

Artículos atravesados por (o cuestionando) la idea del sujeto -y su género- como una construcción psicobiológica de la cultura.
Articles driven by (or questioning) the idea of the subject -and their gender- as a cultural psychobiological construction.
Vol. 7 (2022), enero-diciembre
ISSN 2469-0783

ESTRÉS Y CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

POST-TRAUMATIC STRESS AND GROWTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Georgina B. Mérola georgina.merola@uflouniversidad.edu.ar
Universidad de Flores, Licenciatura en Psicología, Psicología de la Salud, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Argentina

Cómo citar este artículo / Citation: Mérola, G. (2022). Estrés y crecimiento postraumático durante la pandemia de Covid-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 7 (306).

DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v7.306>

Copyright: © 2021 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
Recibido: 12/08/2022. Aceptado: 14/08/2022 Publicación online: 15/08/2022

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

A partir del surgimiento del Covid-19, la humanidad tuvo que afrontar cambios en los que se pusieron en juego la salud y la vida propia y de seres queridos. Este hecho histórico se tradujo en una situación traumática a nivel mundial que afectó temas relacionados con la salud mental. En este trabajo se relevarán los efectos de la pandemia en distintos sectores de la sociedad, tanto los efectos adversos —como el estrés postraumático— como las posibles consecuencias positivas que el hecho de atravesar una situación de estas características pueda generar en las personas —el crecimiento postraumático—. Con este objetivo se realizó una revisión bibliográfica sobre artículos en bases de datos científicas. En ellos se demostró que existen factores asociados a desarrollar estrés postraumático tales como bajo apoyo social, trabajar en lugares inseguros con gran carga, desconexión social, perder a un ser querido, tener pérdidas económicas, ansiedad y antecedentes psiquiátricos; no obstante también existen factores que predisponen a las personas a experimentar crecimiento postraumático, como recibir apoyo de amigos y familiares, la compasión y seguridad social, tener creencias positivas y ejercer la rumiación deliberada. La importancia de

estos hallazgos radica en la posibilidad aliviar las consecuencias negativas de las situaciones traumáticas generadas por la pandemia y de generar condiciones que favorezcan las positivas.

Abstract

From the emergence of Covid-19, humanity had to face changes in which the health and life of itself and loved ones were put at stake. This historical fact translated into a traumatic situation worldwide that affected issues related to mental health. In this work, the effects of the pandemic in different sectors of society will be surveyed, both the adverse effects —such as post-traumatic stress— and the possible positive consequences that the fact of going through a situation of these characteristics can generate in people —the growth post-traumatic—. With this objective, a theoretical investigation was carried out on articles in scientific databases. They showed that there are factors associated with developing post-traumatic stress such as low social support, working in unsafe places with great workload, social disconnection, losing a loved one, having economic losses, anxiety and psychiatric history; however, there are also factors that predispose people to experience post-traumatic growth, such as receiving support from friends and family, compassion and social security, having positive beliefs and exercising deliberate rumination. The importance of these findings lies in the possibility of alleviating the negative consequences of the traumatic situations generated by the pandemic and of generating conditions that favor the positive ones.

Palabras Claves: estrés postraumático; crecimiento postraumático; Covid-19; pandemia

Keywords: posttraumatic stress; post-traumatic growth; Covid-19; pandemic

Introducción

La pandemia de Covid-19 significó un evento traumático sin precedentes en la historia de la humanidad. Si bien es una enfermedad física, la salud mental también se vio afectada: el aislamiento, el miedo a la muerte, los duelos generaron altos niveles de ansiedad, estrés, depresión entre los sujetos implicados. En este artículo de revisión bibliográfica se hará foco en el estudio de dos variables de la salud mental durante la pandemia de Covid-19: estrés y crecimiento postraumático.

Estrés postraumático

Se entiende por estrés postraumático (PTS por su sigla en inglés) al desarrollo de síntomas relacionados con la intrusión, la evitación, las alteraciones negativas en las cogniciones y el estado de ánimo y la activación y reactividad tras la exposición a un evento traumático (Shalev et al., 2017 citado en Kaseda & Levine, 2020).

En este sentido, la CIE-10 (d’Ettorre, et al., 2021) clasifica los síntomas del trastorno por estrés postraumático (PTSD por su sigla en inglés) en tres grupos: intrusión (imágenes, sueños o recuerdos recurrentes relacionados con la experiencia traumática); evitación (de personas, lugares o temas relacionados con la experiencia traumática y la consecuente disminución de la actividad); excitación (mayor reactividad psicofisiológica en forma de trastornos por déficit de atención, trastornos del ritmo circadiano o aumento de la vigilancia).

En relación con la pandemia de Covid-19, d’Ettorre, et al., (2021) delimitaron los factores de riesgo de desarrollar PTSD en trabajadores de la salud: bajo apoyo social en el trabajo, gran carga en el trabajo, trabajar en entornos inseguros, afrontamiento pasivo, ansiedad y agotamiento.

Según otro estudio realizado en Roma en pacientes sobrevivientes de Covid-19 hay condiciones que se consideran factores de riesgo para desarrollar PTS, entre ellos: ser mujer, antecedentes de trastornos psiquiátricos y delirio o agitación durante la enfermedad aguda. (Janiri, et al., 2021)

Crecimiento postraumático

Se considera que, si bien un evento traumático puede causar síntomas negativos, también puede generar un cambio positivo en la persona. A este fenómeno se lo denomina crecimiento postraumático (PTG por sus siglas en inglés). Entonces, entendemos el crecimiento post traumático como los cambios positivos que se producen en la persona como resultado de hacer frente a un trauma, así como la respuesta adaptativa a la situación (Peng, et al., 2021).

Los fenómenos de PTG se observan en cinco dominios: mayor sentido de la autosuficiencia y fortaleza, compasión y sentimiento de conexión, encontrar un nuevo propósito en la vida, mayor aprecio de la vida y, finalmente, cambios espirituales y mayor comprensión de temas filosóficos (Shakespeare-Finch, et al., 2013 citado en Taku, et al., 2021).

Asimismo, existe un instrumento para evaluar los resultados positivos de personas que han experimentado eventos postraumáticos denominado Inventario de Crecimiento Postraumático (Tedeschi & Calhoun , 1996) que consiste en una escala de 21 ítems que incluye factores tales como nuevas posibilidades, relaciones con los demás, fortaleza personal, cambio individual y aprecio por la vida, entre otros.

Park define al crecimiento postraumático percibido (PPTG por su sigla en inglés) como a los cambios de vida positivos que las personas comúnmente experimentan después de vivir eventos altamente

estresantes (Park, 2009 citado en Park, et al., 2022). Este fenómeno ha sido estudiado en diversos contextos, incluyendo cáncer, accidentes automovilísticos, naufragios, duelos, agresiones sexuales, desastres naturales, entre otros. En el artículo citado, se problematiza el hecho de que el PPTG sea un marcador de ajuste positivo al trauma y de funcionamiento psicológico restaurado (Tedeschi et al, 2018 citado en Park, et al., 2022)

En consonancia, Yan, et al. (2021) conceptualizan el crecimiento postraumático como las experiencias individuales de cambio positivo que surgen como resultado de una lucha contra una crisis importante de la vida. Estos autores demuestran que el PTG permite a las personas reformular sus experiencias y percibir los beneficios potenciales del trauma en la vida. Esto permite que mejoren sus relaciones con los demás, aumenten su fortaleza personal o generen un cambio espiritual (Jin et al, 2014 citado en Yan, et al., 2021)

En relación con la pandemia por Covid-19, un estudio sobre las enfermeras de primera línea en Wuhan (Peng, et al., 2021) consideró que los factores que incrementaban los índices de crecimiento postraumático entre las trabajadoras encuestadas eran principalmente tener hijos (los estudios demostraron que la identidad de madre vuelve a las mujeres más valientes y fuertes frente a las dificultades, por lo tanto demuestran un mayor índice de PTG), experimentar algún malestar físico (las enfermeras que experimentaron algún malestar tal como insomnio, pérdida de apetito, caída de cabello, tos o dolor lumbar creían estar contagiadas, pero al disminuir el síntoma, se sentían aliviadas y esto promovía los cambios positivos y el incremento del índice del PTG) y recibir apoyo de familiares y amigos (el apoyo social puede activar el proceso cognitivo que promueve el PTG).

Relación entre trastorno por estrés postraumático y crecimiento postraumático

Vazquez et al., (2021) consideran necesario comprender las consecuencias psicológicas tanto positivas como negativas de la pandemia de Covid-19. Por este motivo, realizaron un estudio con un enfoque cognitivo sobre las variables de estrés y crecimiento postraumático durante el confinamiento. En esta investigación, destacaron la importancia de las creencias positivas o negativas. Identificaron que las creencias primarias sobre un mundo bueno y la apertura al futuro eran factores asociados al PTG; en contraste, la suspicacia, la intolerancia a la incertidumbre, la ansiedad por la muerte, eran factores relacionados con el trastorno de PTS. Finalmente, el factor “identificación con la humanidad” fue asociado con ambas variables.

Por otra parte, otro estudio realizado en Reino Unido sobre familiares de personas fallecidas por Covid-19 (Carson, et al., 2021) tuvo dos hallazgos importantes: las personas encuestadas manifestaban niveles muy altos de estrés postraumático y, conjuntamente, los niveles de crecimiento eran muy bajos. Concluyeron así que perder un ser querido durante la pandemia de Covid-19 puede provocar más estrés que crecimiento además de que las circunstancias que rodean las muertes causadas por este virus pueden tener consecuencias negativas a largo plazo para los familiares en duelo.

Un tercer estudio, realizado en 21 países (Matos, et al., 2021) parte del supuesto que la conexión social siempre ha sido una de las principales formas en que los humanos enfrentaron eventos y desastres amenazantes, por lo cual durante el aislamiento por la pandemia de Covid-19, las personas se vieron privadas de uno de los reguladores fisiológicos u psicológicos más poderosos. Esta investigación reveló que la conexión social (la compasión y la seguridad social) aumentó la

probabilidad de crecimiento postraumático en el contexto de la amenaza percibido durante la pandemia. No obstante, este mismo factor de conexión social también generó síntomas de estrés postraumático por temores por la seguridad de los demás. Por otra parte, la desconexión social (miedo a la compasión y la soledad) aumentó el estrés postraumático y magnificó el impacto de la amenaza percibida.

Por último, una cuarta investigación realizada en Turquía (Ikizer, et al., 2021) analiza las variables de estrés postraumático (PTS), crecimiento postraumático (PTG) y depreciación (PTD) —entendida como los cambios negativos que se experimentan después de una experiencia traumática y se han reconocido en los cinco dominios asociados con el PTG mencionados anteriormente (Baker, et al., 2008; Cann, et al., 2010 citados en Taku, et al., 2021)—. La edad joven y la soltería se asociaron a un mayor PTS y PTD. Sufrir pérdidas financieras durante la pandemia, el uso de redes sociales para seguir publicaciones relacionadas con el Covid-19 y pasar más tiempo en casa se relacionó con el PTS. Tanto la rumiación intrusiva como deliberada se asociaron con niveles más altos de PTS y PTD. Por otra parte, el PTG se asoció únicamente con la rumiación deliberada.

Conclusiones

La pandemia de Covid-19 y su consecuente confinamiento generaron notables consecuencias en la salud mental de las personas afectadas en todo el mundo. Estos fenómenos fueron vividos como experiencias traumáticas por los distintos sujetos delimitados en los estudios expuestos: pacientes infectados, personal de salud, personas sanas confinadas y familiares de fallecidos por Covid-19. Todos ellos manifestaron en mayor o menor medida signos de PTS y PTG. Los factores

asociados al PTS fueron: bajo apoyo social, trabajar en lugares inseguros con gran carga, desconexión social, perder a un ser querido, tener pérdidas económicas, ansiedad y antecedentes psiquiátricos. También se asoció a cuestiones etarias y de género: ser mujer y ser joven son factores de riesgo para PTS. Por otra parte, los factores asociados al PTG fueron: recibir apoyo de amigos y familiares, la compasión y seguridad social, tener creencias positivas y ejercer la rumiación deliberada. También las mujeres con hijos manifestaron altos niveles de PTG.

En conclusión, en este trabajo podemos ver cómo las experiencias traumáticas pueden generar PTS y PTG en mayor o menor medida según las condiciones contextuales y la naturaleza de la misma. Asimismo, queda claro que, ante una emergencia sanitaria, es ineludible la existencia de un espacio del cuidado de la salud mental de todos los sujetos involucrados. Del mismo modo, es importante favorecer —ya sea desde organismos públicos o privados— condiciones de vida que favorezcan el desarrollo de cambios positivos en las personas que son atravesadas por experiencias traumáticas, siempre que la naturaleza de la experiencia lo permita, así como también la generación de medidas preventivas de los efectos negativos que se puedan dar a posteriori. Si el ser humano tiene la capacidad de recuperar su integridad después del trauma e incluso desarrollar habilidades que antes no tenía, es vital que se continúe profundizando en la investigación del crecimiento y las condiciones que lo hacen posible o, en su defecto, las formas de mitigar los síntomas del estrés postraumático.

Referencias

- Carson, J., Gunda, A., Qasim, K., Allen, R., Bradley, M., & Prescott, J. (2021). Losing a Loved One During the Covid-19 Pandemic: An On-Line Survey Looking at the Effects on Traumatic Stress, Coping and Post-Traumatic Growth. *Omega (Westport)*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34637339/>
- d'Ettorre, G., Ceccarelli, G., Santinelli, L., Vassalini, P., Innocenti, G. P., Alessandri, F., . . . Tarsitani, L. (2021). Post-Traumatic Stress Symptoms in Healthcare Workers Dealing with the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *18*(2), 601. doi:10.3390/ijerph18020601
- Ikizer, G., Karancia, A. N., Gul, E., & Dilekler, I. (2021). Post-traumatic stress, growth, and depreciation during the COVID-19 pandemic: evidence from Turkey. *European Journal of Psychotraumatology*, *1*(12). doi:10.1080/20008198.2021.1872966
- Janiri, D., Carfi, A., Kotzalidis, G. D., Bernabei, R., Landi, F., & Sani, G. (2021). Posttraumatic Stress Disorder in Patients After Severe COVID-19 Infection. *JAMA Psychiatry*, *5*(78), 567-569. doi:10.1001/jamapsychiatry.2021.0109
- Kasada, E. T., & Levine, J. A. (2020). Post-traumatic stress disorder: A differential diagnostic consideration for COVID-19 survivors. *The Clinical Neuropsychologist*(34), 7-8. doi:10.1080/13854046.2020.1811894
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., . . . Gilbert, P. (2021). The role of social connection on the experience of COVID-19 related post-traumatic growth and stress. *PLOS ONE*, *12*(16). doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261384
- Park, C., Wilt, J. A., Russell, B. S., & Fendrich, M. (2022). Does perceived post-traumatic growth predict better psychological adjustment during the COVID-19 pandemic? Results from a national longitudinal survey in the USA. *Journal of Psychiatric Research*, *146*, 179-185. doi:https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.12.040
- Peng, X., Zhao, H., Yang, Y., Rao, Z.-l., Hu, D., & He, Q. (2021). Post-traumatic Growth Level and Its Influencing Factors Among Frontline Nurses During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, *12*. doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632360
- Taku, K., Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Krosch, D., David, G., Kehl, D., . . . G. Calhoun, L. (2021). Posttraumatic growth (PTG) and posttraumatic depreciation (PTD) across ten countries: Global validation of the PTG-PTD theoretical model. *Personality and Individual Differences*, *169*. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110222
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *9*, 455-471. doi:10.1007/BF02103658
- Vazquez, C., Valiente, C., Garcia, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., & Bentall, R. P. (2021). Post-Traumatic Growth and Stress-Related Responses During the COVID-19 Pandemic in a National Representative Sample: The Role of Positive Core Beliefs About the World and Others. *Journal of Happiness Studies*, *22*, 2915-2935. doi:https://doi.org/10.1007/s10902-020-00352-3
- Yan, S., Yang, J., Ye, M., Chen, S., Xie, C., Huang, J., & Liu, H. (2021). Post-traumatic Growth and Related Influencing Factors in Discharged COVID-19 Patients: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*. doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658307