



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERÚ 2021

Trauma Complejo del Desarrollo

Trabajar con adultos que sufrieron abusos sexuales en la infancia

Kimm Hurley, MSW, CAS, LCSW

Clínica de salud mental

CommonSpirit.com

Comprender el trauma complejo en la trata de personas



Gobierno del Perú



Terapia Cognitivo-Conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tipo de psicoterapia. Esta forma de terapia modifica los patrones de pensamiento con el fin de modificar los estados de ánimo y los comportamientos. Se basa en la idea de que las acciones o sentimientos negativos son el resultado de creencias o pensamientos distorsionados actuales, no de fuerzas inconscientes del pasado.

La TCC es una mezcla de terapia cognitiva y de terapia conductual. La terapia cognitiva se centra en los estados de ánimo y los pensamientos. La terapia conductual se centra específicamente en las acciones y los comportamientos. Un terapeuta que aplica el enfoque combinado de la TCC ejerce en un entorno estructurado. La TCC identifica patrones de pensamiento negativos específicos y respuestas de comportamiento a situaciones desafiantes o estresantes.

El tratamiento implica desarrollar formas más equilibradas y constructivas de responder a los factores de estrés. Lo ideal es que estas nuevas respuestas ayuden a minimizar o eliminar el comportamiento problemático o el trastorno

Terapia cognitivo-conductual o TCC

- La TCC se basa en la creencia de que el **comportamiento problemático** está vinculado a pensamientos negativos distorsionados.
- El objetivo es **cambiar los pensamientos** para modificar el comportamiento.
- La TCC pretende ser breve, focalizarse en las preocupaciones inmediatas, **centrarse en los síntomas** al evaluar los pensamientos automáticos y las creencias básicas.
- En el caso de los traumas, se cree que la **evaluación del miedo** implica la activación de un esquema cognitivo preexistente (inducido por el trauma) e ignorar las evidencias que son inconsistentes.
- Los pacientes pueden **examinar sus pensamientos** mediante el cuestionamiento y la reestructuración cognitiva y, por lo tanto, pueden ver el mundo como menos amenazante y obtener una perspectiva intelectual y emocional más coherente sobre el acontecimiento traumático.

www.mirecc.va.gov/vish16/docs/cbt-strategies-guide.pdf

Intervención con TCC

Pedir a los pacientes que escriban la historia de sus abusos y revisar la historia en la terapia para detectar la apreciación personal negativa, la culpa, la vergüenza y las creencias inexactas sobre el trauma real.

En el proceso terapéutico, el terapeuta puede señalar las incoherencias y enseñar al paciente a examinar sus propios pensamientos mediante el proceso de interrogación:

¿Qué ocurre cuando piensas eso?

¿Cómo te tratas a ti mismo?

¿Puedes saber con certeza que ese pensamiento es cierto?

¿De qué forma serías diferente si no tuvieras ese pensamiento?

www.thework.com

Recordatorios

- Puede haber recuerdos reprimidos, y la represión tiene un objetivo.
- Los pacientes necesitan un sistema de apoyo fuera del proceso terapéutico.
- Los pacientes necesitan que se les recuerde que este trabajo puede provocar cambios de humor, confusión e ira.
- Se debe recordar al terapeuta que la negatividad representa una ganancia secundaria y que los pacientes pueden no querer renunciar a ella tan fácilmente.