

## Resumen de Trabajo

Hospital Provincial Universitario Vladimir Ilich Lenin

## Psicología para el desarrollo personal. Guía de autoayuda

### A Psychology Approach for Personal Development

*Yury Montalvo Velázquez<sup>1</sup>, Luis Enrique Cortés Pérez<sup>2</sup>, Rafael Bestard Bizet<sup>3</sup>, Yanet del Toro Cordova<sup>4</sup>, Kirenia Rojas Vázquez<sup>5</sup>*

- 1 Licenciado en Psicología. Instructor. Psicoterapeuta EMDR. Consejero en ITS//VIH/sida. Hospital Provincial Universitario Vladimir Ilich Lenin. Holguín. Cuba
- 2 Máster en Bioenergética. Licenciado en Psicología. Instructor. Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba
- 3 Máster en Bioenergética. Licenciado en Psicopedagogía. Profesor Auxiliar. Centro de Atención a la Ataxia Hereditaria. Holguín. Cuba
- 4 Licenciada en Psicología. Psicoterapeuta EMDR. Consejera en ITS//VIH/sida. Secundaria Básica Lidia Doce. Holguín. Cuba
- 5 Licenciada en Psicología. Instructor. Policlínica Alex Urquiola

## RESUMEN

Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de brindar recursos psicoterapéuticos de autoayuda a personas con VIH/sida y manifestaciones de ansiedad, depresión y estrés. Se elaboró un material que incluye, de forma sencilla, qué es la psiquis, cuáles son los mecanismos de defensa de la personalidad, algunas de las principales alteraciones psicopatológicas y terapias psicológicas de probada efectividad. Su importancia radica en que brinda la oportunidad de aprender: el ABC de la terapia racional emotiva, actualmente considerada una de las terapias psicológicas de mayor prestigio mundial. Se ofrecen pasos útiles que pueden servir de guía para encontrar soluciones a las diferentes situaciones de la

vida, invita a la criticidad sobre la actitud asumida ante la enfermedad; muestra el entrenamiento autógeno como ejercicio altamente difundido entre los profesionales de la Psicología y la Psiquiatría que es efectivo para estabilizar el funcionamiento adecuado de los diferentes sistemas del organismo, además, la meditación oriental, sus principios fundamentales (la impermanencia y el desapego), y las técnicas básicas como el conducto del presente, del silencio, de la mente y del cuerpo, que están implícitos en los ejercicios propuestos. Incluye, además, historias terapéuticas que facilitarán la comprensión y la reflexión brindándole la oportunidad al paciente de convertirse en su propio psicoterapeuta.

*Palabras clave:* psiquis, mecanismos de defensa, alteraciones psicopatológicas, terapia racional emotiva, entrenamiento autógeno, meditación oriental

## **ABSTRACT**

A review paper in order to provide psychotherapeutic self-help resources for people with HIV/AIDS with manifestations of anxiety, depression and stress was performed. A material was proposed, expressed in a easy way which included some psychological aspects in this kind of patients. Steps that can be used as a guide in finding solutions to the different situations of life were offered. Autogenic training, exercise highly diffused among professionals in Psychology and Psychiatry that has proved effective for stabilizing the proper functioning of the different systems of the body. Eastern meditation, its fundamental principles (the impermanence and the detachment), in addition to the basic management techniques regarding present situations, silence and controlling the mind and body, which are expressed through several exercises. The material offers the patient the possibility of becoming his/her own psychotherapist.

*Key words:* psyche, defence mechanisms, phycho pathological disorders, rational emotive therapy, autogenic training, eastern meditation

*Correspondencia a :* Yury Montalvo Velásquez. Dirección electrónica  
yurymv@cristal.hlg.sld.cu, yury@hvil.hlg.sld.cu