

# TRIPLE C

Conductual, Cognitivo, Contextual

EDICIÓN N° 1 | miércoles 12 de junio

EDITORIAL pág. 3  
El futuro de la psicoterapia

COLUMNA pág. 7  
Arte y salud mental

EVENTO pág. 23  
Abordaje de los problemas de ansiedad  
en niños y adolescentes



LA FALACIA DE LA AUTORIDAD Y EL  
PROBLEMA DE LA OBEDIENCIA

pág. 11

# CTC FEL PR TR

**Instagram:** @centrodeterapiascognitivas  
**Mail:** centrodeterapiascognitivaslr@gmail.com  
**Facebook:** CTC - Centro de Terapias Cognitivas La Rioja

## Presentación

El Centro de Terapias Cognitivas La Rioja (CTC-LR) fue fundado en febrero del año 2022. La creación del centro parte del espíritu de querer crear en nuestra provincia una institución que se dedique exclusivamente al campo de la psicoterapia desde una visión particular y claramente distinguible, esta es, trabajar desde los modelos basados en la evidencia.

Los creadores y directores somos tres, Lic. Ferreira Lautaro, Lic. Gómez Emanuel y Lic. Guaraglia; psicólogos y especialistas en el modelo cognitivo-conductual.

Nuestra misión es brindar servicios especializados en psicoterapias basadas en la evidencia a la comunidad, ofrecer espacios de formación y de referencia a profesionales, y, promover el desarrollo científico de la psicología en la provincia desde la perspectiva cognitivo-conductual.

Nuestra visión es sentar las bases en la provincia para el ejercicio de la psicoterapia desde modelos basados en la evidencia con fuerte espíritu ético, y, construir equipos de psicoterapia para el abordaje específico de poblaciones y problemáticas clínicas desde el modelo cognitivo-conductual

De esta manera, nos conformamos como el primer centro terapéutico de la provincia que se dedica a la psicoterapia desde modelos con sustento empírico

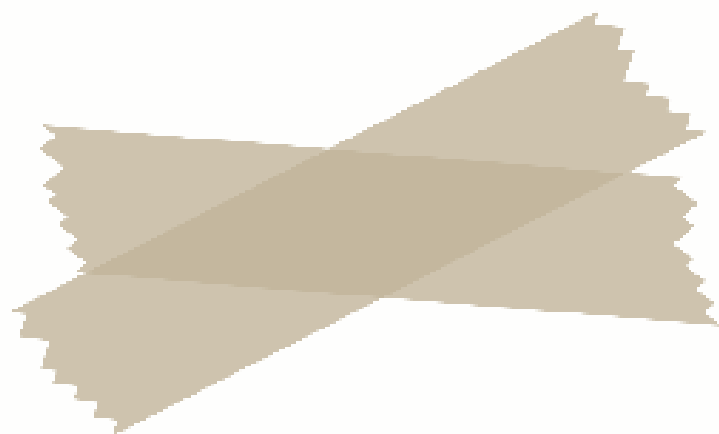
¿Por qué una revista sobre terapias cognitivas conductuales?, ¿por qué “Triple C: conductual, cognitivo y contextual”?

Primero, porque nos interesa la difusión de ideas, autores, investigaciones y todo lo que sea posible sobre el modelo al que adscribimos, segundo, debido a que consideramos que circulan en nuestro entorno ideas erróneas sobre el mismo, que generan una gran estigma y desinformación, y, tercero, porque creemos que hay muchas cosas buenas y útiles en el modelo, en sus diferentes variantes, que se pueden utilizar en el trabajo clínico con pacientes

El nombre busca representar la complejidad y riqueza del modelo, se habla de “olas” en la historia del modelo para referirse a que hay etapas bien definidas por ideas e investigaciones fueron marcando el curso del desarrollo científico y clínico, una primera ola fue más conductual, la segunda más cognitiva y hoy estamos en la era- perdón el exabrupto- del contextualismo. Todas se nutren entre sí, se pelean entre sí, algunas se quieren más y otras menos; pero a fin de cuentas todas hacen a nuestro querido paradigma.

**A fin de cuentas, lo que buscamos es generar un espacio de encuentro a través de la lectura, un acercamiento amable y no tan estructurado a las terapias cognitivas conductuales; no nos interesa convencer a nadie, pero te invitamos a recorrer nuestra revista y a que saques tus propias conclusiones al finalizarla**

Lic. Ferreira Lautaro - MP N° 328



**Diseño y Maquetación:** María Constanza Tokeff Alamo

**Edición general:** Lautaro Ferreira

# contenidos

3

EDITORIAL

El futuro de la psicoterapia

7

COLUMNA

Arte y Salud

11

NOTA PRINCIPAL

La falacia de la autoridad y el problema de la obediencia

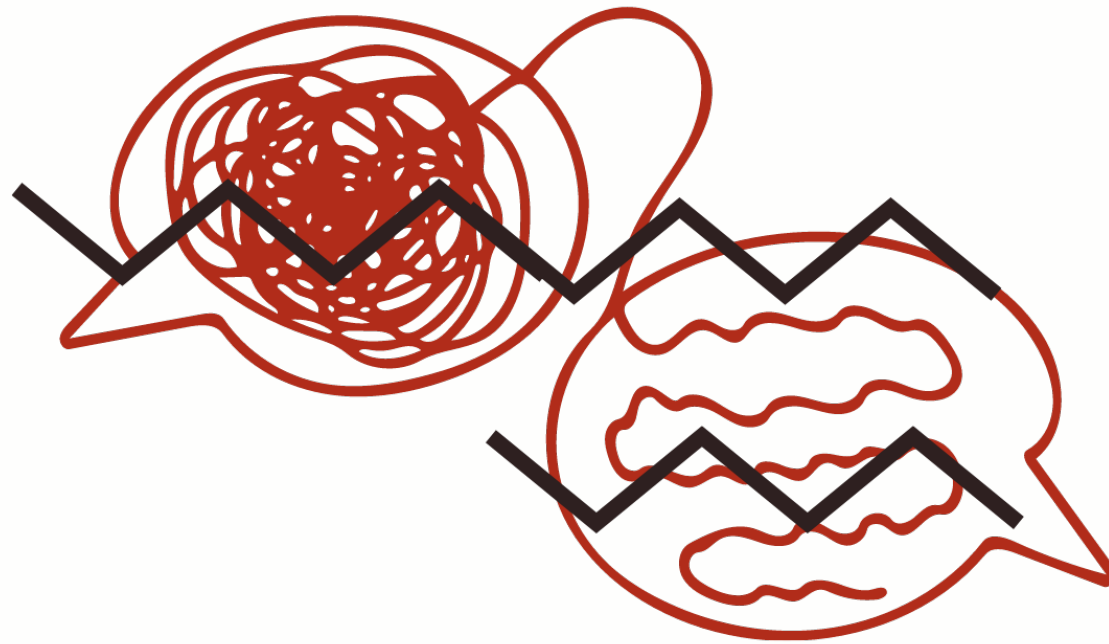
19

Recomendaciones

23

COLUMNA

Abordaje de los problemas de ansiedad en niños y adolescentes



# El futuro de la psicoterapia

Como profesionales reflexivos de nuestro que-hacer cotidiano, o al menos eso intentamos parecer, nos preguntamos día a día hacia donde se dirige la psicoterapia en nuestro contexto actual.

Abrumados por excesivas y numerosas demandas, encontramos en la experiencia clínica un abánico de problemáticas que, la mayoría de las veces, exceden las categorías diagnósticas conocidas.

Muchas personas atribuyen la explosión de la psicoterapia a los rezagos de la pandemia, otros dirán que es el marco socio-económico el que ejerce su influencia, mientras que algunos tantos, con el dedo acusador, dirán que se trata de una generación de "cristal".

Lo cierto es que, personas de todas las edades, desde Ushuaia a La Quiaca, desfilan día a día por consultorios, públicos, privados, con obras sociales y particulares, buscando un lugar donde sentirse un poco mejor.

Pues claro, les vendieron eso, **pasamos de ser los profesionales que trataban locos a ser los que tienen la llave de la felicidad.**

Y no los culpo, en una sociedad donde todo esta al alcance de un click o de un pago por QR, es normal que hayamos equiparado la felicidad con un producto por el cual podemos pagar y adquirir.

En mi opinión, lo preocupante no es solo esto, sino la felicidad como objetivo de vida y aspecto invaluable para definir el bienestar de una persona. Quiero decir, que hayamos aprendido a tomar a la felicidad como parámetro de salud y bienestar. Es esperable, entonces, que ante cualquier situación que me impida alcanzar dicho objetivo, o ante cualquier tipo de sentimiento que se aleje un poco de la felicidad y sea incontrolable para mí, siento la profunda necesidad de hacer algo al respecto.

Obviamente que los psicólogos no somos la primera opción. Primero, agotaremos todas las estrategias de distracción habidas y por haber, y eso que el mundo tiene muchas. Cuando las películas, series, alcohol, drogas, amigos, sexo, fiestas, redes sociales, etc. no puedan hacerme olvidar de ese malestar, voy a acudir a ese profesional, al cual tantas veces me dijeron que me iba ayudar a sentirme mejor.

La pregunta sería:

## • ¿QUÉ ES SENTIRSE MEJOR?

Y aca retomo mi pregunta inicial de hacia donde se dirige la psicoterapia. Desde diferentes escuelas y modelos psicoterapéuticos, hemos escuchado diferentes cuestiones pero que se asemejan un poco, "hay que trabajar sobre el síntoma", "corregir pensamientos negativos", "promover hábitos saludables", "gestionar emociones", "controlar el malestar", y así podría seguir indefinidamente.

Se que el tema da para largo, pero si logro insertar la semilla de la duda, creanme que estoy satisfecho.

¿Seguiremos siendo ese lugar al que las personas se dirigen para satisfacer una presión social y personal de alcanzar la felicidad, buscando reducir, controlar o eliminar todo aquello relacionado al malestar.

¿Seguiremos siendo funcionales a un contexto que promueve realizar lo que sea necesario a fines de no sentirse mal.

¿Seguiremos compitiendo con terapias alternativas, compartiendo el objetivo de volver a las personas mas felices.

En la vereda del frente, al menos en lo que me concierne, esta la psicoterapia, como espacio para sentirse mejor, pero no en el sentido literal de la frase, si no, **en el sentido de sentir de una manera distinta, relacionarme con lo que siento de una forma distinta, sea eso que siento "bueno" o "malo".**

Ser un espacio para que las personas no tengan que desviarse de las cosas que son verdaderamente valiosas para distraerse o seguir las reglas de esta sociedad. Ayudar a las personas a comprometerse con su vida, acercarse al dolor, porque, en última instancia, **lo que nos duele es lo que nos importa.**



Lic Esp. Emanuel Guarglia  
M. P N° 331

# Arte y salud mental



“La belleza de las cosas reside en el espíritu de quien las contempla”- Hume



La palabra ARTE proviene de la palabra prehelénica “ARTAO” que significa aquello que debe ser juntado o unido.

El arte es un elemento integrador, junta diferentes elementos para crear un todo o una forma cómo lo definiría Vigotsky. Esta forma requiere un significante, es decir, la figura resultante perse y un significado, que es la impresión que uno se lleva de esa obra. En el proceso creativo del arte existe una parte objetiva y social cómo pueden ser las técnicas, los materiales utilizados, etc. y una parte subjetiva, que es lo que el artista quiere expresar con su obra. Vigotsky definía el arte cómo una forma de expresión socializada de la subjetividad individual.

**Entonces, podemos afirmar que el arte es una forma de expresión y comunicación, que utiliza sus propios elementos para expresarse.**

El arte cumple con diferentes funciones: estética, comunicativa, hedonista, ideológica, cognitiva, transformadora, etc. Estas funciones dependen tanto de su contexto cómo de su autor.

La capacidad creadora y artística proviene de la naturaleza individual de cada ser humano; desde su subjetividad trata de plasmar de manera tangible aquello que subyace en la manera como percibe su realidad y el mundo que le rodea, involucra simultáneamente procesos perceptuales, cognoscitivos y emocionales (Montañés 2009).

A partir del 2020 refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS), que las artes son adecuadas para ayudar a comprender y comunicar conceptos y emociones, estimulando todos los sentidos e incluso la capacidad de empatía.



**El arte actúa como una de las mejores herramientas para gestionar nuestras emociones**, incluso aquellas emociones difíciles de entender, para poder atravesar un proceso de duelo, para cuando nos sentimos solos/aislados o cuando simplemente estamos confundidos.

El arte proporciona un canal para que los artistas representen sus sentimientos, experiencias y estados mentales a través de formas visuales, auditivas o literarias.

En Psicología, la creación artística puede servir como una vía terapéutica para procesar traumas, aliviar la ansiedad o explorar la identidad. A muchos de mis pacientes, los invito a activar esa parte creativa y desarrollarla cómo estrategia para explorar sus procesos psicológicos.

**El proceso de creación artística puede actuar como una válvula de escape saludable para liberar tensiones emocionales acumuladas.**

También, lo podemos utilizar cómo una técnica para el crecimiento personal, (ésto dependerá del gusto de cada persona) ya que el arte lo podemos encontrar en diferentes formas de expresión. El arte, la música, la pintura o la danza benefician la salud: escuchar música ayuda a controlar el nivel de glucosa en la sangre, hacer música mejora el sistema inmunitario y la gestión del estrés, bailar proporciona beneficios en todo el cuerpo y la mente y la pintura o la escultura ayudan en los estados severos mentales. Hacer arte en cualquiera de sus manifestaciones contribuye significativamente al bienestar psicológico.

Estudios neurocientíficos han demostrado que contemplar una obra de arte puede activar áreas específicas del cerebro relacionadas con la emoción, la cognición y la recompensa. Trae beneficios para la salud mediante la participación activa o pasiva

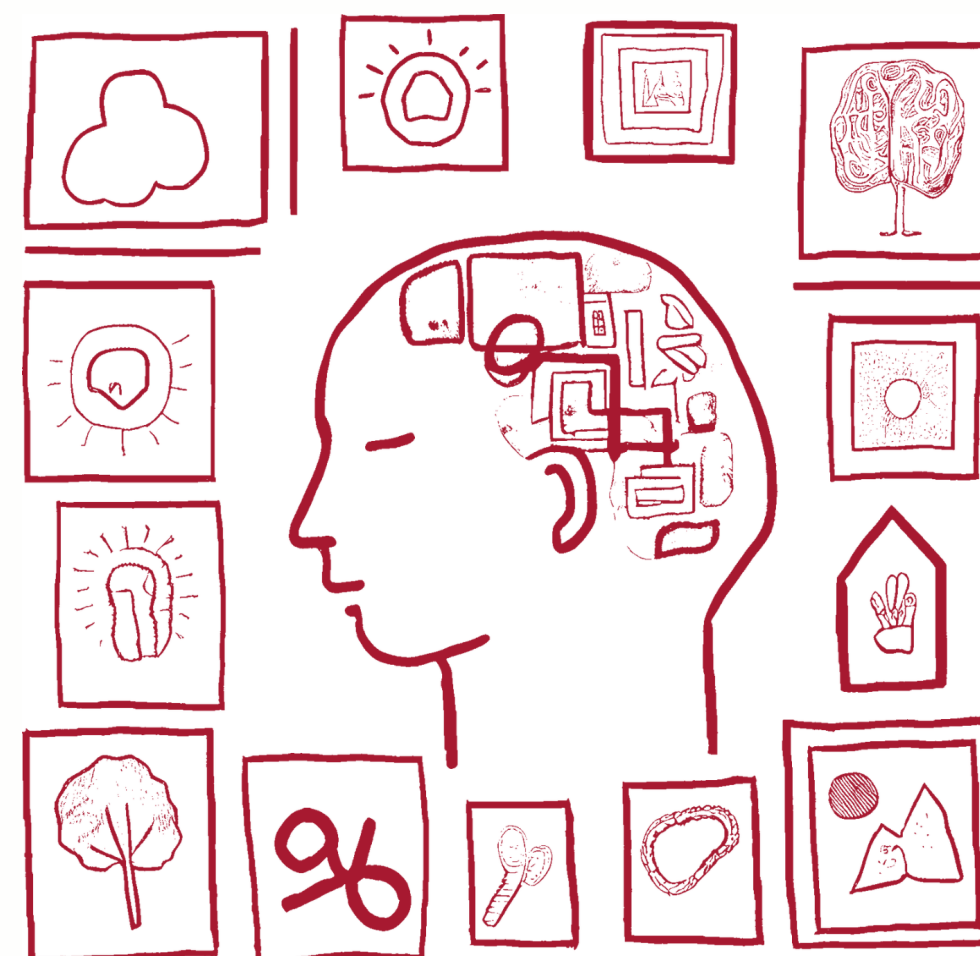
en cinco amplias categorías de artes: artes escénicas (música, danza, canto, teatro, cine); artes visuales (artesanía, diseño, pintura, fotografía); literatura (escritura, lectura, asistencia a festivales literarios); cultura (visitas a museos, galerías, conciertos, teatro); y artes en línea (animaciones, artes digitales, etc.)

Los resultados indican que el arteterapia, implementada en contextos seguros y confiables, favorece el desarrollo y el crecimiento personal, logrando un mayor bienestar y mejorando la salud física y psíquica de las personas. También se comunican los beneficios que pueden obtenerse al implementar esta modalidad terapéutica en pacientes que padecen de problemáticas específicas tales como patologías mentales severas.

En Argentina, se han llevado a cabo programas públicos que incluyen actividades artísticas para mejorar la calidad de vida de las personas.

Precisamente en La Rioja se han incorporado las artes escénicas cómo parte del sistema de salud. Desde el 2021, el equipo interdisciplinario del Hospital de la Madre y el Niño de La Rioja cuenta con una licenciada en Teatro que coordina su trabajo con profesionales en Psicología, Psiquiatría, Trabajo Social y otras disciplinas para realizar intervenciones mediante juegos teatrales, rutinas, técnicas de clown, entre otros, con pacientes.

Melissa Judith Casas  
Lic. En Psicología  
M.P. 406



# La falacia de la **AUTORIDAD**

y el problema de la  
**obediencia**

-Por Emanuel Gómez



Más de una vez habremos escuchado frases como “es cierto, lo dijeron en la tele...” en la argumentación de una persona al defender su posición durante una discusión. Y hasta podría decirse que es bastante común que esto ocurra en situaciones de interacción cotidianas. Ahora bien, esta modalidad argumental responde a algo que en el campo psi no podemos ignorar, **la falacia ad verecundiam o falacia de la autoridad.**

- ¿Por qué es importante hablar de un tema como este?

Porque en el campo de la Psicología y la Psicoterapia se ha recurrido constantemente a través de los años a justificar cualquier postulado con base en que alguna figura en particular lo haya planteado. Esto es problemático por muchas razones, siendo una de las principales el hecho de que nos toparemos con postulados que no son falsables, debido a que la sola enunciación por parte de una figura de autoridad (muchas veces elegida arbitrariamente en diversos claustros académicos) ya es prueba de la verdad de esta,



con la consecuente pérdida de cientificidad e incluso de seriedad al momento de encarar los problemas humanos.

Con todo esto, parece necesario primero aclarar algunas cuestiones conceptuales respecto de esta falacia. En primera instancia, la falacia ad verecundiam o de la autoridad se define como una premisa que se basa en la figura de alguien experto para probar su validez. Se trataría, digamos, de una cuestión de prestigio como lo que justifica una afirmación. En segundo lugar, podemos decir que la estructura básica de esta falacia es la siguiente:

- “A” afirma “B”
- “A” es una eminencia en la materia
- Por lo tanto “B” es verdadero

Lo ilustremos con un ejemplo:

**“La ley de gravedad es cierta porque así lo dijo Newton”.**

Notemos allí que efectivamente la ley de gravedad existe. Sin embargo, hay un problema, y este consiste en la manera en que se llega a la conclusión. La ley mencionada no se corrobora porque lo haya dicho Newton, sino por las evidencias empíricas que la validan.



Pensemos en otro ejemplo, esta vez de la vida cotidiana, en el que una joven mujer sostenía que su novio la había engañado, **“porque su amiga se lo contó, y su amiga no le va a mentir”**, observando aquí que se cumple el mismo principio. Supongamos que efectivamente su novio la engañaba, pero no debemos olvidar que lo que demuestra la veracidad de ese enunciado es el hecho de que ella lo descubriera, o si se quiere, que la amiga de ella hubiera pescado in fraganti al culpable, y no el solo hecho de que “su amiga lo dijera”.



Un tercer caso representaría lo siguiente. Podría afirmarse que una determinada terapia funcionaba o era eficiente porque **su mayor referente “sale en la televisión y brinda múltiples entrevistas”**, lo que supuestamente lo definiría como una eminencia.

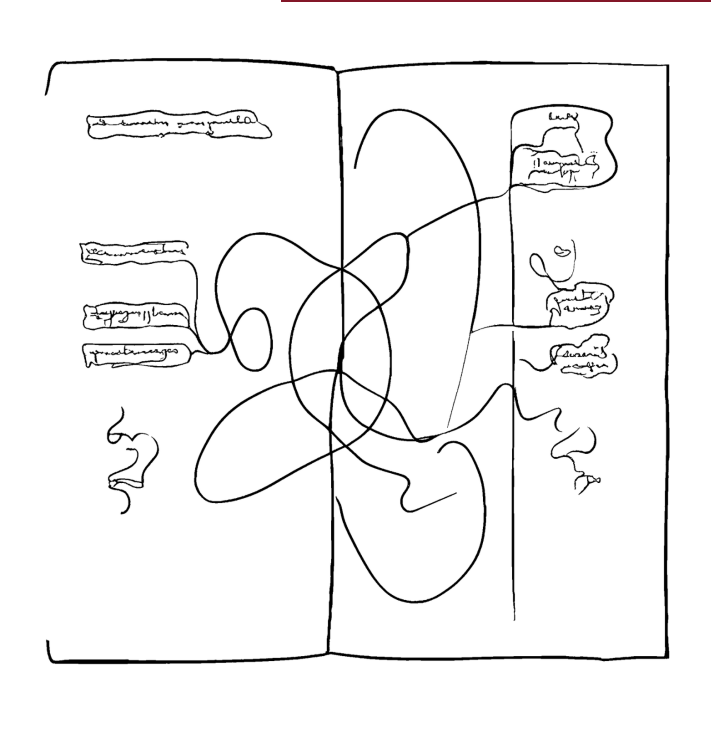
Vemos aquí como, más allá de la efectividad o no de dicho enfoque, cuestión que de seguro en otra oportunidad se trate, se presenta un inconveniente, que consiste en convertir al espacio psicoterapéutico en el producto de una publicidad que busca convencer a otros más que un espacio de ayuda para la resolución de determinados problemas basado en pruebas reales y concretas de su “éxito”.



Por medio de los ejemplos podemos darnos cuenta de que no necesariamente se trata de detectar esta falacia para refutar la conclusión, sino para cuestionar el procedimiento lógico por medio del cual se busca sostenerla. Aquí de hecho si lo pensamos se trata de algo muy similar a lo que se hace en la Psicoterapia Cognitiva Clásica, cuyos representantes Albert Ellis y Aaron Beck planteaban: **un modelo de cuestionamiento de pensamientos disfuncionales y su reemplazo por unos más realistas y funcionales** como modalidad de producir una mejora de distintos cuadros psicopatológicos.

Y es en este punto que, ya que se mencionaron autores, hay que rescatar lo siguiente: **el hecho de que grandes pensadores dentro del enfoque hayan planteado algo no lo hace suficiente para demostrar un conocimiento científico.** Inclusive podría ir en contra de la vocación científica que los psicólogos basados en la evidencia tenemos. ¿En qué sentido?

Podríamos terminar obedeciendo a líderes mesiánicos en vez de preocuparnos en entrenar en nosotros mismos recursos más efectivos para la intervención con diversas problemáticas que podríamos llamar psicológicas.



No son lejanos los ejemplos en la formación académica argentina que, caracterizados por una base predominantemente psicoanalítica, prácticamente plantean que una problemática existe o no de acuerdo con lo que sus autores nos dicen en sus escritos o conferencias. Durante mucho tiempo lo que dijera Sigmund Freud era palabra santa, y esto en muchos lugares se reemplazó por lo que dijera Jacques Lacan, con un nivel de adhesión que nunca se basaba en un mínimo de cuestionamiento o revisión de lo aprendido, sino más bien en una obediencia silenciosa en la cual realizar preguntas incómodas estaba vedado.

De todos modos, es pertinente ser justos y tomar en cuenta lo siguiente: hasta aquí solo se ilustró una parte de la realidad, basada en cierto predominio teórico clínico en nuestro país, pero no hay que negar, y de hecho, no sería saludable hacerlo, que **aun cuando trabajemos con modelos en Psicología y Psicoterapia basados en la evidencia, también podríamos caer en el error de afirmar que una premisa es verdadera solo porque alguien lo dijo.**



Debido a ello es necesario aclarar algunas cosas más al respecto.

A veces se otorga estatus de científica a alguna teoría según lo haya dicho determinada persona, o incluso por cómo “suene” la misma (piensen por ejemplo en la tendencia actual de anteponer al nombre de cualquier curso la palabra “neuro” y la consecuente defensa de ello como algo científico por parte incluso de profesionales psi), pero esto contiene un error de base grosero: **se está olvidando que la opinión de un experto, si bien posee nivel científico, presenta un nivel de evidencia notablemente inferior a otras modalidades.**

Tomemos los Niveles de Evidencia de la US Agency for Health Care Policy Research, ordenados desde el que posee mayor evidencia hasta el que posee el menor nivel al respecto dejando en claro que no se desarrollarán estos, ya que eso implicaría todo un artículo en particular, sino que se los planteará a modo de panorama general para ilustrar el punto que aquí se presenta.



Como claramente podrán observar, se presenta una jerarquía de niveles de evidencia donde la opinión de comités de expertos u opiniones clínicas particulares de personas que se consideran una autoridad en la materia ocupa un lugar al final del ranking.

Por lo tanto, la propuesta que aquí se hace consiste en desembarazarse de querer obedecer a líderes teóricos o clínicos, para fomentar la curiosidad y la investigación, para animarnos a explorar, a cuestionarnos, ya que de otro modo existe el riesgo de que solo repitamos un discurso, sin poder mejorar nuestras habilidades de ayuda, tan necesarias en nuestro ámbito de intervención.

-Emanuel Gómez

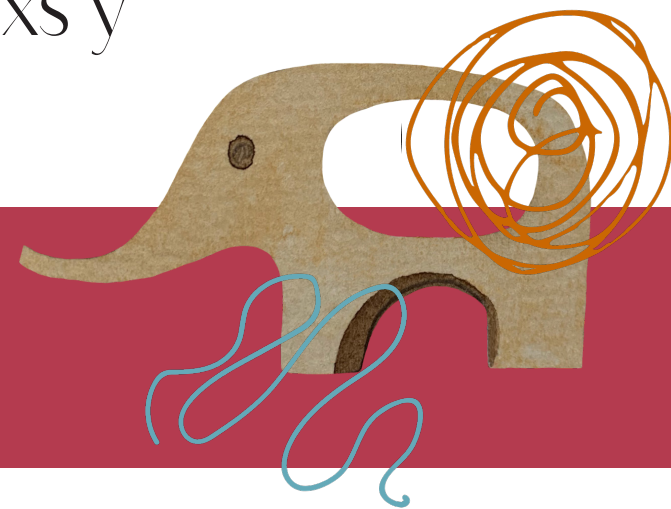
Licenciado en Psicología  
M.P. N°155

---

# Abordaje de los problemas de ansiedad en niños y adolescentes

## PRIMERA JORNADA DE PSICOTERAPIA

Lo que nos aportó el 4to Curso de actualización en Psicoterapia



El sábado 11 de Mayo tuvo lugar el primer curso del año de actualización en psicoterapia "Abordaje de los problemas de ansiedad en niños y adolescentes" dirigido a psicólogos y estudiantes avanzados. El mismo se llevó a cabo en las instalaciones de nuestro Centro y contamos con la presencia de 14 inscriptos/as. Quienes disertaron en esta oportunidad fueron el Lic. Emanuel Guaraglia, Lic. Ferreira Lautaro y Lic. Casas Melissa.

Se abordó dicha temática desde la teoría y también dando lugar al aprendizaje práctico a partir de la presentación de ejemplos y casos clínicos para debatir y reflexionar en grupo. El contenido fue dirigido a conocer sobre las características de los trastornos de ansiedad, su evaluación, y las técnicas de intervención desde los enfoques cognitivo-conductual y además se sumaron aportes de enfoques contextuales como la Terapia de Aceptación y Compromiso, respecto a ello la Lic. Casas refirió **"Considero importante poder integrar estos conocimientos desde diferentes enfoques de terapia, de manera criteriosa"**.

Al finalizar la jornada quienes participaron recibieron su respectivo certificado de asistencia y además nos compartieron su experiencia con el curso: "Muy conforme como siempre", "Estoy que ya quiero ir a trabajar con niños y adolescentes", "Lo más interesante es lo referido a la práctica,

que tengamos los espacios para debatir y escuchar a otros", "Las herramientas que nos dan prácticas son muy útiles, poder reflexionar si no funciona con esto ¿qué más puedo hacer?", "Destaco que podamos contar con estos espacios en nuestra provincia, porque no tenemos muchos, que sean pioneros y darnos esta posibilidad lo valoramos un montón".

A su vez los profesionales que dictaron el curso mencionaron que fue una experiencia muy grata sobre todo por haber contado con un grupo heterogéneo de participantes (desde estudiantes hasta profesionales con mucha experiencia), además que el formato de la jornada fue pensado para que sea práctico, dinámico, sencillo y aplicable en el día a día de consulta.

Desde CTC nos parece muy importante compartir y divulgar el conocimiento de tratamientos basados en la evidencia, por eso este curso es el 4to curso que se dicta desde que se abrió el centro.

**El próximo tendrá lugar el 29 de junio a las 8.30hs en modalidad virtual, con el tema "stop ¿Cómo regular la ira en consultantes con desregulación emocional? Las inscripciones están abiertas para profesionales de la psicología y estudiantes avanzados. Los esperamos!"**

Por Nieto, Ángeles



# RECOMENDACIONES

(de autores y libros)



\_\_\_\_\_



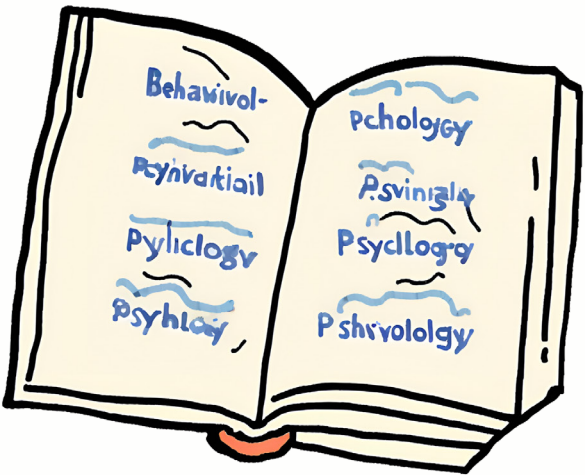
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



## Mauro Colombo

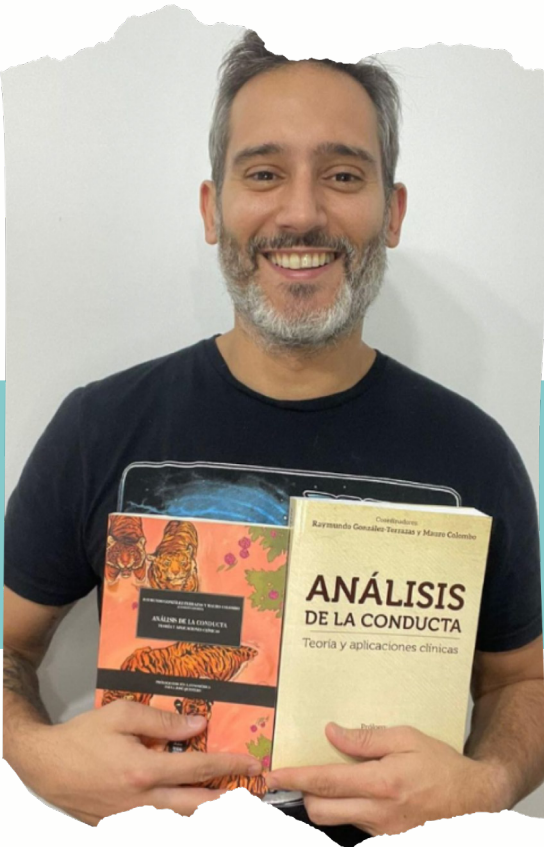
Mauro Colombo es una figura destacada en el campo de la psicología, reconocido por su experiencia y dedicación en el estudio y la práctica de la psicología infantil y adolescente. Con una trayectoria profesional impresionante, Colombo contribuyó significativamente al avance del conocimiento en este ámbito y ha sido una influencia inspiradora para colegas y familias por igual.

Colombo es autor de varios libros y artículos académicos que abordan temas clave en la psicología infantil y adolescente, incluyendo la importancia del juego en el desarrollo, la gestión de la ansiedad y la depresión en la adolescencia, y las estrategias efectivas de crianza.

La importancia de sus escritos para terapeutas que trabajan con niños y adolescentes, así como para los padres, radica en su enfoque integral y su capacidad para ofrecer recursos prácticos respaldados por la investigación y la experiencia clínica. Colombo es reconocido por su habilidad para combinar teoría y práctica de manera accesible y efectiva, lo que lo convierte en un recurso invaluable en el campo de la psicología infantil y adolescente.

Para los terapeutas que trabajan con esta población, los libros de Mauro Colombo proporcionan una guía sólida basada en evidencia para abordar una amplia gama de problemas emocionales y conductuales. Su enfoque centrado en el juego, la creatividad y la comprensión del desarrollo infantil ofrece nuevas perspectivas y estrategias terapéuticas que pueden enriquecer la práctica clínica y mejorar los resultados para los pacientes.

Además, los libros de Colombo son una excelente herramienta para los padres que buscan orientación y apoyo en la crianza de sus hijos. Sus obras ofrecen consejos prácticos y ejemplos concretos que ayudan a los padres a entender mejor las necesidades de sus hijos y a desarrollar habilidades efectivas de crianza.



Desde la gestión de conflictos hasta la promoción de la autonomía y la resiliencia, sus libros ofrecen estrategias que pueden aplicarse en la vida diaria para fortalecer los vínculos familiares y fomentar un ambiente de apoyo y crecimiento positivo.

Ana Díaz  
Lic. en Psicología  
M.P. 419



# Sobre el Conductismo

B. F. Skinner

¿Te cansaste de no saber qué es el conductismo?  
¿Tuviste docentes en tu carrera que te recomendaron alejarte de los conductistas que quieren dominar el mundo? ¿Te interesan las “terapias de tercera ola” pero no sabes nada de sus bases y crees que son igual a las cognitivas? **Entonces este libro es para vos.**



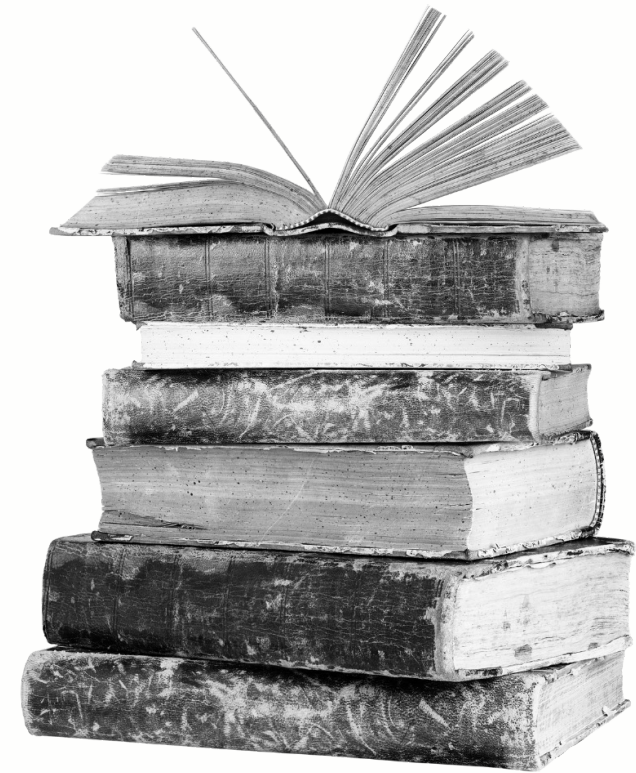
Es una síntesis nítida acerca del conductismo radical, tocando temas claves como la forma de entender lo que pasa dentro de la piel (las emociones, pensamientos, la “mente”), cómo entender conductualmente el lenguaje (de donde derivan las terapias contextuales con investigaciones actuales, lo “cognitivo”), e incluso toma un espacio para responder las absurdas críticas que se hacen al conductismo hasta el día de hoy.

Por tanto, se consideran aspectos que generaron confusión, y aún generan, respecto del análisis conductual y cómo es visto por “otras miradas psi” como, por ejemplo, la catalogación peyorativa de que el conductismo es cajanegrismo al punto de ignorar el yo, a pesar de que el mismo Skinner aclara que: “En realidad, lo que descuida [el análisis comportamental] es un vestigio del animismo (...).

En el análisis comportamental, la persona es un organismo, un miembro de la especie humana que ha adquirido un repertorio de comportamientos” (p. 179). Si bien puede servir como una obra principal para iniciarse en la comprensión del conductismo, es importante volver a sus páginas posteriormente para asombrarse del progreso que tuvo a lo largo de los años el análisis conductual y las actuales terapias contextuales, siendo una lumbrera en los aspectos filosóficos que las sostienen y notando que, en realidad, nunca murió. Así que también nos ayuda a desentender los desopilantes comentarios “críticos” de aquellos que dicen haber leído al conductismo pero, así y todo, no lo hicieron.

Espero que puedas leer este libro, sobretodo al poder acceder a él tan rápido como con un click (guiño, guiño).

Gabriel Navas  
Lic. en Psicología  
M.P. 429



(FIN DE REVIEWS)

# EFEMERIDES

Abril/ Mayo

1 de Mayo

ABRIL

- **2 de Abril:** Día del Veterano y de los caídos en la guerra de Malvinas.
- **2 de Abril:** Día Mundial de concientización sobre el autismo.
- **6 de Abril:** Día Mundial de la actividad física.
- **7 de Abril:** Día Mundial de la Salud.
- **14 de Abril:** Día Mundial del Arte.
- **29 de Abril:** Día internacional de la danza.
- **29 de Abril:** Día del animal.



MAYO

- **1 de Mayo:** Día del trabajador.
- **1 de Mayo:** Día Mundial de la Salud Mental Materna.
- **2 de Mayo:** Día internacional contra el bullying o acoso escolar.
- **5 de Mayo:** Día Mundial de la Risa.
- **12 de Mayo:** Día Nacional del Fonoaudiólogo
- **12 de Mayo:** Día Internacional de la Enfermería
- **17 de Mayo:** Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia.
- **20 de Mayo:** Fundación de la Ciudad de La Rioja.
- **25 de Mayo:** Día de la Revolución de Mayo.
- **30 de Mayo:** Día Mundial de la Esclerosis Múltiple



## Día mundial de la salud mental materna

El primer Día Mundial de la Salud Mental Materna se lanzó en el año 2016 y se conmemora cada año el primer miércoles de mayo. El objetivo principal de esta celebración es **sensibilizar a la población acerca de la importancia de la salud mental materna** y mejorar los recursos destinados por los gobiernos a la prevención, detección y tratamiento de los trastornos mentales durante el embarazo y el primer año tras el nacimiento.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el "Informe mundial de la salud mental: transformando la salud mental para todos", el 25% de las embarazadas experimenta algún tipo de malestar de carácter psíquico y 1 de cada 5 madres va a padecer algún tipo de trastorno de salud mental durante el embarazo y el primer año de crianza.

Es trascendental destacar que es una etapa de profunda vulnerabilidad para las mujeres, la cual marca la vida de éstas, atravesando numerosos cambios, tanto anatómicos, fisiológicos como psicológicos. Si a esto le sumamos que no todas las mujeres transitan este período como un momento hermoso, de bendición, si no que se ven afectadas por diversos factores, internos como externos, entre los que podemos mencionar: culpa, resentimiento, impotencia, embarazo en soledad, pérdida de trabajos o disminución en la capacidad para realizarlo de manera idónea, una sociedad que no tolera la posibilidad de que la llegada de un bebé sea algo contradictorio en la vida de algunas mujeres y un largo etcétera, convierte todo esto en una bomba de tiempo que puede estallar en cualquier momento. Se necesita no caer en lo fácil, haciendo juicios de valor, mejor tener en cuenta que cada persona es un caso, y cada respuesta es en base a lo aprendido y a las herramientas que se tienen a la mano.

Frente a esto, se hace necesario generar espacios donde dichas mujeres puedan ser contenidas, escuchadas y acompañadas, cuidando no solo su salud



física y la de su bebé si no que en un mismo grado de importancia, cuidar también su salud mental; hacer redes de apoyo para aquellas madres que lo son sin tener el viento a favor.

Agostina Menardo  
Lic. en Psicología  
M. P.: 208

# 5TO CURSO DE ACTUALIZACIÓN EN PSICOTERAPIA

“STOP”: ¿Cómo manejar la ira en consultantes con desregulación emocional?”



Psicologxs  
Estudiantes avanzados



29 de junio  
08.30hs

**Modalidad virtual**

**CTC**

CENTRO DE TERAPIAS COGNITIVAS  
LA RIOJA

# PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El próximo 29 de junio se llevara a cabo nuestro 5to curso de actualización en psicoterapia.

## “STOP: ¿Cómo manejar la ira en consultantes con Desregulación Emocional?”

La presente temática fue seleccionada debido a su aporte en términos de cultivar una vida que valga la pena vivir, orientando a los/ las consultantes hacia maneras efectivas de regulación emocional de acuerdo con sus valores

La jornada esta destinada a profesionales psicologxs y estudiantes avanzados de la carrera.

Tiene por objetivo brindar herramientas basadas en la evidencia y fundamentadas específicamente en modelos como la Terapia Relacional Emotivo Conductual (TREC), la Terapia Dialéctico Conductual de M. M. Linehan (DBT) y las Terapias Contextuales (FAP y ACT) para el abordaje de la ira en personas con desregulación emocional.

La modalidad del curso sera teórico-práctica y se desarrollara de manera virtual.

Para mayor información o inscripciones enviar mail a [centrodeterapiascognitivaslr@gmail.com](mailto:centrodeterapiascognitivaslr@gmail.com)



Centro de terapias cognitivas La Rioja, es una institucion integrada por profesionales especializados en psicoterapias conductuales, cognitivas y contextuales, con el objetivo de brindar atención a personas de todas las edades, como así tambien realizar evaluaciones, supervisiones y brindar capacitaciones para profesionales y público en general. Además realizamos orientación y reorientación vocacional, profesional y laboral.

Uno de los pilares de nuestra institución es el servicio de PSICOTERAPIA. Este servicio actualmente cuenta con 9 profesionales especializados que se dedican al abordaje de diferentes poblaciones y problemáticas desde un enfoque cognitivo y contextual.

Nuestro objetivo es brindar una atención especializada, a partir de enfoques basados en la evidencia, con un marco de respeto y ética hacia nuestros consultantes.

A continuación, te dejamos la nómina de profesionales y sus especificaciones para poder contactarlos.

- **Lic. Casas Melissa.** M.P 406- Atención de adolescentes y jóvenes adultos
- **Lic. Diaz Ana.** M.P 419 - Atención de niñxs, adolescentes y jóvenes adultos.
- **Lic. Ferreira Lautaro.** M.P 328 - Atención de niñxs, jóvenes y adultos
- **Lic. Gomez Emanuel.** M.P 155 - Atención de adultos y adultos mayores
- **Lic. Guaraglia Emanuel.** M.P 331- Atención de niñxs, adolescentes y jóvenes.
- **Lic. Menardo Agustina.** M.P 208- Atención de adolescentes, jóvenes y adultos
- **Lic. Navas Gabriel.** M.P 429 - Atención de jóvenes, adultos y adultos mayores
- **Lic. Nieto Ángeles.** M.P 261 - Atención de adolescentes, jóvenes y adultos



# CTC

CENTRO DE TERAPIAS COGNITIVAS  
LA RIOJA

CTC-LR