

Proyecciones psicológicas: ¿cuánto tiempo les tomará a los venezolanos recuperarse de las heridas políticas?



Tiempo de lectura: 4 min.

[Fiorella Tagliafico](#)

Venezuela atraviesa un proceso de transición política que, a su vez, implica una convalecencia colectiva de la sociedad, tras un ciclo de más de dos décadas de confrontación entre aquellos que se identifican como oficialismo u oposición.

El desmantelamiento de la confianza grupal

Los tiempos de la sanación de las heridas políticas

“La sociedad venezolana llega a 2026 con un diagnóstico de fatiga por compasión y desesperanza aprendida. Los cambios drásticos de enero, que incluyeron la detención de Nicolás Maduro y una reconfiguración política, económica y social casi forzada, han dejado a la ciudadanía en un estado de aturdimiento emocional”,

explicó el psicólogo Rafael Rodríguez, en entrevista para El Diario.

Rodríguez resaltó que el impacto traspasó lo conductual para instalarse en lo biológico, ya que cuando una persona vive bajo un estrés crónico, el sistema límbico se mantiene encendido.

“En Venezuela, la política se convirtió en una amenaza, afectaba si podías comer, si tus hijos estarían seguros o si podrías medicarte. Eso generó un desgaste en el cortisol que no se cura con un decreto presidencial”, apuntó el experto.

El especialista hizo énfasis en la necesidad de abordar el trauma transgeneracional, al que describió como un proceso complicado debido a que los niños y adolescentes han crecido viendo a sus padres angustiados por la situación del país.

“Ese es el guion de vida que están absorbiendo. Recuperar la confianza en el futuro les tomará, como mínimo, la mitad de su vida adulta, siempre y cuando el entorno deje de ser hostil. Y en el caso de los adultos, el alivio que algunos sienten ante el cambio no es el fin del problema, es apenas el inicio del síntoma”, acotó el psicólogo.

De acuerdo con Rodríguez, la psiquis del venezolano ha operado bajo un esquema de hipervigilancia durante muchos años, que es un estado de alerta constante donde el cerebro prioriza la supervivencia inmediata sobre cualquier planificación a largo plazo.

El desmantelamiento de la confianza grupal

En un sentido más amplio, el sociólogo Eduardo Quintero detalló en entrevista para El Diario que actualmente se está dando en el país un fenómeno que denominó la atomización del tejido social.

“El sistema político anterior fomentó la sospecha. Se rompieron las redes de solidaridad primaria para reemplazarlas por mecanismos de control. En 2026, el venezolano promedio aún sospecha del otro. Esa desconfianza es un lubricante social que se secó. Reconstruir la noción de nosotros es una tarea que la literatura sociológica, basada en casos como los de los Balcanes o la Alemania de la posguerra, sitúa en un rango de 20 a 30 años para poder recuperarse”, indicó Quintero.

El sociólogo destacó que otro punto crítico para la reparación de las heridas políticas está relacionado con el impacto de la migración, porque eso generó el desmembramiento del apoyo emocional para quienes se quedaron.

“La herida política es también una herida afectiva. Sin la reunificación familiar o, al menos, la estabilidad de los vínculos, la sociedad seguirá operando como un conjunto de individuos aislados intentando no hundirse”, dijo el especialista.

Por otro lado, la Ley de Amnistía para la Convivencia Democrática puede funcionar como un arma de doble filo para la salud mental colectiva. Mientras un sector celebra liberaciones, otro grupo denuncia la exclusión de al menos 400 presos políticos, muchos de ellos militares de Ramo Verde, lo que genera una sensación de justicia a medias.

“La justicia incompleta es veneno para la reconciliación y recuperación de las heridas. Si el ciudadano percibe que la impunidad solo cambió de rostro o de bando, la herida política se infecta. La transparencia en los procesos que se den durante la etapa de transición es lo que realmente bajaría los niveles de cortisol social”, agregó Quintero.

Los tiempos de la sanación de las heridas políticas

Los expertos consultados por El Diario prevén una escala de tiempo basada en objetivos personales. En el corto plazo, de 1 a 3 años, sería para una fase de estabilización en la cual el objetivo es reducir la ansiedad de supervivencia.

A mediano plazo, de 5 a 12 años, comienza una fase de institucionalización para recuperar la fe en los entes gubernamentales encargados de mantener el país en orden, con justicia y estabilización económica.

“Este es el periodo en el que se espera que los cuadros de depresión reactiva disminuyan si hay un entorno de seguridad jurídica”, indicó el psicólogo Rodríguez.

En el caso de largo plazo, de 10 a 25 o más años, viene una fase de reconciliación generacional, que es cuando los hijos de la crisis llegan a la adultez con una estructura mental no marcada por la escasez o la persecución.

“No podemos pedirle a un pueblo que ha sido golpeado sistemáticamente que perdone, olvide y sane en un semestre. La recuperación de los venezolanos requiere una terapia de Estado: con verdad, justicia reparadora y, sobre todo, tiempo. Mucho

tiempo”, apuntó el sociólogo Quintero.

Ambos expertos coincidieron en una premisa: la sanación de cada venezolano no puede ser un proceso apresurado ni estandarizado, ya que el tiempo de la recuperación emocional y social está intrínsecamente ligado a la profundidad de las vivencias individuales.

“Cada ciudadano ha experimentado el conflicto desde realidades distintas, marcadas por el duelo, la migración, la persecución o la inestabilidad económica”, explicó Rodríguez.

Por esto, advirtieron que forzar una normalidad antes de que se hayan procesado las heridas personales podría derivar en una estabilidad superficial que no resuelva las fracturas estructurales de cada uno y del país en general.

Para los especialistas, la reconstrucción de la psiquis colectiva dependerá del respeto a los tiempos de cada historia particular.

<https://eldiario.com/2026/02/27/proyecciones-psicologicas-tiempo-tomara-venezolanos-recuperarse-heridas-politicas/>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)