

Fortuna

QUÉ ES Y CÓMO SE GESTIONA EL SÍNDROME DE LA CABAÑA

kioskoymas#comunicaci

Algunas personas presentan miedo o rechazo ante la idea de volver a la calle tras el confinamiento

Los expertos animan a enfrentarse a los miedos de forma gradual

ANA MUÑOZ VITA
MADRID

Tras más de 12 semanas de confinamiento, cuando las medidas se empiezan a relajar y es posible salir a la calle respetando las medidas de seguridad, algunas personas no disfrutaban de la vuelta a las terrazas y los paseos, sino que sienten miedo o rechazo a la idea de salir a la calle. Es lo que se conoce como el síndrome de la cabaña; no se trata de una enfermedad tipificada, sino de un conjunto de síntomas relacionados con el espectro ansioso, aclara Oscar Pino, vocal del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña. Según los estudios de psicología clásicos, continúa el experto, estas manifestaciones son habituales en gente que ha pasado mucho tiempo en situaciones de aislamiento, como plataformas petrolíferas o submarinos.

Los seres humanos tienden a crear rutinas para manejar mejor las situaciones desconocidas. Por eso, mientras que en los primeros días no poder salir a la calle producía desasosiego, ahora que la mayoría se ha acostumbrado a estar en casa, se produce el efecto contrario. Además, la expansión de la enfermedad ha generado un contexto de inseguridad mayor al que había antes del confinamiento y salir a la calle implica exponerse a él. "El hogar es un refugio ante este marco general de incertidumbre, donde se buscan espacios que apelen a la seguridad y al control", explica la responsable de Itae Psicología, Laura Solana. Los individuos que ya contaban con una base ansiosa son más proclives a padecer estos síntomas. "Estas personas tienen tendencia a generar pensamientos circulares negativos que actúan como andamios de escenarios mentales catastróficos", desarrolla Solana, quien apunta que la sobreexposición a la información durante estos días contribuye



GETTY IMAGES

a alimentar el pensamiento circular y, por tanto, a generar más ansiedad. Esto se repite entre aquellos que sufrían patologías previas, como la depresión, la agorafobia o la ansiedad social o por la salud, conocida comúnmente como hipocondría. También aquellos que han pasado el confinamiento solos y no han tenido que realizar salidas rutinarias, como acudir al centro de trabajo, pueden presentar mayores problemas al volver a la calle. "Sus habilidades sociales pueden estar en baja forma y se sienten desprotegidos", justifica el psicólogo del Centro Activa Psicología y Formación Félix Zaragoza.

La alerta constante y los mensajes que se han recibido durante este tiempo también han exacerbado el miedo al contagio que, además, ha vuelto a crecer según ha ido evolucionando la desescalada y se han relajado las medidas. "Ahora hay mucha gente que tiene sensación de descontrol, de que esto se nos puede ir de las manos. La percepción de los otros como un peligro es algo que todavía durará un tiempo y producirá un cambio de hábitos", apunta Pino. Para superar los temores, los expertos coinciden en que, como sucede

con todos los miedos, lo mejor es enfrentarse a él. "En el corto plazo, permanecer en casa produce una sensación de alivio y de falsa seguridad, pero en el largo, la percepción de miedo se va instalando y las limitaciones se acrecientan", apoya Solana, quien insiste en discernir entre los temores adaptativos que se van superando y los patológicos, que limitan o incapacitan.

Es frecuente entre personas que han estado en plataformas petrolíferas

Las mascarillas y los guantes pueden ayudar también psicológicamente

En esta línea, el profesor de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas Fernando Tobías llama a aprovechar la información y los mensajes de alerta que proporcionan los temores, pero sin dejar que este paralice por completo. "No pasa nada por tener miedo, pero hay que intentar que este no te secuestre", expone el experto. Una idea con la que comulga también Pino, quien recuerda que, si se siguen las recomendaciones, la transmisión estará controlada. "Si empezamos a dejar de hacer cosas por el miedo, poco a poco iremos cediendo parte de nuestra vida personal y es posible que acabemos generando un cuadro de ansiedad más grave al inicial", apunta el experto.

La vuelta debe hacerse de manera gradual, aunque sin postergarse demasiado. Zaragoza recomienda empezar por reencontrarse con personas cercanas y realizar salidas para hacer actividades gratificantes, pues esta motivación ayuda a contrarrestar el miedo. En este sentido, las medidas de protección previenen los contagios y tienen un efecto psicológico: "La mascarilla y los guantes sirven como una prolongación del caparazón que se tiene en casa", comenta el psicólogo.