

Providing Institution:  **ACTFL**
AMERICAN COUNCIL ON THE
TEACHING OF FOREIGN LANGUAGES  **INSTITUTE FOR TEST RESEARCH
AND TEST DEVELOPMENT**

Audio transcript

Un estudio

Las personas que sufren pesadillas reiteradas, que son en su mayoría varones, tanto adultos como niños, tienen la oportunidad de someterse a un tratamiento psicoterapéutico para acabar con esta tortura que, muchas veces, disminuye su calidad de vida.

Así lo señalaron los autores de un estudio realizado en el Instituto de Neurociencias de la Universidad Autónoma de Barcelona, quienes presentaron este proyecto en un ciclo de conferencias que tuvo lugar la semana pasada en Valencia.

Mediante una nueva técnica de entrenamiento mental y con ayuda de psicoterapeutas, cualquier persona puede aprender a controlar aquellos episodios de su vida que causan las terribles pesadillas. Así, por ejemplo, mediante este entrenamiento, el paciente es capaz de controlar la típica pesadilla de caer por un precipicio ya que, durante el tratamiento, se le enseña a dirigir sus pensamientos hacia la idea de que en lugar de caer, puede volar.

De momento, los investigadores están ultimando los detalles del tratamiento y se espera que empiece a practicarse en todo tipo de pacientes en el plazo de dos meses.