

Estimadas familias, tras casi dos meses de confinamiento empezamos a enfrentarnos al plan de desescalada. Empieza el momento de salir a la calle, dar un paseo y nos encontramos con miedos e inseguridades que nos provocan angustia y ansiedad, tanto en los adultos como en los niños.

¿En qué consiste el síndrome de la cabaña?

Es un fenómeno psicológico que suele aparecer tras un tiempo de aislamiento.

Es un hecho que estamos empezando a sentir angustia y ansiedad ante el momento de salir a la calle, y como resultado preferimos quedarnos en casa y no salir.

Esta sensación es lógica, ya que nos hemos habituado a estar entre cuatro paredes.

¿Qué podemos hacer ante esta situación?

Algunos de los síntomas son sentir cansancio constantemente, entumecimiento de brazos y piernas, dificultades para levantarse, falta de motivación, emociones de frustración, angustia, cambios de humor, nos mostramos reacios a salir y las conductas de evitación asociadas.

Hay personas que sienten el temor de salir a la calle y no tienen por qué experimentar estos síntomas. El miedo es normal y adaptativo, y más en estas circunstancias que nos permiten ser más prudentes y tener cuidado ante esta situación.

Recomendaciones para afrontar las salidas a la calle

Normalizar tus emociones y darnos el tiempo que necesitemos.

- Debemos respetar nuestros tiempos, si nos sentimos muy agobiados debemos empezar a salir poco a poco, marcando unos tiempos.
- Debemos respetar las emociones que estamos sintiendo, puedes hacer un diario de ellas a lo largo de este tiempo.

Realizar pequeños intentos.

- No es obligatorio salir por imposición, sino plantearnos hacerlo poco a poco y hacer pequeños intentos.
- Podemos empezar paso a paso y proponiendo cada día subir un escalón más, es decir, el primer día abrir la puerta y salir, al siguiente aumentar algo más, como andar unos metros y así sucesivamente hasta conseguir salir y dar un paseo.
- Se puede hacer un planning del paseo, por ejemplo, elegir la hora más adecuada, qué ruta vamos a seguir, y cada día ir aumentando el tiempo, dentro del que nos permitan en esta situación.
- Si te ves con mucho temor se puede intentar con imaginación, todo lo que hemos citado anteriormente visualizándose mentalmente.

Potencia tu apoyo social.

- Es importante seguir en contacto con la familia y amigos, intentar compartir los sentimientos y recibir el apoyo de las personas cercanas.

Departamento de Orientación