



Crecimiento postraumático

Creceer a partir de una experiencia traumática

Es importante comprender cómo las personas pueden desarrollar síntomas de estrés postraumático derivados de haber experimentado un evento de gran impacto y percibido como altamente estresante. Por otro lado, cabe resaltar que no todas las personas que viven sucesos traumáticos desarrollarán sintomatología de estrés postraumático; esto tiene que ver con otros factores individuales y la historia de la persona.

Creer a partir de una experiencia traumática es un tema que busca dar a conocer qué sucede con las personas que experimentan un acontecimiento percibido como traumático y cómo logran sobreponerse. Desde una perspectiva de la Psicología Positiva, el lector aprenderá cómo una persona desarrolla nuevos comportamientos y brinda un sentido integral a los cambios que ha vivido a partir de la experiencia traumática.



Por décadas, se ha estudiado cómo los seres humanos pueden sobreponerse ante las adversidades. Tras la Segunda Guerra Mundial, durante el régimen nazi en el cual se cometieron atrocidades y crímenes de guerra hacia personas de la comunidad judía y opositores al movimiento, surge una nueva perspectiva para comprender el sufrimiento ocasionado por el contexto y eventos traumáticos en prisioneros de los campos de concentración.

Un claro ejemplo es Viktor Frankl, quien en su obra *El hombre en busca de sentido* (1985) describe una serie de consecuencias derivadas de su experiencia en los campos de concentración de Auschwitz y Dachau, como testigo directo y sobreviviente de la guerra. Aunque Frankl no refiere explícitamente el trauma psicológico, para él se trata de una consecuencia inevitable producto del sufrimiento extremo y la privación experimentada, la cual causa un impacto negativo en la salud integral de una persona, así como también reacciones emocionales como ansiedad, depresión y desesperanza. A pesar de vivir dichas adversidades, una persona puede sobreponerse y encontrar un nuevo significado a su experiencia, incluso hallar aspectos positivos que brinden una nueva perspectiva de vida.

En el presente tema se comprenderá el concepto de crecimiento postraumático, término acuñado por Richard Tedeschi y Lawrence Calhoun en 1995, el cual se describe como un proceso de cambio personal positivo que puede ocurrir posteriormente a haber experimentado un evento percibido como traumático. Aunque anteriormente otros estudios ya referían cómo una persona lograba superar ciertas dificultades y generar nuevos aprendizajes en torno al suceso, fue hasta la década de los noventa que se describió por primera vez como un efecto positivo tras haber ocurrido el estrés postraumático.



Desde la mirada de la Psicología Positiva del trauma, es posible que una persona aprenda y desarrolle nuevos comportamientos y oportunidades que le permitan ser una mejor versión de sí misma.



2.1. Antecedentes del crecimiento postraumático

Atravesar un acontecimiento percibido como traumático puede representar una oportunidad para desarrollar cambios positivos y, de cierto modo, un crecimiento personal manifestado a través de comportamientos que brindan un significado subjetivo de mejoría. Aunque esto no necesariamente incrementa los niveles de felicidad, disminuye el dolor o pone fin al estrés derivado del trauma (Tedeschi y Calhoun, 1995).

Cuando un suceso es percibido como altamente estresante o traumático, algunas personas pueden desarrollar estrés postraumático, en función de variables personales y muy particulares. Esas personas podrían referir un crecimiento postraumático, el cual es un proceso que incluye cambios psicológicos positivos que ocurren como un efecto posterior al acontecimiento traumático, provocando también un gran cambio en las circunstancias de vida. Los eventos traumáticos pueden no ser necesariamente considerados como mortales o definidos en estricto sentido como el causal de síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

Para el DSM-V, el trauma es un evento que involucra muerte real o amenaza de muerte, ya sea violenta o accidental. Sin embargo, desde la perspectiva de Tedeschi y colaboradores, el trauma es visto como un evento que altera la vida de la persona, percibiéndolo como altamente estresante y desafiante, aun cuando no es posible determinar con exactitud cuáles de estos eventos desafiante serán netamente traumáticos y cuáles promoverán cambios personales importantes.

La definición de lo que se constituye como evento traumático podría depender de cada persona en particular, así como de sus variables personales e incluso culturales. El crecimiento postraumático se enfoca en los cambios que las personas experimentan después de un evento, en vez de en sus respuestas durante el evento o en los cambios inmediatos posteriores al mismo.

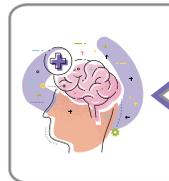
Se presta especial atención a los cambios a largo plazo que surgen tras una reflexión más cuidada y profunda; la temporalidad puede variar de días a años y refiere a cómo la persona desarrolla nuevas formas de pensar, sentir y actuar, ya que los eventos vividos no le permiten volver a su funcionamiento básico. Es importante resaltar la distinción del crecimiento postraumático (CPT) de la resiliencia y la recuperación. En el crecimiento postraumático, el cambio implica una transformación cognitiva y emocional con impacto en aspectos conductuales, es decir, un cambio de verdadera profundidad.

Algunos cambios, mayor madurez y el crecimiento personal son efectos que ocurren a lo largo de la vida en distintos momentos del desarrollo normativo de una persona. Los cambios característicos del CPT no se enfatizan en primera instancia por crecer o cambiar, sino más bien se presentan como el resultado de una lucha con las consecuencias de una gran crisis vital, en donde se busca sobrevivir o hacer frente. A principios de los noventa, Tedeschi y Calhoun (2018) describieron el crecimiento en los sobrevivientes de experiencias traumáticas como “beneficios percibidos”. El elemento diferenciador entre los términos de crecimiento y beneficios reside en que no necesariamente estos últimos llevan a una transformación positiva de la persona; cuando se describe al crecimiento, las personas manifiestan indicadores de desarrollo positivo y transformador.



Aspinwall y Tedeschi (2010) señalan que existen acontecimientos que pueden implicar cambios profundos en las perspectivas de vida y esto dará como resultado un cambio en la salud integral y el comportamiento social. Pueden contrarrestar los efectos del estrés incluso con un impacto en el sistema inmunológico, lo cual, por sí mismo, producirá beneficios para la salud y como impacto colateral, una transformación personal.

Los hallazgos de otros investigadores han demostrado que a partir de cambios similares al crecimiento postraumático se lograron eventos positivos iniciados por la misma persona, tales como viajes espaciales, navegaciones en solitario y exploraciones en el Ártico. Estos estudiosos refieren el concepto de crecimiento postraumático tras encontrar que estas personas eligieron por voluntad propia soportar entornos desafiantes, cambiando su propia perspectiva, algo muy parecido a lo que reportan las personas que se vieron obligadas a tolerar acontecimientos traumáticos (**Suedfeld et al., 2010; Kjærgaard et al., 2015; Kjærgaard et al., 2013, en Tedeschi et al., 2018**). Estos trabajos sugieren que el crecimiento postraumático puede lograrse como resultado de procesos iniciados por un desafío significativo para la persona, un desafío a sus propias creencias fundamentales, aunque dichos acontecimientos no sean definidos como traumáticos en sentido estricto.



2.2. Cambios importantes en el crecimiento postraumático

Tedeschi y Calhoun (1996) identificaron tres cambios importantes que las personas experimentaron tras haber atravesado un acontecimiento desafiante o traumático.

Estos fueron:

- ▶ **Nuevas perspectivas o cambios percibidos en sí mismos:** La experiencia traumática mejoró la percepción de la persona sobre sí misma, promoviendo su mejor versión y, de algún modo, haciéndola sentir mejor que antes. Esto incluye una sensación de fortalecimiento personal, mayor seguridad en sí misma y una confianza incrementada para afrontar situaciones futuras.
- ▶ **Sentido de las relaciones con los demás:** Después de vivir el suceso traumático, se generó una mayor cercanía con familiares y amigos, así como una mayor apreciación y valor por la red de apoyo. Las personas aprendieron a pedir ayuda, se volvieron más sensibles con los demás y se esforzaron por fortalecer sus relaciones.
- ▶ **Filosofía de vida:** Surgió una mayor apreciación por la propia vida, su valor y sentido. La persona fue capaz de aprender a redefinir sus prioridades, disfrutando más ligeramente la vida. Se observó una resignificación del sentido de vida, incluso experimentaron ciertos cambios en su sistema de creencias espirituales.

Los investigadores buscaron medir el impacto de estos cambios en la vida de las personas que habían pasado por un suceso traumático o desafiante. Dentro de sus hallazgos, determinaron que los cambios se presentaban en cinco factores:



Dentro de este marco, se ha descrito cómo una persona logra el crecimiento postraumático tras haber atravesado situaciones desafiantes o incluso traumáticas, ya sea por circunstancias incidentales o porque la misma persona lo promovió por voluntad propia. Por tanto, existe una clara necesidad de hacer uso de sus propios recursos para sobreponerse al acontecimiento.

1. Factor 1. Relación con otros: mayor sentido de cercanía con otros, establecimiento de relaciones estrechas con familiares, amigos y colegas, activación de la red de apoyo.
2. Factor 2. Nuevas posibilidades: percepción de nuevas oportunidades a partir de la experiencia traumática, hallazgo de aspectos positivos derivados del suceso.
3. Factor 3. Fortalecimiento personal: sensación de ser mejor que antes del acontecimiento, mayor seguridad y confianza en sí mismo, percepción de sentirse más fuerte y capaz.
4. Factor 4. Cambios espirituales: fortalecimiento de sus creencias espirituales, mayor conexión con su religión y con una fuerza superior al ser humano.
5. Factor 5. Apreciación por la vida: respuesta con un mayor sentido de vida y existencia, validación de la propia vida con un mejor afrontamiento ante lo que está fuera del control de la persona (Tedeschi y Calhoun, 1996).

A lo largo de la historia de la humanidad, sucesos importantes han marcado y cambiado la vida de muchas personas e incluso de naciones enteras. Tal como se ha mencionado, las guerras, los desastres naturales, amenazas de muerte violenta o accidental, enfermedades y contingencias sanitarias, entre otros, son eventos que tienen la particularidad de hacer que las personas se esfuercen por sobrevivir y continuar a pesar de los cambios que experimentaron en sus vidas.

A continuación, se darán a conocer algunos estudios sobre crecimiento postraumático y otros efectos colaterales tras haber atravesado por eventos desafiantes y traumáticos. Para fines de este tema, se considerarán tres de ellos: desastres naturales, amenazas de muerte y contingencias sanitarias. Comenzaremos hablando del impacto de los desastres naturales.

El término desastre natural hace referencia a aquellos eventos donde intervienen fenómenos naturales tales como huracanes, inundaciones, terremotos, tsunamis, entre otros. En este punto, el fenómeno por sí mismo es considerado el origen del desastre. **Quarantelli y Dynes (1977)** definen los desastres naturales como eventos que sobrepasan la capacidad de recuperación inmediata en una comunidad. No son eventos que ocurren por sí solos o de manera aislada, pues cuando se presentan en un contexto social y político pueden influir en la manera en la que se prepara y responde a ellos. Como resultado, pueden tener consecuencias psicológicas y sociales con un impacto profundo en las vidas de las personas que los viven, considerando también tanto necesidades físicas como emocionales y sociales (**Quarantelli y Dynes, 1977**).

Los terremotos podrían tener diferentes afectaciones físicas, emocionales y sociales. En una revisión sistemática sobre los efectos colaterales de personas que han referido tras haber experimentado terremotos directamente, se clasificaron tres categorías de cambios: la percepción de sí mismo, las relaciones interpersonales y cambios espirituales.

Esto demostró que algunos testigos de estos desastres naturales podrían manifestar crecimiento postraumático como un efecto colateral de la situación. En la primera categoría, cambios en la percepción de sí mismo, las personas refirieron haber cambiado su significado de vida, siendo más conscientes de su propia existencia.



De algún modo encontraron su fuerza interior, aceptando las circunstancias actuales de su vida y sobreponiéndose a las adversidades. Dentro de esta categoría se encuentran las subdimensiones de nuevas perspectivas, aceptación, descubrimiento de fortalezas y gratitud. Si bien no fue posible hacer algo respecto al terremoto, sí cambiaron sus prioridades, promoviendo

una aceptación de los hechos como parte de la vida. Algunas personas refieren que vivir estos eventos no representa la debilidad del ser humano, sino el sentir que pueden ser más fuertes de lo que pensaban, no solo en aspectos físicos como la resistencia, sino también lo referente a la fortaleza personal con una tendencia inherente a la flexibilidad, confianza y consciencia ocupacional. Del mismo modo, refieren sentirse agradecidos por el cambio positivo comparado con su vida anterior antes del suceso.

En la segunda categoría, las personas manifestaron el desarrollo y fortalecimiento de sus relaciones con otros, la ayuda y soporte emocional, mostrando comportamientos de cuidado y protección de familia, amigos y colegas en empatía con las necesidades de las personas. Sus relaciones cambiaron, pues se percibía mayor solidaridad y amistad en la comunidad como una cultura de ayuda entre la red social. De la tercera categoría, cambios espirituales, algunos sobrevivientes refirieron ampliar su vida religiosa y espiritual tras haber experimentado el terremoto. De algún modo, cambió su perspectiva, sintiéndose un paso más cerca de Dios. Recordaron que después de todo estaban vivos, algunos incluso expresaron incrementar su fe en Dios, como parte de su proximidad hacia él. La experiencia les había llevado a reforzar sus creencias en algo más grande que ellos desde un punto de vista existencial. En sus actitudes de afrontamiento, aquellas personas que eran creyentes de alguna religión superaron los momentos difíciles a través de Dios (**Jung y Han, 2023**).

Por otra parte, los acontecimientos considerados como desafiantes o traumáticos son los relacionados con accidentes. Para este punto, partiremos del contexto del accidente ocupacional y su impacto en las personas que los experimentan.



Se describe un accidente ocupacional como un acontecimiento inesperado y no deseado que ocurre en el contexto laboral y en las actividades propias del oficio, donde se producen lesiones o daños en la salud del trabajador. Estos factores de riesgo propios de la actividad ocupacional pueden incluir lesiones físicas, exposición a sustancias peligrosas o tóxicas, así como también enfermedades profesionales. En un estudio realizado en trabajadores agrícolas, se describieron algunas de estas afectaciones físicas, que iban desde lesiones musculoesqueléticas, enfermedades respiratorias y de la piel, hasta diagnóstico de cáncer, dado que las personas estaban altamente expuestas a factores de riesgo que resultaron en lesiones y enfermedades futuras (**Demers y Rosentock, 1991**).

En una investigación longitudinal correlacional, se estudiaron los factores predictivos para el crecimiento postraumático con una temporalidad de un mes, seis meses y un año en víctimas de un accidente ocupacional. Los investigadores refieren que es elemental que las personas afectadas en el acontecimiento reciban apoyo emocional de los demás, así como también que se generen intervenciones que promuevan el cambio de perspectiva de lo sucedido a una manera más constructiva y objetiva de comprender lo ocurrido, sobre todo en el trabajo con los pensamientos intrusivos y la rumiación. El fortalecimiento de la red social y de apoyo facilitará el procesamiento de la experiencia traumática, encontrando validación emocional y destacando los aspectos positivos de las respuestas después del accidente. La temporalidad para brindar el soporte social jugará un papel crucial sobre cómo la persona recibe el apoyo y, como parte de un proceso adaptativo, si se prolonga más el tiempo de intervención podría representar cierta incomodidad.



Con base en las etapas del afrontamiento y ajuste mental ante un evento traumático o estresante, las personas podrían desarrollar algunas características del crecimiento postraumático que va desde un cambio en la visión, validando la perspectiva positiva de los demás que faciliten las propias opiniones positivas sobre el suceso (**García et al., 2023**).

En cuanto al crecimiento postraumático en contingencias sanitarias, los estudios más recientes señalan cómo los sectores empresariales, educativos y de salud se enfrentaron a la pandemia por **COVID-19**. Las investigaciones demostraron efectos colaterales evidentes en la salud integral de las personas, además de un impacto importante en la economía mundial, enfrentando, por así decirlo, el mundo entero a la peor crisis sanitaria en tiempos actuales.

En 2019, se dio a conocer una noticia que causó gran impacto en el mundo: un nuevo tipo de coronavirus (**SARS-CoV-2**) estaba acabando con la vida de miles de personas. Tras el contagio extendido, el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) declaró la pandemia global por **COVID-19**.

Luego de explorar la resiliencia y el crecimiento postraumático posterior a la exposición a desastres en grupos ocupacionales que van desde ataques terroristas y desastres naturales hasta brotes epidémicos, se encontraron tres factores principales para la resiliencia psicológica en trabajadores expuestos a estas circunstancias. En primer lugar, es elemental la capacitación sobre el tipo de desastre a enfrentar; las personas que poseían mayor conocimiento del tema parecen ser más resistentes que aquellas sin un dominio del mismo. En segundo lugar, el apoyo social fue otro elemento para mejorar la resiliencia, esto incluye desde el apoyo de la familia y seres queridos hasta los mismos colegas y líderes para brindar cierta protección de sufrir efectos adversos para la salud mental. El tercero son los estilos de afrontamiento proactivos y de confrontación, es decir, el involucramiento y la aceptación de la situación que permitía enfrentar pensamientos traumáticos frente a los que manifestaban estilos más evitativos. Otro hallazgo importante encontrado fue que las personas más involucradas en trabajos de socorro o recuperación de desastres a menudo percibían una experiencia gratificante y significativa que conducía al crecimiento postraumático, tanto en el aspecto personal como en el profesional. Estas personas habían aprendido a valorar más su vida, obteniendo otras ganancias o beneficios (mejor comprensión y apreciación por su trabajo) como resultado de su trabajo, con impacto en su autoestima, una perspectiva nueva de su propio sentido y apreciación por la vida (**Brooks et al., 2020**).

Referencias

- Aspinwall, L. y Tedeschi, R. (2010). The value of positive psychology for health psychology: Progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health. *Annals of behavioral medicine*.
- Brooks, S., Amlôt, R., Rubin, G., Greenberg, N. (2020). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organizations: overview of the literature. *BMJ Military Health*.
- Demers, P. y Rosenstock, L. (1991). Occupational Injuries and Illnesses among Washington State Agricultural Workers. *American Journal of Public Health*.
- Frankl, V. (1985). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- García, F. , Cova, F., Vázquez, C., y Páez, D. (2023). Posttraumatic growth in people affected by an occupational accident: A longitudinal multilevel model of change. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Jung, H. y Han, S. (2023). Post-traumatic growth of people who have experienced earthquakes: Qualitative research systematic literature review. *Frontiers in Psychiatry*.
- Quarantelli, E. y Dynes, R. (1977). Response to Social Crisis and Disaster. *Annual Review of Sociology*.
- Tedeschi, R. y Calhoun, L. (1995). Trauma y transformation: Growing in the after-math of suffering. *Estados Unidos: Sage Publications, Inc.*
- Tedeschi, R. y Calhoun, L. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Trauma Stress*.
- Tedeschi, R., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. y Calhoun, L. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research and Applications*. New York, NY: Routledge.
- World Health Organization. (2020, 11 marzo). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19* [Comunicado de prensa].
<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Referencias

- Lenferink, L. , Van Den Munckhof, M., de Keijser, J., y Boelen, P. (2021). DSM-5-TR prolonged grief disorder and DSM-5 posttraumatic stress disorder are related, yet distinct: confirmatory factor analyses in traumatically bereaved people. *European journal of psychotraumatology*.
- Melo, Z., Olmedo, Y., Lavoignet, B., Núñez, F., y Landaverde, C. (2021). Acontecimientos vitales estresantes en mujeres trabajadoras de un mercado del estado de Veracruz, México. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*.
- Miranda, C. (2010). Trauma psíquico y trastorno de estrés post traumático. Judith Herman: Abordaje terapéutico. *Temática Psicológica*.
- National Center for PTSD (2015). Tratamientos eficaces para el TEPT: Considerar la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) como el tratamiento de primera elección. *Sitio Oficial National Center for PTSD*.
- Salazar, Y., Jaimes, L., Cotes, C., y de Oliveira, S. (2021). Víctimas del des-plazamiento forzado: comorbilidad entre trastorno por estrés postraumático (TEPT) y depresivo mayor (TDM). *Informes Psicológicos*.
- Sherin, J., y Nemeroff, C. (2022). Post-traumatic stress disorder: the neurobiological impact of psychological trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Suárez-Cuba, M. (2010). La importancia del análisis de los Acontecimientos Vitales Estresantes en la Práctica Clínica. *Revista Médica La Paz*.
- Van der Kolk, B. (2022). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Weiss, D. y Marmar, C. (1996). The Impact of Event Scale – Revised. En: J. Wilson y T.M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD*. New York: Guilford.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.