



EL PUENTE SALUD MENTAL VALLADOLID

II GUÍA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

EN EL ÁMBITO DE LA 'NUEVA NORMALIDAD'

<http://elpuentesaludmental.org/>



El Puente
SALUD MENTAL
valladolid

ADAPTARSE A LA 'NUEVA NORMALIDAD'

Hace unos meses, ante la situación de alerta sanitaria, publicamos una guía de autocuidado, para los profesionales de la salud mental. En esta ocasión, teniendo en cuenta las circunstancias actuales, hemos creído conveniente publicar una segunda parte de esa guía, destinada esta vez a favorecer el proceso de adaptación de los profesionales a esta 'nueva normalidad'.

Una nueva normalidad que dista mucho de lo teníamos antes, una nueva normalidad que hace que pongamos en marcha el engranaje de nuestros mecanismos de adaptación, aprendiendo una nueva forma de estar y de relaciones sociales.

Durante estos meses, han sido muchas las emociones que hemos experimentado: miedo, rabia, impotencia, tristeza, aburrimiento, apatía...

La situación ha ido cambiando y nos hemos ido adaptando en función de las nuevas circunstancias. Hemos dejado atrás semanas de confinamiento en casa, cuando no podíamos salir a la calle.

En estos momentos, estamos inmersos en la llamada 'nueva normalidad', pero sin embargo, esta normalidad es muy diferente a la realidad en la que vivíamos a principios de año.

No podemos continuar realizando nuestras actividades de la misma manera en que las hacíamos antes porque las circunstancias han cambiado y requiere que aprendamos e interioricemos una serie de pautas y medidas de cara a continuar con nuestra vida.



El Puente
SALUD MENTAL
Valladolid

Hemos de recordar que el virus no ha sido erradicado y que el riesgo continúa, pero tampoco hemos de olvidarnos de las secuelas a nivel psicológico que toda esta situación ha podido dejar a muchas personas, profesionales o no: ansiedad, fobias o estrés post traumático.

Actualmente nos encontramos en una situación de incertidumbre, en la que la información que recibimos a menudo es contradictoria, sentimos el peligro para la salud, las limitaciones en el contacto físico, tan arraigado en nuestra cultura al mismo tiempo que aumentan otro tipo de preocupaciones al impacto económico, a los rebrotes, etc. La incertidumbre genera ansiedad y estrés. Y el camino hacia una 'nueva normalidad' está cargado de dudas

Ya durante la desescalada, desde la entidad, fuimos lanzando una serie de consejos para afrontar esta nueva 'normalidad' [I Guía para profesionales de la salud mental.](#)

A lo largo de las siguientes páginas, vamos a ir ampliando esa información. Hablaremos de esta 'nueva normalidad' y ofreceremos unas pautas para favorecer nuestra adaptación a las circunstancias y poder facilitar el apoyo adecuado a las personas usuarias de nuestros servicios.

LA IMPORTANCIA DE GENERAR NUEVOS HÁBITOS

Como seres humanos, a lo largo de nuestra vida experimentamos múltiples cambios que requieren una continua adaptación. Estamos en una nueva realidad con cambios que modificarán nuestro estilo de vida. La normalidad se vuelve distinta y esta adaptación se produce de manera más fácil en unas personas que en otras. La adaptación o no, depende de la personalidad de cada uno, de la flexibilidad que tengamos y de nuestros patrones de afrontamiento. En general, los cambios, cuando no son deseados o generan situaciones que empeoran nuestra percepción anterior, requieren un mayor esfuerzo de adaptación por nuestra parte.

Los protocolos y las normas que estamos viendo no son fáciles de cumplir y la población no somos homogéneas en cuanto a nuestra percepción del riesgo. Así existen personas que niegan la existencia de riesgos cuando salen a la calle y no cumplen ninguna medida sanitaria. Por otro lado, están las personas que se encuentran en el otro extremo; temerosas ante el contagio y que siguen las medidas de seguridad de forma tan exhaustiva que permanecen en un estado de alerta y de estrés continuo que dificultan su adaptación y adquisición de hábitos dentro de esta nueva normalidad en cuanto a sus relaciones sociales y salidas del domicilio.

Esta situación nos sugiere que aprendamos a situar en el lugar correcto la línea diferenciadora entre el miedo al contagio y nuestra vida social. También entre un hábito adecuado de higiene y una obsesión por la limpieza.



Dicen que una persona tarda 21 días en adquirir un hábito. Al principio el adquirirlo requiere de muchísimo esfuerzo tanto físico como mental, trayendo como uno de los síntomas más importantes la ansiedad. Luego, cuando según van pasando los días nos empezamos acostumbrar a este nuevo hábito.

Pero... ¿cómo volvemos para atrás? ¿Cómo hacemos para empezar a salir sin miedo? ¿Cómo hacemos para adaptarnos a las nuevas medidas de higiene y seguridad social? ¿Cómo adquirimos esa seguridad nuevamente?

Esta 'nueva normalidad' no será percibida como normal hasta que nos habituemos a ella, cada día nos costará un poquito, pero durante el proceso, sentir enfado o resistencia es también normal. Progresivamente este coste se irá reduciendo y pensar en ello dejará de ser una fuente potencial de negatividad porque nos habremos adaptado a una nueva forma de hacer las cosas.

En primer lugar, es conveniente realizar un ejercicio de aceptación de esta nueva realidad, con la que vamos a convivir, por lo que parece bastante tiempo. La nueva normalidad es completamente nueva para todos y aunque no nos guste la situación, debemos aceptarla como viene y no anclarnos en el sentimiento de la queja, sino avanzar hacia la generación de alternativas y soluciones.

1

ADAPTACION A LA NUEVA NORMALIDAD

Aceptación. proceso de adaptación y cambio, generacion de nuevos aprendizajes.

2

PAUTAS GENERALES DE AUTOCUIDADO

En casa, en el trabajo, en la comunidad.

3

ESTRES Y 'SÍNDROME DE LA CABAÑA'

Prevención, detección y pautas de intervención.

ADAPTACION A LA NUEVA NORMALIDAD

Aceptación. proceso de adaptación y cambio, generacion de nuevos aprendizajes.

En pocos meses hemos vivido muchas experiencias, cuando echamos la vista hacia el mes de enero, nos parece que ha pasado una eternidad, y sin embargo han sido sólo unos pocos meses. De repente se paró todo y tuvimos que adaptarnos al confinamiento, ahora, de nuevo adaptarnos a esta nueva normalidad. Para favorecer esa adaptación, desde la entidad proponemos una serie de consejos:



ADAPTACION A LA NUEVA NORMALIDAD

Aceptación. proceso de adaptación y cambio, generacion de nuevos aprendizajes.

Cómo comentábamos anteriormente, lo primero que conveniente realizar es un pequeño ejercicio de reflexión con nosotros mismos acerca de esa nueva normalidad. Cómo no podemos cambiar las cosas, lo más útil es trabajar en la aceptación, para ello:

Siente y otorga espacio a tus emociones. Tienes derecho a sentirte así. Deja salir a tus emociones, deja que se manifiesten, déjales un espacio para poder gestionarlas, de lo contrario, si no le damos su espacio, pueden quedarse con nosotros mucho tiempo. En ocasiones, sentirse mal es algo completamente normal y sano, no tiene porque ser patológico, y debemos de distinguirlo de ello. Durante el proceso de adaptación a la nueva normalidad, habrá días en los que tengas emociones negativas y eso no tiene porqué ser malo.

Valora lo positivo de tu situación. Lo que has ganado, lo que has descubierto de ti y tus personas cercanas... ¿Te has descubierto a ti mismo/a haciendo algo que no te imaginabas? ¿Has desarrollado alguna nueva capacidad?. No todo en esta situación es malo. De hecho, muchas personas han visto reforzadas sus relaciones durante la cuarentena. No es que todo tenga un lado bueno, pero sí determinadas consecuencias positivas.

Conecta con el presente, con la situación que se vive aquí y ahora: Durante los próximos meses, vamos a tener que ir viviendo sin anticipar mucho el futuro, aceptar que las cosas no van a ser exactamente igual que antes. Intenta no ponerte en las peores circunstancias posibles, sino asumir que hay cosas que se van a posponer, y otras se harán de forma diferente. Ante planes postpuestos, trata de adaptar tus actividades a la situación que se da actualmente, para poder disfrutar de ellas de algún modo. Céntrate en lo que sí puedes hacer y no tanto en lo que no.

ADAPTACION A LA NUEVA NORMALIDAD

Aceptación. proceso de adaptación y cambio, generacion de nuevos aprendizajes.

Escucha a tus pensamientos: Hemos de trabajar para gestionar los pensamientos negativos y alarmantes derivados del miedo. De esta manera, conseguiremos calmar muchas emociones que derivan a consecuencia del miedo, el nerviosismo o nuestros propios sesgos cognitivos. Trata de mantener un diálogo interno con tus pensamientos, verbalízalos, hasta que punto éstos son reales o son fruto de tu miedo, que pruebas de realidad tienes, que probabilidades existen de realmente esas situaciones se den.

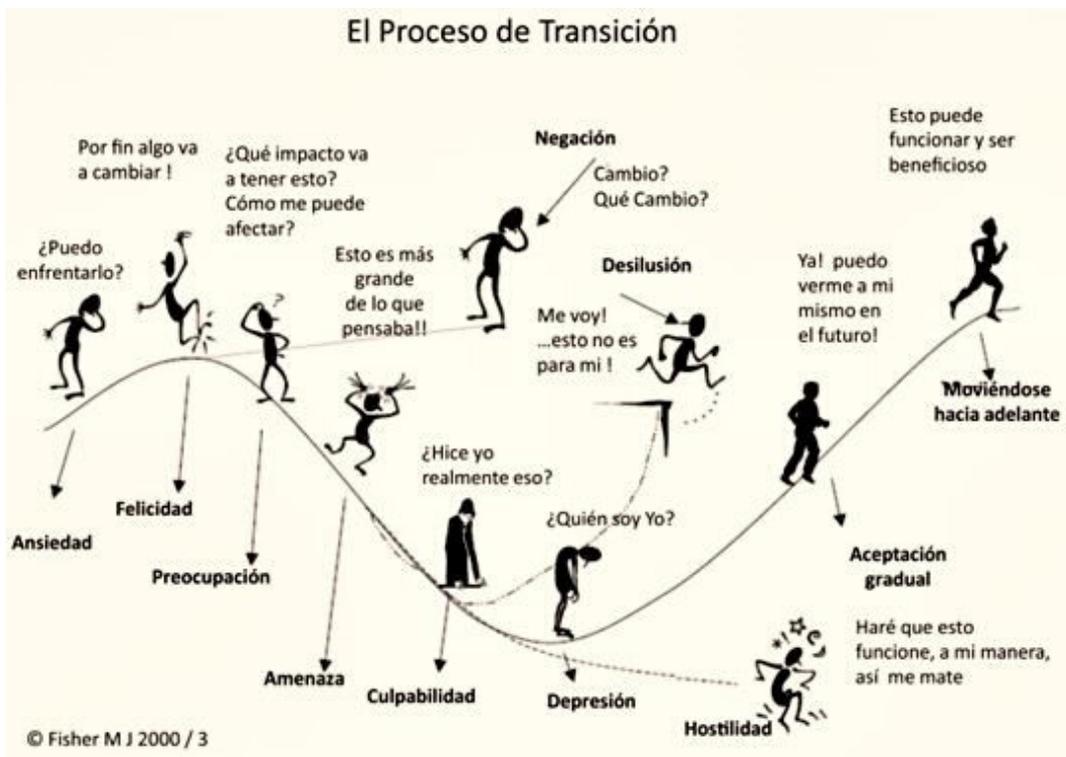
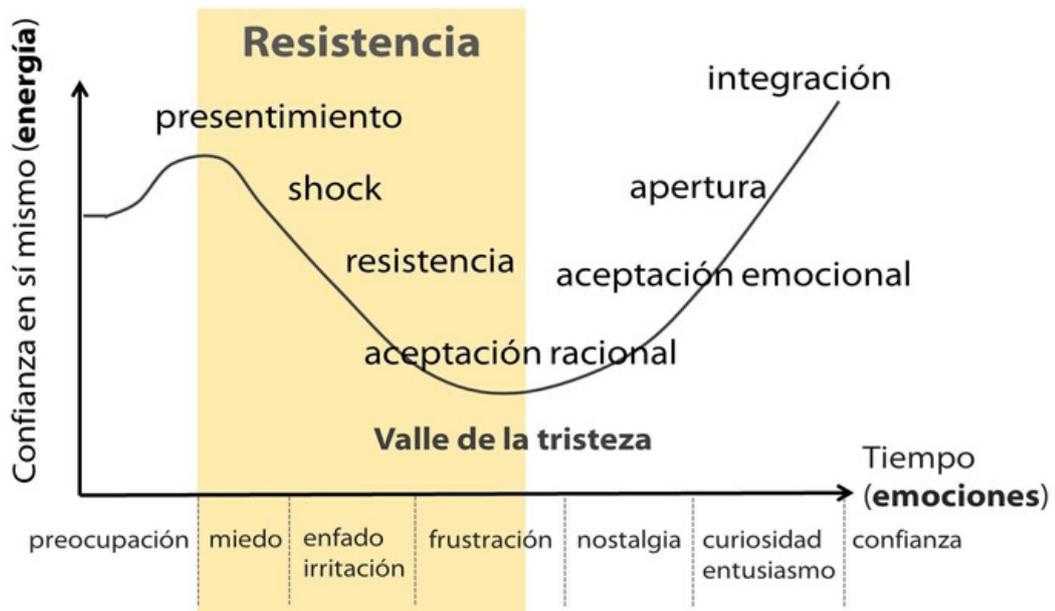
Céntrate en lo que sí puedes cambiar o gestionar y suelta todo aquello sobre lo que no tienes ni debes tener control.

Recupera tus actividades: Dentro de las normas y con todas las medidas de seguridad, busca el contacto con el exterior. Los paseos no son como antes, la logística cuesta más, pero sí es importante que salgamos, dentro de nuestras posibilidades de casa. Si seguimos evitando el exterior o permanecemos en la queja, no podremos avanzar. La distancia de seguridad, el uso de mascarillas, los aforos o las restricciones en nuestro día a día generan en cualquier persona, al menos, sensaciones de estrés. Sin embargo, lo que al principio podría ser desbordante, debe empezar a gestionarse de otra forma mucho más válida para nosotros. La nueva normalidad no tiene que ser mala.

ADAPTACION A LA NUEVA NORMALIDAD

Aceptación. proceso de adaptación y cambio, generación de nuevos aprendizajes.

Fases del cambio



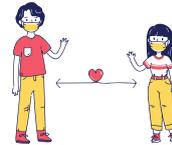
En casa y a nivel personal, en el trabajo, en la comunidad

La situación es diferente a la de hace unos meses, pero aún así no podemos bajar la guardia y descuidar las medidas de higiene y protección.

Es fundamental generar unos hábitos en cuanto a la higiene, medidas de protección y distancia de seguridad e irlos repitiendo, de modo que poco a poco se vayan generalizando.

En nuestra vida personal y familiar, no podemos bajar la guardia, todos tenemos alguien vulnerable en nuestras familias.

El lavado de manos, lavar la ropa más a menudo, llevar desinfectante y mascarilla y tocarnos la cara lo menos posible, sobre todo cuando estamos fuera de casa, son ejemplos de conductas que seguramente vamos a mantener a largo plazo ante el miedo al contagio por el coronavirus. Éstas nos dan la seguridad que necesitamos frente a la incertidumbre y el riesgo que percibimos en la calle.



A medida que pase el tiempo, y empecemos a hacer una vida normal el miedo irá desapareciendo. Habremos empezado a afrontarlo, por lo que la evaluación del riesgo será menor.

El desarrollo del miedo al contagio va a ser paralelo al desarrollo que tenga la sociedad para salir de la crisis sanitaria. Es decir, aunque estemos en una nueva normalidad, si en otoño o invierno se produce otro brote de la enfermedad, lo más seguro es que el miedo vuelva a aumentar. Cuanto mayor sea el riesgo, más aumentará el miedo, por lo que las personas harán más rígidas las medidas de seguridad que tomen.

A largo plazo, cuando hayan pasado los brotes y la enfermedad se haya normalizado en la sociedad, lo más seguro es que el miedo también desaparezca. Aunque eso no quiere decir que dejen de tomarse ciertas medidas de seguridad, puesto que algunas pueden llegar a quedar instauradas en la nueva normalidad. Otras emociones, además del miedo, muy importantes que vamos a tener que afrontar en esta nueva normalidad son la frustración y la ansiedad ante la incertidumbre.

En casa y a nivel personal, en el trabajo, en la comunidad

Cuando nos vemos en la situación de tener que cohabitar con lo extraño y lo ambiguo, nos es útil enfocarnos no en aquello que no tenemos claro, sino en lo que sí.

Cada cual deberá explorar qué le puede ser de más ayuda, a qué o a quién necesita recurrir y qué pasos dar; sin embargo creemos necesario dar una serie de pautas que pueda servir en forma de orientación para aprender a convivir con el Covid:

Evitar dar respuesta a todas las preguntas. Nos abruman tantos interrogantes, como a un niño pequeño iniciando su interacción con el mundo; para todo no tenemos respuesta, en nosotros no está el resolverlo todo.

Atiende a tus necesidades. Observa cuáles son y qué está en tu mano para satisfacerlas.

Céntrate en el aquí y en el ahora. Organiza tu presente, tu día a día, realiza las actividades que continúan formando parte de tu realidad cotidiana, las que no han cambiado, y también aquellas que puedan facilitar tu cotideaneidad.

Pon en práctica el afrontamiento activo. Identifica las estrategias de afrontamiento que en el momento actual te proporcionen sensación de control y proactividad. Dar forma a la propia vida y a cómo organizarnos: como por ejemplo en el trabajo, la comida, cuándo voy a poder salir, etc.

Expresa con tus personas de mayor confianza los posibles miedos y preocupaciones que se generan en ti. Déjalo salir, para que puedan ir perdiendo fuerza. La calidez en el vínculo la actitud afectiva y establecer un buen tejido de apoyo es esencial para avanzar.

Generar un espacio libre de virus. Crear un espacio de actividades o rutinas propias que nada tenga que ver con la situación pandémica; que el virus nos acompañe no significa que esté presente en todo momento.

Sentido común. Detecta tus posibles obsesiones, toma conciencia de que son “laberintos mentales” y aplica el sentido común. Utiliza la lógica en estos momentos para situarte de nuevo, en el presente, que es lo único que podemos manejar.



LA 'NUEVA NORMALIDAD' EN EL TRABAJO

Hasta hace poco el teletrabajo era solo cosa de aquellos que estaban fuera de la oficina. Desde el mes de marzo, el teletrabajo ha sido una práctica casi generalizada en las empresas. Poco a poco, con la desescalada y la nueva normalidad, se ha ido recuperando la actividad presencial, pero el sistema de trabajo presencial anterior, en algunas entidades, presenta múltiples riesgos en las circunstancias actuales, debido a la escasez de espacios.

Es por ello, que la modalidad de teletrabajo, ahora afecta a la actividad presencial de siempre. Debemos aprender a trabajar con personas de forma presencial y en modalidad de teletrabajo, del mismo modo, todos tendremos que acostumbrarnos a esta nueva modalidad mixta de trabajar.

Hemos vuelto a una nueva normalidad, plagada de cambios que transforman nuestra vida, nuestro empleo y la forma de trabajar. Las reuniones, la utilización de puestos de trabajo compartidos, del mismo teléfono, el pasar una llamada a un compañero, tomar un café, estrechar la mano, ir al servicio y hasta pedir un bolígrafo a alguien son actividades y conductas que antes asumíamos como normales y que ahora representan un riesgo. Por lo que hemos de tener especial cuidado y prestar atención a lo que hacemos.

Durante estos meses, se han estado elaborando múltiples protocolos, planes de contingencia y prevención, desde diferentes organismos y entidades para asegurar una prestación de servicios con absoluto cumplimiento de las medidas sanitarias y de prevención. Todo ello ha supuesto un montón de documentación traducido en medidas a cumplir en el puesto de trabajo para garantizar la seguridad de todas las personas.

Hemos de poner especial atención e hincapié en su lectura y asimilación, pero a la vez, ser pacientes con nosotros mismos y con los demás hasta que poco a poco los nuevos protocolos se vayan convirtiendo en hábitos y los vayamos interiorizando y generalizando.

En casa, en el trabajo, en la comunidad

Para ello ofrecemos una serie de recomendaciones a los y las profesionales a la hora de acudir de forma presencial al puesto de trabajo:

RECOMENDACIONES EN EL PUESTO DE TRABAJO:



1

Mantén la distancia de seguridad, las medidas de protección y prevención recomendadas.

2

Lee con detenimiento la información facilitada, es posible que tengas que volver a releerlo en mas ocasiones.

3

Pregunta cuando no sepas: Debido al continuo cambio de normativas, es normal que te encuentres con situaciones en las que no sepas cómo proceder. Antes de generalizar comportamientos que son permitidos en algunos establecimientos, ten en cuenta que en otros puede que no lo sean, si tienes alguna duda pregunta a la persona responsable, ya que pueden existir protocolos en unos lugares y en otros.

4

La mayoría de los conflictos son malentendidos y no podemos vivir todo como una ofensa personal, no tomar las cosas como algo personal para evitar que se cronifique. Hay que decir las cosas, intenta no discutir.

5

Mantén una actitud colaboradora y comprensiva con el resto de profesionales. Para todos es un momento complicado. Hagamos la jornada de trabajo lo más llevadera posible durante este tiempo, esto predispondrá a generar un ambiente más tranquilo.

6

Comparte tus preocupaciones y sentimientos con tus compañeros si lo ves conveniente. Todos estamos pasando por una situación parecida, por lo que posiblemente tengan las mismas dudas y preocupaciones y será una ayuda mutua.



La vuelta a la normalidad, supone un esfuerzo de adaptación para todos. Es ahora cuando comienzan a acusarse las consecuencias del confinamiento y del cambio de hábitos en nuestras vidas. Así, últimamente es muy nombrado el llamado "síndrome de la cabaña", del que más adelante hablaremos, pero hemos de diferenciar entre el miedo a salir de casa y contagiarse y el miedo a volver a una vida demasiado estresante.

El confinamiento trajo consigo una serie de medidas en cuanto a movilidad que nos obligaron a permanecer en casa durante meses. Éste confinamiento ha tenido consecuencias negativas, así como patologías y dolencias de carácter físico y psicológico en las personas, pero también positivas: nos ha revelado que otra realidad es posible.

Nos hemos visto obligados a trabajar en una modalidad que en la mayoría de los casos era improbable: El teletrabajo, antes impensable en nuestro sector, y a través de él, hemos descubierto que podíamos ser igual o más productivos que en la oficina, que podíamos reunirnos virtualmente, realizar actividades con personas usuarias y que con él se puede conciliar vida personal y profesional con sus respectivas ventajas a nivel emocional y económico. Entre esos beneficios se encuentra la notable reducción de estrés en los profesionales.

Es por ello que, en esta nueva normalidad, cuando las consecuencias del confinamiento empiezan a ser más evidentes, hemos de estar atentos y saber diferenciar entre la gran variabilidad de síntomas que nos vamos a encontrar.

Se trata de algo totalmente nuevo, algo que ha cambiado nuestra sociedad y el modo en el que estamos en ella. Actualmente se están realizando numerosos estudios sobre las consecuencias psicológicas de ésta situación, que nos harán ir descubriendo casuísticas nuevas día a día.

El síndrome de la cabaña, los trastornos adaptativos, depresión, fobias estrés post traumático, son sólo algunos de los trastornos detectados hasta el momento, pero sin duda hay que continuar investigando las consecuencias psicológicas que esta pandemia ha traído consigo. Y nos daremos cuenta, de que no todo es negativo, de que esta situación, también ha traído consecuencias positivas, en muchos casos impulsando un cambio y un modo diferente de percibir las cosas en las personas.

¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS ANTE LA VUELTA A LA NORMALIDAD?

- **Cuida tu cuerpo.**
- **Come alimentos saludables.**
- **Práctica ejercicio.**
- **Descansa y duerme las horas suficientes.**
- **Realiza ejercicios de meditación o Mindfulness.**
- **Sal con suficiente antelación hacia el trabajo.**
- **Dedica un tiempo a la planificación y organización.**
- **Valora y disfruta de tu tiempo de ocio.**
- **Relaciónate y haz actividades con tus amistades y familia.**
- **No destines todo tu tiempo a cuestiones del trabajo.**
- **Reserva un tiempo para ti..**



¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS ANTE LA VUELTA A LA NORMALIDAD?

Cuida tu cuerpo

Come alimentos saludables, practica ejercicio, descansa y duerme las horas suficientes. Uno de los principales potenciadores del estrés es un mal descanso o una deficiente calidad del sueño. La calidad y cantidad de sueño puede afectar a tu estado de ánimo, nivel de energía o nivel concentración durante el día siguiente. También es conveniente que la mañana empiece con tiempo suficiente para activarnos antes de emprender la jornada laboral. Dedicar suficiente tiempo a desayunar antes de acudir a tu puesto de trabajo. También puedes hacer diez minutos de ejercicio o meditar cinco minutos antes de ir a trabajar.

Sal con suficiente antelación hacia el trabajo

No salgas hacia el trabajo con el tiempo justo, evita en la medida de lo posible estresarte por cuestiones que no dependen de ti como atascos o retrasos del transporte público. De cualquiera de las formas, aprovecha el trayecto para distraer tu mente con buena música, escuchando las noticias o pensando en tus cosas.

Dedica un tiempo a organizarte

Organiza tus tareas, con una agenda o aplicación. Distribuye el tiempo organiza y reparte las tareas, haz un listado de las mismas, prioriza y ve tachando según las vayas realizando. Tras esta situación, has de tener en cuenta que llevas mucho tiempo fuera de tu mesa de trabajo, por lo que se debe hacer un esfuerzo extra en cuanto a este punto.

Valora y disfruta de tu tiempo de ocio

Dedica un tiempo a estar con tu familia, con las amistades. A reunirte con esas personas con las que durante todo este tiempo no has podido estar. Recárgate con todas esas buenas emociones que te hacen sentir los momentos compartidos que tanto has echado de menos. Practica tus aficiones tus y realiza actividades que te gusten cosas que te gustan: ir al cine, pasear, practicar algún deporte, etc.

A principios de marzo se declaró el estado de alarma, y con él vinieron una serie de medidas que modificaron radicalmente nuestros hábitos. Con el estado de alarma, comenzó como una enorme pesadilla para un gran número de personas.

Muchas de ellas, incluso, pudieron experimentar intensos niveles de ansiedad en esos primeros días y semanas. Durante el proceso de desescalada y ahora "nueva normalidad", para esas mismas personas, esta vuelta al exterior puede desencadenar potentes sentimientos de ansiedad.

El aislamiento es, pues, un 'arma de doble filo': el individuo se siente aliviado al permanecer en un entorno conocido, mientras que interpreta que todo lo que hay fuera de la casa es peligroso. Estamos ante el llamado "síndrome de la cabaña".

El proceso de vuelta a la normalidad no es gestionado emocionalmente igual por todo el mundo. Tras semanas de confinamiento nuestra mente se ha habituado a la seguridad de nuestro hogar, somos conocedores del riesgo real que supone exponernos a salir y relacionarnos. Es por ello que es totalmente normal que puedan surgir sentimientos de inseguridad y miedo, ya que percibimos nuestra casa como el único lugar seguro para estar.

ORÍGENES

El origen de este síndrome se remonta al siglo XIX. Su nombre inicial es "cabin fever". En esta época, por culpa del mal tiempo, muchos colonos americanos debían pasar largas temporadas dentro de sus cabañas durante el invierno. Así, quedaban expuestos a síntomas depresivos, ansiosos y con una cierta sensación de enjaulamiento.

DEFINICIÓN:

El 'síndrome de la cabaña' consiste en la aparición de un miedo intenso a cambiar de entorno tras un tiempo prolongado de encierro, a pesar de que el entorno en el que se encuentre la persona no sea mejor.

La enorme adaptabilidad del ser humano, nos predispone a acostumbrarnos a cualquier tipo de situación, incluso a las más adversas, como ha sido el permanecer encerrados en casa más de dos meses. Nuestra mente ha acabado por habituarse a la situación de aislamiento, a las rutinas y a no tener contacto social directo con personas externas a nuestro hogar.

¿CÓMO SE DESARROLLA EL 'SÍNDROME DE LA CABAÑA'?

Suele aparecer tras una estancia prolongada en un lugar cerrado. Durante unos meses hemos pasado la mayor parte del día en casa. Sabemos del riesgo real que supone exponernos a salir. Es normal que puedan surgir sentimientos de inseguridad o incertidumbre cada vez que tenemos que salir. Sin embargo, lo que ocurre en muchos casos es que esta situación está siendo el detonante de problemas como hipocondría, ansiedad o depresión.

Esto lleva a que asociemos la calle a peligro y percibamos nuestra casa (donde pasamos tanto tiempo) como el único lugar seguro. Por ello, cada vez que cambiamos a un entorno fuera de casa, se genera un miedo incapacitante. Tras tantas semanas de confinamiento, nuestro cerebro se ha habituado a la seguridad de nuestro hogar.

¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

El 'síndrome de la cabaña' está más relacionado con las expectativas, con lo anticipatorio. Es decir, con esa manera de afrontar la salida a la calle con la idea de lo que nos gustaba antes y del efecto que tiene lo que encontramos en realidad. Es la llamada 'nueva normalidad', y no es extraño que ese escenario golpee esas expectativas y se desencadenen los temores en varios planos: cognitivo, fisiológico y de conducta.

SÍNTOMAS 'SÍNDROME DE LA CABAÑA'

- **Sensación de nerviosismo, síntomas depresivos y ansiosos:** temblor de piernas, palpitaciones, sudoración en las manos, respiración acelerada... Unido a sensación de desasosiego y enjaulamiento, frustración, angustia y temor.
- **Dificultad para la concentración, déficit de memoria.**
- **Falta de motivación:** presencia de inapetencia y gran esfuerzo para realizar tareas cotidianas, sobre todo que impliquen salir al exterior.
- **Miedo a recuperar rutinas y contactos:** temor a realizar actividades que antes eran cotidianas, como trabajar fuera de casa, coger medios de transporte público, relacionarnos con otras personas conocidas, etc.
- **Excesivo miedo a salir, retomar la rutina y las relaciones sociales.**
- **Alteraciones en los patrones de sueño:** mayor frecuencia de siestas duraderas, sensaciones de cansancio y letargo.

Es importante aceptar la situación como algo excepcional, que va a pasar. que ha tenido un principio y que tendrá un final. Aunque cueste ver esa meta, cada vez está más cerca.

Hay que ser conscientes de que no puede recuperarse todo de golpe. Hay que ir entrenando en esa "desescalada" emocional e ir cuantificando los avances. A continuación proponemos una serie de pautas.

PAUTAS PARA SUPERAR SÍNDROME DE LA CABAÑA

- Reconocer el miedo.
- Mantener las medidas de seguridad.
- Conocer la situación real.
- Salir de forma gradual haciendo pequeñas aproximaciones.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener contacto social.
- Facilitar la expresión emocional.
- Buscar apoyo profesional.



PAUTAS PARA SUPERAR SÍNDROME DE LA CABAÑA

Reconocer el miedo. Reconocer y aceptar el miedo ayuda a comprenderlo.. Al reconocerlo, ya somos conscientes de su existencia y podemos trabajar para asimilarlo y para no quedarnos atrapados permanentemente en su influjo.

Mantener las medidas de seguridad. Mantener las precauciones recomendadas también ayuda a controlar el miedo a una posible infección. Seguir las indicaciones de seguridad como la distancia social, el lavado de manos o la mascarilla contribuye a contener la sensación de miedo y a aumentar la de seguridad.

Conocer la situación real. Sin caer en la obsesión de estar informados cada hora sobre las nuevas cifras de contagios o fallecidos, sí que es necesario conocer la situación de la comunidad en la que cada uno vive para tener una estimación real del peligro. Muchas veces el miedo infundado aumenta el pesimismo y no permite valorar todo lo que sí podemos hacer.

Salir de forma gradual haciendo pequeñas aproximaciones. No hay que plantearse grandes objetivos, sino ir saliendo de forma progresiva, a tu ritmo, sin forzar, para coger confianza y comprobar que se puede hacer.

Realizar ejercicio físico. Para evitar la inactividad y como parte de la rutina, es muy recomendable la realización diaria de ejercicio físico.

Mantener contacto social. Fomentar el contacto social, a través de redes sociales: videollamadas, mensajes..., y exponernos progresivamente a situaciones sociales en las que la persona tenga sensación de control y manejo de su miedo.

Facilitar la expresión emocional. Es importante transmitir y fomentar la verbalización de las emociones a aquellas personas que son importantes para nosotros.

Buscar apoyo profesional. En caso de que los síntomas persistan o resulten incapacitantes en el día a día, es necesario pedir ayuda psicológica.