

Junio 2020

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Al igual que las primeras semanas de confinamiento nos sentíamos con ansiedad y con la necesidad de salir a la calle, es posible que experimentemos estas mismas sensaciones al incorporarnos a la *nueva normalidad*.

El *Síndrome de la Cabaña* fue descrito por un médico canadiense tras observar el comportamiento de algunas personas que vivían en poblaciones aisladas, y que permanecían los inviernos encerrados en casa; en primavera muchas de ellas no querían salir. Este síndrome hace referencia a una serie de reacciones emocionales, físicas y cognitivas que se experimentan ante la idea de tener que abandonar el hogar, que sentimos seguro, y afrontar la vida diaria, máxime cuando la amenaza de un peligro externo sigue presente y predomina la incertidumbre. No es un trastorno mental, aunque puede llegar a convertirse en un problema si no lo afrontamos de manera adecuada.

Algunos síntomas asociados a este síndrome son:

- Alteración del sueño: somnolencia, largas siestas...
- Tristeza o depresión.
- Dificultad para concentrarse.
- Frustración, angustia, irritabilidad.
- Desmotivación, gran esfuerzo para realizar actividades cotidianas.
- Miedo a salir a la calle.

Algunos consejos que podemos seguir son:

- Debes saber que tu centro de trabajo ha aplicado las medidas de [prevención](#).
- Conoce los nuevos procedimientos y cómo van a desenvolverse las cosas en tu centro de trabajo.
- Respeta y sigue los protocolos de seguridad (mascarillas, lavado de manos...). Esto te puede proporcionar cierta sensación de seguridad.
- Potencia la [resiliencia](#). Sigue haciendo algunas de las cosas aprendidas en el confinamiento (nuevas habilidades, ejercicio físico, [técnicas de relajación](#)...).
- Respeta tus tiempos. La adaptación a la nueva normalidad debe ser progresiva.
- Expresa tus miedos con tus compañeros/as.
- Contribuye a crear un buen ambiente de trabajo y potencia las relaciones personales.

