

La severidad de los síntomas del estrés postraumático y el deterioro funcional en una muestra expuesta al trauma:

Un estudio preliminar sobre el papel moderador
de una vida valiosa.

de

Donahue, Khan, Huggins, & Marrow (2017)

Resumen y traducción libre de:

Fabiola M. Santiago García

Paz y Felicidad.org

Noviembre 2017

¿Qué asociación hay entre una vida valiosa, los síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático y el deterioro funcional en un grupo de participantes expuestos al trauma, así como el efecto moderador de una vida valiosa en la gravedad y el funcionamiento de los síntomas?



La literatura nos dice que el trauma es omnipresente, ya que la mayoría de los adultos estarán expuestos al menos a un evento potencialmente traumático en el transcurso de sus vidas (Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes y Nelson, 1995).



Si bien la mayoría de las personas se adapta bien después de la exposición a un evento potencialmente traumático (Bonanno & Mancini, 2012), los síntomas de estrés postraumático persisten en un subconjunto de individuos. Un posible resultado es el trastorno por estrés postraumático, una afección debilitante con una prevalencia de por vida de 6,8% (Kessler y Wang, 2008).



El diagnóstico de trastorno de estrés postraumático se basa en la exposición previa a una muerte real o en peligro, lesiones graves o violencia sexual, así como la presencia de síntomas de: reexperimentación, evitación, alteraciones negativas en el estado de ánimo y la cognición y alteraciones en la excitación y la reactividad (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013).

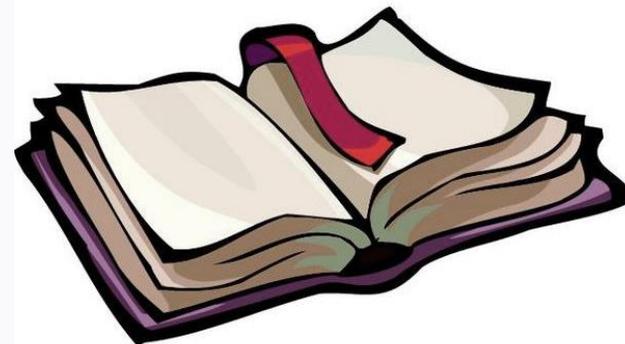
Los datos nos dicen que la interferencia que ocurre en la vida de un individuo a causa de los síntomas del estrés postraumático debido al evento traumático que haya experimentado, afecta las áreas social, ocupacional y físicas de su vida.



John J. Donahue, Humama Khan, Jefferson Huggins y Tykera Marrow decidieron hacer este estudio debido a que no existe en la actualidad alguna investigación que haya estudiado la relación entre la gravedad de los síntomas del estrés postraumático y el tener una vida valiosa como predictor en el deterioro funcional.



La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, Hayes, Strosahl y Wilson, 1999, 2012) es un tratamiento conductual contextual que enfatiza los procesos de atención plena, aceptación y cambio de conducta con el objeto de fomentar la flexibilidad psicológica.



Los síntomas psicológicos resultan en un deterioro funcional cuando una persona se involucra en esfuerzos para minimizar o escapar de estas experiencias en lugar de involucrarse en áreas valiosas de la vida.

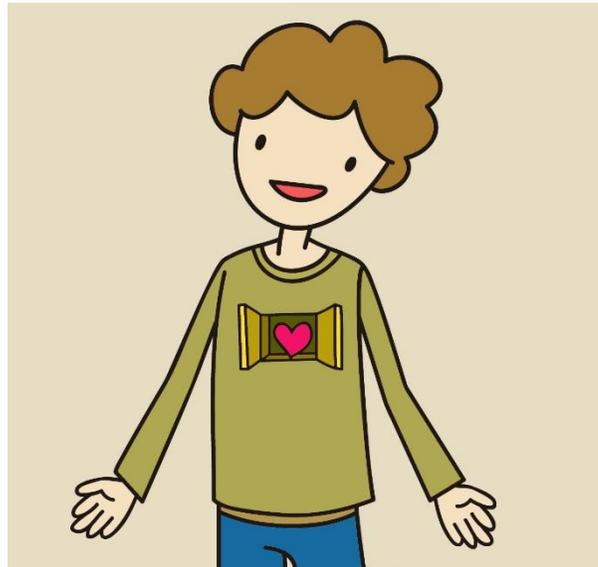


Por lo tanto en la ACT el objetivo principal es promover la flexibilidad psicológica, la reducción de los síntomas se considera secundaria a la vida valiosa (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte y Pistorello, 2013).

Su teoría subyacente sugiere que el valor de la vida puede aumentar (y el deterioro funcional por lo tanto, disminuir) incluso en circunstancias en las que los síntomas permanecen presentes.



Entendiendo “los valores como consecuencias construidas verbalmente de patrones de actividad continuos y dinámicos, que se eligen libremente y se refuerzan intrínsecamente” (Wilson & Dufrene, 2009).





Actuar al servicio de nuestros valores inevitablemente nos pone en contacto con experiencias dolorosas y angustiantes (Hayes et al., 1999, 2012). De acuerdo con el modelo conceptual de ACT que sugiere que los intentos rígidos de controlar, escapar o evitar estas experiencias son incongruentes con una vida valiosa.

**Los investigadores realizaron el siguiente estudio,
con dos propósitos principales:**

1. Aumentar la comprensión que tiene una vida valiosa en un grupo de participantes expuestos a un evento traumático previo. Por lo que se examinó la relación entre una vida valiosa y las variables relevantes, como la gravedad de los síntomas del estrés postraumático, el deterioro funcional relacionado con la ansiedad, los síntomas depresivos y el historial acumulativo de otras experiencias traumáticas anteriores.

2. Examinar los efectos principales e interactivos de una vida valiosa y la gravedad de los síntomas de Estrés postraumático en el deterioro funcional relacionado con la ansiedad.

Planteándose la siguiente hipótesis:

el aumento de una vida valiosa se asociaría con la reducción de la gravedad de los síntomas de Estrés postraumático, el deterioro funcional relacionado con la ansiedad, y los síntomas depresivos y el número de eventos potencialmente traumáticos anteriores del Criterio A.

Para dicho estudio se reclutaron **254 participantes** usando el mercado de trabajo en línea Mechanical Turk (MTurk), que es una plataforma en línea confiable y diversa compuesta por más de 500,000 individuos de más de 190 países que pueden ser reclutados para realizar tareas de compensación.



Los requisitos para el reclutamiento fueron los siguientes:

- ✓ **Los participantes deberían de tener 18 años o más,**
- ✓ **vivir en los Estados Unidos,**
- ✓ **leer y escribir y**
- ✓ **aprobar al menos un evento potencialmente traumático del criterio A del DSM-5 (APA, 2013).**

La muestra final estuvo compuesta por:

- **149 participantes**
- **El 52% femenino**
- **Edad promedio de 35 años.**
- **79% caucásicos, 11% afroamericanos,**
- **5% hispanos, 4% asiáticos, 1% nativos americanos y 1% identificado como "otros".**
- **La media del ingreso familiar fue de \$ 40,000 a \$ 59,999 por año.**

El estudio se administró en línea y los participantes contestaron los siguientes instrumentos diseñados con medidas confiables y validadas. Los cuales fueron:

1. El Cuestionario Demográfico: Se diseñó un cuestionario para este estudio con la finalidad de evaluar las características demográficas de los participantes; la edad, el sexo, la raza/etnia y el ingreso familiar.

2. El cuestionario de una vida valiosa (VQL, Wilson, et al., 2010): Es un instrumento diseñado para evaluar la vida valiosa, y está compuesto de dos partes. La primera parte corresponde a las diez áreas valiosas (p. ej. familia, trabajo, recreación y ciudadanía). Los participantes asignaron calificaciones de importancia en estas diez áreas, en una escala de 10 puntos. En la segunda parte los participantes calificaron la consistencia sobre su comportamiento durante la última semana en las mismas áreas valoradas, utilizando una escala de 10 puntos.

3. El breve cuestionario de trauma (BTQ): Es un cuestionario de autoinforme de 10 ítems que describen diferentes tipos de eventos del Criterio A. Si un participante informó haber tenido una exposición previa a un evento, una lesión grave, miedo a la muerte o lesiones graves, o ser testigo de una situación en la que otra persona sufrió una muerte real o amenazada o una lesión grave, esta exposición se califica como positiva.

4. La lista de verificación del trastorno de estrés postraumático (PCL-5): Es una medida de autoinforme de 20 ítems diseñada para detectar los cuatro grupos de síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático DSM-5. Los ítems se clasifican en una escala de 5 puntos, donde los participantes identificaron cuánto les molestaron los síntomas del Estrés Postraumático en el último mes.

5. la Escala total de la severidad y de la debilitación de la Ansiedad (OASIS): Es una medida de autoinforme de 5 ítems diseñada para evaluar la gravedad de la ansiedad y el deterioro funcional. Los ítems son calificados en una escala de 5 puntos. Dos ítems le piden al participante que identifique la gravedad y frecuencia de la ansiedad, y tres ítems evalúan el impacto conductual de los síntomas en sus ámbitos social, laboral y familiar.

6. El Cuestionario de salud del paciente (PHQ-3): Es una breve medida para detectar los tres elementos de los síntomas depresivos centrales: **Anhedonia** (incapacidad de sentir y experimentar placer, así como la pérdida del interés por las cosas), **sentirse deprimido o desesperado**; y **fatiga / baja energía**. Utiliza una escala de 4 puntos en la que los participantes identificaron la frecuencia de sus síntomas depresivos durante la última semana.

Después de que los participantes contestaron los instrumentos de medición, se llevó a cabo el respectivo análisis de datos para examinar las asociaciones entre una vida valiosa y la sintomatología del estrés postraumático, la ansiedad, la depresión y el deterioro funcional.



Los resultados permitieron descubrir que entre los participantes expuestos al trauma, el llevar a cabo una vida valiosa moderó la relación entre la gravedad de los síntomas del Estrés Postraumático y el deterioro funcional relacionado con la ansiedad disminuyó a medida que aumentó una vida guiada por sus valores personales.



El 64 % de los participantes reclutados informaron al menos un trauma previo del Criterio A, del DSM-5, de acuerdo con los datos epidemiológicos de los Estados Unidos (Kessler et al., 1995). El presente estudio contribuye a la literatura para continuar con otras investigaciones sobre los procesos conductuales contextuales en otras poblaciones.



Así mismo John J. Donahue, Humama Khan, Jefferson Huggins y Tykera Marrow concluyeron que al ser el primer estudio que aborda el papel moderador de una vida valiosa en la predicción del deterioro funcional en la vida de los participantes expuestos al trauma, y por ser una muestra no clínica, los investigadores sugieren que los hallazgos deben considerarse preliminares dadas las limitaciones del estudio y tener precaución al generalizarlas a poblaciones con mayores síntomas, por tal motivo es necesario continuar con más investigaciones futuras y replicarlas en muestras clínicas.

Los resultados fueron consistentes con los principios teóricos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el Trastorno de Estrés Postraumático (Orsillo y Batten, 2005) en donde el objetivo principal es promover la flexibilidad psicológica, dando apertura de manera consciente a todas las experiencias que se presenten y llevar a cabo las acciones necesarias para comprometerse en la dirección de los propios valores.

Una vida valiosa adquiere fuerza por encima de los síntomas de Estrés postraumático, la gravedad de la ansiedad, los síntomas depresivos y el deterioro funcional en función de las acciones que se lleven a cabo de acuerdo a los valores personales.



REFERENCIA:

Donahue, J., Humama K.,& Jefferson H., Tykera M.. (2017, January 13). Posttraumatic stress symptom severity and functional impairment in a trauma-exposed sample: A preliminary examination into the moderating role of valued living. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 13-20.