

Síndrome de Estocolmo y Dependencia del Captor: Reconocimiento y Prevención

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Comunicaciones sin Infraestructura

Etiquetas: Sin etiquetas

Síndrome de Estocolmo y Dependencia del Captor: Reconocimiento y Prevención

El síndrome de Estocolmo describe un vínculo emocional paradójico que desarrollan algunas víctimas hacia sus captores. El término fue acuñado por el criminólogo y psiquiatra Nils Bejerot tras el asalto al banco Kreditbanken de Estocolmo en 1973, donde cuatro rehenes desarrollaron lazos afectivos con sus captores durante seis días de cautiverio. Aunque no aparece como diagnóstico formal en el DSM-5, la investigación de Dee Graham (1994) en «Loving to Survive» y los trabajos de Frank Ochberg, pionero en victimología, documentan el fenómeno como una respuesta adaptativa del cerebro ante una amenaza percibida como inescapable. Comprender los mecanismos psicológicos subyacentes es esencial para reconocer esta dinámica, prevenirla y ayudar a las víctimas a recuperar su autonomía.

Mecanismos psicológicos del vínculo traumático

El síndrome de Estocolmo no es debilidad ni patología previa: es una respuesta adaptativa que el cerebro genera para maximizar la supervivencia en condiciones de cautiverio o control extremo. Frank Ochberg identificó cuatro condiciones necesarias para su desarrollo: amenaza percibida a la supervivencia, percepción de pequeñas amabilidades por parte del captor, aislamiento de perspectivas externas al captor, y percepción de incapacidad para escapar.

Teoría de la indefensión aprendida: Martin Seligman demostró en 1967 que cuando un organismo percibe repetidamente que sus acciones no tienen efecto sobre su situación, deja de intentar cambiarla incluso cuando las condiciones cambian. En cautiverio, la imposibilidad repetida de escapar genera indefensión aprendida: la víctima deja de buscar escape y redirige su energía psicológica hacia la adaptación al entorno controlado por el captor.

Vínculo de supervivencia: Dee Graham propuso en su teoría del síndrome de Estocolmo societal (1994) que cuando la supervivencia depende completamente de otra persona, el cerebro genera automáticamente un vínculo emocional con esa persona como mecanismo de supervivencia. Cualquier gesto del captor que se perciba como bondad (dar comida, no agredir, hablar amablemente) se amplifica emocionalmente porque ocurre en un contexto de amenaza constante.

Disonancia cognitiva: Leon Festinger (1957) describió cómo el cerebro humano no tolera mantener simultáneamente dos creencias contradictorias. «Esta persona me tiene cautivo» y «esta persona me trata con amabilidad» generan una tensión que el cerebro resuelve racionalizando: «No es tan malo», «tiene sus razones», «me está protegiendo». Esta racionalización consolida progresivamente el vínculo.

Regresión a dinámicas de apego infantil: John Bowlby estableció que los seres humanos están

biológicamente programados para buscar una figura de apego en situaciones de peligro. En cautiverio, con el aislamiento de todas las figuras de apego normales, el captor se convierte paradójicamente en la única figura disponible. La víctima adulta regresa a un patrón de apego infantil: dependencia total de quien controla su supervivencia.

Factores de riesgo y condiciones predisponentes

La investigación ha identificado factores que aumentan la probabilidad de desarrollar el vínculo traumático. No todos los cautivos lo desarrollan; los estudios de la FBI (Fuselier, 1999) estiman que ocurre en aproximadamente un 8% de los casos de secuestro, aunque formas parciales son mucho más frecuentes.

Factor

Mecanismo

Efecto

Duración prolongada

Mayor exposición al captor como única fuente de interacción

A partir de 3-4 días el vínculo se intensifica significativamente

Aislamiento total

Eliminación de perspectivas externas y figuras de apego alternativas

El captor se convierte en la única referencia social y emocional

Amenaza intermitente

Alternancia de violencia y amabilidad (ciclo de abuso)

El refuerzo intermitente genera vínculos más fuertes que el refuerzo constante (Skinner)

Percepción de imposibilidad de escape

Activación de indefensión aprendida

La víctima deja de buscar escape y redirige energía a la adaptación

Pequeñas amabilidades del captor

Contraste amplificado por el contexto de amenaza

Un gesto mínimo se percibe como gran bondad, generando gratitud desproporcionada

Es importante destacar que el vínculo traumático no se limita al secuestro clásico. Judith Herman, en «Trauma and Recovery» (1992), documentó dinámicas similares en situaciones de violencia doméstica, abuso infantil, sectas y cualquier relación donde exista un desequilibrio extremo de poder combinado con aislamiento.

Señales de reconocimiento en uno mismo y en otros

Reconocer el síndrome de Estocolmo es difícil precisamente porque el mecanismo incluye la incapacidad de la víctima para percibir la distorsión. Las siguientes señales, documentadas por la investigación clínica, deben considerarse indicadores de alerta:

Empatía con el captor: Justificar o racionalizar las acciones del captor: «Solo hace esto porque está asustado», «Si cooperamos no nos hará daño», «En el fondo es buena persona». Cuando la víctima empieza a ver el mundo desde la perspectiva del captor y a defender sus motivaciones, el vínculo está establecido.

Hostilidad hacia los rescatadores: Percibir a la policía, los negociadores o los rescatadores como una amenaza. En el caso original de Estocolmo, los rehenes se interpusieron físicamente entre los captores y la policía. La víctima percibe que la intervención externa pone en peligro el equilibrio alcanzado con el captor.

Negativa a cooperar con la liberación: Rechazar oportunidades de escape, negarse a testificar contra el captor, desear mantener contacto tras la liberación. Patty Hearst, secuestrada por el Ejército Simbionés de Liberación en 1974, llegó a participar activamente en las acciones de sus captores.

Minimización del daño sufrido: Restar importancia a las agresiones, amenazas o privaciones: «No fue para tanto», «Otros lo pasan peor». Esta minimización es un mecanismo de defensa que protege el vínculo establecido y reduce la disonancia cognitiva.

Gratitud desproporcionada: Sentir una gratitud intensa por no haber sido agredido o por haber recibido comida o agua. El umbral de lo que se percibe como «bondad» se desplaza drásticamente cuando la línea base es la amenaza constante.

Estrategias de prevención y resistencia psicológica

La prevención del síndrome de Estocolmo se basa en mantener la autonomía cognitiva y emocional incluso en condiciones de cautiverio. Estas estrategias provienen de los programas SERE (Survival, Evasion, Resistance, Escape) del ejército estadounidense y de la investigación en resiliencia ante el cautiverio:

Mantener la identidad propia: Recordarse activamente quién se es: nombre, historia, valores, personas queridas. Los programas SERE enseñan a los soldados a repetir mentalmente datos personales como ancla de identidad. Cuando el captor intenta redefinir la realidad de la víctima, una identidad fuerte actúa como barrera.

Preservar perspectiva externa: Recordar conscientemente que existe un mundo fuera del cautiverio. Si hay otros cautivos, hablar sobre la vida exterior, sus familias, sus planes. Esto contrarresta el aislamiento informativo que alimenta el vínculo traumático.

Registrar mentalmente los hechos: Observar y memorizar detalles objetivos: qué dice el captor, qué hace, cronología de eventos. Este ejercicio cognitivo mantiene activo el pensamiento analítico (Sistema 2 de Kahneman) y dificulta la racionalización emocional. Además, esta información será valiosa tras la liberación.

Reconocer las amabilidades como tácticas: Comprender intelectualmente que la alternancia de amenaza y amabilidad es una dinámica de control, no una relación genuina. Nombrar el mecanismo internamente («Esto es refuerzo intermitente, no bondad real») reduce su poder sobre las emociones.

Mantener rutinas autónomas: Dentro de las posibilidades del cautiverio, crear rutinas propias (ejercicio,

meditación, planificación mental) que no dependan del captor. Cada acción autónoma contrarresta la indefensión aprendida y preserva la sensación de agencia personal.

Tras la liberación: El vínculo traumático no desaparece automáticamente con la liberación. Las víctimas pueden sentir confusión, culpa por sus sentimientos hacia el captor y dificultad para reintegrarse. El tratamiento profesional, preferentemente con terapeutas especializados en trauma (EMDR o terapia cognitivo-conductual centrada en trauma), es fundamental para la recuperación completa.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.