



TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEP)

El concepto de estrés postraumático alude a una serie de alteraciones que ocurren como consecuencia de la exposición a un estresor importante. Entre los sucesos traumáticos se encuentran las guerras, ataques personales violentos (agresión sexual, agresión física o atraco), ser secuestrado, ataque terrorista, tortura, encarcelamiento, desastres naturales (incendios, explosiones, erupciones volcánicas, inundaciones, huracanes terremotos), accidentes graves (coche, tren, barco, avión), muerte inesperada y repentina de un ser querido, presenciar una agresión grave o un asesinato, o recibir un diagnóstico de enfermedades potencialmente mortales (cáncer, SIDA).

Seguendo el manual diagnóstico DSM-IV, el trastorno de estrés postraumático (TEP) aparece cuando la persona ha sufrido o ha sido testigo (haber observado de forma directa el evento traumático en otras personas, así como ser informado de las experiencias traumáticas) de una agresión física o una amenaza para la vida de uno mismo o de otra persona



Centro Psicológico Gran Vía

y cuando la reacción emocional experimentada implica una respuesta intensa de miedo, horror o indefensión.

Los síntomas abarcan una gama muy variada, pero se agrupan en tres núcleos principales:

1. La experiencia traumática es revivida intensa y frecuentemente en forma de imágenes y recuerdos involuntarios (flashbacks) y pesadillas. Estos estímulos y otros externos provocan un malestar psicológico y una hiperreactividad fisiológica.
2. Se tiende a evitar o escaparse de los lugares o situaciones asociados al trauma, incluso se rechaza pensar en él así como dialogar con las personas de su entorno cercano acerca de lo sucedido. La evitación puede llevar a ser incapaz de recordar aspectos relevantes de la situación traumática (amnesia disociativa). Esto se puede acompañar de embotamiento afectivo, mecanismo por medio del cual el organismo se protege frente a los sentimientos de dolor y terror intolerables, anulando la mayoría de los sentimientos. El embotamiento es la incapacidad para experimentar emociones y se manifiesta en una dificultad en responder afectivamente a situaciones que antes sí producían

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

emociones, una disminución del interés por actividades que antes sí resultaban gratificantes, lo que produce un alejamiento de los demás y una dificultad para establecer relaciones íntimas, así como una sensación de acortamiento del futuro y/o extrañamiento respecto del entorno.

3. Aparece un estado de hiperactivación que se manifiesta en dificultades de concentración, irritabilidad, problemas para conciliar el sueño, etc.

Además de estas manifestaciones, es frecuente que aparezcan ansiedad, depresión, irritabilidad u hostilidad.

Todos estos síntomas llevan a una alteración significativa en el funcionamiento habitual del sujeto y/o causan intenso malestar.

Para aplicar el diagnóstico se exige que los síntomas tengan una duración mínima de un mes. La duración es muy variable, pero se puede clasificar en agudo (síntomas presentes durante menos de tres meses), crónico (los síntomas se prolongan más de tres meses), y de inicio demorado (entre el acontecimiento traumático y el inicio de los síntomas han pasado más de seis meses).

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Hay varios factores que influyen en el desarrollo del TEP. Entre ellos se encuentran:

1. Las características del evento traumático
2. El contexto situacional en el que los eventos estresantes aparecen (pobreza, violencia callejera, abuso de sustancias o abandono y maltrato infantil pueden modular la respuesta).
3. Las variables biológicas del individuo.
4. Las variables psicológicas del individuo (el nivel de desarrollo emocional, social y cognitivo del individuo influye en la reacción ante el evento traumático).
5. La historia personal de exposición previa a eventos traumáticos.
6. Las variables ambientales postraumáticas (el apoyo social percibido tras el echo traumático tiene gran influencia).

Como tratamiento del TEP, se habla de la teoría del procesamiento emocional, que consiste en la exposición reiterada al recuerdo traumático en un ambiente seguro. Esto daría como resultado la habituación del temor. Desde este marco, el tratamiento fundamental son las técnicas de exposición, las cuales activan las redes de miedo, al tiempo que las

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

desconfirman, produciéndose la modificación de las proposiciones que las integran.

La teoría del procesamiento de la información, por su parte, plantea que, cuando sucede algo que discrepa con el sistema de esquemas del individuo, éste tiene que reconciliar el acontecimiento con sus creencias sobre sí mismo y el mundo. Sus sistemas de creencias deben modificarse para incorporar la nueva información. Debido a que la información no ha sido procesada, los recuerdos del trauma continúan surgiendo durante el día como recuerdos retrospectivos, y durante la noche bajo la forma de pesadillas. La Terapia de Procesamiento Cognitivo, facilita la expresión del afecto y la adaptación apropiada del acontecimiento traumático a los esquemas generales sobre uno mismo y el mundo.

Es frecuente combinar la terapia de exposición en imaginación prolongada a los recuerdos del trauma, al tiempo que se elicitan los pensamientos y verbalizaciones automáticas asociadas al recuerdo, y se trabaja con reestructuración cognitiva sobre los esquemas disfuncionales (creencias de peligrosidad del mundo y de falta de control sobre eventos futuros) que frenan un procesamiento adecuado del trauma.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

BIBLIOGRAFÍA

- Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV).
- Manual de Psicopatología (Amparo Belloch, Bonifacio Sandín y Francisco Ramos). 2009.
- Manual de Psicología Clínica. Centro Documentación de Estudios y Oposiciones (CEDE). 2011.

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- Psicóloga Especialista en Psicología Clínica
- Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto
- Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.
- Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia
- Colegiada nº BI - 01343

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39