



# Síndrome de la cabaña, descripción y características en tiempos de pandemia

## Cabaña syndrome, description and characteristics in times of pandemic

**Silvia Castillo Moreno**

Prestadora de Servicio Social,  
Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:  
Atención cognitivo conductual  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
tutu\_chipi@hotmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.43.83647>

### Resumen

En el año 2020, a nivel mundial se vivió una situación atípica causada por la pandemia por el virus SARS-CoV-2 responsable de la enfermedad COVID-19, para todos fue la misma indicación: quédate en casa, usa cubrebocas, lava con frecuencia las manos, sana distancia y evita salidas constantes. La pandemia ha impactado y modificado diferentes áreas de la vida, así como las relaciones interpersonales. Ahora el hogar, no solo hace que la persona se sienta amparado y protegido, sino que se ha convertido en una fortaleza y mientras muchos esperan el regreso a la normalidad, existe otras personas que han desarrollado temor a retomarlas, ha esto se le conoce como el síndrome de la cabaña. En este artículo se considera, la definición de este síndrome, las características y síntomas que lo componen, así como algunas recomendaciones generales que se han dado a conocer, con la finalidad de que se reconozcan y puedan ser tratados por profesionales si es que se presentan por tiempo prolongado.

**Palabras clave:** confinamiento, aspectos psicológicos, síndrome, emociones, exposición.

### Abstract

In 2020, an atypical situation was experienced worldwide caused by the SARS-CoV-2 virus pandemic responsible for the COVID-19 disease, for everyone it was the same indication: stay home, wear a face mask, wash frequently hands, healthy distance and avoid constant outings. The pandemic has impacted and modified different areas of life, as well as interpersonal relationships. Now the home not only makes the person feel sheltered and protected, but it has become a fortress and while many wait for the return to normality, there are other people who have developed fear of returning to them, this is known as cabin syndrome. This article considers the definition of this syndrome, the characteristics and symptoms that compose it, as well as some general recommendations that have been made known, in order that they be recognized and can be treated by professionals if they occur. for a long time.

**Keywords:** confinement, psychological aspects, syndrome, emotions, exposure.

Recibido el 18 de noviembre de 2020.  
Aceptado el 7 de mayo de 2021.

A comienzos del año 2020, se vivió a nivel mundial, por la declaratoria de pandemia por el virus SARS-CoV-2, medidas de confinamiento de la población, con la finalidad de disminuir el número de contagios. Se considera “normal” y de cierta forma comprensible que las personas experimenten miedo, preocupación y estrés, ya que son respuestas a situaciones en las que se experimenta incertidumbre o desconocimiento, o a situaciones de cambios o crisis, especialmente en el contexto actual debido a la pandemia por COVID-19, no solo por el temor a contraer el virus sino también por el impacto que han tenido los importantes cambios en vida cotidiana, desde el ya mencionado distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo ya sea temporal o indefinido, la educación de los menores ahora desde sus propias casas y la falta de contacto físico estrecho con los seres queridos y amistades, se suman las condiciones de cuidado de salud mental (OPS, 2020). Por lo que distintos organismos de salud, como la OPS (Organización Panamericana de la Salud) y la OMS (Organización mundial de la Salud), han proporcionado información para ayudar en el bienestar general y mental de todas las personas durante la pandemia COVID-19.

Aun cuando las actividades se reanudan de forma gradual y hasta la fecha no se han reanudado por completo, se ha comenzado a visualizar un fenómeno psicológico en la población que ha estado resguardada en sus hogares y que ahora tiene que retomar actividades, considerando que los seres humanos crear rutinas para el manejo de situaciones desconocidas, en este caso, al principio el no salir de casa generó preocupación e incluso malestar, pero ahora al acostumbrarse a estar en casa, se puede producir incertidumbre al salir, sobre todo porque se busca en el hogar un espacio de seguridad y de control de las situaciones (García, 2020).

## Definición

El llamado “Síndrome de la cabaña”, se caracteriza por la presencia de miedo o rechazo ante la necesidad de exponerse y salir de casa, generalmente después de un largo período sin hacerlo, esto puede presentarse en personas (como individuos) o colectivos sociales. El síndrome, hace referencia al temor y a las posibles experiencias desagradables, que son activadas ya sea por la exposición real o mental, a lo que involucre salir de la

situación actual o de los últimos meses, teniendo como opción la reclusión ya que se concibe como una forma de control y verdadera seguridad (CISLAB, 2020). Este síndrome no está asociado con algún trastorno mental, pero ante una situación atípica como lo es la pandemia por COVID-19, se han experimentado síntomas y reacciones emocionales, cognitivas y motoras que permiten considerar su conformación (Chirino y Manuel, 2020).

## Características

García Gutiérrez (2020), menciona que algunas de las reacciones que se pueden tomar como sintomatología están en tres áreas:

### Área cognitiva

- Pensamientos catastrofistas asociados a lo que está fuera del hogar.
- La preparación o anticipación, para contar con un “plan b”, de forma constante, para la resolución de situaciones hipotéticas.
- Pensamientos que se dirigen a tener máximo control, del entorno como de las respuestas propias y ajenas.

### Área fisiológica

- Taquicardia.
- Sudoración excesiva.
- Respiración rápida y superficial, que lleva a la hiperventilación.
- Hormigueo en extremidades.
- Nerviosismo generalizado.
- Irritabilidad.
- Modificación en los hábitos del sueño.

### Área conductual

- Evitar actividades fuera de casa, por ejemplo la rutina laboral.
- Evitar el contacto social especialmente en la presencial.
- La modificación de actividades con la finalidad de evitar salir.

Amabe (en Nieto, 2020), menciona que este síndrome puede confundirse con trastornos como la agorafobia, con el que comparte síntomas como el miedo a abandonar la protección del hogar, pero lo que los diferencia es que en el caso del síndrome de la cabaña se presenta una reacción conductual y emocional intensa, pero no

psicopatológica, está se asocia a una situación real de descontrol que se presenta fuera de la zona de segura, que es la cabaña, en este caso el hogar, mientras que la agorafobia es un trastorno mental en el que la persona presenta un episodio de miedo o ansiedad intensa y desproporcionada ante situaciones que no justifican dicha respuesta (DSM-5, 2015).

## Recomendaciones generales

Villavicencio-Ayub (en Chirino y Manuel, 2020), recomienda que si el miedo impide a la persona el desarrollo de sus actividades, es necesario realizar aproximaciones sucesivas de forma gradual para exponer al estímulo que se ha considerado negativo asociado a la salida. Se tienen que establecer metas pequeñas, comenzando por ejemplo, sacando la basura o ir a la tienda, es necesario intentarlo en diferentes ocasiones e ir aumentando el grado de dificultad para superar la situación. De esta forma, la persona podrá manejar la ansiedad y el miedo. Lo que coincide con García (2020), quien puntualiza que todo lo que implique miedo necesita una exposición lenta al mismo, para que las nuevas vivencias sean graduales y se puedan considerar como seguras, para poco a poco incrementar en intensidad, duración y frecuencia, teniendo presente que se trata de avances dirigidos al estilo de vida que se quiere lograr, considerando valioso y haciendo amable el confinamiento. También destaca la relevancia de la validación de las emociones tanto agradables como desagradables, ya que esto permitirá comprenderlas y lograr afrontar las situaciones de una forma más productiva y positiva.

Es a su vez imprescindible seguir con las medidas de protección, que van desde el uso de careta, cubrebocas, gel antibacterial, el lavado constante de manos y el distanciamiento social. Además de considerar un plan familiar de entrada y salida de casa, designar zonas seguras para depositar la ropa, zapatos o artículos después del trabajo, cuál será la forma de cuidado durante los viajes en el transporte público, por poner ejemplos. Ya que si no se toman en cuenta las normas de autocuidado y de sana distancia, se puede contribuir a experiencias que fomentan el miedo al contagio.

Por lo que también se considera para cuidar de la salud mental se deben observar e identificar los síntomas

derivados de la pandemia y cuáles están incrementando. Mantener un equilibrio y una salud integral permitirá reaccionar ante diferentes situaciones estresoras a largo plazo (OPS, 2020).

## Referencias

- American Psychiatric Association, (APA). (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). USA Arlington: Va.
- Chirino, D. y Manuel, N. (2020). Síndrome de la cabaña, el miedo a salir de casa tras el confinamiento. UNAM GLOBAL <https://unamglobal.unam.mx/sindrome-de-la-cabana-el-miedo-a-salir-de-casa-tras-el-confinamiento/>
- García-Gutiérrez, V. (2020). *Síndrome de la Cabaña: Viviendo en una burbuja*. Secretaría de Salud. Gobierno de México. [https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Sindrome\\_cabana.pdf](https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Sindrome_cabana.pdf)
- Nieto, C. (2020). Síndrome de la cabaña: ¿es raro preferir seguir confinado? Revista digital Cuídate. <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/06/16/sindrome-cabana-raro-preferir-seguir-confinado-173564.html>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Salud Mental y COVID-19. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

## Lecturas recomendadas

- Grupo de Referencia del IASC para la SMAPS en Situaciones de Emergencia. (2020). Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid-19. [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29\\_0.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29_0.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCovid-1920040\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Intervenciones recomendadas en salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) durante la pandemia. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52427/>

**Castillo Moreno, S. Síndrome de la cabaña, descripción y características en tiempos de pandemia**

O P S N M H N M C O V I D - 1 9 2 0 0 0 2 6 \_ s p a .  
pdf?sequence=1&isAllowed=y

**Páginas WEB:**

<https://www.consumer.es/salud/sindrome-cabana.html>  
[https://psicologiaymente.com/psicologia/nueva-](https://psicologiaymente.com/psicologia/nueva-normalidad-sindrome-cabana-sintomas-consejos)

normalidad-sindrome-cabana-sintomas-consejos  
[https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/  
sindrome-de-la-cabana-enfrentar-el-temor-a-salir-  
de-la-casa](https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/sindrome-de-la-cabana-enfrentar-el-temor-a-salir-de-la-casa)  
[https://ochocolumnas.mx/que-es-el-sindrome-de-la-  
cabana-y-por-que-provocaria-muertes/](https://ochocolumnas.mx/que-es-el-sindrome-de-la-cabana-y-por-que-provocaria-muertes/)  
<https://www.ucm.gtm.sld.cu/el-sindrome-de-la-cabana/>

