

La resaca social de la vuelta a la normalidad

Editorial Desclée se hace eco de la noticia lanzada por The Conversation en la que se narra qué es la resaca social y cuáles son sus efectos secundarios

Editorial Desclée, dedicados a que se pueda comprar libros de pedagogía y comprar libros de psicología, se hace eco de la información aportada por The Conversation sobre los efectos que puede ocasionar la resaca social y cómo afrontar si esta aparece.

Después de la pandemia, todos sintieron la necesidad imperiosa de recuperar el tiempo perdido durante el confinamiento. Esta vuelta a la normalidad parece que obliga a salir, viajar, quedar, hacer planes en cada rato libre... Es la sensación de aprovechar el momento por si otro confinamiento llegase y obligase a quedarse en casa.

Esta necesidad de relacionarse puede acarrear consecuencias psicológicas como la ansiedad o el agotamiento total. Esto pasa por el ser humano es social por naturaleza, como narraba Aristóteles en su libro La política. Dentro de las relaciones, existen grados de cómo y cuánto se relacionan dos personas, así se diferencian las personas extrovertidas de las personas introvertidas.

En este último año y medio, se han vivido unas circunstancias muy distintas en el que el mundo se paró, excepto lo online. En esos momentos la afectación psicológica ha ido pasando por distintas fases durante todo el recorrido.

La resaca social ha afectado mucho más a las personas introvertidas, ya que cuyo desgaste emocional y psicológico era alto por el esfuerzo en relacionarse con otras personas. Este término se ha popularizado con la vuelta a la nueva normalidad y las excesivas salidas y la vuelta a las relaciones con otras personas.

Cuando se socializa, se invierten muchos recursos cognitivos. Hay que pensar lo que se dice, lo que se hace, escuchar atentamente lo que otros dicen, percibir las señales no verbales en todo el entorno... Todo esto implica un desgaste que se va generando día tras día.

El término resaca social, solo está recogido popularmente. En psicología se conoce como burnout o síndrome de estar quemado. Habitualmente se refiere a una manifestación o respuesta al estrés crónico que suele asociarse a entornos laborales. Sin embargo, también puede producirse en otros contextos si se dan dos factores fundamentales.

Los jóvenes tienen más probabilidad de padecerla, ya que han tenido menos atención y menos apoyo social, por lo que necesitan fomentar la autoestima y la asertividad.

Datos de contacto:

Editorial Desclée

944 246 843

Nota de prensa publicada en: [Bilbao](#)

Categorías: [Literatura](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>