

Fecha: 17-01-2026

Medio: Tiempo 21

Supl. : Tiempo 21

Tipo: Columnas de Opinión

Título: **Columnas de Opinión: SECUESTRO PSICOLÓGICO: Cuando el miedo captura la emoción y el pensamiento**

Pág. : 3

Cm2: 329,6

VPE: \$ 317.106

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

 No Definida

SECUESTRO PSICOLÓGICO: ***Cuando el miedo captura la emoción y el pensamiento***

En los últimos días se conoció el caso de Amparo Noguera, la reconocida actriz nacional que fue víctima de una estafa descrita mediáticamente como "secuestro psicológico". La expresión fue utilizada para dar cuenta de una estrategia en la que, sin existir privación física de la libertad, una persona es sometida a una dinámica de manipulación emocional mediante llamados persistentes, relatos verosímiles y la instalación de un clima de urgencia y miedo, logrando así condicionar sus decisiones.

Es importante aclarar que el llamado secuestro psicológico no corresponde a una categoría clínica ni a un diagnóstico en salud mental. Se trata de un concepto descriptivo, utilizado en contextos policiales y judiciales, para nombrar situaciones en las que se restringe momentáneamente la autonomía subjetiva de una persona a través de la manipulación

emocional. El miedo, la confusión y el aislamiento cumplen aquí un rol central: el pensamiento se estrecha, la capacidad de reflexión disminuye y la posibilidad de consultar con otros queda suspendida.

Desde una mirada psicológica, estas experiencias no hablan de fragilidad estructural ni de ingenuidad. Todas las personas podemos atravesar momentos de mayor vulnerabilidad: el estrés intenso, las pérdidas o el cansancio emocional pueden disminuir transitoriamente nuestras defensas psíquicas. En esos momentos, las promesas de orden, seguridad o control pueden resultar especialmente eficaces. Esto puede cobrar particular relevancia, por ejemplo, en adultos mayores, quienes en ocasiones enfrentan soledad, dependencia o aislamiento social, lo que puede dejarlos más expuestos a este tipo de situaciones.

Quienes atraviesan estas experiencias suelen describir una angustia intensa, sensación de urgencia, desorientación y una presión constante por "actuar rápido". El tiempo parece acelerarse y el miedo ocupa gran parte del espacio psicológico y emocional. En ese escenario, una de las consecuencias más significativas es el aislamiento: la persona deja de apoyarse en su entorno habitual y queda sola frente al relato impuesto por quien manipula.

Hablar de estos temas también es una forma de prevenir. Conversar, informarse y compartir estas experiencias permite visibilizar el fenómeno y fortalecer el lazo social como factor protector. Frente a situaciones de urgencia o confusión, el principal resguardo sigue siendo el vínculo con otros. Poner en palabras lo que ocurre interrumpe la captura del miedo y devuelve espacio al pensamiento. Una recomendación posible es



POR ANGÉLICA BASTÍAS PAREDES
Psicóloga del Centro de Atención Psicológica (CAPSI) de la UNAB.

no tomar decisiones importantes en soledad ni bajo presión: detenerse, colgar la llamada y conversar con un familiar, un amigo, un vecino o un profesional puede marcar una diferencia decisiva.

En tiempos socialmente convulsos, donde la incertidumbre y el temor circulan con fuerza, cuidar el vínculo con otros se vuelve una forma esencial de protección. Cuando el miedo intenta capturar la emoción y el pensamiento, es el lazo social el que puede devolvernos la posibilidad de pensar, decidir y cuidarnos mutuamente. **T2**