

## COLUMNA

Ivonne Maldonado, directora carrera de Psicología  
Universidad de Las Américas, sede Concepción



# Incendios y enfrentar el duelo

Cuando ocurren tragedias asociadas a incendios de gran magnitud, como las que hoy afectan a las regiones de Biobío y Ñuble, muchas personas permanecen en un estado constante de alerta, incluso cuando no han sido afectadas de manera directa. En estos contextos, es habitual que emerjan emociones como miedo, rabia, tristeza, desamparo o incertidumbre, siendo reacciones esperables frente a escenarios como estos.

El dolor que se genera a partir de las pérdidas no es cuantificable. La pérdida de familiares o seres queridos constituye una experiencia traumática, pero también lo puede ser la pérdida del hogar, una mascota o del entorno na-

tural que formaba parte de la vida cotidiana.

El dolor no es comparable ni medible, tampoco se puede dimensionar desde una mirada externa. Cada persona es única y carga con vivencias personales que modularán las estrategias de afrontamiento en casos como estos. En este escenario, resulta fundamental permitir que el duelo se exprese sin presionar ni exigir resiliencia inmediata, ya que apresurar los procesos puede terminar negando el dolor.

Acompañar implica también recordar que cuidar a otros no significa sacrificarse hasta el agotamiento, sino reconocer los propios límites.

Validar el dolor del otro, contener des-

de el respeto y sin juicios, se vuelve una tarea esencial, al igual que reconocer el duelo ecológico, entendiendo que la pérdida del entorno natural también duele. En el caso de niños y niñas, es importante explicar lo ocurrido con un lenguaje claro y acorde a su edad, evitando la exposición permanente a imágenes o noticias, y favoreciendo jugar, dibujar y la expresión simbólica como formas de elaboración emocional.

Experiencias traumáticas requieren un abordaje no solo desde lo individual, se requiere apoyo socio comunitario, desde el estado, un acto político de reparación.