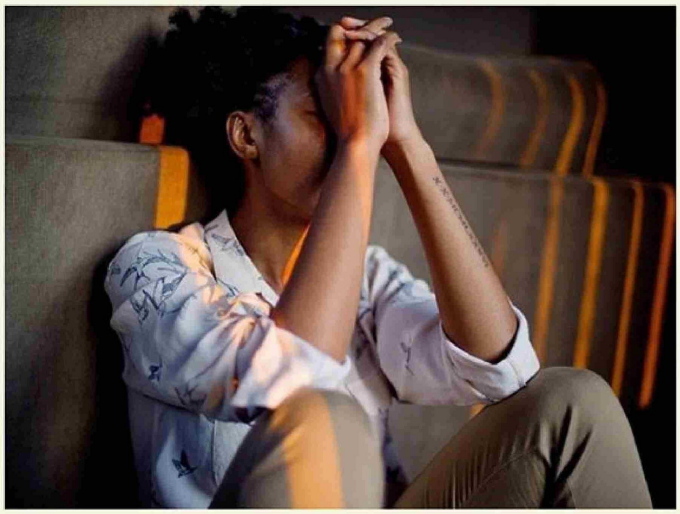
LITORALPRESS

Fecha: 27-06-2025
Medio: El Heraldo Austral
Supl. : El Heraldo Austral
Tipo: Noticia general
Título: Ansiedad e Incertidumbre: el impacto emocional de los conflictos bélicos en la familia

Pág. : 10
Cm2: 721,0
VPE: $ 299.955

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: No Definida

Ansiedad e Incertidumbre: el impacto emocional de los conflictos bélicos en la familia



Ante la creciente tensión en Medio Oriente y la amenaza de un nuevo conflicto bélico mundial, surgen dudas en torno al impacto que esto puede tener en la salud mental. Germán Morales, Alex Behn y Catalina Álvarez, académicos de Psicología UC, nos hablan sobre cómo manejar la ansiedad y la incertidumbre que podrían generar la crudeza de las noticias, la polarización en las redes sociales y la lluvia de fake news.

El recrudecimiento del conflicto en Medio Oriente, con Estados Unidos atacando instalaciones nucleares y militares iraníes, ha generado un clima de incertidumbre y tensión a nivel mundial. Es que independiente de la distancia geográfica en la que esto se desarrolla, la exposición constante a noticias e imágenes de conflictos bélicos sí puede tener un impacto en la salud mental de las personas.

Ser testigo de una guerra en tiempo real, con una exposición constante a noticias y a la polarización de las redes sociales, puede provocar una sensación de vulnerabilidad.

De acuerdo a Alex Behn, académico de Psicología UC y director del Instituto Milenio para la Investigación de la Depresión (MIDAP), aunque estos conflictos no se vivan directamente, "es razonable experimentar cierta incertidumbre, ansiedad o preocupación, ya que se producen efectos sobre determinantes sociales. Alzas de precios, preocupaciones por la inestabilidad de los mercados, eventuales pérdidas de trabajo son estresores adicionales en las personas. Dependiendo de la capacidad que tengan para sobreponerse y negociar este tipo de estresores, en base a vulnerabilidades preexistentes, es si se generará más o menos problemas".

Para Germán Morales, profesor de Psicología UC y director del Diplomado de Trauma y Duelo desde una Perspectiva Subjetiva y Relacional, junto con la conmoción y el miedo que puede provocar el conflicto, también existe el riesgo de la pérdida de sensibilidad frente a una situación que no es propia de la sociedad en la que se vive.

"La imagen de la guerra y la violencia pueden parecer como un film ajeno. Por otro lado, la saturación de imágenes no siempre nos acerca y eso puede favorecer la deshumanización y polarización. Entonces, por un lado, tenemos a las personas que pueden sentir conmoción y miedo, que es un registro emocional que puede favorecer el diálogo; y por otro la deshumanización, que lleva a categorizaciones discriminatorias mutuas, que impiden mirar la profundidad del dolor de la guerra. Podemos abordar la vulnerabilidad y conectarnos con ella o defendernos de ella. Lo último es riesgoso, porque puede llevar a alejarnos, poniendo una distancia extrema y eventualmente indolencia".

LOS GRUPOS MÁS AFECTADOS

Respecto a qué grupos podrían verse más afectados, Morales explica que esto también tiene relación con las historias personales. Por ejemplo, si esto nos conecta a dificultades o aspectos biográficos traumáticos. "Y eso no tiene que ver con el contexto bélico en sí mismo. Pero puede conectarnos con experiencias que, si bien están alejadas, nos conectan con este hecho".

Asimismo, otro grupo vulnerable son las personas con más acceso a noticias e información: las personas jóvenes y los niños. "Son grupos que tienen menos capacidad de entender lo que está pasando y sobreponerse. Hay una reducción de las capacidades de afrontamiento, por lo cual es importante que las y los cuidadores los protejan", dice Alex Behn.

Al respecto, Catalina Álvarez, académica de Psicología UC y experta en psicología infanto-juvenil, explica que para los niños y niñas esta situación puede ser especialmente abrumadora. "Más allá de que puedan estar seguros de que su país no se encuentra en conflicto, es difícil para ellos comprender las dimensiones reales de la amenaza, percibiéndola como algo muy concreto o cercano", señala.

CONVERSAR SIN GENERAR ANGUSTIA

¿Qué es recomendable hacer a nte este escenario? Los tres académicos señalan que una buena medida que se puede adoptar es conversar en familia. "Eso permite que los niveles de preocupación sean tolerables, especialmente en el caso de los niños. Transmitir que es posible hablar es una manera de proteger a los niños y niñas, ya que por un lado modela la importancia de establecer diálogos, y también porque valida la expresión emocional que puede estar asociada a esta temática. Por ejemplo, que sí es esperable que esto genere preocupación, miedo, tristeza, angustia, rabia o impotencia", dice Catalina Álvarez.

Finalmente, la profesora señala que, si bien niños y niñas tienen el derecho a estar informados, es importante ofrecer contenidos adecuados a su nivel de desarrollo, con relación al lenguaje y al uso de imágenes.

"Existen fuentes de información que efectivamente consideran estos aspectos, sin exponer a los niños y niñas a contenidos que sobrepasan su capacidad de comprensión. Por otro lado, es importante regular la exposición a contenidos que no estén editados con un enfoque para niños y niñas. Las imágenes que se repiten una y otra vez sobre escenas de dolor, sufrimiento, destrucción y daño son emocionalmente muy impactantes. Gatillan malestar, pero también se ha observado que pueden generar un nivel de tolerancia y que el impacto vaya disminuyendo, lo que de cierta manera puede normalizar lo que se está viendo".