

Retraimiento

El **retraimiento** podría describirse como la falta de comunicación con las personas del entorno, en la que la persona expresa y comunica poco sus emociones. También puede que busque activamente la soledad y/o estar en silencio.

Este tipo de reacción, como las demás comentadas, es adaptativa. No olvides que, aunque es recomendable hablar con personas de confianza, sean de tu entorno personal o laboral, cada uno y cada una tiene su personalidad, su manera de reaccionar, y su modo de afrontar los problemas.

Es de vital importancia mantener el respeto hacia ti mismo/a, así como darte el tiempo que necesites. No siempre estamos dispuestos o dispuestas a hablar de cómo nos sentimos. En ocasiones, necesitas calma, tranquilidad, o simplemente, dejar su mente ocupada en otros quehaceres. Llegará, sin duda, el momento adecuado de hablarlo.

El problema del retraimiento surge cuando la persona quiere hablar, pero no se atreve, por sentir vergüenza, rabia, culpa, tristeza, ansiedad, y otras varias posibilidades. También es posible que quieras hablar, pero tu entorno evite sacar ciertos temas.



Quizás el caso sea que no tengas claro del todo qué es lo que te sucede y, queriendo hablar, no sepas expresarlo en palabras: sientes que algo te hace daño, pero no sabes cómo transmitirlo. En tal caso, ten paciencia y permítete hablar, aunque sea de una forma desordenada, que poco a poco las cosas irán fluyendo y ordenándose, tanto las palabras, como los hechos y tus sentimientos.

Posiblemente pueda ayudarte el ir hablando sobre estas emociones poco a poco, y a su debido tiempo ¿Con quién? Pues con alguien que sepa empatizar y en quien tengas confianza. También que sepa respetar los silencios.

Recuerda: evita forzarte a hablar. Evita también hacer como si no existiera tu malestar. Poco a poco permítete el desahogo con un o una acompañante adecuado o adecuada para ti.

Si no encuentras en tu entorno una persona con la que puedas expresar lo que te ocurre, o hacerlo te sea muy difícil en estos momentos, es conveniente que hables con un profesional, existen números gratuitos para asistencia psicológica en el [Colegio Oficial de Psicología de tu Comunidad](#), incluso puedes plantearte acudir a un profesional sanitario de la Psicología.