



¿Podría contarme un poco sobre las Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC) para el trastorno por estrés postraumático (TEPT)?

Si necesitas tratamiento para trastorno por estrés post traumático, el tipo de tratamiento que vayas a buscar puede depender de varios factores, incluyendo el tiempo transcurrido desde el evento traumático. Las siguientes páginas son excelentes resumiendo la literatura científica con relevancia en el tema [texto en inglés]: <https://www.ptsd.va.gov>, <https://www.hrsa.gov/behavioral-health/ptsd-national-center-ptsd> y <https://www.nctsn.org/>

Las personas con estrés postraumático suelen tener pensamientos persistentes y recurrentes sobre el trauma, así como diversas emociones negativas y síntomas físicos. Los recuerdos del trauma también pueden estar fragmentados, y muchas personas cuentan ser incapaces de recordar aspectos significativos del trauma. Los pensamientos y emociones negativos suelen desencadenarse por una amplia gama de situaciones o acontecimientos relacionados con el trauma. En consecuencia, las personas intentan escapar de estos pensamientos y sentimientos porque son demasiado aterradores y angustiosos. Desgraciadamente, evitar o escapar de los pensamientos, sentimientos o situaciones sólo empeora estos síntomas, porque la persona sigue reaccionando como si los sucesos siguieran ocurriendo y no aprende que las nuevas situaciones pueden no estar plagadas de peligro.

Las Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC) han demostrado resultados prometedores para ayudar a personas con estrés agudo y postraumático, así como con otros problemas que pueden ser desatados por trauma. Se ha demostrado la eficacia de la TCC para tratar a personas con trastorno de estrés postraumático, así como también se ha visto que puede funcionar para prevenir la aparición del trastorno por estrés post-traumático. Cuando se utiliza de forma preventiva, la TCC parece aplicarse mejor como muy pronto entre dos y cuatro semanas después del suceso, y con al menos tres o cuatro sesiones de trabajo con un terapeuta. Cuando se utiliza como tratamiento (*Exposición Prolongada, Terapia de Procesamiento Cognitivo, Terapia Cognitiva, TCC Enfocada en el Trauma*) para individuos que ya han desarrollado un trastorno de estrés postraumático, la TCC se administra generalmente durante un periodo de cuatro a seis meses. Dependiendo del individuo y de la gravedad y complejidad del problema, el tratamiento puede durar más. Los resultados de la TCC también son válidos para las personas con antecedentes crónicos de trauma. Un mayor transcurso del tiempo desde la vivencia del trauma no parece disminuir la eficacia de la TCC.

La TCC enseña a los individuos nuevas habilidades para manejar sus emociones y para verse a sí mismos, a los demás y al mundo de formas más adaptativas. El hecho de que el trauma

haya ocurrido no puede cambiarse, pero la terapia ayuda a minimizar sus efectos negativos a largo plazo. Su objetivo es ayudar a las personas a verse a sí mismas y a su mundo de forma más adaptativa, modificando las formas de pensar distorsionadas o poco útiles que se han relacionado con los problemas emocionales. El terapeuta intenta ayudar a la persona a ver el trauma y sus reacciones al mismo de una forma que pueda ser más útil y equilibrada. Por ejemplo, después de un evento de este tipo, las personas pueden empezar a ver el mundo como un lugar peligroso o de otras formas excesivamente negativas. Esto mantiene viva la sensación de amenaza actual y aumenta la ansiedad. Las suposiciones de seguridad o confianza suelen hacerse pedazos.

También pueden pensar que son incapaces de hacer frente a los sentimientos resultantes o criticarse a sí mismos por este motivo. La TCC modifica estos patrones de pensamiento que no son útiles y, al hacerlo, ayuda a las personas a experimentar menos ansiedad y a mejorar su funcionamiento con el tiempo.

La TCC también ayuda a la persona a aprender a afrontar los momentos angustiosos sin escapar ni evitar pensamientos, sentimientos o situaciones desagradables. La TCC les ayuda a enfrentarse a sus recuerdos traumáticos, emociones negativas y situaciones que desencadenan angustia porque se han asociado con el acontecimiento traumático. Enfrentarse a estos recuerdos, pensamientos, sentimientos y situaciones difíciles ayuda a los individuos a aprender que de hecho sí pueden manejar la angustia y que ésta disminuye por sí sola sin necesidad de utilizar métodos artificiales para detenerla prematuramente. A través de este proceso, los individuos aprenden a aceptarse a sí mismos sin juzgarse, a procesar lo que les ha ocurrido y a asignar un significado equilibrado al acontecimiento traumático y a lo que vino después.

En www.academyofcft.org se te proveerá una lista completa de terapeutas certificados en TCC, los cuales cumplen con estándares rigurosos de competencias para esta terapia.

Presentado por:

Dra. Lata K. McGinn

Presidenta de la Confederación Mundial de Terapias Cognitivo-Conductuales (por sus siglas en inglés: WCCBT)

Referencias

McGinn, L. K., Bonavitacola, & L., Buerger, W. (2023). Disaster trauma. *Cognitive Behavioral Strategies in Crisis Intervention (Fourth Edition)* (pp. 281-300). Eds. Dattilio, F.M., Shapiro, D.I., Greenaway, D.S. NY: Guilford Press.

McGinn, L. K., & Spindel, C. B. (2007). Disaster trauma. *Cognitive Behavioral Strategies in Crisis Intervention*. Eds. Dattilio & Freeman, A. NY: Guilford Press.

Padesky, C. A., Candido, D., Cohen, A., Gluhoski, V., McGinn, L. K., Sisti, M., Westover, S. (2002). *Academy of Cognitive Therapy's trauma task force report*. From <http://academyofcft.org>