

¿Qué es la Terapia Breve Estratégica?

La Terapia Breve Estratégica tiene un método de trabajo muy específico.

Se autodenomina **Terapia Breve**, porque no se cronifica en el tiempo, estableciéndose un máximo de sesiones. En cada sesión se fijan objetivos y se evalúan resultados de las sesiones anteriores. Si no se ven resultados se suspende la terapia, si se van consiguiendo los resultados que se fijan en cada sesión, se continúa hasta llegar a la solución total del problema.

Y es **Terapia Estratégica** porque el método de trabajo no solo se basa en las entrevistas sino también en **tareas** que hay que seguir, **tareas que necesitan ponerse en práctica**. Tareas que pueden parecer banales, ilógicas, quizá, pero de ningún modo dolorosas, inmorales... eso sí, se han de seguir al pie de la letra...

Si todo evoluciona como de costumbre, y según cada caso, se habrá conseguido los resultados que se habían planteado, pero esto depende del *consultante*, de *usted*, que sea capaz de seguir las prescripciones o **tareas** del *Terapeuta* al pie de la letra.

La **Terapia Breve Estrategia** es indicada para una gran variedad de trastornos:

TERAPIA CLÍNICA

Ataques de pánico y trastornos de la ansiedad, trastornos fóbicos obsesivos, con y sin ataques de ansiedad. Miedos compulsivos, a perder el control, a morir, a no ser, a volar, a conducir, a las alturas, acrofobia, a los animales, zoofobia, agorafobia y claustrofobia, fobia social, hablar en público, hipocondría o patofobia, etc.

Trastorno Obsesivo Compulsivo, T.O.C. Manías patológicas, Rituales repetitivos compulsivos. Dudas patológicas, Obsesiones, Pensamientos cíclicos y repetitivos, Ideas y fijaciones mentales obsesivas. Fatiga mental, insomnio etc.

Trastornos compulsivos basados en el placer, Compras compulsivas, cleptomanías, ludopatías, adiciones a internet, a las nuevas tecnologías móvil, redes sociales, Chad manía, juegos online, compras online, cibersexo, etc., y algunos trastornos o adiciones a la alimentación, lácteos, bollería, azúcar, chocolate, etc.

Depresión reactiva, abatimientos, falta de ánimo, estados depresivos, incapacidades y decepciones patológicas, de uno mismo, de los demás, de todo el mundo.

Estrés postraumático, violación, accidente, desgracia repentina, perdida, "*choc*". Traumas, situaciones traumáticas. Luto, duelo, etc. Equilibrio y terapia emocional, rabia, asco, miedo.

Trastornos de la sexualidad, trastornos del deseo sexual, de la excitación sexual, del orgasmo, trastornos sexuales por dolor, anorgasmia, vaginismo, dispareunias, fobia a la penetración, etc.

Disfunciones sexuales masculinas, Disfunción eréctil, Eyaculación precoz, Eyaculación retardada o ausencia de eyaculación, Anorgasmia, Anafrodisa.

Terapia de pareja, conflictos de pareja, discusiones violentas y enfrentamientos, separaciones, abandono, fijaciones obsesivas, idealizaciones, dudas, celos, desconfianza, traiciones, engaños, infidelidades, ausencia de deseo, conflictos con la familia y **Terapia Familiar**.

¿Qué es la Terapia Breve Estratégica?

LA TERAPIA BREVE ESTRATEGICA, centra su intervención en lo que hacemos, en la acción.

Ya que sabemos que podemos tener un buen **control de lo que hacemos, menos control en lo que pensamos, y muy poco control en lo que sentimos**, de ahí las tormentas emocionales descontroladas y los estados de ansiedad y pánico.



LAS TAREAS SIEMPRE SE REFIEREN A ALGO QUE HAY QUE PONER EN PRACTICA

ALGO QUE PENSAR O IMAGINAR EN CIERTOS MOMENTOS O CIRCUNSTANCIAS.

ALGO QUE ESCRIBIR, RECORDAR O DAR RESPUESTA

ALGO QUE EVOCAR O SENTIR DE UNA MANERA DETERMINADA

ALGO QUE CONSTRUIR O HACER DE UNA FORMA CONCRETA

HOY TENGO QUE HACER...

El compromiso terapéutico.

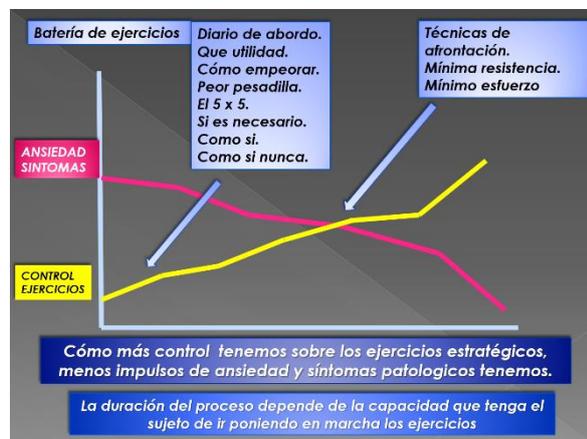
LOS EJERCICIOS O TAREAS ESTRATEGICAS, inciden en toda el área perceptiva, imaginar, pensar, sentir, escribir, evocar o hacer y construir.

Estas tareas, **prescritas para cada caso**, hay que hacerlas cada día hasta la próxima sesión. Son la llave que nos inician el cambio en la superación del trastorno.

Con los ejercicios nos entrenamos, mental, emocional y psicomotrizmente para afrontar, desde una situación segura, nuestro problema o patología.

PROCESO EVOLUTIVO DE LA TERAPIA

El proceso depende de usted, de la capacidad que tenga para ir poniendo los ejercicios estratégicos en práctica, de ir dominando cada uno de ellos, cómo mejor haga los ejercicios más rápidamente disminuirán sus síntomas patológicos y ansiedades. Cada paciente tiene su ritmo y su proceso de afrontamiento y superación de su trastorno, patología o problema.



EL EFECTO DOMINO

Son las pequeñas acciones, que si podemos hacer, que provocan los grandes cambios, que deseamos.

MENOR RESISTENCIA

La Terapia Breve Estratégica, genera el llamado **Efecto Domino**, irradiando la superación de traumas, trastornos y problemas en toda el área de su vida.

Al tiempo que utiliza el mínimo esfuerzo para derribar los obstáculos más pesados. Y conseguir los cambios más deseados en salud y la recuperación del bienestar.