

Fecha: 28-01-2026
Medio: El Sur
Supl.: El Sur
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: El desafío emocional tras la tragedia

Pág.: 13
Cm2: 285,0
VPE: \$ 685.453

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

Opinión

El desafío emocional tras la tragedia

El 18 de enero de 2026, una catástrofe profunda e imborrable se grabó en el alma de Tomé, Penco y Lirquén, en la Región del Biobío. Los incendios forestales no solo devoraron bienes y paisajes, sino que arrebataron vidas, afectos y anhelos, sumiendo a incontables familias en un manto de dolor, desolación, tristeza y angustia. Ante la súbita desaparición de su mundo y de la esperanza de un futuro tranquilo, emerge una pregunta vital: ¿cómo desde la sombra y la oscuridad que nos envolvió, encontramos la fuerza para levantarnos por nuestros padres, hijos y vecinos? Es imperativo

emprender un camino de reconstrucción que trascienda lo material, sembrando nuevamente la esperanza para edificar un porvenir donde la luz prevalezca.

La problemática central de esta catástrofe radica en las profundas secuelas psicológicas que persisten pues el impacto no se limita a lo tangible. La vivencia de amenaza a la vida, la pérdida de seres queridos, mascotas, viviendas y recuerdos entraña un malestar psicológico que puede variar desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un Trastorno por Estrés Posttraumático (TEPT). Esta condición clínica se

manifiesta mediante una tríada sintomática principal: fenómenos invasores, como recuerdos involuntarios, pesadillas o flashbacks del evento; conductas de evitación persistentes para eludir pensamientos, sentimientos o estímulos externos asociados al trauma; y síntomas de hiperalerta, entre ellos dificultad para dormir, irritabilidad, problemas de concentración y sobresaltos, generando angustia, ansiedad y miedo que se reactivan con cualquier recuerdo del suceso.

Las secuelas en la salud mental se presentan de forma diversa según el rango etario, eviden-

ciando la vulnerabilidad de cada etapa del desarrollo del trauma. En niños de 5 a 9 años se observan síntomas como enuresis, pesadillas, llantos incontrolables, ansiedad por separación y regresiones a etapas anteriores. Entre los 10 y 14 años pueden surgir pesadillas, recuerdos angustiosos, dificultad de concentración, cambios bruscos de humor y estados de hiperalerta, con especial atención a la descompensación en la modulación sensorial en los niños y adolescentes con Trastorno del Espectro Autista (TEA).

En adolescentes de 15 a 18

años se presentan pesadillas, recuerdos angustiosos, dificultad de concentración y sentimientos de vacío ante la pérdida. En personas mayores de 18 años se reportan ansiedad, angustia, llantos descontrolados, hipervigilancia, recuerdos intrusivos, conductas de evitación, baja de apetito, pensamientos catastróficos, dificultad para conciliar el sueño, incertidumbre, rigidez corporal y tensión, pudiendo llegar a episodios maníacos, psicóticos o síndromes de abstinencia en casos severos. Los adultos mayores de 60 años, además, presentan arrebatos de enojo, sentimientos

de vacío, desesperanza, insomnio, culpa, estados melancólicos y tristeza permanente. Este panorama subraya la necesidad urgente de una respuesta en salud mental que aborde las heridas emocionales de manera focalizada y adaptada.



Paulina Spau,
 psicóloga,
 Profesora asistente
 Facultad de
 Psicología y
 Humanidades USS