

Conciencia en Salud Mental®

Estrés Traumático Continuo y Trastorno de Estrés Postraumático

Estrés Traumático Continuo

Dra. Samantha Flores

Es una reacción normal ante condiciones anormales, no estructura un diagnóstico, se refiere a respuestas no patológicas pero clínicamente significativas.

Describe la experiencia e impacto de vivir en contextos de peligro real, actual y continuo, se comenzó a estudiar en 1980 en condiciones de conflicto civil o político prolongado y violencia comunitaria extendida, y ahora lo podemos ver en la situación actual de la pandemia del coronavirus.

Para su estudio se incluye entre las formas "complicadas" de estrés traumático.

Supone la exposición a experiencias traumáticas repetidas a lo largo de un periodo de tiempo extendido (más que a una exposición traumática única), el estrés relacionado al trauma persiste a lo largo del mismo periodo de tiempo que dura el evento.

Involucra un ambiente altamente impredecible en el que se delimitan áreas y periodos de inseguridad y peligro. Requiere la flexibilidad de una adaptación defensiva que permita la vinculación con otros al tiempo que se dispone de la mayor protección a corto plazo en el momento y lugar que se requiera.



Formas "complicadas" de estrés traumático

Estrés traumático con respuestas psicológicas ante eventos prolongados o múltiples en oposición a eventos potencialmente traumáticos únicos.

- *Trauma complejo
- *Trauma del desarrollo
- *Trauma colectivo o de identidad

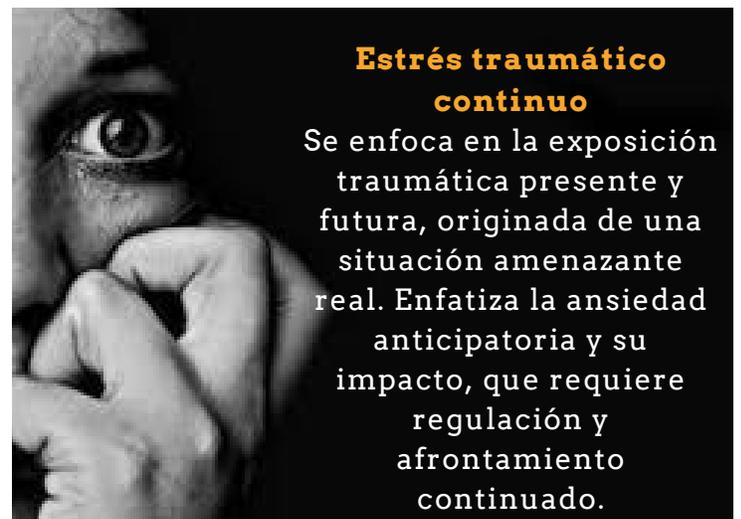


Eventos del pasado

- *Estrés traumático continuo



Eventos del presente y el futuro



Estrés traumático continuo

Se enfoca en la exposición traumática presente y futura, originada de una situación amenazante real. Enfatiza la ansiedad anticipatoria y su impacto, que requiere regulación y afrontamiento continuado.

El estrés traumático continuo tiene cuatro características principales

01

CONTEXTO

Peligro / amenaza no tiene rostro específico y es impredecible, penetrante y sustantivo.

02

TIEMPO

Preocupación por la seguridad respecto al presente o futuro (peligro anticipado), pensamiento dominado por fantasías de lo que podría ocurrir y formas de evitarlo

03

AMENAZA

Amenaza real con un grado de subjetividad en la evaluación del riesgo. Negación y minimización pueden representar mayor peligro.

04

PROTECCIÓN

Ausencia o falla de sistemas protectores externos que podrían regular el peligro (ley, orden).



Estos cuatro elementos se traducen en:

1. Sensación de vulnerabilidad
2. Estado de alerta incrementado
3. Sensación de impotencia o falta de control sobre la propia vida
4. Sentido de realidad alterado que imposibilita la validación objetiva de la propia experiencia.

La sensación constante de amenaza confiere un alto nivel de hipervigilancia permanente gobernada por reacciones fisiológicas de lucha-huida y/o por evitación en un intento de controlar las sensaciones. Esto aunque se considere adaptativo para el contexto no deja de ser problemático para el bienestar y la salud mental; eventualmente va a conducir a fatiga, ansiedad e incapacidad en casi cualquier individuo, independientemente de su estructura psicosocial. Aunque en la mayoría de los casos esto se disipa una vez concluida la situación de peligro, algunos seguirán mostrando síntomas con el tiempo y otros desarrollarán estrés postraumático.

El trauma acumulado y los estresores de vida incrementan la probabilidad de TEPT.

Quién desarrollará TEPT puede estar influenciado por las vulnerabilidades previas, aquí entran los esquemas desadaptativos tempranos como factores predisponentes

Comparados; quienes desarrollan TEPT tras un periodo de estrés traumático continuo tienen niveles más severos de síntomas que quienes lo desarrollan tras un solo evento y consisten más en activación autonómica y evitación que en pensamiento o imágenes intrusivas.



En la siguiente tabla se muestran algunas diferencias entre el TEPT y el estrés traumático agudo.

	Evento traumático específico	Elementos intrusivos	Evitación
TEPT	Sí. Identificable y circunscrito al pasado	Del evento traumático ocurrido (pasado)	Recuerdos, imágenes y sensaciones (en función de estímulos condicionados). Lugares, personas o eventos que no son forzosamente peligrosos en el presente
Estrés Traumático Continuo	No. Amenazas extremas continuas para la vida o la integridad física (no eventos estresores menores crónicos)	Del peligro inminente (presente y/o futuro)	Pensamientos, imágenes, sensaciones de eventos anticipados. Lugares, personas o eventos realmente peligrosos en el momento presente o futuro.

Qué hacer en el tratamiento

TEPT

Se basa principalmente en la exposición a elementos del evento ocurrido (recuerdos, sensaciones, imágenes de dicho momento) para generar habituación, reprocesamiento y reestructuración.

Estrés Traumático continuo

Planeación y preparación para exposición presente y futura a actividades, lugares, personas en contexto real.

- Discriminar estímulos peligrosos de los que no lo son
- Normalización de síntomas (emoción, cogniciones, sensaciones, conductas)
- Ayudar a manejar el estrés de la situación anormal
- Relajación, mindfulness e intervenciones basadas en la aceptación

Y para prevenir que se superponga el TEPT al estrés traumático continuado

Identificar y tratar esquemas desadaptativos tempranos y cómo impactan la manera en que el individuo afronta un evento traumático.

Referencias para una lectura más profunda:

- Boterhoven, K; Fassbinder, E; Hayes, C; Christopher, L. (2019) A schema therapy approach to the treatment of posttraumatic stress disorder. *Journal of psychotherapy integration*. 29(1), 54-65
- Diamond, G; Lipsitz, J & Hoffman, Y. (2013) Nonpathological response to ongoing traumatic stress. *Peace and conflict: Journal of peace psychology*, 19 (2). 100-111.
- Eagle, G; Kaminer, D. (2013) Continuous traumatic stress: expanding the lexicon of traumatic stress: *Peace and conflict: Journal of peace psychology*, 19(2). 85-99.
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2003). Schema therapy conceptual model. En J. E. Young, J. S. Klosko, & M. E. Weishaar, *Schema therapy a practitioner's guide* (págs. 1-62). New York: The Guildford Press.