

# **TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO UNA REVISION DE TRATAMIENTOS DESDE DIFERENTES ENFOQUES**

Ricardo Suárez Blanco  
Angela Lizeth Jaimes Vargas

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**2022**

**[www.uniminuto.edu](http://www.uniminuto.edu)**

Personería jurídica: Resolución 10345 del 1 de agosto de 1990 MEN

## **TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO UNA REVISION DE TRATAMIENTOS DESDE DIFERENTES ENFOQUES**

Ricardo Suárez Blanco  
Angela Lizeth Jaimes Vargas

Monografía sobre Trastorno de Estrés Posttraumático Una revisión de tratamientos desde  
diferentes enfoques

### **Docente Asesora:**

Martha Mylena Fonseca

### **Asignatura:**

Diplomado

**Corporación Universitaria Minuto De Dios**

**Faculta de Psicología**

**Cúcuta, Colombia**

**2022**

## Tabla de contenido

Introducción.....	5
1. Desarrollo del tema.....	10
1.1 Características de área de la disciplina que se abordó.....	10
1.1.1 Una mirada desde el enfoque cognitivo conductual.....	10
1.2 Problema o problemas que se abordan priorizándolos.....	11
1.2.1 El estrés como factor general.....	11
1.3 El trastorno de estrés postraumático.....	11
1.4 Factores sociales que influyen en el trastorno de estrés postraumático.....	11
1.5 Síntomas del estrés postraumático .....	11
2. Fundamentación teórica.....	12
2.1 El TEPT como problema de salud pública.....	12
2.2 Síntomas que se presentan en el TEPT.....	12
2.3 Efectividad en el tratamiento del TEPT.....	12
3. Procedimiento y descripción de las actividades.....	13
4. Interpretación de la información.....	14
4.1 Interpretación de la información .....	14
4.1.1 Contextualización del trastorno de Estrés Postraumático TEPT.....	14
4.2 Tratamiento para el trastorno de Estrés Postraumático.....	14
4.3 Interpretación de la información según los tratamientos para su abordaje.....	14
5. Resultados.....	15
6. Recomendaciones.....	16
7. Referencias bibliográficas.....	17

## Tabla de figuras

Tabla 1. Criterios diagnósticos sobre el trastorno de estrés postraumático.....	1
Tabla 2. Muestra de los términos de búsqueda utilizados en las bases de datos.....	2
Tabla 3. Criterios de búsqueda .....	3
Tabla 4. Contextualización del trastorno de Estrés Postraumático .....	4
Tabla 5. Tratamiento para el estrés postraumático.....	5
Figura 1. Diagrama Ishikawa para identificar las causas de la problemática.....	6

## Resumen

La naturaleza humana ha sido una formación de aspectos que en general resultan abismalmente interesantes, especialmente los relacionados al pensamiento, a la conducta y las emociones. De allí derivan afectaciones que infortunadamente se han visto originadas por diversas situaciones que desencadenan patologías. Es por eso que en la presente monografía no solo hablaremos de una patología que representa una de las afectaciones más grandes de la sociedad, la cual también se remonta a los orígenes de la misma humanidad, solo que hasta el siglo pasado fue que los grandes interventores de la salud mental le designaron un término para bautizar a esta enfermedad. Si no que también hablaremos de los diferentes tratamientos de esta y que tan efectivos han sido para hacerle frente. El trastorno por estrés postraumático ha estado presente en los hechos más cruentos de los diferentes conflictos bélicos del siglo pasado, como lo fue la primera y la segunda guerra mundial, dejando graves secuelas de esta patología en miles de supervivientes. Entre los que están no solo los veteranos combatientes de las mismas, sino también las víctimas y en sí, todas las personas que hicieron parte de dichos conflictos en los diferentes bandos.

Cabe resaltar que esta patología no solo se limita a la guerra misma, sino que se presenta en diferentes eventos de carácter traumático, en donde las circunstancias generan posteriormente al suceso una serie de síntomas que hacen de la vida del individuo una situación difícil. Es por esta razón que no nos enfocaremos en la patología como tal, sino en los diferentes tratamientos y en los que han resultado más efectivos para mitigar o en algunos superar de manera permanente o considerable el trastorno, teniendo también muy presente el enfoque de la psicología que se ha implementado para obtener dichos resultados que le han permitido a muchas personas víctimas de esta enfermedad, recuperar en su totalidad o parcialmente la normalidad en las diferentes esferas de su existencia al punto de recobrar la tranquilidad cuando entablan conversaciones o disfrutaban de momentos específicos en sus relaciones interpersonales, que bien pueden ser con la familia, con los amigos, con la pareja, etc.

## Summary

Human nature has been a formation of aspects that in general are abysmally interesting, especially those related to thought, behavior, and emotions. From there derive affectations that unfortunately have been originated by diverse situations that unchain pathologies. That is why in this monograph we will not only talk about a pathology that represents one of the greatest affectations of society, which also goes back to the origins of humanity itself, only until the last century was that the great interveners of mental health designated a term to baptize this disease. We will also talk about the different treatments for this disease and how effective they have been in dealing with it. It is not a novelty that post-traumatic stress disorder has been in the popular culture the result of great movies based on the bloodiest events of the different war conflicts of the last century, as it was the first and second world war, leaving serious sequels of this pathology in thousands of survivors. Among them are not only the combatant veterans, but also the victims and all the people who were part of these conflicts on the different sides.

It should be noted that this pathology is not only limited to the war itself, but occurs in different traumatic events, where the circumstances generated after the event a series of symptoms that make the life of the individual a difficult situation to handle in their daily lives. It is for this reason that we will not focus on the pathology as such, but in the different treatments and in those that have been more effective to mitigate or in some to overcome in a permanent or considerable way the disorder, having also very present the approach of the psychology that has been implemented to obtain these results that have allowed many people victims of this disease, recover totally or partially the normality in the different spheres of their existence to the point of recovering the tranquility when they engage in conversations or enjoy specific moments in their interpersonal relationships, which can be with the family, with friends, with the couple, etc.

**Palabras claves**

**Español.**

Tratamiento, trastorno, estrés postraumático, enfoque.

**Inglés.**

Treatment, disorder, post-traumatic stress, approach.

## Introducción

Infortunadamente las enfermedades mentales se han presentado como una de las afectaciones más grandes de la sociedad y la cuales lamentablemente no han tenido el impacto esperado en la atención de muchas naciones. Se ha priorizado más la salud física que la mental, la cual a pesar de tantos registros y eventos históricos trágicos a lo largo de la misma humanidad siguen sin atenderse con más contundencia. En esta gran diversidad de patologías y afectaciones de la salud mental, el trastorno por estrés postraumático ha sido uno de los más comunes y frecuentes en las personas, que infortunadamente han experimentado una situación traumática, más comúnmente en los eventos bélicos que se han vivido durante todas las guerras, pero de manera más puntual y estudiada en las guerras del siglo pasado y del siglo actual (Yaccarini, 2019).

Es por eso que continuar aumentando los tratamientos para esta patología y que en el proceso se identifiquen que tratamientos son los más efectivos, debe ser la mayor de las prioridades como principal objetivo de la salud pública. Han sido demasiados los tipos de terapias implementadas en el proceso, pero que al final, han cumplido el objetivo de brindarle mejor calidad de vida a las personas que padecen o han vivido esta enfermedad y de las cuales se puede hacer mención de la psicoterapia, pero más específicamente de la terapia de conversación, la cual instruye al individuo a contener los recuerdos y pensamientos traumáticos que estimulan los síntomas de aquella condición de salud (Biblioteca Nacional De Medicina De Los Estados Unidos, 2018).

Desde luego también podemos mencionar otras clases de terapias que ha representado una acción importante para mitigar o solventar de manera permanente esta patología, entre las cuales está la terapia de exposición. Que presenta un enfoque netamente conductual, el cual, le permite al individuo, hacerle frente a la problemática en un entorno de total seguridad que específicamente interviene en aspectos como las pesadillas y tratar de revivirlas en el ya mencionado entorno seguro, el cual viene siendo el lugar de consulta. Incluso esta clase de terapia en ocasiones incluye el uso de programas de realidad virtual (Personal De Mayo Clinic, 2021).

Es así pues como en la presente monografía, ahondaremos en esta patología y en los diferentes tratamientos existentes para contrarrestar este gran problema de salud pública, analizando cuales son los mas eficientes en el proceso.

El trastorno de estrés postraumático está caracterizado por la presencia de malestar que son causados en el individuo como consecuencia de la exposición de un sujeto a un determinado evento el cual le resulte traumático o del impacto que le genere algún evento ocurrido a alguien más en su presencia, así como lo puedes ser en el caso de muerte de otras personas. El hecho de revivir el evento que le resulta traumático es uno de los aspectos más arraigados dentro del marco de este trauma, así como también le resulta molesto la evitación a ciertos lugares que le traigan recuerdos el evento ocurrido. Este malestar suele estar acompañado de constantes pesadillas del hecho, así como cambios en el estado de ánimo, acaecimientos de hipervigilancia, insomnio, entre otros (Moreira, 2021).

## 1. Desarrollo del tema:

### 1.1 Características del área de la disciplina que se abordó

#### *1.1.1 Una mirada desde el enfoque Cognitivo Conductual*

La Terapia Cognitivo Conductual juega un papel fundamental en el Trastorno de Estrés Postraumático, puesto que incluye diferentes técnicas de intervención; los medios actuales de tratamiento, dirigidos particularmente en los síntomas que presentan las víctimas del TEP; estos instauran herramientas de intervención tales como lo son la exposición prolongada, terapia cognitiva y terapia de procesamiento emocional, las cuales a través de su aplicación, van teniendo más aceptación en relación a la teoría del aprendizaje bifactorial de Mowrer en la que se plantea que las respuestas emocionales y físicas ocasionadas por el TEP se pueden adquirir y mantener por medio del condicionamiento clásico y operante (Cantilla, 2019).

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) posee evidencias empíricas las cuales confirman su efectividad en la disminución de los síntomas ocasionados por trastornos asociados a la exposición a la violencia. La TCC se caracteriza por ser un abordaje psicoterápico temporal, constituido, óptico, conducente para el manejo del presente, y el cual tiene como objetivo modificar los pensamientos y conductas disfuncionales. La TCC se basa en el principio del interaccionismo de los semblantes biológicos, de cognición, emocionales y conductuales del individuo con el ambiente en el cual está interactuando. Una particularidad de la TCC es su firme valoración de la confianza de técnicas o protocolos de intervención a través de la investigación. Estas investigaciones de la psicoterapia son vitales para disponer las evidencias de que la misma si alcanza sus objetivos y a través de ella se estudia los efectos positivos (Habigzang & Eat, 2019).

## **1.2 Problema o problemas que se abordan, priorizándolos.**

### ***1.2.1 El estrés como factor general***

El estrés suele ser definido como un sentimiento de tensión física o emocional el cual surge de una situación en el que se genere frustración o genere de cierto modo nerviosismo. Esta problemática puede presentarse de una eventualidad que ocurra en nuestro alrededor o diversas situaciones que pueden ocurrir incluso en nuestro interior, este se manifiesta en nuestro cuerpo en señal de desafío, en situaciones puede ser positivo y nos puede evitar cumplir alguna eventualidad que genere peligro en nuestra integridad y de este modo dañar nuestra salud (Bairero, 2018).

Como se mencionó anteriormente existen dos tipos de estrés, el positivo y el negativo, en este orden de ideas si el estrés es breve no se considera como problema, incluye juegos, deportes y hasta en relaciones interpersonales, Es decir, las actividades anteriores las cuales se consideran de tipo cotidianas suelen ser considerado como estrés positivo, esto debido a que no representa un peligro en quien lo está experimentando. Pero si el estrés se presenta de forma prolongada y se manifiesta fuera de control en el sujeto, de forma que el cuerpo no llegue a un estado de reposo, este se podría considerar como estrés negativo (Kondo & Eat, 2020).

### **1.3 El trastorno de estrés postraumático**

Dentro del marco de lo que significa el estrés negativo nos encontramos con una problemática que es aún más relevante, la cual es el trastorno de estrés postraumático, que es desde luego un problema de salud que se presenta en situaciones traumáticas que dejan una fuerte impacto psicológico en las personas y el cual suele presentarse en entornos conflictivos en donde suele darse sucesos de violencia e inseguridad o de esa índole y que por consiguiente producen considerables respuestas de estrés y ansiedad que afectan a los diferentes individuos que se encuentren inmersos en dichos entornos o contextos sociales. En base a lo anterior se puede decir que el trastorno de estrés postraumático resulta ser una afectación en la salud de un individuo que fue expuesto ante una situación que le generó una eventualidad traumática y el cual puso en riesgo su integridad (Orozco & Eat, 2021).

#### **1.4 Factores sociales que influyen en el desarrollo del Trastorno de estrés postraumático**

El TEPT se puede desarrollar a cualquier edad variando los diferentes factores de riesgo los cuales están clasificados en: género, traumas en infancia, sentimientos adversos, poco apoyo en dificultades, sufrir estrés por pérdidas, tener antecedentes de salud mental, entre otras . Lo cual quiere decir que dependiendo de las situaciones adversas por las que atraviese un individuo, algunos de estos podrían desarrollar este trastorno, los hechos pueden ser traumáticos incluso cuando no es la persona la que esté directamente expuesta al peligro, se habla de que incluso la muerte inesperada de un ser querido puede desencadenar dicho trastorno (López, 2020).

Aún no se tiene total conocimiento del por qué se desarrolla el TEPT en unas personas y en otras no, en este caso lo atribuyen a factores genéticos, otros a factores de riesgo en sus diferentes entornos y en otras ocasiones se relaciona con diversos aspectos personales que suelen producir malestares psicológicos y que con el tiempo suelen evolucionar y convertirse en un posible trastorno de estrés postraumático. Por otro lado, se define El trastorno por estrés postraumático (TEPT) hace referencia a un desorden psiquiátrico el cual está relacionado con estrés y ansiedad producto de un evento traumático El cual es de origen multifactorial y destacan factores genéticos, epigenéticos y ambientales (Castaño & Eat, 2021).

Es por ello que se hace fundamental el tratamiento oportuno para las personas que han sido afectadas de una u otra manera por algún hecho traumático, ya sea causado a él mismo, o el cual haya sido provocado por una eventualidad ocurrida en una persona allegada a él; llámese familiar, amigo, pareja o en cualquier otro que pudiese afectar su ser. Esto es con la intención de prevenir posibles alteraciones que repercutan de manera considerable.

#### **1.5 Tratamientos para el estrés postraumático**

Para el debido tratamiento de personas con TEPT y teniendo en cuenta la revisión realizada en este documento se encontró gran variedad de opciones con las cuales se puede mitigar la sintomatología dentro del marco de este trastorno y hasta incluso eliminar en su totalidad, a continuación, se dará una breve descripción de la información recopilada. La Terapia Cognitivo Conductual por medio de técnicas como la reestructuración cognitiva, exposición y el entrenamiento en resolución de problemas. De La exposición prolongada, se puede decir que es

una técnica que consta de 4 componentes tales como son la psicoeducación basada en el trauma, técnica de entrenamiento en respiración, la exposición en vivo al estímulo con el que se siente temor y la exposición al recuerdo (Gómez & Eat, 2018).

Como ya se ha mencionado el trastorno por TEPT puede ser causado por eventos de guerra u otros, los cuales causan gran impacto en el individuo y de cierto modo marcan la experiencia vivencial del mismo. Para el oportuno tratamiento han aparecido diversas opciones terapéuticas, durante los últimos años y con los avances de la tecnología a los diversos medios de interacción social ha surgido una novedosa propuesta “la realidad virtual”, esta consiste en una simulación tridimensional la cual brinda una inmersión en un espacio y que puede brindar la capacidad en una persona de re experimentar eventos traumáticos vividos en el pasado. Estudios en EEUU, España y México la han puesto en práctica y ha resultado efectiva (Botero & Eat, 2019).

En concordancia con el autor anterior, y teniendo en cuenta los avances tecnológicos y haciendo un respectivo aprovechamiento de las TICS, surge una nueva opción como lo es el tratamiento por videollamada el cual también resulta ser efectivo no solo en víctimas que experimenten TEPT, trastorno depresivo mayor, fobia social y trastorno obsesivo compulsivo, tras 36 sesiones de tratamiento se redujo significativamente la sintomatología traumática y ansiosa, resultados que se mantuvieron estables a largo plazo (Escudero & Eat, 2018).

Existe actualmente otra técnica la cual es conocida como la Reescritura de Imágenes, la cual se apoya en el uso completo de la imaginación, este elemento se ha utilizado de forma amplia a lo largo de la historia de la psicoterapia, aunque actualmente se está iniciando a introducirse y conocer sus bases teóricas, esta técnica ha sido caracterizada por el uso de la imaginación [mental imagery] como enfocarse en las representaciones mentales asistidas de experiencias de sentido sensorial sin necesidad de la presencia de un estímulo externo que las provoque directamente (Álvaro & Crespo, 2019).

## **1.6 Síntomas del estrés postraumático**

Gran parte de las personas que han sobrevivido a un atentado terrorista no desarrollan alguna psicopatología, revisiones narrativas y meta analíticas sobre las secuelas psicopatológicas

tras haber subsistido un crimen hallan que un porcentaje específico de mártires desarrollaran trastorno por estrés postraumático (TEPT), considerando a este el trastorno más habitual (p. ej., entre el 33% y el 39% de las víctimas directas y entre el 17% y el 29% de los allegados de lesionados y pericidos) Asimismo, aunque en el conjunto de los procesos el TEPT enviará con el tiempo, en diversos otros su trazado será arraigado y estará presente durante algunos años después de los siniestros extremistas (Gesteria & Eat, 2018).

Los síntomas tras el trastorno de estrés postraumático en niños más mayores y los adolescentes suelen tener un rasgo de similitud a los síntomas que son experimentados en el caso de un adulto, estos se caracterizan por presentar conductas disruptivas, irrespetuosas y/o destructivas. En ocasiones, también pueden incluso llegar a desarrollar sentimientos de culpabilidad al no haber evitado la eventualidad, las lesiones o las muertes y en otros casos pueden presentar pensamientos de venganza (National Institute Of Mental Health, 2021).

Algunos estudios han revelado las consecuencias a corto plazo a las que se exponen lo niños y/o adolescentes que hayan atravesado por una eventualidad que le genere riesgo, dejando como consecuencia más particular, por ejemplo, en menores que han sido víctimas directas de conductas sexualizadas de algún tipo, estas experiencias en determinada etapa de la infancia pueden convertirse en detonante para el debido desarrollo de problemas psicológicos a futuro. Entre algunos de esos importunos cabe mencionar lo que respecta a depresión, sentimientos de culpabilidad, trastornos asociados a la ansiedad, disociación y vergüenza, en el caso de los individuos en etapa de adolescencia, es posible que lleguen a padecer trastornos de alimentación, despeñen en el consumo de drogas, desarrollen conductas suicidas o hasta delictivas (Macedo & Rodríguez, 2021).

El trastorno de Estrés postraumático suele presentarse en individuos que hayan experimentado o hayan presenciado alguna eventualidad de alto riesgo que resulte ser traumática, estas son caracterizadas por poner en amenaza la integridad de un sujeto o incluso estar arraigada por la muerte de alguien cercano. En el TEPT se presentan síntomas de reexperimentación del evento, evocaciones, pesadillas, ilusiones o alucinaciones. Por otro lado, se puede decir que también se presentan síntomas de evitación tales como; evitación de pensamiento, no hablar del

tema, no frecuentar lugares o personas relacionadas al suceso, síntomas de desesperanza; incluso hasta trastornos del sueño, nula concentración, hipervigilancia y sobresalto (Barnhill, 2017).

Las consecuencias indirectas Los sobrevivientes a siniestros violentos se presentan multidimensionalmente en los diversos contextos que se desenvuelva, ya sea a nivel laboral, familiar, social e individual, tras un evento del tal magnitud se suele experimentar sentimientos de sufrimiento, miedo y deterioro en la calidad de vida de los individuos, entre otros. Estos efectos finalmente impiden desarrollar el potencial productivo a los seres humanos (Nieves, 2019).

## **2. Fundamentación teórica**

### **2.1 El del TEPT como problema de salud pública**

Al ser una patología que no presenta síntomas de manera inmediata sino de manera progresiva, es vital abordar la situación a penas se logren identificar los síntomas en el individuo y es en este punto donde los tratamientos forman el principal frente de mitigación, especialmente cuando las diferentes esferas de la vida de la personas comienzan a verse drásticamente afectadas. En el (DSM-5) en el apartado de trastornos relacionados con traumas y factores de estrés se puede evidenciar que la sintomatología de esta enfermedad provoca un daño clínico considerable, lo que posteriormente se convierte en un deteriora miento de las esferas familiar y social. Estos síntomas en la mayor parte de los casos se comienzan a manifestar al tiempo de haber experimentado el evento traumático, aunque también depende de la magnitud y el impacto de dicho evento si estos síntomas se manifiestan de manera pronta o tiempo después. Es por eso que un acompañamiento inmediato otorgará la disminución de los diferentes síntomas (Ramos, 2021).

**Tabla 1. Criterios diagnósticos sobre el trastorno de estrés postraumático.**

DSM-V	
<b>CRITERIOS DIAGNOSTICOS</b>	<p>Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las formas siguientes:</p> <p>Presencia de uno (o más) de los síntomas de intrusión siguientes asociados al suceso traumático, que comienza después del suceso traumático.</p> <p>Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso traumático.</p> <p>Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido y/o el afecto del sueño está relacionado con el suceso traumático.</p> <p>Reacciones disociativas (p. ej., escenas retrospectivas) en las que el sujeto siente o actúa como si se repitiera el suceso traumático. (Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y la expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente.)</p> <p>Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso traumático.</p> <p>Reacciones fisiológicas intensas a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso traumático.</p>

*Fuente de elaboración: autoría propia 2022.*

Si trasladamos esta patología a la estadísticas, en lo que respecta a Colombia. El conflicto armado y los diferentes entes de la violencia durante el siglo pasado y la aún presente violencia que, aunque en menor magnitud a la de otros tiempos, sigue siendo una situación alarmante. Se ha podido estudiar algunos resultados de esta problemática de salud también relacionada a las problemáticas sociales. Dichos descubrimientos han arrojado una relación según el sexo y la edad en la que los resultados han sido bastante homogéneos, casi una igualdad de individuo a individuo entre hombres y mujeres. En estos resultados, se tienen presentes también aspectos como la edad, en donde algunos grupos de personas de edades de 18 a 29 y de 30 a 44 años, tuvieron igual

representación con un porcentaje de casi el 30% en la población a nivel general en donde cada uno de ellos al ser víctimas del conflicto desarrollaron esta patología (Morales & eat, 2021).

Colombia no es el único país o lugar donde esta patología marca una relación directa entre el desarrollo de la enfermedad de manera abismal con las problemáticas sociales. No todas las situaciones donde la enfermedad se puede desarrollar están directamente relacionadas con los conflictos armados o por estar directamente inmersos como víctimas, puesto que el TEPT también se ve originado por otras causas. (Barrios & Torres, 2018)

Una muestra de esto es la violencia visual que se ha presentado en el noroeste de México, cuyo caso puntual ha sido el de la población universitaria de la zona de este país que ha desarrollado la enfermedad, pero no estrictamente por haber estado inmersos en la violencia entre el gobierno y los carteles de las drogas, sino por haber presenciado cruentos actos de esta o por haber visto el resultado de la misma tiempo después de haberse efectuado la situación.

Un ejemplo de esto es, cuando infortunadamente estos estudiantes en su trayecto de ida a sus universidades o de venida a sus casas han visto cuerpos desmembrados o irreconocibles producto de los actos de la violencia de los carteles o de los grupos delincuenciales que han efectuado esto para sembrar un terror colectivo en estas zonas. Estos estudiantes o la población en general de estas comunidades, ha desarrollado varios de los síntomas de la patología, como lo es tener pesadillas relacionadas con las situaciones que por desgracia han observado frecuentemente o también síntomas de analepsis al estar cerca de los lugares donde vieron estos sucesos, sintiendo una profunda ansiedad y síntomas como extrema sudoración y nerviosismo (Orozco & eat, 2019).

## **2.2 Síntomas que se presentan en el TEPT**

Entre la diversidad de síntomas que se experimentan en esta patología, se pueden mencionar varios bastante considerables, como lo son los recuerdos intrusivos, la evasión de los lugares relacionados a la situación traumática, también fuertes cambios en el pensamiento y así mismo en los estados de ánimo. Lo anterior presenta también diferentes magnitudes, por lo que puede ser que en el caso de los recuerdos intrusivos relacionados al estímulo que lo desencadena

puede generar una sintomatología física más aguda, como lo es la sudoración excesiva, la ansiedad y también en algunos casos, una desrealización más prolongada a penas se entra en contacto con el lugar o el objeto que pueda hacer relación al suceso traumático vivido por el individuo (Montes & Ledesma, 2021).

Otro de los síntomas más característicos del estrés postraumático y que cabe resaltar que no todos los padecen o sufren de la misma manera, son las pesadillas. Estas representan una de las afectaciones más icónicas de la patología, incluso en algunos casos, es habitual que las pesadillas se presenten con gran frecuencia, generando problemas de insomnio y adicionalmente cefaleas, vómitos y también auto percepciones negativas por parte del individuo. Hay que mencionar que esta clase de sintomatología suele darse en víctimas de maltrato o abuso sexual, por lo que la afectación emocional influye drásticamente en la autoestima de la persona (Cedeño, 2020).

Por otra parte, también hay afectaciones o síntomas que se presentan en el trastorno como el deterioro de las habilidades sociales, lo que repercute también en el desarrollo de las labores. Es muy común que las personas que prestan sus servicios en el área asistencial, más específicamente, en el área de emergencias de un hospital, pueda sufrir un detrimento en el desempeño de las actividades laborales que efectúa al evidenciar momentos que le provocan una serie de emociones fuertes al haberlas asistido y evidenciado en su campo de trabajo. Lo que desde luego perturba su sensibilidad, provocando un deterioro de la esfera social laboral, siendo esto, algo que va más allá de los conocimientos adquiridos en el proceso de formación de estas personas al ver esta clase de situaciones con cierta normalidad. Por esta razón ningún funcionario, independientemente de su formación en específico está exento de padecer la enfermedad, incluso si sus labores incluyen estar bajo situaciones de este tipo (Cano & Romero, 2019).

### **2.3 Efectividad en el tratamiento del estrés postraumático**

A parte de conocer la clase de patología y el origen de esta, el tratamiento representa el aspecto más importante en el proceso de mejorar la salud de los individuos que han padecido esta enfermedad a lo largo de la historia más reciente y de los tiempos actuales. Esta patología al haberse convertido en un problema de salud pública ha intensificado la atención de los diferentes

gobiernos del mundo, invirtiendo en investigaciones que desde luego han tenido o han arrojado resultados.

Entre los diferentes tratamientos se puede ubicar al TCC-CT de García Vera y Sanz que ha sido dirigido principalmente a personas víctimas de actos terroristas los cuales no solo han desencadenado en el TEPT, sino que también en otro tipo de patologías similares pero que incluyen también específico en la ya mencionada patología. Este tratamiento conlleva la elaboración de 16 sesiones de carácter semanal y que incluye una diversidad de terapias. Entre algunas de estas terapias, podemos encontrar, la terapia de exposición prolongada en imaginación y en vivo a los recuerdos traumáticos y a otros estímulos ansiógenos relacionados del TEPT que pueden padecer las víctimas de terrorismo (García & Fernández, 2020).

Sin embargo, también se puede mencionar el uso de la farmacología de manera conjunta con los tratamientos cognitivo conductuales en los procesos de recuperación o de mitigación del TEPT. Dependiendo de la magnitud de los síntomas y de los puntos afectados por la misma, es muy usual acompañar el proceso terapéutico con técnicas de relajación y posteriormente con el uso de algunos medicamentos como, por ejemplo, la sertralina que está dirigida específicamente a mitigar la afectaciones de la interacción social en los pacientes que presentan la enfermedad. Así mismo se ha sabido que el uso de otros fármacos como al alprazolam ha influido en la disminución de síntomas como la ansiedad y algunos medicamentos como la carbamazepina o el valproato han sido contundentes en la disminución de los síntomas de irritabilidad y ha sido igual de eficiente en el control de impulsos (Mingote & eat, 2019).

Otra de las terapias más utilizadas en el tratamiento del TEPT y que representa una sólida estrategia para su proceso de mitigación e incluso parte de su erradicación, es la terapia de exposición a través de realidad virtual, la cual es un tipo de exposición simbólica, que ejecuta figuras de la realidad generadas por medios computarizados, del cual se simulan situaciones reales que son de complejo acceso y que desde luego genera rechazo en el individuo. Esto brinda más control sobre la exposición progresivamente y el miedo que se pueda generar en la imaginación de la persona afectada, aunque cabe resaltar que esta terapia no funciona con todas las personas en un

principio y es vital acompañarla con otras técnicas, como las de relajación (Obando & Botero, 2019).

Adicionalmente el tratamiento con las terapias de exposición prolongada y la terapia de desensibilización suelen ser los tratamientos de primera línea frente a la afectación del TEPT, aunque puede existir variables en cuanto a su efectividad según los orígenes o las causas que provocaron el desarrollo de la patología. Por ejemplo, esta clase de terapia suele tener mayor contundencia con personas que han sido víctimas de desastres naturales o en accidentes, caso contrario al de personas que han sido víctimas de violencia o de agresión sexual. Sin embargo, esto no quiere decir que este tipo de tratamientos no representan una ayuda para las personas que hayan sido víctimas de los casos anteriormente mencionados (Fischer & eat, 2019).

El uso de otros tratamientos como el de reestructuración de imágenes, se han presentado resultados variados en cuanto a la eficacia del tratamiento, debido a que en algunas personas los síntomas disminuyeron considerablemente después de haberse aplicado lo mencionado anteriormente sin embargo en otros no. De manera general, esta clase de tratamiento se ha desarrollado en lapsos de ocho sesiones distribuidas en tiempos de 3 a 6 meses, siendo mayormente contundentes en veteranos de guerra y en víctimas de agresión sexual, presentando mejorías en aspectos como auto percepciones negativas o sensaciones intrusivas y sentimientos de culpa. Sin embargo, en el caso de personas que desarrollaron el TEPT producto de accidentes de trabajo o accidentes de tránsito, las mejoras no fueron significativas, puesto que síntomas como la irritabilidad y el miedo disminuyeron muy poco (Crespo & Álvaro, 2019).

Si nos trasladamos a otros tratamientos, las técnicas de relajación en conjunto con otros procedimientos han formado un complemento significativo para el procedimiento que busca mitigar el trastorno por estrés postraumático y es en este punto donde hay que hacer énfasis en la contundencia que han tenido las técnicas de mindfulness en dicho proceso. Este tratamiento ha implicado el control de la respiración, la flexibilidad atencional y un constante entrenamiento mental, en el que se busca reestructurar los pensamientos, pasando de ser positivos a pensamientos negativos, generando una percepción más real y desde luego como se mencionó anteriormente, mas positiva del presente en los pacientes, dando como resultado que sus avances o sus mejoras hayan sido mas significativas que las de otros pacientes en puntos tales como, la recuperación del

sueño al momento de dormir, la retoma de actividades que antes disfrutaban hacer o actividades placenteras. (Cervera, 2018)

Por lo general se puede notar que los tratamientos del TEPT están constituidos por una variedad de factores, entre los que se encuentran, la aplicación de test o baterías para medir de manera cuantitativa la magnitud de los síntomas, la cantidad de sesiones y desde luego el desarrollo de tratamientos que incluyen el uso de fármacos, acompañado de terapias grupales, terapias individuales, técnicas de reestructuración cognitiva, técnicas de relajación muscular, técnicas de respiración, el uso de terapias de realidad virtual, técnicas de reestructuración de imágenes, etc.

Lo anterior puede ser implementado en diversos ordenes puesto que como se mencionó, dependen de la magnitud de la patología y el origen de esta, siendo más efectivos estos tratamientos en algunos casos y no tan efectivos o significativos en otros. Adicionalmente, también es importante mencionar que se debe tener en cuenta la información del individuo que se encuentra afectado por la enfermedad, incluso la más íntima de este. Obviamente haciendo énfasis también en los parámetros legales que rigen al terapeuta obligándolo por ley a mantener la confidencialidad de toda esta información y también por sentido ético del mismo.

Hay que enfatizar que los resultados no siempre serán iguales partiendo de esas diversas variables. Un tratamiento específico no tendrá la misma contundencia en personas que no poseen grupos de apoyo, como, por ejemplo, algún veterano de guerra que vive como habitante de calle. Caso contrario al de personas que han tenido este mismo trayecto de vida, pero tienen una familia, hijos, amigos y otros grupos de apoyo que le permiten hacer frente a la patología. Esto se ha visto demasiado en veteranos de guerras del siglo pasado como en la guerra de Vietnam donde el proceso para tratar el TEPT en aquellos veteranos aún hasta el día de hoy ha sido una situación difícil de solventar, partiendo de esa ausencia de grupos de apoyo.

### **3. Procedimiento y descripción de las actividades.**

En la presente monografía se realiza la compilación de diferentes artículos con el fin de hacer efectivo el análisis documental desde una metodología cualitativa, dando una mirada al trastorno de estrés postraumático, sintomatología, consecuencias y los diferentes tratamientos que

existen para su proceso, todo esto partiendo desde el método de recolección de información y análisis documental.

Como se expone anteriormente, esta monografía esta direccionada a un análisis documental y descriptivo en el cual se recolectaron diversos artículos y documentos con información relacionada al trastorno de Estrés postraumático (TEPT), se realizó una búsqueda bibliográfica con relación a la temática abordada, sus respectivos tratamientos y efectividad de ellos. La búsqueda se empleó por medio de motores tales como: Scielo, Google académico, Dialnet, EBSCO, entre otros. La información fue categorizada de la siguiente forma.

### **Criterios de inclusión**

Para la inclusión de los documentos analizados, se tomaron en cuenta definiciones como tratamiento de estrés postraumático, sintomatología en trastorno de estrés postraumático, tratamientos para el trastorno, y efectividad de estos. Para la efectividad del análisis se tuvo acceso a artículos por medio de bases de datos tales como Scielo, Google académico, EBSO y Dialnet.

### **Criterios de Exclusión**

Los artículos que no fueron tomados en cuenta para la selección fueron aquellos en los cuales no se encontraban fundamentados con bases teóricas y sus resultados no fueron comprobados o la efectividad no se cumplió al final de este.

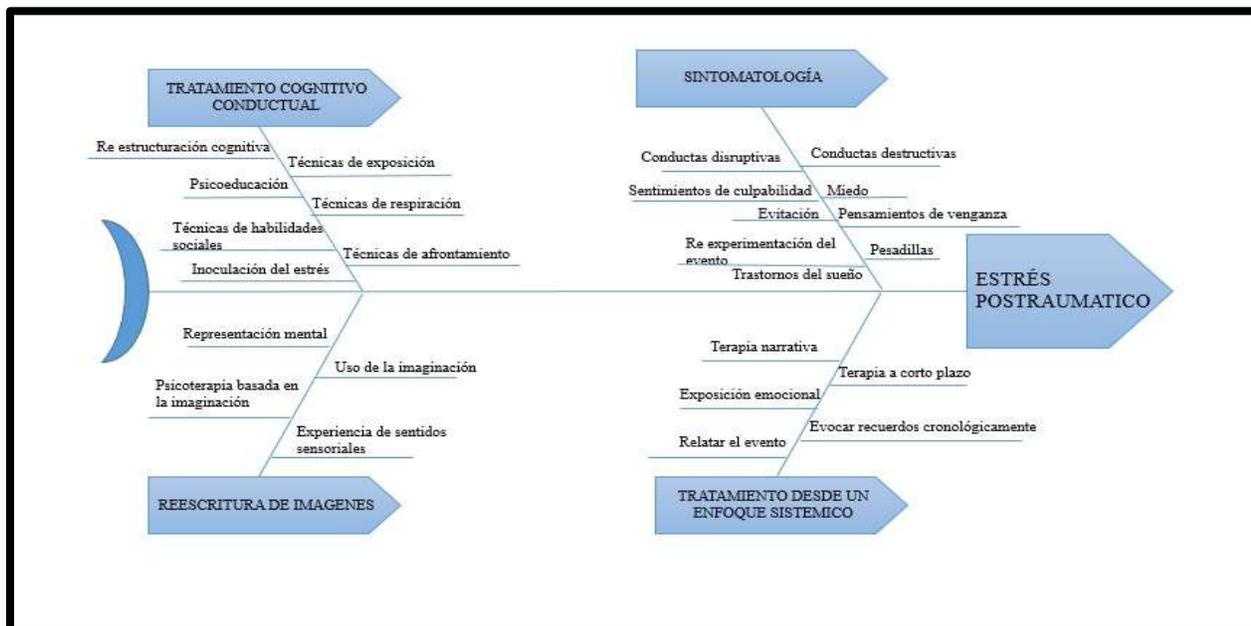
### **Categorías de la investigación**

Para la respectiva revisión literaria se denotaron las siguientes categorías: estrés postraumático, sintomatología, causas y consecuencias de dicho trastorno, tratamientos e intervenciones efectivos en el manejo del trastorno. Con estas variables de estudio se pudo identificar la incidencia en el uso del tratamiento cognitivo conductual y su efectividad.

Se describe a continuación el procedimiento y descripción de las actividades realizadas según fases del desarrollo.

**Fase I:** Definición del tema a investigar.

**Figura 1.** Diagrama Ishikawa para identificar las causas de la problemática y factores asociados que serán objeto de la búsqueda y análisis.



*Fuente: Trastorno de Estrés Postraumático (sintomatología y diferentes tratamientos) Elaboración propia (2022).*

**Fase II:** Designación del tutor de la monografía y encuentros por medio de la plataforma Teams con el tutor para la elaboración del proyecto los miércoles de 06:00 pm a 07:00 pm de la noche.

**Fase III:**

Búsqueda de artículos.

Para la búsqueda se emplearon los siguientes criterios:

**Tabla 2. Muestra de los términos de búsqueda utilizados en las bases de datos**

Términos de Búsqueda
“Estrés Postraumático”, “Sintomatología en trastorno de Estrés Postraumático”, “tratamientos para Estrés Postraumático”, “Consecuencias en Estrés Postraumático” “efectividad en tratamiento de Estrés Postraumatico”

*Fuente de elaboración: autoría propia (2022).*

Toda la búsqueda se realizó en español en las bases de datos de Google Académico, Scielo, Dialnet y Ebsco. Se aplicaron ecuaciones de búsqueda para filtrar los documentos de estudio. Para el proceso de la presente monografía se llevó a cabo una búsqueda de 50 artículos de investigación con la perspectiva de diferentes autores, esto se realizó con el fin de evocar lo más adecuado y referente para la respectiva realización de nuestro documento y así mismo poder aportar un análisis crítico de la postura de los diferentes autores que fueron encontrados y así consolidarla en nuestro trabajo final.

**Tabla 3. Criterios de búsqueda**

Base De Datos	Criterios De Búsqueda
Google Académico	“Estrés Postraumático” “Síntomatología en Estrés Postraumático” “Tratamientos en trastorno de Estrés Postraumático” “Efectividad en tratamientos para Estrés Postraumático”
Scielo	“Estrés Postraumático” “Síntomatología en Estrés Postraumático” “Tratamientos en trastorno de Estrés Postraumático” “Efectividad en tratamientos para Estrés Postraumático”
Dialnet	“Estrés Postraumático” “Síntomatología en Estrés Postraumático” “Tratamientos en trastorno de Estrés Postraumático” “Efectividad en tratamientos para Estrés Postraumático”
Epson	“Estrés Postraumático” “Síntomatología en Estrés Postraumático” “Tratamientos en trastorno de Estrés Postraumático” “Efectividad en tratamientos para Estrés Postraumático”

*Fuente: Criterios de búsqueda y bases de datos consultadas. Elaboración propia (2022).*

#### 4. Interpretación de la información

**Tabla 4. Contextualización del trastorno de Estrés Postraumático**

Tabla documental					
<b>CATEGORIAS DEDUCTIVAS</b>	<b>AUTOR</b>	<b>AÑO</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORIAS INDUCTIVAS</b>	<b>CATEGORIA EMERGENTE</b>
Estrés Postraumático	Oramas	2020	El TEPT es una patología ocasionada en el individuo el cual sufre una serie de síntomas de indefensión, miedo o incapacidad debido a que fue expuesto a un estímulo o determinado evento y el cual le resultó altamente traumático en el pasado.	Pesadillas Alucinaciones Pensamientos intrusivos Evitación a estímulos	Incapacidad de mantener la calma Deterioro de la salud mental Inestabilidad emocional Aislamiento social
Estrés Postraumático	Loaiza	2021	El trastorno por estrés postraumático (TEPT) es una patología psicológica que está directamente relacionada con el estrés y la ansiedad producto de un evento que le ha resultado traumático al individuo. Es de origen multifactorial y	Sudoración excesiva Taquicardias Hipervigilancia Insomnio Miedos irracionales Ansiedad Mareos y desmayos Falta de	Pensamientos intrusivos Cambios en la conducta Activación fisiológica Interferencia negativa a nivel social, familiar, personal y laboral Bajo rendimiento

			en él se destacan factores tanto genéticos, como epigenéticos y ambientales.	concentración Sentimientos de culpa	Deterioro cognitivo
--	--	--	--	--	---------------------

*Fuente: Contextualización del trastorno de estrés postraumático. Elaboración propia (2022).*

## 4.1 Interpretación de la información

### 4.1.1 Contextualización del trastorno de Estrés Postraumático

El trastorno por estrés postraumático es definido como una enfermedad psicológica que se desarrolla en un individuo que se ve expuesto a situaciones de temor o indefensión frente a estímulos a los que se enfrenta en determinada eventualidad pasada y la cual le resulta traumática. Este malestar se puede presentar en variedad de ocasiones, se ha observado que se puede desarrollar en víctimas de agresiones, abusos, atentados terroristas, violaciones, calamidades familiares, desastres naturales, incluso hasta en enfermedad crónica, entre otros. Dejando en estos sujetos secuelas tales como la incapacidad de mantener la calma en determinad

as situaciones, inestabilidad emocional y deterioro de la salud mental. Todo esto se da por el hecho que ellos están en constante reexperimentación de los eventos traumáticos y reviven de forma frecuente el trauma en pesadillas, alucinaciones y pensamientos intrusivos, así mismo como la evitación a diferentes estímulos que podrían no significar un peligro para su integridad (Pérez, 2020).

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, se puede definir el trastorno de estrés postraumático como una patología con una correlación entre estrés y ansiedad el cual es ocasionado por la experimentación de hechos altamente traumáticos, este trastorno se puede desencadenar por la presencia de eventos que generen peligro a la integridad y que amenacen la vida de forma directa e indirecta, ya sea en presencialidad de guerra, agresiones sexuales o catástrofes naturales, aunque es de tener en cuenta que también existen factores genéticos de riesgo, o condiciones tales como edad, condiciones familiares o disputas por herencia.

Así mismo es de manifestar, que este malestar se caracteriza por desatar cambios a nivel psicológico, social y conductual, con los cuales se ven afectadas las esferas relacionales del individuo, debido a que interfieren de forma negativa en el entorno social, familiar, personal y laboral. El TEPT se manifiesta en síntomas a nivel fisiológico como taquicardia, irregularidad respiratoria, temblores, sudoración excesiva, náuseas y desmayos, dolores de cabeza, falta de concentración, culpabilidad, insomnio, entre otros (Zegarra & Vilco, 2019).

**Tabla 5. Tratamiento para el estrés postraumático.**

<b>Tabla documental</b>					
<b>CATEGORIAS DEDUCTIVAS</b>	<b>AUTOR</b>	<b>AÑO</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORIAS INDUCTIVAS</b>	<b>CATEGORIA EMERGENTE</b>
Tratamiento Cognitivo Conductual	Froxan	2018	La TCC en el trastorno de Estrés Postraumático consiste en un tratamiento psicológico a corto plazo el cual se basa en modificar los pensamientos, sentimientos y conductas desadaptativas que tiene un individuo el cual ha atravesado por un suceso traumático.	Técnicas de modelado  Técnicas de Inoculación de estrés  Entrenamiento en resolución de problemas  Técnicas de autocontrol  Técnicas operantes de modificación de conducta  Técnicas de exposición	Eliminar el malestar psicológico  Modificar las conductas negativas  Eliminar pensamientos distorsionados e irreales del individuo con TEPT  Adquisición de hábitos y habilidades saludables

Enfoque Cognitivo Conductual	Mingote & Menjon	2019	Este tratamiento asume la reestructuración cognitiva y tiene por objeto corregir aquellas creencias irracionales, de forma que la persona pueda cambiar de forma de pensar respecto de su trauma y sus consecuencias.	Identificación de pensamientos distorsionados	<p>Modificación de pensamientos</p> <p>Extinguir el condicionamiento de la conducta posterior al suceso traumático</p> <p>Corrección de pensamientos</p>
Enfoque Sistémico	Cornejo	2021	Este tratamiento también es definido como un enfoque de sistema, el cual significa que la manera de abordar los objetos y los fenómenos no deberían ser aislados, sino que también tienen que verse como parte de un todo.	<p>Terapia breve centrada en soluciones</p> <p>Exploración intensa de la vida</p> <p>Recursos emocionales</p> <p>Terapia breve centrada en soluciones</p>	<p>Experimentar nuevas ideas</p> <p>No se centra solo en el problema</p> <p>Incursiona en los factores del entorno familiar</p>
Enfoque Sistémico	Jave y Valera	2020	El enfoque sistema parte de	Pregunta milagro	<p>Relación directa entre paciente y terapeuta</p> <p>Hace énfasis en la pregunta</p>

			una teoría que los sistemas es la suma de sus componentes, de forma general se puede comprender que la familia afecta o influye directamente en el desarrollo de una persona.		¿Qué es lo que no funciona?  Hace énfasis en sus sueños, expectativas y metas
Reescritura de imágenes	Álvaro & Crespo	2019	Técnica joven destinada a cambiar aquellos recuerdos o representaciones mentales que representan daños graves en los sujetos.  Asume una técnica terapéutica que aborda aquellos recuerdos específicos de experiencias anteriores asociadas con problemas actuales.	Uso de la imaginación  Representaciones mentales	Modificar la percepción de lo que se está viendo  Imaginar los sucesos acontecidos de una forma diferente y más positiva  Modificación de los esquemas de la memoria  Modificación de culpabilidad y vergüenza

*Fuente: Tratamientos para el estrés postraumático. Elaboración propia (2022).*

### 4.3 Tratamiento para el trastorno de Estrés Postraumático

A continuación, se presentan las diferentes alternativas disponibles para la atención del trastorno de TEPT, si bien podría haber más opciones, según la revisión sistémica de información

realizada los tratamientos aquí expuestos resultan ser los principales y los que presentan más efectividad en el caso del enfoque Cognitivo Conductual.

#### **4.4 Interpretación de la información según los tratamientos para su abordaje**

Teniendo en cuenta la información recopilada para la realización de esta monografía a continuación se relaciona los principales tratamientos investigados y los cuales fueron base para el sustento de este documento.

##### **Tratamiento Cognitivo Conductual**

La terapia Cognitivo Conductual consiste en un tratamiento a nivel psicológico definido a corto plazo y el cual tiene por objeto el modificar los pensamientos, sentimientos y conductas desadaptativas que tiene un individuo el cual ha atravesado por un suceso traumático. Su influencia está enfocada en cuestionar las creencias que resultan negativas y reemplazarlas con unas más acordes, la resolución de problemas y el poder desarrollar habilidades de afrontamiento de situaciones difíciles. Dentro de sus objetivos está el poder orientar a las personas a gestionar y poder afrontar sus respectivos problemas psicológicos y conductuales de una forma adecuada. Dentro de sus diversas técnicas de aplicación se destacan las técnicas de exposición, técnicas de modelado, inoculación de estrés, entrenamiento en resolución de problemas, técnicas de autocontrol, técnicas operantes de modificación de conducta, entre otros (Parga & eat, 2018).

La mayor parte de los estudios encontrados en esta revisión teórica hacen énfasis en que el tratamiento cognitivo conductual resultan ser los más efectivos para el manejo del Estrés Posttraumático, dentro de este enfoque se encuentran técnicas tales como inoculación del estrés, terapias de exposición prolongadas o no, tratamiento netamente cognitivo, todas estas intervenciones están enfocadas en el detonante de estrés traumático. Esta intervención se basa en la interpretación del acontecimiento de malestar y la cognición proveniente del suceso. El tratamiento tiene por objetivo la corrección de los pensamientos irracionales de tal manera que la persona pueda cambiar la percepción de la eventualidad y sus supuestas consecuencias. Los objetivos de esta técnica son por un lado poder darle un manejo a la sintomatología que causa

malestar psicológico y reemplazarla por una más adecuada y por otro extinguir el condicionamiento producido por el mismo (Waller, 2020).

### **Tratamiento desde el enfoque sistémico**

En la búsqueda de enfoques para tratar el trastorno de Estrés Postraumático nos encontramos con la terapia sistémica la cual asume ser una alternativa efectiva y breve en relación con el tiempo que se invierte en ella, este enfoque parte de la teoría de sistemas planteada inicialmente por Ludwig Von Bertalanffy, quien menudeaba afirmar que la suma de las partes solía ser las características constituidas no son explicables desde las características aisladas. Lo cual significa que algunos síntomas que los individuos desarrollan forman parte de algunos síntomas que se ha desarrollado en su entorno por lo tanto las remisiones de estos alteran en su ser de una manera u otra a todo su sistema, es decir su entorno familiar. En esta terapia lo que se pretende es definir el problema y enfocarse en las metas que pueden conducir a la favorable solución, es decir en esta terapia es el paciente el que resuelve su problema, la perspectiva del terapeuta es ayudar al paciente a identificar lo que le causa malestar y lo que no le ha funcionado en su lucha por lidiar con ello en el pasado (Cornejo, 2018).

En esta alternativa de intervención, se hace fundamental la comunicación entre el paciente y el terapeuta, no hacen énfasis en los procesos internos, que sean de evolución psicológica o biológica. Se centran en lo que para el individuo resulta más trascendental, es decir, sus expectativas, sueños y metas. Esta Terapia Breve como su nombre lo indica centrada en Soluciones, le otorga a la persona esperanza. Desde la práctica, la corrección y enfocado en el desarrollo del dialogo, surgen ejercicios terapéuticos como: preguntas sobre el cambio antes de sesión, las excepciones, la pregunta del milagro, así como las tareas de fórmula (Valera & Díaz, 2020).

### **Reescritura de imágenes**

Como ya se ha visto el trastorno por estrés postraumático cuenta con diferentes propuestas para su debido tratamiento y las cuales resultan efectivas, pese a que la RI, representa una técnica joven dentro del ejercicio de la Psicología ha demostrado ser útil y eficaz en cuanto a la eliminación de recuerdos tormentosos en los individuos compete. Este tratamiento consiste en el uso de la imaginación al momento de eliminar cambios en el proceso terapéutico tanto a nivel emocional

como conductual. Sus técnicas están subdivididas en dos grandes grupos: las que pretenden cambiar una imagen negativa por otra más positivo, por ejemplo, como tomar un cuadro y repintarlo y por otro lado las que buscan ver una situación desde otra perspectiva, ejemplo tomar ese mismo cuadro y percibirlo desde otro punto de vista (Soto & eat, 2018)

La RI se define como una técnica terapéutica innovadora la cual es abordada desde la evocación de recuerdos específicos de experiencias traumáticas afrontadas en el pasado y posterior a ello asociarlas con los problemas actuales. Su intervención está enfocada en que el hecho que el paciente traiga a la mente algún recuerdo o como bien lo llaman ellos una representación mental que sea producto de su imaginación lo más sentida posible, tener en cuenta como si esto estuviera sucediendo en el presente, para posteriormente proceder a imaginar que la secuencia de eventos va a ser modificada en la dirección que fue deseada (Steil & eat, 2021).

## **5. Resultados**

Con el desarrollo de la presente monografía y la respectiva búsqueda sistemática de artículos se encontró que para el oportuno tratamiento del trastorno de estrés postraumático se aborda con mayor frecuencia desde el enfoque cognitivo conductual. Se encontró que no solo es el enfoque más utilizado en cuanto a tratamiento competo, adicional a ello, resulta ser el más efectivo partiendo del fundamento que la TCC se centra en el manejo del trauma y busca el poder modificar las emociones y las acciones mediante una intervención basada en el desarrollo cognitivo, esto con el fin de que el paciente afronte los cambios en su perspicacia, y pueda así reemplazar los pensamientos disfuncionales por valoraciones que resulten más lógicas y ajustadas a la realidad, y en este orden pueda llegar a que reconocer la correlación entre el pensamiento y la conducta del individuo (Joza & Tiburcio, 2019)

Los resultados de los datos recopilados en los diferentes documentos que hicieron posible la realización de esta monografía confirman que respecto al efecto del modelo de intervención Cognitivo Conductual refiere ser bastante útil y eficaz para la disminución de los síntomas en pacientes con TEPT. En los diferentes documentos y artículos analizados sus resultados indicaron que fueron alcanzados los objetivos que estaban planteados inicialmente dentro del desarrollo y la aplicación del tratamiento, se logró captar la evidencia de las diferencias significativas en los

síntomas presentados en la patología y denotar un antes y un después de aplicado el mismo (Guadalupe & eat, 2022)

## **6. Recomendaciones**

Teniendo en cuenta que Colombia ha vivido sumergido durante más de 60 años en el conflicto armado el cual tiene sus raíces en pugnas bipartidistas entre los diferentes partidos en los que se desenvuelve la política del país, teniendo en cuenta también el desarrollo de bandas delincuenciales, carteles de droga y todos aquellos esquemas que engloban la problemática social a nivel nacional. Este complejo panorama ha creado en las diferentes poblaciones sufrir lesiones, pérdidas y presenciar actos de elevada violencia, los cuales resultan traumáticos si tenemos presente también la violación masiva que se hace a los derechos humanos.

En base a lo anterior, la comunidad que ha sido víctima del conflicto en Colombia y los cuales han sufrido actos de tortura, tales como asesinatos, masacres, reclutamiento forzoso, violencia en actos sexuales, desplazamientos y despojo de tierras y demás desmanes como está relacionado en el desarrollo de esta monografía, estas personas producen efectos negativos en lo que a salud mental respecta, secuelas en ansiedad, depresión y el que más arraiga Estrés Postraumático, el cual fue objeto de nuestro estudio. Con relación a esto y teniendo en cuenta que el desarrollo de este trastorno puede ser catalogado como un tema de salud pública, se recomienda la creación de una política pública que apoye de manera integral o de manera interdisciplinar, es decir que exista el acompañamiento psicosocial y médico, con el propósito de trabajar en pro del manejo de esta patología.

Por otro lado, es importante encomendar la labor a las diferentes personas que tengan acceso a este documento que se hace indispensable el tomar conciencia sobre lo que es el trastorno de Estrés Postraumático TEPT y el valor que tiene su debido tratamiento, esto en base a que aún existe cierto desconocimiento sobre el mismo, a pesar, que es uno de los padecimientos clínicos con más persistencia en la humanidad aún hay individuos que presentan sintomatología e incluso muchos otros que presentan rasgos de esta patología y desconocen el potencial de esta crisis.

Partiendo del conocimiento de la temática se hace vital recomendar que el sujeto que haya experimentado algún suceso traumático y más importante aún, aquellas personas que hayan desarrollado un trastorno de estrés postraumático soliciten en los términos y tiempos adecuados el acompañamiento profesional para de esta forma empezar su proceso psicológico y dar manejo de manera eficiente al padecimiento que está presentando, de lo contrario el no tomar las respectivas medidas, los síntomas podrían prolongarse y afectar progresivamente no solo a quien lo padece, también podrían verse involucradas negativamente todas sus esferas.

Se recomienda para el oportuno tratamiento del mismo, que exista una red de apoyo conformada por pareja, que se cuente con el acompañamiento de familiares y las personas más allegadas a los individuos con el fin de que las personas que padecen TEPT desarrollen y/o fortalezcan sus habilidades de empoderamiento y resolución de problemas, así mismo que se pueda mitigar en ellos el sentimiento de culpabilidad e irritabilidad, partiendo claro está del proceso de cada quien y aquellos acontecimientos que lo llevaron a producir su malestar psicológico.

De acuerdo a la revisión sistémica realizada para el desarrollo de esta monografía y según la información recopilada frente a los diferentes tratamientos utilizados para el manejo oportuno del Trastorno de Estrés Postraumático y en base a que el enfoque más efectivo para mitigar o contrarrestar la sintomatología del mismo es el Cognitivo conductual, se recomienda seguir implementando el uso de sus diferentes técnicas las cuales resultan bastante significativas, estratégicas y positivas.

## 7. Referencias

- Alcántara, M., & eat. (2017). El sistema de realidad virtual EMMA-Child para el tratamiento del trauma infantil: experiencias iniciales. Alicante, España: RPCNA Revista De Psicología Clínica con Niños y Adolescentes.
- Álvaro, M., & Crespo, M. (21 de Octubre de 2019). *Reescritura de imágenes para el tratamiento del estrés postraumático: análisis y revisión*. Obtenido de Scielo: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742019000300004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742019000300004)
- Barrios, Á., & Torres, L. (2018). *Malestar psicológico en víctimas del conflicto armado*. Obtenido de CS Revistas: [https://www.icesi.co/revistas/index.php/revista\\_cs/article/view/2654/3564](https://www.icesi.co/revistas/index.php/revista_cs/article/view/2654/3564)
- Bairero, M. E. (17 de Enero de 2018). *El estrés y su influencia en la calidad de vida*. Obtenido de Revista Médica Multimed: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
- Barnhill, J. (30 de Diciembre de 2017). *Trastorno por estrés postraumático (TEPT)*. Obtenido de Manual MSD: <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-por-estr%C3%A9s-postraum%C3%A1tico-tept>
- Biblioteca Nacional De Medicina De Los Estados Unidos. (24 de Abril de 2018). *Trastorno de estrés postraumático: Recuperación y tratamiento*. Obtenido de NIH Medline Plus Revista: <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/trastorno-de-estres-postraumatico-recuperacion-y-tratamiento>
- Botero, O., & Eat. (2019). *Terapia con realidad virtual para el trastorno por estrés postraumático: una revisión sistemática*. Obtenido de Repositorio Institucional IUE: <http://bibliotecadigital.iue.edu.co/xmlui/handle/20.500.12717/906>
- Camargo, D. (2018). Tratamiento remoto del trastorno de estrés postraumático con terapia cognitiva para el TEPT. Bucaramanga, Santander, Colombia.
- Cano, S., & Romero, K. (2019). *Estrés Postraumatico En El Personal De Emergencias Prehospitalario A Nivel Global*. Cali.
- Cantilla, A. (Abril de 2019). Evaluación E Intervención Psicológica, A Partir Del Modelo

- Cognitivo Conductual A Paciente De Estrés Postraumatico. Bucaramanga, Santander, Colombia.
- Castaño, L. X., & Eat. (2021). *Trastorno por estrés postraumático y epigenética. Metilaciones en genes asociados al estrés*. Obtenido de Dialnet:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094320>
- Cedeño, J. (2020). *Pensamientos automáticos y su repercusión en los síntomas de estrés postraumático en una mujer adulta estudiante de tercer nivel de educación superior*. Obtenido de Universidad Técnica De Babahoyo:  
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/8921>
- Cervera, E. (2018). *Eficacia De Los Tratamientos Basados En Mindfulness Para El Trastorno De Estrés Postraumático En Adultos*. Granada, España.
- Cornejo, O. (2018). *Terapia Breve Centrada En Soluciones En Un Caso De Trastorno De Estrés Post Traumático*.
- Crespo, M., & Álvaro, M. (2019). *Reescritura De Imágenes Para El Tratamiento Del Estrés Postraumático: Análisis Y Revisión*. Madrid, España: Colegio Oficial De Psicólogos De Madrid.
- Escudero, S., & Eat. (2018). *Tratamiento Psicológico por Videoconferencia de una Víctima de Terrorismo con Trastorno por Estrés Postraumático y Otros Trastornos Emocionales Comórbidos 30 Años después del Atentado*. Obtenido de ProQuest:  
<https://www.proquest.com/docview/2477600699/fulltextPDF/B515B189D75F44C7PQ/1>
- Fernández, C., & Fernández, O. (2018). *Revisión Sistemática Del Tratamiento Del Trastorno De Estrés Postraumático Posparto*. Obtenido de Siglantana Psicósomática Y Psiquiatría:  
<https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view/393273/486752>
- Fischer, C., & eat. (Mayo de 2019). *Orientaciones Prácticas para Psicoterapeutas que Atienden a Pacientes con TEPT Después de un Desastre Natural*. Obtenido de Scielo:  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-22282019000100101&script=sci\\_arttext&tlng=n](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-22282019000100101&script=sci_arttext&tlng=n)
- García, M., & Fernández, J. (2020). *Papel De Las Actitudes Y Creencias Disfuncionales En El Tratamiento Psicológico De Las Víctimas De Terrorismo Que Sufren Depresión*. Madrid, España.
- Gesteria, C., & Eat. (2018). *Porque el Tiempo no lo Cura Todo Eficacia de la Terapia Cognitivo*

- Conductual Centrada en el Trauma para el Estrés postraumático a muy Largo Plazo en Víctimas de Terrorismo*. Obtenido de Dialnet:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7095646>
- Gómez, M., & Eat. (5 de Mayo de 2018). *Tratamiento Cognitivo-conductual de un Caso de Estrés Postraumático por Accidente Ferroviario. ¿Éxito Terapéutico o Evitación?* Obtenido de Clínica Y Salud Investigación Empirica En Psicología:  
<https://journals.copmadrid.org/clysa/art/clysa2018a15>
- Gradu, L. (20 de Abril de 2021). *Papel Terapéutico del Cannabidiol en el tratamiento de los trastornos de ansiedad*. Lejona, España: Universidad Del Pais Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Guadalupe, W., & eat. (5 de Enero de 2022). *Eficacia De Una Intervención Cognitivo-Conductual De Inoculación Al Estrés Para La Disminución De TEPT En Mujeres Víctimas De Abuso Sexual En Hidalgo*. Pachuca De Soto, Estado De Hidalgo, México: Creative Commons.
- Habigzang, L., & Eat. (1 de Diciembre de 2019). *Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples*. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212019000200249&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212019000200249&script=sci_arttext)
- Infocop. (2 de Febrero de 2019). *Tratamientos validados para el TEPT, según el NICE*. Obtenido de Infocop Online: [https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7870](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=7870)
- Joza, O., & Tiburcio, L. (2019). *Eficacia De La Terapia Cognitivo Conductual Para Disminuir Los Síntomas Del Trastorno De Estrés Postraumático En Los Pacientes Niños Y Adolescentes*. Lima, Perú.
- Kondo, A. L., & Eat. (10 de 12 de 2020). *Estrés laboral en militares y factores relacionados: revisión de alcance, 2010-2020*. Obtenido de Universidad Del Rosario / Centro de recursos para el aprendizaje y la investigación:  
<https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30736>
- López, D. (17 de 05 de 2020). *Causas del estrés postraumático*. Obtenido de Mente A Mente:  
<https://www.menteamente.com/causas-estres-postraumatico>
- Macedo, D., & Rodríguez, M. (2021). *Efectividad De La Intervención Psicológica Ante El Estrés Postraumático En Víctimas De Abuso Sexual En La Infancia: Una Revisión Sistemática*.

- Trujillo, Perú.
- Mingote, C., & eat. (2019). *Tratamiento de personas adultas con trastorno de estrés postraumático II*. Madrid, España: Apertura Psicoanalistas Revista Internacional De Psicoanalisis.
- Montes, L., & eat. (2020). *Tratamiento psicológico en mujeres víctimas de violencia conyugal*. Obtenido de Persona Revista De La Facultad De Psicología:  
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/4829>
- Montes, S., & Ledesma, D. (Abril de 2021). *Estrés postraumático luego de siniestros viales: una revisión sistemática*. Obtenido de Scielo: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082021000100103&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082021000100103&script=sci_arttext)
- Morales, S., & eat. (30 de Julio de 2021). *Prevalencia y factores asociados al trastorno de estrés postraumático en personas desplazadas en Colombia*. Obtenido de CES Psicología:  
<https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/5448/3461>
- Moreira, J. (2021). *Propuesta De Intervención Cognitivo-Conductual Para El Trastorno De Estrés Postraumático*. Obtenido de Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273.:  
<http://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/35/60>
- National Institute Of Mental Health. (8 de Mayo de 2021). *Trastorno por estrés postraumático*. Obtenido de National Institute Of Mental Health Transforming The Understanding:  
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico>
- Nieves, M. (Diciembre de 2019). *Violencia contextual, ciberacoso y sintomatología de estrés postraumático en universitarios de Ciudad Juárez, Chihuahua*. Obtenido de Psicumex:  
<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/309/274>
- Obando, D., & Botero, O. (2019). *Terapia Con Realidad Virtual Para El Trastorno Por Estrés Postraumático: Una Revisión Sistemática*. Envigado., Antioquia, Colombia.
- Orozco, A., & eat. (18 de Agosto de 2019). *Victimización directa e indirecta y síntomas de estrés postraumático en estudiantes universitarios del Noreste de México*. Obtenido de Universidad Católica De Colombia Portal De Revistas:  
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/3141/3028>
- Orozco, A., & Eat. (2021). *El trastorno por estrés postraumático desde una mirada cognitivo conductual*. Morelia, México: Arch Neurocien.

- Parga, M., & eat. (2018). *Eficiencia De Las Terapias: ¿Un Paso Más Allá De La Eficacia? Análisis Crítico Del Modelo Cognitivo-Conductual*. Obtenido de Apuntes De Psicología: <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/711/503>
- Pérez, A. (2020). Trastorno Por Estrés Postraumático: Enfoque Clínico.
- Personal De Mayo Clinic. (11 de Noviembre de 2021). *Trastorno de estrés postraumático (TEPT)*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/diagnosis-treatment/drc-20355973>
- Ramos, A. (2021). *Red de síntomas psicopatológicos de la conducta alimentaria, depresión, ansiedad y estrés postraumático en adultos peruanos en cuarentena por COVID-19*. Obtenido de Revista Cubana De Enfermería: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4200>
- Rodríguez, R. (Julio de 2016). *Psicología Positiva y su aplicación en el Tratamiento del Trastorno por Estrés Postraumático*. . Jaén, España.
- Soto, J., & eat. (2018). *Mas Allá Del Estrés Postrauma: Afectaciones Emocionales En El Excombatiente*. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.
- Steil, R., & eat. (04 de Febrero de 2021). *Breve Reescritura De Imágenes Vs. Cuidado Habitual Y Consejería De Tratamiento En Refugiados Con Trastorno De Estrés Postraumático: Protocolo De Estudio Para Un Ensayo Multicéntrico Controlado Y Aleatorizado*. Obtenido de Taylor Francis Online: <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/20008198.2021.1872967?needAccess=true>
- Trujillo, A. (7 de Diciembre de 2016). *Danza Primal para el trastorno de estrés postraumático (TEPT) por abuso sexual en mujeres adultas jóvenes en* . Quito, Ecuador.
- Valera, C., & Díaz, A. (Octubre de 2020). *Violencia Intrafamiliar Desde Un Enfoque Sistémico*. Cajamarca, Cajamarca, Perú.
- Waller, N. (Octubre de 2020). *Eficacia De La Terapia Cognitivo Conductual Para El Tratamiento De Drogodependencias*. Obtenido de Colibrí Udelar Facultad De Psicología: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/29267>
- Yaccarini, C. (2019). *La violencia de la guerra: Estrés Postraumático, Centralidad del Evento, Soledad y Apoyo Social*. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/3396/3396666619012/html/>

Zegarra, J., & Vilco, B. (Febrero de 2019). *Neurobiología Del Trastorno De Estrés Postraumático*. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-50442019000100021&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-50442019000100021&script=sci_arttext)