De estar “playa” a sentirse “chato”: un libro que explora 45 conceptos emocionales del habla chilena

La psicóloga clínica Francisca Barriga Zincke, graduada del Magíster en Neurociencias de la Universidad de Valparaíso en 2026, es coautora de “El arte de las emociones chilenas”, una obra ilustrada que utiliza expresiones cotidianas para acercar la educación emocional a personas de distintas edades.

Estar “playa”, sentirse “chato” o andar “chocho” son expresiones habituales del habla nacional que revelan cómo experimentamos nuestras emociones. Reconocer qué sentimos cuando utilizamos estas palabras es la propuesta de “El arte de las emociones chilenas”, un libro que reúne cuarenta y cinco conceptos propios del dialecto nacional y los transforma en una herramienta de educación emocional a través de ilustraciones, psicología del color y explicaciones sobre sus significados.

La obra fue creada por Francisca Barriga Zincke, psicóloga clínica y graduada en 2026 del Magíster en Neurociencias de la Universidad de Valparaíso, junto con María José León Zanz, diseñadora e ilustradora. El proyecto surgió en 2022 a partir de la experiencia de Francisca Barriga en psicoterapia, donde observó que sus pacientes recurrían a expresiones como “lata”, “picado”, “taimado” o “chato” para describir sus estados internos, conceptos que no siempre encontraban un equivalente directo en las herramientas tradicionales para identificar emociones.

“Me daba cuenta de que las palabras que buscaban no eran solamente las de la rueda de las emociones, sino que también

necesitaban expresar cómo se sentían desde su propio lenguaje. Ahí empecé a pensar que faltaban conceptos para ayudar a las personas a identificar sus estados internos", explicó la psicóloga.

Así nació la idea de desarrollar un libro que conectara la experiencia emocional con las expresiones que forman parte de la identidad cultural chilena. La selección incluye términos de distintas generaciones, desde "estar playa" o "estar joya" hasta "empotado" y "julepe", con el propósito de representar diferentes maneras de nombrar lo que sentimos.

Reconocer las emociones

Para Francisca Barriga, identificar una emoción es un paso importante para comprender qué nos ocurre y regular aquellos estados que nos generan malestar. Desde la neurociencia, explicó: "La regulación emocional es un proceso cerebral muy bien definido. Cuando experimentamos una emoción, se activan estructuras límbicas como la amígdala y el hipotálamo, que ponen al cuerpo en un estado de estrés. En cambio, cuando queremos regularla, entra en juego la corteza prefrontal: no elimina la emoción, sino que la equilibra con otros elementos. (…) Por eso, cuando ponemos en palabras lo que sentimos, activamos esta corteza prefrontal y echamos a andar el mecanismo de regulación. Es mucho más fácil gestionar algo cuando sabemos qué nos pasa", señaló.

La autora destacó que el libro aborda tanto las emociones placenteras como las displacenteras, y subrayó la importancia de reconocer ambas. "Expresiones como 'estar playa' permiten identificar estados de satisfacción, comodidad y relajación, y conectar con aquellas experiencias que nos hacen felices, estimulan la creatividad, la pasión, y nos ayudan a salir del piloto automático de la vida cotidiana. En cambio, conceptos como la 'maña' también merecen atención y validación, pues pueden expresar necesidades emocionales que no siempre son evidentes. Es muy fácil descartar la 'maña' y decir: 'estás

mañoso’, invalidando a la persona que está experimentando ese estado. Sin embargo, detrás de ella puede haber necesidades relacionadas con la ira, la necesidad de poner límites, de imponer respeto o de tomar distancia”, explicó, y luego agregó: “Reconocer estas emociones, en lugar de minimizarlas, permite comprender mejor lo que sentimos y las necesidades que hay detrás de cada estado emocional”, advirtió.

La investigadora destacó que la propuesta busca llegar a diferentes edades. Aunque las ilustraciones y los colores pueden atraer a niños y niñas, el contenido invita a profundizar en la comprensión emocional. De esta manera, el libro se convierte en un recurso para conversar en familia y ayudar a que las nuevas generaciones se familiaricen desde pequeñas con las emociones y sus distintas formas de expresión.

Neurociencias y divulgación

La formación de Francisca Barriga en el Magíster en Neurociencias de la UV contribuyó al desarrollo del proyecto, tanto por las herramientas conceptuales para comprender los procesos cerebrales involucrados en las emociones como por la disciplina y la metodología necesarias para concretar una iniciativa de divulgación científica.

La autora explicó que uno de los desafíos fue traducir conceptos científicos a un lenguaje comprensible para el público general. Para ello, el equipo revisó el contenido con más de treinta personas de distintas partes de Chile, buscando que las definiciones fueran comprensibles y representativas de diferentes realidades.

“Tuve que modular un poco el lenguaje, bajarle un par de cambios a lo científico y aterrizar conceptos que podían ser muy complejos a expresiones más cotidianas”, comentó.

Salud mental

En relación con la salud mental en Chile, Francisca Barriga mencionó el Termómetro de la Salud Mental desarrollado por la Asociación Chilena de Seguridad y la Pontificia Universidad Católica, al que atribuyó una estimación de 18,5 por ciento de la población con sospecha o presencia de problemas de salud mental.

Frente a este escenario, la psicóloga recomendó: “Siento que es fundamental conectar con otras personas, hablar de lo que sentimos, preguntar al otro cómo está y abrir espacios para conversaciones más profundas. Aunque a veces dé nervios o estemos cansados, ir construyendo estos canales de comunicación emocional es clave. Lo segundo es familiarizarnos con distintos conceptos para identificar lo que nos pasa. Obviamente, lo ideal es que conozcan y usen el libro –porque fue creado justamente para acercar la educación emocional desde el dialecto chileno–, pero si no, existen diversas herramientas y recursos con conceptos que nos ayudan a ponerle nombre a lo que sentimos. Y en tercer lugar, es vital prestarle atención a nuestra emocionalidad. Hoy es muy fácil distraernos: tomar el teléfono, meternos en redes sociales, dormirnos o buscar cualquier cosa que nos evite conectar con lo que sentimos. En lugar de eso, se trata de tener la disposición de mirar hacia nuestro mundo interno y decir: ‘Me está pasando algo, ¿qué puedo hacer?’. Podemos ponerle nombre, hablar con un amigo, buscar ayuda profesional o escribir”, aconsejó.

Como cierre, la psicóloga reflexionó: “Al final, todo se resume en ponerle energía a nuestro mundo emocional, en conocerlo y aprender a atravesarlo, porque se puede. A veces existe el gran temor de pensar: ‘Si me pongo a llorar, no voy a parar nunca’ o ‘Si me enojo, nadie me va a querer’. Y la verdad es que no es así. Si le damos un espacio y un tiempo determinados para entender lo que nos pasa, es posible transitarlo. Solo se necesita disposición y práctica, como cualquier cosa nueva que aprendemos a hacer”, concluyó.

“El arte de las emociones chilenas” ya está disponible en librerías. En la Región de Valparaíso puede encontrarse en la Librería del Fondo de Cultura Económica Manuel Rojas y la Librería Ilustraverde. También se puede consultar el Instagram @emocioneschilenas y el sitio majjoleza.cl/emochi.