

Emergencias climáticas: Entregan recomendaciones para proteger la salud mental

- *La preocupación y el aumento del estado de alerta son respuestas normales frente a eventos climáticos de gran magnitud. Sin embargo, se advierte que la mejor forma de disminuir la incertidumbre es transformar esa preocupación en acciones concretas, mantener un plan familiar y gestionar adecuadamente la información.*

Las emergencias climáticas no solo ponen a prueba la capacidad de respuesta de las personas y las instituciones, sino que también generan un importante impacto emocional. Frente a este tipo de situaciones, la incertidumbre, la preocupación y el aumento del estado de alerta forman parte de una respuesta psicológica normal que permite prepararse para enfrentar escenarios de riesgo.

Así lo explicó el **académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), Felipe Rodríguez**, quien señaló que este tipo de reacciones cumplen una función adaptativa y no deben interpretarse, en principio, como un problema de salud mental.

“Claramente, una situación como esta puede provocar una respuesta de estrés. La preocupación, la incertidumbre, el estar más hiper vigilantes, informarse más de lo habitual o pensar constantemente en posibles escenarios y en cómo enfrentarlos son reacciones esperables. Sobre todo, en personas que han vivido experiencias similares u otras situaciones de emergencia producto de eventos climáticos o ambientales, ya que, sin duda, pueden experimentar un aumento importante de la tensión.”, precisó.

El académico agregó que estos estados emocionales también

pueden repercutir en la convivencia cotidiana. En ese contexto, Rodríguez sostuvo que reconocer estas diferencias permite abordarlas de mejor manera y evitar conflictos innecesarios. “Lo importante es entender que estas reacciones pueden aparecer y no sorprendernos cuando ocurren. Prepararse también significa reorganizar las rutinas, conversar en familia y anticipar cómo enfrentar una situación que puede alterar la vida cotidiana durante algunos días”, indicó.

Rodríguez explicó que el estrés asociado a una emergencia constituye una respuesta natural del organismo. En términos de la salud mental, indicó que lo importante es entender que este nivel de alerta y estrés no es un problema, es una respuesta adaptativa que nos permite la preparación para actuar.

“Claramente hay una diferencia cuando el miedo nos paraliza o nos puede llevar a tomar decisiones más impulsivas. O de repente vivimos en situaciones de preocupaciones constantes, donde como hemos dicho anteriormente, es importante tomar medidas”, complementó.

Transformar la preocupación en preparación

Una de las principales recomendaciones del académico consiste en convertir la preocupación en medidas concretas que aumenten la sensación de control. “Efectivamente tomarnos el tiempo de preparar la casa; de revisar cuáles son los planes familiares; las indicaciones que las autoridades han dado donde vivimos o trabajamos; tatar de tener una comunicación clara con los integrantes de la familia; y ocupar las herramientas que podemos tener”, agregó.

Rodríguez destacó que mantenerse informado resulta fundamental durante una emergencia, aunque advierte sobre los efectos negativos de la sobreexposición a las noticias. “La información es indispensable para tomar decisiones, pero recibir información de manera permanente no necesariamente ayuda. Lo recomendable es hacerlo a través de fuentes oficiales y confiables, verificar cualquier contenido antes de

compartirlo y evitar la difusión de rumores o noticias falsas, porque muchas veces generan más temor que el propio evento", comentó.

Asimismo, sostiene que no es necesario permanecer conectado durante todo el día a los medios de comunicación. "No recomendaría mantener encendidos los canales de noticias o la radio las 24 horas. Basta con revisar periódicamente los reportes oficiales y preguntarse si la información que estamos recibiendo realmente nos ayuda a tomar mejores decisiones o si solamente aumenta nuestra preocupación. Si no aporta herramientas útiles, probablemente no necesitamos seguir consumiéndola", sostuvo.

Comunicación con niños y adultos mayores

El académico también entregó orientaciones para acompañar emocionalmente a niños, niñas y personas mayores durante este tipo de situaciones. "Con los niños es importante explicar lo que ocurre con palabras sencillas y transmitirles que los adultos están tomando medidas para protegerlos. Ellos observan mucho más nuestras reacciones que las noticias. Si perciben calma, organización y preparación, es mucho más probable que se sientan seguros", afirmó.

Respecto de las personas mayores, recomendó incorporarlas activamente en la planificación familiar. "Es importante incluir a los adultos mayores en la revisión de los preparativos y mantener una comunicación frecuente con ellos. Explicarles las medidas que se están adoptando e integrarlos a los planes familiares ayuda a disminuir la sensación de vulnerabilidad que pueden experimentar", señala.