Cosas que me hubiese gustado saber antes de los 30

MARÍA JOSÉ CASTRO
(@soyladyganga)

Planeta

No te olvides de ti

Hablemos de salud mental



«I used to float, now I just fall down
/ I used to know but I'm not sure now /
What I was made for / What was I made for?».

Ok, perdón. La intención no era hacerte llorar con la canción de Billie Eilish, la cual recordaremos para siempre gracias a *Barbie,* que, junto con batir récords de audiencia, seguro también disparó la venta de pañuelitos. Mientras nos secamos esa lagrimita rebelde que desenfoca la vista, entramos en el *mood* de sensibilidad adecuado para abordar el siguiente tema.

La buena noticia es que, al acercarnos al umbral de los treinta, el viejazo no cae encima, como nos quieren hacer creer. La mala noticia es que la estabilidad psicoemocional (y ninguna realmente) tampoco. Pero hay una clave que te puede ahorrar sufrimiento y llevarte a lugares serenos: se llama cuidar de tu salud mental. Hoy, políticos, artistas, animadores de tele, participantes de *reality*, *influencers* y *podcasters* hablan con bastante transparencia

al respecto, así que seguro estás más familiarizada que mi generación con el concepto.

En este capítulo, para leer con toda la calma del mundo, viene un manual de acción para conocer un poquito cómo elegir la terapia correcta, el control de la ansiedad hasta la identificación de relaciones tóxicas, pasando por la importancia de dormir bien, unos datitos de minisiestas, y cómo hacerle frente al estrés y la procrastinación (que no es otra cosa que sacar la vuelta, pero que puede hacerte más mal de lo que crees).

Con tranquilidad, ante todo, exploraremos algunas cosas fundamentales que todas deberíamos saber antes de cumplir treinta… aunque si lo aprendes después igual sirve.

¿Qué tipo de bálsamo mental requiero?

La comparación te puede parecer un poco mundana, pero tal vez es la adecuada. Al igual que para cada tipo de cabello existen distintos productos, para el interior de la cabeza también encontramos una inmensa oferta de servicios especializados para tratarte de la manera correcta.

Lillian Loezar-Pérez, doctora en Neurociencia Cognitiva y académica de la Universidad de Playa Ancha, está amable pero fuertemente en desacuerdo con la afirmación anterior. Es enfática en afirmar que ir a terapia no es como comprar un champú en el supermercado. «Es el o la especialista quien define la mejor herramienta para salir de la situación que se está viviendo. Tú no vas a un

doctor a decirle "mire, me quiero operar o necesito tal pastilla"».

Explica que, si bien las diferentes corrientes epistemológicas son estilos de abordar una problemática, debes considerar primero cómo te sientes con la profesional: «Lo más importante es la relación que se genere con la persona, para poder expresar lo que realmente está ocurriendo». Y, claro, tiene sentido ponerle ojo a ese lazo de confianza para establecer un espacio seguro. Como cuando te juntas con ese grupo de amigas «sushi con las mejores».

En segundo lugar, dice que hay que asegurarse de que la profesional haya desarrollado la especialidad en clínica y esté entrenada para hacer terapia.

Valeska Woldarsky Traslaviña es psicóloga clínica de la Universidad Católica y magíster en Psicología Clínica. Ella cree que el «cuándo» acudir a terapia depende del momento y los recursos de cada persona, pero nunca estará contraindicada: «Es más, puede ayudar a sobrellevar momentos puntuales, como también a trabajar algo que implique abordar la historia familiar o individual».

Comenta que el tipo de terapia depende principalmente del motivo de consulta. «De todas formas, en múltiples ocasiones no es solo el tipo de terapia el que incide en la adherencia al tratamiento, sino el vínculo que se genere con la terapeuta». Ante esto, profundiza, es muy importante tener claro qué se espera del tratamiento, como también los alcances del terapeuta y del modelo terapéutico que ofrece, para así ajustar expectativas y tener mayor probabilidad de pasar por una experiencia positiva.

Algunos de los diferentes modelos terapéuticos son:

◊ **Psicoanálisis.** Busca explorar elementos inconscientes que afectan las relaciones, encontrando un espacio de análisis más profundo.

◊ **Enfoque cognitivo-conductual.** Considera que un comportamiento puede ser aprendido, es decir, permite tomar conciencia de los pensamientos, actitudes o hábitos, para así poder reemplazarlos.

◊ **Terapia sistémica.** Ofrece una visión completa del sistema en que se relaciona la persona o la familia. Desde esta perspectiva, se considera que los conflictos del paciente se encuentran en relación con su entorno, por lo que se exploran nuevos modelos de interacción.

◊ **Terapia humanista (Gestalt).** Se basa en el momento actual, y en la relación terapeuta-cliente, se enfoca en el aquí y ahora, favoreciendo el autoconocimiento y permite desde un modelo experiencial reconocer y transformar patrones repetitivos.

Psicología y psiquiatría

Según la definición del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, la diferencia entre psicólogo y psiquiatra es que «los psiquiatras son médicos que se especializaron en psiquiatría. Al ser médicos, pueden indicar tratamiento farmacológico (recetar remedios) y emitir

licencias. Los psicólogos no pueden recetar remedios ni emitir licencias».

En función de cada caso, es habitual que ambos profesionales trabajen en conjunto con un mismo paciente. Por ejemplo, una depresión puede requerir de una terapia psicológica y además de un complemento psiquiátrico con medicación. Es frecuente que un psicólogo pueda derivarte a un psiquiatra.

Lo que por ningún motivo debes hacer es automedicarte.

Ansiedad, suéltame el brazo

La palabra ansiedad proviene del latín «anxietas» y, aunque esa información etimológica no aporta mucho, sirve para entender que ese nerviosismo basado en lo inquietante que puede ser pensar en el futuro —desde «cómo navegaré el día» hasta «adónde va mi vida»— es algo que ha acompañado a las personas, como dicen las abuelitas, «desde que el mundo es mundo».

Algunos especialistas han descrito la ansiedad como «una preocupación en esteroides» capaz de generar comportamientos compulsivos y, en algunos casos, irracionales. Aunque eliminarla por completo es casi imposible e incluso peligroso, aprender a controlarla puede ser agradable.

«La ansiedad es una forma de estar alerta, es necesaria para la subsistencia humana, ya que el miedo nos impide tomar decisiones en que se involucre nuestra vida», plantea Lillian Pérez. Sin embargo, cuando esa

alerta o miedo me impide realizar actividades que antes naturalmente hacía y me provoca malestar físico y psicológico, como alteraciones del sueño , es porque se está transformando en un «trastorno de la ansiedad».

Sus recomendaciones para calmarla son las siguientes:

◊ **Vamo a calmarno.** «Se invita a la persona a enfocarse en la solución de las situaciones que llevan a tener temor, a resignificar la situación. Generalmente cuando tememos, aumenta la sensación de que ese estímulo o situación que estoy viviendo es más grande de lo que realmente es».

◊ **Soltar un poquito el cel.** «Para evitar el exceso de miedo, una de las cosas que sugiero es ver menos noticias o situaciones que provoquen alteración, como películas de suspenso o terror», aconseja.

Nuestra estructura neurológica está preparada para enfrentar la incertidumbre y a tener el miedo como una señal de alerta. Hemos convivido ancestralmente con la falta de certezas respecto de lo que pasará mañana, tipo: ¿nos comerá un depredador? ¿Conseguiremos alimento? ¿Tendremos agua? ¿Seguirá Fiu en nuestras vidas luego de los Panamericanos?

En estos tiempos esas preguntas vienen multiplicadas por miles todo el día, todos los días, en forma de WhatsApp, mails, reels y tiktoks, sobre todo en un país

como (inserta cualquier nación de Sudamérica), que vive hace años una buena cuota de incertidumbre.

«El antídoto para eso es seleccionar lo mejor posible las fuentes de información, saber filtrar, pero, por sobre todo, regular cuánto y cómo consumimos información, ya que todo lo que vemos últimamente produce una respuesta emotiva», dice Pérez.

Ommm. «En relación con la autorregulación cognitiva es recomendable aprender a respirar de manera consciente».

Suena a que me estoy poniendo medio Cata Palacios, pero no. De hecho, es todo lo contrario. El creador del *mindfulness*, Jon Kabat Zinn, estudiaba biología molecular en el MIT cuando creó el «programa para la reducción del estrés y la relajación», donde decodificó las técnicas de la meditación de manera científica y despojada de todo misticismo.

Los ejercicios de atención plena te permiten estar presente en el presente y reducir la preocupación por el futuro. La meditación y la respiración consciente, está cien por ciento aprobado, son herramientas poderosas para calmar la ansiedad.

Establece límites. Aprende a decir «no» cuando sea necesario y a poner límites saludables en tus relaciones y compromisos. El mismísimo Steve Jobs decía que la clave para conseguir enfocarse es decir que no, y nuestra amika Karen Paola también lo reforzó en su reflexión. Madonna dijo que la libertad viene asociada al dejar ir, y que la creatividad aparece cuando se aprende a decir que

no. O sea, vamos cambiando el FOMO (*fear of missing out*) por el JOMO (*joy of missing out*).

Finalmente, respecto de la ansiedad, Lillian dice que es esencial cultivar lo que se conoce como una adecuada higiene del sueño (que no significa lavar periódicamente el pijama y las sábanas, aunque igual es importante).

Esto nos lleva al siguiente tema…

¡A mimir! La importancia de una buena rutina

Esto quizás es lo que uno más pasa por alto en los veinte. La importancia del tutito.

Y no es que uno no quiera dormir. El mundo no quiere que duermas, porque mientras duermes no te pueden vender nada (eso hasta que la publicidad onírica, o sea, que las agencias te metan anuncios en los sueños, sea una realidad). En 2017 al CEO de Netflix, Reed Hastings, le preguntaron por la aparición de otras plataformas de *streaming* y dijo que esa no era su competencia. Explicó que su competencia era «que la gente duerma». *Heavy.* Dormir, entonces, amiks, es un acto no solo de autocuidado, sino de rebelión.

Un sueño reparador es esencial para nuestra salud mental y física. Básicamente funciona así: toda la información que es recibida durante la vigilia (imagínate lo que ves, escuchas, sientes, etc.) se consolida en el sueño y el cerebro hace una especie de limpieza donde borra lo que no considera útil, mientras por otro lado activa las redes neuronales necesarias para afianzar ese conocimiento.

Otras de las estructuras cerebrales que trabajan activamente en el período de sueño son las que tienen que ver con la capacidad de razonar, calcular, prestar atención, concentrarse e incluso con la gestión emocional (por esto no es solamente que uno anda «mal genio» cuando duerme mal).

Más allá de esto, advierte Francisca Convalia, neuróloga de Clínica Somno, «la privación de sueño crónica puede tener un impacto negativo en la salud y aumentar el riesgo de diversas enfermedades, como las cardiovasculares, trastornos del ánimo, demencia o incluso cáncer». Dormir bien, enumera Francisca, además es esencial para:

- La recuperación física a través de la reparación de tejidos dañados y la producción de proteínas y hormonas.
- Durante el sueño el sistema inmune se activa y prepara nuestra capacidad de respuesta ante infecciones.
- El equilibrio de muchas hormonas como la melatonina, la hormona de crecimiento y el cortisol (la hormona del estrés), entre otras. Por ende, es fundamental para el ritmo circadiano, el apetito, el crecimiento y otros procesos.
- Desechos y toxinas acumuladas durante el día, permitiendo el correcto funcionamiento del cerebro y evitar daño neuronal por estas sustancias.

Aquí te presentamos algunas estrategias para garantizar un descanso adecuado:

Establece una rutina de sueño

Pucha que cuesta mantenerla cuando una se queda mirando el *reality* hasta la hora del queso. «Idealmente se deben mantener horarios constantes para dormir y despertar, respetando las recomendaciones del tiempo total de sueño por edad y que este ocurra durante la noche, manteniendo una adecuada sincronización del reloj circadiano con el día y la noche», dice la experta.

El *mood* para el sueño

«Se debe fomentar un ambiente que favorezca los procesos cerebrales que nos llevan al sueño, manteniendo una habitación oscura y fresca», sugiere. Una de las actividades que me ha ayudado es establecer mi rutina de *skincare* de noche como el punto de partida para ir a la cama, además, es un momento de regaloneo y autocuidado.

Es recomendable evitar el ejercicio estimulante en la noche, comidas pesadas o estimulantes como cafeína o alcohol antes de dormir. También se recomienda intentar no realizar otras actividades como comer, ver televisión, estudiar o socializar en la cama o habitación, ya que para el cerebro puede significar una señal errónea de activación», agrega la experta.

Limita las pantallas antes de dormir

Súper repetido y difícil de ejecutar, específicamente para quienes nos cuesta soltar TikTok antes de mimir, pero es clave, ya que la luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.

«En pacientes que tengan dificultades para conciliar el sueño, se sugiere realizar actividades que den sensación de tranquilidad y bienestar, como meditación, respiración consciente, *mindfulness*, escuchar música o incluso una ducha tibia. En caso de problemas persistentes en el sueño, es necesario consultar a una especialista», concluye.

Power naps... ¿conoces las microsiestas?

Los gringos les llaman *power naps* y se traduciría como siesta de poder. Consisten en una breve (pueden ser de incluso diez minutos) pero reponedora siesta. En Spotify, o YouTube hay varios contenidos bajo ese nombre y son una especie de meditación guiada hacia una siesta cortita, para escuchar con audífonos. Cuando pasa el tiempo señalado la voz te manda suave pero insistentemente a despertar.

Francisca Convalia enumera los beneficios de una siesta corta.

- ◊ Aumento de la energía y la concentración.
- ◊ Potencia el rendimiento cognitivo (lo que puede ser beneficioso para tareas que requieren atención y productividad).
- ◊ Mejora el estado de ánimo.
- ◊ Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el bienestar emocional.

◊ Reduce la sensación de fatiga.

◊ Al ser cortas, no alcanzan la etapa de sueño profundo, lo que permite despertar de forma mucho más lúcida, sin la sensación de aturdimiento que podemos observar en siestas más largas.

◊ Si son tomadas a las horas adecuadas (por ejemplo, después de almuerzo) no deberían interferir con el sueño nocturno, ya que se mantiene una «deuda de sueño» suficiente para estimular el inicio de sueño en la noche. Propongo una moción para que las oficinas de Chile nos dejen pegarnos su *power nap* después del almuerzo.



Que no panda el cúnico

El codirector de la clínica de desórdenes de ansiedad en el Instituto Psiquiátrico del estado de Nueva York Franklin Schneier le dijo a la revista que *Time* que entre el 15 % y el 30 % de las personas enfrentan al menos una crisis de pánico en la vida, y que entre el 2 % y el 4 % termina siendo diagnosticado con un trastorno de pánico, aunque no existe una causa única o exacta que determine qué los gatilla. En términos de edad ocurre predominantemente entre los veinticinco y treinta años, y sí, les ocurre más a mujeres que a hombres.

Los ataques de pánico pueden ser aterradores, confusos y disparan un cóctel químico de cortisol, de adrenalina y noradrenalina tan fuerte que la persona realmente siente que se muere.

«Un ataque de pánico es un episodio repentino de miedo intenso que provoca reacciones físicas graves como falta de aire, taquicardia, dolor de estómago, baja de presión, sudoración fría, náuseas, vértigo y sensación de muerte inminente. La persona puede creer que está perdiendo el control, que está teniendo un ataque cardíaco o, incluso, que se va a morir, sin embargo, no existe ningún peligro real o causa aparente», explica Lillian Pérez.

No suelo ser una persona que viva estos episodios muy seguido, pero los he experimentado. Uno de los más recientes ocurrió mientras estaba en plena pega. Específicamente, estaba saliendo al aire en el programa

en que participo en TVN, podrás imaginar que vivir un ataque de pánico en vivo no es nada agradable. Intenté disimularlo lo mejor posible y salir del paso ayudándome con la respiración, de ahí la importancia de conocer qué es lo que está pasando contigo.

Conoce los síntomas

Los ataques de pánico pueden manifestarse con palpitaciones, dificultad para respirar, sudoración excesiva y una sensación intensa de miedo.

Respira profundo
Practica la respiración profunda y lenta. Esto calma tu sistema nervioso.

Busca ayuda profesional
Si los ataques de pánico son recurrentes, es importante buscar apoyo de un profesional de la salud mental.

¿Cómo dejar de tener miedos y paranoias?

Los miedos y las paranoias pueden ser obstáculos para una vida plena. Aquí tienes algunas estrategias para superarlos.

◊ **Piensa positivo.** Cuestiona tus pensamientos irracionales y busca evidencia que los refute.

◊ **Relax.** La relajación y la meditación pueden ayudarte muchísimo.

◊ **No te encierres.** Compartir tus miedos con amigos cercanos o un terapeuta puede ser liberador y terapéutico.

¿Cómo reconocer una depresión?

Cuando tenía veinte años (ojo, que tampoco fue hace tanto), las temáticas relacionadas con la salud mental aún no eran tan discutidas. Ahora entiendo que en ese entonces las penas, rabias o frustraciones mías y de mis amistades podían tener relación con la salud mental. Me hubiese encantado saber que la terapia es una alternativa tan válida como ir al dentista y que conocerla nos ayuda a comprendernos mejor entre todas. Bajo esa mirada, es importante informarnos para saber qué hacer en los episodios más oscuros.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la depresión es una enfermedad que afecta a un 3,8 % de la población en el mundo. En Chile, el 6,2% de las personas lo sufren y un 15 % estarían bajo «sospecha de depresión».

La depresión está dentro de las enfermedades cubiertas por el plan de garantías explícitas de salud (GES), es decir, ya sea que estés en isapre o Fonasa deberá cubrir casi la totalidad de la atención.

◊ **Síntomas comunes.** Tristeza persistente, pérdida de interés en actividades placenteras, cambios en el apetito y el sueño, fatiga y dificultad en la concentración.

◊ **Busca ayuda.** La depresión es tratable. Un profesional puede ayudarte a encontrar el tratamiento adecuado.

¿Cómo evitar el estrés?

Cuando te sientes en una situación amenazante, mental o física, real o imaginaria, sucede una cosa bien interesante… tu cerebro, específicamente la glándula pituitaria (que es del porte de un M&M aproximadamente), le manda un mensaje a las glándulas suprarrenales, que están bastante lejos, encimita de los riñones, para que le echen un poquito de cortisol a la sangre, y se active y se ponga en modo «huir o pelear», en términos cavernarios. También puede ayudarte a concentrarte y tomar en serio alguna situación importante, como hablar en público o reaccionar a una emergencia.

El cortisol, que tiene pésima fama, ya que es conocido como la «hormona del estrés», en realidad es la encargada de regular nuestra reacción fisiológica al mismo. Es crucial para la regulación de la tensión arterial o para combatir la inflamación. Pero, claro, si los niveles de esta hormona están siempre demasiado arriba puede ocurrir todo lo contrario, debilitar el sistema inmunitario, disparar los niveles de azúcar en sangre y la mencionada tensión arterial, provocando desórdenes en el sueño y los hábitos alimenticios, etcétera.

El mejor resumen lo plantea el señor Gregory Fricchione, jefe adjunto de psiquiatría del Hospital General de Massachusetts y profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard, en una nota del *New York Times*: «El cortisol es tu amigo, hasta que tienes demasiado». Es como cuando tomas mucha cocacolita, su latita loca está bien, pero ya hay que poner ojo cuando te bajas dos litros diarios.

El estrés crónico puede tener graves repercusiones en la salud física y mental. Aquí hay algunas formas de reducir esos niveles de cortisol en la sangre:

◊ Haz ejercicio al aire libre.

◊ Pasa tiempo en la naturaleza.

◊ No te excedas con el café.

◊ Hazle cariño a un perro o gato.

◊ Practica ejercicios de respiración consciente o yoga.

◊ Persevera en actividades creativas, como escribir un diario.

◊ Mantén una alimentación saludable (busca comidas ricas en omega 3 y magnesio).

Stresslaxing

«Quien fracasa en la sociedad neoliberal del rendimiento se hace a sí mismo responsable y se avergüenza, en lugar de poner en duda a la sociedad o al sistema. En la autoexplotación uno dirige la agresión hacia sí mismo. Esto no convierte al explotado en revolucionario, sino en depresivo», escribe el filósofo Byung-Chul Han en *Psicopolítica*, uno de sus súper vendidos libros.

El término *stresslaxing*, que es la dificultad o definitivamente incapacidad de descansar, por supuesto que no existía cuando yo arrasaba por la vida en mis veintes y quizás también el mundo era un poquito menos frenético.

Hoy, en este planeta pospandémico, entre trabajo y estudio híbrido y la hiperconectividad (disculpen que me ponga de las filosóficas), las jornadas tienen un límite difuso de comienzo y término. O, incluso cuando terminan, cuesta realmente desprenderse tanto física (por el teléfono) como mentalmente de las tareas. Cuesta, pero es importante entender que descansar es igual de importante que producir de manera responsable en las horas destinadas a ello. Es la única manera de aportar con creatividad, foco y entusiasmo.

En simple: te puedes quedar dándole vueltas a un problema de la pega toda la tarde y hasta la noche sin llegar a ninguna solución, pero es altamente probable que, si descansas lo necesario, esa idea llegue a ti casi por arte de magia (*spoiler*: no es magia, es tu cerebro funcionando correctamente).

Una forma de hacerlo es salir del modo en línea y pasar al modo presente, aunque sea por pequeños instantes, así la mente descansa. Por ejemplo, cuando haces algo en lo que no puedes distraerte, como subir un cerro, andar en patines, escalar un muro, hacer *pole dance* o cualquier cosa que genere adrenalina o que requiera lo que se conoce como atención plena.

Cosas que literalmente rescaten tus pensamientos del secuestro de la vida laboral o los estudios. Al terminar, estarás por un lado cansada físicamente, pero llena de energía, porque, *voilà*, tu mente descansó.

El placer de rayar un pendiente

¿Te ha pasado que cuando dejas para después o última hora una tarea o incluso algo que queremos hacer —como hacer deporte o leer ese libro que compraste— ese tiempo que «descansas» tiene un saborcito medio amargo, salpicado con un poco de angustia y preocupación?

A lo que en los dos miles o noventas se le llamaba simplemente «sacar la vuelta» ahora tiene el distinguido término de «procrastinar». Probablemente lo sospechas y te digo una cosa: es real. Procrastinar puede poner en riesgo tu salud mental porque cuando sabes que tienes pendientes acumulándose el estrés aumenta, y eso, es sabido, puede a la larga provocar problemas al mismísimo corazón.

Cuando uno dilata y dilata, ocurre que se termina dañando nuestra autoestima y la autoconfianza en que efectivamente podemos hacer las cosas que tenemos que

hacer. Por el contrario, cuando te pones las pilas y sacas adelante los pendientes del día, el cerebro te regala un dulcecito de dopamina, una especie de «molécula de recompensa». Así lo descubrió un estudio realizado por la Universidad de Georgia el 2011.

Entonces, ¿cómo educarse en no sacar la vuelta?

Valeska Woldarsky dice que en el fondo del asunto esto es un tema de gestión emocional más que de productividad. «Es fundamental reconocer cuál es la emoción predominante en el momento, ya que permitirá hacerse cargo y ocuparse en vez de utilizar otras acciones para apaciguarla, como ponerse a ordenar el refrigerador, organizar el clóset, etc.

Lillian Pérez explica que la procrastinación es una acción irracional: «Somos nosotros quienes nos provocamos daño al evitar realizar una tarea a tiempo y la postergamos, aun conociendo las consecuencias». Pérez complementa y advierte: «Lo ideal es buscar ayuda para trabajar en mis emociones, ya que necesariamente me voy a comenzar a sentir menos eficaz, más inseguro, y mi calidad de vida y autoconcepto se irá deteriorando».

Algunos consejos para entrenar tu capacidad de foco son:

◊ Divide. En lugar de enfrentar una tarea titánica, divídela en partes más pequeñas, por día, o por horas incluso.

◊ Ponte plazos realistas. Establece metas con fechas límite y cumple.

◊ La *motivation* (como diría Roberto Cox). Descubre qué te inspira y úsalo como incentivo para completar tus tareas.

Don't you know that you're toxic (tutururutu turururu)

No te alarmes, pero el escritor *best seller*, activista por los DD. HH. y nominado al Premio Nobel de la Paz Bryant McGill lo plantea de esta forma: «Las relaciones tóxicas son peligrosas para tu salud. Literalmente. Porque el estrés acorta tu vida y un corazón roto puede matarte».

No es que al cambiar de folio uno obtiene una capacidad mágica para oler de lejos esa toxicidad a lo Chernóbil que tienen ciertas personas, pero las experiencias suman mucho, al igual que los parámetros a continuación:

¿Cómo reconocer a las personas tóxicas (o la toxicidad propia)?

El escritor y psicólogo argentino Bernardo Stamateas escribió el libro *Gente tóxica,* donde plantea los siguientes puntos para reconocer esas banderitas rojas con pies y cómo hacerles frente.

◊ Abusan, física o psicológicamente, dañando la autoestima.

◊ Mienten y manipulan e insisten en sus versiones, hasta que terminas cuestionándote a ti misma (*gaslighting,* que le dicen).

◊ Se victimizan culpando a otros de sus problemas.

◊ Sumergen a la gente en sus dramas hasta controlarlas.

◊ Drenan a las personas con sarcasmo y atacando sus inseguridades.

◊ Están siempre en desacuerdo contigo.

Valeska Woldarsky suma un par de cositas. Dice que es fundamental tener en cuenta que muchas veces las personas normalizan ciertas actitudes tóxicas e incluso llegan a romantizarlas. Un ejemplo clásico es el de «me cela porque me quiere». Ante este escenario, aconseja:

1. Activar o reconectarse con redes sociales (las reales, familia y amigos) en el caso de que estas se hayan deteriorado durante la relación. El aislamiento es señal de un vínculo tóxico.
2. Empoderarse, ya que muchas veces se pierde la capacidad de expresar emociones y poner límites sanos.
3. Poner fin a la relación cuando no hay disposición a evolucionar hacia interacciones sanas, donde se respete la individualidad de los participantes.

¿Cómo enfrentarlos?

1. **Fronteras emocionales.** Aprende a decir «no» cuando sea necesario y a proteger tu salud mental.
2. **Comunicación asertiva.** Expresa tus pensamientos y sentimientos de manera respetuosa pero firme.
3. **Considera la sana distancia.** En el caso de la familia puede ser más difícil, pero a veces hay que aceptar que no queda otra que separar caminos.

Tan helado que estái, Juan

Quizás no lo sabes, pero incluso te pasa. Hay personas que se deprimen en invierno por falta de vitamina D y sol. No es algo solamente subjetivo o de percepción, aunque se ha escrito bonito al respecto. El mismísimo Gustave Flaubert durante su juventud en la bella Francia del siglo xix describió esta melancolía en su novela *Noviembre: fragmentos de un estilo cualquiera:* «¿Son los días con sol de invierno tristes también para ti? Cuando hay neblina, en las tardes, y estoy caminando solo, es como si la lluvia cayera a través de mi corazón haciéndolo destruirse en ruinas».

Javiera Mena hizo lo suyo con «Sol de invierno» y su nostálgico coro «me acuerdo de ti / con las canciones de la radio / tantas canciones buenas» o Jorge González en «Paramar» con «nunca pensé que justo este invierno / sería el más frío que he visto pasar».

Hay ciencia detrás de estas bellas líneas. El 2014, en la Universidad de Copenhague (Dinamarca) estudiaron el fenómeno y por medio de trabajos de tomografía cerebral encontraron grandes diferencias entre los meses de verano e invierno en los niveles de la proteína transportadora de serotonina (la hormona de la felicidad) en pacientes que sufren de trastorno afectivo estacional, que es el nombre formal de la «depresión estacional».

Pero hay una tibia esperanza. El año 2022, un estudio de la Universidad de Míchigan determinó que salir a