



BOLETIN ESPECIAL

CONSEJOS Y SUGERENCIAS DE SEGURIDAD

¿CUESTION DE PROBALIDADES?

Si la respuesta a la pregunta inicial fuera positiva, entonces los actuarios podrían estar a salvo. Nadie lo está. Aún cuando las estadísticas pudieran mostrar que ningún actuario ha sido secuestrado.

Todas las probabilidades son del 50%.

Si usted cree que esto es alarmismo, lo probable es que en este mismo instante, un fenómeno psicológico común se esté gestando en su contra, este fenómeno es llamado el Síndrome de Negación y Represión.

No es otra cosa que la tendencia de las personas a ignorar o rechazar los estímulos que nos provocan perturbaciones emocionales o temores; como cuando ignoramos el ruido urbano excesivo durante una conversación en la acera, o como cuando usted desprecia la idea de que podría ser víctima de secuestro.

La probabilidad de convertirse en víctima, crece al mismo tiempo que damos paso a nuestra natural tendencia a negar dicha probabilidad. Finalmente la verdad prevalece: el riesgo está Presente y Creciente.

Los secuestros han alcanzado cifras alarmantes. Los casos se incrementan en una desigual proporción con los esfuerzos de las dependencias gubernamentales encargadas de evitarlos. Las motivaciones de los secuestros son de una enorme diversidad. Si buscamos una característica común, esta pareciera ser la Irracionalidad.

Desafortunadamente, a causa de dicha irracionalidad, el Secuestro se vuelve uno de esos asuntos en los que no es posible hacer predicciones seguras, basándose en la pura lógica.

La evaluación que usted o los expertos hagan de la probabilidad de su secuestro, puede ser completamente diferente de la evaluación que hagan los secuestradores. Alguien, en algún lugar, por razones que usted no puede percibir, puede estar considerando que usted es el medio ideal, a través del cual podrá conseguir sus pretensiones políticas o financieras.

Para prevenir la ocurrencia de un secuestro existen incluso manuales que, paso a paso, ayudan a reducir el riesgo, sin embargo, es difícil pensar en la manera como se ha de reaccionar, una vez que se ha sido secuestrado.



No es posible establecer procedimientos inflexibles donde se indique "haga esto, no haga aquello"; existen demasiadas variables para proponer soluciones tan simples. La información presentada aquí tiene el propósito de ilustrar la posible sucesión de eventos y equiparlo con opciones que usted querrá considerar, si alguna vez es víctima de un secuestro.

Esta información también puede ayudarle a prepararse con respecto a las sensaciones y a las reacciones espontáneas que el trauma de semejante amenaza le inducirá. Su incertidumbre será menor si está enterado de la probable secuencia de eventos a la que podría verse sujeto.

El Proceso del Secuestro.

Asumir que seremos secuestrados puede denotar una actitud pesimista. Pero asumir lo contrario irá en perjuicio de nosotros mismos. La Negación de los hechos puede privarnos de información que algún día podría ayudarnos a sobrevivir.

El Secuestro puede ser apreciado como un proceso, consistente en una serie de fases interrelacionadas. En cada fase, el rehén se sujetará á diversas experiencias, algunas violentas, deshumanizadoras y desorientadoras; se verá expuesto a fuertes tensiones emocionales que le demandarán ajustes críticos en su conducta, para lograr sobrevivir.

Las fases del proceso del secuestro pueden ser denominadas de la siguiente manera:

- El Encierro,
- La Humillación,
- La Manipulación,
- La Espera,
- La Negociación,
- La Solución.

El Encierro.

Una vez que se haya arribado al lugar donde se nos mantendrá privados de nuestra libertad, los peligros físicos probablemente disminuirán, pero la tensión psicológica tenderá a aumentar al inicio de nuestro cautiverio. Es trascendental que en esta fase tomemos el control de nuestra vida, dentro de nuestro limitado esquema, ya que esto influirá positivamente en nuestro propio bienestar psicológico y nos ayudará a reducir la hostilidad de nuestros aprehensores.

Las Opciones de los Secuestradores:

Estando nuestro bienestar en manos de nuestros secuestradores, resulta de vital importancia conocer la perspectiva de ellos.



Es posible que la percepción que los Secuestradores tengan del rehén sea la de una herramienta, que les permitirá satisfacer sus requerimientos; siendo este el caso, las posibilidades del rehén, de no sufrir daño alguno, dependen solamente de dejar satisfechos dichos requerimientos.

Es posible, también, que perciban a su rehén como símbolo de alguna institución o de cierto estilo de vida que ellos repudian; en este caso, será determinante conducirse de tal suerte que dicha percepción no influya en el proceso.

Finalmente, debemos tener claro que las alternativas de los secuestradores son:

- Privar de la vida al rehén, porque sus demandas no han sido o no serán satisfechas,
- Mantenerlo con vida mientras exista la expectativa de que sus demandas serán completamente satisfechas,
- Negociar con buena disposición para llegar a algún acuerdo respecto al monto de su demanda, o
- Liberar al rehén y olvidar sus demandas. (Con la escasa posibilidad de entregarse a las autoridades).

La actitud de los Secuestradores.

Nos debe resultar claro que un rápido desistimiento, por parte de los secuestradores, es muy poco probable. Durante el proceso, los aprehensores probablemente serán arrogantes y ejercerán el poder que mantienen sobre el rehén. Diversas son las actitudes que podrán asumir, pero podemos esperar que suceda lo siguiente:

- Atosigarán al rehén con conceptos políticos extremistas o de su particular apreciación de la sociedad,
- Insistirán vehementemente respecto a que el rehén pertenece a cierta clase de humano depredador, que está destinada a ser destruida,
- Es posible que le atribuyan al rehén, ser la causa de todos los males del mundo, por lo menos de los de su mundo, para tratar de justificar éticamente sus propias acciones delictivas,
- Tratarán de modificar aspectos triviales de la conducta del rehén, para enfatizar su actual posición de superioridad respecto del rehén. .

El Lavado de Cerebro.

Sus secuestradores podrían realizar esfuerzos para intentar un brusco lavado de cerebro, para lograr que usted apoye sus demandas. Este tipo de lavado de cerebro podría incluir acciones tales como:



- Tratarán de implantar en el rehén, ideas respecto a que las autoridades, los familiares del rehén, sus colegas y amigos de la empresa o del grupo social al que pertenece mantienen un escaso nivel de interés por la vida del rehén y por su liberación.
- Atemorizarán al rehén, sometiéndolo a largos periodos de aislamiento o simulando su abandono, para inducirlo a necesitar y sentir agradecimiento por la compañía. Periodos intermitentes de aislamiento pueden desestabilizan emocionalmente al rehén.
- Podrían intimidar al rehén, revelándole información que, hasta entonces, consideraba íntima o secreta, con el propósito de demostrar cierto nivel de dominio sobre su vida personal y la de sus seres queridos.
- Es posible que obliguen al rehén, persistentemente, a repasar una única línea de pensamiento.
- Amenazarán, directamente o por implicación, la vida y la integridad física del rehén.

La Humillación.

Es más fácil sentir desprecio por una personalidad debilitada, que por un ser humano vibrante y pensante. Resultará difícil, para los secuestradores, la decisión de atentar contra la vida del rehén, si éste conserva su dignidad, sin arrogancia. Probablemente será mantenido en ambientes sucios, con escasos medios para su higiene personal, sin retrete, privado del sueño y alimentado con comida escasa y antihigiénica; todo esto lo obligará a luchar silenciosamente por mantener o recobrar su equilibrio, su autodomnio y su autoestima. Será necesario trabajar para neutralizar la hostilidad del ambiente y el comportamiento negativo y abusivo de los secuestradores. Sus metas básicas deben ser:

- a. Mantenga su salud mental y física, a pesar de las condiciones que usted tenga que soportar.
- b. Persuada a sus aprehensores para que le proporcionen mejores medios, en el marco de las circunstancias prevalecientes.

¿Cómo soportar la experiencia?

En cualquier experiencia estresante, los efectos y las reacciones difieren mucho; a pesar de las diferencias, es posible salir bien librados observando ciertos patrones de conducta:

- ✓ Adopte una actitud de *aceptación y adaptación*; este tipo de actitud mejorará sus oportunidades, en cambio una actitud de rechazo solo le generará conflictos internos y externos; parece ser que existe una relación directa entre la aceptación de la realidad, por parte de la víctima, y su supervivencia en condiciones restringidas y carentes.
- ✓ Quienes, por su profesión u ocupación, *mantienen el control sobre sus emociones* en público, parecen ser capaces de obtener el respeto de sus secuestradores.



- ✓ Quienes *muestran un interés activo por su entorno* inmediato, parecen ser más capaces de vencer el fastidio, el miedo, el aislamiento y las restricciones.

¿Cómo construir relaciones?

- Projete la imagen de una persona inteligente, razonable, capaz de aceptar la adversidad con dignidad; en lugar de mostrar una imagen agresiva y emocionalmente imprevisible; este último tipo de persona hará que los secuestradores piensen en mantenerla atada y vigilada en todo momento.
- No haga alarde de su valentía (puede provocar una reacción de brutalidad), ni muestre cobardía (no propicie el desprecio de sus aprehensores).
- Entienda que usted tendrá que obedecer los órdenes de sus victimarios, de buena gana o por la fuerza.
- Evite argumentar sobre conceptos políticos o culturales con los que usted discrepa. Viva sus valores internamente, en lugar de convertirlos en tema de conversación.
- Evite tomar partido en las riñas internas de sus secuestradores y evite comentar sobre fracasos y limitaciones, propios y ajenos.
- Muestre un interés honesto por ellos, como individuos; conseguir que ellos platiquen con usted puede ser difícil; Usted puede lograrlo, tratando de establecer comunicación en los momentos de la comida o cuando usted se sepa solo con un único guardia.
- Muestre gratitud por los favores recibidos y busque la oportunidad de hacerles algún favor.
- El uso de la palabra *nosotros* animará a sus aprehensores a pensar en usted como en alguien que comparte sus preocupaciones y que comulga con su interés por el buen término de esta situación.

La Manipulación.

Si usted ha logrado pasar las anteriores etapas, resistiendo el impacto inicial del aislamiento y los intentos por humillarle, es posible que deba someterse a los intentos por manipular sus emociones, a través de sus propias expectativas.

No espere una pronta liberación.

Es muy cierto que la esperanza muere al final, sin embargo, es muy distinto con las expectativas; si usted fija expectativas demasiado optimistas, éstas se podrían volver en contra suya. Es preferible una posición más realista. Tenga presente que usted podría ser mantenido en cautiverio durante largo tiempo. Pensar de otra manera puede inhibir su habilidad para enfrentar su situación y volverlo vulnerable al fastidio, a la desilusión, a la depresión y al miedo. No establezca expectativas respecto de una pronta liberación.



No crea las promesas que le hagan.

Es posible que sus captores utilicen sus expectativas para debilitar su espíritu. Puede ser que, directamente o a través de conversaciones entre ellos, le dejen saber de una posible pronta liberación falsa, para después burlarse de usted. Es posible que lo intenten mediante otro tipo de beneficios como agua o comida; no se deje impresionar por las promesas.

La Espera.

Mucha gente que ha permanecido privada de su libertad, en circunstancias difíciles, han sobrevivido exitosamente, gracias a ciertas conductas básicas:

- Acepte la situación, espere un buen final, no intente actos heroicos.
- Evite volverse dependiente de sus aprehensores. Sus captores pueden intentar romper su espíritu, obligándolo a pedir permiso para la más mínima acción, para crear un estado de dependencia total.

La humillación podría continuar durante la espera, es muy importante que el rehén comprenda lo que está pasando y, en lo posible, rápidamente establezca una rutina, como una alternativa para ejercer control sobre su ambiente.

Debe emprender un esfuerzo máximo por mantener su dignidad, sin arrogancia y sin agresividad. No destaque ni desafíe, evite singularizarse, no provoque que sus captores le demuestren su poder o la seriedad de sus amenazas.

Mientras le sea posible, evite el contacto visual, éste puede provocar reacciones emotivas. Sin embargo, al responder a sus captores debe mirarles directamente, como intentando establecer una relación de afecto. Debe evitar mirar desde abajo hacia los ojos del aprehensor, ya que eso provoca la sensación de amenaza.

Los rehenes deben alternar actividad y descanso; después del pánico inicial, tanto rehenes como secuestradores sufrirán de cansancio; éste podría aumentar conforme pase el tiempo.

Los secuestradores suelen usar drogas para superar su agotamiento. Los rehenes no tienen esta opción y deben conservar su energía y evitar la tensión derivada de sus problemas. La situación del rehén es sumamente estresante por lo que el sueño es un elemento reparador muy importante.

Evite hacer sugerencias. Ciertos individuos tienen una necesidad constante de contribuir a cualquier situación, bajo las circunstancias del rehén esto puede ser peligroso. Ocupe su tiempo y energía en usted mismo.



Mejore su Autoestima:

- Su limpieza personal.
- La reparación de su ropa.
- Dedique tiempo al ejercicio físico.
- Aprenda y ejercite técnicas de relajación.
- Realice actividades mentales (leer, escribir, ejercitar su memoria, etc.).
- Alimente su espíritu.
- Conserve su sentido del humor, incluso su capacidad de reírse de usted mismo.
- Aún si su ingenio lo limita y las oportunidades para efectuar estas tareas son escasas, concéntrese en lograrlo. Su programa de ejercicio físico es muy importante, ya que puede ayudarlo a mantenerse saludable incluso en el espacio más pequeño. Cualquier cosa que haga para conservar su salud mental y física, su apariencia personal, para evitar la apatía y la depresión puede calificarse como un uso constructivo del tiempo.

Conserve su Autocontrol.

- Admita que usted no tiene dominio sobre todo su entorno, como en casa o en su oficina. Sin embargo, le será posible poner algún tipo de orden dentro de su caos, fije metas para usted mismo y organice sus actividades.

Maneje Su Tiempo.

- Incluso sin un reloj o encerrado con llave en un cuarto sin ventanas usted puede estar alerta a pistas que le indiquen el paso de tiempo, como:
 - ✓ Cambios en temperatura (el calor del día, el frío por la noche),
 - ✓ Los patrones de la comida que le es proporcionada,
 - ✓ Los sonidos exteriores (pájaros silbando, ausencia de ruido de tráfico, silbato de las fábricas, etc.).

Establezca un horario regular para:

- Su higiene personal,
- El arreglo de su espacio,
- Asuntos relacionadas con su profesión,
- Ejercicio,
- Su estimulación mental, y sueño.
- Intente manejar sus días y semanas de una manera muy cercana a su estilo de vida normal, tanto como le sea posible, y viva apegado a ese plan.



Maneje Su Espacio.

- Trate de que el espacio en el que usted está confinado parezca una casa:
- Considere la personalización del lugar reestructurando las cosas tanto como usted pueda.
- Designe lugares específicos para sus diversas actividades.
- Mantenga el lugar limpio.
- Solicite las cosas que usted necesita, sin que parezca exigencia, pero no mantenga expectativas respecto de lo que sus captores le prometan.
- Sus oportunidades de sobrevivir tienen mucho que ver con demostrar que usted puede lograrlo y con esforzarse por satisfacer sus propias necesidades.
- Conforme pase el tiempo, inevitablemente lo invadirán pensamientos sobre su trabajo, su familia y cuestionamientos respecto de sí alguien *de fuera* está pensando en usted. A través de la oración, de la meditación, o de cualquier otro medio de soporte espiritual, podrá mantener su fe en usted, en otros y en que todo al final resultará bien.

La Negociación.

El progreso puede parecer lento o inexistente. Quienes negocian su liberación pueden estar esforzándose con comunicaciones huidizas y confusas. *Comprar tiempo* puede ser una táctica deliberada de los expertos negociadores en situaciones de secuestro. La mayoría de las negociaciones suelen alargarse, en ese alargamiento estriba la oportunidad de que sus secuestradores atenúen sus demandas y de obtener un resultado favorable, lo que refuerza sus oportunidades de sobrevivir.

Si le es requerido por los secuestradores, deberá prepararse para involucrarse en las negociaciones. En este caso:

- Responda a las preguntas de los negociadores representantes de la Ley con "sí" o "no".
- Indique si sus secuestradores están escuchando, con frases fuera de contexto como *El ambiente aquí no es muy limpio*; pero hágalo con naturalidad, para no alertar a los delincuentes.

En todo momento se requiere un cuidado extremo para asegurarse de que tales señales no son obvias. Manténgase atento. Evite involucrarse en discusiones con sus aprehensores, los rehenes difíciles invariablemente son los primeros en ser ejecutados. Sea paciente. El tiempo está del lado del rehén.



Siempre que estos casos son denunciados, las autoridades inician una serie de acciones que han sido planeadas, practicadas y probadas para poner a salvo a la víctima. Piense que todo posible esfuerzo está haciéndose, que la contribución más útil que un rehén puede hacer es: permanecer tranquilo y no aumentar la tensión emocional.

La Solución.

Haber atravesado por las fases anteriores nos conducirá al momento de la liberación. Esta se producirá de las maneras siguientes:

El Escape.

Es un asunto crítico. La situación del secuestrado es dramática: un intento de escape podría tener éxito, pero también podría fallar. En este caso, los secuestradores podrían reaccionar ejerciendo su autoridad con brutalidad.

En casos de rehenes múltiples, en que uno de ellos ha sido liberado prematuramente o ha logrado escapar, el rehén liberado puede experimentar sentimientos extremos de culpa con respecto a su buena suerte - *el síndrome del sobreviviente*.

Un intento de escape puede producir un empeoramiento de la situación, puede producir acciones de venganza por parte de los secuestradores.

Liberación del rehén:

El rehén raramente es liberado simultáneamente con la satisfacción de los requerimientos; la estadística muestra un retraso entre el pago y la liberación de un promedio de 30 horas, aunque hay variaciones desde seis horas hasta 17 días.

En la mayoría de los casos el rehén es liberado en un camino abandonado, cerca de algún teléfono o de su casa, por la noche y vendado de los ojos.

En el momento de la liberación las emociones son extremas, se sentirá nerviosismo, posiblemente frustración y coraje, propenso a sobrerreaccionar a cualquier incidente que parezca amenazante; debe prestar mucha atención a cualquier instrucción que reciba de sus secuestradores, actúe con cautela.

Intento de rescate:

Si para liberarlo se ha de desarrollar un enfrentamiento con fuerzas de la ley, entonces:

- Cúbrase detrás de una pared gruesa u otra barrera,
- Aléjese de ventanas y puertas, y
- Manténgase en el piso hasta estar seguro de que moverse no significa un peligro, o mejor todavía, hasta que la policía se lo ordene.



En el caso de que una operación de rescate se lleve a cabo, el rehén debe asumir una posición tal que presente un blanco tan pequeño como sea posible. Es probable que semejante acción será súbita, ruidosa, posiblemente acompañado por gases lacrimógenos, explosiones y disparos de armas de fuego. No hay duda de que el miedo estará presente y lo volverá incapaz de acciones personales eficaces.

En todo momento obedezca las instrucciones de las fuerzas de rescate.

Es muy probable que los rescatadores no puedan diferenciar entre el rehén y los secuestradores y traten a todos de la misma manera hasta lograr establecer un control completo. Un rehén resistiéndose o comportándose de manera agresiva podría hacer que se le secuestrador, arriesgándose a ser lesionado o a la muerte por tal actitud. Mantenga sus manos por completo a la vista, esté preparado para un manejo áspero, no ofrezca resistencia a los rescatadores. La policía estará interesada en aprehender a sus captores, pero su preocupación primaria es liberarlo a usted; ellos planearán y ejecutarán el asalto al refugio con esa consideración en mente. Por fortuna los representantes de la ley están mejorando sus técnicas para negociar la liberación de rehenes en lugar de atacar para forzarla.

Recuerde: usted no estará seguro hasta que usted haya regresado con sus seres queridos.

¿Final Feliz?.

Fenómenos emocionales extraños suelen desarrollarse en estos casos; el rehén puede desarrollar afecto hacia su o sus secuestradores, más que hacia sus rescatadores, incluso llegando a repudiar a estos últimos.

Dado que usted pudo haber sido tan totalmente dependiente de ellos, que ha compartido ambientes íntimos y ha llegado a conocerlos como individuos, es posible que usted termine por desarrollar algún tipo de simpatía hacia sus secuestradores, incluso al punto de que usted esté renuente a dejar su compañía. Hay muchos casos registrados donde la identificación ha ocurrido en sentido contrario: los delincuentes han desarrollado dependencia emocional hacia sus víctimas.

Algunos problemas de reajuste suelen presentarse después de la liberación de un secuestro. Su naturaleza y severidad dependen de la duración del cautiverio y del trato recibido. Algunas víctimas de secuestro liberadas han:

- Sido críticos de sí mismos y de las autoridades por no manejar las cosas diferentemente,
- Sentido vergüenza de no haber intentado escapar,
- Sentido culpabilidad por el rescate pagado,
- Sentido incomodidad en sus relaciones con la familia, los amigos, y colaboradores
- Desarrollado problemas emocionales y físicos,
- Desajuste sexual.



- Insomnio,
- Pérdida de apetito,
- Temperamento imprevisible y eruptivo,
- Motivación disminuida, y/o un sentido de separación y alienación.

Las anteriores son reacciones naturales que manejadas propiamente, por especialistas, se pueden desvanecer con el tiempo. Los ejecutivos están acostumbrados a estar al mando, a dar órdenes y a lograr que las cosas sucedan. El hecho de haber sido forzados a una posición de subordinación desvalida, puede hacer chocar su autopercepción. Un peligro para el secuestrado, después de la experiencia de secuestro, es sentirse como *mercancía averiada*; Oponerse a esta sensación mediante el trabajo productivo, puede impedir que se transforme en una profecía autocumplida, que afectaría la carrera de un ejecutivo y su hogar. La asistencia PROFESIONAL es ACONSEJABLE; un examen médico completo después de una experiencia de secuestro es indispensable.

El reingreso exitoso es un proceso complejo e íntimo. Exige colaboración que involucra a la víctima, la familia, los amigos y el trabajo.

Ponerse el cinturón de seguridad, al conducir un auto, no lo liberará de sufrir un accidente, si usted maneja con imprudencia. Haber conocido la información que aquí le hemos presentado no lo vuelve inmune al Secuestro. Sea prudente, haga todo lo posible por adoptar las medidas de prevención que recomiendan los profesionales.