

La experiencia vivida por parejas en los terremotos del 2020 en Puerto Rico: Un estudio fenomenológico

The experience lived by couples in the 2020 earthquakes in Puerto Rico: A phenomenological study

Ruth Nina-Estrella¹

Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras

Recibido: 17 de de enero de 2024

Aceptado: 22 de febrero de 2024

Publicado: 21 de abril de 2024

Resumen

En el 2020, Puerto Rico experimentó un fenómeno inusual, una diversidad de eventos sísmicos de manera consecutiva y de una magnitud considerable, los cuales tuvieron consecuencias significativas en el país. El presente estudio tuvo el objetivo de conocer la experiencia vivencial del terremoto desde el contexto de una relación diádica, e indagar cómo afrontaron este evento. Se realizó un estudio cualitativo desde el análisis fenomenológico interpretativo (Smith & Flowers, 2009). Se entrevistaron cuatro adultos, esto es dos parejas heterosexuales. Los resultados obtenidos demuestran que emergieron cuatro temáticas: (1) experiencia vivencial, (2) efectos personales y en la cotidianidad, (3) relación de pareja y (4) estrategias de afrontamiento. El trabajo expone lo traumático de la experiencia vivida, el efecto que tuvo en su vida cotidiana y lo significativo que resultó experimentar este suceso con la pareja. Se proponen futuros estudios para poder brindarle continuidad a esta línea de investigación.

Palabras clave: terremoto, relación de pareja, análisis fenomenológico

Abstract

In 2020, Puerto Rico experienced an unusual phenomenon, a diversity of consecutive seismic events of considerable magnitude, which had significant consequences in the country. The present study had the objective of investigating the experience of the earthquake within the context of a dyadic relationship, and to investigate how the dyad faced this event. A qualitative study was conducted from

¹ Doctora en Psicología Social y Catedrática en el Departamento de Psicología de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Toda correspondencia relacionada con este artículo debe ser dirigida a: ruth.nina1@upr.edu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6313-380X>

the interpretative phenomenological analysis (Smith & Flowers, 2009). Four adults were interviewed, that is, two heterosexual couples. The results obtained show four emerging themes: (1) life experience, (2) effects: personal and daily life, (3) couple relationships, and (4) coping strategies. The work exposes the traumatic nature of the lived experience, the effect it had on their daily life and how significant it was to experience this event with their partner. Future studies are proposed in order to provide continuity to this line of research.

Keywords: earthquake, couple relationship, phenomenology analysis

Los terremotos son eventos inesperados que se caracterizan por ser una experiencia negativa, extrema e inusual. Se clasifican como un desastre natural que conlleva una amenaza a la integración física y psicológica de las personas, así como pueden producir pérdidas económicas y materiales. Percibir un temblor de tierra desencadena diversas reacciones entre las que se puede mencionar: el miedo, la tristeza, el llanto, la desesperanza y la incertidumbre. Además es un fenómeno que puede provocar pesadillas, ansiedad aguda y recuerdos rumiantes, siendo estos los elementos más comunes que se identifican con esta vivencia. Los terremotos pueden dejar una cicatriz física, pero el impacto psicológico es tan destructivo como el físico (Sonumut, 2023).

De igual forma, un terremoto implica la liberación súbita de energía en las placas tectónicas que provocan rupturas entre las placas que colisionan entre sí (Wang & Liu, 2012), generando olas sísmicas que desencadenan en movimientos telúricos. De estas rupturas depende la frecuencia y magnitud del evento. Por lo que, para aquellos que han experimentado esta vivencia, el terremoto resulta ser traumático (González-Arratia López-Fuentes et al., 2021), con un impacto en diferentes grupos poblacionales (Archaya et al., 2023; Massazza et al., 2021).

En la literatura psicológica el estudio sobre los terremotos gira entorno a comprender las consecuencias emocionales, sociales y personales de estar expuesto a un sismo de gran magnitud (Ilham, 2019; Reyes-Valenzuela et al., 2021; Sapkota, 2018; Wang, et al., 2020). Desde una perspectiva teórica existen dos razones para considerar que la exposición a este tipo de desastre es

de alto riesgo para la salud mental: (1) es una exposición traumática a condiciones ambientales que amenazan a la vida, y (2) tienen consecuencias negativas como pérdidas humanas, pérdidas materiales, pérdidas de trabajo, pérdidas de vivienda y los problemas de salud mental que conlleva. Por otra parte, se plantea que se puede asumir una postura positiva y conductas resilientes al lidiar con un evento sísmico (Ungar, 2018; Skerrett & Fergus, 2015; Williamson et al., 2021), al igual que se ha observado en otro tipo de desastre natural como un huracán (Nina-Estrella, 2020).

Recientemente, Dai et al. (2016) realizaron una revisión de literatura sobre la incidencia del trastorno postraumático ante un terremoto, considerando diversas variables sociodemográficas. Estos autores llegaron a identificar 46 artículos en los que se establece que los terremotos tienen un fuerte impacto en la salud mental de las personas que viven la experiencia, de lo que concluyen que se debe desarrollar intervenciones que resulten más efectivas. Mientras que, Goded et al. (2021), utilizaron la encuesta nacional sobre el impacto de los terremotos en Nueva Zelanda con el objetivo de poder analizar cómo las personas se sienten y reaccionan al experimentar temblores. Encontrando que ante un temblor las personas en primera instancia dejan de hacer lo que está realizando, y se protegen, así como buscan proteger a otras personas, y corren hacia afuera de los espacios físicos en que se encuentran (Goded et al., 2021). Considerando estos resultados, establecieron que las campañas educativas han tenido cierto grado de efectividad, particularmente en cuanto a las acciones conductuales que se deben adoptar al temblar la tierra.

Por otra parte, Massazza et al. (2022) en un estudio cualitativo indagaron sobre los recuerdos de los terremotos en una comunidad rural de Italia, y su relación con el trastorno de estrés postraumático. Al utilizar el método del diario para registrar recuerdos de los eventos del terremoto por una semana, observaron que luego de veinte meses del suceso, una gran parte de las personas informaron experimentar las sensaciones y experiencias que vivieron durante el

terremoto, como también se mantuvo el duelo por pérdidas humanas o materiales (Massazza et al., 2022) . Como también, se identificaron sobrevivientes que no sufrieron estrés postraumático.

Sin embargo, la investigación psicológica sobre los terremotos en América Latina y la región del Caribe es limitada por lo que es un reto para nuestra ciencia. Al revisar la literatura, se puede identificar estudios realizados en países donde los terremotos son parte de la cotidianidad como México, Haití, y Perú (Álvarez-Icaza & Medina-Mora, 2018; Cenat et al., 2015; Flores et al., 2014; González-Arratia López-Fuentes, et al., 2021; Valladares et al., 2022), en donde expusieron diversos abordajes que se focalizan en el efecto del terremoto en la salud mental, y las consecuencias del estrés postraumático del evento telúrico.

La literatura destaca diversas investigaciones en las que se analiza la experiencia de los terremotos el 19 de septiembre en México (1985/ 2017), para conocer el estado de salud de las personas afectadas por estos eventos naturales (Medina-Mora et al., 2003; Álvarez-Icaza & Medina-Mora, 2018). Como también, en estos trabajos se observa que la pérdida de los bienes materiales por desastres naturales tienen efectos significativos en la salud mental, y se puede extender por meses o años luego de la catástrofe. Además, se identificó desórdenes psiquiátricos a corto o largo plazo como consecuencias de los sismos, cuya manifestación depende del grado de exposición al evento, experiencias previas y de factores relacionados con la respuesta frente a este. Mientras que, en un estudio longitudinal de González-Arratia López-Fuentes et al. (2021) sobre el terremoto del 2017 analizaron el estrés postraumático, ansiedad, afrontamiento y resiliencia en dos momentos (primer mes y seis meses del sismo), en escolares entre las edades de 11 a 15 años. Se encontró que, en el 50.77% prevalecían síntomas de estrés postraumático, que respondían a las reacciones iniciales ante la exposición directa o indirecta al suceso (González-Arratia López-

Fuentes et al., 2021). Se indica además que a los seis meses, los síntomas disminuyeron de manera significativa.

Por otra parte, Moyano et al. (2012) estudiaron el significado del terremoto y tsunami mediante la técnica de redes semánticas experimentado en Chile. Ambas eventualidades fueron definidas principalmente con palabras como: la muerte, destrucción, desesperación, miedo, desastre, pérdida, angustia, tristeza, pena, dolor y pánico (Moyano et al., 2012). Siendo la palabra más significativa el miedo para las personas que experimentaron el terremoto. Además, expresaron palabras sobre aspectos emocionales al definir el terremoto, comparado con aquellos que fueron expuestos indirectamente (Moyano et al., 2012). También, recientemente se ha estudiado las estrategias de afrontamiento, estilos de rumiación y estrés postraumático en la niñez expuesta al terremoto de Coquimbo, Chile del 2015 (Andrades & García, 2021). Esto confirma que este tipo de desastre natural resulta ser un fenómeno amenazante con un efecto adverso en la salud mental de la población estudiada.

Terremoto en Puerto Rico

La isla de Puerto Rico se encuentra entre las placas tectónicas de América del Norte y el Caribe (Raussen & Lykke-Andersen, 2009), interesantemente en muy pocas ocasiones se sienten temblores de mayor magnitud. No obstante, para el año 2020 se experimentó un fenómeno inusual en el país: una diversidad de eventos sísmicos, de manera consecutiva y de magnitud considerable. Por ejemplo, la serie de eventos sísmicos importantes ocurrieron en la región suroeste del país a principios de enero de 2020. El primer evento importante de magnitud de momento (Mw) 5.8 ocurrió el 6 de enero a las 10:32 a. m. UTC. El segundo evento significativo (Mw 6.4) ocurrió el 7 de enero a las 8:24 am UTC. El tercer evento significativo (Mw 5.6) ocurrió el 7 de enero a las 11:18 a.m. y el 11 de enero, de 5.9. (López et al., 2020). Estos terremotos causaron daños altamente

significativos en estructuras mayormente en la zona suroeste como Guayanilla, Guánica, Ponce y pueblos cercanos. Por ser diversas áreas geográficas en que la infraestructura se encontraba en procesos de recuperación y reparación por el huracán María, la situación se agudizó (Hain et al., 2023). De manera que los eventos sísmicos se dieron y continuaron sus réplicas hasta marzo de 2020 (Van et al., 2020).

En la literatura no se encontraron publicaciones en el campo de la Psicología sobre la experiencia del terremoto 2020, con excepción del trabajo de Trifilio-Martínez et al. (2020) en el que se reflexiona sobre las intervenciones psicoeducativas de estudiantes y docentes de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de Ponce. Las intervenciones tenían el objetivo de crear un espacio para que las personas participantes pudieran identificar sus fortalezas, destrezas de afrontamiento, y de igual manera se les ofreció talleres de relajación para lidiar con la situación. También se encontró el trabajo de Cruylles et al. (2020) en el que diseñaron un modelo de intervención temprana para la prevención de patología, y promoción de la resiliencia dirigida a grupo familiares y profesionales de primera respuesta, tras los terremotos de la isla de Puerto Rico en enero de 2020.

Reconociendo la importancia de entender los efectos de los terremotos en del 2020 se propuso el siguiente estudio, con el que se espera poder aportar a la literatura puertorriqueña sobre la temática de los terremotos desde el campo de la Psicología. El estudio analiza la experiencia vivida durante el terremoto desde el contexto de la relaciones de pareja, así como el proceso de afrontamiento diádico como respuesta a la adversidad. Esta investigación tiene una aproximación cualitativa de tipo fenomenológico para comprender las vivencias y experiencias ante este nuevo evento atmosférico, reconociendo que este método es más idóneo para estudiar las narraciones desde las propias vivencias de la persona (Creswell & Creswell, 2018).

Método

Para conocer sobre la experiencia del fenómeno en la relación de pareja se realizó un estudio desde un enfoque cualitativo con análisis fenomenológico interpretativo (AFI), en el que se esperaba conocer el significado del terremoto desde la óptica de los integrantes de una relación de pareja. El AFI, se centra en cómo las personas perciben una experiencia o qué significado le otorgan a dicha experiencia (Smith et al., 2009). Con ello, se pretende identificar, describir y comprender las emociones, así como las conductas y patrones presentes en la experiencia. También, con este método se pretende tener un acercamiento adecuado para el entendimiento del significado de la experiencia y los procesos que se producen. Asimismo, es un abordaje que trata de darle sentido a la propia experiencia, identificando las características o atributos principales de un evento particular. El método se caracteriza por utilizar muestras pequeñas (tres a ocho) para poder profundizar en el análisis y tener un mejor entendimiento. El estudio se llevó a cabo tres meses después del primer evento (6/enero) del 2020.

Participantes

En el estudio participaron dos matrimonios heterosexuales, esto es cuatro (4) personas seleccionadas por disponibilidad. La edad promedio fue de 50 años, con una media de 26 años de casados y con dos hijos. Todos eran residentes de la zona del suroeste del país (Lajas) con una educación universitaria incompleta. Y expresaron haber experimentado el evento telúrico de 6/enero de 2020 y sus secuelas.

Instrumentos

Para cumplir con el propósito del estudio se realizaron entrevistas profundas, de manera que se obtuvo información desde las propias palabras de los participantes. Según Lucca y Berríos (2003), la entrevista es una recolección de información detallada donde la persona informa,

expresa, o comparte oralmente lo relacionado al tema.

Esta entrevista se compuso de una totalidad de 10 preguntas en torno a diversos aspectos como: significados, sentimientos y emociones, problemas que enfrentaron, redes de apoyo, entre otros. Algunas de las preguntas de la entrevista fueron: ¿Para usted, la vivencia del temblor qué ha significado?, ¿Qué cambios conllevó este fenómeno en su vida de pareja?, ¿Ante las adversidades del evento, qué destrezas desarrolló para lidiar con los problemas que enfrentó?, ¿Qué aspectos de la comunicación contribuyeron para mantenerse unidos?, ¿Cuáles apoyos recibieron en este tiempo?, entre otras preguntas.

De igual forma, debían completar un cuestionario de datos sociodemográficos (género, edad, años de casados, nivel educativo y cantidad de hijos), y una hoja de Consentimiento Informado, aprobada por el Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación de la Universidad de Puerto Rico (#1920-134).

Procedimiento

Para obtener la muestra del estudio se realizaron varios acercamientos. Estos consistieron en convocatorias a través de diversos grupos como organizaciones comunitarias y redes sociales. En la convocatoria, se explicaba el propósito del estudio y los requisitos para participar en el estudio, así como el teléfono para contactar a la investigadora. Cuando la persona interesada se comunicaba, se le realizaba una entrevista telefónica de consentimiento, con el objetivo de poder confirmar, si la persona cumplía con los requisitos de participación: (1) ser mayores de 21 años, (2) estar en una relación de pareja (como mínimo un año), (3) no estar en consejería psicológica o terapia, (4) no tener situaciones de violencia de género y (5) ser residentes en Puerto Rico durante los temblores del 2020.

Luego de ello, se coordinaba el día y la hora para poder realizar las entrevistas. Las mismas, se realizaban en escenarios de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras o en los hogares de los participantes. Todas las entrevistas fueron audio grabadas, y tuvieron una duración aproximada de sesenta minutos.

Resultados

Las respuestas obtenidas en cada entrevista fueron transcritas, y analizadas mediante el método AFI de Smith et al. (2009), procediendo con las diversas etapas: (1) leer y releer la transcripción, (2) identificar los temas emergentes, (3) establecer vínculos comunes entre los temas para poder etiquetarlo con un tema mayor, y (4) desarrollar un resumen integrativo de los casos, para entender la totalidad del fenómeno. En este estudio las narrativas de las entrevistas fueron transcritas, leídas y revisadas en varias ocasiones. Luego de ello, se revisaron los temas emergentes en la búsqueda de una relación entre ellos. Por lo que, se organizaron y agruparon según las relaciones conceptuales y teóricas. Agrupándose en cuatro temáticas emergentes principales: (1) experiencia vivencial, (2) efecto personal y en la cotidianidad (3) relación de pareja y (4) estrategias de afrontamiento. A continuación se presentan ejemplos de cada una de las temáticas identificadas con citadas directas de las personas participantes.

Experiencia vivencial

La experiencia vivencial fue uno de los temas mayores que se identificaron al analizar las narrativas, siendo un referente de cómo experimentaron la magnitud de este evento sísmico. Las diadas participantes establecieron la necesidad de desplazarse con el objeto de salir de sus hogares en búsqueda de protección y seguridad. Expresiones que ejemplifican esta categoría son:

Único, único, único. Ver las paredes y todo moviéndose. Entonces, cuando tú vas a caminar, como que te vas tambaleando y eso. Pero, entonces el cuarto queda cerca de la

puerta de enfrente, también, que el trayecto es más cortito que se nos hace un poquito más fácil (P1, F).

Otro participante destacó: “Sí, nos impactó de tal manera que, hacía tiempo que no sentíamos algo así... Entonces, rápido, nos activamos prácticamente para salir de nuestra casa, y nos reunimos con otros vecinos que estaban en campo abierto, como dicen” (P1, M). Por otro lado, otras personas entrevistadas destacaron:

Nosotros estábamos en los cuartos. entonces yo brinqué de la cama, quedé parada en la puerta, este (hijo) me decía: “Mami!” (Risa). Y yo, el nene al otro lado y yo tratando de... vamos pa’ fuera. Rapidito que terminó, “vamos, vamos”, y salimos. En la marquesina no nos quedamos, sino en un espacio abierto (P2, F).

Ella fue la que me despertó cuando sentí el jamaqueón. Y ese, preocupación por lo que estaba pasando. No solamente nosotros, sino la comunidad, que rápido nos fuimos afuera, los vecinos y demás. Y estuvimos afuera hasta el segundo jamaqueón, estaba en el teléfono, y sentí el segundo que la guagua también me bailó (P2, M).

El poder sentir los movimientos como consecuencia de la ola sísmica fue uno de los aspectos que mayormente resaltaron las personas entrevistadas, siendo un fenómeno que se consideró incontrolable e impredecible, aunque conlleva tomar una acción para poder sobrevivir. Luego de ello, se determinó como segunda temática emergente los efectos del temblor en aquellas personas que experimentaron esta vivencia. De sus narrativas se observa que el temblor tuvo efectos psicológicos negativos a nivel individual, como en la vida cotidiana de las personas entrevistadas. En cuanto a la vivencia del terremoto lo consideraron como una experiencia traumática que les provocó insomnio, ansiedad, impotencia, incertidumbre y desesperanza.

Efecto personal

Dormía menos. Con la ansiedad esa que te da, es una cosa en la boca del estómago, que si va a aparecer el otro temblor. Yo no puedo dormir bien pensando. Ya a la hora de dormir como que me da una cosa loca del estómago... Entonces tú no duermes para estar pendiente. Te da hasta depresión (P1,F).

Uno se siente impotente, porque no sabes qué hacer en ese momento porque muchos hemos leído: “No, que tienes que ponerte en el marco de la puerta.”... Hay personas que, pues, por temor, empiezan a correr. Ahí podría ser su muerte. Y yo lo que hago es esperar así (P1, M).

Pues, familiarmente es difícil porque es algo impredecible. Es algo que tú te acuestas cansado, quizás tranquilo, pero cansado, y de repente te rueda la cama, te hacen un ruido y tú te estás enterando de que todo se está moviendo. Y ahí viene lo que yo digo, el susto, porque ahí es que uno se da cuenta de que no estamos en ningún sitio a salvo. Esa sensación de que no estamos seguros porque no sabemos cuándo el va a llegar (P2, F).

Vivir a las expectativas de que puede pasar algo grande porque hasta ahora todo lo que ha pasado es leve, pero históricamente sabemos que, en nuestro país, cada 75-80 años viene un terremoto bueno. Esa parte me preocupa, que, en un momento dado, no saber qué esté haciendo, venga el jamaqueo grande. Que yo sé que no estamos preparados, el gobierno no está preparado, que vamos a tener que sobrevivir con lo que tengamos en las comunidades (P2, M).

En relación a los efectos en la vida cotidiana, las personas tuvieron que reorganizarse para poder proceder ante esta eventualidad, así como ajustar sus dinámicas familiares y/o personales en su diario vivir. Entre los aspectos que tuvieron que reorganizar fueron aquellos correspondientes

a tener acceso a aspectos básicos como comida, medicamentos, agua, y donde dormir. Asimismo, considerar la posibilidad de tener que mudarse del país al verse afectados emocionalmente por el temblor (como una de las parejas que mandó su hijo a Estados Unidos), o bien vivir con un futuro incierto.

Efecto en la cotidianidad

Ahora estoy bien apagada, tú te quedas como en un “letardo”. Porque yo misma lo llevo a las diálisis o lo que sea. Entonces, yo le tengo el bulto con su medicamento, demasiado medicamento. Le tengo agua, le tengo “Gatorade”, le tengo “snack”, baterías para el celular y todas esas cosas, lo tengo preparado por si acaso pasara un evento de eso (P1, F).

Nos ha hecho estar más conscientes de esa realidad. De que, en cualquier momento, puede ocurrir algo mayor. Y entonces, estamos viviendo ahora, entonces, a la expectativa. Ya no vivimos como que: “No, esto está bien”. No, no. Ahora vivimos a la expectativa. Igual que con el COVID. Sí, hay que estar, ok, no bajar la guardia (P1, M).

Pues mira, afectado como tal, en casa por lo menos, quien más se afectó fue el nene. (Hijo) se afectó. Que realmente, tuvimos que mandarlo a Estados Unidos un tiempcito, estuvo como un mes, menos de un mes porque de verdad que él se estaba afectando mucho porque de verdad aquí se sienten “heavy”... Traté de acoplarme a la situación. Porque realmente, desgraciadamente, a nosotros nos tocó acostumbrarnos o mudarnos (P2, F).

Dormimos con la puerta abierta. Una vez, después consiguió una caseta de campaña y estuvo, como que, dos días durmiendo en caseta de campaña afuera, al frente de la marquesina. Pero después volvimos adentro. Al nene mío, pues, tuve que mandarlo pa’ Estados Unidos, a casa de mi hermano, por tres semanas en lo que se tranquilizaba (P2, M).

En cuanto al tercer tema emergente referente a la relación de pareja, las personas participantes expresaron en sus narrativas tener una mayor cercanía emocional con su pareja luego del evento sísmico lo cual les hizo sentir sentimientos de apoyo, compasión, empatía y solidaridad con la pareja. De manera, que esta experiencia enriqueció su relación de pareja positivamente sobre todo en cuanto a la unidad de la pareja, al igual que a la comunicación. Como bien indica uno de los participantes “Lo peor que le puede pasar a una pareja es que uno sale pa’ un lado, y el otro sale para el otro, y después no saben dónde está” (P1, M).

Relación de pareja

Sí, más unidos y eso porque lo que pasa, como él trabajaba y to’ esas cosas. Yo aquí, él por allá. Entonces, ahora hay más comunicación, pues con la condición de él, retirado. Siempre nos estamos comunicando así. Ahora hay mas comunicación (P1, F).

Realmente, yo diría que estamos más fortalecidos, en ese sentido. Asumir la posición que necesitamos asumir en un momento dado. Ya sabemos que, como en el anuncio que presentan por la televisión del señor mayor que dice que cuando ocurrió eso, él tomó a su viejita, y salió...(P1, M).

Eso nos hace reflexionar y nos hace pensar, pero también nos hace más fuerte, como familia porque sentimos que hemos vivido cosas que nunca vivió nadie. Somos únicos. Y esa dinámica del apoyo, del uno al otro, pues nos hace sentir que estamos a salvo. Sabes, el núcleo familiar es el que te hace sentir a salvo. Y entre los tres, en pareja, pero también la familia. Uno sabe cómo apoyarse, y pues uno se siente más tranquilo (P2, F).

Compartimos más, tuvimos más comunicación. El encierro, después del terremoto y después de la pandemia, nos ayudó en esa parte a compartir más. Que nos necesitamos cada uno eventualmente porque muchas veces no lo decimos porque somos tercicos. Somos

bien encerrados. Por lo menos yo.. Ella es más expresiva. Dentro de todo, pues, he aprendido a expresar un poquito más, y no quedarme con todas las cosas adentro (P2, M).

También, se identificó el tema de la resiliencia, al realizar diversas acciones para afrontar la experiencia del sismo desde sus hogares. Las personas participantes adoptaron una postura positiva ante la eventualidades que estaban experimentando. Se identifican diversas estrategias de afrontamiento desde una perspectiva de una cultura de pareja, en donde se habla y se piensa desde un nosotros. Las estrategias que se asumieron fueron desde apoyo para superar el evento, adaptarse al proceso que estaban enfrentando y lidiar con la situación estresante de manera mas racional y menos emotiva.

Estrategias de Afrontamiento

Con el temblor he aprendido a tener más paciencia, sí, tener más paciencia... Pero tengo una aplicación que a cada rato estoy chequeando. Aún cuando estamos juntos o él está en diálisis, como quiera estoy pendiente a cuántos se han dado, de cuánto es la magnitud y dónde fue (P1, F).

Yo entiendo que ante esta situación, tener una buena esposa, y ella conmigo. Nos ayuda a tener, a salir adelante y superar todos estos problemas o inquietudes. O sea, no es lo mismo no tener este tipo de actitud porque si fuera con otra actitud, no importa y cada cual coge por su lado. Pues no, eso no ayuda (P1, M).

Tratamos de mantener la calma dentro de..., y ajustarnos. Porque tenemos que, es como uno dice, en esta área, tenemos que aprender a vivir con ellos. Ya nosotros entendemos la dinámica y vivimos con ella. O sea, no nos podemos poner histéricos, tratar de controlarnos, porque si uno se descontrola, se chava to'. Pero hay que aprender a vivir con el (P2, F).

Pero en cualquier momento dado puede pasar algo que hay que cambiar el estilo de vida. La cuestión es no decaerse, sino buscar siempre la forma de, como dice un refrán: “el optimista ve una oportunidad en cada necesidad. El pesimista ve una dificultad en cada necesidad”. Es algo así. Pues, dentro de la necesidad, pues, verlo como oportunidades que tenemos. No verlo como problemas (P2, M).

Cabe mencionar que ambas parejas han adoptado el uso de mochila para casos de emergencia, lo cual es parte de la promoción educativa en el país ante un desastre natural. Como indica un participante: “esa mochila muchas veces no da abasto, pero resuelve” (P2, M). De igual forma, han adoptado utilizar diversas aplicaciones del celular que indican cuando un sismo se produce y el nivel de intensidad de estos.

Por otra parte, en las narrativas de las entrevistas no se habla del Estado como un ente de apoyo para sobrellevar este suceso, pues sus expresiones reflejan incomodidad como expresa una participante: “A mi FEMA me preguntó para checar la grietas. Contestaron: Eee, ¡eso es chiquito! Porque para ellos será chiquito, pero ellos no están aquí cuando tiembla” (P1, F). De igual forma otro participante indica: “el gobierno no está preparado, vamos a tener que sobrevivir con lo que tengamos en las comunidades” (P1, M). De manera que las redes de apoyo son la pareja en primera instancia, luego la familia y las amistades cercanas o grupos comunitarios, como recoge la siguiente participante:

Esa dinámica del apoyo del uno al otro, pues nos hace sentir que estamos a salvo. Sabes el núcleo de la familiar es el que te hace sentir a salvo, Y entre la pareja y la familia uno sabe cómo apoyarse y uno se siente más tranquilo. Pues pa'lante, con el bulto del terremoto y las cosas del COVID seguiremos amontonando cosas dentro del bulto (risas) (P1, F).

Discusión

La exposición a los temblores del 2020 implicó lidiar con un fenómeno natural sobre el que no se tenía control alguno, que provocó incertidumbre y desesperanza, al igual que se identificó una falta de confianza con el estado ante su pobre desempeño para el manejo de este tipo de desastre natural (Trifilio-Martínez et al., 2020). El temblor se consideró como un evento que transformó las vidas personales y la cotidianidad al tener que asumir estrategias de sobrevivencia para poder superar la eventualidad de los sucesos que enfrentaban. Además, se identificaron pensamientos, sentimientos y conductas durante el terremoto y después del suceso. Con estos resultados se puede establecer que las personas participantes fueron víctimas contextuales, es decir personas traumatizadas por las condiciones físicas y sociales del impacto pero que no han sufrido alguna pérdida de materiales o personas físicas (Páez et al., 2001).

Por otra parte, en las entrevistas se observa cómo luego de tres meses persiste el suceso en la memoria de las personas. Dicha experiencia vivida refleja lo traumático del suceso sísmico. Por ello, es importante reconocer su efecto para contribuir al bienestar psicológico de las personas (Archarya et al., 2023; Wang & Liu, 2012). En cuanto al primer tema emergente de la experiencia vivencial, las narrativas giraron entorno a las sensaciones físicas que provocó el sismo, como también sobre las acciones adoptadas durante el temblor. Las personas buscaron espacios abiertos fuera de sus hogares, lo que posiblemente responde a la cierta efectividad en los programas educativos comunitarios en cuanto las acciones conductuales que se deben adoptar cuando se producen temblores. Interesantemente, esas respuestas fueron similares a las observadas en el estudio de Goded et al. (2021) en Nueva Zelanda, en donde las personas buscaban salir hacia espacios abiertos (p.ej. fuera de sus hogares) y proteger a otras personas. Este hecho de salir fuera de sus casas para resguardarse resulta significativo debido a que la casa implica seguridad,

protección y estabilidad emocional (Masazza, Joffe, Parrott & Brewin, 2022). Igualmente, expresaron la importancia de cuidarse físicamente ante la continuidad del movimiento, así como la preocupación por una réplica.

En relación a la segunda temática se observa que estos resultados afirman lo expuesto en la literatura sobre el efecto negativo en aquellas personas que experimentan esta vivencia (Alvarez-Izcaza & Medina-Mora, 2018). A nivel personal se identificaron problemas para dormir (insomnio), incertidumbre, ansiedad y estrés. También, las narrativas reflejan que esta vivencia fue altamente estresante siendo un dato cónsono con la literatura existente (Dai et al., 2016).

En cuanto al efecto en la vida cotidiana se observa que la exposición a este tipo de desastre natural también conllevó adversidades en su diario vivir (Masazza et al., 2021). Principalmente el terremoto implicó realizar cambios en las prácticas cotidianas, al sentir que era una amenaza del cual no tenían control alguno. Asimismo, realizaron ajustes en sus rutinas y/o prácticas familiares, desarrollando acciones conductuales que demuestran una hipervigilancia al considerar este tipo de desastre natural de alto riesgo para la pareja y sus familiares (González-Arratia López-Fuentes et al., 2021). El evento sísmico implicó adoptar nuevas formas de proceder en su dinámica de pareja y familiar principalmente: (1) ajustes en las formas de comunicarse, (2) establecer lugares para dormir (3) tener comida o agua accesible, (4) crear rutas de salidas de emergencia y (5) establecer puntos de encuentros. Esto reafirma otras experiencias similares en donde el evento provocó una desorganización rápida y violenta de la vida cotidiana.

Sobre la temática de relación de pareja, ambos matrimonios expresaron lo importante de vivir esta experiencia con su pareja, valorizando la situación de manera positiva. Este resultado afirma lo obtenido en otros estudios sobre el huracán María, en donde las personas consideraron significativo pasar este tipo de eventualidades con la pareja, contribuyendo a la calidad de relación

(Nina-Estrella, 2020). Asimismo, se pudo identificar diferentes factores que muestran estabilidad y satisfacción con la relación, siendo un suceso que motiva a una mayor unidad entre los integrantes de la relación. Por otra parte, se valida el trabajo de Williamson et al. (2021) quienes al estudiar el efecto de un desastre natural, encontraron que las personas pueden tener una mayor cercanía emocional, siendo una oportunidad para que la díada mejore su dinámica ante la crisis que enfrentan.

De igual forma, en las narrativas resalta un sentido de “nosotros”. Dicha noción se puede considerar como un indicador de una cultura de pareja, con sus identidades propias que se distinguen por sus características únicas (Skerrett & Fergus, 2015). Además, tener una cultura de pareja implica una interdependencia entre sus integrantes quienes se preocupan mutuamente del bienestar físico y psicológico del otro, en donde las interacciones de la pareja están integradas. Demostrando en sus narrativas que la pareja es altamente significativa, expresando fuertes lazos emocionales, apoyo, y cuidados a los integrantes de la familia.

En cuanto al afrontamiento, las personas enfrentaron el fenómeno con una actitud positiva aunque fueron sucesos imprevistos con un efecto negativo que produce una desorganización en la cotidianidad. El optimismo establecido por estos contribuyó a disminuir el impacto de las condiciones de vulnerabilidad que se exponían sobre la satisfacción con la vida de los afectados (Reyes-Valenzuela, 2021). También, las estrategias asumidas estuvieron asociadas a un afrontamiento de forma activa ante los efectos del evento sufrido, teniendo la capacidad de poder resolver los problemas que surgieron como consecuencias del sismo (Aguilar, 2016; Paéz et al., 2001).

Además, sus acciones demuestran que tuvieron la capacidad de ser resiliente ante la adversidad (Ungar, 2018), ajustando sus vidas a diversas estrategias de afrontamiento: como el uso

de aplicaciones del internet (identificar los niveles de los sismos), rutas de desalojo (saber a dónde dirigirse al temblar) y de preservación (reservas de agua y comida). Luego del suceso se observa cómo realizaron cambios en sus vidas para crear condiciones que les brindarán estabilidad y seguridad. Esto hace suponer que posiblemente se deba a situaciones vivenciales que tenía cada pareja (una con un paciente diálisis, y en la otra con un hijo traumatizado por el sismo), lo que fueron formas para mejorar las condiciones de vida de sus integrantes.

Se puede decir que estos participantes afrontaron de manera instrumental el evento, y las diversas formas que lo manejaron demuestran su habilidad para sobreponerse de este evento de crisis en sus vidas. Desarrollando confianza para poder sobrellevar esta experiencia para el bienestar personal y de sus familias con la esperanza sobre el futuro y de resolver los problemas. Sin embargo, el estudio tuvo varias limitaciones entre las que se puede destacar el método utilizado, al tener una muestra pequeña y que no se pueda realizar generalizaciones. Por otra parte, el estudio fue aplicado tres meses luego del evento, quizás poder realizarlo inmediatamente después del evento se conociera mejor sus vivencias. No obstante, se recomienda para futuras investigaciones analizar el tema desde otro tipo de métodos, por ejemplo el cuantitativo en el que se pueda medir la relación entre estrés, incertidumbre, comunicación y afrontamiento diádico para poder comprender cómo esta experiencia afecta como pareja sus expectativas del futuro.

A modo de cierre, el terremoto del 2020 fue un desastre natural que tuvo un impacto de gran magnitud en el país, por lo que se puede decir que es un fenómeno vivo, que se mantiene en la memoria de las personas que lo experimentaron. Ciertamente, los sismos al igual que los huracanes son parte de la vida de aquellos que habitamos en el Caribe, por lo que es necesario aprender a convivir con ellos. Por ello, amerita seguir estudiando este desastre natural desde el campo de la Psicología, para poder lidiar con los huracanes, y configurar con un sentido de mayor

sensibilidad recursos de apoyo en procesos de mitigación luego de un desastre natural como es el caso de los terremotos.

Referencias

- Acharya Pandey, R., Chalise, P., Khadka, S., Chaulagain, B., Maharjan, B., Pandey, J., Nepal, J., & Pandey, C. (2023). Post-traumatic stress disorder and its associated factors among survivors of 2015 earthquake in Nepal. *BMC psychiatry*, 23(1), 340.
<https://doi.org/10.1186/s12888-023-04836-3>
- Álvarez-Icaza, D., & Medina-Mora, M. E. (2018). Impacto de los sismos de septiembre de 2017 en la salud mental de la población y acciones recomendadas. *Salud Pública De México*, 60(1). <https://doi.org/10.21149/9399>
- Andrades, M., & García, Felipe E. (2021). Crecimiento postraumático, rumiación y estrategias de afrontamiento en niños, niñas y adolescentes expuestos al terremoto de Coquimbo de 2015. *Revista de Psicología*, 39(1), 183-205.
<https://dx.doi.org/10.18800/psico.202101.008>
- Cénat, J. M., & Derivois, D. (2015). Long-term outcomes among child and adolescent survivors of the 2010 Haitian earthquake. *Depression and anxiety*, 32(1), 57-63.
<https://doi.org/10.1002/da.22275>
- Creswell, J., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: A qualitative, quantitative and mixed method approaches*. Sage Publication.
- Cruylles, S., Rolón, M., Sabaté, N., Kim, C., Alsina, Y., & Carrión, V. (2020). Intervención temprana tras los terremotos de Puerto Rico en enero de 2020: resiliencia, prevención y promoción de la salud mental infanto-juvenil. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 23-29. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a3>

- Dai, W., Chen, L., Lai, Z., Li, Y., Wang, J., & Liu, A. (2016). The incidence of post-traumatic stress disorder among survivors after earthquakes: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, *16*, 188. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0891-9>
- Flores, E. C., Carnero, A. M., & Bayer, A. M. (2014). Social capital and chronic post-traumatic stress disorder among survivors of the 2007 earthquake in Pisco, Peru. *Social science & medicine*, *101*, 9–17. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.11.012>
- Goded, T., Tan, M.L., Becker, J.S., Horspool, N., Canessa, S., Huso, R., Hanson, J., & Johnston, D. M. (2021). Using citizen data to understand earthquake impacts: Aotearoa New Zealand's earthquake Felt Reports. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, *25*(3), 61-78. http://trauma.massey.ac.nz/issues/2021-3/AJDTS_25_3_Goded.pdf
- González-Arratia López-Fuentes, N.I., Torres Muñoz, M.A., & González-Arratia V. F. (2021). Estrés postraumático, ansiedad, afrontamiento y resiliencia en escolares tras el terremoto de 2017 en México. *Psicología y Salud*, *31*(1), 15-24. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2672>
- Hain, Alexandra, Zaghi, Arash E., Padgett, Jamie E., & Tafur, A. (2023). Case studies of multihazard damage: Investigation of the interaction of Hurricane Maria and the January 2020 earthquake sequence in Puerto Rico. *Frontiers in Built Environment*, *9*. <https://doi.org/10.3389/fbuil.2023.1128573>
- İlhan, T. (2019). Post-Earthquake Psychology and Social Life. *Resilience*, *3*(2), 143-150. <https://doi.org/10.32569/resilience.551793>
- López, A.M., Hughes, K.S., & Vanacore, E. (2020). Puerto Rico's Winter 2019-2020 Seismic Sequence Leaves the Island On Edge. *Temblor*. <http://doi.org/10.32858/temblor.064>

- Lucca, N., & Berrios, R. (2003). *Investigación Cualitativa: fundamentos, diseños y estrategias*. Publicaciones Puertorriqueñas.
- Massazza, A., Joffe, H., Parrott, E., & Brewin, C. (2022). Remembering the earthquake: intrusive memories of disaster in a rural Italian community. *European Journal of Psychotraumatology, 13*(1).
- Massazza, A., Brewin, C., & Joffe, H. (2021). Feelings, Thoughts and Behaviors during disaster. *Qualitative Health Research, 31*(2), 323-337.
- Medina Mora, M., Borges, G., Lara, C., Benjet, C., Blanco, J., Fleiz, C., Villatoro, J., Rojas, E., Zambrano, J., Casanova, L., & Aguilar, S. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. *Salud Mental, 26*(4), 1-16.
- Moyano Díaz, E., Muñoz Tapia, K., Estrada, C., & Leiva-Bianchi, M. (2012). Red semántica de terremoto y maremoto en personas expuestas directa y vicariamente. *Psicología em Estudo, 17*(4), 557-565. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722012000400002>
- Páez, D., Fernández, I., & Martín Beristain, C. M. (2001). Catástrofes, traumas y conductas colectivas: procesos y efectos culturales. *Catástrofes y ayuda de emergencia* (pp. 85-148). Editorial Icaria.
- Raussen, S., & Lykke-Andersen, H. (2013). Micro plate tectonics in the Virgin Islands Basin, north eastern Caribbean. *Terra nova, 25*(3), 252-257. <https://doi.org/10.1111/ter.1203>
- Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Alzugaray, C., Cova, F., & Méndez, J. (2021). Social Sharing of Emotions and Communal Appraisal as Mediators Between the Intensity of Trauma and Social Well-Being in People Affected by the 27F, 2010 Earthquake in the Biobío Region, Chile. *Frontiers in psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.64>

- Sapkota, J. B. (2018). Human well-being after 2015 Nepal earthquake: micro-evidence from one of the hardest hit rural villages. *Munich Personal RePEc Archive*, 21, 54-74.
<https://mpra.ub.uni-muenchen.de/id/eprint/106096>
- Skerrett, K., & Fergus, K. (2015). *Couple Resilience: Emerging perspectives*. Springer.
- Smith, J. A, Flowers P., & Larkin M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Sage Publications.
- Sonumut, G. (2023, February, 15). Turkey earthquake: Psychologists face major task in helping grief-stricken survivors. *Middle East Eye*. <https://www.middleeasteye.net/news/turkey-earthquake-psychologists-children-disaster>
- Trifilio-Martínez, M., Torres-Marrero, E., Pagán-Torres, O. & Morales-Cruz, J. (2020). Terremotos y pandemia: Retos universitarios durante el año 2020. *Revista Salud y Conducta Humana*, 7(1), 1-9.
- Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4), 34.
<https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>
- Valladares-Garrido, M.J., Zapata-Castro, L.E., Peralta, C.I., García-Vicente, A., Astudillo-Rueda, D., León-Figueroa, D.A., & Díaz-Vélez, C. (2022). Post-Traumatic Stress Disorder after the 6.1 Magnitude Earthquake in Piura, Peru: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 11035. <https://doi.org/10.3390/ijerph19171103>
- Van der Elst, N.J., Hardebeck, J.L., & Michael, A.J. (2020). La duración potencial de las réplicas del terremoto 2020 del suroeste de Puerto Rico: *Informe de archivo abierto del Servicio Geológico de los EE. UU.* <https://doi.org/10.3133/ofr20201009>
- Wang, X., & Liu, K. (2012). Earthquake and Mental Health, Post Traumatic Stress Disorders in a

Global Context. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/28888>

Wang, W., Wu, X., & Lan, X. (2020). Rumination mediates the relationships of fear and guilt to posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among adolescents after the Ya'an earthquake. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1), 1704993.

<https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1704993>

Williamson, H. C., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2021). Experiencing a Natural Disaster Temporarily Boosts Relationship Satisfaction in Newlywed Couples. *Psychological science*, *32*(11), 1709–1719. <https://doi.org/10.1177/09567976211015677>