



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

Crecimiento Postraumático y Perdón

Laura Díaz de Liaño Díez

María Prieto Ursúa

Madrid

2020/2021

Índice

Introducción	2
Crecimiento Postraumático	4
Definición y Marco Histórico	4
Modelos Explicativos	5
Respuestas Emocionales y Conductuales.....	8
Evaluación del crecimiento postraumático	9
Dimensiones del Crecimiento Postraumático	10
Procesos, Mecanismos Cognitivos y Variables Asociadas	11
Crecimiento Post-traumático y Covid-19.....	16
Perdón	17
¿Qué es y qué no es perdón?	18
Propuesta Enright y Fitzgibbons (2000).....	20
Perdón y Rumiación	21
Perdón a las circunstancias.....	22
Crecimiento Postraumático y Perdón.....	24
Discusión.....	25
Referencias Bibliográficas	27

Introducción

Cuando escuchamos, leemos u oímos la palabra “*trauma*” generalmente lo que nos viene a la mente son palabras con connotaciones negativas. Pensamos en estrés postraumático, muertes, desastres naturales, enfermedades, recuerdos intrusivos, etc. Pero realmente, detrás de una experiencia traumática hay mucho más. Investigaciones realizadas en los últimos años han mostrado que un evento altamente estresante puede tener consecuencias positivas para quien lo vive (Helgeson et al., 2006; Romero, 2018; Tedeschi y Calhoun, 2004).

Es cierto que el trauma lleva aparejadas muchas consecuencias negativas que no deben desatenderse, pero teniendo en cuenta la situación que está viviendo el mundo en los últimos años (desastres naturales en países tropicales, una pandemia mundial, golpes de estado, enfermedades raras, accidentes) también es necesario centrarse en lo positivo que puede traer cada situación. Se ha evidenciado en los últimos años que una gran variedad de eventos estresantes que suceden a lo largo de la vida, pueden servir como catalizadores de emociones y cambios positivos. Estas consecuencias positivas son lo que se han denominado crecimiento postraumático (Tedeschi y Calhoun, 1996). De este modo, se entiende por crecimiento postraumático el cambio en las creencias elaboradas a lo largo de una vida, que lleva a cabo una persona tras haber sufrido un evento traumático (Joseph, 2005).

Un estudio realizado con pacientes con cáncer de mama evidenció que el 83% de las mujeres que se encontraban en la fase inicial del mismo reportaban cambios positivos como consecuencia del diagnóstico. Estas mujeres informaban de una mejora en sus relaciones con los demás, de cambios en sus prioridades y de una mayor valoración de su vida y de sí mismas (Sears et al. 2003). Además de estos cambios, el crecimiento suele implicar una mayor empatía, y una modificación de las creencias acerca de la humanidad, generalmente aumentando la compasión hacia la misma (Vázquez, et al., 2021).

El perdón puede definirse como un proceso por el que se responsabiliza al causante del daño por la ofensa y se sustituyen los pensamientos, emociones y comportamientos negativos por respuestas más prosociales (Worthington et al., 2015). De este modo, en este proceso la persona reduce las emociones negativas, siendo estas incluso sustituidas por emociones positivas (Worthington y Wade, 1999).

Son amplios los estudios que hablan de las consecuencias positivas que tiene para una persona perdonar. Entre estas se han encontrado que las personas suelen reportar mejorías a nivel físico, emocional y social (Amzy, 2019), así como aumentos en su bienestar personal y espiritual (Brown, 2013) y una mayor satisfacción en sus relaciones cercanas (Sheldon et al.,

2014). Del mismo modo, las investigaciones relacionadas con el crecimiento postraumático han evidenciado que, tras este, las personas presentaban mejoras en su salud física y mental (Helgeson et al., 2006), así como relaciones con los demás más satisfactorias (Tedeschi y Calhoun, 2004) y un aumento de su altruismo (Cyrulnik, 2018). Sin embargo, son muy escasos los estudios que relacionan el perdón con el crecimiento postraumático, habiendo razones para suponer que dicha relación existe.

Enright y Fitzgibbons (2000) exponen que los cambios positivos derivados del perdón serían un aumento de la compasión y de la humanidad (*humanity*) del individuo. Estas consecuencias potenciadas por la experiencia de perdonar pueden estar relacionadas con los cambios que también implica el crecimiento postraumático.

Otro de los posibles puntos de conexión entre ambos constructos podría ser la rumiación, siendo esta pensar repetidamente en el evento vivido o en sus consecuencias (Calhoun et al., 2010). Tedeschi y Calhoun (2004), en su modelo descriptivo del crecimiento postraumático, consideran que la rumiación es el mecanismo por el cual se llega a los cambios positivos que derivan de dicho crecimiento. Por otro lado, en los estadíos previos a perdonar una persona suele presentar rumiación negativa relacionada con la ofensa (Berry et al. 2005). Se ha comprobado que el perdón puede reducir dicha rumiación (Worthington, 2001). La implicación de la rumiación en ambos procesos puede explicar en parte de dicha relación.

Por otro lado, Thompson et al. (2005) proponen el perdón a las circunstancias, para situaciones como enfermedades o desastres naturales, sucesos en los que no hay una persona concreta a la que responsabilizar por la ofensa. Estas situaciones son, generalmente, el contexto en el que se da el crecimiento postraumático, siendo posible que este perdón sirva también como impulsor de las consecuencias positivas derivadas del crecimiento.

En el presente trabajo, enmarcado en la línea de investigación centrada en el perdón, se revisará en profundidad el crecimiento postraumático y los aspectos del perdón que pueden tener relevancia en el proceso de crecimiento, con el fin de conocer un poco más profundamente en qué consiste la relación entre ambos constructos.

Crecimiento Postraumático

Definición y Marco Histórico

Se estima que entre un 82 y 90% de la población se expone a un hecho traumático a lo largo de su vida (Powers et al., 2010). Distintas investigaciones han demostrado que los acontecimientos estresantes generan emociones negativas o de distrés, empeorando la salud del individuo (Rivera-Ledesma et al., 2013). Sin embargo, también se han encontrado evidencias de que las respuestas postraumáticas pueden tener efectos positivos en forma de crecimiento (Gómez y Cárdenas, 2016)

Para referirse a los cambios positivos que experimenta un individuo como resultado del proceso de lucha ante un trauma, Tedeschi y Calhoun en 1996 proponen el constructo de crecimiento postraumático (CPT). Este constructo hace referencia a los cambios que experimenta una persona después de haber sufrido una gran crisis vital (Calhoun, Tedeschi, Cann y Hanks, 2010). Para que este fenómeno se presente los individuos tienen que haber sufrido un evento amenazante con la capacidad de cuestionar las asunciones que uno se crea a lo largo de la vida. Es importante recalcar que no es necesario que haya algún hecho traumático para que haya crecimiento de algún tipo en la persona.

Al hablar de *crisis, evento altamente estresante o trauma* se hace referencia a una serie de circunstancias que suponen un desafío para la forma en la que la persona entiende el mundo, así como para los recursos que pone en marcha para adaptarse al medio (Tedeschi y Calhoun, 2004). Es importante no perder de vista que los eventos estresantes no solo son potenciales motores de cambio, sino también altamente perturbadores para quien los ha sufrido. Dependiendo de la severidad, duración e intensidad de la amenaza o sufrimiento, tanto directo como vicario, las respuestas ansiosas de la persona pueden persistir tiempo después de que el estresor haya desaparecido (Wortman y Silver, 2001).

Una crisis vital puede poner en marcha patrones de pensamiento ansiógenos y, en muchas ocasiones, disfuncionales. Cuando se producen eventos repentinos e inesperados son comunes las reacciones iniciales de negación y embotamiento psicológico. Estas reacciones iniciales suelen ir seguidas de pensamientos recurrentes e imágenes intrusivas. Además, niveles altos de estrés mantenidos en el tiempo también llevan aparejadas una serie de reacciones físicas desagradables (Tedeschi y Calhoun, 2004).

La visión de que el sufrimiento y el estrés pueden ser posibles fuentes de cambio positivo viene de muy atrás en el tiempo. Un claro ejemplo está en la tradición Budhista: Siddharta entendía que a través del sacrificio de los lujos y los bienes materiales conseguiría

alcanzar la Verdad. Lo mismo ocurre en la tradición cristiana, puesto que uno de los principales temas de sus escritos es el efecto transformativo que tiene la ejecución de Jesucristo; cómo su sufrimiento tiene el poder de transformar a otros (Tedeschi y Calhoun, 2004).

En el siglo XX, científicos y clínicos como Kaplan o Frankl postulan varias vías por las que un hecho traumático puede ofrecer distintas posibilidades de cambio positivo a la persona. Kaplan (1964) escribió acerca de los procesos por los cuales una persona que ha experimentado una crisis vital puede ser ayudado a afrontarla de forma eficiente. Además, señaló que como consecuencia de estos eventos el sujeto puede acabar desarrollando hábitos psicológicos de afrontamiento saludables. Frankl habla en 1963 de que en personas que han sufrido un trauma, un indicador positivo del cambio es la transformación de la manera en que entienden sus prioridades, su lugar en el universo y se entienden a sí mismos (Tedeschi et al., 2017). Sin embargo, hasta 1990 no se pondrá el foco en el estudio del crecimiento derivado de la lucha contra un evento traumático. Aunque cada vez se está estudiando más este proceso de aprendizaje, aún queda mucho por estudiar (Tedeschi y Calhoun, 2004).

Modelos Explicativos

El desarrollo teórico y empírico acerca del crecimiento postraumático se basó en el modelo de Janoff-Bulman. Se ha conceptualizado el CPT como el conjunto de cambios positivos que experimenta un individuo tras un hecho traumático (Tedeschi y Calhoun, 2004). Estos cambios se dan ante la ruptura del conjunto de supuestos y creencias que una persona adquiere a lo largo de su vida (*assumptive world*) debido al evento traumático (Tedeschi y Calhoun, 1996). Janoff-Bulman (1989) es uno de los primeros en hablar del *asumptive world*, señalando que las personas suelen funcionar durante su vida sin cuestionarse las creencias que han ido adquiriendo, hasta que eventos estresantes cambian dichas asunciones, o al menos, las cuestionan. Tedeschi y Calhoun (1996, 2004), a partir de esta idea, formulan el modelo funcional-descriptivo del crecimiento postraumático. Estos autores describen el hecho traumático a través de la metáfora del terremoto. Consideran que el evento traumático funciona como un seísmo que es capaz de menear, amenazar o reducir a escombros los esquemas que han guiado el significado, entendimiento y la toma de decisiones del sujeto a lo largo de su vida. Tras el seísmo, la persona procesa cognitivamente el trauma a través de un tipo de pensamiento de carácter rumiativo relacionado con dicho crecimiento. Este pensamiento, aunque es signo de adaptación progresiva, no excluye la posibilidad de sufrimiento duradero después del trauma. Eso sí, el nivel de sufrimiento es menos intenso que el experimentado justo después del trauma (Joseph y Linley, 2006).

Siguiendo esta línea, Joseph y Linley (2006) proponen la teoría de la valoración organísmica. En esta teoría enuncian cómo el ser humano tiene habilidades innatas para conocer qué es esencial para tener una vida plena. Así, la confrontación con un hecho estresante tiene un efecto demoledor en el *assumptive world* de la persona, creando la necesidad de integrar la nueva información relacionada con el trauma. El sujeto podrá llevar a cabo dicha integración siempre y cuando el entorno sea capaz de satisfacer sus necesidades de autonomía, competencia y relación.

Además de lo enunciado por Tedeschi y Calhoun (2004) y por Joseph y Linley (2006), hay una tercera visión del crecimiento postraumático desde una perspectiva biopsicosocial-evolutiva, cuyo principal autor es Christopher. Desde este enfoque, se considera que el CPT es un posible resultado evolutivo del enfrentamiento a estresores ambientales, junto con la aparición de respuestas de estrés y de la patología relacionada con el trauma. Se defiende que la mejor forma de entender la respuesta normal al trauma es como un mecanismo evolutivo heredado para el aprendizaje que, tras la ruptura, reedifica los esquemas acerca del yo, la sociedad y la naturaleza que la persona había generado (Christopher, 2004). Este autor propone siete conclusiones acerca del proceso de crecimiento que son consideradas como la explicación más holística y completa del mismo. Sus conclusiones son: 1) el estrés se entiende mejor como una forma pre-racional de feedback biopsicosocial; 2) el resultado normal del estrés traumático es el crecimiento; 3) la patología tras un evento traumático es el resultado de una modulación desadaptativa de la respuesta de estrés; 4) un trauma transforma al individuo tanto biológica como psicológicamente; 5) el hecho de que los procesos biológicos de gestión del estrés sean universales, no imposibilita la existencia de dinámicas específicas de funcionamiento individual; 6) los cambios biológicos pueden ocurrir sin que sea necesario que se den cambios psicológicos; 7) la racionalidad es el mecanismo humano más sofisticado de reducción del estrés. Con estas siete conclusiones Christopher pone el foco en que el crecimiento se da como mecanismo evolutivo por el que la persona responde adaptativamente a un trauma.

Se trata de modelos complementarios que ofrecen distintos niveles de explicación dentro de lo biológico-evolutivo y lo cognitivo, sustentados bajo la hipótesis de que las personas están orientadas al crecimiento (Joseph y Linley, 2006). La teoría de Tedeschi y Calhoun hace referencia a que el individuo se ve forzado, debido a una ruptura sísmica de su *asumptive world*, a reconfigurar todos sus esquemas. Aunque las críticas asociadas con este modelo apelan a que ilustra una visión reduccionista del proceso de crecimiento, es una teoría descriptiva que ofrece una revisión completa de los factores psicológicos que rodean al CPT.

La teoría organísmica, además de contemplar ese intenso evento, considera que el crecimiento se podría dar tras un desmoronamiento más gradual de los esquemas. Esta última es una teoría general del crecimiento personal común a todas las experiencias incongruentes con alguna de las facetas de la estructura de uno mismo. Así, es una visión integrada de crecimiento compatible con las teorías cognitivas del estrés post-traumático. El modelo biopsicosocial-evolutivo apoya la visión meta-teórica de la teoría de valoración organísmica desde la perspectiva de la psicología evolucionista, ampliando el modelo de Tedeschi y Calhoun al incluir la explicación biológica (Joseph y Linley, 2006).

Uno de los principales problemas que afectan al estudio del crecimiento postraumático está relacionado con que los instrumentos de recogida de información son mayoritariamente autoinformes, dudándose de hasta qué punto la persona que lo rellene tiene la capacidad de hacer un análisis retrospectivo preciso de los cambios que ha ido experimentando desde que ocurrió el suceso traumático. Con el fin de subsanar este problema, ahora se distingue entre el cambio real y la percepción subjetiva de cambio del individuo, que hace referencia a lo que el individuo considera que ha cambiado a lo largo del tiempo. La forma ideal de obtener el dato objetivo de cambio sería el seguimiento de la persona a lo largo del tiempo, sin embargo, debido a lo costoso que resultaría esto en tiempo y dinero, se suele recoger generalmente a través del testimonio de personas del entorno del sujeto que ha sufrido el trauma (Joseph, 2015).

El crecimiento postraumático, de acuerdo con los distintos modelos, puede entenderse desde dos enfoques distintos: como una consecuencia de la crisis (Tedeschi y Calhoun, 2004); o bien como un mecanismo de afrontamiento frente al evento doloroso (Affleck y Tennen, 1996).

La teoría de valoración organísmica propone que tras un evento traumático una persona puede tomar tres caminos que le llevarán a obtener tres tipos de resultados cognitivos distintos. Por un lado, la situación puede asimilarse regresando la persona a la situación anterior al trauma, lo que deja a la persona en un estado de vulnerabilidad de cara a futuras re-traumatizaciones. Por otro lado, pueden aparecer patologías y distrés puesto que la persona acomoda la situación traumática desde una perspectiva negativa. Finalmente, el sujeto puede acomodar positivamente la información traumática y evolucionar hacia un futuro mejor en el que dicha información se ha incorporado a su vida de manera armónica (Joseph y Linley, 2006).

La primera vía expresada por Joseph y Linley (2006) hace referencia a lo que muchos autores definen como resiliencia. Este concepto tiende a confundirse con el crecimiento postraumático cuando realmente se trata de constructos distintos. La resiliencia puede

entenderse como la capacidad de volver al estado original ante un daño o una situación adversa (Uriarte, 2013). La diferencia principal entre ambos conceptos radica en que en que la resiliencia implica la capacidad de volver al funcionamiento previo a la situación traumática, mientras que en el CPT la persona desarrolla mayor capacidad de adaptación ante situaciones adversas futuras (Vera et al., 2006). De este modo, la resiliencia entendida como recuperación dista de lo que se entiende por crecimiento postraumático que no implica una vuelta a la situación inicial sino llegar a una situación distinta y más adaptativa a la que se encontraba la persona antes de la crisis.

Respuestas Emocionales y Conductuales

Al hablar de crisis o evento traumático se hace referencia, en la gran mayoría de los casos, a situaciones que llevan aparejadas emociones negativas de muy alta intensidad. En general, las experiencias negativas dejan mayor huella en los pensamientos y el estado de ánimo de la persona debido a que su frecuencia es menor y produce mayor ruptura de las expectativas del individuo (Bilbao et al., 2013). Además, el impacto que dejan en la persona es mayor y más duradero que el que provocan los hechos positivos (Baumester et al., 2001). El impacto, aun siendo mayor, será de mayor o menor calado en función de la percepción del suceso, de lo predecible que haya podido ser, del riesgo que experimentó el sujeto, de la duración e intensidad del mismo y de las experiencias previas de victimización (Foa, 2011).

Sin embargo, en la especie humana cuando la intensidad de lo sucedido no es muy grande, hay una predisposición a recordar a largo plazo las situaciones positivas que las negativas. Incluso, las situaciones negativas tienden a reinterpretarse para que su recuerdo sea más neutro y genere menos distrés (Baumester et al., 2001; Bilbao et al., 2013)

Baumester et al. (2001) plantean que la predisposición a responder sin demora a eventos negativos puede tener una base evolutiva: el beneficio de protegerse es mayor que el coste que implica la pérdida de oportunidades o recursos, por lo que se ha podido seleccionar con el paso de los años la predisposición a responder ante situaciones negativas. En esta misma línea, Mezulis et al. (2004) exponen que respondemos utilizando más recursos emocionales, conductuales y fisiológicos

Aunque la mayor parte de las investigaciones se centren en las consecuencias negativas de sufrir un evento traumático (Foa, 2011), este trabajo atiende a las consecuencias positivas fruto del aprendizaje: el crecimiento postraumático. Sin embargo, este crecimiento implica la coexistencia de emociones negativas y emociones positivas. Aunque el foco se ponga en la

experiencia de crecimiento, no se ha de negar el dolor sufrido por el hecho traumático. Parte de las personas que experimentan dicho crecimiento continúan sufriendo emociones negativas resultantes del evento estresante. Se plantea, incluso, que la coexistencia entre emociones negativas y positivas sea un factor clave para que se produzca dicho aprendizaje (Calhoun y Tedeschi, 1996). En muchos casos, sin la presencia de las emociones negativas, al menos a su inicio, el CPT no se producirá.

Evaluación del crecimiento postraumático

Tedeschi y Calhoun (1996) crearon el que es ahora el instrumento más utilizado para medir el crecimiento postraumático: el *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI). Este instrumento se construyó a raíz de la información que obtuvieron ambos autores de entrevistas con personas que habían perdido a su pareja y personas que habían sufrido algún tipo de minusvalía física en la adultez. El test está formado por 21 ítems puntuados con una escala Likert de 0 (*no he experimentado este cambio*) a 5 (*he experimentado un cambio en un grado muy grande*) (Bilbao et al., 2013). Del análisis factorial de esos 21 ítems que componen el inventario surgió la estructura inicial de 5 factores: fortaleza personal, nuevas posibilidades relacionadas con otros, apreciación por la vida y cambio espiritual (Tedeschi, et al., 2017). De este se han desarrollado distintas versiones: dos adaptadas a niños (PTGI-C; Crynder, et al., 2006; PTGI-C-R; Kilmer et al., 2009), una más reducida (PTGI-SF; Cann et al., 2010) y una versión que permite estudiar tanto los cambios positivos como los negativos (PTGI-42: Growth and Depreciation; Baker et al., 2008).

Además del PTGI, a lo largo de los últimos años se han desarrollado distintos instrumentos de medida del crecimiento postraumático, con el fin de señalar las diferencias individuales en los cambios positivos que se producen tras haber experimentado un evento traumático (Joseph, 2015).

Después del PTGI, el segundo instrumento más utilizado para medir el crecimiento postraumático es el *Stress Related Growth Scale* (SRGS) creado por Park, Cohen y Murch (1996). Esta escala inicialmente contaba con 50 ítems, de los cuales 25 se centran en las fuentes de recursos positivos personales y los otros 25 se repartían equitativamente entre cambios positivos en relaciones sociales y cambios positivos en estrategias de afrontamiento (Park et al, 1996). En 1998, Cohen, Hettler y Pane crearon una versión reducida formada por 15 ítems con el fin de reducir la fatiga del sujeto al contestarla. En 2018 se creó una escala aún más reducida en la que se modificaban principalmente dos aspectos de la escala original: por un lado, se reformularon dando a cada ítem una connotación positiva y por otro lado se sustituyó

la escala bipolar por una que va de +3 (*cambio muy positivo*), a -3 (*cambio muy negativo*), pasando por 0 (*no cambio*) (Boals y Schuler, 2018).

Otro de los cuestionarios más utilizados es el *Psychological Well-Being Posttraumatic Changes Questionnaire* (PWB-PTCQ) (Joseph et al., 2012). Este cuestionario de autoinforme que está formado por 18 ítems. Los dominios que miden estos ítems son: autoaceptación, propósito de vida, relaciones, sentimiento de control, crecimiento personal y autonomía. Se pide a los sujetos que contesten cuánto creen que han cambiado en cada ítem desde el hecho traumático respondiendo con una escala de 1 (*mucho menos ahora*) a 5 (*mucho más ahora*) (Joseph et al, 2012).

Dimensiones del Crecimiento Postraumático

Se han identificado cinco dimensiones principales del crecimiento postraumático. Esto implica que los cambios positivos que suceden a un evento traumático se dan en cinco áreas de la vida de una persona y todas están vinculadas con la forma en la que la persona se relaciona con su entorno (Silverstein et al., 2018).

La primera es la percepción de uno mismo, convirtiéndose en personas que paradójicamente se ven como más vulnerables a la vez que más fuertes. Un hecho traumático generalmente conlleva una pérdida de algún tipo, ya sea la pérdida de alguien (un ser querido) como de algo (perder la visión, audición, capacidad de movimiento) y con esta viene la toma de conciencia de que todos somos vulnerables a sufrir pérdidas impredecibles y repentinas (Calhoun et al., 2010). Aún así, esta experiencia también supone un sentimiento de mayor confianza en uno mismo y de fortaleza, generalmente acompañadas del pensamiento de “*si ya he pasado por esto, sea lo que sea lo que ocurra en un futuro, podré gestionarlo*”.

La segunda área que se ve afectada son las relaciones que se establecen con el otro, pasando a ser relaciones más cálidas e íntimas que las que la persona tenía antes del hecho traumático. El aumento de compasión que acompaña estos procesos de crecimiento impulsa que se creen relaciones de mayor conexión con otras personas que también han sufrido un evento o crisis traumática (Tedeschi y Calhoun, 1996).

El tercer dominio está relacionado con la percepción de nuevas posibilidades y nuevos enfoques que la personas no había contemplado antes y con los que poder redirigir su vida (Silverstein et al., 2018). El hecho de ampliar la forma en la que miramos la realidad, pudiendo visualizar perspectivas que antes ni se contemplaban, junto con la creación de nuevas redes relacionales, abre a la persona a dirigirse hacia caminos que no había considerado transitar

antes del evento traumático. Por ejemplo, una persona que tras haber sido víctima de una red de trata de mujeres decide dedicarse a ayudar a mujeres que están sufriendo ese mismo destino.

La cuarta esfera que se ve afectada sería la apreciación por la vida. Generalmente después de haber sufrido un hecho traumático se empieza a dar importancia a aquellas pequeñas cosas que antes se pasaban por alto o que se daban por sentadas (Calhoun et al., 2010). Es común oír a personas que sobreviven a un momento difícil decir que ahora aprecian cosas de las que antes no se habían dado ni cuenta.

El quinto dominio está más relacionado con el crecimiento o desarrollo espiritual de la persona. Esto no es exclusivo para personas que son religiosas o que empiezan a serlo después de eventos impactantes en su vida. Este cambio de espiritualidad se refiere más bien a un mayor compromiso con cuestiones existenciales; y este compromiso se suele experimentar como crecimiento. Relacionado con este último dominio se ha visto en algunas investigaciones que la religión y la espiritualidad parecen ser importantes en este crecimiento postraumático, teniendo una función mediadora en el proceso (Schultz, et al., 2010). Aun así, la forma y el grado en el que afectan parecen ser actualmente inciertos.

Procesos, Mecanismos Cognitivos y Variables Asociadas

Las investigaciones realizadas acerca del crecimiento postraumático han identificado varios elementos que posibilitan que este se lleve a cabo. De entre estos elementos, hay dos que son especialmente fundamentales: el grado en que la crisis invalida componentes del *assumptive world* del individuo o implica un desafío significativo, y el grado en que dicho desafío pone en marcha mecanismos cognitivos que se enfocan sobre el evento y sus implicaciones (Cann et al., 2009).

Por un lado, si la crisis supone una ruptura total del *assumptive world*, la persona se dará cuenta con más facilidad de que sus creencias previas al trauma no son útiles para la situación en la que está en ese momento, viéndose forzada a cambiarlas. La confrontación de las creencias que lleva a una revisión del *assumptive world*, permite al sujeto percatarse de cómo han sido estas puestas a prueba y de ahí ver cómo poder cambiarlas. Ciertamente es que dicha crisis puede no suponer una ruptura total con las creencias que la persona tenía, pero que sí necesite realizar esfuerzo cognitivo para ajustar el evento a las mismas (Janoff-Bulman, 2006).

Por otro lado, poner en marcha mecanismos cognitivos implica que el individuo busque encontrar significado o beneficios a aquello que le ha ocurrido. En un duelo complicado, la comprensión de sus consecuencias puede desempeñar una función muy relevante para la

persona (Neimeyer, 2006). De hecho, el papel que tiene el procesamiento cognitivo que lleva a cabo el sujeto después del evento traumático se considera determinante para que se lleve a cabo el crecimiento (Linley y Joseph, 2004; Tedeschi y Calhoun, 2004). Un factor esencial para que se de dicho crecimiento será el pensamiento repetitivo que permitirá a la persona o bien asimilar lo ocurrido dentro del conjunto de creencias que ya tenía previas al evento, o bien, acomodar sus creencias a la nueva realidad surgida tras la situación traumática (Janoff-Bulman, 2006; Joseph y Linley, 2006).

El mecanismo cognitivo al que se hace referencia en relación con el crecimiento postraumático es conocido como “rumiación” (Tedeschi y Calhoun, 2004). Generalmente, a la hora de hablar de la rumiación se suele entender la misma como un pensamiento intrusivo que genera distrés y que aparece en trastornos como la depresión o el trastorno de estrés postraumático, pero realmente se trata de un concepto más amplio (Seegerstrom et al., 2003). Por este motivo Tedeschi y Calhoun (2004), al elaborar su modelo, decidieron sustituir el término por el de *procesamiento cognitivo*, tratando de eliminar connotaciones negativas que pudieran llevar a confusión.

En este contexto, se entiende la rumiación como un proceso cognitivo consciente que, pudiéndose producir de forma deliberada o automática, consiste en pensar repetidamente sobre el evento traumático o sobre sus consecuencias (Calhoun et al., 2010). Para que aparezca este pensamiento no se necesita que haya una demanda ambiental, es decir, no es indispensable que haya un estímulo externo que lo desencadene (García et al., 2018).

En la literatura científica se ha estudiado la rumiación principalmente desde dos perspectivas: atendiendo al contenido del pensamiento (rumiación negativa y rumiación reflexiva) y atendiendo al control que ejerce la persona sobre los pensamientos (rumiación intrusiva y rumiación deliberada) (García et al., 2018). Las rumiaciones reflexiva y negativa son más estables en la persona puesto que hacen referencia sobre todo a estilos de pensamiento. La rumiación negativa alude a pensamientos que se centran en el malestar, mientras que la reflexiva está más relacionada con acto introspectivo con el fin de alcanzar una solución (Cova et al., 2009).

Por otro lado, la rumiación intrusiva y la rumiación deliberada están principalmente asociadas con eventos potencialmente traumáticos y estresantes (Azulgaray et al., 2015). La rumiación intrusiva hace alusión pensamientos invasivos involuntarios acerca de una experiencia, en la mayoría de los casos, estresante. En cambio, la rumiación deliberada se refiere a una acción voluntaria, en la que la persona decide focalizar sus esfuerzos en tratar de

entender una situación y sus implicaciones En relación con el CPT, se presta especial atención a la rumiación intrusiva y a la rumiación deliberada (Cann et al., 2011).

La mayor parte de los autores que estudian este campo relacionan la rumiación intrusiva con elevados niveles de distrés o malestar y con el fracaso al intentar llevar a cabo un afrontamiento efectivo del evento (Elwood, 2009; Taku et al., 2008). Walter y Bates (2012), consideran que este tipo de rumiación se trata de una estrategia de evitación que impide poner en marcha los mecanismos de aprendizaje que llevan a la persona a ese crecimiento provocándole emociones negativas y ansiedad. Sin embargo, no hay que perder de vista que, en muchas ocasiones las emociones negativas coexisten con el crecimiento postraumático, e incluso pueden llegar a ser hasta imprescindibles para que ocurra, por lo que la presencia de cierta rumiación intrusiva puede ser también necesaria y favorecedora de este aprendizaje (Taku et al., 2018). Helgeson et al. (2006) señalan que los pensamientos intrusivos y la evitación son señales de que se está produciendo un procesamiento a dicha información.

Un procesamiento más deliberado de la situación se ha identificado como facilitador de un afrontamiento adecuado. Implica un esfuerzo por parte del sujeto en examinar y entender lo ocurrido, con el fin de adaptarse a las nuevas circunstancias, mediante un aprendizaje que le permita cambiar sus creencias para ajustarlas a la situación en la que se encuentra tras haber sufrido la crisis (Cann et al., 2011). Este tipo de rumiación muestra la capacidad que tiene la persona de introspección, es decir, de mirarse a sí mismo y reflexionar acerca de sus estados emocionales (García et al., 2018). Tedeschi y Blevins (2015) consideran que la rumiación deliberada es una estrategia que se pone en marcha con la intención de reconceptualizar lo sucedido. De este modo, la rumiación deliberada sería el proceso cognitivo y la reevaluación positiva el contenido de dichas cogniciones

No obstante, Taku et al. (2008) afirmaron que la rumiación deliberada puede no llevar a algunas personas al crecimiento, puesto que el hecho de reflexionar sobre aquello que les causó distrés puede implicar una lucha continua con el evento, generando emociones negativas y que el individuo acabe por quedarse atascado en esta lucha.

Para Calhoun y Tedeschi (2004) la rumiación tiene un papel crucial como estrategia que ayuda a llegar al crecimiento. Estos autores en su modelo consideran que la sacudida del *assumptive world*, provocada por el terremoto, es lo que pone en marcha estos procesos cognitivos de carácter repetitivo que permiten su reconstrucción. En este modelo consideran que primero se produce la rumiación intrusiva inmediatamente después del hecho traumático y que después, esta es sustituida por la rumiación deliberada.

En estudios posteriores, Tedeschi y Blevins (2015) señalan que para muchos individuos el proceso de transformación de la rumiación intrusiva en rumiación deliberada es reportado como crecimiento, aumentando su nivel de satisfacción de vida.

Este proceso rumiativo se ve influenciado por el apoyo social (Joseph y Linley, 2015). Sentir apoyo del entorno permite que la persona pueda relatar lo que le ha ocurrido y cómo se siente. Narrar lo ocurrido fuerza al sujeto a enfrentarse al hecho traumático y poder reconstruirlo (Tedeschi, 2020). Cyrulnik (2018) señala que una persona que se siente apoyada podrá dejar de sufrir y avanzar, en cambio, si se queda sola probablemente se centrará en el sufrimiento y eso puede llevarle a desarrollar un trastorno del estado de ánimo, como depresión. Un estudio longitudinal realizado por Schroevers et al. (2010) con 206 supervivientes al cáncer, demostró como el apoyo emocional tres meses después del diagnóstico predecía que la persona experimentase consecuencias positivas ocho años después del mismo.

Otros factores que se han reconocido como potenciadores del crecimiento postraumático son la religiosidad y la espiritualidad (Prieto-Ursúa y Jódar, 2020). Uno de los problemas aparejados a este factor es que se habla de religiosidad y espiritualidad como un conjunto, utilizando ambos términos indistintamente cuando realmente se refieren a cosas distintas. La espiritualidad hace referencia a la manera en que una persona construye su vida en relación a con lo trascendente (Huguelet y Koenig, 2009). Sin embargo, por relación se entiende un conjunto de creencias, rituales, textos y otras prácticas que una comunidad comparte respecto la relación la trascendencia. De este modo la espiritualidad es un concepto, tanto más amplio como más limitado. Es más extenso puesto que todas las personas, tanto religiosas como no, hacen frente a cuestiones de trascendencia y estas son compatibles con cualquier religión, pero a la vez es más acotado puesto que cada relación con lo trascendente es única y personal (Sulmasy, 2009).

La espiritualidad y religiosidad como factor son un claro ejemplo de la falta de consenso que hay entorno al crecimiento postraumático y las áreas en las que se produce, los factores que lo potencian, sus antecedentes o sus consecuentes. Tedeschi et al. (2017) contemplaron que debía ser tratado como un dominio más del crecimiento, es decir, como un área en la que se da crecimiento. Sin embargo, otros autores, como McGrath (2011), consideran que sería más acertado darle la vuelta a dicha relación y ver el crecimiento postraumático como un cambio dentro de un área de la espiritualidad. Por su parte, Joseph (2011) expone que para evitar equívocos al hacer referencia a las áreas en las que aparece el crecimiento sería conveniente

buscar aquellas que no estén relacionados con la espiritualidad y religión, así como eliminar los ítems del PTGI relacionados con las mismas.

Shaw et. al (2005) realizaron una revisión sistemática de los estudios que se habían llevado a cabo acerca de la relación entre religión, espiritualidad y crecimiento postraumático. Encontraron que las creencias religiosas son potenciales catalizadores del crecimiento y que en ocasiones surgen tras la experiencia traumática, pudiendo ser de utilidad para el desarrollo de la persona después del trauma. Expusieron también que las creencias religiosas que las personas tenían antes del evento podían destruirse y sustituirse por algunas nuevas o servir como marco de interpretación de lo sucedido. Finalmente, estos autores señalaron que es necesario estudiar de qué manera influyen la religiosidad y la espiritualidad en el crecimiento y cuál de ellos influye más. Dado que el crecimiento consiste en un cuestionamiento acerca del significado y sentido, así como la espiritualidad, cabe esperar que la influencia de la esta sea mayor (Shaw et. al, 2005).

En referencia a otros factores influyentes, Helgeson et al. (2006) estableció que el tiempo transcurrido tras el trauma es predictor de la ansiedad, la depresión, el bienestar y el distrés global que experimentará la persona. En dicho estudio el CPT se relacionaba con mayor afectividad positiva y menor depresión si el evento había ocurrido hacía más de dos años. Así a mayor tiempo, mayor crecimiento postraumático. La ansiedad fue la única variable que no cumplía ese patrón, puesto que era más reducida cuando el tiempo transcurrido era menor. Estos autores señalaron también que en general las mujeres suelen presentar mayor crecimiento puesto que tienden a involucrarse más en la búsqueda de aspectos positivos y son más tendentes a llevar a cabo un acto introspectivo que los hombres.

El estilo de personalidad es otro de los elementos que se han identificado como potenciadores del crecimiento. Se ha considerado que influyen principalmente tres características de la personalidad reflejadas en el NEO-PI: actividad, emociones positivas y apertura a los sentimientos. La capacidad de manejo de emociones de distrés es también una variable a tener en cuenta. Para que pueda ocurrir el crecimiento tiene que haber cierta gestión del estrés inicial producido por el evento permitiéndose la puesta en marcha de los mecanismos cognitivos necesarios para que se produzca el cambio (Tedeschi y Calhoun, 2004).

Además, Tedeschi (2020) en uno de sus últimos estudios, estableció que este crecimiento puede ser impulsado por cinco vías. La primera vía es la educación, en sentido de ser consciente de lo que supone un proceso traumático. La segunda vía es la regulación emocional, que la persona se centre en un estado emocional que le permita aprender. Por

ejemplo, señala que hacer ejercicio y llevar a cabo técnicas de meditación y de relajación ayudan considerablemente a regular las emociones; la comunicación con otras personas es también una manera de dar salida a esas emociones. La tercera vía es denominada “divulgación”: hablar de lo que ha ocurrido o está ocurriendo ayuda al sujeto a dar sentido a la situación y a convertir los pensamientos sabotadores en reflexiones productivas. La cuarta vía, muy ligada a la anterior es el desarrollo de una narrativa coherente y realista con lo ocurrido que permita a la persona aceptarlo y centrarse en el futuro. La última vía es el servicios, este autor señala que las personas que tienden a gestionar mejor las consecuencias de los traumas son aquellas que se dedican a los demás, sobre todo aquellas que ayudan a afrontar los traumas similares a los que ella ha pasado.

Vistos los factores que favorecen este crecimiento, es conveniente señalar algunos que lo dificultan. Josphe y Linley (2005) identifican que un temperamento difícil, estrategias pobres de afrontamiento y la falta de apoyo y recursos sociales pueden provocar cambios negativos que impidan a la persona realizar dicho aprendizaje.

A la hora de hablar de reacciones postraumáticas y lo que podría influir en las mismas, y por tanto en que se de o no cierto crecimiento, es muy importante tener presente que ante un mismo hecho las personas reaccionarán de manera distinta, puesto que dependerá de la vulnerabilidad psicológica que la persona posea (García y Cárdenas, 2016). Como factores que actúan en la graduación de la intensidad con la que se responde al trauma se encuentran: la amenaza percibida, la capacidad que tiene la persona para controlarse en dicha situación y la capacidad del sujeto para predecirla y, por lo tanto, para prepararse (Foa, 2011). Distintos estudios han evidenciado que la gravedad del estresor está asociada con una mayor sintomatología postraumática (Gómez y Cárdenas, 2016).

Crecimiento Post-traumático y Covid-19

Actualmente (febrero de 2021), el mundo entero se encuentra envuelto en la pandemia provocada la Covid-19. Esta enfermedad fue considerada como una pandemia mundial por la OMS en marzo del pasado 2020 (Chen et al., 2021). La pandemia mundial en la que nos encontramos hoy en día inmersos, que se ha llevado una gran cantidad de vidas por delante y que está costando la salud mental de muchos otros.

Esta situación puede considerarse una crisis o un evento traumático de acuerdo con lo definido anteriormente ya que se trata de un evento que ha puesto en tela de juicio las creencias que teníamos sobre el mundo (Chen et al., 2021). Porque, ¿quién se imaginaba que nos íbamos

a pasar 3 meses encerrados en casa? ¿o que tuviésemos que llevar mascarilla a todas partes y el hecho de darse un abrazo en la calle fuese visto como algo peligroso? Además, los términos que se han usado en las noticias desde que todo esto empezó como “nueva normalidad” ponen en evidencia cómo hemos tenido que cambiar nuestra manera de funcionar y de entender todo lo que nos rodea.

Al tratarse de una crisis global, es probable que vaya acompañada de cierto crecimiento postraumático. Una investigación realizada por Prieto-Ursúa y Jódar (2020) muestra cómo el hecho de haber sido diagnosticado de COVID-19 se asocia con crecimiento a todos los niveles y que conocer a alguien que ha muerto a causa de la pandemia, predice crecimiento personal, interpersonal y social.

Otra investigación expone resultados muy interesantes. Vázquez et al. (2021) encontraron que las creencias de humanidad, entendidas estas como el hecho de sentirse identificado y conectado con demás seres humanos como colectivo, están asociadas positivamente con el crecimiento postraumático. A pesar de la alta capacidad de contagio que tiene el virus, lo que también se asocia con síntomas negativos postraumáticos por el aumento de vulnerabilidad percibida, estos autores señalan que el crecimiento pueden haber venido de las experiencias positivas que experimentó la gente durante el confinamiento, al despertarse en ellos mayor compasión hacia otras personas.

Dado que esta situación continúa, sería conveniente estudiar el estado de este crecimiento una vez la pandemia haya pasado, con el fin de poder observar si se ha producido algún tipo de evolución y si este crecimiento verdaderamente se ha producido.

Perdón

El perdón se entiende como un proceso de reducción del malestar producido por la ofensa (Van Dyke, 2007). Este malestar se da en forma de emociones, conductas y emociones y hace referencia a lo que sería la primera fase del proceso: *unforgiveness* (Worthington et al., 2015) o malestar post-ofensa. Por un lado, aparecen las reacciones emocionales, entre las cuales las más destacadas han sido el dolor, la tristeza, la confusión, la sensación de traición y la rabia (Williamson y Gonzales, 2007). Además, se han añadido sentimientos de vulnerabilidad, debilidad, de humillación y de vergüenza. En muchas ocasiones se despiertan también sentimientos de odio, rencor y deseos de venganza hacia el ofensor (Prieto-Ursúa, 2020). Por otro lado, las reacciones conductuales, que suelen darse en forma de desapego o de evitación; rara vez se trata de aproximaciones o enfrentamientos con quien produce el daño.

Esta distancia no tiene por qué ser física, sino que también puede ser subjetiva cuando la física no sea posible (Worthington et al., 2015). McCullough (2000), el creador de uno de los modelos explicativos más aceptados del perdón, considera que las emociones de dolor percibido suelen estar relacionadas con una motivación a evitar cualquier contacto con el ofensor y los sentimientos de injusticia profunda generalmente llevan a la persona a querer vengarse por lo ocurrido (motivación a la venganza). En cuanto al aspecto cognitivo, los sujetos o víctimas tienden a darle vueltas una y otra vez a qué pasó, cómo pasó, suelen buscar el por qué, tratan de buscar responsables, piensan en lo que “deberían” o “podrían” haber hecho (Prieto-Ursúa, 2020). Aparecen pensamientos despectivos hacia quien se considera responsable de lo ocurrido pudiendo llegar a deshumanizarlo (no se ve al ofensor como una persona debido a la dificultad de entender que un ser humano haya podido hacer eso) (Prieto-Ursúa, 2017). Los contenidos cognitivos aparecen también en forma de fantasías de venganza, imaginándose cómo sería el momento en que se encontrasen con el ofensor. Este factor es relevante puesto que suele llevar una gran cantidad de tiempo y energía para la persona (Prieto-Ursúa, 2017). La relación entre la rumiación y el perdón se centra sobre todo en esta dimensión.

El no-perdón o malestar post-ofensa es visto como una situación estresante a nivel cerebral, de hecho, la actividad que presenta el cerebro es muy similar a la que se produce en situaciones de alto estrés. Se incrementa, sobre todo, la actividad del sistema cardiovascular y del sistema nervioso (elevada actividad en el córtex que activa a su vez del sistema límbico, relacionado con las emociones, la conducta, la motivación y la memoria). El perdón reduce esta activación del sistema nervioso, que llevará a una reducción de la actividad cardiovascular, y esto provocará efectos beneficiosos en la salud a largo plazo (Worthington, 2006). Además, el perdón tiene efectos positivos en el sistema inmune, aumentando la generación de anticuerpos (Worthington y Scherer, 2004). Elegir perdonar promueve ventajas a nivel físico, emocional y social (Azmy, 2019).

¿Qué es y qué no es perdón?

No hay acuerdo en la comunidad científica a la hora de definir el perdón. Donde sí parece que hay más acuerdo es acerca de lo que no es el perdón. Perdonar no es sinónimo de reconciliarse, de absolver, de olvidar, de excusar o de justificar el mal (Kim et al., 2020).

La reconciliación está relacionada con restaurar la confianza en la relación (Schultz et al., 2010). Para que haya reconciliación, es necesario que la relación que se ha visto afectada por ese daño vuelva a su estado inicial. Aunque el perdón puede ser un paso para que la relación

se produzca de alguna manera, la reparación de esta relación no es ni necesaria ni suficiente a la hora de hablar de perdón (Van Dyke y Elias, 2007).

El perdón se ha relacionado en numerosas ocasiones con la absolución, es decir, que se ha entendido que el hecho de perdonar una ofensa es lo mismo que absolver a quien la realizó. Realmente esto no es así, puesto que alguien puede perdonar a su ofensor y, sin embargo, no dejar de querer que este tenga consecuencias por lo que realizó (Enright, 2018). Perdonar tampoco implica justificar la acción realizada y admitirla como correcta (Van Dyke y Elias, 2007). Negar la responsabilidad del ofensor en relación con la ofensa sería lo que se ha denominado falso perdón o psuedoperdón. Dado que se necesita que la persona sea consciente de aquello que ha ocurrido, negar la responsabilidad y “esconder el daño debajo de la alfombra” no llevará a que el proceso de perdón desaparezca, puesto que aquellas emociones y cogniciones negativas no serán gestionadas, sino escondidas (Van-Dyke y Elias, 2007).

Es común entre la población general asociar el perdón con olvidar lo que ha ocurrido, con “hacer como si no hubiese pasado”, pero esto no es lo que ocurre. El olvido puede entenderse en ocasiones como la evitación del problema o incluso como su negación, lo que no estaría relacionado con lo que el proceso de perdonar realmente es (Prieto-Ursúa, 2017). El perdón requiere que la persona sea consciente de lo que ha ocurrido (Lin et al., 2011), por lo que olvidarlo o negarlo le alejaría de dicha meta. Lo que sí podría estar relacionado en cierto modo con el perdón, sería el *olvido activo*, que implica en cierto modo, frenar ese componente cognitivo que está activo continuamente generando cansancio en el sujeto (Prieto-Ursúa, 2020). El perdón no implica olvidarse de la injusticia sino verla de otra manera (Enright 2018).

Enright (2018), en un discurso que dio durante la Conferencia del Perdón en la Universidad de Roma, se refiere al perdón como una reacción ante la injusticia que implica una disminución del rencor o de la ira hacia el ofensor y la aparición de emociones, conductas, sentimientos y emociones positivos hacia el mismo. Describe el proceso de perdón señalando que primero la persona debe de ser consciente de que ha sido tratada injustamente, después debe haber un esfuerzo por desprenderse del resentimiento hacia quien le causó dicho daño, para, finalmente, aunque sea un poco paradójico, tratar de ofrecer bondad hacia quien causó el daño. Perdonar y querer que haya justicia van de la mano, pues cuando se perdona se tiene la fuerza suficiente como para no ignorar la ofensa y luchar porque haya consecuencias al respecto (Knutson et al.,2008).

Esta explicación del perdón, junto con lo visto del malestar post-ofensa clarifica como este constructo tiene dos dimensiones: una negativa y otra positiva. La *dimensión negativa* hace

referencia a esa reducción de las emociones, comportamientos y cogniciones negativos (Wade y Worthington, 2003) y la *dimensión positiva* se refiere a la aparición de emociones positivas como el amor, la benevolencia o la compasión. Algunos autores afirman que cuando se produce este perdón, la dimensión positiva se superpone a la negativa, sustituyendo esas emociones de rabia, ira, deseo de venganza por benevolencia y compasión hacia el ofensor (Worthington y Wade, 1999). Se habla de dimensión negativa porque supone una disminución (resta) de emociones negativas y de dimensión positiva porque supone la aparición (suma) de emociones positivas (Prieto-Ursúa, 2017).

No perdonar llevará a la persona a no conseguir esa transformación de emociones negativas a emociones más positivas. El perdón facilita la empatía y la compasión en la humanidad del ofensor y ayuda a disminuir esas motivaciones de venganza y evitación que tiene la víctima hacia quien se las causó (Worthington et al., 2015). Cuando desaparece el resentimiento disminuyen las emociones, pensamientos y conductas negativas para aparecer emociones positivas como sentir que la persona ya no te desagrada, sino que incluso puede agradarte, pensamientos positivos acerca del valor del ofensor y comportamientos positivos como puede ser establecer contacto visual (Enright y Fitzgibbons, 2000).

Propuesta Enright y Fitzgibbons (2000)

Enright y Fitzgibbons (2000) en su libro *Helping Clients Forgive*, exponen su propuesta de lo que sería la definición de perdón. Esta propuesta del perdón es una de las más importantes, además de porque fueron los primeros en dar una definición tan completa, porque son los primeros que hablan de la dimensión positiva del perdón.

Para estos autores hay dos conceptos centrales a la hora de hablar de perdón: la moralidad y la transformación. Una persona es considerada como moral cuando pone el foco en otras personas y en las relaciones con estas, de forma bienintencionada siempre. Una persona que ha sido tratada de manera injusta, al perdonar responde compasivamente a dicha injusticia., ejerciendo esta moralidad (Enright y Fitzgibbons, 2000).

Además, como se ha mencionado anteriormente, el perdón hace referencia a un proceso de transformación en el que las emociones positivas del sujeto se modificarán, generalmente a mejor, y las relaciones personales se estrecharán. Por tanto, el perdón es un proceso de desarrollo en el que las perspectivas, actitudes, comportamientos e interacciones de la persona se transformarán dirigiéndose del resentimiento al amor, de la ansiedad a la relajación y de la conflictividad a la cooperación (Enright y Fitzgibbons, 2000). Posteriormente, en la misma

línea de cambio, Enright (2018) aclara cómo el perdón no implica olvidarse de la injusticia, sino verla de otra manera.

En la definición que proponen de perdón, señalan que en cierto modo este puede ser entendido como una virtud, y que, como tal, podría entenderse como intrínseco de los individuos y no tanto como una estrategia de afrontamiento únicamente. También ponen el foco en que una parte importante del proceso de perdón es la capacidad de humanizar al ofensor, de dejar de verle como “algo” para verle como “alguien” que puede cometer errores como cualquier ser humano. Esa capacidad de ver la humanidad en lo que nos daña nos ayuda a comprender como todos en algún momento hemos podido ser responsables del mal de una persona y eso no nos hace monstruos. Viendo el mal como humano ayuda a que el deseo de venganza disminuya para dejar paso a la benevolencia (Enright y Fitzgibbons, 2000).

Perdón y Rumiación

Pensar y recordar la transgresión repetidamente, intentando llegar a entender por qué ha podido pasar o qué podría haber hecho para que las cosas no hubiesen sido así, se considera un paso preliminar a para que aparezca el perdón. Por esto, es frecuente que las víctimas de ofensas interpersonales presenten rumiación (Worthington, 2001), especialmente después de ofensas graves.

Pensar en la ofensa puede tener un cierto carácter adaptativo, al permitir al sujeto darle algún tipo de explicación o para pensar cómo poder evitar que se repita en un futuro (Stoia-Carballo et al., 2008). Sin embargo, cuando este pensamiento se vuelve repetitivo, generando cansancio en el sujeto debido al alto gasto de energía que supone, deja de ser beneficioso, aumentando el distrés de la persona (McCullough et al., 2007). La rumiación acerca de eventos negativos dispara emociones negativas relacionadas con dicha agresión (Greenberg, 1995). De hecho, las personas tienden a ser más agresivas cuando piensan de forma rumiativa en quien les ha causado ese daño, que cuando se distraen (Bushman, 2002).

McCullough et al. (2007) realizaron una revisión de tres estudios longitudinales con el fin de estudiar la relación entre el perdón y la rumiación. Encontraron que la reducción de la rumiación en el tiempo estaba asociada a la mayor presencia de perdón a lo largo de los días, semanas o meses. La reducción de la evitación y el deseo de venganza con el paso del tiempo, como el perdón, se veían influidos por la disminución de la rumiación.

La rumiación relacionada con la ofensa puede ser más de tipo vengativa o depresiva, en función de cuál sea esta los efectos sobre el perdón serán distintos (Prieto-Ursúa, 2020). La

rumiación vengativa se caracteriza por un mayor peso de los pensamientos de venganza, mientras que la rumiación depresiva tiene que ver con una mayor presencia de pensamientos de tipo depresivo y de contenido negativo hacia el propio sujeto (Prieto-Ursúa, 2020). Que se de un tipo u otro de rumiación dependerá de las diferencias individuales del sujeto y de la naturaleza de la agresión. Parece que agresiones hirientes suelen desencadenar una rumiación más depresiva, mientras que las agresiones percibidas como ofensivas, insultantes o injustas, una rumiación más vengativa (Berry et al., 2005).

La rumiación vengativa tiene un papel causal, promoviendo la permanencia del malestar post-ofensa e inhibiendo el perdón (Wothington y Wade, 1999). Este tipo de rumiación está relacionada con la motivación a la venganza (que disminuye en la medida en que el perdón se produce) pero no se relaciona con la motivación a la evitación que surge tras la ofensa. Parece que los pensamientos de odio hacia uno mismo, muy presentes en la rumiación depresiva sí parecen mediar la relación entre el perdón y la depresión (Berry et al., 2005).

Perdón a las circunstancias

Thompson et al. (2005) definen el perdón como:

“el encuadre de una transgresión percibida de tal manera que las respuestas de uno hacia el transgresor, la transgresión y las secuelas de la transgresión se transforman de negativas a neutras o positivas. El origen de una transgresión, y por tanto el objeto del perdón, puede ser uno mismo, otra persona o personas, o una situación que se considera fuera del control de nadie (por ejemplo, una enfermedad, el "destino" o un desastre natural).” (p.318)

Lo curioso de esta definición es que en ella incluye la posibilidad de que aquello que haya que perdonar sea una situación. Estos autores se salen de la concepción del perdón que se centra en un daño que una persona provoca a otra.

El perdón a las situaciones hace referencia a aquellas circunstancias que transgreden las creencias positivas de las personas y les llevan a emitir respuestas negativas ante dichos eventos. Se refiere a situaciones en las que no hay un ofensor claro, como puede ser una pandemia mundial o una enfermedad grave que puede violar la creencia sobre el sentido (por ejemplo: *“las cosas malas no les pasan a las personas buenas sin ninguna razón”*), y llevarla a experimentar pensamientos del tipo *“esto ha arruinado mi vida”*, *“yo no merezco esto”*, o sentimientos negativos, como de rabia o tristeza *“¿por qué a mí?”*. Los individuos,

modificando las respuestas negativas por neutras o positivas pueden perdonar dichas situaciones (Thompson et al., 2005).

La literatura acerca de este tipo de perdón es muy escasa, la mayor parte de autores no hacen alusión a este, incluso algunos consideran que es erróneo hablar del mismo. Enright y Zell (1989) expresamente señalan que solo se puede perdonar a las personas no a situaciones como puede ser un accidente o un desastre natural. Otro de los argumentos utilizados es que el perdón a la situación no se puede dar porque no se percibe que haya intencionalidad en la ofensa, pero muchas veces el perdón a las personas se produce, aunque no se perciba dicha intencionalidad por parte de quien la llevó a cabo. Hay personas que culpan al “destino”, a “Dios” o a la “vida”, y para estas el perdón al ofensor como persona podría quedarse corto (Thompson et al., 2005).

La única escala en la que se puede medir este perdón a las circunstancias sería la *Heart Forgiveness Scale* (HFS). Esta escala sirve para medir el perdón a otros, a uno mismo y a las situaciones, siendo este último factor el diferenciador de la misma con respecto a otros instrumentos que miden el mismo constructo. Tiene una estructura bifactorial con seis factores formados por tres ítems cada uno (18 ítems en total) (Thompson et al., 2005). Es uno de los instrumentos que más se han utilizado para medir el perdón y ha sido traducido a varios idiomas (Gallo-Giunzioni et al., 2021).

Una investigación para ver la relación entre la salud mental, física y social con las funciones ejecutivas (planificación, organización, autocontrol entre otras) en adultos señaló que el perdón a la situación, junto con el estrés y vivir en una familia monoparental estaban fuertemente correlacionados dichas funciones (Crandall, 2019). Una explicación de la relación puede ser que aceptar y perdonar las circunstancias disminuye el estrés, lo cual dará lugar a un mejor funcionamiento del córtex prefrontal (encargado del funcionamiento ejecutivo). Por otro lado, la persona suele estar en contacto diario y constante con la situación, como puede ser la muerte de un familiar o la pandemia, lo cual mantiene el cerebro en una activación elevada y continua. Unas funciones ejecutivas eficientes, facultadas por perdonar, pueden permitir a la persona el autocontrol, el mantenimiento de la motivación y la planificación que le ayuden a manejar los desafíos que supone dicha situación, bajando la activación cerebral a niveles saludables (Crandall, 2019).

Crecimiento Postraumático y Perdón

La investigación acerca de la relación entre el perdón y el crecimiento postraumático es muy escasa, casi inexistente. Los estudios que se han realizado en los últimos años sí que señalan que existe esta relación, pero no está claro cómo es, es decir, qué elementos se relacionan. Schultz et al. (2010) encontraron que el perdón y el crecimiento postraumático están correlacionados positivamente, por lo que, a mayor perdón, mayor crecimiento postraumático, y viceversa. Además, el crecimiento estaba positivamente relacionado con la benevolencia y negativamente relacionado con el no-perdón. Esta relación ha sido respaldada por investigaciones posteriores en las que se han encontrado los mismos resultados (Ha et al., 2017; Martincekova y Klatt, 2016; Wusik et al., 2015).

Por lo que parece, el perdón abre nuevas posibilidades a la víctima, dándole la oportunidad de madurar y cambiar las creencias pasadas que tenía por creencias nuevas que se adapten a la nueva situación, lo que en cierto modo podría entenderse por crecimiento postraumático (Ha et al., 2017), de acuerdo con la definición expuesta anteriormente en este mismo trabajo.

Una investigación acerca de los síntomas postraumáticos, el crecimiento y el perdón en situaciones de crisis masiva revela que el perdón temprano después de una crisis o evento traumático puede llevar al crecimiento psicológico (Wusik et al., 2015). En otro estudio realizado por Ha et al., (2017) con personas que habían sufrido una agresión sexual y comprobaron que quien perdonaba tendía a presentar mayor crecimiento postraumático.

Por otro lado, otras investigaciones han señalado que, en el nivel emocional el hecho de perdonar está relacionado con la emoción de ira surgida por la agresión que produce una alteración de los niveles de cortisol, afectando por lo tanto a la producción de adrenalina y aumentando el nivel de estrés de la persona (Romero, 2018). Este estrés aumenta progresivamente con esa rumiación negativa que va haciendo que los niveles de ira aumenten y que de alguna manera se dificulte el crecimiento. De hecho, parece que la rumiación puede ser un factor mediador entre el perdón y los resultados de salud relacionados con éste, contribuyendo a incrementar el nivel de estrés percibido por el sujeto e interfiriendo en la calidad de su sueño (Stoia-Caraballo, 2008). Además, la rumiación se ha relacionado con el no-perdón (Romero, 2018).

Discusión

Como se ha podido ver a lo largo del presente trabajo, el crecimiento postraumático es un concepto emergente dentro del ámbito del trauma. La relación del mismo con el perdón está comprobada (Ha et al., 2017; Martincekova y Klatt, 2016; Wusik et al., 2015), pero no estudiada en suficiente profundidad. Partiendo de que la relación existe, se han podido identificar en esta revisión algunos posibles puntos de conexión entre dichos constructos.

Por un lado, la propuesta de Enright y Fitzgibbons (2000) sobre el perdón puede ser una puerta de entrada para estudiar cómo es la relación del mismo con el crecimiento postraumático. Como se ha mencionado, para estos autores el perdón supone una reinterpretación de la situación, de manera que se puedan sustituir los elementos que provocan malestar por emociones, cogniciones y conductas positivas. Para que haya un crecimiento postraumático efectivo, se necesita una acomodación positiva de los sucesos. Esta acomodación implica una redefinición del problema de forma positiva, es decir, salir de los pensamientos negativos que cronifican el estrés, para ser sustituidos por elementos positivos (Joseph y Linley, 2006).

En concreto, en los procesos de cambio de emociones negativas a emociones positivas, tanto del perdón como del crecimiento postraumático, la rumiación tiene un papel clave. Estando relacionada tanto con el proceso del malestar post-ofensa (Romero, 2018), como con el del crecimiento postraumático (García et al., 2018). La rumiación negativa, en contextos del perdón, y la rumiación intrusiva en crecimiento postraumático suelen estar presentes en la cronificación del estrés provocado tanto por la agresión u ofensa como por el evento traumático. Al final, ambas denominaciones hacen alusión al mismo proceso cognitivo, que consiste en pensamientos invasivos acerca de la crisis o la ofensa (McCullough et al., 2007). Partiendo de la base de que la rumiación intrusiva está presente en el no-perdón (Romero, 2018), podemos considerar que es el estadio inicial de ambos procesos. De este modo, se puede suponer que, dado que el perdón reduce la rumiación intrusiva, y para que se produzca un buen crecimiento postraumático se necesita pasar de una rumiación intrusiva a una más deliberada, podría ser el perdón un facilitador de este proceso. De manera que, perdonar la situación o a la persona que produjo dicha ofensa permite que la rumiación intrusiva se vaya disipando para dejar paso a un procesamiento cognitivo más introspectivo centrado en los beneficios y en el cambio de creencias necesario para reconstruir el *assumptive world*.

Por otro lado, las investigaciones realizadas en los últimos años acerca del perdón y el crecimiento postraumático hacen referencia a ese perdón a las circunstancias (Thompson et al.,

2005) que ha sido muy criticado. El hecho de que los sujetos reporten haber perdonado y, que este perdón les lleva a cierto crecimiento en situaciones en las que no hay un culpable, como un desastre natural, es prueba de que descartar la existencia del perdón a las circunstancias pudiera no ser acertado, viéndose que este es tanto posible como incluso beneficioso para los sujetos.

Además, el hecho de que el crecimiento postraumático esté relacionado positivamente con la benevolencia (Schultz et al., 2010), y que el perdón promueva este sentimiento (McCullough, 2000; Enright y Fitzgibbons, 200) puede ser otra vía de conexión. Si a través del perdón se fomentan los sentimientos de benevolencia, puede ser que estos potencien a su vez que la persona acabe realizando los cambios positivos que caracterizan al crecimiento postraumático. De los resultados presentados de la investigación de Ha et al. (2017) acerca de víctimas de agresiones sexuales podemos deducir que el perdón, con ese cambio de la motivación de venganza a la motivación por la benevolencia del individuo puede ayudar a que aumente su humanidad, lo que también estará relacionado con el crecimiento postraumático, que suele ir seguido de mayor compasión y sentimiento de unión con el resto de la humanidad (Vázquez et al., 2021).

A la hora de elaborar este trabajo se han presentado algunas dificultades. Para empezar, falta de tiempo para poder revisar toda la bibliografía acerca de estos conceptos, impidiendo que se haya podido realizar una revisión bibliográfica muy exhaustiva. Por otro lado, la base teórica del crecimiento postraumático está poco actualizada, siendo un campo un poco atascado, lo que hace que las fuentes consultadas no sean lo actuales que sería conveniente. Además, la falta de acuerdo en ciertos aspectos, sobre todo relacionados con el crecimiento postraumático acerca de qué elementos son antecedentes, variables, moduladores o consecuentes ha podido crear cierta confusión.

Para futuras investigaciones, puesto que las conclusiones expuestas no han sido comprobadas empíricamente, podría ser interesante realizar una investigación el fin de relacionar si efectivamente el perdón en eventos traumáticos reduce esa rumiación intrusiva y ayuda a la rumiación deliberativa, así como estudiar si la presencia de un mayor aprecio por la humanidad de las personas promovido por el perdón está relacionada con el sentimiento de humanidad que deriva del crecimiento postraumático. Sería también interesante poder actualizar todo el soporte teórico que rodea al crecimiento postraumático, intentando exponer de forma más clara cuales son los procesos que lo componen y qué variables le afectan, así como profundizar más en lo que se refiere al perdón a las circunstancias.

Referencias Bibliográficas

- Alzugaray, C., García, F. E., Reyes, A., y Álvarez, R. (2015). Propiedades psicométricas de una versión breve de la escala de rumiación relacionada a un evento en población chilena afectada por eventos altamente estresantes. *Ajayu*, 13(2), 183-198.
- Azmy, S. (2019). Forgiveness as an effective total behavior. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 38 (2), 21-27.
- Baker, J. Kelly, C., Calhoun, L. G., Cann A., y R. G. Tedeschi. (2008). An examination of Posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: two exploratory studies. *Journal of Loss and Trauma*, 13, 450-465. <http://dx.doi.org/10.1080/15325020802171367>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., y Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Boals, A., y Schuler, K. L. (2018). Reducing reports of illusory posttraumatic growth: a revised version of the Stress -Related Growth Scale (SRGS-R). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10 (2), 190-198. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000267>
- Brown, R. P. (2013). Measuring individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links With Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167203252882>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding. *Personality and social Psychology Bulletin*, 38, 724-731.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann A., y Hanks, E. A. (2010). Positive outcomes following bereavement: paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1), 125-143. <http://dx.doi.org/10.5334/pb-50-1-2-125>
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Kilmer, R.P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., y Danhauer, S.C. (2009). The Core Beliefs Inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(1), 19-34. <https://dx.doi.org/10.1080/10615800802573013>
- Cann, A., Calhoun, L. G, Tedeschi, R., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., y Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive process: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137-156. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Chen, R., Chao S., Chen, J. J., Jen, H. J., Kang, X. L. Kao, C. C., y Chou, K. R. (2021). A Large-Scale Survey on Trauma, Burnout, and Posttraumatic Growth among Nurses during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30, 102-116. <http://dx.doi.org/10.1111/inm.12796>
- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24, 75-98. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2003.12.003>
- Cohen, L. H., Hettler, T. R., y Pane, N. (1998). Assessment of posttraumatic growth. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, y L. G. Calhoun (Eds.), *The LEA series in personality and clinical psychology. Posttraumatic growth: Positive Changes in the aftermath of crisis* (p. 23-42). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Crandal, A. A., Cheung, A., Miller, J. R., Clade, R., y Novilla, L. K. (2019). Dispositional forgiveness and stress as primary correlates of executive functioning in adults. *Health Psychology Open*, 6(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1177/2055102919848572>

- Crynder, C. H., Kilmer, R. P., Calhoun, L. G., y Tedeschi, R. G. (2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 65-69. <http://dx.doi.org/10.1037/0002-9432.73.1.65>
- Cyrulnik, B. [AprendemosJuntos]. (10 de diciembre de 2018). *Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*. Boris Cyrulnik. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=IugzPwpsyY>
- Elwood, L. S., Hahn, K. S., Olatunji, B. O., y Williams, N. L. (2009). Cognitive vulnerabilities to the development of PTSD: A review of four vulnerabilities and the proposal of an integrative vulnerability model. *Clinical Psychology Review*, 29, 87-100. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.002>
- Enright, R. D., y Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8(1), 52-60.
- Enright, R. D., y Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients Forgive. An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D. [International Forgiveness Institute, Inc.]. (18 de enero de 2018). *Dr. Robert D. Enright. Rome Conference on Forgiveness* [Archivo de video]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=OWjUkACNrM8>
- Foa, E. B. (2011). Prolonged exposure therapy: past, present and future. *Depression and Anxiety*, 28, 1043-1047. <http://dx.doi.org/10.1002/da.20907>
- Folkman, S., y Moskowitz, J. T. (2000). Stress, Positive Emotion and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00073>
- Gallo-Giunzioni, K., Prieto-Ursúa, M., Fernández-Belinchón, C., y Luque-Reca, O. (2021). Measuring Forgiveness: Psychometric Properties of the Heartland Forgiveness Scale in the Spanish Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(45), 1-14. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18010045>
- Gómez, A., y Cárdenas, G. (2016). Reacciones postraumáticas: revisión desde una perspectiva dimensional. *Psicología Iberoamericana*, 24 (1), 70-79.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1262-1296. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb2618>
- Ha, N., Bae, S. M., y Huyn, M. H. (2017). The effect of forgiveness writing therapy on post-traumatic growth in survivors of sexual abuse. *Sexual and Relationship Therapy*, 34(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1080/14681994.2017.1327712>
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., y Tomich P. L. (2006). Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 797-816. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-066X.74.5.797>
- Huguelet, P., y Koenig, H.G. (2009). *Religion and spirituality in psychiatry*. Cambridge University Press.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive world and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.
- Joseph, S., y Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041-1053. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Joseph, S. (2011). Religiosity and posttraumatic growth: a note concerning the problems of confounding in their measurement and the inclusion of religiosity within the definition of posttraumatic

- growth. *Mental Health, Religion and Culture*, 14(8), 843-845. <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2011.609162>
- Joseph, S., Murphy, D., y Regel, S. (2012a). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19, 316-325. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1789>
- Joseph, S., Wood, A. M., Regel, S., Maltby, J. Stockton, H., y Hunt, N. (2012b). The Psychological Well-Being – Post-Traumatic Changes Questionnaire (PWB-PTCQ): Reliability and Validity. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 420-428. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024740>
- Kaplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. Basic Books
- Kim, J. J., Enright, R. D., y Wong, L. (2020). Compassionate love and dispositional forgiveness: does compassionate love predict dispositional forgiveness? *Journal of Spirituality in Mental Health*, 22(3), 1-17. <http://dx.doi.org/10.1080/19349637.2020.1738598>
- Kilmer, R., Gil-Rivas, V., Tedeschi, R., Cann, A., Calhoun, L., Bunchanan, T., y Taku, K. (2009). Use the revised Posttraumatic Growth Inventory with a sample of soldiers previously deployed in support of the Iraq and Afghanistan wars. *Journal of Clinical Psychology*, 66, 813-819. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20692>
- Knutson, J., Enright, R., y Grabers, B. (2008). Validating the Developmental Pathway of Forgiveness. *Journal of Counseling & Development*, 86, 193-199.
- Lin, W. N., Enright, R. y John Klatt (2011). Forgiveness as a character education for children and adolescents. *Journal of Moral Education*, 40(2), 237-253. <http://dx.doi.org/10.1080/03057340.2011.568106>
- Martincekova, L., y Klatt, J. (2016). Mothers' Grief, Forgiveness, and Posttraumatic Growth After the Loss of a Child. *Journal of Death and Dying*, 0(0), 1-18. <http://dx.doi.org/10.1177/0030222816652803>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: theory, measurement and Links to well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E., Bono, G., y L. M. Root. (2007). Rumination, Emotion and Forgiveness: Three longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490-405.
- McGrath, J. (2011). Posttraumatic Growth and Spirituality After Brain Injury. *Brain Impairment*, 12(2), 82-92. <http://dx.doi.org/10.1375/brim.12.2.82>
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated Grief and the Reconstruction of Meaning: Conceptual and Empirical Contributions to a Cognitive-Constructivist Model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 141-145. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00016.x>
- Park, C., Cohen, L., y Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105. <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.1996.64.issue-1>
- Powers, M. B, Halpern, J. M., Ferenschak, M. P., Gilihan, S. J., y Foa, E. B. (2010). A meta-analytic review of prolonged exposure for posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 30, 635-641. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.007>
- Prieto-Ursúa, M. (2017). *Perdón y Salud: Introducción a la Psicología del Perdón*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
- Prieto-Ursúa, M. (2020). El derecho al olvido y los procesos del perdón. *Sal Terrae*, 108, 153-165.

- Prieto-Ursúa, M. y Jódar, R. (2020). Finding Meaning in Hell. The Role of Meaning, Religiosity and Spirituality in Posttraumatic Growth During the Coronavirus Crisis in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567836>
- Rivera-Ledesma, A., Caballero, N. P., Pérez, I. N., y Montero-López, M. (2013). SCL-90: Distrés psicológico, género y conductas de riesgo. *Universitas Psychologica*, 12(1), 105-117.
- Romero, J. C. (2018). Propiedades psicométricas de las escalas GHQ-12, CPTI y ESRY aplicadas en el contexto del conflicto armado colombiano. *International e-Journal of Criminal Science*, 3(12), 1-26. Recuperado de <http://www.ehu.es/inecs>
- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., y Ranchor, A. V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 19, 46-53. <http://dx.doi.org/10.1002/pon.v19:1>
- Schultz, J. M., Tallman, B. A., y Altmaier, E. M. (2010). Pathways to Posttraumatic Growth: The Contributions of Forgiveness and Importance of Religion and Spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(2), 104-114. <http://dx.doi.org/10.1037/a0018454>
- Sears, S. R., Staton, A. L., y Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology*, 22(5), 487-497. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.22.5.487>
- Seegerstrom, S. C., Staton, A. L., Alden, L. E., y Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought. What's on your mind and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909-921. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.909>
- Silverstein, M. W., Witte, T. K. Lee, D. J., Kramer, L. B., y Weathers, F. W. (2018). Dimensions of Growth? Examining the Distinctiveness of the Five Factors of the Posttraumatic Growth Inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 31, 448-453. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.22298>
- Shaw, A., Joseph, S., y Linley, A. (2005). Religion, spirituality and posttraumatic growth: a systematic review. *Mental Health, Religion and Culture*, 8(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1080/1367467032000157981>
- Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J. A. (2014). You did what? The relationship between forgiveness tendency, communication of forgiveness, and relationship satisfaction in married and dating couples. *Communication Reports*, 27(2), 78-90. <https://dx.doi.org/10.1080/08934215.2014.902486>
- Stoia-Caraballo, R., Mark, R. S., Pan, W., Brown, K. J., Lutz-Zois, C., y Lyons, A. M. (2008). Negative affect and anger rumination as mediators between. Forgiveness and sleep quality. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 478-488. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-008-9172-5>
- Sulmasy, D. P. (2009). Spirituality, Religion, and Clinical Care. *Chest*, 135(6), 1632-1642. <http://dx.doi.org/10.1378/chest.08-2241>
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., y Tedeschi, R. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32, 428-444. <http://dx.doi.org/10.1080/07481180801974745>
- Tedeschi, R. G., y Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G. y Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychology Inquiry*, 15(1), 1-18. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/20447194?origin=JSTOR-pdf>

- Tedeschi, R. G., y Blevins, C. L. (2015). From mindfulness to meaning: implications for the theory of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 26(4), 373-376. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2015.10735354>
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., y Calhoun, L. G. (2017). The Post Traumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *Journal of Traumatic Stress*, 30, 11-18. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.22155>
- Tedeschi, R. (2020). The growth after trauma. Five steps for. Coming out of a stronger crisis. *Harvard Business Review*. Descargado de: <https://hbr.org/2020/07/growth-after-trauma>
- Uriarte, J. D. (2013). La perspectiva comunitaria de la resiliencia. *Psicología Política*, 47, 7-18.
- Van Dyke, C. J., y Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 395-415. <http://dx.doi.org/10.1080/13674670600841793>
- Vera, B., Carbelo, B., y Vecina, M. L. (2006). L experiencia traumática desde la psicología positiva; Resiliencia y Crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49.
- Wade, N. G., y Worthington, E. L. (2003). Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to Deal With Forgiveness?. *Journal of Counseling & Development*, 81, 242-353.
- Walter, M., y Bates, G. (2012). Posttraumatic growth and recovery from post-traumatic stress disorder. En V. Olisah (ed.), *Essential notes in psychiatry* (pp. 143-186). InTech.
- Williamson, I., y Gonzales, M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), 407-446.
- Worthington, E. L., y Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- Worthington, E. L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, and reconciliation in societies. En R.G. Helmick y R.L. Petersen (Eds.), *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy, and conflict transformation* (161-182). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>
- Worthington, E. L., Lavelock, C., Witvliet, C. V., Rye, M. S., Tsang, J.A., y Toussaint, L. (2015). Measures of Forgiveness: Self-Report, Physiological, Chemical, and Behavioral Indicators. En G. J. Boyle, D. H. Saklofske, y G. Matthews (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (pp. 474-496). Elsevier Academic Press.
- Wortman, C. B., y Silver, R. C. (2001). The myths of coping with loss revisited. En M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, y H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (p. 405-429). American Psychological Association. <https://dx.doi.org/10.1037/10436-017>
- Wusik, M. F., Smith, A. J., Jones, R. T., y Hughes, M. (2015). Dynamics Among Posttraumatic Stress Symptoms, Forgiveness for the perpetrator, and Posttraumatic Growth Following Collective Trauma. *Journal Community Psychology*, 43(4), 389-394. <http://dx.doi.org/10.1002/jcop.21686>