

Ansiedad, miedo y desconfianza. Cómo recuperarse tras ser víctima de un asalto o hecho violento

Asaltos, encerronas, robo con intimidación, portonazos. Son delitos que ocurren a diario y que se muestran de forma permanente. Casos que generan una ola de inseguridad en las personas. Y si bien hay muchos maullinos que nunca han pasado por este tipo de situaciones, hay quienes sí lo padecen, con repercusiones negativas en su calidad de vida.

“Muchas personas experimentan ansiedad, miedo, dificultad para dormir, recuerdos repetitivos del hecho, sensación de vulnerabilidad o desconfianza hacia el entorno. También es frecuente observar cambios en el estado de ánimo, irri-

tabilidad o una mayor sensibilidad emocional. Estas reacciones forman parte de una respuesta normal frente a una situación que ha sido percibida como amenazante”, menciona Nicolás Matteo, coordinador clínico del Centro Psicológico UCM

Porque las experiencias de victimización, como un asalto, pueden tener diversas consecuencias psicológicas en el corto y mediano plazo. En la mayoría de los casos, los síntomas disminuyen gradualmente a medida que la persona logra procesar lo ocurrido y recuperar la sensación de seguridad. Sin embargo, en algunos ca-

sos el malestar puede mantenerse o intensificarse, generando dificultades importantes en la vida cotidiana e incluso cuadros de ansiedad o estrés postraumático.

“Una de las estrategias más importantes para la recuperación es retomar gradualmente la rutina cotidiana. Volver a los horarios habituales, al trabajo, a los estudios, a las actividades familiares o recreativas ayuda al cerebro a recuperar una sensación de normalidad, control y seguridad. Pero también es importante buscar apoyo profesional de manera oportuna. Desde el Centro Psicológico UCM invi-

tamos a quienes estén atravesando estas dificultades a consultar, de modo de recibir orientación y acompañamiento adecuado”, aseguró el docente de Psicología UCM.

Algo que también se genera al ser víctima de un hecho delictual, es el temor de salir a la calle, tal como antes. Es muy común que aparezca el temor de volver a salir o de transitar por lugares donde ocurrió el hecho. Este miedo tiene una función protectora, ya que el cerebro intenta evitar situaciones que podrían representar un nuevo peligro.

Sin embargo, cuando ese temor se mantiene en el tiempo y



lleva a evitar completamente salir de casa o realizar actividades habituales, puede terminar afectando la calidad de vida.

“Acá se recomienda retomar las actividades de manera gradual, comenzando con salidas breves, en lugares conocidos o acompañado por personas de confianza, e ir aumentando progresivamente la exposición a medida que se recupera la sensación de seguridad. Este proceso permite que el

organismo vuelva a reconocer que el entorno puede ser seguro. También puede ser útil conversar sobre lo vivido y compartir las emociones asociadas a la experiencia. Cuando el miedo se vuelve muy intenso o persistente, es recomendable consultar con un profesional de salud mental; en el Centro Psicológico UCM estamos disponibles para acompañar estos procesos de recuperación”, aseveró Nicolás Matteo,

del Maule realizará su experiencia colectiva

clausura se realizará el jueves