

Calidad de vida: ¿En qué nos fijamos?

Los hombres tienden a contestar sin mucha vacilación. Las mujeres, en cambio, se complican más. Su respuesta más frecuente es: "depende", porque su pensamiento responde a una lógica distinta, que incluye la consideración de cada contexto.

ANA MARÍA ARÓN S.

Psicóloga

Directora del Centro de Promoción
del Buen Trato UC

La modalidad de las encuestas se acomoda a una lógica masculina. Los hombres tienden a contestarlas sin mucha vacilación. Las mujeres, en cambio, se complican más. Su respuesta más frecuente es: "depende", porque su pensamiento responde a una lógica distinta, que incluye la consideración de cada contexto. Así, frente a la pregunta si "yo les aconsejaría a mis hijos no tener relaciones sexuales antes de casarse", la respuesta de una mujer probablemente será "depende de qué edad tengan". Frente a la consulta "cuando hay niños de por medio, los padres deben permanecer juntos, aun cuando no se lleven bien", la respuesta más probable será: "Depende, si existe violencia, si ha habido abuso, si hay infidelidades...".

La calidad de vida se relaciona con el bienestar psicosocial, que incluye la salud general y mental, y es de los factores que más gravitan en la percepción de calidad de vida. Un punto central del bienestar psicosocial es la calidad de las relaciones interpersonales, lo que se llama la "red social personal": la familia, los amigos, los compañeros de trabajo o de estudio. Y en esta capacidad de establecer vínculos afectivos radica la base de nuestra

sobrevivencia como especie. Si no fuéramos capaces de cuidarnos los unos a los otros, la especie humana habría desaparecido. Por eso, la sensación de soledad y aislamiento nos angustia y constituye una señal de riesgo que atenta contra la calidad de vida.

Si esa capacidad de vincularnos y de tejer redes sociales es propia de la especie humana, ¿cómo explicamos el sufrimiento causado por el deterioro de las relaciones interpersonales? Aquí influyen los factores contextuales. Establecer relaciones interpersonales saludables pasa por tener tiempo para cultivarlas. Y esto último depende de las condiciones laborales, de las oportunidades que la comunidad ofrece para estar saludablemente con otros, y del valor que nuestra cultura les asigna a los vínculos afectivos.

En relación con la calidad de vida, vivimos en un mundo de contradicciones. Decimos y escuchamos que los niños y la familia son una prioridad, pero las jornadas laborales y escolares son tan agobiantes que no nos dejan tiempo para la vida familiar. También afirmamos que es importante tener estilos de vida saludables, pero estamos bombardeados de comida "chatarra" y alimentos insalubres.

Algunas de estas contradicciones se reflejan en la Encuesta Bicentenario UC-Adimark. Más del 50 por ciento reconoce haberse sentido estresado, angustiado,

deprimido y con problemas para dormir en las últimas dos semanas, sintomatología que apunta a una calidad de vida desmejorada y que, frecuentemente, constituye motivo de consulta de salud mental. ¿Cómo conciliamos esto con los altos índices de satisfacción reportados en la Encuesta Bicentenario en la relación con los hijos, la pareja y los padres? ¿Se trata de puntos ciegos que nos hacen percibir nuestra situación como satisfactoria, a pesar de los indicadores somáticos de disconformidad? ¿O quizás se relaciona con modelos estereotipados de lo que debe ser una "familia feliz"?

Sorprende el alto porcentaje que, según este estudio, piensa que las relaciones con los hijos se afectan si la madre trabaja jornada completa. La experiencia clínica nos indica que las mujeres que trabajan, en condiciones no abusivas, no ven afectada su relación con los hijos. Es más bien la característica abusiva del sistema laboral lo que deteriora la calidad de vida de la mujer y, por ende, sus relaciones con los hijos. Entonces, habría que preguntarse si el marido de esa mujer que trabaja comparte las tareas de la jornada laboral doméstica, o si estamos frente a una mujer que trabaja dos jornadas completas. Si el tiempo libre de las mujeres, es realmente "libre". Una vez más deberíamos contestar "depende". Y de esa respuesta también "depende" la calidad de vida.