

# El miedo al "desconfinamiento"

Durante las últimas semanas de confinamiento, nuestra casa se ha convertido en el lugar donde tenemos el control y nos sentimos seguros/as. Ahora, la "desescalada" hacia la "nueva normalidad" implica ir saliendo de casa y recuperar nuestras actividades habituales de forma progresiva. Sin embargo, en alguno de nosotros, nuestro sistema psicobiológico de defensa se resiste a creer que podemos estar seguros fuera de casa y el miedo nos empuja a permanecer en ella. Ante esta situación, vamos a tener que recordar a nuestro sistema psicobiológico cómo era sentirse seguro también en la calle, ¿cómo podemos hacerlo?

- **BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN BASADA EN CRITERIOS CIENTÍFICOS:** conocer qué medidas son realmente eficaces y necesarias para protegernos a nosotros/as mismos/as y a los demás y obviar informaciones alarmistas no avaladas científicamente.
- **RUTINA DE HÁBITOS DE HIGIENE Y PREVENCIÓN:** establecer una rutina antes de cada salida basada en las recomendaciones científicas te hará sentir seguro/a.
- **EXPOSICIÓN PROGRESIVA:** no forzar la salida únicamente porque esté permitido. Podemos comenzar con paseos de 15 minutos y, progresivamente, ir aumentando el tiempo de las salidas. El miedo se combate afrontándolo.
- **ENTENDER Y GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES:** los sentimientos de miedo son normales cuando percibimos una posible amenaza o un peligro. El miedo es una emoción desagradable, pero necesaria y adaptativa para mantenernos a salvo. No podemos desconectarnos de nuestras emociones, pero sí gestionarlas.
- **PENSAMIENTO AUTODIRIGIDO Y ENFOCADO EN EL PRESENTE:** identificar los pensamientos que nos generan de miedo, detenerlo y cambiarlo por afirmaciones positivas que nos hagan sentir capaces de afrontar situaciones.
- **CONTROLAR LA ANSIEDAD:** a través de "ejercicios de respiración consciente".
- **APOYO DE FAMILIARES Y AMIGOS:** es primordial compartir lo que te ocurre, pero desde un enfoque positivo, evitando hablar permanentemente de temores, contagios, etc.

Si necesitas orientación psicológica sobre esta cuestión o acerca de cualquier aspecto relacionado con la convivencia familiar, puedes contactar con el **Centro de Apoyo a las Familias 5: 91.564.81.84 caf-5@madrid.es**