

COLUMNAS

María José Millán Monares

Académica Psicología
Universidad Andrés Bello



La reconstrucción interior de las personas

Frente a una catástrofe de la magnitud que enfrenta hoy la zona centro-sur del país, con los incendios forestales y estructurales que han afectado a miles de personas, es habitual preguntarse si todos quienes viven esta experiencia desarrollarán un trastorno psicológico. La respuesta es no. Aunque se estima que entre un 5% y un 15% de las personas expuestas podría desarrollar Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), la gran mayoría experimentará reacciones intensas de miedo, angustia, irritabilidad, confusión o desorganización emocional. Y es fundamental decir con claridad que estas respuestas no son patológicas; son humanas. El trauma no depende únicamente de la magnitud del incendio, sino de cómo se vivió. Influyen la vulnerabilidad previa, la pérdida de seres queridos o del hogar, la sensación de amenaza vital y, especialmente, el haber enfrentado la experiencia en soledad o sin redes de apoyo. No todos reaccionan igual ante el mismo evento, porque no todos cuentan con los mismos recursos internos ni externos para afrontarlo.

Pero la respuesta emocional no está restringida únicamente a quienes están en el territorio afectado, sino que puede ser más extensa. Vivimos también un trauma mediático. La exposición constante a imágenes sin filtro, videos en tiempo real y relatos de desesperación a través de re-

des sociales y televisión puede generar ansiedad, angustia e incluso síntomas de estrés agudo en personas que se encuentran a cientos de kilómetros del fuego. La hiperconexión nos transforma en testigos permanentes del horror, y nuestro sistema nervioso no siempre distingue entre una amenaza real y una amenaza digital. Regular el consumo de noticias no es indiferencia ni falta de empatía; es una medida básica de higiene mental para evitar el agotamiento emocional, el pánico colectivo y la sensación de desborde. Se debe prestar atención a las huellas de este impacto, debido a que el trauma no siempre se expresa con palabras. A nivel del cuerpo y la mente se expresa a través de pesadillas, hipervigilancia, sobresaltos, recuerdos intrusivos. En la vida cotidiana se producen alteraciones del sueño y del apetito, dificultad para concentrarse, sensación persistente de inseguridad. Y desde la emoción se experimenta culpa (especialmente en quienes observan el desastre desde lejos), desesperanza o un "embotamiento" emocional, como si nada se sintiera del todo. Estas reacciones no deben ser minimizadas, pero tampoco apresuradamente etiquetadas como enfermedad. El momento de buscar ayuda profesional aparece cuando los síntomas, en lugar de disminuir con el paso de las semanas, se intensifican e impiden retomar la vida cotidiana.

Los niños merecen una atención especial. Ellos no siempre tienen palabras para lo vivido; expresan el impacto a través del cuerpo y el juego. Regresiones, miedos nuevos, irritabilidad o juegos repetitivos son formas de comunicar lo que aún no pueden elaborar verbalmente. Para ellos, la mejor protección es un adulto emocionalmente disponible, explicaciones honestas acordes a su edad y el retorno a rutinas predecibles que devuelvan una sensación de orden y continuidad. Tampoco podemos olvidar el estrés vicario. Brigadistas, voluntarios, personal de salud y personas que acompañan el sufrimiento ajeno cargan con historias, imágenes y emociones que no les pertenecen directamente, pero que dejan huella. Para ellos, y para quienes se sienten sobrepasados por la información, es necesario reconocer los propios límites, contar con espacios de descarga emocional y permitirse descansar para seguir sosteniendo a otros sin quebrarse. Sanar no es olvidar. Nuestro país aún carga con las memorias del 27F y de otros desastres. Eso nos recuerda que las experiencias traumáticas colectivas no se olvidan, se integran. Buscamos poder recordar sin que el miedo paralice, sin que el cuerpo vuelva una y otra vez al estado de alarma. Por eso, frente a estas grandes catástrofes debemos detenernos a mirar nuestro interior y, si es necesario, iniciar su reconstrucción.