

# PÍLDORAS PARA AFRONTAR LA TRANSICIÓN HACIA LA “NUEVA NORMALIDAD”

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

## LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE DESESCALADA: ¿SÍNDROME DE LA CABAÑA?

El denominado “*síndrome de la cabaña*” se refiere a un **miedo intenso** a *cambiar de entorno, salir fuera de casa y realizar actividades que eran habituales* antes del confinamiento.



Es cierto que aún existe un riesgo real de contagio y, por tanto, es NORMAL sentir ciertos niveles de inseguridad y ansiedad en este contexto, pudiendo percibir la **calle** como un lugar **amenazante** y nuestra **casa** como el único lugar **seguro** en el que poder estar a salvo.

Es importante tener en cuenta que, a pesar de que incluya la palabra “síndrome” en su etiqueta, **no se trata de ningún trastorno psicológico o enfermedad *per se***. Se trataría de una respuesta, hasta cierto punto, esperable tras una larga temporada de confinamiento. Sin embargo, **hemos de atender adecuadamente estas emociones** de miedo e inseguridad, ya que, en determinadas circunstancias, podrían ser detonantes del desarrollo de problemas emocionales futuros. Para ello, te damos **algunas recomendaciones**. Además, puedes volver a consultar las píldoras [2](#) y [4](#) sobre identificación y aceptación de nuestras reacciones emocionales.

- 1. Diseñar una rutina:** Crear horarios para dormir, alimentarte y para realizar actividades tanto dentro como fuera de casa. Puedes incluir ejercicio físico.
- 2. Programar actividades de forma progresiva:** empieza por actividades cortas fuera de casa que conlleven sensaciones agradables para ti.
- 3. Mantener las normas y protocolos de seguridad:** respetar las normas de distanciamiento físico, lavado de manos, uso de mascarilla te protegen y, además, producen mayor sensación de seguridad y control.
- 4. Mantener contacto social:** puedes hacerlo gradualmente, sin olvidarte de utilizar para ello redes sociales o videollamadas y exponernos gradualmente a actividades sociales.
- 5. Expresión emocional:** debemos no invalidar las emociones “negativas” o desagradables. Además, podemos transmitir cómo nos sentimos a aquellas personas que son importantes para nosotros/as
- 6. Búsqueda de apoyo profesional:** en caso de que estas emociones te resulten incapacitantes o que la situación te sobrepase, busca ayuda profesional.

Este contenido es de carácter general y se ofrece con fines exclusivamente informativos. Por tanto, no sustituye en ningún caso la ayuda psicológica profesional. Por favor, si tu malestar psicológico es muy intenso y/o te interfiere de manera significativa, no dudes en buscar atención especializada. Algunas instituciones oficiales en las que se ofrece atención psicológica o información al respecto son:

- Clínica de Psicología de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyís): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: [https://www.copcv.org/noticia/13319?utm\\_source=copcv&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=recull#.Xn-s\\_4hKg2x](https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x)
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> // <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Consellería de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>