

https://www.ptsd.va.gov/spanish/WET_helping_during_treatment_sp.asp

La Terapia de Exposición Narrativa (TEN): Ayudando Durante el Tratamiento

Hay alguien que le preocupa que está empezando el Tratamiento de Terapia de Exposición Narrativa (TEN) para el Trastorno de Estrés Postraumático. Aprenda lo que le espera y como usted puede apoyar a su ser querido durante el tratamiento.

Reading time: 6 minutes

¿Qué es La Terapia de Exposición Narrativa?

La Terapia de Exposición Narrativa es breve, consiste en cinco sesiones de Psicoterapia o de la Terapia de Comunicación—para el TEPT. Esta Terapia puede ayudar a la gente que ha tenido una experiencia traumática a encontrar nuevas maneras de pensar del evento y de lo que significa. Al escribir sobre sus pensamientos y sentimientos de lo que paso durante el evento, y después de hablar con su proveedor durante las sesiones escritas, podrán ayudar a su ser querido aliviarse de los síntomas del TEPT.

Con TEPT, es común sentir que los eventos traumáticos son muy difíciles tener en mente. Los síntomas de TEPT pueden también cambiar el modo en los que alguien que ha tenido traumas piensan de ellos mismos y su punto de vista hacia el mundo. La Terapia de Exposición Narrativa puede ayudar a la persona con TEPT aprender a tratar o procesar—los recuerdos de trauma que reducen la angustia emocional. Esta terapia también puede ayudar a gente desarrollar un punto de vista más balanceado de ellos mismos y de otros al seguir adelante.

La Terapia de Exposición Narrativa

El TEN tiene 3 partes principales:

- Educación del TEPT y del TEN
- Escribiendo una narración completa de su trauma y reflexionar sobre el impacto
- Procesar en escrito

1. Educación del TEPT y del TEN

La Terapia de Exposición Narrativa empieza con el contenido del TEPT y los síntomas comunes. El terapeuta va a dar información adaptadas a sus experiencias individuales de su ser querido, explica como el TEN trabaja y platica de sus metas del tratamiento. Usted puede ayudar a traveacute;&s de:

- Aprender del trauma, del TEP y del TEN. Saber la base que es un buen comienzo. Los recursos mencionados al fin de esta página pueden ayudar.
- Pregunte a su ser querido de compartir información de lo que aprendieron del TEPT y del TEN con su terapeuta. Usted puede apoyar por haber participado en las citas, aunque si no quiere hablar de lo contenido de la sesión.

2. Escribiendo sobre el trauma y reflexionando sobre el impacto del trauma

La Terapia de Exposición Narrativa es un tratamiento que usa estructura de escribir para ayudar a procesar las experiencias traumáticas. Su ser querido preguntara de su trauma durante las sesiones con instrucciones especificas para enfocarse en los pensamientos mas profundos y los sentimientos de los eventos. Escribir ayuda a su ser querido a procesar experiencias traumáticas. El terapeuta va a ayudarle a mantenerse con sus escritos y darles recomendaciones

para asegurarse que ellos obtengan lo mejor del tratamiento. Se examinar los recuerdos traumáticos que puede ser difícil al principio, pero esta exposición o proceso de escribir sobre los recuerdos traumáticos—pueden ayudar a reducir la angustia a través el tiempo. Su ser querido será animado a pensar en sus recuerdos traumáticos, pensamientos y emociones entre las sesiones y no evitar de hacerlo.

En las últimas sesiones del TEN, su ser querido será dirigido a reflexionar sobre el impacto de su trauma. Se le pide que considere como su trauma ha sido afectado en las maneras en que ellos piensan en sí mismos, sus relaciones con otras personas, y sus puntos de vista del mundo. Sus seres queridos tendrán la oportunidad de escribir de sus problemas durante las sesiones. Ellos recibirán recomendaciones de sus terapeutas para ayudarles a continuar con hacer considerados de como el trauma tendrá impacto en adelante.

Usted puede ayudar:

- Estar dispuesto a escuchar y comprender si su ser querido que no prefiere hablar de lo que paso durante las sesiones. En ciertos instantes, ayuda decir palabras de apoyo como “yo reconozco que dirigirse al TEPT es difícil de tratar. Estoy orgulloso de que lo estás haciendo.”
- Recordándose que está bien si su ser querido se siente incómodo cuando se enfocan en recuerdos traumáticos o creencias. Esto sentimientos son regularmente breves y su ser querido se sentirá mejor continuando el TEN. Apoyando que enfrente los sentimientos difíciles podrá ayudarlos a seguir y terminar el tratamiento.
- Sin preguntar de leer los narrativos traumáticos. Usted será curioso de lo escrito, pero al saber que los narrativos son compartidos entre usted, su ser querido y sus proveedores.

3. Procesando la narración

Después de cada sesión narrativa, su ser querido trabajara con su terapeuta para procesar las experiencias escritas durante la sesión. Al procesarlo en mente de como el trauma lo ha cambiado el modo de pensar de uno mismo, de sus relaciones con otras personas y del mundo. Después haber escrito sobre el trauma, hay personas que reconocen sus puntos de vistas han cambiado, y de cómo ellos piensan en ellos mismos y del significado del trauma en diferentes maneras. Usted puede ayudar:

- Notando cambios positivos en sus seres queridos.
- Permitiendo a sus seres queridos un tiempo de ajuste a su nuevo modo de pensar y de sus sentimientos. Habrá nueva información que se procesa y continua entre sesiones. Usted y sus seres querido pueden generalmente seguir con su vida cotidiana día y permitir los cambios que pasen naturalmente.
- Recordar a su ser querido de reconocer sus emociones y no evitarlos.
- Apoyarlos de visitar a su terapeuta nuevamente en cuanto sea necesario.

Para Terminar

La Terapia de Exposición Narrativa es efectiva para tartar el TEPT. La decisión de su ser querido de empiezan o consideran el TEN es el primer paso enorme para recuperarse. Entendiendo lo básico del TEN podrá ayudar a sus seres queridos durante el procesamiento de tratamiento.

Recursos Adicionales

Hay más videos y programas para apoyar a su miembro de familia o ayudar a aprender sobre el trauma, el TEPT, y los tratamientos de TEPT como la Terapia de Exposición Narrativa. Recomendamos:

- [Videos Animados de Pizarra \(en inglés\)](#): Videos cortos que usan imagines a mano que describen el TEPT y los efectos del tratamiento incluyendo de la Terapia de Exposición Narrativa.
- [AboutFace \(en inglés\)](#): Aprenda del TEPT de los Veteranos quien han tenido estas experiencias. Escuche las historias y encuentren como los tratamientos que cambian sus vidas. Escuchen de los miembros y clínicos también.
- [Entendiendo el TEPT: La Guía para la Familia y los Amigos](#) (PDF): La libreta que incluye lo que necesita saber para ayudarse y ayudar a sus seres querido con TEPT.
- [VA Cuidado De Apoyó](#): Los programas de ayuda para cuidar a los Veteranos que aman y para usted mismo.
- [La Familia de TEPT Coach App \(en inglés\)](#): Aplicación movil esta desinado para proveer apoyo a los miembros de familia de los que tienen TEPT.