

C Columna

La emergencia emocional tras el tornado

El tornado que golpeó Puerto Varas hace sólo unos días dejó un paisaje desolador: casas destrozadas, techos arrancados, árboles caídos. Pero hay otro desastre, más silencioso, que también se desató ese día: el que ocurrió dentro de las personas.

Muchas de quienes vivieron el tornado –o simplemente lo presenciaron desde lejos o incluso por distintas plataformas– quedaron con una sensación de miedo, desorientación o parálisis. Algunas lloran sin razón aparente. Otras no logran dormir bien. Hay quienes no pueden dejar de ver, una y otra vez, la escena del viento llevándose todo. Porque la emergencia no sólo se mide en



Consuelo Marín



Andrea Salinas

Coordinadoras generales del proyecto "Contención Emocional Puerto Varas"

pérdidas materiales, sino que también hay que hablar de las heridas invisibles.

Incluso, a veces un desastre como este no sólo deja huellas nuevas, sino que remueve heridas antiguas. Lo vivido puede activar memorias emocionales que creíamos superadas: due-

los pasados, experiencias de abandono, traumas. El cuerpo y la mente reaccionan como si todo volviera a suceder al mismo tiempo. Por eso, esta ayuda también está pensada para quienes sienten que "algo se les movió", sin poder explicarlo del todo. Porque no sólo se trata de procesar lo que acaba de pasar, sino también de acom-

pañar todo lo que esa experiencia despertó.

Los efectos psicológicos de los desastres naturales son significativos. Según la Organización Mundial de la Salud, las situaciones de emergencia pueden duplicar la prevalencia de trastornos mentales comunes, como la depresión y la ansiedad, en las poblaciones afectadas.

Debido a esto, un grupo de más de 100 profesionales voluntarios –psicólogos, terapeutas, coaches– decidió organizarse rápidamente y ofrecer contención emocional gratuita a quienes lo necesiten. Esta red nació desde la convicción de que no se puede esperar a que las secuelas emocionales se conviertan en traumas instalados. La ayuda debe llegar ahora, cuando aún es posible pre-

venir.

Las sesiones se están realizando de forma presencial en la Estación Rock de Puerto Varas, gracias al apoyo de este espacio cultural que abrió sus puertas a la comunidad. También hay sesiones online, para quienes no puedan desplazarse. En ambos casos, se trata de un acompañamiento profesional, basado en la regulación del sistema nervioso, la gestión emocional y el cuidado del vínculo.

Muchas veces, quienes más necesitan ayuda son los que menos la piden. Porque sienten que hay otros en peor situación. Porque creen que ya se les pasará. Porque no saben ponerle nombre a lo que sienten. Esta red está precisamente para eso: para que nadie se quede solo con su angustia, su

susto o su insomnio.

Y también para recordar que no hay que estar "muy mal" para pedir apoyo. A veces basta con sentirse distinto, más irritable, sin apetito o con el cuerpo tenso todo el día. A veces lo que se necesita es simplemente un lugar seguro para hablar.

Si tú o alguien cercano lo necesita, pueden contactarse por WhatsApp al +56 9 9279 9658 o +56 9 6650 2134, escribir a contencionemocionalpv@gmail.com o acercarse directamente a la Estación Rock, de lunes a viernes, entre las 10:15 y 14 horas.

Este es un gesto profundamente humano en medio del caos. Una respuesta comunitaria que nos recuerda que la salud mental también es parte de la reconstrucción. 