

# Delincuencia y salud mental: fortalecer el sentido de comunidad pese al temor

“...estudios indican que las personas que viven en áreas percibidas como peligrosas muestran signos de ansiedad crónica, trastornos del sueño e hipervigilancia...”.

CLAUDIA CRUZAT

Decana Escuela de Psicología, Universidad Adolfo Ibáñez

El temor a la delincuencia se ha convertido en una preocupación central para muchos chilenos, afectando significativamente su bienestar y salud mental. Según la Encuesta Nacional Urbana de Seguridad Ciudadana (Enusc), la percepción de inseguridad ha aumentado en los últimos años, impactando profundamente en cómo las personas viven y se relacionan con su entorno. Este sentimiento de inseguridad no solo altera la rutina diaria de los ciudadanos, sino que también modifica su comportamiento y sus interacciones sociales.



En la misma línea, la 5° Encuesta de Bienestar “Sueños y temores de los chilenos”, desarrollada por la Mutual de Seguros de Chile en alianza con Cadem y la Escuela de Negocios de la Universidad Adolfo Ibáñez (UAI), destaca que la delincuencia sigue siendo el principal problema de los chilenos. La encuesta también señala que persiste la crisis de seguridad y la crisis económica que ha afectado a los hogares en Chile durante los últimos cuatro años, generando un contexto de preocupación constante que influye negativamente en la percepción de bienestar de la población.

El miedo permanente a ser víctima de un delito genera altos niveles de estrés y ansiedad. Estudios indican que las personas que viven en áreas percibidas como peligrosas muestran signos de ansiedad crónica, trastornos del sueño e hipervigilancia. La percepción de inseguridad constante puede activar la respuesta de “lucha o huida” del cuerpo de manera continua. Esta respuesta, mediada por la liberación de cortisol —conocida como la hormona del estrés—, puede tener varios efectos negativos en el cuerpo cuando se libera en niveles elevados y de manera crónica, entre los que se incluyen: supresión del sistema inmunológico, aumento de la presión arterial, alteración del metabolismo de la glucosa, problemas de memoria y concentración, y trastornos del sueño.

El miedo puede disuadir a las personas de utilizar espacios públicos, participar en actividades comunitarias o incluso salir de sus hogares, lo que disminuye la cohesión social y limita las oportunidades de apoyo comunitario. La falta de interacción social y el aislamiento pueden exacerbar sentimientos de soledad y depresión, contribuyendo a un ciclo vicioso de deterioro de la salud mental. Además, las familias pueden restringir las actividades de sus hijos e hijas, lo que impacta negativamente en el desarrollo infantil y juvenil al limitar sus oportunidades de socialización y recreación. Los niños y jóvenes que crecen en ambientes de miedo e inseguridad tienen más

probabilidades de desarrollar problemas emocionales y conductuales.

El impacto del temor a la delincuencia no es uniforme y tiende a agravar las desigualdades existentes. Las comunidades de bajos ingresos, que ya enfrentan múltiples desafíos, son más propensas a experimentar altos niveles de miedo y sus consecuencias adversas. Esta desigualdad en la percepción y experiencia de inseguridad perpetúa un ciclo de desventaja y marginalización, donde las personas más vulnerables suelen ser las más afectadas.

Abordar esta problemática requiere un enfoque multifacético que no solo incluya políticas públicas que aumenten la seguridad y reduzcan la delincuencia, sino también intervenciones comunitarias que fortalezcan el sentido de comunidad y apoyo social, así como programas de manejo del estrés y salud mental accesibles para la población afectada. La educación sobre resiliencia y técnicas de manejo del miedo y la ansiedad es igualmente importante. Estas intervenciones deben ser inclusivas y considerar las particularidades de cada comunidad, promoviendo una participación activa de todos sus miembros.

Fortalecer el sentido de comunidad es un factor protector clave para la salud mental. Debemos facilitar y promover relaciones interpersonales cercanas. Construir una sociedad más segura, resiliente y saludable es el objetivo hacia el cual todos debemos trabajar.