

# Retos en el tratamiento integral del trauma complejo



***Enrique Echeburúa***

**Universidad del País Vasco UPV/EHU**

**[www.enriqueecheburua.com](http://www.enriqueecheburua.com)**

**Jornadas sobre la actualización científica en el abordaje del trauma y otros trastornos asociados**

**Asociación EMDR España**

**Madrid, 26-27 de enero de 2024**

# VIVENCIAS TRAUMÁTICAS

(Echeburúa, 2004)

- **Generan terror e indefensión**
- **Amenazan la integridad física/psíquica**
- **Desbordan los recursos psicológicos**
- **Surgen a raíz de una violencia intencional**

# MALESTAR EMOCIONAL

(Esbec, 1995)

## DAÑO PSICOLÓGICO

Severidad del suceso traumático (dosisdependencia)

## PSICOPATOLOGÍA PREVIA O PERSONALIDAD VULNERABLE

## VARIABLES BIOGRÁFICAS ACTUALES

(divorcio reciente o problemático, estrés laboral, etc.)

# Grupos de síntomas del TEPT según el DSM-5-TR

(APA, 2023)

## Intrusiones

1 / 5



## Alteraciones cognitivas/estado de ánimo negativo

2 / 7



## Evitación conductual y cognitiva de estímulos

1 / 2



## Alteraciones en alerta y reactividad

2 / 6



# CARACTERÍSTICAS DEL TRAUMA

(Echeburúa, 2004)

## **HUMILLACIÓN, DESVALIMIENTO Y QUIEBRA DEL SENTIMIENTO DE SEGURIDAD**

Vivencia súbita de indefensión (**paralización o escape/lucha**)

Percepción de incontrolabilidad ante el futuro

Pérdida de la confianza básica en sí mismo y en los demás



EL MUNDO ES INJUSTO  
EL mundo es inseguro

*¿Se puede confiar en los demás?*

# TEPT COMPLEJO (TEPTC) (1)

(Herman, 1992; Ford y Courtois, 2009; CIE-11, 2022)



## CAUSAS

**Exposición a situaciones traumáticas extremas o prolongadas en el tiempo**

**Perpetradores: personas cercanas al entorno afectivo de la víctima**

**Víctimas vulnerables**



## EJEMPLOS

**Exposición precoz a la violencia en la infancia (abuso sexual)**

**Exposición repetitiva en la vida adulta (tortura, secuestro, violencia machista).**

# TEPT COMPLEJO (TEPTC) (2)

(Herman, 1992; Ford y Courtois, 2009; CIE-11, 2022)



## TRES SÍNTOMAS CENTRALES

**Dificultades en la regulación emocional**

**Autoestima devaluada (vergüenza y culpa)**

**Dificultades para mantener relaciones de intimidad y ternura con los demás**

**PROCESOS TRAUMÁTICOS ADAPTATIVOS DE ALTA COMPLEJIDAD**

# TEPT COMPLEJO (TEPTC) (y 3)

(Herman, 1992; Ford y Courtois, 2009; CIE-11, 2022)

## CLÍNICA SEVERA/PERSISTENTE

**Disregulación emocional pobre**

**Impulsividad alta**

**Aislamiento social/Autoestima pobre**

**Comorbilidad (alcohol, depresión, TP)**

**Conductas auto o heteroagresivas**

**Vivencias de culpa. Problemas de intimidad y de identidad personal**

**Amnesias disociativas de tipo adaptativo**

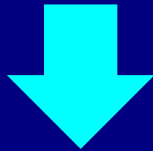
**Distorsiones en la imagen del agresor (dependencia pasiva, temor al abandono)**

**Alteraciones por somatización**

# ALTERACIONES DIFERENCIALES EN FUNCIÓN DEL SEXO

(Echeburúa, 2004)

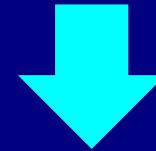
**HOMBRES**



**ABUSO DE ALCOHOL**

**IRRITABILIDAD**

**MUJERES**



**SOMATIZACIONES**

**DEPRESIÓN**

**VULNERABILIDAD**

Psicológica  
Biológica

**GRAVEDAD DE  
LOS ESTRESORES**

**DAÑO PSICOLÓGICO  
EN LAS VÍCTIMAS**

**ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO  
DISPONIBLES**

**APOYO  
FAMILIAR Y  
SOCIAL**

# Objetivos prioritarios de la intervención

*(Echeburúa, 2004)*

## Garantizar la seguridad de la víctima

- a través de la propia víctima
- a través de sus cuidadores
- a través del agresor

## Valorar la necesidad del tratamiento psicológico de la víctima

# NECESIDAD DE TRATAMIENTO

- **ALTERACIONES BIOLÓGICAS PERSISTENTES DEL SUEÑO Y DEL APETITO**
- **MALESTAR EMOCIONAL PROFUNDO. FALTA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES**
- **AISLAMIENTO SOCIAL**
- **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEFECTUOSAS**

# **REQUISITOS DE UNA INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA COMPLEJA** (MULTICOMPONENTE Y PROLONGADA EN EL TIEMPO)

**RELACIÓN TERAPÉUTICA EMPÁTICA**



**TRATAMIENTO INMEDIATO, CONTINUO, COORDINADO  
Y LIMITADO EN EL TIEMPO**



**RECUPERACIÓN PROGRESIVA  
DE LA VIDA COTIDIANA**

# DEMANDAS TERAPÉUTICAS DIVERSAS

ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS



TRATAMIENTO DEL TRAUMA



ELABORACIÓN DE UN DICTAMEN  
PERICIAL

# OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

- RECUPERAR LA CONFIANZA BÁSICA PERDIDA



*En sí misma*  
*En los demás*

- HACER FRENTE AL DAÑO PSICOLÓGICO
- PROYECTAR A LA VÍCTIMA HACIA EL FUTURO
- ADAPTAR EL TRATAMIENTO A LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LOS PACIENTES

# OBJETIVOS ESCALONADOS DE TRATAMIENTO

## **SÍNTOMAS**

Ansiedad, insomnio, pesadillas, humor depresivo

## **NÚCLEO DEL TRAUMA**

Reexperimentación del suceso, conductas de evitación y reacciones de sobresalto

## **REGULAR LAS EMOCIONES**

Recobrar la autoestima y recuperar la confianza en las demás personas

# TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS FOCALIZADOS EN EL TRAUMA (NICE, 2019)

## 8-20 SESIONES

- ➡ TERAPIA DE EXPOSICIÓN PROLONGADA (Foa)
- ➡ TERAPIA COGNITIVA o de PROCESAMIENTO COGNITIVO (Resick, Ehlers y Clark)
- ➡ DESENSIBILIZACIÓN Y REPROCESAMIENTO POR MOVIMIENTOS OCULARES (EMDR) (Shapiro)
- ➡ OTRAS: Terapia de resolución acelerada (Laney Rosenzweigh, 2008) o Programas de realidad virtual (plataforma Amelia)

Terapia de resolución acelerada: EMDR, TCC (exposición), terapia Gestalt y terapia psicodinámica breve. Reescritura en imágenes más positivas. 3-5 sesiones.

**VARIABLES RELEVANTES:** pactar el objetivo con el paciente; experiencia del terapeuta en la técnica aplicada.

# EXPOSICIÓN

## OBJETIVOS

- **Facilitar el procesamiento emocional de la información**
- **Sustituir el revivir por el recordar (memoria emocional vs. memoria verbal)**

## TÉCNICAS

- **Exposición a las imágenes intrusivas (terapeuta)**
- **Autoexposición**
- **Exposición a las conductas evitadas**

## INCONVENIENTES

**Tasa de abandonos alta**

# **TERAPIA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (Ehlers y Clarks, 2000) o DE PROCESAMIENTO COGNITIVO (Resick, 2008)**

**Control cognitivo sobre lo ocurrido, sobre el presente y sobre el futuro**

**Útil para hacer frente a la culpa o a la vergüenza**

**No útil si no viene acompañada de la exposición a los sucesos traumáticos**

# **DESENSIBILIZACIÓN Y REPROCESAMIENTO POR MOVIMIENTOS OCULARES (EMDR)** (Shapiro, 2001; Shapiro y Laub, 2015))

## **COMPONENTES**

- **Exposición en imaginación al suceso traumático**
- **Reprocesamiento por movimientos oculares sacádicos horizontales**

## **LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURAS** (Resines-Laudes y Serrano-Pintado, 2023)

- **Componentes activos de la técnica**
- **Tipos o complejidad de los estresores**
- **Secuencia temporal de la aplicación de la técnica**
- **Número y duración de las sesiones**
- **Experiencia del terapeuta con la técnica**

# TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

*(Friedman et al., 2000)*

## JUSTIFICACIÓN DE LOS FÁRMACOS

Trastornos comórbidos  
Síntomas disruptivos

## ANTIDEPRESIVOS IRSS

Sertralina  
Fluoxetina  
Paroxetina/ Fluvoxamina

## OTRAS SUSTANCIAS EN EXPERIMENTACIÓN

MDMA  
Cannabinoides (borrado de los recuerdos)

# TRATAMIENTO GRUPAL PARA EL TEPT REFRACTARIO: CONTRAINDICACIONES

- TENDENCIAS SUICIDAS O ESTADO DE ÁNIMO DEPRIMIDO
- CONDUCTAS AGRESIVAS
- ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS
- IDEAS DELIRANTES O ALUCINACIONES ACTIVAS
- PLEITOS PENDIENTES

# **RECUPERACIÓN DE LAS VÍCTIMAS**

**Del pasado traumático al pasado biográfico**

**Ruptura con el victimismo**

# DE LA VIVENCIA AL RECUERDO

*(Echeburúa, 2014)*

## **REVIVIR**

## **Memoria emocional**

- Imágenes caóticas del suceso
- Recuerdos fragmentados y desorganizados
- Olvidos de aspectos significativos

## **RECORDAR**

## **Memoria verbal**

- Procesamiento emocional de la información
- Integración de los recuerdos en la biografía

# PREDICTORES NEGATIVOS DE RECUPERACIÓN

IRA, CULPA o VENGANZA  
EMBOTAMIENTO EMOCIONAL

ALCANCE DE LAS HERIDAS SUFRIDAS  
ABUSO DE DROGAS

**VICTIMISMO**  
IMPLICACIÓN EN RECLAMACIONES JUDICIALES  
BAJAS O INCAPACIDADES LABORALES  
TRATAMIENTOS DEMASIADO PROLONGADOS

# **PREDICTORES POSITIVOS DE RECUPERACIÓN**

**EXTERIORIZAR LOS SENTIMIENTOS**

**RECUPERAR LA RUTINA COTIDIANA Y  
PONERSE UN RETO CADA DÍA**

**NO DAR PÁBULO AL ODIO O AL RENCOR**

**IMPLICARSE EN PROYECTOS ILUSIONANTES**

**MUCHAS GRACIAS  
THANK YOU**

*Enrique Echeburúa*

