

Inseguridad en el estado genera estrés postraumático en la población

Recomiendan técnicas de relajación para mitigar el miedo

Los hechos violentos suscitados en el estado y la constante presencia de fuertes dispositivos de seguridad en las calles de Guadalajara generan en la población un estrés postraumático y pánico en masa, afirma el investigador y académico de la Universidad de Guadalajara, Francisco Rodríguez.

El también director del Centro de Evaluación e Investigación Psicológica, explicó que al ver la quema de camiones en la ciudad o tener de cerca a fuerzas policiales patrullando las calles, incluso cuando esto no lo vivan de manera cercana, las personas llegan a imaginar que podrían estar en situaciones que ponen en peligro su integridad.

“Se genera lo que llamamos ‘pensamiento encadenado’, que es pensar situaciones catastróficas o que hay un estado de sitio, sin que esté realmente sucediendo. Se genera la sensación de que se está en peligro y las personas buscan estar en contacto con sus familiares o ponerse a salvo”, dice el especialista.

Por instinto, al verse en peligro los seres humanos generan lo que los especialistas conocen como mecanismo defensa -huida en el que el cuerpo segrega adrenalina preparándose para atacar o correr-. Con ello, el cerebro procesa los estímulos amenazantes que le pueden generar ansiedad, miedo o angustia, según sea su forma de afrontar los problemas.

Luego de los ataques del 1 de mayo, se corrieron rumores en redes sociales y entre la población de que el crimen organizado atacaría de nuevo este fin de semana pasado, sin que hubiese una confirmación o certeza de ello. Esto es resultado de un fenómeno llamado “masa contagiada”, en que la población tiene una reacción en cadena ante el miedo que le genera la inseguridad.

“Las persona pueden tratar de prevenir y anticiparse, e imaginan posibles escenarios donde se pueda dar esta violencia, aunque solo sean especulaciones. Basta con el rumor, los comentarios de los vecinos o lo que puedan ver en televisión”, explica Rodríguez.

Todo esto puede causar ansiedad, problemas de insomnio o baja de rendimiento tanto en los niños como en los adultos.

Rodríguez recomienda que para aminorar estos síntomas, la población debe mantener la calma, fomentar la verbalización, no discutir con una persona si está intranquila, practicar técnicas de relajación muscular profunda o recurrir a música adecuada para tranquilizarse, y enlistar e identificar sus emociones para poder compartirlas con personas de su confianza.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

Guadalajara, Jal., 11 de mayo 2015

Texto: Mariana González

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Francisco Rodríguez](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/inseguridad-en-el-estado-genera-estres-postraumatico-en-la-poblacion>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/francisco-rodriguez>