

# PlantaDoce.

Sala de espera

## Combatir la ansiedad por la pandemia

El Instituto Europeo de Psicología Positiva (Iepp) ha puesto en marcha una iniciativa solidaria para ayudar a los sanitarios a hacer frente a la ansiedad provocada por la crisis sanitaria.

PlantaDoce  
29 oct 2020 - 05:00



El Instituto Europeo de Psicología Positiva (Iepp) se solidariza con los sanitarios. El Iepp ha puesto en marcha una iniciativa para ayudar a los profesionales del sector sanitario a hacer frente a la ansiedad provocada por la crisis sanitaria.

**La iniciativa también cuenta con el apoyo del Colegio Oficial de Enfermería de la Comunidad de Madrid (Codem).** En concreto, el programa ofrecerá mil plazas de su curso online, que les permitirá dotarse de herramientas y recursos emocionales.

Los alumnos aprenderán herramientas para comprender el círculo que mantiene la ansiedad y descubrir cómo transformar pensamientos negativos repetitivos en otros más optimistas. Además, **la iniciativa también pretende enseñar técnicas de manejo emocional y cómo inducir emociones positivas para que el balance emocional sea más saludable**

1 / 2

<https://www.plantadoce.com/sala-de-espera/combatar-la-ansiedad-por-la-pandemia>

El presente contenido es propiedad exclusiva de PLANTADOCE EDICIONES, SLU, sociedad editora de PlantaDoce ([www.plantadoce.com](http://www.plantadoce.com)), que se acoge, para todos sus contenidos, y siempre que no exista indicación expresa de lo contrario, a la licencia Creative Commons Reconocimiento. La información copiada o distribuida deberá indicar, mediante cita explícita y enlace a la URL original, que procede de este sitio.

---

# PlantaDoce.

---

| .