



**DINOS LO
QUE PIENSAS**

 cronica@lidersanantonio.cl

¿Qué le sucede a las personas más frágiles?

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, unidad y apoyo mutuo. Sin embargo, 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, puede producir un efecto contrario en las personas que se sienten vulnerables, porque han vivido situa-

ciones 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. Por lo tanto, se sugiere brindarles acompañamiento emocional, favoreciendo una pausa reflexiva sobre estas situaciones.

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. En el caso de los niños, también es necesario conversar con ellos, cómo se sienten, qué piensan sobre este problema, y responder a sus inquietudes con calma. Finalmente, se espera que los medios de comunicación también consideren el sentido ético que implica informar sin promover pánico en la población, y para eso es necesario matizar con personas especializadas, presentación de las situaciones en las cuales los ciudadanos se apoyan y reciben las instrucciones que corresponden en los contextos de emergencia.

Dra. Miriam Pardo Fariña
académica de
Psicología
U. Andrés Bello