

TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

En el tratamiento del estrés, el terapeuta ayuda al paciente a identificar y desarrollar maneras de reducir los estresores y enfrentarse mejor a una situación angustiante.

Personas diferentes reaccionan de manera diferente delante del mismo tipo de circunstancias, por lo cual sabemos que según la manera cómo una persona percibe o interpreta una situación, cambia la manera como la experimenta. En TCC, el trabajo cognitivo consiste en detectar cómo piensa la persona sobre la situación (reacción interna), y explorar las opciones que cada uno puede escoger para interpretar el acontecimiento o circunstancias. Aprender a reaccionar de manera diferente tiene a menudo un impacto significativo en el estado de ánimo, del comportamiento y la resolución de la situación.

Los métodos conductuales y cognitivos como la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva, la adquisición de habilidades de resolución de problemas o cuestionarse los propios pensamientos, son clave en este enfoque. Estas estrategias se enseñan y se comentan con profundidad en las sesiones, al mismo tiempo se practican fuera de la consulta, entre sesiones. Cuando el estrés se reduce, se abre el camino hacia un mejor conocimiento de los posibles desencadenantes de una situación de estrés y hacia la prevención de los riesgos de recaída.