

## **GrupoLaberinto presenta 7 consejos para superar el Síndrome de la Cabaña**

**Tras 50 días de confinamiento los hogares se han convertido en un espacio en el que las familias se sienten seguras y protegidas. El síndrome de la cabaña es un estado anímico, mental y emocional que dificulta volver a la situación previa al confinamiento para las personas que lo sufren. Readaptarse a la nueva situación de "normalidad" representa un reto, por ello GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, da las claves para poder disfrutar la vuelta a la normalidad sin miedo**

Muchas personas están atravesando momentos de miedo e incluso pánico al salir del confinamiento. A continuación, los expertos de GrupoLaberinto presentan 7 consejos para superar el síndrome de la cabaña:

Mayor vulnerabilidad si se vive solo: el confinamiento forzoso es una situación difícil a nivel psicológico y si además se ha tenido que pasar en soledad, la sensación de aislamiento es mucho más profunda, favoreciendo que se padezca el síndrome de la cabaña.

Reconocer el miedo: el miedo es una reacción adaptativa que ayuda a protegernos, intentar negarlo puede dificultar el proceso. Tener conciencia de esta emoción y aceptarla es el primer paso para poder enfrentarse a ello de la mejor manera posible.

No forzarse a salir: obligarse a salir solo porque está permitido es un error que puede desencadenar en problemas psicológicos más serios. Cada persona necesita seguir sus propios tiempos y salir cuando se sienta cómoda con la situación.

Marcar ritmos para volver: cuando uno decide afrontar la situación, lo mejor es hacerlo con un ritmo progresivo. Empezar con pequeñas salidas e ir aumentando poco a poco el tiempo de las mismas hasta que uno se sienta seguro.

Asumir que siempre existirá riesgo: siempre va a existir un cierto grado de incertidumbre e incomodidad al enfrentarse a una situación como la actual. Lo importante es nunca llegar a grados extremos de ansiedad, miedo o tristeza.

Premiarse: cada paso que se consiga al enfrentarse al miedo es un avance para la salud psicológica, darse un premio a uno mismo por estos logros es una buena motivación para seguir adelante.

Ayuda psicológica: algunas personas necesitan la guía de un psicólogo para mejorar su situación. Si se necesita ayuda para afrontar la situación actual no se debe dudar en contactar con un profesional. Una intervención a tiempo puede prevenir que la situación se cronifique y un considerable ahorro de

malestar emocional.

#### 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.

[www.grupolaberinto.es/](http://www.grupolaberinto.es/)

Calle Joaquín Costa, 15

28028 Madrid

638 10 51 32

FACEBOOK: @laberintogrupo

INSTAGRAM: @grupo.laberinto

#### **Datos de contacto:**

GrupoLaberinto  
918 763 496

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

Categorías: [Nacional](#) [Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>