

Llamado a mantener la calma y ayudar a otras personas en la evacuación realiza experta en salud mental

La ubicación y geografía de Chile nos convierte en un país rico en diversidad y bellezas naturales, pero también susceptible de sufrir fenómenos y catástrofes naturales. Esta vez es la alerta preventiva de tsunami y evacuación para varias ciudades costeras, producto del terremoto 8.8 grados Richter ocurrido la tarde de ayer en Kamchatka, Rusia.

Consciente del estrés que este tipo de alertas puede provocar en la ciudadanía, la académica del área clínica de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), con formación en terapia de niños, adolescentes y familias, Sonia Muñoz, destacó la importancia de mantener la calma para tomar buenas decisiones, guiar a otros de forma adecuada y ser un elemento que contribuya a la tranquilidad.

Anuncio Patrocinado

"Lo más importante en esta situación, especialmente con niños y adultos mayores, es que haya una persona que lidere el accionar cuando hay que -por ejemplo- tomar medidas de evacuación. Y que sea una persona que tenga la claridad y calma para resguardar que estos procesos se realicen con orden y la menor alteración posible. Los adultos que son responsables de otras personas son los personajes clave para sostener la eventual desregulación que se pueda generar en niños o adultos mayores a propósito de situaciones como dificultad para movilizarse o el miedo ante un eventual desastre", sostuvo la psicóloga.

Asimismo, la experta enfatizó la importancia de guiarse por las informaciones oficiales y no dejarse influenciar por contenidos e imágenes de medios de comunicación y redes sociales que a veces corresponden a otros fenómenos y no grafican la situación actual, ya que pueden incrementar la tensión y el miedo en algunas personas.

Llamado a mantener la calma y ayudar a otras personas en la evacuación realiza experta en salud mental

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**



"La gente que sufre crisis de pánico tiene que estar siempre acompañada en estas situaciones, ojalá con sus medicamentos a la mano para poder regular los episodios más críticos; también llevar una botella de agua, para ir bebiendo de a poco para calmarse", agregó Muñoz.

En estado de alerta

La académica de la PUCV también explicó que cuando ocurren situaciones como ésta, de alertas de tsunami, cortes de tránsito y evacuaciones preventivas, "en términos neurológicos se activa nuestro sistema de alerta y sobrevivencia, por tanto estamos mucho más atentos al entorno y lo importante es poder mentalizar esa emocionalidad para tomar buenas decisiones o ser capaces de dejarnos guiar por otras personas si sentimos que estamos demasiado afectados o nerviosos".

Muchas veces lo que genera traumas no es una experiencia objetiva, sino la forma en que ésta se experimenta desde la emocionalidad, por lo que insiste en la importancia de mantener la calma.

"Cuando las situaciones se viven de manera dramática quedan alojadas en nuestra memoria

Llamado a mantener la calma y ayudar a otras personas en la evacuación realiza experta en salud mental

emotiva. Eventualmente, si se vive una experiencia en un contexto alarmante, que nos moviliza desde el miedo y genera una experiencia subjetiva dolorosa o traumática, puede dejar una afección en nuestra emocionalidad, emotividad o salud mental”, agregó Sonia Muñoz.

Y frente a ello, la psicóloga destacó que el mejor entrenamiento para prevenir estos problemas no es psicológico, sino ciudadano. “Que la gente conozca los protocolos y sepa lo que tiene que hacer. Experiencias como esta alerta de tsunami nos ayudan a evaluar cómo somos capaces de enfrentar situaciones de tensión que derivan de una eventual catástrofe y debemos tener claro como ciudadanía que hay cosas que debemos aprender más allá de lo individual”, afirmó.

y tú, ¿qué opinas?