



# Terapia de Procesamiento Cognitivo Ayuda Durante el Tratamiento

¿Alguno de sus seres queridos está iniciando la Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC) para trastorno por estrés postraumático (TEPT)? Aprenda qué esperar y cómo puede ayudar a su ser querido durante el tratamiento.

## ¿Qué es la TPC?

La Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC) es un tratamiento basado en evidencias para el trastorno por estrés postraumático (TEPT). Quiere decir que los investigadores la han estudiado y han encontrado que es efectiva en el tratamiento del TEPT. La mayoría de las personas que culminan la terapia muestran una mejora notable en los síntomas del TEPT. Por lo general, la TPC toma entre 8 y 14 sesiones, pero puede variar de una persona a otra.

La TPC ayuda a que las personas reconozcan cómo el trauma ha cambiado su visión de sí mismos, de los demás y del mundo. La TPC les enseña a las personas a reconocer los pensamientos negativos creados por el trauma. En la TPC, dichos pensamientos se denominan “puntos de traba” porque mantienen atrapadas a las personas y se interponen en el camino de la recuperación del TEPT. Por definición, los puntos de traba tienen una precisión inferior al 100%. La TPC funciona enseñando a que las personas piensen en sus puntos de traba y consideren perspectivas nuevas y más equilibradas.

## ¿Qué es la TPC?

La TPC consta de cuatro partes principales: Educación sobre el TEPT y la TPC, Procesamiento del trauma, Aprendizaje para desafiar pensamientos sobre el trauma, y Temas del trauma.

### 1. Educación sobre el TEPT y la TPC

La TPC comienza con educación sobre el TEPT y las formas comunes en que las personas reaccionan ante el trauma. El terapeuta le preguntará sobre los síntomas que tiene su ser querido, le explicará cómo funciona la TPC y analizará las metas del tratamiento. Lo más importante es que su ser querido aprenderá sobre las formas en que los pensamientos sobre el trauma, uno mismo, el mundo y otros pueden afectar las emociones. Usted puede ayudar:

- Al aprender sobre trauma, el TEPT y la TPC. Conocer los conceptos básicos es un buen modo de comenzar. Al final de esta página encontrará recursos que le permitirán comenzar a aprender.
- Preguntándole a su ser querido si quiere hablar sobre el tratamiento y respetar la respuesta. Usted brinda apoyo al preguntarle si quiere hablar, incluso si su ser querido no está listo para hacerlo.

### 2. Procesamiento del trauma

El terapeuta y su ser querido se centrarán en pensar sobre partes de los recuerdos del trauma. Dependiendo del tipo de TPC, el terapeuta puede pedirle a su ser querido que redacte una descripción del trauma, llamada recuento del trauma. Escribir y releer este recuento del trauma ayuda a que muchas personas perciban sus sentimientos relacionados con el trauma e identifiquen los puntos de traba que originó el evento. Usted puede ayudar:

- Al comprender que muchas personas prefieren mantener en privado los detalles de su trauma.
- Al permitir que su ser querido lea y escriba el recuento del trauma en privado.
- Al recordar que está bien si su ser querido se enoja al pensar en el trauma. Estar molesto no significa que el tratamiento no esté funcionando. Con tratamiento, pensar en el trauma se hará más fácil al pasar el tiempo. Muchos sobrevivientes no pudieron percibir sentimientos (como tristeza o miedo) durante el evento traumático. Leer el recuento, a menudo, permite que las personas identifiquen estos sentimientos ahora que ya pasó el trauma y están en un lugar seguro.

### 3. Aprendizaje para desafiar pensamientos sobre el trauma

Una parte importante de la TPC consiste en identificar pensamientos que se interponen en el camino a la recuperación del TEPT. Además del trabajo que se hace durante las sesiones de terapia, su ser querido llenará hojas de trabajo en casa. Estas hojas de trabajo ayudan a las personas a identificar y examinar sus pensamientos sobre el trauma. Usted puede ayudar:

- Al brindar apoyo si su ser querido está nervioso al llenar las hojas de trabajo.
- Al reconocer que su ser querido puede estar más interesado en hacer cosas que se evitaron antes de comenzar el tratamiento. Si es así, apóyelo para que se involucre más en la vida diaria.

### 4. Temas del trauma

Durante las últimas sesiones de la TPC, su ser querido se centrará en 5 temas: seguridad, confianza, poder y control, estima e intimidad. A menudo, las personas con TEPT tienen problemas en una o más de estas áreas. Por ejemplo, pueden pensar que nunca están a salvo, o que no puede confiar en nadie. Su ser querido llenará la hoja de trabajo sobre cada uno de estos temas y hablará con su terapeuta sobre los pensamientos relativos a estos temas. Usted puede ayudar:

- Al estar al tanto de que su ser querido pensará más sobre estos temas.
- Al ponerse a la disposición para hablar sobre los temas si lo desea su ser querido.

### Conclusión

La TPC es eficaz en el tratamiento del TEPT. La decisión de su ser querido de pensar en utilizar la TPC o comenzar a hacerlo es un excelente punto de partida hacia la recuperación. La comprensión de los conceptos básicos de la TPC lo ayudará a apoyar a su ser querido durante el proceso de tratamiento.

### Recursos adicionales

Hay más videos y programas para apoyar a familiares o para ayudarlo a usted a aprender acerca del trauma, el TEPT y los tratamientos para el TEPT como la TPC. Recomendamos:

- [Entender el TEPT y el tratamiento del TEPT](#) (PDF).
- [Entender el TEPT: guía para familiares y amigos](#) (PDF).
- [Conceptos básicos de tratamiento del TEPT](#).