

# CPT para el TEPT

## ¿Qué es la Terapia de Procesamiento Cognitivo (CPT)?

La Terapia de Procesamiento Cognitivo (CPT) es un tratamiento semanal basado en evidencia para el trastorno de estrés posttraumático (TEPT) que ayuda a las personas a reconocer cómo el trauma ha cambiado su visión de sí mismas, de los demás y del mundo. La mayoría de las personas que completan la CPT muestran una notable mejoría de los síntomas del TEPT.

## ¿La CPT funciona con múltiples traumas?

Sí. La CPT es muy eficaz para las personas que han sufrido múltiples traumas. Al principio del tratamiento se centrará en la experiencia traumática que más le perturba. Luego, el enfoque puede cambiar a otros traumas según sea necesario.

## Algunos ejemplos de sucesos traumáticos:

- Agresión sexual
- Violencia doméstica
- Duelo traumático
- Trauma ocurrido en la infancia
- Trauma vicario



## La CPT tiene cuatro partes principales:

- 1 Educación sobre el TEPT y la CPT
- 2 Procesar el impacto del trauma
- 3 Cuestionar pensamientos sobre el trauma
- 4 Abordar temas relacionados al trauma

## Los Objetivos de la CPT

### Refleccionar

- Mejorar comprensión del TEPT
- Examinar impacto del trauma en pensamientos/sentimientos
- Disminuir la evitación y el adormecimiento emocional

### Redefinir

- Aprender habilidades para evaluar el pensamiento
- Considerar puntos de vista alternativos del trauma, de uno mismo y del mundo

### Recuperar

- Reducir el nivel de angustia relacionado con los recuerdos del trauma
- Reducir los sentimientos de ansiedad, ira, culpa y vergüenza
- Mejorar la vida cotidiana

## ¿Qué haré durante la CPT?

Los 12 módulos suelen completarse en 10-14 sesiones semanales, pero esto varía de una persona a otra.



## Durante las sesiones usted:

- Escribirá sobre el impacto de su(s) experiencia(s) traumática(s)
- Si desea, escribirá la historia de su(s) acontecimiento(s) traumático(s)
- Aprenderá a identificar y cuestionar pensamientos inútiles a través de sesiones de terapia estructuradas y tareas prácticas para realizar en su hogar

## ¿Para quién funciona mejor la CPT?

La CPT funciona para una amplia gama de personas. En última instancia, quienes estén motivados y pongan mucho empeño en la CPT le sacarán el máximo a la terapia.

## ¿Seré capaz de manejar la CPT?

Muchos de los que tienen esta preocupación inicial completan con éxito y disfrutan de mejoras significativas. Aunque puede causar miedo centrarse en pensamientos y sentimientos relacionados con el trauma, es importante recordar que es una memoria; no está sucediendo ahora. Le animamos a que discuta cualquier preocupación con su terapeuta.



## ¿Cómo se estructuran las sesiones CPT?

Obtendrá los mayores beneficios de la CPT si asiste a las sesiones cada semana de forma consistente. La CPT es eficaz tanto en entornos individuales como de grupo y el tratamiento funciona bien tanto en persona como vía telesalud.

La CPT consiste en sesiones individuales con el terapeuta. La CPT grupal consiste en seguir el tratamiento con otras personas que han sufrido traumas. Los detalles del trauma no se discuten en grupo; se centrará en las formas en que sus pensamientos han sido afectados por el trauma. El grupo ofrece la oportunidad de recibir apoyo de compañeros mientras se realiza el tratamiento.

Citation: Department of Veterans Affairs Cognitive Processing Therapy (folleto) 2015

[https://cptforptsd.com/wp-content/uploads/2020/04/992-057\\_VA\\_CPT\\_brochure\\_REV02\\_2015.pdf](https://cptforptsd.com/wp-content/uploads/2020/04/992-057_VA_CPT_brochure_REV02_2015.pdf)



Bismarck • Dickinson • Jamestown  
Standing Rock • Watford City  
701.323.5626 | [dakotacac.org](http://dakotacac.org)  
[mentalhealth@dakotacac.org](mailto:mentalhealth@dakotacac.org)



Minot • Williston • Bottineau  
701.852.0836 | [northernplainscac.org](http://northernplainscac.org)  
[info@northernplainscac.org](mailto:info@northernplainscac.org)



Fargo • Grand Forks • Devils Lake  
701.478.5880 | [rrcac.org](http://rrcac.org)  
[mentalhealth@rrcac.org](mailto:mentalhealth@rrcac.org)