

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (PTSD) Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL.



El individuo que experimenta un trauma enfrenta dos desafíos:

- El primero es **SOBREVIVIR AL EVENTO** e implica el uso de estrategias de sobrevivencia (lucha, escape o evitación, parálisis).
- El segundo es llegar a **UNA ESPECIE DE ACUERDO CON LO QUE HA SUCEDIDO** de tal manera que la vida personal no sea definida por lo que ha pasado.

- Sin embargo los intentos de “**no tener**” el trauma y los pensamientos y sentimientos asociados con él pueden explicar gran parte de la angustia que se presenta en el **PTSD**.
- El trastorno puede ser definido en gran parte debido a la **EVITACIÓN EXPERIENCIAL** que se asocia con el trauma.

La evitación experiencial es un proceso

- en el que un individuo **no está dispuesto** a entrar en contacto con ciertas **experiencias privadas** y trabaja activamente para **escapar** de tales experiencias.

Las personas traumatizadas no desean entrar en contacto con:

- Estados emocionales negativos.
- Recuerdos traumáticos.
- Pensamientos negativos.
- Sensaciones fisiológicas desagradables (ritmo cardiaco acelerado, sudoración).

E intentan cambiar la forma o frecuencia de estos eventos aun cuando tengan consecuencias negativas (Walser y Hayes, 2006).

- **Una persona traumatizada evita intimidad aunque pierda relaciones importantes.**
- **Un conductor accidentado puede negarse a conducir aunque sea su modo de subsistencia.**



- **Un soldado puede beber excesivamente para no experimentar recuerdos traumáticos.**
- **Se evita dormir para no tener pesadillas.**
- **Se consumen drogas para no tener ansiedad.**
- **A veces se les dificulta concentrarse como una forma de ausentarse o escaparse del momento actual.**

El problema de la evitación experiencial es que

- En el corto plazo brinda un **alivio temporal**.
- Hace suponer que lo único que se requiere son mejores estrategias de evitación para **no experimentar lo sucedido**.
- Pero en el largo plazo raramente funcionan.
- En el futuro las personas requieren ayuda para recuperarse de **la experiencia traumática y de los efectos de la evitación**.

Los síntomas de PTSD pueden fácilmente conceptualizarse como estrategias de evitación experiencial

- Es decir, evitar estados, pensamientos, emociones, sensaciones.
- Pero la evitación de experiencias internas desagradables es solo una parte.
- La persona traumatizada también **EVITA LUGARES O COSAS** que puedan recordar a una persona el trauma y provocar las experiencias internas.

La evitación experiencial es aprendida

- Se enseña a las personas a **deshacerse** de la emoción negativa y de los pensamientos negativos.
- Se les enseña a **tener control** sobre sus pensamientos y estados emocionales.



El control en algunos problemas es conveniente

- Hemos aprendido que si se tiene un problema hay que solucionarlo.
- No tienes educación hay que estudiar un poco más.
- Si estas aburrido vas al cine.
- Si quieres mejorar tu imagen vas a la estética.
- Si no te gusta tu vida puedes divorciarte, cambiarte de casa, o buscar otros amigos.

- Pero tratar de utilizar estas estrategias de control con la experiencia interna puede causar **dolor y sufrimiento**.
- Intentar ser mejor, tener más, ser diferente y dejar de sentir, coloca a las personas en una posición desventajosa al esforzarse en ser **seres fragmentados**.
- Las personas intentan olvidar una parte de su vida para luego vivir completamente, algo que resulta **una paradoja**.



- Dedicar su vida a eliminar partes de su historia que los definen.
- Los esfuerzos para **eliminar los eventos internos** amplifican la experiencia del evento.
- Los intentos de **no pensar en el trauma** provocan el recuerdo constante del evento.
- Los intentos de control de nuestra experiencia interna constituyen también un ejemplo de **evitación experiencial**.

Una reacción más adaptable que la evitación experiencial es la aceptación.

- En lugar de la incredulidad y la ira , el individuo puede reconocer la pérdida, podría permanecer conectado con otros y podría creer que la vida todavía tiene **significado y propósito**.
- **La aceptación** en lugar de la **evitación emocional** es la clave para reconciliarse con el evento doloroso (Walser y Hayes 2006).

Referencias

El texto es un resumen y traducción libre de

- **Walser, R. D. & Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.**

Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García



Paz y Felicidad

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

 [pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)