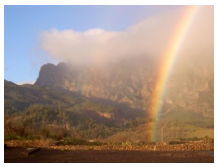
DESCUBRE LO QUE PASA SI TE ENFRENTAS A TUS MIEDOS



Toda fobia implica repulsión hacia algo, tal como un objeto, animales, situaciones o personas. El elemento central del problema es la relación que se establece entre la activación fisiológica que se produce y la interpretación que se hace de esta activación, es decir, cuando el sujeto cree firmemente que existe un peligro de consecuencias catastróficas, unido a un estado de ansiedad y pánico.

Para las fobias realizaremos una entrevista clínica, con inventarios, jerarquías de situaciones temidas, cuestionarios de cogniciones emitidas, diarios conductuales de actividades, de conducta de ansiedad y de ataques de pánico, junto con escalas de autoevaluación del cambio.

Las fobias, generalmente, son tratadas con terapia cognitivo conductual, sin desechar otras posibles intervenciones, para desentrañar el origen del miedo o las motivaciones de la percepción desencajada de la realidad del estímulo.

· Realizaremos terapias de relajación, respiraciones controladas, hiperventilación como técnica de demostración,

- Explicación del conflicto
- Se debaten las causas y consecuencias posibles
- Se debate sobre la conveniencia o no de la exposición en imaginación
- Se plantea la exposición controlada y graduada
- Se discuten las cogniciones falsas
- Necesidad de desensibilizar de manera paulatina y moderada
- Análisis de otros factores de influencia

Personalización de la terapia en función de cada cliente y según su historia personal