

Ha llegado el momento en que **nos permiten más movilidad** por nuestro entorno más cercano. **Algunos** pueden estar pensando que **no tienen la ilusión ni las ganas que cabría esperar por salir** a la calle. En estos casos, **sería interesante diferenciar entre apatía por estar cómodo en casa y el respeto por el miedo al contagio.**



Cualquiera de estas opciones son comunes en estos momentos y los síntomas son variables de persona a persona, pero esto no significa que tengamos un problema de interés clínico.

El **respeto o miedo a salir** a la calle **puede reducirse a síntomas de ansiedad.** La mejor manera de aprender a manejarla es:

- **Saber que la ansiedad nos protege de situaciones potencialmente peligrosas,** nos alarma y de esta manera **nos ayuda a tomar consciencia de las medidas de protección e higiene.**
- **Afrontándola saliendo a la calle. En casa no se supera,** de hecho podrás ver que **la gente que ha salido a la calle** durante el confinamiento **no presenta estos síntomas ahora, ya lo han superado.** Tú también lo harás.

### ➔ **Recomendaciones para superar el miedo a salir de casa:**

- **Tú no eres tus pensamientos.** Dedicar unos minutos al día para tratar de identificar qué pensamientos estás teniendo y ajústalos a la realidad. Salir de casa no implica enfermarse. Evita ser tu peor enemigo. La posibilidad de coger el virus es muy diferente de la probabilidad de cogerlo. Ésta varía en función de las rutinas de limpieza y de protección que cada uno ejerza (entre otros aspectos), y esto depende de ti. Tienes el control. El resto del tiempo ocupa tu mente en otros asuntos ajenos al desconfinamiento.
- **Planifica tus salidas.** Márcate un objetivo concreto y valora cuándo salir, dónde ir, cuánto tiempo y con quién. No lo dejes a la improvisación. Tus objetivos los podrás ir mejorando día a día. Ahora podemos marcarnos objetivos más cortos y sencillos, para cada vez ir ampliándolos.
- **Conductas tranquilizadoras.** Manejar el subidón de estrés puntual a la hora de salir a la calle, lo podemos controlar de diferentes maneras: respira hondo tres veces seguidas antes y durante su salida, escucha música durante tus paseos, haz una llamada mientras andas, párate en una esquina y observa la gente como lo está manejando, puedes llevar un bote pequeño de gel hidroalcohólico y seguir una higiene periódica de manos.