



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria e Investigación Biomédica de Jalisco



Universidad Autónoma
de Madrid

Seminario Internacional de Salud

Autogenics para afrontar la crisis del COVID-19

Ponente:

Dr. José Luis González de Rivera

Director del Instituto de Psicoterapia e
Investigación Psicosomática en España

21 DE SEPTIEMBRE • 2020

10:00 h, GMT-5
(Hora Ciudad de México)

PLATAFORMA **ZOOM**

ID: **764 1804 7442**
Contraseña: **216298**



TRANSMISIÓN EN FB: [FACEBOOK.COM/NOE.ALFARO.78](https://www.facebook.com/NOE.ALFARO.78)

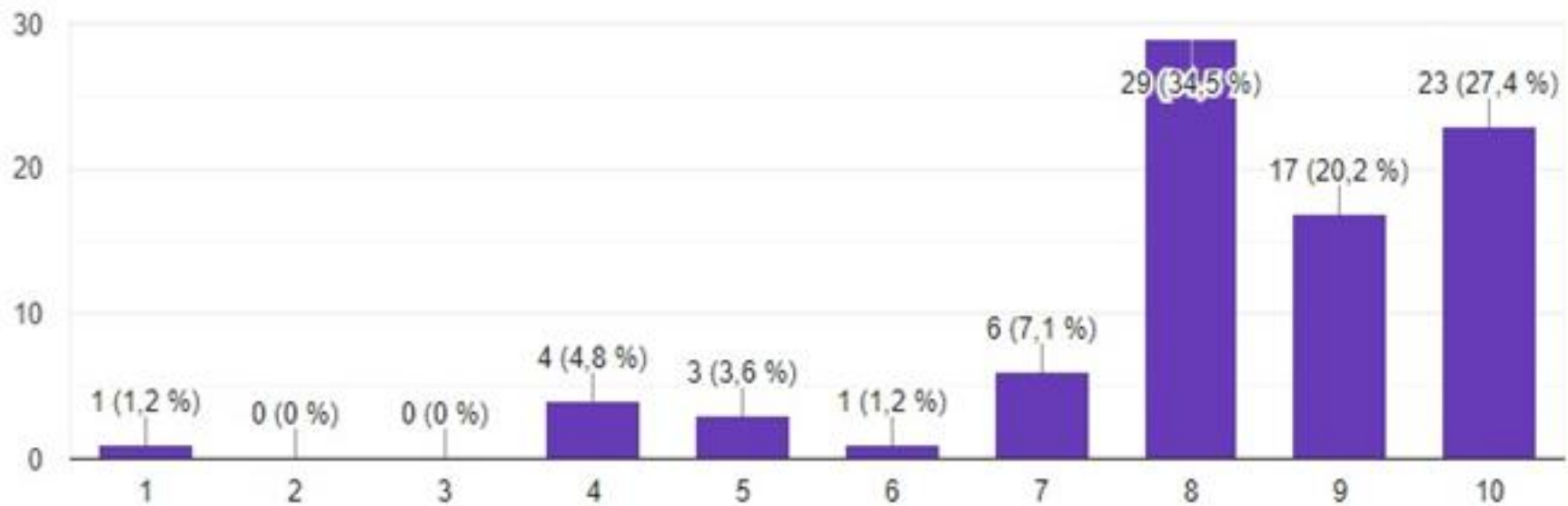
EVOLUTION OF AUTOGENICS

<u>Version</u>	<u>Method</u>	<u>Purpose</u>	<u>Author</u>
1.0 Autogenic Training	Auto-hypnosis Passive concentration	Relaxation	Schultz
2.0 Autogenic Therapy	Passive acceptance	Neutralization	Luthe
3.0 Autogenics	Meditation	Self-Development	de Rivera

AUTOGENICS Y SALUD PSIQUICA

11. Si ha practicado la terapia autógena ¿Cree que le ha ayudado a mantenerse saludable psíquicamente? (marque un punto en la línea, entre 0= nada a 10= muchísimo)

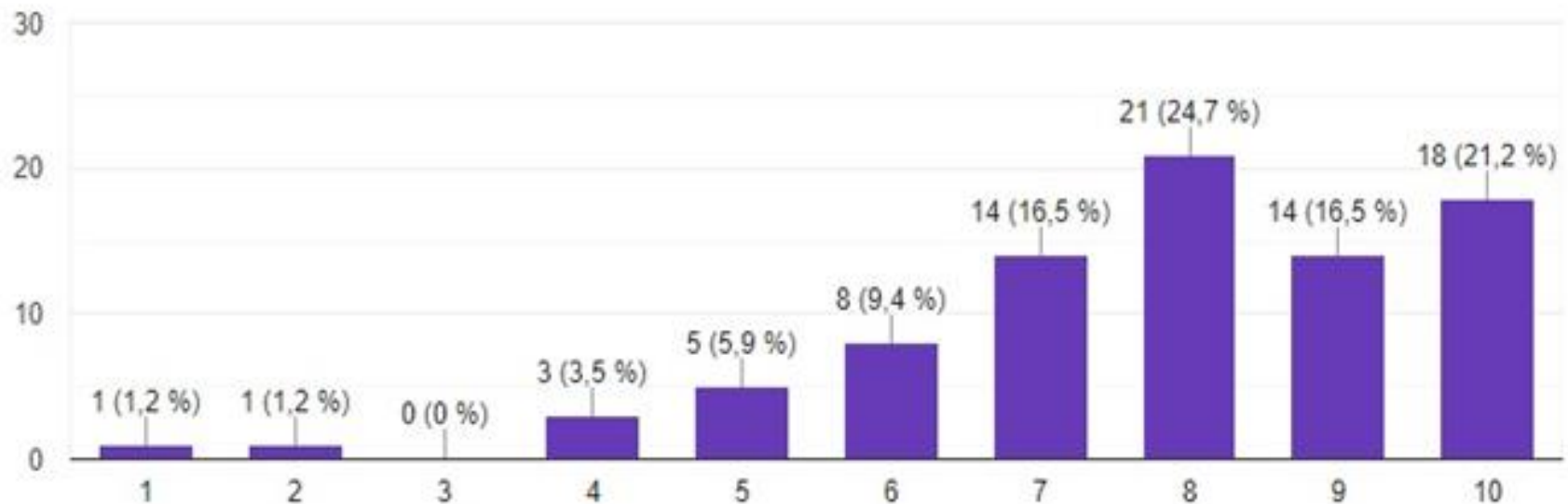
84 respuestas



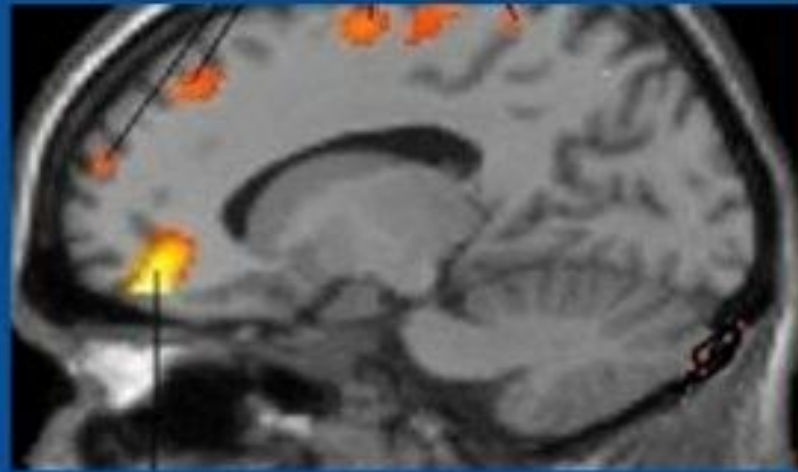
AUTOGENICS Y SALUD FISICA

12. Si ha practicado la terapia autógena, ¿Cree que le ha ayudado a mantenerse saludable físicamente?

85 respuestas



LUIS DE RIVERA



Autogenics 3.0

The New Way to Mindfulness
and Meditation

JLG de Rivera

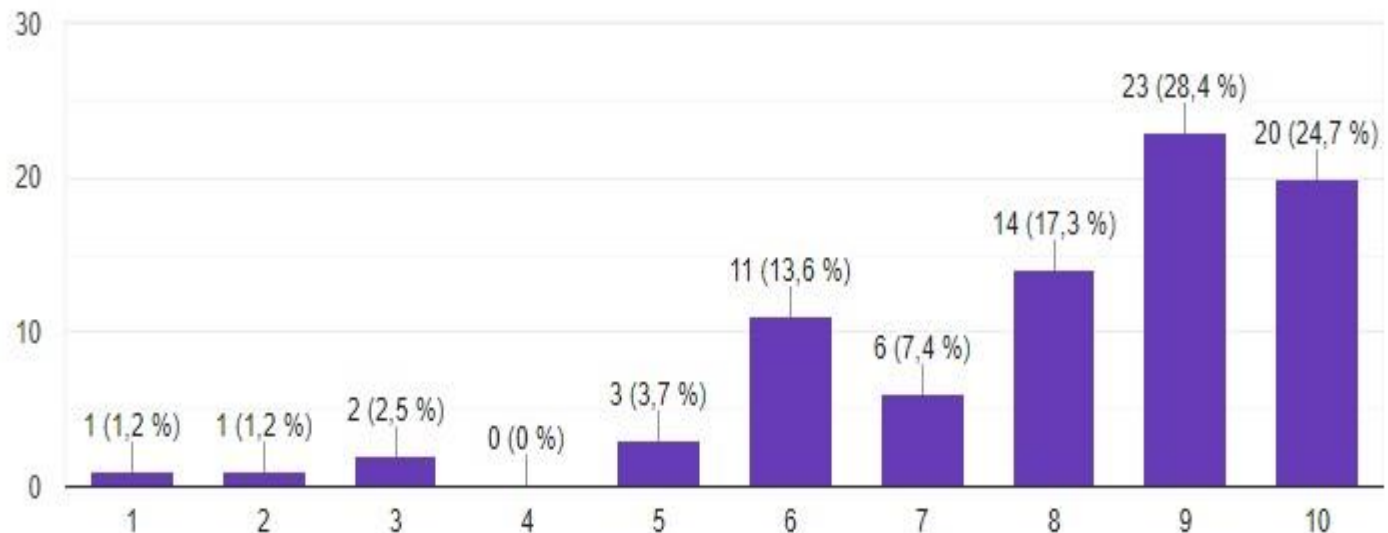
AUTOGENICS METHODS

- SOMATOSENSORY MEDITATION
- FEELING MEDITATION
- MEDITATION ON FEELINGS
- AUTOGENIC ANALYSIS
- AUTOGENIC MODIFICATION
- AUTOGENIC RECONSTRUCTION

AUTOGENICS Y EMPATIA

13. Si ha practicado la terapia autógena ¿Cree que le ha ayudado a entender mejor a los demás?

81 respuestas



AUTOGENIC SWITCHES

- 1st. Stress → Relax one day
 - Neurovegetative
- 2nd. Creativity six months
 - Interhemispheric
- 3rd. Empathy one year
 - Insula, ACC, vPFC

Reflections on Autogenics 3.0

based on Prof. Luis de Rivera's work

F1 **An introduction to Autogenics 3.0 – based on the work of Luis de Rivera**

F2 **Autogenic 3.0: an approach to the 10 Standard Exercise format for those familiar with, and practising, the Six Standard Exercise format**

F3 Four Basic Principles of Autogenic Training plus sections on:

- o Mental Representations and well-being and
- o An Appendix on The Nine Middle Pre-Frontal Cortex Functions associated with Mental Training / Mindfulness (After Siegel 2006)



British Autogenic Society



Autogenic Dynamics

[Autogenic Dynamics](#)

[Introduction](#)

[Physiological,
Psychological & Research](#)

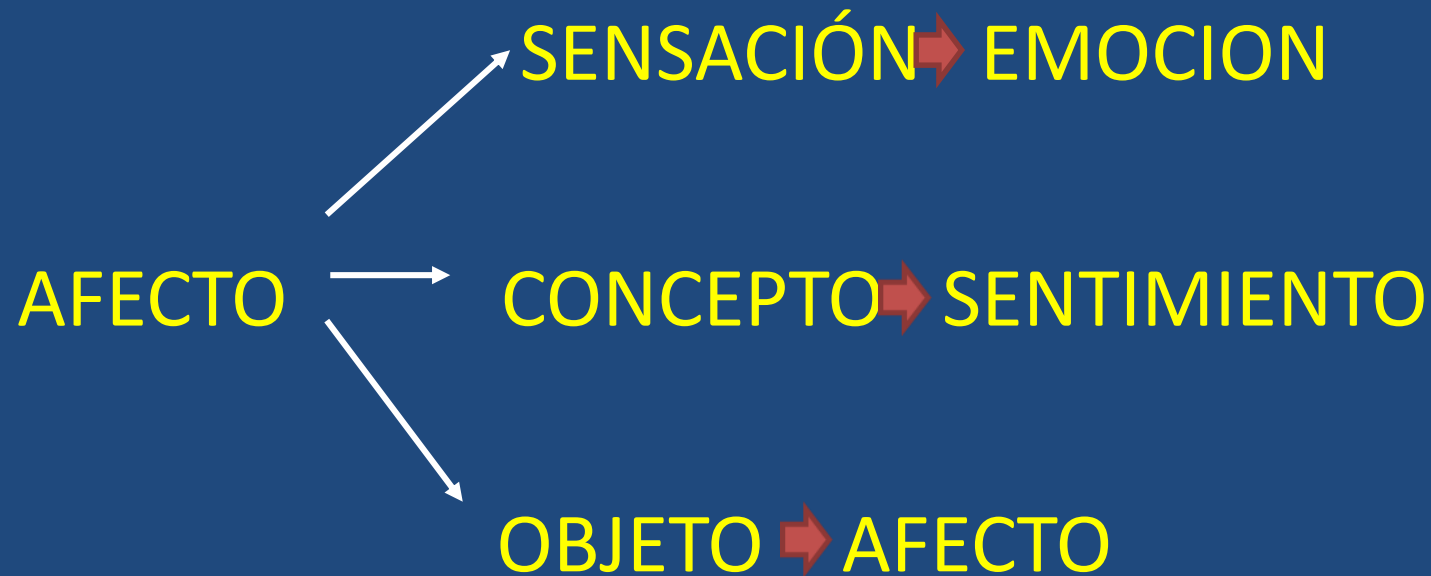
CUALIDADES PSICOTERAPEUTA

- 1. EMPATIA OBJETIVA**
- 2. ACEPTACIÓN DINÁMICA**
- 3. TOLERANCIA DE ANSIEDAD**
- 4. APERTURA MENTAL**
- 5. NO GRATIFICACIÓN EMOCIONAL**
- 6. MOTIVACION CREATIVA**

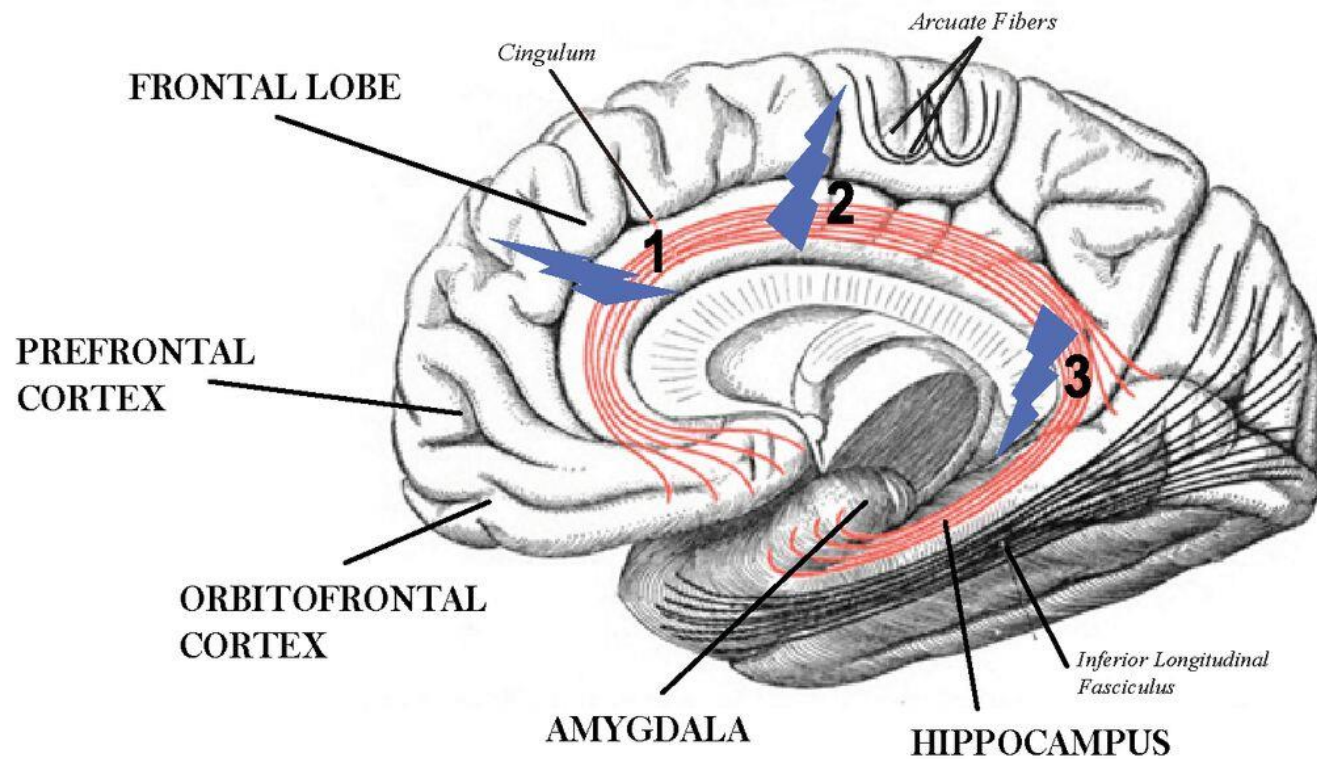
Luis de Rivera. Psicoterapias y Psicoterapeutas. Psiquis 1982 – 3:112-114

JLG de Rivera

EMOCIÓN, SENTIMIENTO Y AFECTO



THE PATHWAY OF FEELINGS AND ITS BLOCKINGS



1. Blockage of feelings diverts activation to frontal lobe
2. Blockage of feelings diverts activation to motor areas
3. Blockage of feelings diverts activation to hypothalamus

AFECTOS BASICOS



Tomado de Dahl,H en Ego defenses . Conte y Plutchick (1995)

EMPATIA OBJETIVA

- EMPATIA
 - Ponerse en lugar del otro
 - Reproduccion interna del mundo de otro
 - Sentir sentimientos ajenos
- ECPATIA
 - Ponerse en el propio lugar
 - Separar mundos internos
 - Diferenciar Sentimientos propios y ajenos

Luis de Rivera. Empatia y Ecpatia. Psiquis 2004; 25:243-245

ERRORES EMPÁTICOS

- CONTAGIO vs CONCORDANCIA
- ABDUCCIÓN EMOCIONAL
 - Psicópatas
 - Personas tóxicas
 - Identificación proyectiva
- SIMPATIA vs EMPATIA TERAPÉUTICA
 - “Te acompaño en el sentimiento” vs
 - Contener y modular el sentimiento ajeno

- *Empatía terapéutica es compartir el miedo del otro sin asustarse, su rabia sin enfadarse, su pena sin deprimirse*

¿Cómo se hace?

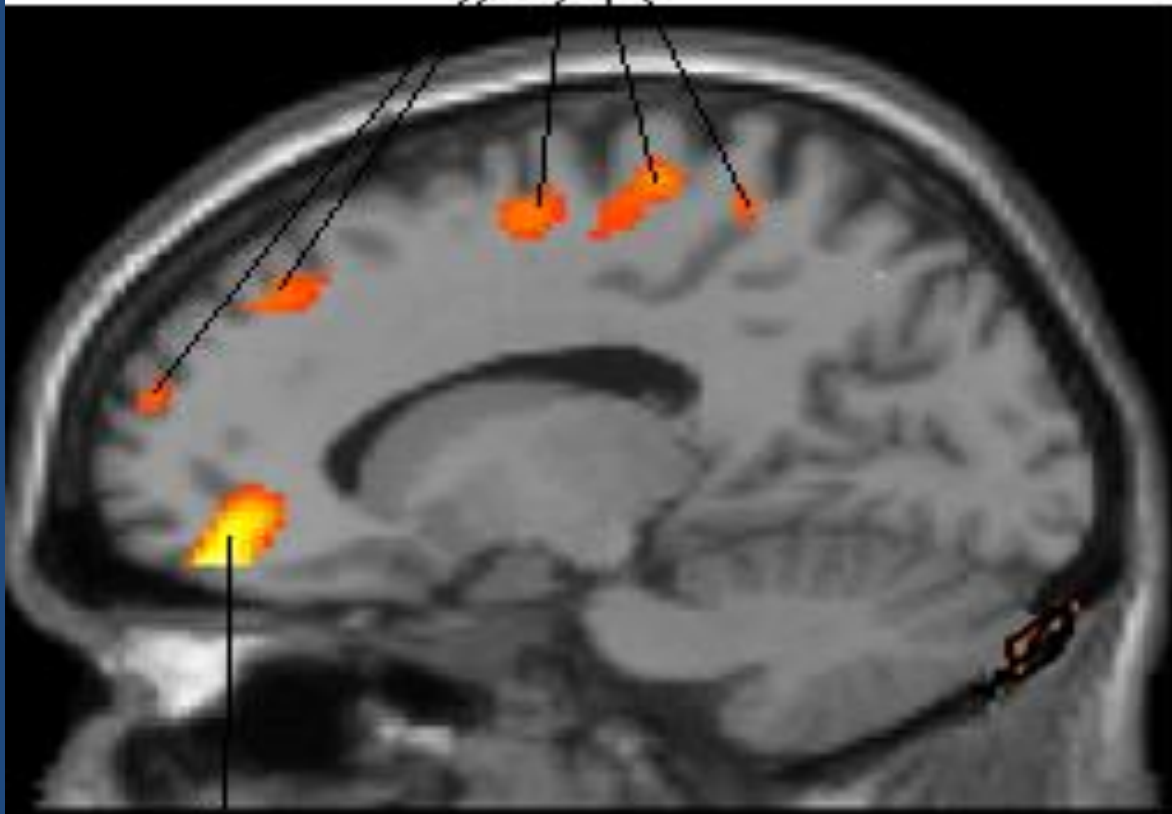
- ROLE PLAYING
- RELACIÓN MÉDICO – ENFERMO
- PACIENTES VIRTUALES
- NEURO-ENTRENAMIENTO



JLG de Rivera

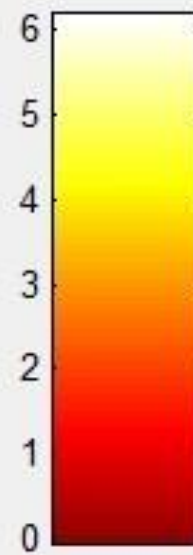
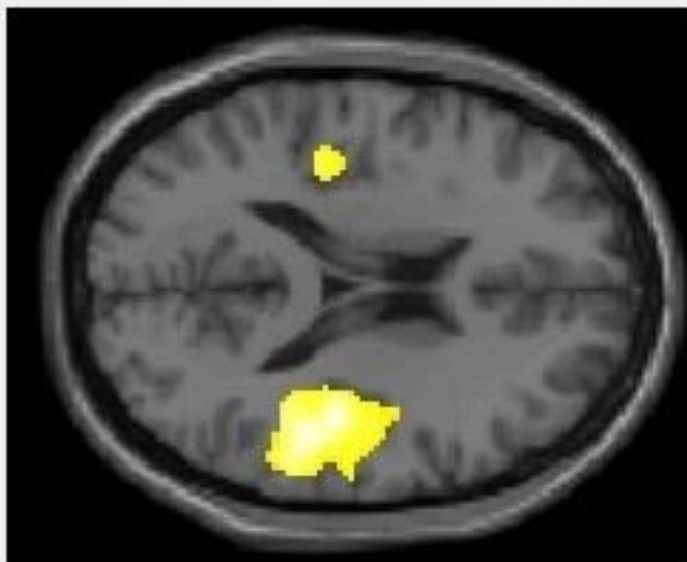
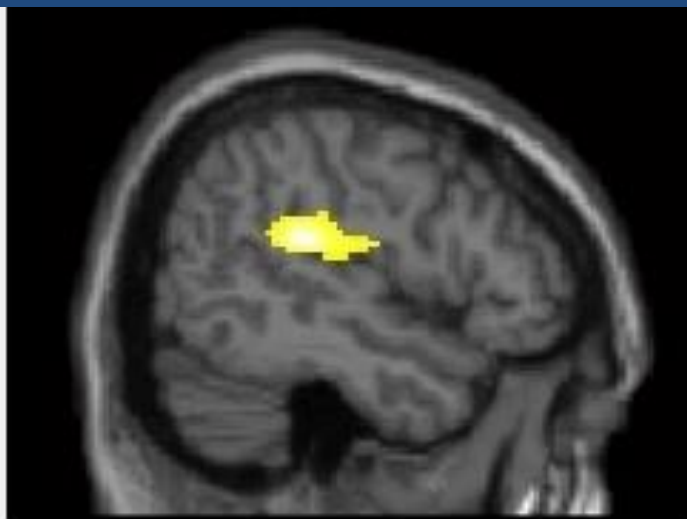


Cingulate Cortex



Prefrontal Cortex

Image from Luis de Rivera et al, 2017



☒ XHair
 single T1
 avg152F
 avg152T
 avg152T
 avg305T
 ch2
 ch2bet
 aal
 brodman
 of
 colorb:
 auto