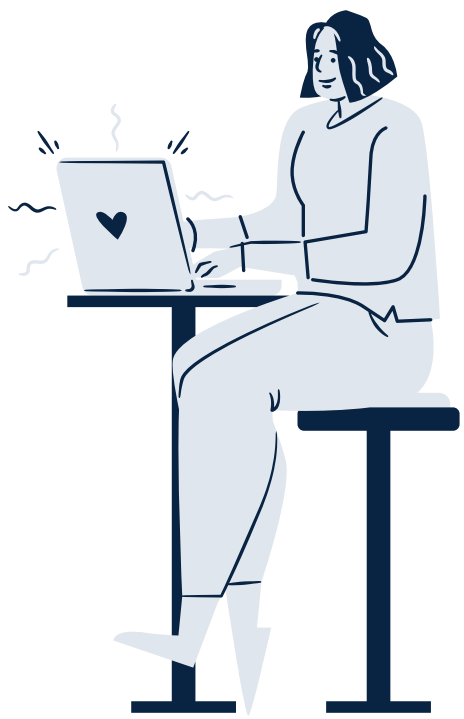


CÓMO SUPERAR EL MIEDO A SALIR DE CASA

Tras la crisis sanitaria por el coronavirus, el miedo a salir de casa por parte de muchas personas es real. El regresar a la normalidad, tal y como era antes del inicio de la pandemia, no será tan sencillo como pueda parecer.

Los expertos han explicado **CÓMO SUPERAR EL MIEDO A SALIR DE CASA** así como la situación con la que se encontrarán muchos ciudadanos y ciudadanas una vez que cese el estado de alarma actual.



Aunque la desescalada se realizará en varias fases, os damos una serie de **CONSEJOS** para superar el temor al contagio de COVID-19:

3. Limitar la información a la que nos encontramos expuestos.

Las noticias falsas o un exceso de información pueden llegar a ser contraproducente a nivel psicológico. Esto podría llevar a las personas a tener un mayor miedo y ansiedad.

4. Mantenerse en **contacto** con los demás a través de las diferentes vías de comunicación existentes.

Gracias a la tecnología actual es posible mantener el contacto con nuestros seres queridos. Para ello es posible recurrir a videollamadas, mensajes de texto, mensajes de audio o las tradicionales llamadas, entre otros. Estar conectado con los demás servirá para que sea posible reanudar las actividades sociales y recuperar la normalidad.



5. Dentro del proceso para superar el miedo a salir de casa es establecer una serie de **objetivos personales**.

Estos pueden consistir en dar paseos, salir a hacer deporte durante un tiempo determinado, etc.

6. Es necesario **relativizar el riesgo**.

Se deben seguir todas las indicaciones higiénico-sanitarias indicadas, ya que así el riesgo de contagio al coronavirus es bajo. Además, será importante mantener la distancia social al salir de casa.

7. Debes ser capaz de **aceptar la incomodidad** que podrás sentir **por este tipo de situación**.

Debes observarla pero no juzgarla, siendo consciente de que todo va a pasar y que acabará regresando la normalidad.

1. La única manera de poder hacer frente a la situación será de forma **progresiva**.

Para poder lograr reducir el miedo y la ansiedad, es necesario exponerse de forma progresiva a la calle y dejar el miedo a un lado. De esta manera, primero tendrán que tener el valor de acudir, por ejemplo, a la esquina de su calle o recorrer una determinada distancia. Luego irán al supermercado, al trabajo, etc. En todo caso, todo el mundo encontrará estrategias para adaptarse a esta situación, al igual que el ser humano lo ha hecho en otras ocasiones y circunstancias.

2. **Normalizar los sentimientos de miedo y angustia** que se puedan llegar a tener.

Cada persona tendrá que ser capaz de entender sus propias emociones y sus reacciones. Para ello será importante hablar de lo que te ocurre con familiares y amigos, e incluso recurrir a un profesional si es necesario.