

La catástrofe emocional de las víctimas de los incendios forestales

POR ARNALDO CANALES

DOCTOR EN PEDAGOGÍA Y EDUCACIÓN. EXPERTO EN EDUCACIÓN EMOCIONAL.



Es fundamental recordar que estas reacciones son normales frente a una experiencia tan devastadora como los incendios forestales. Con apoyo, acompañamiento y tiempo, es posible sanar.

Los incendios forestales que hoy afectan a la región del Biobío no solo han arrasado con viviendas, territorios y fuentes de sustento, sino que también han dejado una profunda huella emocional en miles de personas.

Cuando una persona vive una experiencia traumática de esta magnitud, se activan una serie de emociones que pueden obstaculizar su bienestar y que, muchas veces, quedan alojadas en el cuerpo por largo tiempo.

El miedo, la negación y el sobresalto son reacciones habituales frente a desastres naturales de gran escala. Estas respuestas cumplen una función protectora inicial, pero si se prolongan, pueden afectar seriamente la salud mental. Entre las reacciones más comunes tras un incendio forestal se encuentran:

- Mayor irritabilidad y cambios en el carácter.
- Estados de ánimo fluctuantes.
- Ansiedad, tensión emocional y síntomas depresivos.

- Estímulos como el olor a humo, las cenizas, las sirenas o el paso de carros de bomberos pueden detonar angustia y reactivar el trauma vivido.

¿QUÉ PODEMOS HACER FRENTE A ESTA EXPERIENCIA?

- Darle sentido a lo ocurrido, aceptando la experiencia y comprendiendo que se trató de una situación extrema e incontrolable.

- Hablar del evento traumático y no reprimir las emociones.

- Evitar la culpa, entendiendo que nadie está preparado para enfrentar una catástrofe de esta magnitud.

- Darse el tiempo necesario para iniciar el proceso de superación del trauma y, cuando sea posible, buscar apoyo profesional en salud mental.

- Permitirse recibir afecto, contención y apoyo del entorno cercano.

Tras los incendios, las relaciones interpersonales suelen tensionarse, especialmente cuando las familias deben convivir en viviendas de emergencia o soluciones habitacionales temporales. Es común que surjan discusiones, irritabilidad o, por el contrario, conductas de aislamiento y retraimiento social.

El estrés extremo también puede manifestarse a través de síntomas físicos como dolores de cabeza, náuseas, molestias en el pecho o alteraciones del sueño. Asimismo, enfermedades preexistentes pueden agravarse producto de la carga emocional sostenida.

Para restablecer el bienestar emocional y retomar, de manera gradual, el sentido de la vida cotidiana, es importante considerar:

El autocuidado como una prioridad. Reconocer la propia vulnerabilidad implica permitirse llorar, sentir rabia, tristeza o frustración. Este "cóctel emocional" es parte de un proceso válido. Practicar la autocompasión y cuidar el diálogo interno es fundamental.

También cuidar el auto diálogo, evitando la culpa insana: "si hubiera hecho esto", "si me hubiese dado cuenta antes". Estas ideas solo profundizan el sufrimiento.

Asimismo, regular el consumo de información. Mantenerse informado es necesario, pero la sobreexposición a noticias e imágenes de los incendios puede aumentar el estrés y la ansiedad.

Si ha sido víctima directa de un incendio forestal, considere las siguientes recomendaciones para su salud mental:

- Hablar con alguien de confianza y compartir lo que siente.

- Buscar ayuda profesional para procesar el trauma vivido.

- Practicar técnicas de relajación, respiración consciente o meditación.

- Mantener una rutina básica que entregue estructura y sensación de control.

- Conectarse con la comunidad y con otras personas que han vivido experiencias similares.

- Recordar que es normal sentirse sobrepasado y que la recuperación emocional requiere tiempo.

- Comprender que durante y después de una crisis pueden aparecer efectos como ansiedad, miedo, síntomas de estrés post-traumático, depresión, irritabilidad y fatiga emocional.

Es fundamental recordar que estas reacciones son normales frente a una experiencia tan devastadora como los incendios forestales. Con apoyo, acompañamiento y tiempo, es posible sanar. Y cuando el dolor se vuelve inmanejable, pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino un acto profundo de cuidado personal y responsabilidad emocional.