

Fecha: 12-02-2026  
Medio: La Estrella de Antofagasta  
Supl.: La Estrella de Antofagasta  
Tipo: Columnas de Opinión

Pág.: 7  
Cm2: 100,4  
VPE: \$ 83.141

Tiraje: 6.200  
Lectoría: 28.739  
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **Columnas de Opinión: Renacer desde el dolor** Cuando ocurren catástrofes como el incendio que afrontamos en el sur, cada persona que vive esta brutal experiencia permanece en estado de alerta debido al peligro. Se agregan a esta reacción de alarma, sentimientos dolorosos por la devastación que involucra

## COLUMNA

**Miriam Pardo Fariña**  
académica de Psicología, Universidad Andrés Bello



### Renacer desde el dolor

Cuando ocurren catástrofes como el incendio que afrontamos en el sur, cada persona que vive esta brutal experiencia permanece en estado de alerta debido al peligro. Se agregan a esta reacción de alarma, sentimientos dolorosos por la devastación que involucra las pérdidas de familiares y bienes materiales, pero, también de vecinos y mascotas. La pérdida de familiares y de bienes materiales produce un in-

tenso dolor, difícil de sobrellevar. En tales condiciones, muchas personas se muestran fuertes todo el tiempo, con el fin de sostener a sus seres queridos y otras personas involucradas en la catástrofe. Sin embargo, es necesario no esconder el dolor y conversar sobre lo que acontece, porque al compartir las experiencias podemos sostenernos desde la fortaleza de vínculos que emergen en torno a la sobrevivencia

cia y a la necesidad de fortalecernos entre todos para salir adelante. Las primeras vías de sostenimiento personal y grupal pasan por sostener lo básico, ya sea el alimento, el abrigo, el lugar para cuidarse, además de mantenernos informados. El hecho de poder conversar sobre lo que nos sucede, proporciona un lugar al dolor compartido entre todos, incluyendo rescatistas y personas que acuden a ayudarnos.