



CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 31

“ANSIEDAD ANTE ALERTAS DE TSUNAMI EN ZONAS SIN RIESGO REAL”



OBJETIVO: Identificar y manejar la ansiedad innecesaria ante alertas de tsunami en zonas sin riesgo real.

INTRODUCCION: Es importante abordar el impacto psicológico que estos eventos pueden generar en los trabajadores, puede parecer exagerado, pero no lo es, las redes sociales o noticias mal interpretadas, puede generar miedo, desinformación y caos, incluso en lugares que no están en peligro.

CONTENIDO:

¿Qué es la ansiedad anticipatoria?

La ansiedad anticipatoria es el miedo o nerviosismo que sentimos antes de que algo ocurra, incluso cuando la amenaza no es real o probable. En este caso, las personas comienzan a experimentar:

- Palpitaciones, sudoración, pensamientos catastróficos (“¿y si llega hasta aquí?”), insomnio, necesidad de huir o evacuar sin motivo.

Esto ocurre porque el cuerpo reacciona como si estuviera en peligro, aunque no lo esté.



¿Qué hacer como empresa y como trabajadores?

1. Informarse con fuentes oficiales (IGP, INDECI, Defensa Civil).
2. Evitar compartir rumores o mensajes de WhatsApp no verificados.
3. Realizar capacitaciones en comunicación de riesgos.
4. Incluir en charlas breves estos temas para calmar, no alarmar.
5. Fomentar la idea de que prepararse no es vivir con miedo, sino con responsabilidad.

CONCLUSIÓN: Aunque estemos en una zona sin riesgo real, es importante que el lugar de trabajo sea un espacio de tranquilidad y contención frente a la desinformación. La salud ocupacional también es emocional.

Cierre: “Recordemos que el miedo mal manejado también es un riesgo laboral”.