

Las claves para un confinamiento sin estrés según el instituto psicoeducativo Elea.

Ambiente relajado y comunicación positiva, las claves para un confinamiento sin estrés según el instituto psicoeducativo Elea. 50 días de confinamiento por el Covid-19 pasan factura a la sociedad española, que afronta un repunte de casos de insomnio, estrés y depresión. Sin embargo, "esta situación puede ser una gran oportunidad para reinventarnos" y sobrellevar el aislamiento, aseguran los especialistas de Elea, Instituto Psicoeducativo

Los problemas psicológicos derivados del confinamiento han entrado en escena para la sociedad española, después de que el pasado 15 de marzo se declarase el Estado de Alarma en todo el territorio nacional. Y es que problemas como la depresión, la somnolencia o la ansiedad se han incrementado de manera sensible.

Un estudio pionero de la Universidad Complutense de Madrid reveló que el coronavirus y el aislamiento social están teniendo un impacto directo en el aumento de estos males psicológicos. Dichos problemas, además, podrían dejar secuelas que perduren meses e incluso años con posterioridad a la crisis sanitaria.

"Debemos tener en cuenta que la ansiedad y el estrés que se perciben en el ambiente son absolutamente perjudiciales", avisan desde el Elea, Instituto Psicoeducativo, cuyos especialistas combaten el Covid-19 ofreciendo consejos y buenas prácticas para sobrellevar el confinamiento.

Pensamiento positivo, mente positiva

La Organización Mundial de la Salud ha recomendado a los medios de comunicación que amplifiquen las noticias, experiencias y mensajes positivos relacionados con el Covid-19. Esta propuesta no sorprende a los especialistas en psicología, conocedores de los efectos del pensamiento positivo en el bienestar físico, mental y social.

Para Elea, Instituto Psicoeducativo, esta actitud es una de las claves para paliar las dificultades del confinamiento. "Establecer una comunicación positiva, de confianza y ayuda entre profesores, padres y niños es fundamental", explican, subrayando además que "es una buena oportunidad para desarrollar capacidades tan importantes como la empatía, el autoestima, el diálogo y la superación o afrontamiento de situaciones adversas".

Sin embargo, desarrollar un pensamiento positivo sólo es viable al "crear un ambiente agradable, bien ventilado y sin ruido, intentando evitar el uso masivo de las tecnologías, móvil o tablet", según el equipo de psicólogos educativos y sanitarios de Elea.

Rutinas para paliar el aislamiento social

Otro de las recomendaciones más eficaces para sobrellevar los problemas derivados del confinamiento es desarrollar unos hábitos y horarios determinados, en una palabra: rutinas. Para el Instituto Elea, es importante "crear una rutina diaria, más o menos estructurada pero flexible, en la que combinemos momentos de trabajo u obligaciones con descanso y actividades más lúdicas en familia".

Pero España es un país de 18,40 millones de hogares, y gran parte de los mismos está formado por dos o más personas, según datos del INE. La convivencia en familia, sin embargo, no es un obstáculo para el desarrollo de rutinas. De hecho, seguirlas y respetarlas puede ser más fácil en grupo. Además, la crisis sanitaria "es un buen momento para estrechar lazos entre todos los miembros y enriquecernos del conocimiento mutuo", de acuerdo al instituto psicoeducativo Elea.

"Esta situación de confinamiento que vivimos desde hace unas semanas puede ser una gran oportunidad para reinventarnos y redescubrir nuevas formas de acceder al conocimiento", concluyen desde el instituto psicoeducativo Elea, que siguen ofreciendo cursos, talleres y tratamientos específicos para combatir el estrés y la ansiedad.

Acerca de Elea Instituto Psicoeducativo

Elea es un centro sanitario privado de Madrid, especializado en psicología clínica, psicología educativa, neuropsicología, neurofeedback, mindfulness y en valoración diagnóstica e intervención psicopedagógica. Está formado por un equipo de pedagogos, neuropsicólogos, psicólogos educativos y sanitarios con amplia experiencia.

Datos de contacto:

Elea
91 427 58 18

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

Categorías: [Sociedad Medicina alternativa Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>