

De la ansiedad a la acción: cuidarse como acto político contra la neuronorma



Pedro Reyes Zepeda
ADEMEN

pedroreyeszepeda@gmail.com

Y ahí estaba yo, en el invierno de 2021, sintiendo otro retortijón en el estómago mientras permanecía devastado en la cama de mi habitación. Con la mirada fija en el techo, me repetía una y otra vez: “¿Qué está mal conmigo?”. El gastroenterólogo habló de una infección por *Helicobacter pylori*, pero yo intuía que aquello iba más allá de un problema estomacal. Mi cuerpo me hablaba con una voz que no podía silenciar; dolores abdominales incomprensidos por mi familia, insomnio que devoraba mis días y una ansiedad que se aferraba a mí como un frío constante. Ese dolor carcomía mi ser mientras temía por mi presente, mi futuro y hasta por la idea misma de quién era yo. En medio del confinamiento global por la pandemia de COVID-19, emergió en redes sociales una nueva cultura de conversación sobre salud mental que transformó mi percepción del mundo. Al investigar, descubrí que mi situación tenía un nombre: “colitis nerviosa”. Gracias a la información difundida en internet, decidí buscar apoyo psicológico, una decisión que me cambió la vida más de lo que jamás hubiera imaginado. Entre la somatización y la autorreflexión, viví un punto de quiebre que me obligó a repensar mi vida. La colonoscopia no iba a diagnosticar un trastorno de ansiedad generalizada, pero mi psiquiatra sí lo hizo. El mundo que yo creía estable se derrumbó; tuve que enfrentarme no solo a mis miedos, sino a la manera en que la sociedad y las estructuras de poder definen lo que significa ser “normal”. Aquella crisis somática marcó un antes y un después.

Tras múltiples sesiones de psicoterapia y tratamiento farmacológico, poco a poco logré una recuperación significativa. Reconocí que mi restauración había sido posible gracias a un privilegio socioeconómico. En México, la salud mental no es equitativa: los servicios públicos están saturados, consultas psicológicas deficientes, psiquiatras que medican sin psicoeducar ya que solo cuentan con 15 minutos para brindar consulta, desabasto de psicofármacos y un personal que estigmatiza a las personas neurodivergentes. Nombrar lo que me sucedía me permitió transformar mi ansiedad: dejó de ser un fallo moral y se convirtió en un signo de que vivía en un sistema socioeconómico que no está diseñado para todas las mentes. Fue entonces cuando comprendí que era una persona neurodivergente. La socióloga australiana Judy Singer propuso, en los años noventa, el término “neurodiversidad” para referirse a la infinita diversidad neurológica presente en la humanidad, una diversidad que merece comprenderse, respetarse y celebrarse. De allí surgió un movimiento social que introdujo los conceptos de personas neurodivergentes y personas neurotípicas. Las primeras son aquellas cuyo funcionamiento neurocognitivo se aparta de lo considerado culturalmente “normal”. Este término busca neutralidad y dignidad, alejándonos de etiquetas discriminatorias como “loco”, “tontito”, “desquiciado”, etc. Ser neurodivergente no es un defecto, sino una forma legítima de existir.

Esta perspectiva cuestiona la neuronorma: esa regla silenciosa que dicta cómo deberíamos aprender, producir, trabajar y comportarnos. Esa expectativa cultural se traduce en exclusión mediante lo que llamamos capacitismo, un tipo de discriminación hacia una persona por sus capacidades fisiológicas. Esta discriminación se manifiesta en insultos hacia quienes reciben un diagnóstico psiquiátrico, en sistemas educativos que premian la memorización y castigan la diferencia, en empleos que exigen productividad constante sin respetar otros ritmos vitales, y en servicios de salud que medican sin educar. Pero lo que esa mirada olvida es que la diversidad neurológica no es un error que corregir, sino una realidad que comprender. Muchas personas neurodivergentes se ven forzadas a enmascararse para encajar, sacrificando su autenticidad. La sociedad nos ha enseñado a ver la salud mental como un asunto privado, casi vergonzoso, cuando en realidad es un fenómeno profundamente social. El objetivo de la psiquiatría no debería ser moldear a las personas neurodivergentes para que parezcan neurotípicas y sean más “productivas”, sino mejorar su calidad de vida y priorizar su bienestar integral. Sin embargo, poco puede hacer un psiquiatra dentro de un consultorio si afuera la sociedad está llena de obstáculos. Fenómenos como el bullying escolar y el “cerebrocentrismo” son grandes barreras. El cerebrocentrismo reduce todo malestar a lo neurofisiológico, ignorando factores socioculturales como la precariedad laboral, la violencia intrafamiliar o el abuso sexual. El discurso sobre la salud mental ha ganado presencia, pero aún falta pasar de las palabras a las estructuras. No todo se resuelve con psicofármacos: vivimos en un sistema que devora nuestros ritmos vitales y erosiona nuestras redes comunitarias.

Comprender el movimiento de la neurodiversidad y las limitaciones del sistema de salud mental me inspiró a tomar acción. En 2022 ingresé a la carrera de Medicina en la Universidad Autónoma de Nayarit con la convicción de especializarme en psiquiatría y convertirme en el profesional que me hubiese gustado encontrar: alguien que no se limitara a dar etiquetas y recetas, sino también para brindar apoyo, guía y esperanza. En 2023 fundé Neurodiversidad UAN, un colectivo estudiantil conformado principalmente por estudiantes de Medicina y Psicología, cuyo propósito es realizar proyectos sociales en favor de estudiantes neurodivergentes, visibilizando la salud mental. Ese espacio surgió de la necesidad de encontrarme con otras personas que también estaban cansadas de ocultar sus batallas, de cargar con el estigma y de vivir bajo la exigencia de la neuronorma. Algunos de nuestros proyectos más destacados fueron: conversatorios en nuestra universidad donde estudiantes neurodivergentes compartían su experiencia al tener un diagnóstico psiquiátrico; también organizamos el primer Foro Estatal de Concientización de la Neurodiversidad en el H. Congreso del Estado de Nayarit.



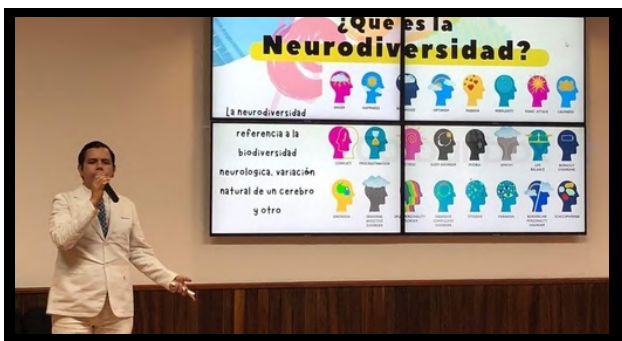
C.33.1. Primer Foro Estatal de Concientización de la Neurodiversidad en el H. Congreso del Estado de Nayarit

Organizamos el programa de radio universitaria “Sinapseando”, donde hacemos divulgación de las neurociencias y la salud mental, en este mismo creamos una sección llamada Voces Neurodivergentes, donde damos voz a estudiantes neurodivergentes para que compartan su historia de vida; conversaciones públicas que visibilizan humanos y no etiquetas.



C.33.2. Grabación en cabina de Radio UAN, junto con mis colocutores del programa “Sinapseando”

Además, llevamos jornadas de concientización a instituciones educativas sobre la inclusión neurodivergente en el contexto escolar y colaboramos con el Instituto Nayarita de la Juventud para crear un consultorio público que brinda apoyo psicoemocional gratuito a jóvenes del estado. Hablar en público de salud mental y neurodiversidad en un entorno que aún guarda silencio fue un acto de rebeldía.



C.33.3. Jornada de concientización sobre la inclusión neurodivergente en el contexto escolar. Ponencia en Tepic, Nayarit



C.33.4. Jornada de concientización sobre la inclusión neurodivergente en el contexto escolar. Ponencia en Santa Maria del Oro, Nayarit.

Cada palabra compartida era una manera de decir: “No estoy solo y tú tampoco lo estás”. Cada espacio de diálogo ha demostrado que la vulnerabilidad compartida puede convertirse en fortaleza colectiva. Descubrí que nombrar lo que me ocurría no era una debilidad, sino un acto de resistencia. En esas experiencias confirmé que la neurodiversidad no es solo un tema clínico, sino político y cultural. No basta con diagnosticar; hay que cuestionar las estructuras que hacen del sufrimiento una constante y del silencio una norma. En 2024, recibí el Premio Estatal de la Juventud, en la categoría de Compromiso Social, otorgado por el Gobierno del Estado de Nayarit.



C.33.5. Ceremonia de premiación del Premio Estatal de la Juventud 2024, en la distinción de Compromiso Social.

Ese reconocimiento me hizo comprender que mi esfuerzo comunitario y político estaba dejando huella. Cuidar(se), como propone el tema de esta edición, es un acto político. Es rebelarse contra la lógica del desgaste, contra la idea de que solo valemos por lo que producimos. Cuidarme a mí mismo fue, en mi caso, el primer paso para poder cuidar a otros. Reconocer mi ansiedad me hizo más consciente de lo que significa ser humano en esta carrera. Cambié la pregunta “¿qué está mal conmigo?” por “¿qué exige este sistema y cómo me cuido dentro de él?”. Transformé la culpa en estrategia colectiva. Cuando la experiencia individual se une a otras voces, deja de ser anécdota y se convierte en exigencia política.

Si en algún momento pensé que ser neurodivergente era un defecto, ahora entiendo que es una diferencia que me obliga a cuestionar el orden establecido. Existe una deuda histórica hacia los pacientes psiquiátricos. El cambio sólo será posible de manera colectiva; la resiliencia compartida es la clave. No solo defiendiendo los derechos de quienes tenemos trastorno de ansiedad generalizada; defiendiendo, junto con otros, la lucha de todas las personas neurodivergentes contra la neuronorma y sus estragos. Levanto la voz por quienes fueron lobotomizados en contra de su voluntad en los años cuarenta, por quienes fueron perseguidos en la Edad Media, y por quienes hoy sufren bullying escolar. Lucho porque creo en un futuro donde la salud mental no sea un privilegio, sino un derecho humano garantizado. No quiero un mundo que tolere la diferencia; quiero un mundo que la abrace como condición de vida. Nuestro valor no depende de nuestra capacidad de ajustarnos a la norma, sino de nuestra capacidad de existir auténticamente.

Sueño con especializarme en psiquiatría para ejercer una práctica verdaderamente humanista, donde se reivindique a quienes el sistema invisibiliza. Anhele el día en que la pregunta “¿qué está mal conmigo?” desaparezca de nuestro lenguaje, porque habremos comprendido que nunca hubo nada roto en nosotros.