

## POSTEOS

# A 15 AÑOS DEL 27F: CUANDO TODOS FUIMOS VULNERABLES

Por **Marisol Sagredo**

Psicóloga, escritora y académica UAI.



**E**l 27 de febrero de 2010 el suelo tembló, pero también tembló nuestra certeza de que el mundo era controlable y predecible. Desde entonces he escuchado en terapia a personas que lograron integrar esta experiencia a su vida, aprendiendo a “convivir” con los temblores, pero otras aún cargan cicatrices emocionales que reaparecen en momentos de crisis (como durante la pandemia).

Haciendo un análisis en retrospectiva, creo que el impacto del 27F no fue solo “el desastre en sí”, sino cómo cambiamos como sociedad después de eso. Antes del terremoto, hablar de emociones como miedo o ansiedad era casi un tabú, nadie quería parecer “débil”. Sin embargo, esa noche todos fuimos vulnerables y todos necesitamos apoyo. Y poco a poco, algo increíble pasó: empezamos a normalizar el hecho de pedir ayuda, un aspecto fundamental en los años que siguieron a ese día.

Pero el 27F también nos enseñó el poder de la empatía y la solidaridad “hecha carne”. Y resulta importante mencionarlo, porque investigaciones han mostrado que el apoyo social es uno de los factores más importantes para prevenir trastornos mentales después de un desastre natural o evento crítico

co como lo fue el terremoto.

También vi cómo algunas personas quedaron atrapadas en el trauma porque no recibieron la ayuda emocional que necesitaban. Así, por años, atendí casos de estrés posttraumático en los que el recuerdo del terremoto seguía vivo, latente, esperando un nuevo detonante para despertar. Esto me hizo reflexionar sobre algo crucial: la sanación personal no es opcional, es necesaria. Sin ella, las cicatrices invisibles que quedan de eventos como el 27F pueden manifestarse en cualquier momento, gatillando memorias y emociones que creíamos superadas y obstaculizando tener nuevas y sanas vivencias.

El terremoto del año 2010 nos mostró la importancia de mirar de frente nuestras vulnerabilidades. Aquellos días post-terremoto vi a personas que por primera vez se daban permiso para sentirse asustados o frágiles, descubriendo ahí también su verdadera fuerza, porque la resiliencia no es algo que tengamos o no tengamos, es algo que construimos. Así, la solidaridad no solo ayudó a sanar heridas físicas, sino también emocionales.

Hoy, cuando enfrentamos nuevos desafíos como sociedad (ya sea una crisis económica, una pandemia o un corte de luz masivo), quizás deberíamos preguntarnos: ¿Hemos aplicado las lecciones del 27F?