

## TRAUMA

# La investigación muestra que el trauma psicológico puede tener un lado positivo

El trauma psicológico (por ejemplo, la infidelidad) puede resultar en un crecimiento postraumático.

## PUNTOS A TRATAR

- Es más probable que los traumas severos afecten negativamente las "creencias fundamentales" de uno (por ejemplo, que las personas son básicamente buenas o que el mundo es seguro).
- Cuando el trauma viola las creencias fundamentales de uno, ocurre el proceso cognitivo de "acomodación"; cuando confirma las creencias, se produce la "asimilación".
- Tres factores (gravedad percibida del trauma, asimilación y acomodación) determinan si un sobreviviente obtiene significado del trauma.



Por Lázaro Castillo Jr

Esta publicación revisa un artículo reciente sobre el crecimiento postraumático, publicado en Personality and Individual Differences.

Pero primero, explicaré, qué entendemos por trauma, crecimiento postraumático y creencias fundamentales.

- Trauma y creencias fundamentales

El trauma psicológico puede ser el resultado de diferentes tipos de experiencias angustiosas, como la agresión física o sexual, la exposición a los detalles de un desastre natural o la noticia de la muerte repentina de un ser querido.

El trauma tiende a impactar suposiciones e ideas fundamentales llamadas esquemas o creencias centrales. Las creencias fundamentales, como "Tengo el control de mi vida", dan forma a cómo las personas seleccionan e interpretan nueva información sobre sí mismos, los demás y el mundo.

En cambio, una víctima traumatizada de agresión puede creer: "No tengo el control". Como resultado, él o ella podría quedarse atrapado en el modo de supervivencia y vivir una vida muy temerosa, cautelosa y restringida.

- Crecimiento postraumático: Los efectos del trauma no siempre son negativos.

Una gran cantidad de sobrevivientes, incluidas las personas diagnosticadas con trastorno de estrés postraumático (TEPT), experimentan un crecimiento postraumático, que se refiere a cambios positivos posteriores al trauma, como una mayor compasión y gratitud, una fe más fuerte, un aprecio más profundo por la vida, relaciones más significativas...

Pero la depreciación, que se refiere al estancamiento psicológico y la incapacidad para seguir adelante, también es común.

Una cuestión importante se refiere a nuestra capacidad para predecir cuándo se produce el crecimiento postraumático y en qué medida. El estudio de O'Connor y sus colegas pretendía responder a esta pregunta.

## • CÓMO SUPERAR EL TRAUMA: ¿CUÁNDO ES TRAUMÁTICA UNA SITUACIÓN?



- Qué les hace el trauma a las creencias fundamentales

Los autores plantearon la hipótesis de que, para predecir el crecimiento postraumático, debemos centrarnos en dos operaciones cognitivas llamadas acomodación y asimilación.

- Acomodación.

Es decir, revisión, este proceso ocurre cuando el trauma viola las creencias fundamentales de uno. Un ejemplo es la violación o la infidelidad que violan la creencia de la víctima en la bondad de las personas.

- Asimilación.

Es decir, confirmación, este proceso ocurre cuando el trauma confirma las creencias fundamentales de uno. Por ejemplo, estar en un terrible accidente automovilístico o desarrollar una enfermedad rara que confirma lo que la víctima ya creía: que la vida es altamente impredecible y peligrosa.

Según la naturaleza del incidente angustioso y las creencias previas al trauma de los sobrevivientes, es posible que participen en cualquiera de los procesos cognitivos, en ambos o en ninguno.

Los autores también plantearon la hipótesis de que estas operaciones mentales solo influirían en las creencias fundamentales si el evento traumático se percibe como grave.

Entonces, como veremos, los investigadores probaron un modelo que consta de tres factores: acomodación, asimilación y gravedad del trauma.

Nótese que el evento traumático investigado fue la infidelidad. ¿Por qué infidelidad? En parte porque ser infiel es un "evento generalmente impactante que varía en su gravedad percibida".

- Investigando los caminos hacia el crecimiento postraumático y la depreciación

La muestra estuvo compuesta por 246 individuos; 70% mujeres; 87% heterosexuales; 62% Blanco; edad promedio de 23 años (rango de 18 a 52 años); 43% soltero; de los que estaban en una relación, el 15% tenía una pareja que los había engañado.

- ¿Qué es un traumatismo?

Como era de esperar, muchos participantes informaron que ser engañados había sido experimentado como algo muy angustiante y traumático. La mayoría no solo informó haberse sentido traicionado y traumatizado como resultado de haber sido engañado, sino que aproximadamente la mitad también obtuvo una puntuación superior al límite de probable TEPT. La puntuación media de 45 estuvo igualmente por encima del límite de 33, lo que indica probable TEPT.

Un trauma psicológico es un acontecimiento repentino e inesperado, imposible de manejar, que perturba el bienestar de la persona que lo vive y, como consecuencia, la persona queda afectada psicológicamente. Existen diferentes tipos de traumas psicológicos que generan un impacto emocional a la persona.

- [No hay fórmula para la felicidad](#)
- [La invalidez infantil puede afectar el bienestar de los adultos](#)
- [8 elementos de una relación saludable](#)
- [7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma](#)
- [El perdón](#)
- [¿Cómo hacer frente a los tiroteos en la escuela?](#)
- [¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?](#)
- [Meditation and Psychology](#)