

CETA: Enfoque de tratamiento con elementos comunes

El trauma y sus efectos.

Sufrir experiencias traumáticas es muy común. La mayoría de las personas han sufrido, por lo menos, una experiencia traumática en sus vidas. Muchas experimentarán aún más. Las experiencias traumáticas afectan a todos, pero los efectos difieren. Existen diferencias en la severidad, la duración y la manera en que el impacto afecta la vida cotidiana. Cuando la angustia es muy intensa o dura demasiado tiempo, un tratamiento para lidiar directamente con el trauma puede resultar de gran ayuda.

¿Qué es el CETA?

El CETA se concentra específicamente en tratar síntomas de estrés postraumático, ansiedad o depresión en personas afectadas por experiencias traumáticas. El objetivo es elegir los elementos de tratamiento que sean compatibles con los síntomas y luego brindar los elementos de tratamiento sobre la base de lo que más impacte al cliente.

Generalmente, las sesiones cubren un elemento de tratamiento por vez. Algunos elementos pueden tratarse durante más de una sesión. El objetivo clínico y los elementos de tratamiento pueden ajustarse a medida que se avanza con el tratamiento, según el avance logrado. Cuando la persona logra disminuir los síntomas angustiantes, puede volver a tener una vida normal. El CETA contiene 8 elementos de tratamiento diferentes. La selección, el orden y la cantidad de sesiones por elemento se basan en los síntomas.

¿Cómo funciona el CETA?

Primero, se realiza una evaluación para descubrir cuáles son los síntomas primarios. Una lista de comprobación estándar ayuda en la elección del objetivo clínico primario para comenzar el tratamiento. En todos los casos, se trabaja con la seguridad al comienzo. Si la seguridad es una preocupación, se trabaja en todas las sesiones. El CETA siempre cuenta con, al menos, una sesión de psicoeducación (información sobre los problemas que se presentan, el impacto y el enfoque de tratamiento). Luego, se eligen los diferentes elementos, el orden y la “dosis” sobre la base de lo que es más importante para trabajar. Generalmente, las sesiones cubren un elemento por vez.

¿Cuáles son los elementos comunes en el CETA, además de la seguridad y la psicoeducación?

<u>Relajación</u>	Aprendizaje de formas específicas de relajar el cuerpo.
<u>Superación cognitiva</u>	Aprendizaje sobre cómo los pensamientos se conectan con los sentimientos y el comportamiento.
<u>Memorias de exposición de traumas</u>	Reflexión sobre el trauma con los pensamientos y los sentimientos en un lugar seguro.
<u>Exposición en vivo</u>	Enfrentamiento con situaciones en la vida real que causan mucha angustia.
<u>Reestructuración cognitiva</u>	Aprendizaje de formas de modificar los pensamientos de atasco que mantienen activa la angustia.
<u>Activación del comportamiento</u>	Planificación y participación de actividades de ocio.
<u>Resolución de problemas</u>	Aprendizaje de formas específicas de pensar soluciones realistas para los problemas.

¿Cuánto tiempo lleva el CETA?

El CETA suele mostrar resultados en unos pocos meses. En algunos casos, el tratamiento puede ser más corto, y en otros, un poco más largo, según el individuo y los síntomas que presente.