

Grupo Laberinto da las claves para entender cómo afecta la política a la psique

La inestabilidad política aumenta el estrés, fundamentado en el desequilibrio laboral y la incertidumbre económica. Esta tensión, generada por los 'vaivenes políticos' y la situación social de precariedad en algunos sectores, se une a las demás angustias cotidianas que ya acarrea el individuo, pero ¿hasta qué punto están relacionadas la salud mental y la crisis? GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, da las claves que explican el vínculo entre los cambios sociales y la psique

La inestabilidad política y social está afectando a la sociedad, tanto de manera interna como en la proyección del país al extranjero, ahuyentando a inversores, reduciendo el turismo, deteniendo la disminución del número de parados, etcétera. La población ha perdido la fe en la recuperación política y social, lo que genera estrés y frustración unida al miedo que genera la incertidumbre, en algunas familias ciertas dificultades para afrontar el día a día, otros se enfrentan a verdades encrucijadas angustiosas por fracasos de sus proyectos vitales cada vez más empobrecidos y con menos estrategias para salir adelante.

Las personas se estresan por lo que no pueden controlar y no saben, estos pensamientos llevan a la desesperación y una profunda desilusión. Una parte del estrés viene, también, por no saber cuándo se va a tener condiciones más dignas de vida. El ser humano por naturaleza se inquieta ante los cambios, pudiendo llegar a sentir ansiedad notando los estragos de esa 'cultura del miedo'. Las personas que sufren estas situaciones de angustia creciente no están enfermos, pero han de buscar estrategias para gestionar esas emociones de modo adecuado.

Hay que procurar transformar el estrés malo en bueno, normalizarlo, aumentar la actividad y pensamientos proactivos, pensar que el proceso puede ser común a otras personas y generar redes de ayuda mutua. La mayoría de la población tiene estrategias sociales, grupales e individuales para disminuir los síntomas, pero hay un porcentaje pequeño, más sensible o con alguna patología previa, que sería aconsejable un proceso terapéutico. El remedio no es patologizar ni medicalizar los problemas, sino recuperar el control de la propia vida mediante el encuentro con los demás.

Se recomienda acudir a profesionales ante situaciones de alerta, ya que estas emociones, mal gestionadas, pueden desembocar en trastornos de estrés agudo o incluso, postraumático, cuyo periodo de recuperación es mucho más largo y sus consecuencias pueden variar desde el deterioro social como reducción de los contactos, hasta presentación de irritabilidad, fragilidad, o en lo laboral, inatención, desconcentración, ausentismo y desapego de las normas.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además,

quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

638 10 51 32

www.grupolaberinto.es

Sigue a GrupoLaberinto en:

Facebook: GrupoLaberinto, psicoterapia para la salud

Twitter: @GrLaberintoPsi

Linkedin: GrupoLaberinto, psicoterapia para la salud

Datos de contacto:

Grupo
910 66 51 78

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>