

# DESPUES DEL CONFINAMIENTO. ¿SALIR A TODO LO QUE SE PUEDA O SEGUIR AISLADOS?

CONSULTA DE PSICOLOGIA  
**JORGE GONZALVO**  
TLF 666 097 796  
Alcázar de San Juan  
psicologo@jorgegonzalvo.es



## INTRO



Tras un aislamiento social prolongado puede darse un cuadro clínico donde se mezcle la ansiedad y el estado de ánimo bajo o depresivo, con una tendencia o bien al aislamiento o bien a salir a buscar socializar de forma incontrolada, pudiendo llegar a ponernos en riesgo.

## ESTÁN LOS SOCIALIZADORES...

Su idea se acerca a retomar vínculos sociales, tratar de recuperar el tiempo perdido e intentar que su vida sea lo más parecida posible a como era antes.

Son personalidades extravertidas, con alta tendencia a la socialización, para quienes estar en casa encerrados supone un aumento de la ansiedad, enfados, irritabilidad o disminución del estado de ánimo. Para estas personas la pérdida de contacto con sus familiares y amigos, así como la ruptura con las actividades laborales y de ocio de antes de la pandemia, ha supuesto un derrumbe psicológico importante.

Estas personas son más proclives a tener **conductas de riesgo** a medida que se levante el confinamiento, no solo por la exposición al Covid-19 sino también por prácticas sexuales de riesgo o abuso de sustancias.



## ... Y LOS QUE SE SIENTEN CÓMODOS EN CASA



Los que preferirían no tener que volver a salir, que se han hecho bien al teletrabajo y a relacionarse menos. Son personalidades más sensibles e introvertidas, sin grandes necesidades de socializar, que en cierta manera han encontrado en el confinamiento su paz y tranquilidad, una zona de confort. Pueden presentar también rasgos hipocondríacos y de ansiedad ante las relaciones sociales.



Al tener que volver a salir y retomar su vida diaria, estas personalidades son más propensas a desarrollar **síntomas agorafóbicos** (ansiedad o preocupación por sufrir ansiedad en lugares públicos, y sentirse indefenso o avergonzado en ellos, por lo que se evitan o se va acompañado) o **fobia social**, donde también se evitaría el contacto con los demás, al haberse convertido en una situación incómoda. Hay que vigilar también la **ciberadicción**, pues suele aumentar en estas personas.



## ¿QUÉ PASARÁ EN LA DESESCALADA?



Nadie lo sabe a ciencia cierta, hay una incertidumbre al respecto. Se supone que habrán cambios, pues nada es eterno; el confinamiento y la pandemia tampoco lo serán. Y esos cambios no tienen porque ser malos, serán diferentes, pero no podemos evaluarlos aún.

Lo que podemos hacer es trabajar nuestra resiliencia y adaptación, nuestra capacidad de resistencia, día a día. Aprender a valorar el teletrabajo y la teleformación y la práctica deportiva, ¡necesitamos movernos! Se trata de ir viendo qué queremos hacer, cómo podemos llevarlo a cabo... pero que sean proyectos sin fecha concreta, y poco a poco, pues se trata de un **proceso**, de una nueva etapa, y el **aprendizaje** va a estar muy presente.

Y en el lado negativo, hay que estar atentos a conductas de riesgo, así como a la ansiedad a salir de casa o ante las relaciones sociales, al igual que la adicción a las tecnologías, pues son temas personales a trabajar para mejorarlos.



powered by

 PIKTOCHART