

# POSTCONFINAMIENTO COVID19

## Prevenir conductas de evitación y el aislamiento tras las tecnologías.

Si es verdad que la historia se repite, como Noé hemos estado 40 días y 40 noches confinados en nuestros domicilios a modo de habitación del pánico. A lo largo de los días, sin darnos cuenta, nuestro hogar ha podido ir transformándose en una especie de "caja de pandora" dando rienda suelta a los miedos y encerrar esperanzas.

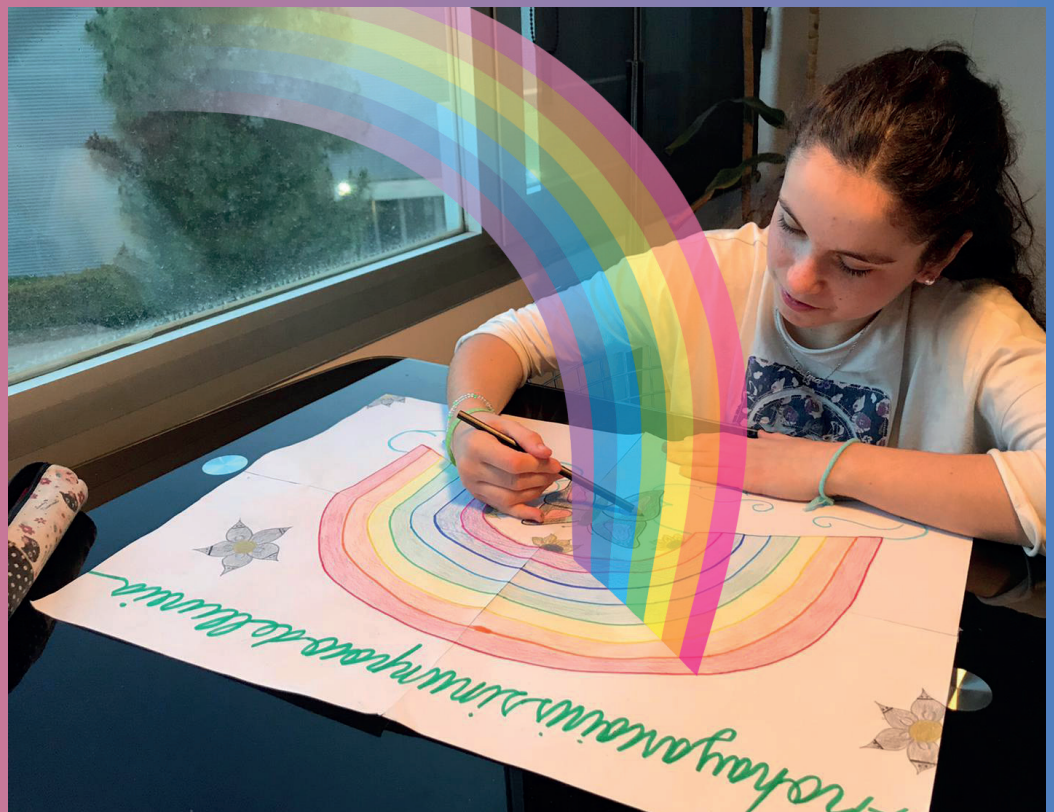
Los días que debíamos salir a la calle hemos ido desarrollando conductas de evitación social para evitar que nos contagiaran. Sin ser demasiado conscientes hemos podido girar la cara al pasar al lado de alguien o directamente nos hemos cruzado de acera. En la cola de la panadería o del mercado hemos presenciado alguna que otra discusión más o menos agresiva porque alguien ha sentido que se invadía su espacio personal de seguridad. Así mismo, puede ser que en el futuro próximo caigamos

en la tentación de aislarnos adictivamente tras la tecnología como manera de evitar el contacto directo con los demás.

Erradicar estas actitudes de miedo al otro en muchos casos no será fácil. Algunas personas las han interiorizado como "mecanismo de defensa" frente al Covid-19 y pueden conducir a conductas incapacitantes graves como el aislamiento físico o la predisposición a tener una actitud agresiva frente a otra persona. Es importante no

esperar al final del desconfinamiento representado icónicamente por el Arco Iris. Hay que enfrentarse ya a las posibles secuelas psicológicas negativas de este tiempo de encierro. Para ello debemos ser capaces de detectarlas y posteriormente, actuar en consecuencia. El personal profesional de salud mental es quien va a ayudar más y mejor en estas situaciones, pero el entorno también puede mitigar esas conductas paralizantes. ¿Cómo? Con acciones sencillas como salir

juntos a pasear a la mascota o esperar juntos sin cambiar de acera hasta que la persona que viene de frente se cruce con nosotros. También fomentando las llamadas o las videollamadas en lugar de los mensajes escritos. Los emoticonos nunca van a poder expresar tanto como la palabra hablada con sus matices y sus pausas. El objetivo final, es ayudar a empoderar al cuerpo y la mente para afrontar la vuelta a la vida social post-Covid 19 de una manera resiliente.



# POSTCONFINAMENT COVID19

## Previndre conductes d'evitació i l'aïllament darrere de les tecnologies

Si és veritat que la història es repeteix, com Noè hem estat 40 dies i 40 nits confinats en els nostres domicilis a manera d'habitació del pànic. Al llarg dels dies, sense adonar-nos, la nostra llar ha pogut anar transformant-se en una espècie de "caixa de pandora" en donar curs a les pors i tancar esperances. Els dies que havíem d'eixir al carrer hem anat desenvolupant conductes d'evitació social. Sense ser massa conscients hem pogut girar la cara en passar al costat d'algú o directament ens hem creuat de vorera. En la cua del forn o del mercat hem presenciats alguna discussió més o menys agressiva perquè algú ha sentit que s'envaïa el seu espai personal de seguretat. Així mateix, pot ser que en el futur pròxim caiguem en la temptació d'atrinxerar-nos després de la tecnologia com a manera d'evitar el contacte directe amb els altres.

Eradicar estes actituds de por a l'altre no serà fàcil en molts casos. Algunes persones les han interioritzades com a "mecanisme de defensa" enfront del Covid-19 i poden conduir a conductes incapacitants greus com l'aïllament físic o la predisposició a tindre una actitud agressiva enfront d'una altra persona. És important no esperar al final del desconfinament representat icònicament per l'Arc de Sant Martí. Cal enfrontar-se ja a les possibles seqüeles psicològiques

negatives d'este temps de tancament. Per a això hem de ser capaços de detectar-les i posteriorment, actuar en conseqüència. El personal professional de salut mental és qui ajudarà més i millor en estes situacions, però l'entorn també pot mitigar eixes conductes paralitzants. Com? Amb accions senzilles com eixir junts a passejar a la mascota o esperar junts sense canviar de vorera fins que la persona que ve de front es creue amb nosaltres. També fomentant

les telefonades o les vídeo telefonades amb imatges d'actes socials (familiars al carrer, amistats en el bar, altres), en lloc dels missatges escrits. Les emoticones mai podran expressar tant com la paraula parlada amb els seus matisos i les seues pauses. L'objectiu final és ajudar a apoderar al cos i la ment per a afrontar la tornada a la vida social post-Covid 19 d'una manera resilient.

