

# Crecimiento postraumático y construcción de sentido en la adversidad

**Paulo Daniel Acero Rodriguez**

Psicólogo Universidad Nacional de Colombia, Especialista en Resolución de Conflictos, Máster en Integración de Personas con Discapacidad, Universidad de Salamanca.

Investigador Principal Grupo Muerte y Duelo en el Contexto Colombiano. Experto Trauma and Resilience, Hebrew University of Jerusalem. Tanatólogo ISTEPA.

Contacto: [danielacero@hotmail.com](mailto:danielacero@hotmail.com)

Algunos de los avances teóricos sobre el concepto de resiliencia, se pueden relacionar con el concepto de Crecimiento Postraumático, al entender la resiliencia como la capacidad no sólo de salir indemne de una experiencia adversa sino de aprender de ella y mejorar.

El concepto de Crecimiento Postraumático, de acuerdo a lo propuesto por Calhoun y Tedeschi (1999), hace referencia al cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático. Vera Poseck, Carbelo y Vecina (2006) han precisado que "...para la corriente americana, este concepto, aunque está estrechamente relacionado con otros como Hardiness o resiliencia no es sinónimo de ellos, ya que, al hablar de crecimiento postraumático no sólo se hace referencia a que el individuo enfrentado a una situación traumática consigue sobrevivir y resistir sin sufrir trastorno alguno, sino que además la experiencia opera en él un cambio positivo que le lleva a una situación mejor respecto a aquella en la que se encontraba antes de ocurrir el suceso

(Calhoun y Tedeschi, 2001). Desde la perspectiva francesa, sin embargo, sí serían equiparables crecimiento postraumático y resiliencia".

Cambios psicológicos positivos y crecimiento personal más allá de los niveles previos de funcionamiento, son algunas de las características que describen el fenómeno que se ha denominado Crecimiento Postraumático. Tedeschi, Park y Calhoun (1998) han identificado 5 resultados de Crecimiento Postraumático a saber:

- Incremento en la apreciación del valor de la vida
- Sentido de que la vida brinda nuevas posibilidades
- Incremento de la Fortaleza personal
- Fortalecimiento de las relaciones personales, especialmente con los más cercanos
- Cambios espirituales positivos.

De manera más reciente, se ha propuesto que el Crecimiento Postraumático puede ser visto como un estilo de afrontamiento así como un resultado del afrontamiento positivo (Affleck y Tennen, 1996). Por su parte Zoellner y Maercker (2006), en una aproximación crítica y comprensiva al concepto de Crecimiento Postraumático, identificaron 4 modelos que son usados para su consideración:

1 Muchos autores señalan el rol significativo de construir significado en el afrontamiento de la experiencia traumática, en este sentido la atención se focaliza en construir una respuesta que le de sentido a la pregunta ¿Por qué paso esto?

2 Park y Folkman (1997) citados por Jackson (2007) distinguen entre construcción de significado situacional y global, esto es que una experiencia traumática específica puede llevar a la persona a reevaluar su apreciación global de las creencias que soportan su vida.

3 El tercer punto de vista, considera al Crecimiento Postraumático como un proceso interpretativo, en el que la persona procesa la información de lo que le ha sucedido, reinterpretando la experiencia como un suceso que hace emerger las capacidades de afrontamiento

4 El último modelo, asume al Crecimiento Postraumático como un elemento de visualización positiva en el cual, los sucesos adversos, se asimilan como factores que ayudan para que la persona desarrolle estrategias nuevas y mas sanas de afrontamiento en ocasiones posteriores

En un análisis más profundo sobre los términos relacionados, puede decirse que las teorías que defienden la posibilidad de un crecimiento o aprendizaje postraumático permiten considerar que, de alguna manera, la adversidad puede, en no pocas ocasiones, no solo traer efectos traumáticos a las personas, sino que ella misma, puede provocar que en las personas emerjan procesos cognitivos de adaptación trayendo como resultado no sólo que se modifiquen las visiones de uno mismo, de los demás y del mundo, sino que, incluso, se produzca la convicción de que uno es mejor de lo que era antes del suceso. En ese sentido, Calhoun y Tedeschi precisan que el crecimiento postraumático tiene un lugar mas prominente desde la cognición que desde la emoción (Calhoun y Tedeschi, 2001).

Calhoun y Tedeschi (2001), han propuesto que el crecimiento postraumático que pueden experimentar las personas luego de afrontar un evento adverso, puede dividirse en tres categorías a saber: cambios en uno mismo, cambios en las relaciones interpersonales y cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida.

Sobre los cambios en uno mismo, los autores apuntan que, después de experimentar un evento adverso, muchas de las personas manifiestan experimentar un notable aumento de confianza en las propias capacidades para afrontar cualquier adversidad que pueda sobrevenir en el futuro. Vera Poseck y cols (2006) manifiestan al respecto que "...este tipo de cambio puede encontrarse en aquellas personas que, por sus circunstancias, se han visto sometidas a roles muy estrictos u opresivos en el pasado y que a raíz de la lucha que han

emprendido contra la experiencia traumática han conseguido oportunidades únicas de redireccionar su vida”.

En lo que tiene que ver con los cambios en las relaciones interpersonales, Calhoun y Tedeschi (citados en Acero, 2008) reportan, con base en sus investigaciones, *que* muchas personas han encontrado un marcado fortalecimiento de sus redes sociales a partir de la vivencia de una experiencia traumática y, de manera particular, en el caso de algunas familias y parejas que han vivido situaciones, resaltan que ellas concluyen sentirse más unidas ahora que antes del suceso. Nuevamente, al respecto, Vera Poseck y cols (2006) refieren que “...en un estudio realizado con un grupo de madres cuyos hijos recién nacidos sufrían serios trastornos médicos, se mostró que un 20% de estas mujeres decía sentirse más cerca de sus familiares que antes y que su relación se había fortalecido (Affleck, Tennen y Gershman, 1985). Por otro lado, el haber hecho frente a una experiencia traumática despierta en las personas sentimientos de compasión y empatía hacia el sufrimiento de otras personas y promueve conductas de ayuda”.

A continuación, sobre la tercera categoría propuesta por Calhoun y Tedeschi (1999), sobre los Cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida, los autores manifiestan que las experiencias traumáticas tienden producir una transformación radical en lo que tiene que ver con las ideas y concepciones relacionadas con la parte moral, la espiritualidad y los valores. De manera particular, la experiencia propia, en el trabajo con padres cuyos hijos han muerto o con personas que han vivido el secuestro o han sufrido amputaciones por la explosión de minas

antipersona en Colombia, nos ha permitido ver que, a pesar de que el área espiritual es una de las áreas en que las personas más se ven confrontadas, a su vez es en la que más se reportan cambios con el tiempo, pues las personas suelen reconsiderar su escala inicial de valores y aprenden a ver la vida en un sentido más trascendente.

Vera Poseck y cols (2006) afirman algo que parece trascendental sobre el crecimiento postraumático y es que, independiente de lo que se ha mencionado, “Las personas que experimentan crecimiento postraumático también suelen experimentar emociones negativas y estrés (Park, 1998). Se ha encontrado que, en muchos casos, sin la presencia de las emociones negativas el crecimiento postraumático no se produce (Calhoun y Tedeschi, 1999). La experiencia de crecimiento no elimina el dolor ni el sufrimiento, de hecho suelen coexistir (Park, 1998, Calhoun y Tedeschi, 2000). En este orden de ideas, es importante resaltar que el Crecimiento Postraumático debe ser entendido siempre como un constructo multidimensional, es decir, el individuo puede experimentar cambios positivos en determinados dominios de su vida y no experimentarlos o experimentar cambios negativos en otros dominios”. (Calhoun, Cann, Tedeschi y McMillan, 1998, citados por Vera Poseck y cols, 2006).

En aras de una mejor comprensión de lo aquí expuesto, a continuación presentamos una comparación de los conceptos de Resiliencia y Crecimiento Postraumático:

En primer lugar, la Resiliencia se concibe como

una característica preexistente al evento traumático o a la situación altamente estresante. Dado o anterior, la resiliencia puede concebirse como la habilidad para recuperarse o regresar al nivel de funcionamiento que tenía el individuo antes que la adversidad se presentara o que, pasado el evento adverso, la persona presente mínimas reacciones psicológicas que puedan considerarse insanas. En pocas palabras, los individuos resilientes tienen altos niveles de fortaleza emocional des pues del suceso adverso.

Rice & Groves (2005) han descrito algunos factores que se asocian a la resiliencia:

- Amplias herramientas comunicativas, habilidades cognitivas y habilidades para resolver problemas.
- Creencias positivas acerca de sí mismo y del futuro
- Habilidad para autoregular los comportamientos
- Capacidad para pedir ayuda a otros
- Circulo familiar estable
- Experiencias escolares positivas
- Consistente ambiente familiar donde existen rutinas y se da lugar a los rituales y tradiciones que generan identidad
- Fuerte identidad cultural

Por otra parte, en lo que tiene que ver con el Crecimiento Postraumático, este puede entenderse como una característica que se desarrolla como resultado del aprendizaje que hace el individuo a partir de la exposición al trauma o crisis. El Crecimiento postraumático se hace evidente a través de muchos comportamientos claramente definidos y

patrones de pensamiento que no estaban presentes de manera previa a la ocurrencia del evento adverso (Turner y Cox; 2004 en Tedeschi y Calhoun, 2004). Los comportamientos y características personales que podrían asociarse a la experiencia de crecimiento Postraumático son, entre otros, (Tedeschi y Calhoun, 2004; Acero 2008):

- Experimentar mayor compasión y empatía por otros, después del trauma o la pérdida personal.
- Incremento en la capacidad de ajuste y flexibilidad ante situaciones adversas
- Mayor madurez psicológica y emocional en relación con otras personas en el mismo rango de edad
- Más profunda comprensión y valoración de la vida, en comparación con sus pares
- Más profunda comprensión y apreciación de los valores personales, proyecto vital sólido y sentido de vida
- Mayor valoración de las relaciones interpersonales
- Sentido de vida trascendente
- Reestructuración del orden de prioridades vitales (prima más el ser que el tener).

Para finalizar, es importante recalcar que, al igual que se mencionaba en torno a la resiliencia, sobre la experiencia del Crecimiento Postraumático también se debe comprender que, esta no es una experiencia que pueda llamarse universal y que no todas las personas que pasan por una experiencia traumática señalan haber obtenido beneficios y crecimiento personal a partir de su vivencia. El trabajo que pueden hacer las personas al interior de un proceso

terapéutico, implica por lo tanto un reconocimiento de sus emociones, una integración de las mismas a la estructura personal y la puesta en acción de adecuadas estrategias de afrontamiento que le permitan proyectarse al futuro y crecer como seres humanos al no tomar la adversidad como un

enemigo sino como un maestro de la vida. Esta perspectiva, llevara al Crecimiento Postraumático y, en consecuencia a vivir la vida en un más armónico equilibrio emocional teniendo en cuenta que más importante que lo que nos sucede, es la manera como afrontamos aquello que nos sucede.

## Referencias bibliográficas

Acero, P.D. Del dolor a la esperanza. Bogotá: Editorial San Pablo. 2008.

Affleck, G. y Tennen, H. Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning. *Journal of Personality*, 1996; 64, 899-922.

Almedon, A. M. Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to "Light at the end of the tunnel"? *Journal of loss and trauma*, 2005; 10: 253 – 265.

Bonanno, G.A. Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004; 59, 20-28.

Bertrán, G.; Noemí, P, y Romero, S. Resiliencia: ¿enemigo o aliado para el desarrollo humano? .Santiago de Chile: CIDE 1998, documentos, N° 9.

Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G. *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 1999.

Calhoun, L. G; Tedeschi, R.G. Posttraumatic growth: The positive lesson of loss. En Neimeyer, R.A. *Meaning construction and the experience of loss*, Washington, D.C. APA. 2001

Cyrulnik, B. La construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces. En *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa. 2004.

García A. L. La psicología positiva: del modelo de la reparación al modelo del fortalecimiento. Hojas

informativas de [I@s psicolog@s](#) de Las Palmas, 2003: 56 Época II, Mayo 2003.

García A. L. Psicología positiva, resiliencia, robustez y crecimiento. Hojas informativas de [I@s psicolog@s](#) de Las Palmas, 2005; 76 – 77, Mayo – junio, pág. 35 – 39.

Jacson, C.A. Posttraumatic Growth: ¿Is there evidence for changing our practice?. The Australasian Journal Of Disaster and Trauma Studies. 2007, Vol 1.

Janoff-Bulman, R. Shattered Assumptions. New York: The Free Press. 1992.

Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (Ed.), La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa, 2003.

Manciaux, M. Conclusiones y perspectivas. En El realismo de la esperanza. Barcelona:

Tedeschi, RG. y Calhoun, LG. Posttraumatic growth: A new focus in psycho traumatology. Psy-talk, Newsletter of the British Psychological Society Student Members Group, April 2000.

Tomkiewicz, S. El buen uso de la resiliencia: cuando la resiliencia sustituye a la fatalidad. En M. Manciaux (Ed.), La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa. 2003.

Tomkiewicz, S. El surgimiento de concepto. En El realismo de la esperanza. Madrid: Gedisa. 2004.

Vaillant, M. Reciclaje de la violencia y capacidad de resiliencia: la hipótesis transicional en la reparación. En El realismo de la esperanza. Madrid: Gedisa. 2004.

Vanistendael, S. La resiliencia en lo cotidiano. En M. Manciaux (Ed.), La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa 2003..

Vera Poseck, B., Carbelo B. B., B y Vecina J., M.L. La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático Papeles del Psicólogo, 2006. Vol. 27(1), pp. 40-49.

Wortman, C.B., Silver, RC. The Myths of Coping With Loss. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1989; 57, 349-357.