



Petit BamBou

SÍNDROME DE LA CABAÑA

- *El síndrome de la cabaña o cómo afrontar el miedo a “salir de nuevo”.*
 - *Muchas cosas son las que se han hecho últimamente desde casa pero ahora poco a poco regresaremos a la “nueva normalidad” y hay que adaptarse a ello.*
 - *Salir después del confinamiento, un miedo que el mindfulness puede ayudar a disminuir.*
-

CDMX 26 de mayo 2020.- Se vivirán unas semanas de transición hacia “la nueva normalidad”, pero la incertidumbre es alta. Un plan de desescalada en varias fases que se controlará a partir de un semáforo el cual contará con medidas de alivio comunes como salir a caminar a los parques o montar en bicicleta, pasear con niños o acudir a un establecimiento con cita previa, etc, pero para muchos más que alivio, esto supone una fobia. Un miedo que en ocasiones se vuelve incontrolable y que produce un bloqueo a la hora de realizar tareas tan cotidianas como salir a sacar la basura, ir al super, o recibir un paquete en casa.

¿El motivo? El ser humano, simplemente, no sabe medir el miedo. Al ser innato nos protege frente a un peligro, pero para activarse siempre ha de necesitar un detonador y el saber identificarlo puede ayudar a controlar la emoción “y *desactivarla en caso necesario*”, añade Belén Colomina, psicóloga y colaboradora de la app de meditación Petit BamBou, que menciona con qué puede activarse en la situación actual:

- **La incertidumbre ante un peligro real.** El virus está vivo, pero no sabemos quien lo tiene y quien no. Esto hace aumentar la hipervigilancia hacia lo que se hace, qué se toca, por donde se camina, con quien me cruzo, si la distancia en un lugar cerrado es adecuada y segura. Muchas variables que habitualmente no son importantes y que ahora pasan a un primer plano por el peligro de perder la salud. Todo ello hace que nos volvamos más controladores y a la vez más exigentes con los demás.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118
www.rpmluxurybrands.com.mx

- **La falta de control.** Uno puede ser muy normativo con el cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene, pero no sabemos si los que están cerca sean igual. De hecho, hay muchas situaciones en las que las normas no se siguen al 100% y esto puede generar falta de control sobre el entorno, miedo, ansiedad e incertidumbre. Observar que una norma social se incumple suele ser también un detonante habitual del enfado o rabia.
- **La enfermedad, contagio o muerte cercana.** Hacen aumentar la sensación de peligro real ante la exposición al virus. Nos pueden llevar a sentir ansiedad, agorafobia y diferentes miedos surgidos a raíz de la pandemia, ya que el miedo nos prepara para huir del peligro, y ahora toca enfrentarse a él, añadiendo un factor de inseguridad porque una gran parte no depende de nosotros sino del conjunto de la población.

¿Cómo nos afecta?

El miedo podrá ser sano o tóxico según cómo lo gestionemos. *“Si nos ayuda a adaptarnos a la situación y a conectar con nuestros recursos para afrontar la alerta que conlleva, será saludable y en caso contrario, será tóxico o disfuncional porque nos bloquea y nos impide un avance”*, menciona la experta.

Ante un peligro, el cuerpo entra en alerta y activa el sistema nervioso simpático, parte encargada de la activación física de huida o de enfrentamiento. El corazón bombea más sangre, la adrenalina se dispara, los músculos entran en tensión, los pulmones envían más oxígeno y, uno de los efectos que más comúnmente podemos identificar: el estómago se cierra.

Por su parte, el cerebro mantiene su propio sistema de alerta o riesgo y se manifiesta en ansiedad, estrés o agorafobia. En algunas personas puede afectar a la calidad del sueño provocando insomnio o incluso pesadillas. En casos de bloqueo y de exposición ante un gran temor como sería el salir a la calle y poder contagiarse con una enfermedad, puede derivar incluso en un ataque de ansiedad.

Enfrentarse al miedo

Para muchos psicólogos, la situación que estamos viviendo es conocida como el “síndrome de la cabaña”, en el que entendemos nuestro hogar como un lugar seguro y nos bloquea el tener que salir a una nueva realidad desconocida y para la que no estamos preparados.

Un miedo que puede ser incontrolable, pero que a través del mindfulness podemos aprender a autorregular. *“Permanecer en atención plena nos va a ayudar a salir de la obsesión interna sobre los pensamientos negativos que nos pueden llevar a generar y disparar la emoción del miedo, ansiedad, enfados o quejas sobre las infracciones de los demás”*.

El permanecer enfocados en nuestro objetivo nos da la posibilidad de estar atentos a las normas que debemos cumplir para no contagiarnos y no contagiar a los demás; pero también nos hará generar mayor confianza.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

Belén Colomina sugiere cómo enfrentarse al miedo a través del mindfulness:

- Ser conscientes de lo positivo para mejorar la resiliencia, poder valorar las pequeñas cosas en el día a día.
- Centrarnos en lo que hemos aprendido de esta situación.
- Definir un sentido claro o propósito en la vida, según los estudios en psicología, nos ayuda a reforzar nuestro bienestar interno y genuino.
- Diferenciar la preocupación tóxica que me impide avanzar y me bloquea para transformarla en actitudes proactivas sobre lo que sí puedo hacer.
- El miedo es un buen indicador para observar y evaluar con cautela, pero no puede ser quien nos dirija, podemos reevaluar para aprender y seguir avanzando conectando con nuestros recursos internos y externos.
- Tener una buena red de apoyo social, mantener la calidez y el cuidado de nuestras relaciones.
- Practicar la gratitud. Habrá cosas negativas, incertidumbres, preocupaciones, pero también muchas otras que son un verdadero privilegio. Tenemos que aprender a verlas y apreciarlas.

En la app de meditación **Petit BamBou se presenta un nuevo programa, **Miedo**, creado en colaboración con Stéphane Leluc con más de 12 años de experiencia en la integración de la meditación en la vida profesional. En el curso del programa, se aprenderá a reconocer y comprender el miedo – y nos ayudará a entender cómo a veces lo alimentamos y cómo podemos trabajar en ello.*

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 5 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 450 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx