



Universidad
Pontificia
Bolivariana



En **UPB Bucaramanga**
¡somos UPB Colombia!

#SoyOrgullosamenteUPB

Autoevaluación Institucional Multicampus

Resiliencia después del Trauma: Prácticas Psicológicas Basadas en la Evidencia

Nancy Viviana Lemos-Ramírez, PhD.

Docente – Facultad de Psicología

Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga

4to. Congreso de Psicología

Objetivos

1. Describir los elementos interpersonales, reguladores y significados que contribuyen a fortalecer a la persona después de experimentar la adversidad.
2. Identificar estrategias basadas en la evidencia para promover las fortalezas en los sobrevivientes del trauma.
3. Entender la importancia del uso de ejercicios narrativos para promover el bienestar en los sobrevivientes del trauma

Introducción: Trauma

- Un vocablo muy común en la psicología y en el ámbito coloquial, sin embargo, no es un constructo psicológico bien definido.
- En sus orígenes, “trauma” viene del griego y se traduce como “herida”. Se asumió en la medicina para describir lesiones en la piel, órganos o sistemas del cuerpo.
- En psicología se asocia con un cambio psíquico producido por factores o eventos externos, que a su vez, generan reacciones psicopatológicas.

Sigales Ruiz, 2006

Experiencias Traumáticas *no son Raras*

- El estudio más extenso de experiencias adversas en Estados Unidos de Norteamérica encontró que en una muestra de sobre 200,000 adultos, 3 de 5 (62%) ha experimentado por lo menos un evento adverso significativo (abuso infantil o enfermedad mental en las figuras parentales).
 - 1 en 4 adultos ha experimentado 3 o más adversidades significativas en su niñez (poli-victimización).
 - Se sugiere que la carga emocional es aún mayor.
- Existencia de repercusiones en la salud mental y física luego del trauma a lo largo de la vida de la persona.

Cyr, et al., 2013; Hamby, et al., 2018; Masten, 2001; Merrick, et al., 2018; Neria, et al., 2010

Experiencias Traumáticas *no son Raras*

- **RESILIENCIA** tampoco es rara. La mayoría de las personas que experimentan eventos adversos no cumplen con los criterios clínicos para un desorden psicológico.
 - Ejemplo: luego del evento del 11 de septiembre de 2001, la proporción para el TEPT en la ciudad de Nueva York fue menos del 10%.

Cyr, et al., 2013; Hamby, et al., 2018; Masten, 2001; Merrick, et al., 2018; Neria, et al., 2010

Resiliencia

- Es un proceso que involucra la aplicación de nuestros recursos (individual, familiar y comunitario) para afrontar las experiencias adversas.
 - La meta es alcanzar la prosperidad a pesar de la adversidad.
- En sus inicios, los estudios sobre **RESILIENCIA** se referían como un estado, actualmente es ampliamente reconocido como un proceso.
 - Se reconoce el impacto del trauma sobre el trayecto de vida de la persona.
 - La **RESILIENCIA** no puede ser vista como un proceso estático o un logro de una única vez.

Resiliencia



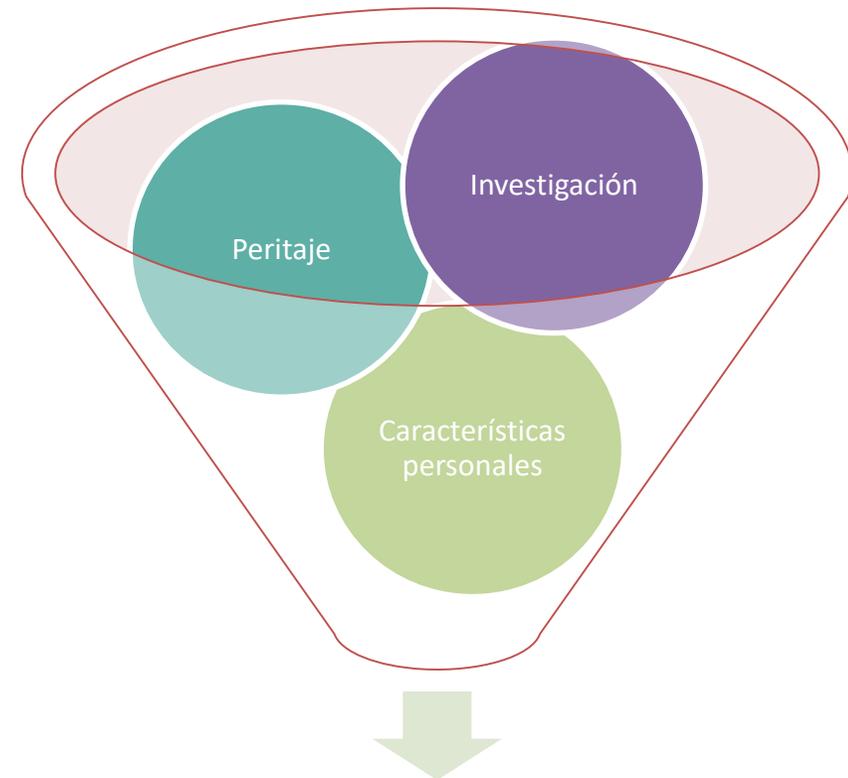
- Aunque la mayoría de las investigaciones sobre la **RESILIENCIA** siguen enfocándose en la pérdida de los síntomas clínicamente significativos, muchas personas quieren prosperar y no solamente sobrevivir.

Intervención

- Las personas son definidas por sus problemas.
 - Desde la cotidianidad, las personas usan términos como “alcohólico”, “adicto” o “esquizofrénico”.
- Para acceder a los servicios de manera voluntaria, típicamente la persona debe presentar un problema y recibir un diagnóstico.
- Muchos resultados son definidos en términos de la ausencia de síntomas, con muy poca atención a los logros que la persona alcanza.

Prácticas Basadas en Evidencia

- Integración de la investigación, experticia y características particulares y socio culturales del consultante.
- El propósito de las PPBE es promover la práctica efectiva mediante la aplicación de principios de evaluación psicológica, formulación de casos, relación terapéutica e intervención sustentados por validación empírica.



Intervención

(APA, 2006)

Mejoramiento Basado en la Evidencia

- Aunque las prácticas basadas en la evidencia se están incrementando, los resultados para abordar la intervención y prevención continúan siendo limitados.
- La existencia de resultados, con frecuencia, evidencia un apoyo modesto, especialmente, cuando los creadores de los programas no se involucran en el proceso de evaluación.

Asumir Acercamiento Basado en la Evidencia

- Identificar y alinearse con las metas de vida del participante.
- Focalizarse en las fortalezas y recursos de la persona y no en “QUITAR” síntomas o conductas negativas.
- Pensar en la creación de “*turning points*”.
- Esto **NO** significa que no se aborde o se hable del trauma.

Ruta para la Resiliencia

“[...] , era muy pequeño, flaco y todo el mundo veía que yo no podía hacer nada, [...], comencé a tratar de hacerme un poco más grande y mejor persona y escogí jugar fútbol, ahora nadie se mete conmigo ”

Terapeuta: “¿Qué me puedes decir acerca de estar en un equipo de fútbol?”

“Cuando nosotros pasamos por tiempos difíciles, [...], tuvimos una temporada dura este año y mejoramos. Nosotros estuvimos trabajando duro, trabajando duro, duro. [...], estamos aquí trabajando cada día”

Joven de 16 años de comunidad rural de escasos recursos económicos.

Construyendo Significados

- Los seres humanos se interesan en encontrar el significado y sentido de sus vidas y tienen el ferviente deseo de conectar con algo más grande que ellos mismos.
- Construir un significado aporta sentido a los eventos más trascendentales de la vida de las personas.



Hamby, Segura, Taylor, Grych & Banyard, 2017

Fuentes de Significados

Religión y Espiritualidad

Dedicación a una causa

Compromiso con un rol (profesores, padres)

Crear en un mejor futuro

Adherirse a códigos de valores o éticos

Fortalezas

- La auto-regulación se define frecuentemente como la capacidad de mantener las acciones orientadas a los objetivos a pesar de los retos y situaciones difíciles.
- La auto-regulación es más que esforzarse por cumplir la meta.
- Auto-regulación involucra:
 - Mantenerse en la verdad consigo mismo en momentos difíciles.
 - Mantener las rutinas después del duelo u otra adversidad.
 - Regular emociones, incluyendo la habilidad para recuperar el afecto positivo.

Fortalezas Interpersonales



- Aborda los distintos tipos de relaciones, incluyendo la familia, los pares y la comunidad (*“ecología social”*).
- Este dominio también aborda las destrezas interpersonales individuales y lo que se recibe de los *Otros* (recursos).

Re-pensando los problemas

- Joven con TDAH
 - Fortalezas pueden incluir el apoyo familiar o adecuadas destrezas sociales.
 - Definir el tratamiento en términos de mejorar la auto-regulación en vez de aliviar los síntomas de déficit de atención e hiperactividad.
- Adulto con depresión
 - Puede requerir acompañamiento desarrollando significados y razones para vivir o construir red de apoyo social.

Re-pensando los problemas

- Reconocer los recursos de manera temprana en el proceso de intervención y emplearlos contribuye al desarrollo de fortalezas.
- Definir las metas del tratamiento en términos de nuevas destrezas, no solo plantearlo quitando los aspectos negativos.
- Salir del enfoque del *déficit*.

Opciones de Evaluación

- Values in Action (Herramienta de evaluación Seligman y Peterson)

<https://www.viacharacter.org/www/>

- StrengthsFinders (Gallup tool)

<https://www.gallupstrengthscenter.com/home/en-us/strengthsfinder>

- Brief, open-Access measures available at Life Path

<https://www.lifepathsresearch.org/strengths-measures/>

Programas Basados en las Fortalezas

- **Redefiniendo la masculinidad:** nuevo modelo de definiciones de masculinidad y normas sociales
- **Interpersonal:** promueve el cambio positivo mejorando las relaciones con los familiares, pares, personas cercanas
- **Desarrollo de fortalezas:** reforzar los factores protectores específicos (regulación, significar, apoyo social, destrezas sociales)
- **Promover el bienestar:** *Mindfulness*, narrativa, acercamiento cognitivo-conductual

Entrevista Motivacional

- **Entrevista Motivacional** (Miller & Rollnick): adecuada herramienta para ser usada de manera única en la intervención o como complemento.
- **Meta:** acompañar a las personas a resolver sus ambivalencias sobre sus conflictos; identificar su motivación y compromiso para el cambio.
- **Elementos a considerar:** *preguntas abiertas, afirmaciones, escucha activa, resúmenes reflexivos.*

Entrevista Motivacional

*“Hábleme
más sobre ...”*

*“¿Que pasó
después?”*

Afirmaciones

- **Ejemplos**

- *“Valoro que usted haya llegado a la cita”*

- *“Esa es una muy buena sugerencia”*

- *“Es evidente que usted está tratando de cambiar su [problema/conducta]”*

- *“A pesar de lo que ocurrió la semana pasada, usted ha regresado hoy, lo que refleja su compromiso por cambiar su [problema/conducta]”*

<http://homelesshub.ca/resource/motivational-interviewing-open-questions-affirmation-reflective-listening-and-summary>

Intervenciones Narrativas

Escribir sobre un evento traumático

Escribir sobre destrezas de estudio por la misma cantidad de tiempo.

2 – Minute Miracle (Burton & King, 2008)



Estado de
Ánimo



Coherencia
Narrativa



Bienestar



Usos de la Narrativa

- Terapia Cognitivo-conductual enfocado en el trauma
- Alternativas basadas en las fortalezas
 - Pueden ser de gran utilidad cuando:
 - Se trabaja con participantes que no se interesan o no son capaces de revelar o enfocarse en el trauma.
 - Los espacios físicos no son adecuados para el proceso de revelación.
 - Los participantes han estado expuestos a varias experiencias potencialmente traumáticas.

Narrativas Basadas en Fortalezas

- Estrategias fáciles de incorporar para manejar de manera espontanea el procesamiento de la experiencia traumática
 - ¿Cómo realizarla?
 - “Me gustaría que escribieras acerca de la experiencia que más te haya moldeado como persona. En tu escritura, trata de imaginarte en ese momento y explora tus sentimientos y pensamientos más profundos. No te preocupes de la gramática ni de la estructura de la oración”.
 - “Soy agradecido de todas las experiencias de mi vida. Sin embargo, lo que me ha marcado para ser lo que soy hoy es ...”.
 - “Nunca olvidaré la lección que esa persona me enseñó aquel día...”
 - “Cuenta qué sucedió y cómo superaste ese reto. ¿Qué le dirías a otros que están manejando la misma situación?”

Otras Intervenciones Basadas en la Evidencia que Promueven Fortalezas

- ***Mindfulness***
 - Compasión, regulación emocional
- ***Rutina de ejercicios***
 - Apoyo psicológico, optimismo, reduce la depresión y ansiedad
- ***Voluntariado***
 - Apoyo a la comunidad, construcción de significados
- ***Espiritualidad***
 - Promueve el propósito y apoyo social

Formulación del caso

- Resumen e integración de información relevante del consultante, de manera coherente y con el propósito de comprender mejor su problemática y ofrecer un tratamiento adecuado.
- Un plan específico para cada persona implica un proceso de conceptualización que preferiblemente redunde en psicoterapia *integrativa*.



Generalidades

- Lo importante es el evento psicológico en su **TOTALIDAD**, entendiendo como tal los actos, los contextos (permite comprender la función de la conducta) y las características de la acción.
- La unidad de análisis es **HOLÍSTICA**: la conducta no se puede evaluar ni analizar como un acto aislado de su contexto, como una parte que se pueda separar de su *todo*.
- Centrarse en la función de la conducta, dada por su **CONTEXTO**.

Márquez, 2016

Autoevaluación Institucional Multicampus



**Universidad
Pontificia
Bolivariana**



Generalidades

- **CONTEXTO**

- Repertorio de disposiciones de la persona
- Historia de aprendizaje de acciones y sus efectos
- Tiempo y lugar en el que ocurre el evento psicológico
- Estado emocional-motivacional actual
- Reacciones de otras personas a la acción o conducta

Márquez, 2016



Generalidades

- Replanteamiento contextual de la psicología clínica al alejarse del reduccionismo del modelo médico.
- El abordaje de los problemas psicológicos no debe entenderse como una lucha contra los síntomas, sino como una reorientación de la persona en el contexto amplio de su vida.

Márquez, 2016



Generalidades

- Las tendencias actuales en la intervención psicológica
 - Aportan nueva concepción de los problemas psicológicos
 - Plantean la necesidad de trascender el diagnóstico
 - Aceptación vs. cambio
 - Enriquecimiento técnico
 - Importancia de la relación terapéutica
 - Impulso hacia la reflexión

Márquez, 2016



Referencias

- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: the two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology, 13*(1), 9-14.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Kliethermes, M., & Murray, L. A. (2012). Trauma-focused CBT for youth with complex trauma. *Child Abuse & Neglect, 36*(6), 528-541.
- Cyr, K., Chamberland, C., Clement, M. E., Lessard, G., Wemmers, J. A., Collin-Vézina, D., & Damant, D. (2013). Polyvictimization and victimization of children and youth: results from a population survey. *Child Abuse & Neglect, 37*(10), 814-820.
- Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2018). Resilience portfolios and poly-strengths: identifying protective factor associated with thriving after adversity. *Psychology of Violence, 8*(2), 172-183.
- Hamby, S., Segura, A., Taylor, E., Grych, J., & Banyard, V. (2017). Meaning making in rural Appalachia: age and gender patterns in seven measures of meaning. *Journal of Happiness and Well-being, 168-186.*

Referencias

Márquez, M. (2016). *Tendencias actuales en intervención psicológica*. Madrid, España: Síntesis.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.

Bucaramanga



Palmira



Montería



Medellín



¡Somos UPB Colombia!

Autoevaluación Institucional Multicampus

