



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS MÁS EFECTIVAS PARA EL TRATAMIENTO  
DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

MENDIETA LUZURIAGA GLORIA PIEDAD  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS MÁS EFECTIVAS PARA EL  
TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

MENDIETA LUZURIAGA GLORIA PIEDAD  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS MÁS EFECTIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL  
TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

MENDIETA LUZURIAGA GLORIA PIEDAD  
PSICÓLOGA CLÍNICA

SANCHEZ PADILLA YADIRA LILIANA

MACHALA, 17 DE FEBRERO DE 2022

MACHALA  
17 de febrero de 2022

# El trastorno por estrés postraumático

*por* Gloria Mendieta

---

**Fecha de entrega:** 08-feb-2022 05:13p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1758013829

**Nombre del archivo:** GLORIA\_MENDIETA-INTRODUCCI\_N.docx (44.49K)

**Total de palabras:** 3007

**Total de caracteres:** 17453

## **CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL**

La que suscribe, MENDIETA LUZURIAGA GLORIA PIEDAD, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Técnicas Psicológicas más efectivas para el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 17 de febrero de 2022



**MENDIETA LUZURIAGA GLORIA PIEDAD**  
0106497829

## El trastorno por estrés postraumático

### INFORME DE ORIGINALIDAD

2%	2%	1%	0%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://www.clubensayos.com">www.clubensayos.com</a> Fuente de Internet	1%
2	<a href="http://www.elsevier.es">www.elsevier.es</a> Fuente de Internet	<1%
3	Tanja Michael, Christian G. Schanz, Hannah K. Mattheus, Tobias Issler, Ulrich Frommberger, Volker Köllner, Monika Equit. "Do adjuvant interventions improve treatment outcome in adult patients with posttraumatic stress disorder receiving trauma-focused psychotherapy? A systematic review", European Journal of Psychotraumatology, 2019 Publicación	<1%
4	<a href="http://depsicologia.com">depsicologia.com</a> Fuente de Internet	<1%
5	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1%
6	Andreas Baranyi, Dietmar Enko, Dirk von Lewinski, Hans-Bernd Rothenhäusler et al.	<1%

# TÉCNICAS PSICOLÓGICAS MÁS EFECTIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Gloria Piedad Mendieta Luzuriaga

C.I 0106497829

gmendieta3@utmachala.edu.ec

## RESÚMEN

El objetivo del presente trabajo se enfoca en describir las técnicas más efectivas para el tratamiento del estrés postraumático, considerando los principios de la terapia breve, usando una metodología basada en un estudio descriptivo con la revisión bibliográfica de 15 artículos científicos publicados en los últimos cinco años (2017-2021) y provenientes de repositorios como Redalyc, Scielo, Dialnet, Google Académico, etc. Para el proceso de búsqueda informativa se usaron las palabras claves “TEPT”, “tratamiento”, “sintomatología”, “terapia breve”, “cognitivo conductual”, “técnicas” y “eficacia”. Se puede concluir que las técnicas más utilizadas fueron de enfoque cognitivo conductual entre ellas: psicoeducación, reestructuración cognitiva, relajación muscular, exposición en imaginería, exposición en vivo, detención del pensamiento, resolución de problemas, desensibilización sistemática, entre otras. La efectividad del tratamiento se demostró en la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión característicos del TEPT, también un aumento en la autoestima, que permitió desarrollar más seguridad en las víctimas, así mismo los pensamientos intrusivos se disminuyeron, mientras que otros síntomas se extinguieron, esto se evidenció en las sesiones de seguimiento realizadas a lo largo del tiempo. Finalmente, se recomienda emprender futuras investigaciones que aborden a profundidad estudios basados en el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático, exhortando así a nuevas estrategias de intervención psicológica para un mayor manejo de la problemática y consecuentemente su equilibrio en la salud mental.

**Palabras claves:** Trastorno de estrés postraumático, tratamiento, técnicas

# **MOST EFFECTIVE PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES FOR THE TREATMENT OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER**

Gloria Piedad Mendieta Luzuriaga

C.I 0106497829

gmendieta3@utmachala.edu.ec

## **ABSTRACT**

The objective of this work focuses on describing the most effective techniques for the treatment of post-traumatic stress, considering the principles of brief therapy. Using a methodology based on a descriptive study with the bibliographic review of 15 scientific articles published in the last five years (2017-2021) and from repositories such as Redalyc, Scielo, Dialnet, Google Scholar, etc. For the informative search process, the keywords “PTSD”, “treatment”, “symptomatology”, “brief therapy”, “cognitive behavioral”, “technical” and “efficacy” were used. It can be concluded that the most used techniques were of a cognitive behavioral approach, among them: psychoeducation, cognitive restructuring, muscle relaxation, imagery exposure, live exposure, thought stopping, problem solving, systematic desensitization, among others. The effectiveness of the treatment was demonstrated in the decrease of the symptoms of anxiety and depression characteristic of PTSD, as well as an increase in self-esteem, which allowed the victims to develop more security, likewise the intrusive thoughts were diminished, while other symptoms were extinguished, this was evidenced in the follow-up sessions carried out over time. Finally, it is recommended to undertake future research that addresses in-depth studies based on the treatment of Post-Traumatic Stress Disorder, thus encouraging new psychological intervention strategies for greater management of the problem and consequently its balance in mental health.

**Keywords:** Post-traumatic stress disorder, treatment, techniques





## CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>TÉCNICAS PSICOLÓGICAS MÁS EFECTIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO.....</b>	<b>6</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>14</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>15</b>

## INTRODUCCIÓN

El trastorno por estrés postraumático (TEPT) se define como la enfermedad que provoca en la persona una secuencia de manifestaciones de desamparo y desconfianza, debido a que fue expuesto a un acontecimiento significativamente traumático. Dichos incidentes suelen ser de diversa naturaleza, observándose este trastorno en personas que han sido víctimas de violaciones, agresiones, abusos de cualquier índole, atentados, secuestros, accidentes de tránsito o aéreos y catástrofes naturales (Oramas, 2020).

En un estudio sistemático realizado por Arnaíz et al. (2020) se evaluaron a 10.901 participantes entre ellos infantes y jóvenes víctimas de algún atentado terrorista con el fin de marcar la prevalencia del TEPT, en los resultados se indicó una tasa del 13% afectado, pero en su mayoría, es decir un 59% son víctimas directas de sucesos traumáticos entre 1-7 años, pero al existir terrorismo directo los países más afectados por el TEPT son Asia del Sur y Oriente medio.

El objetivo del presente trabajo es describir los procedimientos más efectivos para el tratamiento del TEPT, considerando los principios de la terapia breve. Para eso se efectuó un estudio descriptivo centrado en la revisión bibliográfica de artículos científicos publicados en los últimos cinco años y procedentes de repositorios como, Scielo, Dialnet, Redalyc, Google Académico y Revistas Científicas. En el trabajo se detalla información acerca de la definición del trastorno por estrés postraumático y su sintomatología, también las técnicas psicológicas más eficaces para su tratamiento basado en evidencias para el buen manejo terapéutico de víctimas de TEPT.

## **TÉCNICAS PSICOLÓGICAS MÁS EFECTIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**


El trastorno de estrés postraumático (TEPT) se considera como una patología mental crónica que tiende a efectuarse en la vida de un sujeto luego de haber atravesado un acontecimiento considerado traumático, específicamente se caracteriza por expresar recuerdos repetitivos de índole invasivo, pesadillas o sueños muy angustiantes, estado de ánimo deteriorado, pensamientos negativos, entre otros (Koenen et al., 2017).

Así mismo, las personas con TEPT, modifican su visión acerca del mundo, esto ocasiona un conflicto en la interacción social debido a la inseguridad personal que suele presentar el individuo a causa de una interpretación amenazante similar al trauma vivido y que lo considera como tiempo presente, originando problemas a nivel cognitivo y comportamental (Santander et al., 2021).

Los síntomas del TEPT comprende fenómenos de evitación y de hiperalerta, por ejemplo, volver a vivir los recuerdos experimentados en el trauma, se encuentran fuera del control del individuo, esta manifestación se representa con imágenes, pensamientos, sensaciones y ruidos persistentes, el cual pueden ocurrir en un estado de vigilia, es decir consciente, esto ocurre en los fenómenos de evitación; en cambio el estado de hiperalerta, se manifiesta con trastornos del sueño, que se caracterizan por insomnio, sueño interrumpido con pesadillas, falta de concentración, reacciones violentas por la irritabilidad, hiperestesia sensorial y estado de hipervigilancia (Carvajal, 2002).

Situaciones como ataques terroristas y guerras mundiales, han generado un alto nivel de demanda entre profesionales como psicólogos y psiquiatras debido a que por estos hechos traumáticos muchas personas desarrollan TEPT, por tal motivo el personal de salud mental mencionado anteriormente debe realizar una ardua tarea en investigación y tratamiento para combatir esta enfermedad (López, 2016)

Una vez, caracterizado al TEPT, a continuación, se describen las técnicas que según la bibliografía actualizada son reconocidas como procedimientos psicoterapéuticos efectivos para la reducción de la sintomatología.




Un estudio de caso realizado por Soto et al. (2022) utilizó un enfoque cognitivo conductual con técnicas de inoculación de estrés, psicoeducación, técnicas de relajación, reestructuración cognitiva y entrenamiento en habilidades sociales con 10 mujeres víctimas de abuso sexual, el cuál reveló que los síntomas tales como reexperimentación, evitación, alteraciones en el pensamiento, reactividad fisiológica y disociación, se redujo en su totalidad.

Además, la operatividad en la vida de las participantes mejoró, de tal manera que se restableció la relación con su compañero de vida y con los demás miembros de su familia y no menos importante su vida laboral se incrementó. De acuerdo con los resultados de mejoría en la sintomatología se resalta la efectividad del tratamiento (Soto et al.,2022).

Otro estudio realizado por Habigzang et al. (2018) tuvo como objetivo determinar la eficacia de un tratamiento psicológico con enfoque cognitivo conductual adecuado para féminas que han sido afectadas violentamente por parte de su acompañante, para ello se investigó a 11 mujeres que hayan experimentado distintos tipos de violencia tanto como física, psicológica y sexual por parte de su cónyuge. El tratamiento se efectuó en 13 sesiones individuales compuesta por técnicas como resolución de problemas, reestructuración cognitiva, exposición gradual, psicoeducación y prevención de recaídas, estos resultados manifestaron un alto nivel de disminución en síntomas depresivos, ansiosos y de estrés.

Así mismo, Gómez et al. (2018) describe un estudio de caso clínico respecto a una mujer con 53 años de edad, diagnosticada con TEPT a raíz de un accidente ferroviario, la repercusión psicológica hizo que desarrollara un nivel alto de síntomas depresivos, ansiosos y de irritabilidad, por tal motivo se expone un modelo terapéutico con técnicas de exposición prolongada, reestructuración cognitiva y entrenamiento en regulación emocional basado en un enfoque cognitivo conductual.

La investigación reveló que, en el primer seguimiento al finalizar la intervención, la paciente manifiesta buena evolución debido a los logros alcanzados, mostrándose conforme al tratamiento, además, refiere no mostrar niveles dominantes de ira, también mejoró en el establecimiento de nuevas relaciones sociales. En el segundo seguimiento la paciente mantuvo los alcances citados con anterioridad. En el tercer rastreo realizado a los 6 meses, se confirmó un progreso en la sintomatología ansiosa de un nivel grave a leve, en los síntomas




depresivos de moderada a mínima y en autoestima de nivel medio a bajo, Finalmente en el último rastreo a los 12 meses la paciente no presentó los síntomas que tenía al inicio del tratamiento. (Gómez et al.,2018)

Como manifiesta Coropuna (2018) en su análisis de caso sobre una fémina de 22 años víctima de abuso sexual y robo, diagnosticada con TEPT, el tratamiento fue basado con enfoque cognitivo conductual de 13 sesiones, así mismo se aplicaron técnicas tales como motivacional informativa, psicoeducación y reestructuración cognitiva. Los resultados permiten evidenciar una disminución de las pesadillas, sumado a eso el apoyo por parte de los familiares ha incrementado gradualmente, situación que no se percibía antes. Es importante recalcar que el miedo a la oscuridad inducía a cuadros ansiosos, los mismos que se han reducido mejorando significativamente.

Mediante la misma metodología, estudio de caso Gómez (2018) investigó la experiencia del tratamiento psicológico de una mujer de 53 años con TEPT y manifestaciones depresivas y ansiosas. El tratamiento fue combinado con enfoque de terapia cognitivo conductual, terapia basada en aceptación y compromiso. En cuanto a los resultados se evidenció un progreso en los síntomas y en distintos aspectos de su vida.

Referente a los puntajes obtenidos en el postratamiento se evidenció que los síntomas del TEPT se habían eliminado, con una puntuación de reducción de 31 a 7 en escala global. Por otro lado, dentro de las escalas correspondientes la reducción se representó en valores de 14 a 3 en evitación, de 9 a 2 en reexperimentación y de 8 a 2 en aumento de la funcionalidad (Gómez, 2018).

Ley y Rato (2017) publicaron un artículo sobre efectos positivos y negativos relacionado a un programa relacionado al deporte, su muestra se basó en 30 supervivientes de guerra y tormento con un número de 10 sesiones basado en técnicas de atención plena como mindfulness en sensaciones corpóreas. Los participantes manifestaron una transformación beneficiosa durante el tratamiento, en resumidas cuentas, los individuos mejoraron la visión sobre sí mismos, con una mejor autoestima y sobre todo potenciaron sus habilidades de afrontamiento.



Otras de las técnicas más efectivas basadas en evidencias empíricas, es la memoria-tiempo-procesamiento, una metáfora basada en doce procedimientos con enfoque cognitivo conductual, desarrollada por Vázquez (2014), el estudio de caso se basó en sobrevivientes y familiares de víctimas del incendio de Ycuá Bolaños, evento de duelo ocurrido en Asunción, Paraguay.

Los participantes comentaron haber recordado todos los momentos traumáticos de las experiencias vividas, manifestando presencia sintomatología del TEPT, en particular imágenes intrusivas que desarrolló cambios en el estado de alerta de las víctimas, provocó distorsiones en el pensamiento y creencias erróneas. La investigación reveló resultados positivos que evidenciaron un alto nivel de eficacia para TEPT, el efecto más relevante fue la desaparición de 22 Pesadillas que incomodaban el sueño, permitiendo a los participantes poder descansar de manera tranquila y segura (Vázquez, 2014).

En el 2013 se publicó también un estudio efectuado por Pujadas y Pérez, sobre el abordaje de un proceso de evaluación y tratamiento psicológico, con el uso de técnicas de enfoque cognitivo conductual adecuado específicamente para el trastorno de estrés postraumático diagnosticado a un integrante del Cuerpo de Bomberos. Los resultados rebasan un procedimiento planteado y ejecutado de buena manera, debido a que el paciente pudo desarrollar estrategias de afrontamiento para la serie de conductas que le aquejaban. La intervención se realizó en 12 semanas en total con duración 90 a 120 minutos, el anhelo del paciente por volver a su jornada de trabajo benefició la terapia.


El mencionado procedimiento terapéutico se basó en un enfoque cognitivo conductual, utilizando técnicas tales como el entrenamiento en control de respiración, relajación muscular, reestructuración cognitiva, exposición en imágenes, autoinstrucciones, inoculación del estrés, técnicas de autocontrol, parada de pensamiento, solución de problemas y counselling (basado en terapia breve), planificación de tareas y actividades de ocio, entre otras. Este tipo de intervención se ha mostrado eficaz por el éxito obtenido, de tal manera que el paciente reveló tener un alcance adecuado para utilizar las técnicas aprendidas y así poder corregir, alguna desviación de conducta si llegase a presentarse, sobre todo percibió el cambio como positivo y eficaz (Pujadas y Pérez, 2013).

Otro estudio realizado por Gesteira et al. (2018) con 120 víctimas de atentado terrorista y sintomatología de Trastorno de estrés postraumático fueron sometidos a tratamiento psicológico que consta de 16 sesiones basado en un enfoque cognitivo conductual, cabe resaltar que todos los participantes al finalizar el tratamiento ninguno presentó síntomas de TEPT.

El elemento esencial para la intervención es la técnica de exposición prolongada, se añadieron técnicas de programación, de regulación emocional, reestructuración cognitiva y narrativas, el procedimiento fue efectuado por 13 psicólogos especializados en psicología sanitaria y técnicas cognitivo conductuales enfocados en el trauma. La prevalencia de síntomas fue del 48% antes de la aplicación de técnicas exclusivas para el TEPT y finalizando con el 0%, los resultados de la investigación descrita con anterioridad representan la efectividad del uso de técnicas con enfoque cognitivo conductual centradas en el trauma, incluso cuando las víctimas presentan secuelas a largo plazo (Gesteira et al., 2018).

De la misma forma, Yurtsever et al. (2018), realizó una indagación en refugiados sirios con TEPT, con 2 sesiones de 4 horas en 3 días consecutivos, los resultados mostraron que el grupo experimental sometido a tratamiento por la técnica de reprocesamiento y desensibilización por movimientos oculares (EMDR siglas en inglés), tenía síntomas de TEPT y depresión significativamente más bajos después de la intervención, siendo que el porcentaje de diagnóstico del trastorno, disminuyó del 100 al 38,9 % , después de la intervención con EMDR, el 61,1% del grupo experimental ya no tenía un diagnóstico de TEPT; esta baja se mantuvo 4 semanas de seguimiento.

En cuanto a investigación de metaanálisis, Chen et al. (2014), confirman la eficacia de los procedimientos con EMDR, el cuál reveló que los síntomas del Trastorno por estrés postraumático, redujeron significativamente, exponiendo resultados tales como: (gramo= 20,662; Intervalo de confianza (IC) del 95 %:20,887 a 20,436), depresión (gramo = 20,643; IC del 95%:20,864 a 20,422), ansiedad (gramo = 20,640; IC del 95%:20,890 a 20,390), y malestar subjetivo (gramo = 20,956; IC del 95%:21.388 a 20,525) en pacientes con TEPT. De la misma forma, la Asociación Americana de Psiquiatría otorgó como evidencia científica, la eficacia del EMDR, con un nivel de certeza igual al de una fiabilidad clínica (Chen et al., 2014).




Un estudio de revisión de literatura realizado por Félix et al. (2020), sobre la eficacia de procedimientos psicoterapéuticos en mujeres víctimas de violencia conyugal, el enfoque cognitivo conductual fue la propuesta más predominante con intervenciones que varía entre 8 a 20 sesiones. En cuanto a la revisión de varios artículos realizados por el autor, los tratamientos manifiestan su importancia en técnicas de entrenamiento en control de la respiración, psicoeducación, refuerzo de la autoestima, mejoramiento en habilidades sociales, solución de problemas, técnicas de cognición y exposición.

Bajo esta misma metodología, Reyes et al. (2020), realizaron una revisión sistemática sobre una intervención psicológica para el Trastorno de estrés postraumático, de un paciente con una enfermedad de los músculos, el tratamiento se basó en técnicas psicológicas como la psicoeducación, la relajación muscular progresiva, reestructuración cognitiva, activación conductual y técnicas de exposición. Las intervenciones mostraron eficacia para reducir los síntomas del TEPT con un 90%. El tratamiento integrativo para el dolor crónico y el TEPT, brindan mejor calidad de vida para los pacientes, cabe destacar que el procedimiento terapéutico trata de intervenciones breves lo que resulta viable.

Guerra y Plaza (2009) describieron un tratamiento psicológico de una niña de 11 años con trastorno de estrés postraumático producto de una violación, la intervención psicoterapéutica se planificó en 7 sesiones y se utilizó técnicas de psicoeducación, desensibilización sistemática, relajación, control del pensamiento, elaboración de jerarquía de estímulos aversivos, exposición en fotos, exposición en vivo. La combinación de estas técnicas produjo que la niña adquiriera un dominio en sus pensamientos desadaptativos.

De igual trascendencia, es necesario exponer el punto de vista que tuvo la paciente frente al procedimiento, el cual expresó tener un mayor grado de satisfacción y felicidad, recuperando el nivel de desempeño en su ambiente social y académico luego de someterse a terapia. A lo largo de las evaluaciones de seguimiento manifiesta sentir conformidad con su proceso de recuperación y con el grado de adaptación. Los resultados otorgan efectividad al procedimiento terapéutico, debido a la reducción significativa de síntomas intrusivos, evitativos y de activación (Guerra y Plaza, 2009).






Díaz (2019), realizó un estudio de caso de una persona de 37 años diagnosticada con estrés postraumático originado por una violencia sexual en su adolescencia, el tratamiento se basó en 13 sesiones y tuvo un abordaje cognitivo conductual con el uso de técnicas tales como psicoeducación, reestructuración cognitiva, detención y control de pensamientos, exposición prolongada en imaginería y resolución de problemas. Los resultados revelaron una disminución de la sintomatología presentada, teniendo en cuenta que la técnica de reestructuración cognitiva tuvo más impacto, debido a que la paciente pudo resignificar el momento traumático y obtener una visión más segura y positiva de sí misma.

Las manifestaciones de reexperimentación, evitación, activación y reactividad fisiológica que se vieron alteradas, así como las alteraciones del pensamiento, y del estado de ánimo, se redujeron significativamente, el cual se reveló en una valoración total del pre- test con un puntaje de 34 y en el de post- test fue de 13 (Díaz, 2019).

Escudero et al., (2017) realizó otro estudio de un caso acerca de una dama de 21 años con Trastorno de estrés postraumático consecuencia de un abuso sexual en su infancia, el tratamiento se planteó en reparar el estado de ánimo de la paciente, reduciendo la sintomatología de ansiedad y depresión, además de sus comportamientos evitativos y deficiencias en las relaciones sexuales con el objetivo de recobrar el control y sentido de su vida.

El procedimiento constó de 20 sesiones incluyendo el proceso de evaluación de seguimiento, las técnicas conductuales utilizadas son psicoeducación, técnicas de respiración abdominal, relajación autógena de Schultz, activación conductual, control estimular. Por otro lado, las técnicas cognitivas tales como el manejo del estilo atribucional, reestructuración cognitiva, técnica de interrupción del pensamiento y autoinstrucciones, manejo de mitos y evocación de ideas erróneas, técnicas asertivas, ensayos en autoexploración, exposición en imaginación, exposición en vivo, entre otras (Escudero et al., 2017).

Al finalizar la intervención terapéutica, la paciente no muestra sintomatología de ansiedad y depresión, también ha mejorado su autoestima y relaciones sociales, tiene más confianza en sí misma y en las interrelaciones con el sexo contrario. En cuestión a sus estudios se siente motivada y con mayor concentración. No manifiesta problemas sexuales y ha conseguido un



patrón de comportamiento más equilibrado entre la dependencia y la desconfianza. El seguimiento a los 3, 6 y 12 meses, la paciente se mantiene asintomática, con un nivel alto de satisfacción con los resultados, Además ha podido modificar estrategias de afrontamiento de inconvenientes cotidianos con base en la identificación y la solución de los mismos (Escudero et al., 2017).

## CONCLUSIONES

Las investigaciones recopiladas sobre los métodos psicoterapéuticos más efectivas para el Trastorno de Estrés Posttraumático, han revelado excelentes resultados en los participantes, las diferencias en los síntomas entre el antes y después de recibir una intervención adecuada, se evidenciaron en los seguimientos post tratamiento de los pacientes.

Las intervenciones terapéuticas analizadas se prolongaron entre 2 a 20 sesiones, teniendo en cuenta los principios de terapia breve, es decir, que el tratamiento que se plantee para los participantes examinados en los estudios no sea de larga duración sino como tratamiento rápido, así como productivo también, aplicando técnicas adecuadas para reducir los síntomas del TEPT y mejorando la calidad de atención a víctimas de sucesos traumáticos.

Las técnicas con enfoque cognitivo conductual fueron las que más predominaron como tratamiento del TEPT en los estudios examinados, teniendo buenos resultados en la reducción sintomatológica entre ellas, la psicoeducación, reestructuración cognitiva, relajación muscular, exposición en imaginaria, exposición en vivo, detención del pensamiento, resolución de problemas, desensibilización sistemática, entre otras. Es importante destacar que dentro de este enfoque los pacientes han desarrollado un rol activo en el aprendizaje del proceso terapéutico con resultados satisfactorios para mejorar sistema de vida.

Los resultados manifiestan que los pacientes han presentado una disminución en los síntomas de ansiedad y depresión característicos del TEPT, también un incremento significativo en la autoestima, que permitió desarrollar más seguridad en las víctimas, así mismo los pensamientos intrusivos disminuyeron, mientras que otros síntomas se extinguieron, esto se evidenció en las sesiones de seguimiento realizadas a lo largo del tiempo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arnaiz-Illescas, R., Sanz-Fernández, J. y García-Vera, M.P.(2020). Prevalencia del trastorno de estrés postraumático en niños y adolescentes víctimas de terrorismo: una revisión sistemática de los últimos seis años. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 20(1), 174-194. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7887937>

Carvajal, C. (2002). Trastorno por estrés postraumático: aspectos clínicos. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40, 20-34. Doi: [dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600003](https://doi.org/10.4067/S0717-92272002000600003)

Coropuna-Parillo, M. (2018). Trabajo académico de aplicación profesional en el ámbito laboral: Caso clínico de trastorno por estrés postraumático y depresión leve. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5607>

Chen, Y. R., Hung, K. W., Tsai, J. C., Chu, H., Chung, M. H., Chen, S. R., Liao, Y.M., Ou, K.L., Chang, Y. C.y Chou, K. R. (2014). Eficacia de la desensibilización y el reprocesamiento por movimientos oculares en pacientes con trastorno de estrés postraumático: un metanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Plos uno*, 9(8), e103676. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103676>

Díaz-Camargo, D. (2019). Intervención cognitivo conductual en un caso de trastorno de estrés postraumático (tept) en una mujer adulta. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/6112>

Escudero-Manzanal, S., Martín-Javato, L., y González-Ordi, H. (2017). Intervención cognitivo-conductual en un caso clínico de estrés postraumático debido a abusos sexuales en la infancia. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 5(1), 43-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6201736>

Félix-Montes, L. C., Gavilán-Centeno, R., y Ríos-Cataño, C. (2020). Tratamiento psicológico en mujeres víctimas de violencia conyugal. *Persona*, (023 (2)), 41-55. [https://doi.org/10.26439/persona2020.n023\(2\).4829](https://doi.org/10.26439/persona2020.n023(2).4829)

Gesteira, C., García-Vera, M. P., y Sanz, J. (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. *Clínica y Salud*, 29(1), 9-13. <https://doi.org/10.5093/clysa2018a3>

Gómez-Gutiérrez, M., Chaparro-Morillo, G., Martín-de-Francisco, C. y Crespo, M. (2018). Tratamiento cognitivo-conductual de un caso de estrés postraumático por accidente ferroviario. ¿Éxito terapéutico o evitación?. *Clínica y Salud*, 29(2), 101-104. <https://doi.org/10.5093/clysa2018a15>

Gómez, A. H. (2018). Aplicación de la terapia cognitivo-conductual con componentes de clarificación de valores y activación conductual en un caso de trastorno de estrés postraumático. *Análisis y modificación de conducta*, 44(169-70). <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152047004.pdf>

Guerra, C., y Plaza, H. (2009). Tratamiento Cognitivo-Conductual del Estrés Postraumático en un caso de violación infantil. *Revista de Psicología*, 18(1), pág-103. <https://doi:10.5354/0719-0581.2009.17130>

Habigzang, L. F., Schneider, J. A., Frizzo, R. P. y Pizarro De Freitas, C. P. (2018). Evaluación del impacto de una intervención cognitivo-conductual para mujeres en situación

de violencia doméstica en Brasil. *Universitas Psychologica*, 17(3).doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-3.eicb.doi:10.11144/Javeriana.upsy17-3.eicb

Koenen, K., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K., Bromet, E., Stein, D., Karam, E., Meron, A., Benjet, C., Scott, K., Atwoli, L., Petukhova, M., Lim, C., Aguilar, S., Al Hamzawi, A., Alonso, J., Bunting, B., Ciutan, M., De Girolamo, G., Degenhardt, L., Gureje, O., Haro, J., Huang, Y., Kawakami, N., Lee, S., Navarro, F., Pennell, B., Piazza, M., Sampson, N., Ten Have, M., Torres, Y., Viana, M., Williams, D., Xavier, M. y Kessler, R. (2017). Trastorno de estrés postraumático en las encuestas mundiales de salud mental. *Medicina psicológica*, 47(13), 2260-2274.

Ley, C., y Rato-Barrio, M. (2017). Centrando la atención en las sensaciones corporales en un programa físico-deportivo terapéutico. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 17-21.<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152047004>

López, C. (2015). Psicoterapia del trauma: intervenciones con víctimas de situaciones extremas.<https://hdl.handle.net/20.500.12008/7777>

Oramas-Pérez, A. D. (2020). Trastorno por estrés postraumático: enfoque clínico. <https://bit.ly/3gevxf3>

Pujadas-Sánchez, M. D., y Pérez-Pareja, F. J. (2013). Tratamiento de un caso por estrés postraumático. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 1(1). <http://ojs.casosclnicosensaludmental.es/ojs/index.php/RCCSM/article/view/4>

Reyes-Pérez, Á., Ruiz-Párraga, G. T., Serrano-Ibáñez, E. R., Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., y López-Martínez, A. E. (2020). Intervención Psicológica Para El Trastorno De

Estrés Postraumático Comórbido Al Dolor Crónico Musculoesquelético Y Primario: Una Revisión Sistemática. *Revista Mexicana de Psicología*, 37(2), 77-9. <https://bit.ly/3s2CHc4>

Santander-Ramírez, A., Rodríguez-Orozco, A. R., y El-Mosri-Faridy, P. E. (2021). El trastorno por estrés postraumático desde una mirada cognitivo conductual. *Archivos de Neurociencias*, 25(4), 55-61. <https://doi.org/10.31157/archneurosciencsmex.v25i4.231>

Soto-Zentella, W. G., Zarco-Cárdenas, D. I., López-Martínez, S. M., Guzmán-Díaz, G., y Cisneros-Herrera, J. (2022). Eficacia de una intervención cognitivo-conductual de inoculación al estrés para la disminución de TEPT en mujeres víctimas de abuso sexual en Hidalgo. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 1-10. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8145>

Vazquez-Aquino, S. (2014). Memoria-Tiempo-Procesamiento: Nuevo desarrollo para el tratamiento del trastorno de estrés postraumático. *Psicología para América Latina*, (26), 106-129. <https://bit.ly/3ogPx Cf>

Yurtsever, A., Konuk, E., Akyüz, T., Zat, Z., Tükel, F., Çetinkaya, M., Savran, C. y Shapiro, E. (2018). Una intervención grupal de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) para refugiados sirios con síntomas de estrés postraumático: resultados de un ensayo controlado aleatorio. *Fronteras en psicología*, 9, 493. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00493>