

## **TALLER SOBRE LA ANSIEDAD, EL MIEDO, FOBIAS Y ATAQUES DE PANICO.**



- ¿Cómo creamos nuestros miedos y que hacemos para mantenerlos? ¿Cómo afrontar y superar los estados de ansiedad, miedo, fobia y ataques de pánico?
- Expondremos cuál es el proceso para llegar al estado de pánico y cuáles son las formas del miedo patológico, definiéndolo como la expresión máxima del miedo.
- Contemplaremos sus variantes con o sin ataques de ansiedad.
- Las soluciones que ponemos en práctica frente al miedo la ansiedad y el pánico, que en vez de solucionar el problema lo agravan o los que perpetúan el estado de alerta y están más tiempo en un estado alto de ansiedad.

Desde la perspectiva estratégica, **toda patológica se basa en un tipo de realidad disfuncional.**

Veremos cómo en muchos casos, la ansiedad de una persona está provocada por sus propias manifestaciones de ansiedad.

Se tiene mucho miedo de la experiencia desagradable de ansiedad. Y es precisamente este temor el que le produce la ansiedad. Creando de esta manera un círculo recursivo que con la repetición se torna vicioso patológico.

*No hace falta conocer el peligro para tener miedo; de hecho, los peligros desconocidos son los que inspiran más temor.*

*Alexandre Dumas*

Trataremos todos estos trastornos y variedades y cómo la Terapia Breve Estratégica los aborda con excelentes resultados.

La charla está a cargo de: **Jordi Ysàs**, terapeuta en Intervención Estratégica