

Terapia del comportamiento cognitivo para adultos centrada en el trauma

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.

Los traumas suelen consistir en experiencias de vida significativas. El paso del tiempo o el tratamiento no cambian el hecho de que el trauma se produjo o de que la experiencia fue muy difícil. En algunos casos, se producen cambios permanentes en la forma de ver las cosas y en el estilo de vida, como por ejemplo, en la conciencia sobre la seguridad. Esto no siempre es malo. El objetivo del tratamiento es disminuir la angustia, ayudar a poner la experiencia en perspectiva y a volver a un funcionamiento normal.

¿Qué es la terapia de comportamiento cognitivo centrada en el trauma?

La CBT centrada en el trauma es una terapia que trata directamente el impacto de los eventos traumáticos. Existen tres versiones principales de CBT centrada en el trauma que han demostrado, en estudios científicos, su efectividad para tratar el trastorno de estrés postraumático (PTSD). La terapia también puede ayudar a tratar la depresión y la ansiedad que vienen junto con el PTSD.

¿Qué son las terapias de comportamiento cognitivo centradas en el trauma y cómo funcionan?

Los tres enfoques de las CBT centradas en trauma se basan en la teoría de que las emociones negativas conectadas con las memorias de un evento traumático y la forma en que esa persona piensa sobre el evento traumático pueden causar síntomas del PTSD. Las tres terapias toman diferentes enfoques para reducir los síntomas del PTSD, pero las tres son igualmente efectivas.

Terapia de procesamiento cognitivo (CPT): La CPT trabaja, principalmente, con pensamientos poco realistas o poco constructivos que una persona tiene sobre su experiencia traumática, o con la manera en que el trauma ha impactado en la percepción sobre la propia persona, los demás y el mundo. Estos pensamientos pueden hacer que las memorias o los recuerdos del trauma sean angustiantes, porque los pensamientos pueden causar sentimientos negativos intensos como miedo o culpa. La idea es identificar y cambiar los pensamientos poco realistas o poco constructivos de una forma planificada. Cuando la persona piensa de una forma más realista y más provechosa, recordar el trauma deja de ser tan molesto, y la persona puede volver a tener una vida normal.

Enfoque de tratamiento con elementos comunes (CETA): El CETA se concentra específicamente en tratar los síntomas del estrés postraumático, la ansiedad o la depresión en personas afectadas por experiencias traumáticas. El objetivo es elegir los componentes de tratamiento que sean compatibles con los síntomas específicos de la persona y luego brindar los componentes de tratamiento que funcionen para los síntomas específicos que más impacten al cliente. Generalmente, las sesiones cubren un componente de tratamiento por vez. Algunos componentes pueden tratarse durante más de una sesión. El objetivo clínico y los componentes 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.

Exposición prolongada (PE): La PE se ocupa de reducir las emociones negativas intensas que causan las memorias o el recuerdo de un trauma. Las principales emociones negativas asociadas con el recuerdo son el temor y la vergüenza. Esta idea sostiene que enfrentar la memoria o los recuerdos de un trauma de una forma planificada, con el tiempo, elimina las emociones negativas conectadas con los recuerdos. Esto hace que recordar o pensar el trauma no sea tan angustiante. Si las memorias o los recordatorios no son tan inquietantes, la persona no necesita evitarlos y puede llevar una vida más normal.

Elección de la terapia

La buena noticia es que las tres terapias funcionan igual de bien. La decisión se puede basar en lo que sea más adecuado para una persona y lo acuerda la persona con su terapeuta. Discuta estas opciones con su terapeuta. Él estará feliz de conversar con usted sobre cómo funciona cada terapia.

¿Cuánto tiempo lleva cada terapia?

La CBT centrada en el trauma suele mostrar resultados en unos pocos meses. A veces, la persona ni siquiera necesita una terapia completa para mejorar. Otras veces, especialmente en casos de traumas más graves o más duraderos, puede llevar más tiempo.

La clave es que la terapia funciona porque la persona está intentando cambiar activamente entre las sesiones de terapia. El elemento principal de una terapia centrada en el trauma que sea efectiva consiste en practicar las estrategias clave que ayudan a reducir los síntomas. Eso significa enfrentarse a las memorias o a los miedos que no representen un peligro, tomar medidas y volver al rumbo, o pensar en formas más útiles de pensar sobre el trauma y su impacto. Conlleva esfuerzo, pero realmente vale la pena. El terapeuta está con usted para que pueda lograrlo.