

TRauma. Test de Resistencia al Trauma

Autor: J. Urra Portillo y S. Escorial Martin

Editorial: Instituto de Orientación Psicológica EOS.

Año de publicación: 2012

Número de páginas: 104 (incluye CD)

ISBN: 978-84-9727-435-7

Durante los últimos años, especialmente a partir del atentado de las torres gemelas de Nueva York, la comunidad científica se ha venido interesando particularmente sobre el impacto psíquico que pueden producir el ser humano determinados acontecimientos y en los motivos por los que éste puede ser mucho más devastador en unas personas que en otras. Como consecuencia, se han multiplicado los estudios y publicaciones sobre el concepto de resiliencia, que los autores definen como “la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad”.

A lo largo de la vida, todos los seres humanos padecemos experiencias altamente estresantes, intensamente vividas, que pueden dejar una huella, a veces patológica, en nuestra personalidad. Hay experiencias decisivas que pueden cambiar el curso de nuestras vidas y que pueden provocar una herida psicológica, un trauma, de consecuencias devastadoras.

Javier Urra y Sergio Escorial acaban de publicar y validar en España un cuestionario denominado *TRauma*, capaz de medir la capacidad de afrontamiento de cada persona ante los acontecimientos adversos que tendrá que afrontar a lo largo de su vida. Se fundamenta en 29 fortalezas humanas entre las que se encuentran la perseverancia, mentalidad abierta, vitalidad, inteligencia emocional, prudencia, autocontrol, creatividad, etc., que se han estudiado tanto en grupos de personas afectadas por sucesos traumáticos como en grupos de personas no afectadas.

Se trata de un cuestionario breve que consta de 61 preguntas que se deben contestar siguiendo una escala de puntuaciones que va del 1 (nada) al 5 (totalmente). Es un instrumento sencillo, útil y práctico, que sirve para evaluar la capacidad de afrontamiento de situaciones adversas por parte de cada persona evaluada, su capacidad de resistencia. También permite detectar a las personas más vulnerables y conocer en qué aspectos concretos deben fortalecerse para poder resistir mejor el impacto emocional de las situaciones de alto poder traumatizante, de modo que puedan lograr minimizar sus daños y secuelas posteriores, para poder superar adecuadamente este tipo de situaciones. Hay 6 aspectos fundamentales denominados: *Inteligencia emocional-control interno, valores-principios-ética, optimismo-esperanza-sentido del humor, habilidades sociales-relaciones sociales, aceptación-adaptación y congruencia*, que se desglosan en numerosos aspectos concretos.

Reseñas

El *TRauma* tiene unos coeficientes de fiabilidad muy elevados, tanto para todos los factores simples analizados como para los globales. Su ámbito de aplicación es amplio, ya que sirve para evaluar tanto a jóvenes como a adultos. Su aplicación es muy sencilla tanto cuando se realiza de forma individual como colectiva, tardándose en hacer la prueba de 10 a 15 minutos. Su corrección es también fácil y rápida, explicándose con toda claridad en el manual del test, pudiéndose realizar tanto de forma manual como informatizada.

Javier de las Heras Calvo
Universidad Complutense de Madrid