

Modificación de los hábitos del sueño mediante la Técnica Paser: resultados preliminares de un estudio cualitativo longitudinal.

Bruno, Thiago, Vilaró, Sabrina Lourdes, Ozuna, Brunella Ariadna, Guerra Mariñas, Solange, Rojas, Priscila Ayelén, Fernández, Romina Pamela, Díaz Roca, Paloma Abril, Novara Cimino, Guadalupe Agustina, Pereyra, Ian Tomas, Silva, Milagros, Daria, Estefania, Acuña, Lucille Magalí y Seguí, María Isabel.

Cita:

Bruno, Thiago, Vilaró, Sabrina Lourdes, Ozuna, Brunella Ariadna, Guerra Mariñas, Solange, Rojas, Priscila Ayelén, Fernández, Romina Pamela, Díaz Roca, Paloma Abril, Novara Cimino, Guadalupe Agustina, Pereyra, Ian Tomas, Silva, Milagros, Daria, Estefania, Acuña, Lucille Magalí y Seguí, María Isabel (2025). *Modificación de los hábitos del sueño mediante la Técnica Paser: resultados preliminares de un estudio cualitativo longitudinal. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/618>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/9Th>

MODIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS DEL SUEÑO MEDIANTE LA TÉCNICA PASER: RESULTADOS PRELIMINARES DE UN ESTUDIO CUALITATIVO LONGITUDINAL

Bruno, Thiago; Vilaró, Sabrina Lourdes; Ozuna, Brunella Ariadna; Guerra Mariñas, Solange; Rojas, Priscila Ayelén; Fernández, Romina Pamela; Diaz Roca, Paloma Abril; Novara Cimino, Guadalupe Agustina; Pereyra, Ian Tomas; Silva, Milagros; Daria, Estefania; Acuña, Lucille Magalí; Seguí, María Isabel
Universidad de la Defensa Nacional. Facultad del Ejército. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Este estudio cualitativo longitudinal investigó la aplicación de la técnica PASER en población civil (18 estudiantes y profesionales), un campo escasamente explorado en relación con la calidad del sueño. Utilizando la Teoría Fundamentada y entrevistas semiestructuradas junto a Focus Groups, se realizó un análisis axial centrado en la categoría del “sueño”. Los hallazgos revelaron una mejora subjetiva en la calidad del sueño, particularmente el día posterior a la aplicación de PASER. Los participantes reportaron una mayor facilidad en el inicio del descanso, manifestada en una conciliación del sueño más rápida. Asimismo, se observó una reducción de los despertares nocturnos, lo que contribuyó a una mayor continuidad del sueño y, consecuentemente, a una superior sensación de descanso. La actividad onírica también mostró cambios, con reportes de sueños más tranquilos y vívidos, e incluso la remisión de pesadillas. Emergieron conexiones con el estado emocional, sugiriendo que PASER facilita un estado de mayor relajación previo al dormir, aliviando la tensión latente que dificulta el reposo. Estos resultados preliminares sugieren que PASER podría optimizar la higiene del sueño, trascendiendo el control de la ansiedad. Se proyectan futuras investigaciones con diseños mixtos para consolidar la profundidad de estos hallazgos.

Palabras clave

PASER - Sueño - Estudio cualitativo - Regulación emocional

ABSTRACT

MODIFICATION OF SLEEP HABITS THROUGH THE PASER TECHNIQUE: PRELIMINARY RESULTS OF A LONGITUDINAL QUALITATIVE STUDY

This longitudinal qualitative study investigated the application of the PASER technique in a civilian population (18 students and professionals), an under-explored area concerning sleep quality. Employing Grounded Theory and semi-structured interviews alongside Focus Groups, an axial analysis was conducted, centered on the “sleep” category. Findings revealed a subjective improvement in sleep quality, particularly the day following PASER

application. Participants reported greater ease in sleep onset, evidenced by faster sleep initiation. Furthermore, a reduction in nocturnal awakenings was observed, contributing to enhanced sleep continuity and, consequently, a superior sense of rest. Dream activity also exhibited changes, with reports of calmer and more vivid dreams, and even the remission of nightmares. Connections with emotional state emerged, suggesting PASER facilitates a more relaxed state prior to sleep, alleviating the latent tension that impedes repose. These preliminary results suggest PASER may optimize sleep hygiene, transcending mere anxiety control. Future mixed-methods research is projected to consolidate the depth of these findings.

Keywords

PASER - Sleep - Qualitative study - Emotional regulation

BIBLIOGRAFÍA

- Andrade, J., Kavanagh, D., & Baddeley, A. (1997). Eye-movements and visual imagery: A working memory approach to the treatment of post-traumatic stress disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 36(2). 209-223. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1997.tb01408.x>
- Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11). 417-423. <https://doi.org/10.4324/9781315111261>
- Brewin, C. R. (2014). Episodic Memory, Perceptual Memory, and their Interaction: Foundations for a Theory of Posttraumatic Stress Disorder. *Psychological Bulletin*, 140(1). 69-97. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103(4). 670-686. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.4.670>
- Caballo, V. (1997). Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos, Vol. 1: Trastornos por ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos. Siglo XXI.
- Cattaneo, B., Okutsu, M. S., DiCostanzo, V., Caballero, S., Azzollini, S., & Piñeyro, D. (2025). Efecto del “tapping” en la reducción de la perturbación emocional mediante PASER. *Revista Iberoamericana ConCiencia*, 10(2024). 35-41.

- 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>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Lilley, S., Andrade, J., Turpin, G., Sabin-Farrell, R., & Holmes, E. (2009). Visuo-spatial working memory interference with recollections of trauma. *British J Clinical Psychology*, 48, 309-321.
- Olivares Rodriguez, 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
- Piñeyro, D., & Azzollini, S. (2019). Intervención psicosocial en los planes de contingencia para catástrofes ambientales. In E. Fenoglio (Ed.). *Inundaciones urbanas y cambio climático. Recomendaciones para la gestión* (pp. 119-121). Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la Nación. <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/manualinundaciones.pdf>
- Piñeyro, D., & Azzollini, S. (2022a). Estudio de la eficacia de la técnica PASER en la modulación de la ansiedad asociada a recuerdos estresantes. In M. Etchevers (Ed.). *XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología* (pp. 81-83). Facultad de Psicología. <http://jmemorias.psi.uba.ar/>
- Piñeyro, D., & Azzollini, S. C. (2022b). Modulación de la Interferencia y la Ansiedad en la Recuperación de Esquemas Implícitos a través de la Memoria de Trabajo. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2), 130-164. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.7-2.8>
- 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. R., Azzollini, S. C., Depaula, P. D., & Huaire, E. (2024). Procesamiento Asistido de Situaciones Estresantes Recientes?: estudio sudamericano en personal de rescate y emergencias Assisted Processing of Recent Stressful Situations?: A South American Study in rescue and emergency Personnel. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 37-61.
- 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.
- Shapiro, F. (2004). *EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)* (1ra ed.). Editorial Pax México.
- Yarlas, A., White, M.K., St. Pierre, D.G. *et al.* The development and validation of a revised version of the Medical Outcomes Study Sleep Scale (MOS Sleep-R). *J Patient Rep Outcomes* 5, 40 (2021). <https://doi.org/10.1186/s41687-021-00311-3>