

Miedo a volver a la calle tras el confinamiento: claves para afrontarlo

Por **El Mirador de Madrid** - 6 mayo, 2020 👁 1032 💬 0



La vuelta a normalidad tras el confinamiento ha empezado y el miedo a salir de nuevo de casa va a estar presente

Desde el pasado sábado, se ha dado un pequeño paso hacia la normalidad, dentro del **estado de alarma** que vivimos ante la propagación del coronavirus. Los ciudadanos han podido **empezar a salir a la calle** a dar un paseo o a hacer deporte, sin importar si hay que ir a hacer la compra, si hay **niños en casa** o si hay que salir a pasear al perro. Después de casi dos meses encerrados en casa, sale la gente pero también salen sus **miedos**.

Estarán los que salgan de casa con **ilusión** y sin pensar en nada más que disfrutar de un buen paseo. Pero también habrá quien mirará esa puerta que le ha protegido hasta ahora y no pueda sentirse **cómodo** al otro lado. La sensación es parecida a lo que los psicólogos llaman **'el síndrome de la cabaña'**.



La **entrenadora en programación neurolingüística** y especialista en gestión del miedo, **Elena García**, ha proporcionado unas claves para combatir ese miedo a volver a la calle.

Reconocer el miedo a salir tras el confinamiento

Aceptar que tienes miedo a volver a salir y ser consciente de ello es el primer paso para elegir la forma que más se adapte a ti.

Reducir la incertidumbre

El miedo se alimenta de incertidumbre, por eso es fundamental informarse en fuentes oficiales sobre las pautas a seguir y las medidas de seguridad. Conocer todo esto reducirá la sensación de vulnerabilidad.



Darse tiempo

Lo más importante en los momentos es darse tiempo. «Es fundamental respetar que **cada uno necesita su tiempo**, y si todavía no te sientes seguro, no pasará nada», explica la entrenadora. «Pequeños objetivos te ayudarán a gestionar tu miedo poco a poco, pero es importante que no se convierta en una excusa para no enfrentarte a él», añade.

«Ahora es el momento de dar un paso adelante y separar el miedo de la **prudencia**. Ningún miedo se supera solo pensando, se supera actuando», comenta García.

Además, según apunta, saldrán nuevos miedos que deberemos aprender a gestionar: el miedo a contagiar a nuestros familiares, no poder abrazar a nuestros mayores, no saber adaptarse a las nuevas reglas...

Dejar de vivir con miedo

La principal clave para superar el miedo a salir de nuestras casas será «dejar de vivir con miedo y empezar a vivir con prudencia».

El miedo es libre, universal, limitante y, sin embargo, capaz de hacernos sentir tremendamente libres cuando lo superamos, asegura la entrenadora. Explica además que la diferencia entre miedo y prudencia está en que vivir con miedo «impide avanzar, bloquea e incluso puede hacer retroceder».

En cambio, vivir con **prudencia** es dar ese paso adelante que todos necesitamos para reconstruir nuestros mundos en esta nueva realidad, pero respetando nuevas reglas.

«Nos tenemos que sentir orgullosos de haber conseguido aplanar la famosa curva del virus, pero aún lo estaremos más cuando consigamos **aplanar la curva del miedo**», asevera García.

Al abrirse las puertas de nuestras casas, quizás algunos se sientan raros y el miedo vuelva a apoderarse de sus cuerpos. «Es importante entender que cada uno necesita su ritmo, e incluso habrá quien necesite ayuda para lograrlo. Solo así conseguiremos recuperar uno de los valores más importantes para el ser humano y también más frágiles: la **confianza**».

Solo así podremos pasar de vivir con miedo a vivir con prudencia hasta que podamos volver a vivir libres.