

# Curso Postgrado

ESTRÉS  
POSTRAUMÁTICO



## Ejemplos de experiencias Traumáticas

- Víctimas de Guerras
- Catástrofes naturales
- Violaciones, abusos
- Acoso Laboral (Moobing)
- Acoso Escolar (Bulling)

Etc...

¿Cómo sobrevivir a una experiencia traumática?

¿Cómo ser superviviente?

¿Cómo superarlo?



instituto perales  
psicología conductual

Jesus , 75 - 3º - pta 13 Valencia 46007  
Tel.: 652 504 558 ana.perales@hotmail.com

# ¿Qué Hacer PROGRAMA

Si me pasa esto?

Es importante darse cuenta de lo que está ocurriendo, la falta de descanso, la desconcentración, el estar sobresaltado, los miedos aparentemente absurdos pueden estar diciendo que algo ha cambiado y no podemos dejar que cambie más. Puede que desde aquel acontecimiento su comportamiento y sentimientos no hayan sido los mismos. Es importante aceptar que los sucesos vividos nos pueden haber afectado, y lo más importante...

¿qué hacer en tal caso?

1. Definición y descripción del problema
2. Evaluación: Entrevista, Cuestionarios, Autorregistros
3. Evaluación en niños: entrevista, juegos, dibujo.
4. Análisis Funcional y modelo de campo
5. Disposicionales y contextos
6. Intervención en el sueño
7. Intervención en los escapes y evitación
8. La excesiva alarma y activación
9. La reexperimentación (flahs back)
10. Relación con el peligro
11. El miedo a las personas
12. Comunicación del suceso traumático
13. Reglas de oro para las personas que los rodean
14. Intervención con niños

DURACIÓN: 200 horas

PRECIO: 90 euros mensuales

Otra cuestión importante son los sentimientos, se convierten en verdaderos tiranos que pueden impedir el funcionamiento "normal" y necesitando atención constante. Esta situación hay que explicarla a los familiares y amigos. Pasa algo muy parecido con las sensaciones de "reexperimentación" que llevan a la persona a revivir como si volviera a ocurrir el hecho traumático y que también se convierten en momentos angustiosos y hacen más difícil la vida de la persona y la hacen sufrir en exceso.