

## DEL ESTALLIDO AL VIRUS

“Nadie se puede ‘acostumbrar’ a un estallido social o a estar en constante estado de alarma. No es normal vivir así, es como decir que normalicé que mi marido me maltrate. Si bien seguimos funcionando, la biología del estrés nunca se va a acostumbrar, porque como seres humanos no estamos diseñados para eso. A nadie no le puede afectar el nivel de agresividad y violencia que estamos teniendo. Por eso muchos están con insomnio, depresión o mal humor”.

### ¿Qué implicancias tiene esto?

Biológicamente nuestro cerebro está diseñado para predecir, a tener rutinas como ir al trabajo, estudiar, salir con los amigos, etc. Pero en este contexto ni siquiera sabemos si podemos mandar a los niños al colegio. Al romper esta normalidad el cerebro se “desquicia”. En estos momentos de incertidumbre es que las patologías mentales se disparan y la gente que antes estaba mal ahora estará peor porque se desespera. Hay que ser conscientes de que empeoraron las condiciones y empezar a cuidarse.

### ¿Cuál es la clave hoy?

La empatía, ponerse en el lugar del otro, hacer comunidad. Es una realidad que si trabajas tu cabeza puedes generar cambios positivos en tu vida. Pero también es cierto que hay un grupo de la población que no va a poder hacerlo y que necesita cambios en las políticas públicas. Muchos no pueden llegar con sus sueldos a fin de mes o no podrán cuidar bien a sus hijos porque no tienen red de apoyo. Tenemos que hacer un trabajo más evolucionado de pensar que si le hago mal a otro me estoy haciendo mal a mí misma, como ocurre cuando desabastecen sin sentido los supermercados. Esta, más que una crisis política, es una crisis de conciencia.

### ¿Cómo se relaciona esto con la violencia?

Hoy no se respeta ni al profesor, ni a la mamá y mucho menos a la autoridad y más encima la persona que es precaria en su razonamiento valida la violencia. El cerebro primitivo está muy bien para situaciones de supervivencia. Pero al grupo de la población que no tiene para comer no se le puede pedir empatía. Por ejemplo, podemos alegar que el doctor cobra caro, pero muchos podemos pagar igual. En cambio en el modo supervivencia no hay nada más, en el fondo hay quienes no tendrán acceso a sa-

lud. Por ello insisto en el punto de nos tenemos que unir para tener un Chile mejor. No hay ninguna ley que cambie la moral o la conciencia, uno decide ser buen hijo o ciudadano.

## ANSIEDAD POSITIVA

“Escribí este libro para las personas que se inventan fantasmas o “el mamut” que me persigue (situación de peligro) y hoy mucho de eso es verdad. Por eso es vital estar atento, porque el cerebro no diferencia entre realidad y fantasía, por ende el estrés aumenta y aumenta... bajan las defensas, debilitando tu sistema inmune. Primero hay que aceptar las incertidumbres de la vida, es lo mismo que la frustración. No podemos controlar todo”.

### ¿Qué recomiendas?

Primero, cambiar el foco, porque si estás esperando el cambio afuera lo vas a pasar pésimo, pues no depende de ti. Hay que centrarse en lo



Estamos en una paradoja terrible en una sociedad hiperconectada, pero desconectada entre nosotros mismos. Esto es muy serio, pues en este país tenemos uno de los peores índices de salud mental del mundo”.

que realmente podemos hacer y creer que las cosas van a mejorar. Si es imposible juntarnos o salir normalmente como antes hay que buscar alternativas. Pero también hay que aceptar las emociones, y algunos días dárselas de perdedor, porque a veces tendremos días malos. Nadie puede estar todos los días bien. Y ojo que la ansiedad no siempre es mala.

### ¿Cómo así?

La ansiedad es la que te moviliza y te permite estar alerta. Si no la tuvieras irías manejando y atropellarías a alguien, es decir esa misma ansiedad te ayuda a frenar. Ahora en Chile vamos a estar más ansiosos que nunca, la clave es ser experto en ansiedad. Primero aceptarla. Lo