



Emociones que puedes experimentar en la “nueva normalidad”

Ciudad de México, 1 de septiembre de 2020.- El regreso paulatino a las actividades presenciales, tanto laborales como sociales, será diferente a lo que estábamos acostumbrados y no sabemos cuánto tiempo tardaremos en volver al punto donde nos quedamos hace unos meses, o si volverá a ser igual. En esta “nueva normalidad”, una persona puede experimentar miedo, inseguridad, ansiedad o frustración, entre otras emociones.

Para sobrellevar mejor estos síntomas psicosociales, Karen Mejía, médico psiquiatra de la alianza AXA Keralty, te brinda las siguientes recomendaciones:

1. **Retoma tus actividades de manera gradual y progresiva.** Inicia con algo sencillo, que no implique mucho tiempo, como ir a la tienda o salir a caminar unos minutos, para que posteriormente realices otras tareas a un ritmo que te haga sentir cómodo. Recuerda que estas actividades estarán sujetas al semáforo de riesgo que emiten las autoridades de tu ciudad, por lo que siempre deberás privilegiar seguir las medidas sanitarias indicadas por las autoridades, como evitar saludar de mano a la gente y mantener en todo momento la sana distancia.

Actualmente, un tema en boca de todos es el desarrollo del “síndrome de la cabaña”, que es conocido por el miedo a salir y tener contacto con otras personas debido a un periodo prolongado de aislamiento. Debemos aclarar que, este no es un trastorno psicológico reconocido médicamente, más bien, son síntomas adaptativos generalmente temporales. Para lidiar fácilmente con ellos, recomendamos continuar con las actividades aprendidas durante la cuarentena (como cocinar o aprender un nuevo idioma) y hablar abiertamente con nuestros seres queridos sobre las cosas que nos generan miedo, inseguridad o enojo.

2. **Evita la sobreexposición a noticias que te generen estrés o depresión.** Consulta fuentes confiables y oficiales, y limita el tiempo que le dedicas a ello.

El término “exceso de información” fue acuñado por Alvin Toffler en 1970 en su libro *Future Shock*. Estar sobreinformado puede provocar un miedo generalizado al presentar el mínimo síntoma de una infección respiratoria. Es importante, mencionar que debes mantenerte alerta a la aparición de síntomas de estrés, para que en caso de que el miedo te impida llevar a cabo de forma normal tus actividades, acudas a un especialista.

3. **Cuida tu higiene del sueño.** Procura dormir y despertar a la misma hora todos los días; evita siestas prolongadas (mayores a 30 minutos); no estés expuesto a pantallas, por lo



COMUNICADO DE PRENSA

menos, media hora antes de dormir; si tus pensamientos te mantienen despierto, sal de la cama y realiza una actividad relajante.

No debes sentir vergüenza por experimentar alguna de estas emociones, es completamente natural ante la situación que estamos viviendo en el mundo.

Te compartimos la [liga](#) del primer video de una serie sobre este tema, si estás interesado en saber más consejos y recomendaciones de los especialistas médicos de la alianza AXA Keralty, visita nuestro canal en [Youtube](#).

*AXA Keralty se refiere a la alianza de AXA Salud, S.A. de C.V., como encargada del aseguramiento y Keralty México, S.A. de C.V., como responsable de los servicios médicos.

= 0 0 0 =

Contacto para medios:

Ixchel Arce

Relaciones Públicas, AXA México
Tel. (55) 4828 1571
ixchel.arce@axa.com.mx

Moisés Tamayo

Relaciones Públicas, AXA México
Tel: 53 95 90 88
moises.tamayo@prp.com.mx

[facebook.com/AXAMexico](https://www.facebook.com/AXAMexico)

twitter **[@AXAMexico](https://twitter.com/AXAMexico)**

[facebook.com/axakeralty/](https://www.facebook.com/axakeralty/)

llama al **800 900 1292**

visita **www.axa.mx** o

<https://axakeralty.mx/>