga a decirte qué hacer. Es un libro que viene a hacer preguntas", explica.

NEUROCIENCIA Y VIDA COTIDIANA

A lo largo de nueve capítulos —que, según la autora, "van rodando uno con otro"— el texto aborda temas como el estrés crónico, la intoxicación

por cortisol producto del ritmo acelerado de vida y el impacto neurológico del uso excesivo de redes sociales.

"Hoy andamos demasiado rápido. Vivimos con el altavoz puesto todo el día, con notificaciones y con presión. Eso afecta la corteza prefrontal, que es como la directora de orquesta

de nuestra conducta. Y cuando esa parte se ve alterada, aparecen respuestas impulsivas, irritabilidad, ansiedad y síntomas depresivos", señala.

CIENCIA Y EXPERIENCIAS PERSONALES

El texto combina divulgación

científica —respaldada por una amplia bibliografía y referencias a leyes vigentes— con experiencias personales y relatos ficticios que funcionan como un "eco colectivo". No son historias de una sola persona, sino fragmentos en los que muchos pueden verse reflejados.

También aborda fenómenos actuales como la dopamina asociada a las redes sociales, el insomnio, la fatiga mental y la frustración profesional. En uno de sus capítulos finales plantea una pregunta que atraviesa generaciones: ¿qué es ser alguien en la vida?

"Nos dicen que estudiemos para ser alguien, pero terminas la carrera y no encuentras trabajo. Te piden experiencia que no tienes. Esa expectativa que te vendieron muchas veces no se cumple, y eso tiene consecuencias biológicas importantes", afirma.

Uno de los ejes más sensibles de la obra es la maternidad. Castillo pone el foco en los llamados "dolores que no se ven": duelos gestacionales y perinatales, sobrecarga emocional y vacíos legales relacionados al trabajo y el cuidado de hijos con enfermedades graves o intermedias.

"Hay mamás que no saben cómo cubrir una fiebre en un hijo, porque las vacaciones no alcanzan y la normativa no siempre contempla todas las realidades", comenta.

UN LIBRO CON UN OBJETIVO SOCIAL

Publicado hace apenas unas semanas, "Más humana que médica" es un proyecto reciente, todavía en expansión. La autora reconoce que el proceso ha sido exigente

y solitario, desde la escritura hasta la distribución inicial de los ejemplares.

Sin embargo, su principal objetivo no es comercial. Castillo busca asesoría para canalizar la donación de ejemplares a madres cuidadoras.

Su idea es generar encuentros en espacios cotidianos —como un café— donde puedan compartir experiencias, orientarse respecto a sus derechos y abrir "pequeñas ventanas de esperanza, conversar sus penas y alegrías, saber que no están solas", explica.

Para la psiquiatra, el bienestar emocional de quien cuida es clave. "Si la madre está bien, también puede entregar más paciencia y cariño a ese hijo que lo está pasando mal", sostiene.

MÁS ALLÁ DEL TÍTULO

El nombre de la publicación no es casual. Para Angélica Castillo, el rol profesional es importante, pero no define la totalidad de una persona.

"El título lo dice todo. Antes que médica, soy humana. También he estado del otro lado del escritorio. También he sentido dolor", expresa.

La obra está dirigida a todo público, sin distinción de profesión. "No es un manual. Es una invitación a mirarse con más calma y entender que lo que nos pasa en la vida cotidiana tiene un sentido", concluye.

Con una mirada que cruza ciencia, experiencia y sensibilidad social, "Más humana que médica" se instala como una propuesta local que busca abrir conversación sobre salud mental, cuidado y humanidad, desde el corazón mismo de la comuna de Los Ángeles.



EL TEXTO COMBINA nueve capítulos que abordan estrés crónico, intoxicación por cortisol, impacto neurológico de redes sociales, maternidad, entre otros.