



Síndrome de la cabaña: cómo tenerlo en cuenta en tus eventos

Como consecuencia de la alarma sanitaria ciertos momentos de la vida cotidiana han dejado de producirse de forma abrupta, se ha limitado la interacción social y hemos pasado mucha parte del día en casa. Ante esto, expertos psicólogos advierten sobre posibles riesgos sociales y emocionales, reclamando atención sobre ciertas preguntas: ¿cómo nos afectará vivir un cambio de paradigma tan drástico en nuestras relaciones? ¿puede esta situación derivar en enfermedades mentales? ¿qué debemos saber para adaptarnos? Y finalmente, para los profesionales de eventos: ¿cómo tratar a nuestros asistentes de forma adecuada?

El “síndrome de la cabaña” parece novedoso pero su origen se remonta a principios del s.XX. Durante el invierno, los antiguos colonos de Norteamérica, los buscadores de oro y los cazadores, tenían que pasar largos periodos aislados en sus cabañas, y tras ese tiempo, manifestaban síntomas de angustia, estrés, irritabilidad, incertidumbre, desesperanza, frustración, abulia (o falta de energía), anhedonia (o falta de interés), pensamientos intrusivos, alteración de rutinas (en el sueño o en la conducta alimentaria), dificultad para conectar con otros, problemas de atención, concentración y memoria... ¡Vaya lista de la compra de ansiolíticos y antidepresivos!

A pesar de que podáis identificaros con algunos de esta lista, sentid alivio al saber que no es un problema patológico ya que no existe un síndrome clasificado medicamente como tal, sino que, a consecuencia de un periodo prolongado de aislamiento, es normal que se produzcan ciertas reacciones emocionales de adaptación al nuevo contexto y reticencia al volver a interactuar.

No existe síndrome clasificado medicamente como tal

No obstante, algunas personas sí pueden desarrollar desajustes emocionales crónicos que, si no se tratan, pueden derivar en sintomatología más grave y enfermedades relacionadas como la agorafobia (o miedo a estar en lugares públicos) o la afefobia (el temor a tocar y ser tocado). La respuesta será patológica cuando sea desproporcionada e irracional, no esté justificada con la naturaleza de la situación que la provoca, y cuando comience a afectar o dominar algún área de nuestra vida (trabajo, pareja, familia, ocio, etc.), en cuyo caso es recomendable recurrir a la atención profesional.

A este hecho, en principio natural, se suman algunas circunstancias agravantes: se trata de un reajuste existencial impuesto y el hecho de parar en seco provoca que atendamos algo que el día a día nos impedía, por lo que son percepciones sobredimensionadas. Estamos expuestos a un exceso de información o “infodemia”, segundo a segundo sabemos lo que sucede en el mundo, los contagios, las muertes... Nuestro hogar pasa de ser una “cárcel” a ser nuestro refugio, con lo cual deshacer este proceso de adaptación puede producir más estrés. Y aquí reside la paradoja: tanto quedarse en casa como salir de ella puede producir desajustes emocionales cognitivos, o físicos.



Tras un aislamiento prolongado, es normal que se produzcan reacciones emocionales y reticencia al volver a interactuar

Según una investigación de la Universidad de California publicada en la revista *Health Psychology* al principio del confinamiento, los estadounidenses que indicaron sentirse más deprimidos fueron los que habían pasado más tiempo expuestos a información sobre el virus. Demostrando que el consumo excesivo de noticias sobre la Covid-19 puede incrementar la percepción de riesgo, alterar el estado anímico y elevar los niveles de estrés, prolongando así las secuelas en la salud mental.

El distanciamiento social nos ha obligado a adaptarnos a nuevas formas de comunicarnos, de socializar, de trabajar e incluso de tocarnos. Ahora, ¿qué hemos aprendido y qué deberemos tener en cuenta como profesionales de eventos cuando volvamos a lo presencial?

- Partir de un entendimiento de las preocupaciones y miedos que puedan tener nuestros asistentes. Y lo más importante: hacérselo saber a ellos y abrirnos a comentarlo con ellos.
- Definir y comunicar de forma muy clara los protocolos de seguridad pre, durante y postevento y ofrecer un servicio de atención al asistente para resolver dudas.
- Ofrecer información rigurosa sobre el evento; y mejorará si lo hacen personas de confianza, con autoridad moral (una asociación del sector, un cargo directivo de la compañía, una figura médica, etc.).
- Haz experimentar lo bueno, lo sencillo de la comunicación humana. Con formatos que faciliten el contacto (no sueltes a la gente en una sala llenísima), con acompañamiento de miembros del equipo, con ice-breakers, asegura que el programa incluya simplemente conversaciones sencillas. Haz que la gente redescubra lo maravilloso que es hablar con otro cara a cara.
- Establecer un objetivo realista a corto plazo: quizá el primer evento no sea vender sino simplemente reconectar con los clientes o preocuparse por su situación. Las empresas en esta crisis deben iniciar un proceso de acompañamiento, profesional y personal.
- Comenzar con eventos pequeños en *petit comité* de grupos cerrados, a ser posible entre personas de confianza, para mejorar el control, y crecer poco a poco.

- Una rutina se quita con otra. La rutina nos da seguridad; en las actividades repetitivas es donde podemos conseguir dominio y es el espacio ideal para poder retomar antiguas costumbres de forma gradual. Define rituales nuevos de empresa, aplícalos en el día a día, en eventos. Que esto sea su nueva normalidad.
- Crear espacios y formatos en los que tratar angustias, relajar al asistente, evitar desajustes: proponer actividades que proporcionen tranquilidad, relajación y mejora del estado del asistente. Hablamos por ejemplo de charlas sobre gestión emocional o autocuidado, meditación o yoga, acceso a espacios al aire libre...
- Ser flexible y claro con el protocolo de cancelaciones. Dado que es un tema delicado, es interesante disponer de un servicio de actualización al momento en el control de asistencia, nos ayudará para tener margen de maniobra.
- A nivel personal, cuidar algo en el cual los profesionales de eventos suelen tener cinturón negro: aprender a manejar la incertidumbre. Tenemos que limitarnos a tratar de controlar solo aquellos aspectos de los que somos capaces, y saber que nuestra capacidad para influir en la realidad es más baja de lo que pensamos (y para muestra todo esto). Es especialmente importante a la hora de priorizar tareas.

No cabe duda que durante la cuarentena, hemos podido experimentar dificultades personales que ponen de manifiesto problemas que ya veníamos arrastrando a nivel social. Aprovechemos que los eventos son una gran herramienta que construye experiencias y como tal, puede ayudarnos a entender y solucionar una parte de estos problemas, solo es cuestión de volver a salir de la cabaña.