

E

Editorial

Enfrentar las emergencias

Quienes se sienten vulnerables con estos temas, deben restringir sus tiempos de exposición a las pantallas.

En contextos de emergencia es importante que las personas no se sientan solas, debido a que la ayuda que podemos recibir de parte de los demás es un factor de protección necesario que nos brinda sentido de pertenencia y apoyo mutuo.

Sin embargo, plantea Miriam Pardo, académica de Psicología de la Universidad Andrés Bello, si bien debemos estar atentos a las alertas, recibiendo información desde los canales de televisión y otras plataformas, incluyendo las alarmas que llegan a nuestros teléfonos celulares indicando la alerta de emergencia, cabe preguntarnos qué le sucede a las personas más frágiles que pueden asustarse en gran medida por la sobreexposición mediática, teniendo esto un impacto en la salud mental.

Considerando lo anterior, si la transmisión de la información es alarmista reiterando de manera excesiva esta información,

Es importante que las personas no se sientan solas.

puede producir un efecto contrario en las personas que se sienten vulnerables, porque han vivido situaciones catastróficas anteriores, o que se

asustan en demasía por lo que puede acontecer. En este sentido, resulta muy necesario que quienes presentan estas fragilidades reciban acompañamiento emocional. Las personas conocidas o con quienes viven ya conocen la situación de quienes se predisponen a alarmarse, incluso, pudiendo generarse en ellas ataques de pánico o síntomas ansiosos de relevancia. A propósito de lo anterior, también es conveniente que los medios de comunicación no sólo informen sobre los hechos, sino que inviten a la reflexión y a pensar en las medidas de seguridad que el país ya ha ido aprendiendo con el paso del tiempo. Aun así, quienes se sienten vulnerables con estos temas, deben restringir sus tiempos de exposición a las pantallas y, si están acompañadas, deben ser sostenidas por sus familiares y conocidos por medio de conversaciones y recepción tranquila de las instrucciones brindadas por las autoridades.