Child Mind Institute

Informe sobre la salud mental infantil 2022 | Resumen

Tratar los síntomas de trauma en niños y adolescentes

Las experiencias traumáticas pueden trastocar la vida de los niños. Pero aumentar la conciencia sobre los efectos del trauma y las maneras más adecuadas de tratarlo pueden fomentar la resiliencia de los niños y brindarles a ellos y a sus familias el apoyo que necesitan para salir adelante.

El término trauma se utiliza a menudo para describir tanto la experiencia de un individuo como su respuesta emocional y conductual a esa experiencia. Como dice el experto en trauma Bessel van der Kolk: “Trauma no es solo un evento ocurrido en algún momento del pasado, es también la huella que deja esa experiencia en la mente, el cerebro y el cuerpo.”

También es común escuchar sobre programas y organizaciones “informados sobre el trauma”. Pero existe poco consenso sobre qué hace exactamente que un método o enfoque sean informados sobre el trauma. Además, la evidencia sobre cómo funcionan las prácticas informadas sobre el trauma, qué tan efectivas son y cómo implementarlas y evaluarlas es limitada.

Respuestas comunes al trauma

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

El TEPT se define como una respuesta a una amplia variedad de eventos perturbadores y/o que ponen en riesgo la vida, incluida la violencia interpersonal o sexual, el abuso, la guerra, los desastres naturales y los accidentes graves. Las personas que desarrollan TEPT pueden haber experimentado estos eventos ellos mismos o haber presenciado o escuchado que le sucedieron a alguien cercano. Los niños con TEPT muestran cambios conductuales y emocionales que incluyen:

- Pensar, soñar o recrear con frecuencia el evento traumático.
- Sentirse adormilado, tener dificultad para concentrarse y para relacionarse con otras personas.
- Enojarse con facilidad, parecer constantemente ansioso o en estado de alerta, o tener problemas para dormir.

Para ser diagnosticado con TEPT, los síntomas deben continuar al menos durante algunos meses después del evento, ya que es normal estar perturbado inmediatamente después de una experiencia muy aterradora o potencialmente mortal.

Experimentar un trauma en la infancia está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar trastornos de salud mental más adelante en la vida, así como con deficiencias en el funcionamiento cognitivo.

TRAUMA COMPLEJO

Existe también una comprensión cada vez más generalizada del trauma que toma en cuenta las experiencias negativas crónicas y continuas, en lugar de acontecimientos aislados y extraordinarios. Este tipo de trauma se conoce a menudo como “trauma complejo”, el cual implica experiencias negativas continuas (como abuso, pobreza o estrés debido a racismo) que pueden afectar la capacidad del niño para relacionarse con los demás y desarrollar relaciones de confianza con sus cuidadores y otras figuras de autoridad. Aunque la evidencia no es concluyente, el trauma complejo puede afectar a los niños de color con más frecuencia que a sus compañeros blancos.

Si bien el trauma complejo no se encuentra vinculado aún a un diagnóstico formal de salud mental, los niños que han experimentado trauma complejo suelen experimentar los siguientes síntomas:

- Desafíos en el apego y las relaciones.
- Dificultad para regular las emociones y el comportamiento.
- Cambios en la capacidad de atención y otras habilidades cognitivas.
- Disociación de la realidad.
- Baja autoestima.
- Visión general negativa del mundo.

Tratar los síntomas de trauma

En general, las psicoterapias para el trauma infantil tienden a mostrar resultados más sólidos que otras formas más generales de terapia. La investigación disponible demuestra que las variantes de la terapia cognitivo-conductual (TCC) ayudan de forma consistente a reducir los síntomas de trauma en niños, a menudo más rápido o más a fondo que otras psicoterapias.

Los principales tratamientos para los síntomas de trauma en niños incluyen la TCC-CT (véase más adelante), el modelo ARC para el trauma complejo y la psicoterapia CPP para padres e hijos. También hay adaptaciones de algunos tratamientos diseñados originalmente para adultos (como la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares, la terapia de exposición prolongada y la terapia de procesamiento cognitivo) que han demostrado ser útiles para los niños que enfrentan un trauma.

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL CENTRADA EN EL TRAUMA (TCC-CT)

La TCC-CT es el principal tratamiento del trauma para niños. Incluye la práctica de las habilidades básicas de la TCC: distinguir entre pensamientos, sentimientos y acciones, y aprender a manejar las relaciones entre ellos. Los niños también crean lo que se conoce como una narrativa del trauma, que consiste en hacer un relato de su experiencia traumática que los ayuda a dar sentido a lo ocurrido y practicar el manejo de las emociones perturbadoras que suscitan los recuerdos de la experiencia.

INTERVENCIONES GRUPALES EN LA ESCUELA

Las intervenciones para el trauma diseñadas específicamente para ser impartidas en las escuelas suelen tener un formato grupal y llevarse a cabo durante la jornada escolar habitual. Estas intervenciones pueden ser especialmente útiles para los niños y adolescentes que no tienen acceso a una atención de salud mental confiable y accesible. La intervención más común de este tipo es la intervención cognitivo-conductual para el trauma en escuelas (CBITS, por sus siglas en inglés), que se centra en habilidades extraídas de la TCC.

TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS PARA LOS SÍNTOMAS DEL TRAUMA

Si bien las psicoterapias centradas en el trauma son la opción basada en evidencia para el tratamiento del TEPT en niños, los medicamentos también desempeñan un papel, en combinación con la terapia. Hay muy poca investigación sobre la efectividad de estos medicamentos en niños, y los niños no responden de la misma manera que los adultos con TEPT. Pero los profesionales clínicos informan que utilizar medicamentos (incluidos los antidepresivos, los agonistas adrenérgicos y los antipsicóticos) puede ayudar a los niños que están luchando contra la ansiedad, la hiperactivación, las interrupciones del sueño y la agresividad.

Mirar hacia el futuro

El trauma es un desafío frecuente para los niños y las familias, pero sus efectos son tratables. La investigación en este campo es alentadora, con múltiples intervenciones que se muestran prometedoras para reducir los impactos de las experiencias traumáticas. Al mismo tiempo, todavía hay mucho que desconocemos. Es necesario seguir trabajando en identificar estrategias prácticas para prevenir y tratar el trauma, y en particular para comprender mejor el trauma complejo.

A medida que seguimos desarrollando directrices y prácticas para los tratamientos del trauma y la atención informada sobre el trauma, es esencial trabajar en reducir la incidencia de los eventos traumáticos en sí mismos. La violencia, el abuso, el abandono y otras experiencias traumáticas están entrelazadas con las políticas públicas y los sistemas socioculturales más amplios que a menudo no satisfacen las necesidades materiales y psicológicas de las familias. Debemos comprometernos a garantizar que todas las familias y comunidades dispongan de los recursos y el apoyo necesarios para criar niños sanos y prósperos.

Conozca más

Visite childmind.org/informe2022 para descargar el informe completo sobre la salud mental infantil 2022, leer la información de la nueva encuesta nacional sobre la experiencia de las familias con el trauma y encontrar recursos prácticos para padres y educadores.

SOCIO PATROCINADOR

El Child Mind Institute y Blue Shield of California están colaborando para compartir las últimas investigaciones en torno a la salud mental de los jóvenes como parte de la iniciativa BlueSky de Blue Shield of California. Blue Shield of California es miembro independiente de la Asociación Blue Shield.