

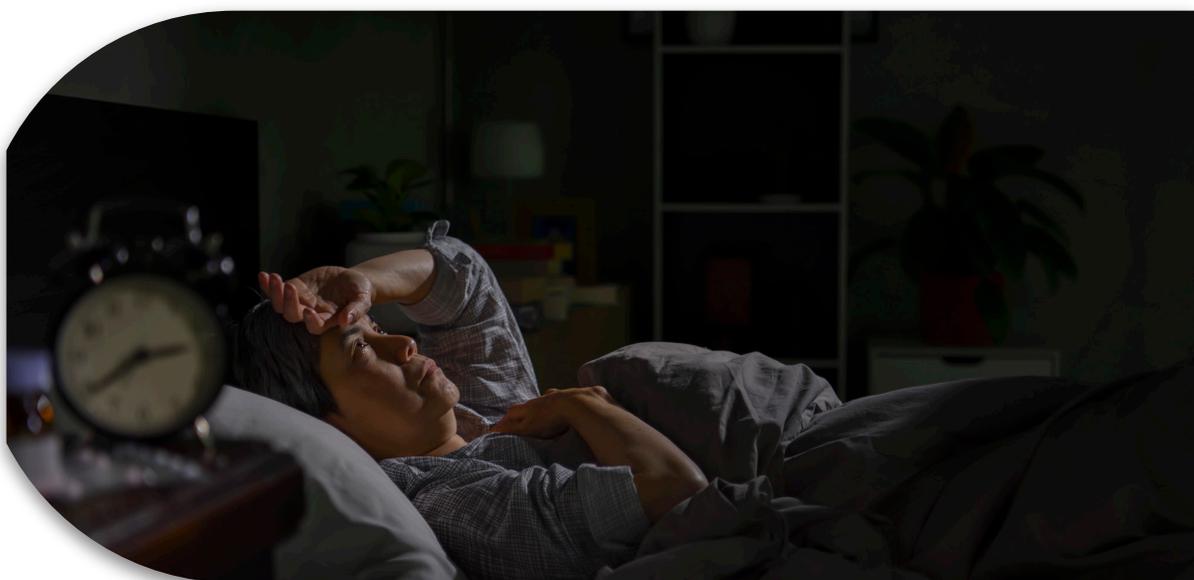


Crecimiento postraumático

Dimensiones del crecimiento postraumático

En apartados anteriores, se ha expuesto cómo una experiencia traumática puede generar un impacto significativo en la vida de una persona, provocando efectos colaterales negativos en sus emociones, pensamientos y formas de actuar. Estas afectaciones pueden manifestarse como sentimientos de miedo, tristeza, culpa, vergüenza, desesperanza, dolores de cabeza, fatiga, insomnio, falta de apetito, hipervigilancia, dificultades en la concentración, pensamientos negativos recurrentes, pesadillas, reacciones evitativas, aislamiento, cambios en el estilo de vida e, incluso, lo relacionado con el consumo de sustancias. A pesar de estos efectos adversos, también es posible que algunas personas experimenten cambios positivos y una redefinición de su visión de vida.

No obstante, es de gran importancia resaltar que no todas las personas necesariamente desarrollarán síntomas de estrés postraumático, o bien, percibirán cambios positivos importantes en sus vidas a partir de la experiencia traumática.



Como se ha señalado anteriormente, estos efectos están relacionados con factores individuales propios de la personalidad, tales como la historia de la persona, sus recursos personales y sus estilos de afrontamiento ante adversidades.

En el presente tema, se retomará lo relacionado a los cambios positivos que las personas experimentan tras haber hecho frente a sucesos traumáticos o desafiantes. La presencia de estos cambios será la característica principal del crecimiento postraumático.

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, el estudio del crecimiento postraumático es conocido e investigado en todo el mundo, con evidencia científica suficiente que demuestra la capacidad única de las personas para aprender y crecer a partir de situaciones extremas y adversas (**Tedeschi et al., 2018**).

En el primer tema se dio a conocer más sobre el estrés postraumático, su sintomatología y cómo detectarlo a través de la examinación clínica y algunas escalas de uso frecuente. La intención de este tema es conocer cómo evaluar el impacto en la vida de la persona posterior al acontecimiento traumático, identificando el tipo de cambio que representó y en qué medida impactó a través del Inventario de Crecimiento Postraumático diseñado por **Tedeschi y Calhoun (1996)**.

Para profesionales de la salud mental en contextos clínicos, este inventario podría ser una herramienta útil para medir la presencia y el grado de cambios positivos importantes como factores predictivos que promueven el crecimiento postraumático. De este modo, especialistas clínicos podrán comprender mejor el impacto y sus implicaciones en la vida de la persona, diseñando un plan de tratamiento adaptado a las necesidades detectadas.

Por otro lado, si la persona identifica, comprende y reconoce su propia capacidad para percibir los cambios positivos derivados del acontecimiento traumático o desafiante, esto podría ser de gran utilidad para mejorar su bienestar integral y su calidad de vida, dando un sentido propositivo a su experiencia.



No obstante, es necesario comprender que el inventario de crecimiento postraumático es una herramienta de apoyo, y que la examinación clínica y el trabajo terapéutico deberán ser considerados en el enfoque para la resolución del trauma psicológico, respondiendo a las necesidades particulares de cada persona.



3.1. Inventario de crecimiento postraumático

El Inventario de Crecimiento Postraumático (***Posttraumatic Growth Inventory [PGTI]***, por sus siglas en inglés) fue creado por **Tedeschi y Calhoun en 1996**. Se utiliza como un instrumento para evaluar el impacto de los cambios y su gravedad en personas que han experimentado un acontecimiento traumático o desafiante. Este instrumento consta de 21 ítems divididos en cinco factores:

- ▶ **Relación con otros:** Mide la percepción de cambio en las relaciones interpersonales, el apoyo y la red de soporte. Los ítems correspondientes son: 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21.
- ▶ **Nuevas posibilidades:** Evalúa el cambio que la persona percibe después de haber pasado por el acontecimiento traumático, encontrando nuevas perspectivas de vida y oportunidades derivadas. Los ítems correspondientes son: 3, 7, 11, 14, 17.
- ▶ **Fortalecimiento personal:** Considera la percepción de la persona sobre su propia capacidad para hacer frente a situaciones adversas o desafiantes, su propia fortaleza para superar las dificultades. Los ítems son: 4, 10, 12, 19.
- ▶ **Cambios espirituales:** Mide el cambio percibido sobre la propia fe de la persona y sentido de conexión con una fuerza más grande que ellos mismos, incluyendo la fe y la espiritualidad-religiosidad. Los ítems que lo miden son: 5, 18.
- ▶ **Apreciación por la vida:** Evalúa la respuesta de la persona respecto al propio sentido de vida y existencia, midiendo los cambios positivos sobre las respuestas afrontativas ante la situación traumática o desafiante. Incluye los ítems: 1, 2, 13 (Tedeschi y Calhoun, 1996).

Los autores Tedeschi y Calhoun describieron el instrumento considerando 3 dimensiones:

1. **Autopercepción:** Implica que las personas se perciban con mayor competencia, confianza y seguridad.
2. **Cambio en las relaciones con otros:** Activación de la red de apoyo social.
3. **Filosofía de vida:** Una perspectiva mejorada de vida, revaloración de las prioridades, apreciación por la propia existencia, reafirmación de creencias espirituales (Quezada-Berumen y González-Ramírez, 2020).

Inventario de Crecimiento Postraumático

- 1 Han cambiado mis prioridades acerca de lo que es importante en mi vida.
- 2 Tengo una mejor apreciación acerca del valor de mi propia vida.
- 3 Desarrollé nuevos intereses.
- 4 Tengo un mejor sentido de autosuficiencia.
- 5 Soy una persona más espiritual, he crecido espiritualmente.
- 6 Puedo apreciar más claramente que puedo contar con los demás en tiempos difíciles.
- 7 He construido un nuevo rumbo o caminos de vida.
- 8 Tengo un mayor sentido de proximidad con las personas o mayor cercanía hacia los demás.
- 9 Estoy más dispuesto a expresar mis emociones.
- 10 Siento que puedo arreglármelas mejor en los momentos difíciles.
- 11 Puedo hacer mejores cosas con mi vida.
- 12 Estoy más dispuesto a aceptar la forma en que las cosas se dan.
- 13 Puedo apreciar mejor cada día.
- 14 Hay nuevas oportunidades que antes no estaban disponibles.
- 15 Siento más compasión por los demás.
- 16 Pongo más esfuerzo en mis relaciones.
- 17 Estoy más dispuesto a intentar cambiar las cosas que necesitan ser cambiadas.
- 18 Tengo o he desarrollado una mayor fortaleza religiosa.
- 19 He descubierto que era o soy más fuerte de lo que pensaba.
- 20 He aprendido lo maravillosas que son las personas o lo extraordinarias que pueden ser.
- 21 Acepto de mejor manera el necesitar a los demás.

Este inventario se evalúa por medio de una escala tipo likert de 6 puntos, la cual va desde:

0= No experimenté este cambio como resultado de mi crisis

1= Experimenté este cambio en un grado muy pequeño como resultado de mi crisis

2= Experimenté este cambio en un pequeño grado como resultado de mi crisis

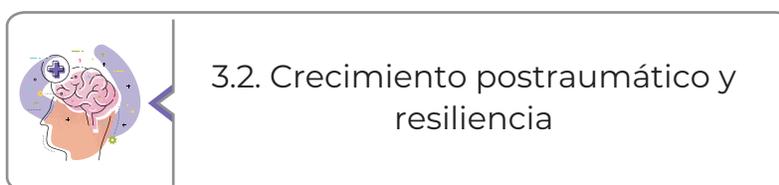
3= Experimenté este cambio en un grado moderado como resultado de mi crisis

4= Experimenté este cambio en un gran grado como resultado de mi crisis

5= Experimenté este cambio en un grado muy grande como resultado de mi crisis

Existen diferentes adaptaciones del inventario en países de habla hispana. Entre ellos, podemos señalar algunos trabajos realizados en el pasado, tales como:

- Adaptación en población mexicana (**Quezada-Berumen y González-Ramírez, 2020**).
- Adaptación en población peruana (**Ramos-Vera et al., 2021**).
- Adaptación en población ecuatoriana (**Arias et al., 2017**).
- Adaptación en población argentina (**Esparza-Baigorri et al., 2016**).
- Adaptación en población chilena (**Costa-Requena y Gil-Moncayo, 2007**).



Hasta este momento, se ha hecho referencia a la medición del crecimiento postraumático a través de un instrumento diseñado para detectar los cambios de mayor impacto en la persona después de haber atravesado un evento traumático o desafiante. También hemos comprendido que para evaluarlo es importante tener en cuenta la examinación clínica y la intervención terapéutica.

Puede decirse que un primer paso hacia el crecimiento postraumático es lo que lleva a las personas a replantearse sus metas personales, pues es posible que a partir del acontecimiento, estas ya no sean factibles; incluso algunas de sus creencias y representaciones ya no reflejan el mundo actual. De manera más reflexiva, las personas podrían estar reconsiderando establecer nuevos objetivos de vida. Este proceso puede tomar meses o años, o tal vez algunas personas nunca logren experimentar cambios psicológicos positivos.

Como ya se ha mencionado, el crecimiento postraumático depende de ciertas características personales e individuales, tales como sus habilidades o estrategias de afrontamiento, rasgos de la personalidad, la centralidad del evento y el cambio de vida.



El reconocimiento de los síntomas de estrés postraumático es una parte importante del propio crecimiento personal, pues permite separar los síntomas de la misma identidad del individuo, restaurando así el sentido del control. Ayudar a reconocer y comprender mejor los síntomas del estrés postraumático podría promover el crecimiento postraumático (**Henson et al., 2021**).

De acuerdo con **De Tarte y Stephens (2014)**, la resiliencia podría definirse como un proceso natural que tiene como característica principal la capacidad de la persona para afrontar con éxito una crisis y recuperarse rápidamente, volviendo a su estado previo al acontecimiento. Para **Tedeschi y Calhoun (2004)**, se define como una capacidad de continuar con la vida después de haber experimentado eventos o situaciones difíciles o desafiantes. Esto incluye permanecer con un estado psicológico saludable a pesar de las circunstancias. Para los autores, la resiliencia se diferencia del crecimiento postraumático en que la primera implica el retorno al estado inicial (antes de la crisis), mientras que el crecimiento postraumático implica una cierta “ganancia”, en el sentido de los beneficios psicológicos positivos derivados de la adversidad. Es decir, además de enfrentar con éxito la crisis y volver rápidamente al estado inicial, la persona experimenta cambios psicológicos positivos y aprende a replantear estos cambios, generando nuevas perspectivas de vida. Algunos factores predictivos del crecimiento postraumático son compartir las emociones negativas, generar estrategias de afrontamiento positivo, realizar una reevaluación positiva, optimismo, sentido de pertenencia y cambios positivos en la espiritualidad, por supuesto con el acompañamiento como apoyo social (**Henson et al., 2021**).

En este apartado, se resalta la diferencia de los términos resiliencia y crecimiento postraumático. Ambos consideran el afrontamiento positivo tras haber vivido la experiencia traumática, visto de una perspectiva positiva que involucra los recursos personales y habilidades de la misma persona, contemplando rasgos de la personalidad, historia, red de apoyo, entre otros. Además de volver al estado inicial antes del evento crítico, también conlleva un replanteamiento de las propias prioridades, sentido de existencia y nuevos aprendizajes que darán como resultado un cambio positivo de la perspectiva de vida.





3.3. Crecimiento postraumático y el apoyo social

Anteriormente, se han descrito algunos factores predictivos para el desarrollo del crecimiento postraumático, entre ellos, el importante papel que juega el acompañamiento y el apoyo social. A continuación, a través de la literatura revisada, se expondrá el impacto que tiene el apoyo social en las personas para lograr el crecimiento postraumático. En primera instancia, se darán a conocer algunas definiciones sobre el apoyo social.

El apoyo social es un conjunto de recursos y beneficios que las personas obtienen de sus relaciones sociales. Esto incluye el apoyo emocional, la ayuda práctica, información y retroalimentación social. Estos recursos pueden ser utilizados por las personas para afrontar situaciones difíciles o desafiantes, estrés o las mismas demandas de la cotidianidad, provocando un impacto positivo y mejora en su bienestar integral y calidad de vida. No se refiere específicamente a la cantidad de relaciones sociales, sino más bien a la calidad y naturaleza de estas. Proviene de diferentes fuentes que van desde la familia y amigos hasta miembros de una comunidad. Este apoyo social se activa ante ciertas circunstancias o necesidades, como por ejemplo, haber vivido una situación crítica o traumática.

Cabe resaltar que existe cierto sentido de control en la percepción que se tiene del apoyo social y esto se traduce en la creencia que una persona tiene de su propia capacidad de influir en su entorno y afrontar los desafíos presentes. Tener un sentido de control favorece la percepción de apoyo social, pues la persona siente que es capaz de sobreponerse a las dificultades, buscando y aprovechando los recursos de apoyo social que le rodean. En otras palabras, la persona siente que puede pedir ayuda de su red social (**Antonucci, 2001**).

El crecimiento postraumático ha sido asociado al apoyo social en diferentes contextos, tales como sobrevivientes de cáncer, cuidadores primarios de personas con **VIH/SIDA**, veteranos de guerra y sobrevivientes de terremotos. Según diferentes investigaciones, las personas que reciben soporte emocional a través de redes formales o informales disminuyen la respuesta de aislamiento y establecen una conexión con otras personas.



Por otro lado, diversos estudios sobre mujeres que han experimentado violencia por parte de su pareja habían percibido que no recibieron apoyo por parte de su entorno y que nadie de su red social había tratado de ayudarlas. En estos estudios se encontraron factores predictivos para el crecimiento postraumático relacionados con el tiempo del último incidente de violencia, la gravedad de la violencia, la educación, la edad y los ingresos personales.

El apoyo social fue un importante predictor del crecimiento postraumático; los hallazgos de los investigadores sugieren que el papel de las relaciones de apoyo con los demás tiene un efecto amortiguador para las secuelas negativas de la experiencia traumática, promueven la resignificación del evento doloroso, ayudan a superar el trauma y brindan una perspectiva de vida distinta. Otros datos encontrados indican que el crecimiento postraumático aún puede manifestarse a pesar de las interacciones sociales negativas, ya que ante la exposición de cierta negatividad de los demás en relación con el evento traumático, la persona aún puede experimentar un cambio positivo, manifestando crecimiento postraumático y una nueva forma de identificarse (**Žukauskienė et al., 2021**).

Si bien existen factores que favorecen la presencia del crecimiento postraumático, contar con una red de apoyo social ayudará a la persona a hacer uso de un recurso más que impactará positivamente en su experiencia para afrontar la situación.



3.4. Crecimiento postraumático y la espiritualidad

Como parte del crecimiento postraumático se encuentra la dimensión de cambios espirituales, la cual se ha descrito anteriormente como aquellos cambios de impacto en la vida de la persona que se relacionan con la espiritualidad, no sólo en el sentido religioso, sino también en la percepción que se tiene sobre cómo estos eventos desafiantes derivan en una reflexión sobre la propia vulnerabilidad de la persona ante situaciones que están fuera de su control, como es el caso de accidentes, desastres naturales y, por supuesto, el diagnóstico de cáncer.



En un estudio realizado en pacientes en tratamiento oncológico de un centro médico en Taiwán, se investigó la relación entre el síndrome postraumático, crecimiento postraumático y la espiritualidad en personas con diagnóstico de cáncer. Se encontró que la espiritualidad actúa como un mediador entre el síndrome postraumático y el crecimiento postraumático, presentando una relación significativa y positiva con este último. Estos hallazgos también indicaron que los pacientes con síndrome de estrés postraumático presentaron menos cambios significativos en la parte de espiritualidad. Sin embargo, este efecto mediador de los cambios espirituales promovía en los pacientes con cáncer el crecimiento postraumático ante la gravedad de los síntomas y el deseo de una muerte más rápida en pacientes terminales. La espiritualidad enfatiza comportamientos más altruistas y amorosos con otras personas, así como también la compasión y el apoyo social como amortiguadores para el estrés. Los investigadores resaltan la importancia de ayudar a los pacientes a experimentar un crecimiento personal ante la necesidad de una consciencia de la espiritualidad en las personas que enfrentan esta enfermedad **(Yang et al., 2023)**.

De acuerdo con una revisión sistemática sobre la espiritualidad y religiosidad en pacientes con cáncer de mama durante su proceso de recuperación y desarrollo de la enfermedad (desde el diagnóstico hasta el monitoreo), se encontró que estos contribuyen en el apoyo emocional, social y en el significado de vida. Se ha encontrado que depositar su apoyo en un ser supremo o fuerza mayor genera cierta expectativa de obtener ayuda y fortaleza para manejar las situaciones, el miedo y la incertidumbre derivados del proceso de recuperación al cáncer. Esto también provee cierto impacto beneficioso para el bienestar y la calidad de vida, pues tiene un impacto en su salud integral, promoviendo pensamientos positivos y afrontamiento, así como una búsqueda de significado ante la esperanza y optimismo de la recuperación.



Por otro lado, el afrontamiento negativo desde la religiosidad y espiritualidad es percibido como una especie de castigo divino que genera sentimientos de abandono, frustración y desasosiego, llevando a la persona a cuestionar su propia relación con Dios. Esto complica el cómo afrontan las situaciones que emergen durante el proceso y podría afectar su afrontamiento ante la enfermedad, aceptando con negativismo el destino y perdiendo por completo el control de su propia recuperación **(Duche-Pérez et al., 2021)**.

Después de haber explorado diversos aspectos del crecimiento postraumático, se destaca la complejidad y la profundidad de este fenómeno en la experiencia humana.

Desde la medición del crecimiento a través de herramientas como el inventario de crecimiento postraumático, pasando por el papel crucial del apoyo social y la resiliencia, hasta la influencia significativa de los cambios espirituales en individuos que enfrentan adversidades, como el diagnóstico de cáncer, hemos observado que el crecimiento postraumático no es un proceso lineal ni universal, sino que varía ampliamente según las circunstancias y características individuales. Estas reflexiones subrayan la importancia de una atención personalizada y consciente de la complejidad emocional, social y espiritual en el tratamiento y acompañamiento de aquellos que atraviesan eventos traumáticos o desafiantes. Así, el crecimiento postraumático emerge no solo como un concepto académico, sino como un testimonio resiliente del espíritu humano en su búsqueda de significado, adaptación y transformación ante las pruebas más difíciles de la vida.



Referencias

Antonucci, T. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support, and sense of control. En J. E. Birren y K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 427–453). Estados Unidos: Academic Press.

Arias, P., García, F. y Valdivieso, I. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario de Crecimiento Postraumático en población ecuatoriana. *Revista Evaluar*.

Costa-Requena G. y Gil-Moncayo, F. (2007). Crecimiento Postraumático en Pacientes Oncológicos. *Análisis y Modificación de Conducta*.

De Terte, I., y Stephens, C. (2014). Psychological resilience of workers in high-risk occupations [Editorial]. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*.

Duche-Pérez, A., Paredes-Quispe, F., Gutiérrez-Aguilar, O., y Roldán-Vargas, K. (2021). Religiosidad y espiritualidad en mujeres con cáncer de mama: revisión integrativa de la literatura. *Centro Sur Social Science Journal*.

Esparza-Baigorri, T., Leibovich-de Figueroa, N. y Martínez-Terrer, T. (2016). Propiedades psicométricas del Inventario de Crecimiento Postraumático en pacientes oncológicos en población Argentina. *Ansiedad y Estrés*.

Henson, C., Truchot, D., y Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma y Dissociation*.

Quezada-Berumen, L. y González-Ramírez, M. (2020). Propiedades psicométricas del inventario de crecimiento postraumático en población mexicana. *Acción Psicológica*.

Tedeschi, R., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. y Calhoun, L. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research and Applications*. New York: Routledge.

Tedeschi, R. y Calhoun, L. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Trauma Stress*.

Referencias

Ramos-Vera, C., Ramirez, Y., Rojas, E. (2021). Evidencias Psicométricas mediante SEM y análisis de Red del “Inventario de crecimiento postraumático” en adolescentes peruanos. *Behavioral Psychology*.

Yang, C., Chiang, Y., Wu, C., Hung, S., Chu, T., y Hsiao, Y. (2023). Mediating role of spirituality on the relationships between posttraumatic stress and posttraumatic growth among patients with cancer: A cross-sectional study. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*.

Žukauskienė, R., Kaniušonytė, G., Bergman, L., Bakaitytė, A., y Truskauskaitė-Kunevičienė, I. (2021). The role of social support in identity processes and posttraumatic growth: A study of victims of intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence*.

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.