
EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN DE LA TENSIÓN Y TRAUMA (TRE) COMO ESTRATEGIA PARA LA DISMINUCIÓN DE SINTOMATOLOGÍA DE ESTRÉS TRAUMÁTICO, ANSIEDAD Y AUMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TALCA.

**JOSÉ MANUEL FERNÁNDEZ VALDÉS
NICOLÁS MATTEO GUZMÁN
PSICÓLOGO**

RESUMEN

La presente investigación pretende evaluar si una intervención psicológica, donde se enseña la Técnica ejercicios de liberación de la tensión y trauma (TRE), disminuye la sintomatología de estrés traumático, síntomas ansiosos y aumenta el bienestar en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio cuasi experimental que contempló mediciones pre-post pruebas en un grupo que realizó la intervención y en un grupo de control. La muestra está compuesta por 38 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la Universidad de Talca, de los cuales 16 corresponden al grupo experimental y 22 al grupo de control. La batería de instrumentos que se aplicó está compuesta por: Aspectos sociodemográficos, lista de eventos traumáticos (LEC), lista de chequeo de síntomas de estrés postraumático (PCL versión S), escala de ansiedad estado-rasgo (STAI-R y STAI-S), escala de bienestar psicológico (Ryff) y una escala de malestar percibido.

Los resultados sugieren que dicha intervención psicológica es efectiva en la disminución de síntomas de ansiedad estado, y de malestar percibido al momento de evaluar el proceso sesión a sesión, no observándose diferencias en otras variables que contempla este estudio. Éstos son discutidos en función de las limitaciones e implicancias de la investigación realizada.

Palabras Claves: Estrés traumático, Ansiedad, Bienestar psicológico, intervenciones grupales, TRE, estudiantes universitarios.