

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

# **Estudio de eficacia de la Técnica Paser en la modulación de la Ansiedad asociada a recuerdos estresantes.**

Piñeyro, Diego y Azzollini, Susana Celeste.

Cita:

Piñeyro, Diego y Azzollini, Susana Celeste (2022). *Estudio de eficacia de la Técnica Paser en la modulación de la Ansiedad asociada a recuerdos estresantes. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/359>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/hdT>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# ESTUDIO DE EFICACIA DE LA TÉCNICA PASER EN LA MODULACIÓN DE LA ANSIEDAD ASOCIADA A RECUERDOS ESTRESANTES

Piñeyro, Diego; Azzollini, Susana Celeste

Universidad de la Defensa Nacional. Facultad del Ejército. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Estudios experimentales recientes han demostrado la eficacia de la aplicación de la técnica de Procesamiento Asistido en Situaciones Estresantes Recientes (PASER) en la reducción de los niveles de reactividad ansiosa asociados al recuerdo de labores de rescate en distintas poblaciones de rescatistas (Piñeyro, 2022; Piñeyro et al., 2017). Sin embargo, no se cuenta con investigaciones que muestren su eficacia en otras poblaciones con fuentes de estrés diferentes. Se llevó adelante un estudio piloto con 17 adultos sanos para evaluar el efecto de la PASER en la reducción de la ansiedad asociada al recuerdo de una preocupación a elección de cada sujeto (miedos, problemas interpersonales, preocupaciones laborales) evaluando los niveles de ansiedad asociados al recuerdo del estresor antes y después de la aplicación de la técnica con el inventario de Autopercepción del Estado Emocional (APEEM), (Piñeyro, 2018; Piñeyro et al., 2019; Piñeyro & Azzollini, 2016). La utilización grupal de la técnica PASER redujo significativamente la autopercepción de los niveles de perturbación emocional asociados al recuerdo del evento estresante elegido por cada participante  $t(14) 5,044$ ;  $p < 0.000$ , presumiblemente por efecto de un proceso de reconsolidación de las trazas del recuerdo con significados más adaptativos asociados a la activación del sistema parasimpático.

## Palabras clave

PASER memoria - Ansiedad estrés - Reconsolidación - Intervención temprana

## ABSTRACT

EFFICACY STUDY OF THE PASER TECHNIQUE IN THE MODULATION OF ANXIETY ASSOCIATED WITH STRESSFUL MEMORIES

Recent experimental studies have demonstrated the efficacy of applying the Assisted Processing in Recent Stressful Situations (PASER) technique in reducing levels of anxious reactivity associated with memories of rescue efforts (Piñeyro, Squilace, et al., 2017; Piñeyro, 2022). However, there is no research showing its efficacy in other populations with different sources of stress. A pilot study was carried out with 17 healthy adults to evaluate the effect of the PASER in reducing anxiety associated with the memory of a concern chosen by each subject (fears, interpersonal problems, work concerns), evaluating the levels of

anxiety associated with memory of the stressor before and after the application of the technique with the Self-Perceived Emotional State Inventory (APEEM), (Piñeyro, Azzollini, et al., 2019; Piñeyro, 2018; Piñeyro & Azzollini, 2016). The use of the PASER technique reduced the levels of emotional disturbance associated with the memory of the stressful event chosen by each participant  $t(...)=.....$ ;  $p < .....$ . This reduction effect would be due to a process of reconsolidation of memory traces with more adaptive meanings associated with the activation of the parasympathetic system.

## Keywords

PASER memory - Anxiety - Stress - Reconsolidation - Early intervention

## BIBLIOGRAFÍA

- Arntz, A. (2012) Imagery Rescripting as a Therapeutic Technique: Review of Clinical Trials, Basic Studies, and Research Agenda. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(2), 189-208. <https://doi.org/10.5127/jep.024211>
- Azzollini, S., Azzara, S., Depaula, P., Cosentino, A., & Grinhauz, S. (2017) Modificación del Protocolo de primera ayuda psicológica en situaciones de crisis. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 63(2), 139-147.
- Blanco, C., Estupiñá, F.J., Labrador, F.J., Fernández-Arias, I., Bernardo-Quirós, M., & Gómez, L. (2014) The use of relaxation techniques in a clinic of psychology. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(2), 403-411. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.158451>
- Bouton, M.E. (2004) Context and behavioral processes in extinction. *Learning and Memory*, 11(5), 485-494. <https://doi.org/10.1101/lm.78804>
- Caballo, V. (1997) *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos, Vol. 1: Trastornos por ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos*. Siglo XXI.
- Coccoz, V., Sandoval, A.V., Stehberg, J., & Delorenzi, A. (2013) The temporal dynamics of enhancing a human declarative memory during reconsolidation. *Neuroscience*, 246, 397-408. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2013.04.033>
- Delorenzi, A., Maza, F.J., Suárez, L.D., Barreiro, K., Molina, V.A., & Stehberg, J. (2014) Memory beyond expression. *Journal of Physiology Paris*, 108(4-6), 307-322. <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2014.07.002>

- Labrador, F., Arce, F., & Florit, A. (1996) Entrenamiento en respiración frente a entrenamiento en relajación: Diferencias en medidas psicofisiológicas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 22(81), 93-114.
- Larrosa, P.N.F., Ojea, A., Ojea, I., Molina, V.A., Zorrilla-Zubilete, M.A., & Delorenzi, A. (2017) Retrieval under stress decreases the long-term expression of a human declarative memory via reconsolidation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 142, 135-145. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2017.03.005>
- McEwen, B.S., & Sapolsky, R. (1995) Stress and cognitive function. *Current Opinion in Neurobiology*, 5(2), 205-216.
- Miguel-Tobal, J.J., Cano Vindel, A., Iruarrizaga, I., González Ordi, H., & Galea, S. (2004) Repercusiones psicopatológicas de los atentados del 11-M en Madrid. *Clínica y Salud*, 15(3), 293-304. <http://www.copmadrid.org/publicaciones/clinica/marcoscontenidos.htm>
- Olivares Rodríguez, J., & Mendez Carrillo, F. (2014) *Técnicas de modificación de conducta* (4ta ed.). Editorial Bilblioteca Nueva. [https://www.academia.edu/40814015/TÉCNICAS\\_DE\\_MODIFICACIÓN\\_DE\\_CONDUCTA-José\\_Olivares\\_2014](https://www.academia.edu/40814015/TÉCNICAS_DE_MODIFICACIÓN_DE_CONDUCTA-José_Olivares_2014)
- Piñeyro, D. (2022) *Interferencia Proactiva y Memoria de Trabajo: Su Relación con la Ansiedad*. Tesis de Doctorado. Universidad de Buenos Aires.
- Piñeyro, D. (2018) Estudio psicométrico de la fiabilidad del Instrumento APEEM (Autopercepción Del Estado Emocional) para la evaluación del estado emocional evocado por recuerdos estresantes. In M. Etchevers (Ed.), *X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. (pp. 84-85). Facultad de Psicología, UBA.
- Piñeyro, D., & Azzollini, S. (2016) Desarrollo del Instrumento Apeem, para la evaluación y medición del estado emocional del personal de emergencias que interviene en desastres ambientales. In M. Etchevers (Ed.), *VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. (p. 67). Facultad de Psicología, UBA. <https://www.aacademica.org/000-044/957%0AActa>
- Piñeyro, D., Azzollini, S., Simkin, H., & Herrera Alvarez, A. M. (2019) Propiedades psicométricas del instrumento Autopercepción del Estado Emocional (APEEM). *Revista ConCiencia EPG*, 4(2), 55-69. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.4-2.5>
- Piñeyro, D., Squilace, M., Depaula, P., & Cosentino, A. (2017) Desarrollo de la Técnica Paser: procesamiento asistido para situaciones estresantes recientes en rescatistas. In M. Etchevers (Ed.), *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. (p. 138). Facultad de Psicología, UBA.
- Reigal Garrido, R. E., & Videra García, A. (2011) Efectos de la técnica de relajación de Schultz en el control de las pulsaciones tras un esfuerzo aeróbico. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16(160), 1-7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4503615&info=resumen&idioma=SPA>
- Sapolsky, R. (1992) Cortisol concentrations and the social significance of rank instability among wild baboons. *Psychoneuroendocrinology*, 17(6), 701-709.
- Sapolsky, R., Romero, M. L., & Munck, A. (2000) How do glucocorticoids influence the stress response? *Endocrine Reviews*, 21(1), 55-89. <https://doi.org/10.1210/er.21.1.55>
- Schultz, J. (1980) *Cuadernos de ejercicios para el Entrenamiento Autógeno*. Barcelona: Científico Médica.
- Shapiro, F. (2004) *EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)* (1ra ed.). Editorial Pax México.