



Columna

Por Enzo Arias,
psicólogo de Clínica Colonial



El impacto emocional de una catástrofe

Los incendios forestales que han afectado a distintas localidades del sur del país no solo han provocado graves pérdidas materiales y ambientales, sino que también han dejado una profunda huella emocional en las personas y comunidades damnificadas.

La vivencia de eventos traumáticos de este tipo puede desencadenar cuadros de estrés postraumático, los cuales suelen manifestarse a través de un aumento significativo de la ansiedad, miedos persistentes, crisis de angustia o pánico, retraimiento social y síntomas depresivos.

Uno de los primeros pasos para enfrentar el impacto emocional es generar espacios de conversación que permitan expresar libremente las emociones asociadas a la tragedia. En este proceso, el acompañamiento de profesionales de la salud mental y el apoyo de redes cercanas cumplen un rol fundamental, así como también el permitirse sentir y reconocer cada emoción como parte natural del proceso de asimilación.

Las reacciones emocionales posteriores a una catástrofe suelen asemejarse a las etapas de un duelo, comenzando por el shock inicial y la negación, para luego dar paso a emociones como la rabia y la tristeza, avanzando gradualmente hacia una negociación interna con la realidad hasta alcanzar la aceptación.

Cuando estas experiencias no son abordadas correctamente, existe el riesgo de que se mantengan estados prolongados de ansiedad o depresión, afectando distintas áreas de la vida cotidiana. Por ello, es relevante contar con apoyo psicológico y, en determinados casos, con intervención psiquiátrica.

Desde la mirada clínica, los profesionales de la salud men-

tal cumplen un rol clave al entregar contención emocional, respetando la forma única en que cada persona vive y procesa una experiencia traumática. Este acompañamiento busca facilitar la expresión emocional, promover la reorganización interna y favorecer una adaptación progresiva que permita recuperar la estabilidad emocional.

En este contexto, hay que resaltar la resiliencia psicológica entendida como la capacidad de adaptarse y enfrentar situaciones adversas. No obstante, si bien esta habilidad puede ser positiva, también puede llevar a la inhibición de emociones que necesitan ser reconocidas y trabajadas, lo que a largo plazo podría generar mayores dificultades emocionales. Por ello, es esencial encontrar un equilibrio entre seguir adelante y, al mismo tiempo, validar y gestionar las emociones.

El estrés postraumático puede manifestarse de diversas formas, incluyendo trastornos ansiosos, depresivos, crisis de pánico y alteraciones del sueño, como insomnio, despertares frecuentes o pesadillas. El tratamiento suele iniciarse con primeros auxilios psicológicos brindados por profesionales capacitados, para luego continuar con psicoterapia especializada y, cuando es necesario, tratamiento farmacológico.

Finalmente, hay que destacar la importancia del apoyo familiar, social y comunitario, ya que estas redes ofrecen contención y reducen la sensación de vulnerabilidad. Sin embargo, cada persona enfrenta estos procesos a su propio ritmo, por lo que es fundamental respetar sus tiempos y formas de asumirlos, avanzando paso a paso hacia la reconstrucción de una vida más estable y funcional.