



WCBCT  
2013  
LIMA - PERU



ABSTRACT BOOK

# 7<sup>TH</sup> WORLD CONGRESS OF BEHAVIORAL & COGNITIVE THERAPIES

JULY 22 - 25, 2013 LIMA - PERU

ENJOY PERU'S LIVING HISTORY



[www.wcbct2013.pe](http://www.wcbct2013.pe)

BRINGING CULTURES TOGETHER FOR A  
BETTER QUALITY LIFE



Síntomas Psicósomáticos, 3) Cuestionario de Ansiedad, 4) Inventario de Depresión de Beck. Se aplicaron a las 12 participantes y se suministró información general con respecto al Taller Anti-Estrés. Análisis y discusión de los resultados: Se realizaron las comparaciones pre y post tratamiento. En términos generales, los resultados fueron los siguientes: con respecto a la variable alteraciones psicósomáticas, se logró disminuir notablemente los síntomas que presentaban elevados puntajes en la fase Pre-tratamiento (insomnio, músculos tensos, dolor de cabeza, palpitaciones cardíacas y dolor de ojos). Con respecto a la variable rendimiento (evaluada por medio de una escala analógica) se observó diferencias significativas, indicando, mayor eficacia en las estudiantes al enfrentar la situación de examen. Se encontraron diferencias altamente significativas en los valores pre y post del inventario de depresión, donde mejoraron su estado emocional, experimentando menos sentimientos negativos. Es importante para este tipo de intervenciones, la motivación y la disposición individual, tanto para el aprendizaje de la técnica en las distintas sesiones programadas, como para la práctica del estudiante a solas, en su casa. El presente trabajo tiende a confirmar una mayor efectividad del procedimiento de Relajación y la importancia del entrenamiento en estrategias cognitivas conductuales que facilitan el afrontamiento a situaciones estresantes, propiciando estados saludables.

### **Factores Tomados de la Terapia Cognitiva Conductual que Curan la Ansiedad Generalizada**

Clara Cueva.

UN Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque, Peru.

**Abstract Central:** Se realizó el presente trabajo de investigación, con el objetivo de determinar algunos factores que curan la ansiedad generalizada. La metodología utilizada ha sido de respiración lenta y controlada, relajación progresiva, pensamientos realistas, pensamientos positivos, lectura de frases positivas, aceptación de sus cualidades, cambio de pensamientos, tarea de logros, aceptación en blanco y negro por parte del terapeuta. Se curó a la paciente de 35 años que tenía ansiedad generalizada. Se concluye que la secuencia de técnicas es decisiva para relajar al paciente y que se sienta en armonía con su ser. La aceptación de quién es en positivo y el corte mental con el ambiente negativo aun viviendo en él resultaron eficaces.

### **Volviendo a casa: Recuperando la Mente Emocional a Través del Cuerpo Terapia de Activación Emocional (TEA)**

Mirta Dall Occhio<sup>1</sup>, Gernot Hauke<sup>2</sup>.

1. Centro Hemera, Buenos Aires, Argentina, 2. Centre for Integrative Psychotherapy, Munich, Germany.

**Abstract Central:** Presentaremos un proceso bien estructurado, en siete pasos, que permite un trabajo intenso con las emociones. El proceso de activación y regulación emocional es sostenido por el cuerpo. Numerosos estudios en el área de la cognición asociada al cuerpo han demostrado que los movimientos de ciertas partes del cuerpo, la actitud corporal completa, los gestos, la mímica, están asociados a las evaluaciones, motivaciones y procesos emocionales de las personas (Price et al., 2012 for a review). Instruyendo a las personas a realizar una modificación específica en la postura corporal, la mímica y los patrones efectores respiratorios, podemos conducirlos a experimentar diferentes emociones (Bloch, 1993). Nosotros usamos estos hallazgos para crear un nuevo método de psicoterapia que posibilita trabajar de manera más profunda con las emociones. (1) Usando los conceptos de emociones primaria y secundaria, podemos tomar en cuenta los problemas de regulación emocional. (2) Encontramos que la mayoría de las situaciones problemáticas están asociadas a una "familia de emociones", no a una sola emoción. Comenzamos a trabajar con los pacientes construyendo con ellos un mapa emocional. Partimos desde la emoción nuclear hasta la categorización verbal. Sabemos que las imágenes nos permiten traducir las emociones en palabras (Bucci 2002, Shultneiss 2011) (3) Identificamos los problemas de desregulación emocional y, mediante la aplicación de estrategias específicas, facilitamos a través del cuerpo el restablecimiento de la habilidad regulatoria. (4) Mediante el entrenamiento emocional guiamos al paciente al logro de sus metas. En este momento estamos llevando a cabo una investigación con este método en 20 pacientes con diagnóstico de Trastornos de Ansiedad. Presentaremos los resultados empíricos de ese trabajo y discutiremos los hallazgos y cambios.