

VIOLENCIA COLECTIVA Y CREENCIAS BÁSICAS SOBRE EL MUNDO, LOS OTROS Y EL YO. IMPACTO Y RECONSTRUCCIÓN.

Maitane Arnoso, Ma. Ángeles Bilbao y Darío Páez

Universidad del País Vasco

Ioseba Iraurgi

Modulo Psicosocial de Rekalde

Patrick Kanyangara y Bernard Rime

Universidad de Lovaina

Pau Pérez-Sales

Grupo de Acción Comunitaria

Carlos Martín-Beristain

Universidad de Deusto

Darío Díaz

Universidad a Distancia de Madrid

Amalio Blanco

Universidad Autónoma de Madrid

Resumen

Las personas tenemos un conjunto de creencias esenciales sobre nosotras mismas, el mundo y los otros, con las que actuamos cotidianamente en nuestra vida. Éstas pueden ser alteradas por hechos traumáticos ya que cuestionan bruscamente nuestros sesgos intrínsecos de invulnerabilidad, o bien, de que existe coherencia, benevolencia y justicia en el mundo. Quienes enfrentan sucesos negativos extremos, en comparación con personas que no los han vivido, suelen tener una visión menos benevolente del mundo y confiar menos en los demás, una imagen de sí mismos menos positiva y menos confianza en el sentido y propósito del mundo. En este capítulo se describe el impacto de los hechos traumáticos y de la violencia colectiva sobre estas creencias, presentando datos de España, Ruanda, Chile, Perú, Guatemala, Argentina, Irlanda y Alemania. Igualmente, se describe la capacidad de las personas para reconstruir estas creencias, rescatando la importancia de las experiencias resignificantes, que colaboran en dichas tareas. Finalmente, se presentan en los anexos algunos instrumentos de medida, como las escalas de creencias básicas de Janoff-Bulman, Corsini y la modificación de esta última propuesta por Páez, entregando datos referenciales de cortes para diagnosticar situaciones de riesgo.

1. Las Creencias Básicas sobre el mundo, los otros y el yo.

Las personas desarrollamos esquemas conceptuales básicos que nos permiten afrontar eficientemente la realidad. Janoff-Bulman (1992) propone que este conjunto de creencias esenciales supone representaciones cognitivas estables sobre el mundo, los demás y nosotros mismos, permitiendo manejarnos con ciertas expectativas que dan la percepción de orden y control a la vida. Serían elaboraciones más complejas y mediadas culturalmente que tienen patrones establecidos por las experiencias cotidianas y de la herencia genética, de lo que es bueno y malo (Rime, 2005).

Dado su carácter de creencias ‘básicas’, se ha planteado que estarían asociadas a necesidades universales y, por lo tanto, serían adaptativas y asociadas al bienestar de las personas; así mismo, deberían ser compartidas en alguna medida por toda la humanidad. Estas creencias son implícitas, se basan en la experiencia emocional y se mantienen fuertemente a pesar de la adversidad y las evidencias en contra (Epstein, 1994; Janoff-Bulman, 1989, 1992).

Las creencias básicas se asocian a necesidades y motivos que estimularían nuestras conductas y así las reforzarían para mantenernos vivos. Éstas son primeramente necesidades fisiológicas, como lo planteó Maslow, que responden a mantenernos a salvo de amenazas e incertidumbres y promover nuestro desarrollo. Las necesidades psicológicas surgen y se expresan luego, como motivación para promover la adaptación a nuestro entorno, aprender y mejorar habilidades y lograr un desarrollo saludable. Dentro de éstas está la necesidad de maximizar el placer, los beneficios y la estimulación, así como minimizar la pérdida de placer, los costes, los castigos y el malestar (Epstein 1992, 1994).

Todas las necesidades psicológicas se asocian entre ellas. Por ejemplo, la necesidad de seguridad se asocia a la necesidad de sentir que se controla el medio, así como a la necesidad de significado o sentido, ya que tener un conocimiento estructurado del entorno, ayuda a verlo como predecible y controlable, y por ende seguro. La necesidad relacional, en su vertiente de intimidad y apego, ayuda a ver satisfechas las necesidades de supervivencia física o seguridad y hedónicas, ya que las figuras de apego, generan seguridad, disminuyen el displacer, ayudan al infante a conocer, explorar y saber controlar el mundo (Rimé, 2005).

Estas necesidades y creencias experienciales básicas se reflejan parcial e indirectamente en las creencias explícitas. Por ejemplo, la mayoría de las personas opina que el mundo es injusto y sólo ligeramente controlable. Sin embargo, cuando una mujer es víctima de una agresión sexual o cuando un militante de oposición a una dictadura cae en manos de la policía política, por ejemplo, aún las personas con opiniones favorables a la víctima, frecuentemente creen que la persona hizo algo que provocó su desgracia. En el caso de la detención por motivos políticos en la dictadura de Pinochet en Chile, la mayoría de los militantes ilegales seguían pensando que eran los otros (y no ellos) los que podían caer en manos de la policía y que los que habían caído en manos de ésta y estaban siendo torturados o asesinados, habían cometido errores de seguridad o habían sido descuidados.

Las creencias básicas están profundamente ancladas en las emociones e implican una visión positiva de la capacidad personal de controlar el mundo y de evitar los fracasos. Esto llevaría a pensar que los que

fracasan han hecho algo mal y, ya que podemos controlar nuestras acciones y el mundo es predecible, a pensar que, si uno no repite esos errores, tendrá éxito. Finalmente, estas creencias no son totalmente inmunes a la realidad ya que hechos vitales traumáticos o extremos, que movilizan afectivamente a la persona, tendrían el poder de modificar estas creencias y, en consecuencia, cambiar la conducta. Por ejemplo, en el caso referido la represión política llevó a muchos oponentes a asumir que la actividad ilegal estaba orientada al fracaso y a modificar sus creencias y su conducta.

La experiencia clínica de Janoff–Bulman con personas víctimas de hechos traumáticos, la llevó a desarrollar una teoría sobre las creencias básicas (Janoff–Bulman, 1992). Esta teoría busca explicar por qué las personas necesitaríamos de estas creencias o asunciones fundamentales, postulando cómo están compuestas, los tipos de eventos que podrían cambiar estas creencias y por qué ocurrirían estos cambios. Su modelo propone tres grandes grupos de creencias: la benevolencia del mundo y de la gente o los otros, la naturaleza significativa y con sentido del mundo, y la valía del sí-mismo o un yo digno de respeto (ver tabla 1). En la Tabla 1 se observan, de forma esquemática, los tres componentes que caracterizan las creencias básicas positivas del Yo, del mundo y de los otros. Cada una tiene tres componentes, evaluativo, cognitivo e instrumental, que reúnen los elementos básicos subyacentes también a los valores individuales y culturales que explicarían su rol fundamental en el bienestar y la felicidad de las personas. Cada una de estas áreas será explicada con mayor detalle a continuación.

Tabla 1. *Tres componentes que caracterizan las creencias básicas positivas del mundo, del Yo y de los otros*

| COMPONENTES | | | |
|---------------------|--|---|--|
| | BUENO (evaluativo) | CON SENTIDO (cognitivo) | EFICAZ (instrumental) |
| MUNDO | <ul style="list-style-type: none"> • El mundo es bueno; • El mundo es un lugar agradable; • En el mundo hay más bien que mal; • El mundo es hermoso. | <ul style="list-style-type: none"> • El mundo tiene sentido; • La vida es digna de ser vivida; • El mundo es justo; • En la vida recoges lo que siembras. | <ul style="list-style-type: none"> • El mundo funciona como un reloj; • La evolución avanza hacia una meta; • La naturaleza es sabia. |
| MUNDO SOCIAL | <ul style="list-style-type: none"> • El hombre es bueno por naturaleza; • En el hombre hay más cosas dignas de admiración que de desprecio; • La sociedad es buena. | <ul style="list-style-type: none"> • La vida social tiene un sentido; • Los demás se portan contigo como tú te portas con ellos; • La historia hace justicia. | <ul style="list-style-type: none"> • La sociedad cumple bien su función; • La sociedad avanza, mejora; • La historia refleja el progreso de la humanidad. |
| YO | <ul style="list-style-type: none"> • Me considero una buena persona; • Estoy satisfecho de mí mismo. | <ul style="list-style-type: none"> • Mi vida está llena de sentido; • Soy una persona con principios; • Soy una persona afortunada. | <ul style="list-style-type: none"> • Confío en mi propia capacidad; • Sé conseguir lo que me propongo. |

Dimensiones de las Creencias Básicas

Un primer conjunto de asunciones básicas se refieren a la **Benevolencia** del mundo e incluye: a) las creencias sobre el carácter benevolente del mundo en general y de los hechos que en él ocurren en particular y b) las creencias sobre un mundo social benevolente y los otros en quienes confiar.

Estas creencias suponen que ocurren más cosas positivas que negativas en la vida. Esta afirmación es coherente con el optimismo ilusorio y la ilusión de invulnerabilidad: las personas nos sentimos relativamente invulnerables y tendemos a predecir un futuro positivo, en el que tenemos menos probabilidades que la gente en general de sufrir desgracias y más probabilidades de que nos ocurran hechos positivos. Estas creencias son más fuertes en relación a hechos infrecuentes, entre la gente que ha experimentado más hechos positivos que negativos y que creen que los hechos negativos son controlables (Weinstein, 1980, 2003).

Por otro lado, implícitamente tendemos a creer que los demás, en general, son personas bondadosas y buenas, y a la vez nos sentimos integrados socialmente a ellas (como miembros importantes de grupos y que aportamos a nuestra sociedad o comunidad) (Keyes y López, 2005). Sin embargo, las investigaciones sobre creencias explícitas sobre la confianza en los otros en general muestran una visión más crítica, tienen una media de 28% en una muestra de 81 naciones del mundo, variando entre el 10% en países africanos y Portugal al 60% o más en Escandinavia, Holanda e Irán – (Inglehart et al., 2004).

Un segundo conjunto de creencias hacen referencia al **Sentido del mundo**, en el que se diferencian las creencias acerca del mundo como algo controlable, en el que las cosas no suceden por azar, y en el que, además, prima la justicia (Janoff-Bulman, 1992). Es decir, las personas creemos que el mundo tiene sentido y propósito, que existe un orden y cierta predictibilidad que nos permite comprenderlo y manejar la incertidumbre ante las novedades e incongruencias. De este modo, creemos que las cosas no ocurren por azar y que las personas recibimos o nos ocurre lo que nos merecemos (así como que la gente merece lo que recibe “algo habrá hecho para merecer esto”).

Janoff-Bulman va a diferenciar las creencias sobre el mundo en las siguientes dimensiones:

- a. Las creencias en el **control** del mundo, que éste es controlable. Varios estudios han confirmado que las personas en buen estado de ánimo tienden a sobrevalorar su capacidad de control. La expectativa generalizada de control se asocia al ajuste emocional en general y en diferentes culturas.
- b. Las creencias sobre el **azar**, que el mundo es predecible, tiene un orden lógico por lo que las cosas no ocurren por azar. Esto se relaciona con la siguiente dimensión, ya que si el mundo es predecible y lógico, seguramente se deba al “orden de las cosas” determinado por una especie de justicia universal.
- c. Las creencias sobre la **justicia** o que las personas reciben lo que se merecen, y merecen lo que les ocurre, es decir; que lo que les ocurre es justo. Los estudios sobre creencias en el mundo justo han mostrado que las personas que observan a alguien que sufre un hecho negativo, aun sin haberlo provocado, tienden a minimizar su sufrimiento o a atribuirle a ésta la responsabilidad de

lo ocurrido (Lerner y Goldberg, 1999; Dalbert, 1999). Esto ocurre si: a) la persona no puede reparar lo ocurrido, b) no puede alejarse de la situación y c) no se identifica con la víctima ni cree que va sufrir su misma suerte (Hafer y Bègue, 2005). Por otro lado, las personas creemos que nuestro mundo personal es más justo que el de la gente en general (Dalbert, 1999, véase el capítulo de Garaigordobil et al en este libro).

Finalmente, existe un conjunto de creencias sobre uno mismo o *Yo digno de respeto*, que incluye las creencias positivas sobre nosotros mismos, sobre la eficacia o el control que tenemos tanto de nosotros mismos como del entorno, nuestra motivación vital y nuestra fortuna en la vida.

Estas creencias se ven reforzadas por el hecho que las personas sobre-recordamos los hechos referidos a nosotras mismas, recordando más los sucesos positivos y tendemos a atribuir nuestros éxitos a causas internas, mientras que los fracasos a causas externas (Janoff-Bulman, 1992; Corsini, 2004; Weinstein, 2003). Como dijimos anteriormente, los estudios indican que las personas tendemos a creer que es *menos* probable que algo negativo nos ocurra a nosotras y *más* probable que nos ocurran cosas positivas comparadas con las demás (Weinstein, 1980). Este sesgo optimista se asocia a todas las creencias básicas, particularmente a las del Yo positivo, ya que nos permite reforzar la confianza en nuestra eficacia.

Se pueden diferenciar en las creencias sobre el Yo digno, las siguientes dimensiones:

- a. Las creencias positivas sobre el Yo o **Autoestima**: la mayoría de las personas tienden a tener alta autoestima y las personas de menor autoestima tienen una visión menos positiva, pero positiva a fin de cuentas (Corsini, 2004).
- b. Las creencias sobre la auto-eficacia o el **control** del Yo o la capacidad de la persona de controlar el mundo. En general, las personas también tienden a tener una imagen positiva de sí, de su pasado y de su futuro. Por ejemplo, el 90% de las personas creen ser mejores estudiantes, profesores o conductores que la media (Myers, 1995). Creen que, respecto al nivel de capacidades y habilidades, están entre las más capaces (fenómeno de falsa unicidad) y creen que son capaces de controlar el mundo (ilusión de control) que la mayoría (Sánchez, Rubio, Páez y Blanco, 1998).
- c. Las creencias en la **suerte personal**. En esta dimensión se integra también la creencia en que uno tiene buena suerte – que le va bien, pero, debido al azar (Janoff-Bulman, 1992). Corsini agrega que esta imagen positiva y de control del Yo también incluye una imagen del Yo motivado y con metas, con un propósito o motivado a actuar (Corsini, 2004).

2. El impacto de los hechos traumáticos y episodios emocionales sobre las creencias básicas.

Las más recientes aproximaciones desde las que la Psicología ha abordado el estudio de las experiencias traumáticas (Brewin y Holmes, 2003; Cahill y Foa, 2007) han optado claramente por asociar el trauma fundamentalmente a la cognición.

Las creencias básicas pueden ser alteradas y cuestionadas por hechos traumáticos. Se ha postulado que los sucesos traumáticos, como los actos de violencia colectiva, cuestionarían profundamente ciertos

criterios centrales de nuestro bienestar, asociados a su vez a las creencias básicas positivas sobre el mundo, el mundo social y el yo (Blanco y Díaz, 2004). Según esto:

1.- Los traumas colectivos rompen los lazos de relación entre el individuo y la comunidad y cuestionan el criterio de bienestar de integración social, de sentirse parte de la comunidad, al generar sensación de exclusión, soledad existencial – las creencias de inclusión social se ven cuestionadas.

2.- Los traumas rompen las creencias en la bondad de la gente y rompen la confianza en la gente. Este quiebre de la aceptación social o actitud positiva y de aceptación de los otros se asocia al cuestionamiento de las creencias implícitas de la benevolencia del mundo social.

3.- Un acción de violencia colectiva o hecho traumático hace que disminuya el valor que nos otorgamos, que percatemos que el mundo puede seguir sin nosotros y que nos ignora. Esto se asocia a la disminución de la sensación de que lo que hacemos es valorado por la comunidad y, por ende, de nuestra motivación. Más aún cuando los hechos generan estigma moral o social.

4.- Los destrozos materiales, de proyectos y la puesta de relieve de insuficiencias institucionales, se ven acompañados por el cuestionamiento del progreso social, del criterio de bienestar de actualización social, del cambio y evolución positiva de la sociedad. Ambos procesos parecen estar asociados al quiebre de las creencias en el sentido del mundo y en un yo motivado y con futuro – el mundo mejora y yo con él.

5.- Los traumas y violencia colectiva provocan la sensación que no se sabe hacia adonde va el mundo, se es incapaz de entenderlo, predecirlo y controlarlo. Esto quiebra la coherencia social, el sentido y predictibilidad del mundo social. Este déficit sobre la comprensión y predicción del mundo se asocia, por un lado, al quiebre de las creencias de sentido, orden, no azar y controlabilidad del mundo en general, y por otro, al quiebre de las creencias de sentido personal, es decir, del auto-control, el control y no azar del mundo (Janoff-Bulman, 1992; Corsini, 2004).

Las creencias básicas, por lo tanto, pueden ser alteradas y cuestionadas por hechos traumáticos, como lo han demostrado numerosos estudios (Janoff-Bulman, 1989, 1992, 1999; Harris y Valentiner, 2002; Corsini, 2004; Cabrera, 2004, Bilbao 2008, entre otros). Quienes enfrentan sucesos traumáticos, en comparación con personas que no los han vivido, pueden tener una visión menos benevolente del mundo y mayor desconfianza hacia los demás, así como desarrollar una imagen de sí menos positiva y creer menos que el mundo tiene sentido y propósito.

Ahora bien, se ha visto que este tipo de impacto es limitado y, además, ni todos los sucesos vitales modifican las creencias ni cuando lo hacen, este efecto es total; es decir, afectaría sólo sobre algunas de estas creencias básicas. Además, cuando se produce un acontecimiento traumático y/o estresante, su impacto produce diferencias de grado y no extremas en las creencias de afectados y no afectados. La experiencia de los hechos traumáticos y estresantes modula estas creencias en un sentido menos positivo y no los transforma en totalmente negativo. En el estudio realizado con estudiantes por Janoff- Bulman (1989), sólo cuatro de seis hechos tuvieron algún efecto y éstos alteraron negativamente algunas de las creencias, no todas. La falta de impacto en las creencias se explicó por el carácter abstracto y la fiabilidad limitada de la escala de Janoff-Bulman. Sin embargo, se han encontrado resultados similares de impacto limitado con una escala más

experiencial como la de Caitlin y Epstein, donde sólo la mitad de los hechos tuvieron un efecto y siempre sobre una parte de las creencias, no sobre todas (Corsini, 2004).

Lo mismo ocurre en el ámbito de la salud; es decir, no todas las personas que experimentan hechos traumáticos presentan diagnósticos de estrés post – traumático (en adelante TEPT). Los estudios muestran que, aunque la mayoría de la gente en Estados Unidos ha vivido a lo largo de su vida un hecho traumático de cualquier tipo (un 60% a lo largo de su vida y un 21% durante el último año), sólo entre el 1 y el 8% presenta un conjunto de respuestas al trauma suficientemente fuerte para recibir el diagnóstico de TEPT y, en general, la población cuenta con una visión positiva del yo (por ejemplo, un 85% según criterios de bienestar subjetivo), del mundo y de los otros, lo que nos hace suponer que sólo una minoría verá alteradas sus creencias por los hechos traumáticos (Pérez Sales, 2007).

El estudio de Foa, Ehlers, Clark, Tolin y Osrillo (1999), que comparó a víctimas de hechos traumáticos con TEPT y sin TEPT con un grupo control¹, encontró que las personas afectadas y con TEPT tenían una visión media de la benevolencia del mundo ($M= 3,4$) frente a las personas afectadas sin TEPT y no afectadas que creían ligeramente en la benevolencia del mundo (ambas $M= 4,5$). Las personas traumatizadas y con TEPT creían ligeramente tener buena suerte ($M= 3,75$) frente a ser un poco más afortunadas las personas afectadas sin TEPT y el grupo control (ambas $M= 4,25$). Las personas con TEPT creían ser ligeramente capaces de controlar personalmente el mundo ($M= 4,25$) frente a valorar un poco mejor su capacidad de control las del grupo de afectados sin TEPT y las del grupo control ($M= 4,75$). Además, en general las personas percibían al mundo en general como injusto sin diferencias entre grupos. Aunque se percibía al mundo como controlable y ligeramente azaroso, tampoco había diferencias entre grupos. Es decir, las personas que habían vivido hechos traumáticos pero que no habían desarrollado un síndrome clínico no diferían en las creencias de un grupo control no traumatizado (Foa y cols., 1999).

Un estudio muy similar y empleando los mismos instrumentos fue realizado por Blanco y colaboradores (en revisión) en población española general y víctimas directas de los atentados terroristas del 11-M. Tal y como muestra la Tabla 2, las víctimas del 11-M presentaron un mayor número de cogniciones negativas sobre el yo y sobre el mundo que el grupo control.

Tabla 2. Medias de la población general española y de las víctimas del 11-M en el Inventario de Cogniciones Postraumáticas.

| Muestra | España Población General | | | España Víctimas del 11-Marzo | | |
|------------|--------------------------|-----|-----------|------------------------------|-----|-----------|
| | Media | DT | Mín. Máx. | Media | DT | Mín. Máx. |
| Puntuación | 2,68 | ,96 | 1 6,87 | 4,04 | ,86 | 1,77 5,68 |
| Total | | | | | | |

¹ Usando la Post-traumatic Cognitions Inventory (PCI), con una escala tipo *Likert* de 1 a 6, con media teórica 3,5 y en la que 6 era una visión muy positiva de crecimiento (Foa et al., 1999).

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|------|---|------|------|------|------|------|
| Esc. Cogn. Neg. sobre el Yo | 1,97 | ,88 | 1 | 6,76 | 4,04 | 1,29 | 1,43 | 6,24 |
| Esc. Cogn. Neg. sobre el Mundo | 3,34 | 1,38 | 1 | 7 | 4,87 | ,99 | 2,00 | 6,57 |
| Escala de Autoculpa | 2,71 | 1,23 | 1 | 7 | 3,22 | 1,09 | 1,80 | 6,20 |

Nota: Las puntuaciones de las escalas están comprendidas entre 1 (Totalmente en desacuerdo) y 6 (Totalmente de acuerdo). Mayores puntuaciones indican cogniciones más negativas.

En ambos estudios se constató que el grupo de personas traumatizadas que no había desarrollado un síndrome no difería en las creencias de un grupo control no traumatizado (Foa et al., 1999; Blanco et al., en revisión).

El efecto de socavar las creencias básicas se produce más particularmente en las personas que muestran mayor alteración afectiva. Sólo las personas que han vivido hechos traumáticos y que han desarrollado fuertes reacciones al estrés -mostrando sintomatología psicológica como por ejemplo, las diagnosticadas de TEPT-, tienen una visión de menor benevolencia del mundo (“el mundo es un lugar peligroso donde no hay ningún lugar seguro”), desconfían más de los otros y tienen una imagen de sí menos competente.

Por otro lado, conjuntamente con las características de los hechos, hay que considerar cuál es la probabilidad de que éstos ocurran. Como recoge Corsini (2004) en referencia a los estudios citados, los hechos que mayor impacto tuvieron fueron aquellos más negativos y menos frecuentes en general (abuso sexual, ser víctima de un crimen violento y rechazo interpersonal íntimo). Es más, estudios sobre TEPT han señalado que ser víctima de una agresión sexual es el más patogénico de los traumas (Norris et al., 2003), lo que se puede constatar también respecto de las creencias básicas, al ser uno de los hechos que más negativamente suele impactar en el conjunto de estas creencias. Así lo muestra el estudio de Bilbao (2008), donde se describen las respuestas de las personas que eligieron el haber vivido una señalaron la agresión sexual como el hecho más impactante de su vida. Las creencias que más intensamente se vieron afectadas² fueron las referidas a la confianza en sí mismos ($M= 6,2$), la confianza en los otros ($M= 6,0$) y la cercanía con la gente ($M= 5,25$), seguidas de la pérdida de sentido de la vida ($M= 5,0$), el sentimiento de desmoralización ($M= 4,5$) y la confianza en la vida ($M= 4,2$). Reforzando este impacto negativo esta experiencia no aumentó la creencia en la capacidad y motivación personal ($M= 1,5$ y $M= 1,25$ respectivamente), ni en la visión positiva de los otros y en la capacidad del reparto social ($M= 1,0$ y $M= 2,0$, respectivamente) o en una visión del mundo más optimista ($M= 1,5$).

Por último, si la mayoría informa de efectos negativos provocados por los traumas o la violencia colectiva, un porcentaje importante infiere aspectos positivos, obviamente no de la experiencia sino de su reacción personal y de los otros. Así, algunas personas valoran más la vida y cambian sus prioridades, se sientan fortalecidas por haber podido enfrentar y salir adelante, valoran el apoyo social recibido y muestran

² Escala IBQ de Corsini, donde 1 = completamente falso y 7 = completamente verdadero; media teórica 4.

mayor empatía y capacidad a su vez de dar apoyo (Bilbao, 2008). Finalmente, algunas personas ven fortalecidas su fe religiosa o ideológica al superar el hechos traumático (Affleck y Tennen, 1996, ver Campos et al en este libro).

3. El impacto de la violencia colectiva sobre las creencias básicas.

“...el denso clima de miedo y desconfianza creado por la conducta opresiva de los actores armados contra la población indefensa. Ese temor aún es un obstáculo para la recuperación de las comunidades perjudicadas... El miedo así suscitado (por la acción de Sendero Luminoso y de las FFAA) dio lugar a una aguda sensación de vulnerabilidad. Cualquiera podía ser víctima...”
(CVR, 2003, Pág.354-5).

Los estudios en diversos países con contextos de violencia colectiva, particularmente la violencia política, han mostrado múltiples efectos en las creencias básicas de éstas comunidades. Revisaremos algunos de estos estudios a continuación, viendo las similitudes del impacto de la violencia en dichas creencias en países de Europa (Irlanda, Alemania y España), de Latinoamérica (Argentina, Chile, Guatemala, Perú), y de África (Sudáfrica y Ruanda).

Con respecto al impacto de la violencia colectiva en la CAPV, se encontró que víctimas de la violencia colectiva veían el futuro como desolador (68%) con mayor frecuencia que víctimas de hechos traumáticos como accidentes de carretera (Echeburúa et al, 1998, en Martín Beristain y Páez, 2000). En Irlanda, en áreas de fuerte violencia colectiva, la desesperanza y la visión negativa de los otros era mayor: el 83% sentían que nadie les podía ayudar, así como el 40% informó que no obtuvo apoyo cuando lo buscó. Estos porcentajes eran sólo del 4-12% y 29% en áreas de menor violencia (Informe *Cost of Troubles*, en Martín Beristain y Páez, 2000).

Un estudio de la CAPV³ (Iraurgi et al., 2008), usando la escala IBQ, comparó medias afectados por exposición a la violencia general y aquellos afectados por hechos de violencia política. Los resultados mostraron que los afectados por esta última manifestaban más acuerdo con la idea de que la experiencia había debilitado las creencias básicas ($M= 3,4$ por debajo de la media teórica de 4, frente a 3,9 en personas que evaluaban el impacto de hechos estresantes negativos no violentos). Estos resultados, en particular el debilitamiento de las creencias sobre el mundo benevolente, reflejan que el impacto de la violencia colectiva es mayor y cuestiona claramente todas las creencias básicas – con la excepción de las creencias sobre motivación y eficacia del yo (ver Tabla 3).

³ Estudio sobre la prevalencia de violencia colectiva de la población de País Vasco.

Tabla 3. Medias de impacto en las creencias básicas en personas con cambios de vida no violentos, hechos violentos y víctimas de violencia política.

Tabla 3. Medias de impacto en las creencias básicas en personas con cambios de vida no violentos, hechos violentos y víctimas de violencia política.

| | No expuestos (N=136) | Exposición Violencia General (N= 29) | Exposición Violencia Política (N= 33) | Prueba | p | Contrastes post- hoc * |
|--|----------------------------|---|--|--------|-------|---------------------------|
| Yo digno y respeto (Auto confianza) | 4,07 | 4,07 | 3,50 | 2,81 | 0,068 | |
| Aumento motivación y eficacia | 2,72 | 2,72 | 2,55 | 1,22 | 0,301 | |
| Sentido de la vida | 4,63 | 4,63 | 4,03 | 3,25 | 0,045 | 1-3 |
| Visión benevolente de los otros | 4,43 | 4,43 | 3,37 | 5,95 | 0,005 | 1-3 / 2-3 |
| Integración social | 4,70 | 4,70 | 3,56 | 6,46 | 0,003 | 1-3 / 2-3 |
| Visión benevolente del mundo | 3,91 | 3,91 | 3,12 | 5,67 | 0,005 | 1-3 / 2-3 |

*.- No exp. (1) Exp. (2) Víctima (3) 1= Debilita la creencia, 4=Neutro, 7= Fortalece la creencia

Masacre de Xaman en Guatemala y su impacto en las creencias básicas

La masacre de Xamán (1995) se enmarca en la larga historia de 36 años de guerra civil y violencia política de Guatemala (1960-1996). Esta historia está marcada por la represión, violación a los derechos humanos, historias de desplazamientos forzados y exilio. Los grupos indígenas mayas tuvieron una constante discriminación étnico-cultural y exclusión política por parte del Estado, lo que llevó a muchas de estas comunidades a desplazarse forzosamente, al exilio o la militarización. Esta masacre ocurrió en la comunidad Aurora 8 de Octubre, el día de la celebración del primer aniversario del retorno del exilio de 200 familias de tres grupos étnicos mayas. Era un día en que se celebraba la paz y la posibilidad de un futuro en condiciones mínimas de convivencia y desarrollo. El resultado fueron 11 muertos, 70 afectados directos y 150 testigos presenciales de la masacre. El juicio celebrado posteriormente (1998-1999) estuvo marcado por la impunidad, lo que agudizó los efectos negativos en los sobrevivientes.

Esto es lo que ocurrió el 5 de octubre de 1995, como lo relata uno de los jóvenes sobrevivientes: “...fueron a preguntar [a los soldados] qué tienen con la comunidad, porque nosotros tenemos miedo de ver al ejército. Los soldados se contestaron que queremos participar de la fiesta, pero la gente no aceptó las palabras de ellos porque tienen miedo de ver sus armas. Los soldados se enojaron... y empezaron a disparar. Las gentes se asustaron y salieron corriendo y corriendo y por eso nuestros hermanos fueron muertos” (Alumno de 13 años. Cabrera, 2004. pág. 91).

Tabla 4. Dimensiones de creencias y comparación con grupos mayas.

| DIMENSIONES DE CREENCIAS | DIMENSIONES GUATEMALA |
|--|---|
| <i>Visión del mundo benevolente</i> | • El impacto es mucho mayor ya que la muerte se produce por sorpresa, lo que la hace aún más dolorosa "más tristeza" |
| <i>Sentido, control y justicia del mundo</i> | • A las muertes se asocia la amenaza global sobre la propia vida y la comunidad "se produce mucho miedo" • No se encuentra sentido a la muerte, ni formas de dar significado o afrontar dicha muerte "no se halla qué hacer" |
| <i>Visión benevolente del mundo y de los otros</i> | • Se da pérdida de confianza en los demás "ya no se confía ni en los vecinos" • Se dan discusiones en la comunidad y organizaciones "empieza la división y el enfrentamiento, ya no se une el pensamiento" |
| <i>Exclusión- Integración social</i> | • Se produce más aislamiento "casi nadie tiene qué decir para apoyar" • Se da aislamiento, no se relacionan con otras personas o familias "quedarse pensando sólo en uno mismo" |
| <i>Visión del yo digno y de respeto</i> | • Empeoramiento de la percepción de sí mismo "la persona se desprecia a sí misma y piensa que ya no vale nada" "nos trataron peor que a los animales" |
| <i>Visión con propósito y metas del yo</i> | • Desánimo, pasividad, pérdida de confianza en organización. • Pérdida de su autonomía y proyecto de vida "hay personas piensan que no queda más remedio que adaptarse, se pierde la perspectiva de futuro" |

Cabrera (2004) estudió el impacto de la masacre de Xamán, a través de grupos focales y entrevistas a víctimas y a testigos en el juicio que se celebró con motivo de la masacre. Las entrevistas y grupos focales indagaron, entre otras cosas, sobre el impacto comunitario de la masacre en las creencias básicas acerca del mundo, los otros y sí mismos. Los resultados sugieren que el clima social de miedo y amenaza refuerzan las vivencias de desamparo, los sentimientos de incertidumbre y una baja percepción de control del mundo.

Por su parte, un estudio epidemiológico sobre las poblaciones indígenas peruanas después de la guerra entre Sendero Luminoso y el Estado, encontró que un 50% de la población padecía síntomas de malestar y un 25% sufría de TEPT (Pedersen, 2002). Esto sugiere que entre un 25% y 50% pudieron ver alteradas sus creencias básicas, dado que esos impactos suelen estar asociados.

Finalmente, tanto el estudio del caso de Sudáfrica realizado por Magwaza (1999) como el de Kayangara en Ruanda (2008), muestran el devastador efecto de la violencia colectiva en toda la comunidad, incluyendo las víctimas y los victimarios.

El impacto en las creencias en la benevolencia del mundo y del mundo social.

En las dimensiones acerca de la creencia en el mundo benevolente y la confianza en los otros, los estudios concuerdan con que la exposición directa a la violencia genera una visión negativa del mundo.

En Latinoamérica, un caso emblemático de violencia política es la masacre de Xamán en Guatemala (ver recuadro). Cabrera (2004) analizó el impacto de la masacre de Xamán (Guatemala) a través de grupos focales y entrevistas a familiares de personas asesinadas o heridos (48%) y testigos en el juicio (52%) que se celebró con motivo de la masacre. En las entrevistas las personas indicaban su grado de acuerdo (1=nada- 2= poco-y 3= mucho) con afirmaciones que operacionalizaban- en frases coloquiales indígenas- las creencias básicas acerca del mundo, los otros y sí mismos. En la tabla 3 presentamos las dimensiones de creencias básicas sobre el mundo y su comparación con el contenido de los grupos focales de las comunidades víctimas de masacres en Guatemala que formaron parte del estudio, que apuntan a la validez transcultural de estas facetas de visión del mundo social y del yo.

Los afectados de la masacre Xamán muestran una mayor percepción de malevolencia del mundo social y perciben que el mundo es menos controlable (*“nunca sabemos que nos va a pasar”*). Los afectados directos en la masacre estaban significativamente más de acuerdo con la existencia de gentes dispuestas a hacerles daño ($M= 2,5$) frente a los afectados indirectos ($M= 1,98$). Las personas afectadas directamente en la masacre estaban significativamente más de acuerdo con la frase relacionada con la falta de predicción y control *“nunca sabemos lo que va a pasar”* que los afectados indirectos ($M= 2,5$ y $1,9$, respectivamente).

Pérez-Sales, Bacic y Durán. (1998) en su estudio caso-control sobre las consecuencias psicosociales de la detención-desaparición por motivos políticos en personas de etnia Mapuche y No-Mapuche (*wingka*) en la Araucanía chilena, encontraron que un 75% y un 49% en el momento de la represión (1973-77), y un 34% y 29% dos décadas después, de los chilenos e indígenas mapuches encuestados pensaban que *“casi todos nos dieron o nos dan la espalda”*. Coherentemente con estos datos, un 60% y 50% en el momento de la represión (1973-77) y un 25% y 18% en las dos décadas posteriores, pensaban que no había nadie en quien confiar.

Por su parte, en los testimonios de la Comisión de la Verdad y Reconciliación (CVR) de Perú, pueden encontrarse múltiples ejemplos del clima de miedo que la violencia provocó y el modo en el que sus creencias sobre la visión benevolente fueron cuestionadas, dificultando las posibilidades de reconstrucción social en las comunidades: *“El miedo generalizado es un efecto de la violencia que a su vez genera otros perjuicios. Uno de los más visibles es la desconfianza entre vecinos e incluso entre parientes... Esa desconfianza es un obstáculo vivo para la reconstrucción de la vida comunal... la desconfianza afecta también la relación entre la población y las instituciones del Estado...”* (CVR, 2003).

En otro contexto como el alemán, Ehlers y colaboradores (2000) encontraron que un sentimiento de alienación de los otros (una percepción negativa de las relaciones con otros y el desapego hacia ellos) se asociaba a mayor severidad de síntomas de TEPT y de depresión en 81 antiguos prisioneros políticos de la República Democrática Alemana (en adelante RDA). Por su parte, en la CAV los resultados muestran que las víctimas de violencia política, en comparación con los no expuestos a esta violencia, tiene una visión significativamente más negativa del mundo social, percibiéndolo como más inestable, con mayor clima social negativo como de enfado, miedo, ansiedad, hostilidad, tristeza y pasividad, y a la vez menos aspectos positivos como alegría y solidaridad (Iraurgi et al., 2008).

El impacto sobre el sentido y justicia del mundo.

En el estudio sudafricano (Magwaza, 1999), la comparación de víctimas y supervivientes con el grupo control mostró que los afectados percibían el mundo con menor sentido. Los resultados del estudio en Ruanda (Kayangara, 2008) apuntan también en esta dirección. En términos generales, podríamos afirmar que las personas de la comunidad ruandesa resultaron fuertemente afectadas en su percepción del mundo. Tanto las víctimas como los victimarios presentan valores en la escala de Corsini por debajo de la media teórica, mostrando creencias de malevolencia del mundo como que éste es injusto y sin sentido.

En el caso de Guatemala, sin embargo, las entrevistas sugieren que la percepción de un mundo sin sentido o propósito constituía una reacción aislada en momentos de desesperación. Así, las entrevistas reafirmaron que perder el sentido del mundo, sintiéndose ausente, vacío y desorientado, no es la dinámica más frecuente (Cabrera, 2004). De esta manera, la mayoría (50%) rechazaba que después de las cosas que pasaron *“ya nada es importante”* y sólo un 36% consideraba que el mundo no tenía significado. Junto con esto, un 73% señaló estar en máximo acuerdo con sentir confianza y esperanza en el futuro.

Ahora bien, para aquellos que sentían haber perdido el sentido del mundo, la vida se paralizaba y la persona quedaba dando vueltas sin encontrar el camino para seguir construyendo un lugar en el mundo *“Es como una oscuridad, con la desesperación como que una ya no está*

viva en el mundo” –señaló una víctima en las entrevistas colectivas, ilustrando este tema (Cabrera, 2004).

Una manifestación del cambio en las creencias básicas sobre el sentido y la justicia del mundo, se encuentra en el desinterés de la participación colectiva. En Chile, un 48% y 53% de los familiares de desaparecidos chilenos y mapuches, respectivamente, mostraron desengaño y rechazo a la participación política en el momento después de la represión (1973-77) y un 64% y 70% en la actualidad (1995)- *“No quiero más problemas, no más complicaciones, trabajar en paz”*. Además, un 50% y 44% respectivamente, estaban de acuerdo en la actualidad con que *“es mejor no meterse en nada, siempre lo engañan a uno”* (Pérez-Sales et al., 1998).

En el caso peruano, se constató también el impacto de la violencia en la inducción a la desesperanza y el descompromiso *“... muchos pobladores prefirieron dejar de participar en actividades comunales y se impuso la búsqueda individual de medios de sobrevivencia”* (CVR, 2003).

En el estudio de Guatemala había un fuerte consenso en la creencia en el mundo injusto (Cabrera, 2004). Una mayoría casi total (96%) estaba bastante de acuerdo con la afirmación *“los ricos y militares, aunque comentan delito, no son castigados”*. Esto confirma la visión de que el mundo es justo para los poderosos e injusto para el resto. Las entrevistas colectivas confirman la idea de que las relaciones de poder se basan en un racismo que segrega, amparado en la inmunidad de la riqueza y de la propia violencia *“Por ser nosotros naturales, las autoridades nos desprecian. Ellos poseen la riqueza y no son castigados”*. En los comentarios de las entrevistas individuales se cuestiona la igualdad de todos ante la ley, perdiendo credibilidad y confianza en el Estado y sus instituciones como garantes de la misma *“si un pobre comete delito siempre lo castigan todos, pero el ejército y la policía roban”*.

Lo mismo ocurría en Chile donde, al comparar un grupo de no mapuches e indígenas mapuches, un 76% y 56% respectivamente en el momento de la represión (1973-77) y un 66% y 51% en la actualidad (1995) de los encuestados pensaban que *“en el mundo jamás va a haber justicia”* (Pérez-Sales et al., 1998).

El impacto en las creencias positivas sobre el yo.

En relación a las creencias acerca de la visión del yo digno y respetable, son múltiples los estudios que han encontrado que las víctimas de violencia o los sobrevivientes presentan una imagen menos positiva de si mismos, con menor percepción de control de su entorno y mayor desorientación respecto a sus metas (Janoff-Bulman, 1992). El estudio de Magwaza (1999) muestra, por ejemplo, que las víctimas directas, es decir las personas torturadas, en comparación con las víctimas indirectas o familiares de víctimas, informaban de una peor imagen de sí mismos ($M= 48,4$ frente a $M=33,8$, en este estudio a mayor puntuación peor imagen de sí

mismo). A pesar de que las dos sufrieron la violencia, parece que la exposición directa reporta un mayor sufrimiento.

En el caso peruano, también se constató que la violencia provocó la pérdida del referente del apoyo social y el estigma de los sobrevivientes: *“El estigma de la violencia recae sobre algunas comunidades y aunque aquello con lo que se les asocia no sea real, sí tiene efectos en la percepción de sí mismos y su sentimiento de pertenencia... Muchos ayacuchanos y ayacuchanas han sufrido marginación, discriminación, en suma, estigmatización”* (CVR, 2003, pág. 207). En definitiva, la violencia cuestionó la imagen digna de sí: *“...efecto dañino de la violencia, los perjuicios a la identidad personal derivado de los abusos y actos de humillación que sufrieron miles de peruanos. No somos los mismos, comentaron algunos a la CVR al relatar su vida después de la tragedia”* (CVR, 2004, pág. 354).

Similares son los resultados en el contexto alemán. Ehlers y colaboradores (2000) encontraron en ex-presos de la RDA, que una percepción de cambio permanente negativo en sí mismos se asociaba a mayor severidad de síntomas de TEPT y de depresión. Así también, los resultados del estudio en la CAPV muestran que las víctimas de violencia presentan niveles significativamente mayores que los no expuestos a violencia, en la escala de soledad y en la de estigmatización.

4. La relación entre las creencias básicas y el bienestar.

Todos los argumentos que hemos mencionado sugieren que el trauma afecta, mediante la alteración de las creencias básicas, a las diversas dimensiones del bienestar, y por tanto a los criterios propuestos por el Modelo del Estado Completo de Salud (Keyes, 2005) tal y como presentamos en la Tabla 5.

Tabla 5. Criterios diagnósticos del Modelo del Estado Completo de Salud (Keyes, 2005) y creencias básicas cuestionados por el trauma.

| Impacto | Criterio Diagnóstico | Descripción de los síntomas |
|--|---|--|
| Trauma | | |
| <i>Afectivo: emociones negativas y positivas bajas</i> | <i>Hedonía:</i> se requiere un nivel alto en, al menos, una de las escalas de síntomas (síntomas 1 ó 2) | 1. Sentirse habitualmente contento, feliz, tranquilo, satisfecho, y lleno de vida (afecto positivo durante los últimos 30 días). |
| <i>Benevolencia mundo cuestionada</i> | | 2. Sentirse satisfecho con la vida en general o con la mayor parte de sus ámbitos: trabajo, familia, amigos... (satisfacción con la vida). |

| | | |
|---|---|--|
| <p><i>Creencias valía yo, digno de respeto cuestionadas</i></p> <p><i>Creencias sentido y justicia mundo</i></p> <p><i>Creencias yo con metas cuestionado</i></p> <p><i>Creencias sentido y justicia mundo</i></p> <p><i>Creencias yo con metas cuestionado</i></p> <p><i>Creencias sentido y justicia mundo</i></p> <p><i>Creencias control yo cuestionadas</i></p> <p><i>Creencias control y benevolencia mundo social cuestionadas</i></p> <p><i>Creencias valía y control del yo cuestionadas</i></p> <p><i>Creencias Benevolencia Mundo Socia cuestionadas</i></p> <p><i>Creencias Benevolencia Mundo Socia cuestionadas</i></p> | <p><i>Funcionamiento positivo:</i> se requiere un nivel alto en seis o más de las escalas de síntomas (síntomas 3-13)</p> | <p>3. Tener actitudes positivas hacia uno mismo y admitirse y aceptarse tal y como uno es (autoaceptación).</p> <p>4. Tener actitudes positivas hacia las otras personas conociendo y aceptando su diversidad y complejidad (aceptación social).</p> <p>5. Ser capaz de desarrollar el propio potencial, tener sensación de desarrollo personal, y estar abierto a experiencias que supongan un reto (crecimiento personal).</p> <p>6. Creer que la gente, los grupos sociales, y la sociedad tienen un potencial de crecimiento y que evolucionan o crecen positivamente (actualización social).</p> <p>7. Proponer metas y sostener creencias que confirman la existencia de una vida llena de sentido y de objetivos (propósito en la vida).</p> <p>8. Sentir que la vida de uno mismo es útil a la sociedad y que los resultados de nuestras actividades son valorados por otras personas (contribución social).</p> <p>9. Tener capacidad para manejar entornos complejos, así como para elegir aquellos que puedan satisfacer necesidades (dominio del entorno).</p> <p>10. Estar interesado en la sociedad y en la vida social; sentir que la sociedad y la cultura son inteligibles, lógicas, predecibles, y con sentido (coherencia social).</p> <p>11. Tener opiniones propias y ser capaz de resistir la presión social (autonomía).</p> <p>12. Tener relaciones afectivas francas y satisfactorias con otras personas, así como ser capaz de desarrollar empatía e intimar (relaciones positivas con otras personas).</p> <p>13. Poseer un sentido de pertenencia a una sociedad que mejore nuestra calidad de vida y tener el sentimiento de que nos acoge y ofrece un cierto grado de protección (integración social).</p> |
|---|---|--|

De hecho, como ya hemos comentado, el trauma afecta a las relaciones sociales, deteriora la convivencia, introduce polarización y desconfianza en la vida social, y alimenta el conflicto; en definitiva deteriora nuestras relaciones positivas con otras personas (p 12 del Modelo del Estado Completo de Salud). Volviendo de nuevo a las propuestas de Janoff-Bulman (1992), el trauma altera el sistema de creencias acerca del mundo y de nosotros mismos que nos

permite relacionarnos con el entorno, disminuye la confianza en los demás (de nuevo p 12), el reconocimiento del valor propio (Auto-aceptación: p 3), perdemos la sensación de control sobre lo que nos sucede (Dominio del Entorno: p 9). Las creencias que nos permiten dar coherencia, orden y estabilidad al mundo que nos rodea quedan afectadas como consecuencia del terror (Coherencia Social: p 10). Un orden y una estabilidad que, entre otras cosas, se cuestionan como consecuencia del terror, convirtiendo el contexto en “amenazador y traumatizante, con gran potencial destructivo” (Lira, Becker y Castillo, 1990, 39), pudiendo transformar las relaciones interpersonales en un campo de amenazas, desconfianza y temor (Relaciones Positivas con otras personas: p 12) que afecta la confianza en los demás (Aceptación Social: p 4).

Los traumas afectan también los lazos de relación entre la persona y su comunidad, el sentido de pertenencia y, por tanto, la integración social (p 13). Este planteamiento nos remite de nuevo a Durkheim. La afiliación, el sentimiento de pertenencia, la búsqueda de una identidad social positiva, no son sino la concreción de una misma realidad, la del apego social. El trauma no permite satisfacer esta necesidad psicológica, conduciendo a una soledad de efectos psicológica y socialmente devastadores.

La realidad que envuelve a las personas que han sufrido el trauma, provoca que, tras la ruptura causada en sus creencias fundamentales, la confianza en la sociedad, en sus instituciones, se rompa. Se extiende una falta de confianza en el cambio y en el progreso social, la actualización social (p 6) queda también afectada: el mundo resulta impredecible, y nada bueno aguarda en el futuro. Al final esa misma realidad social puede escapar al control de las personas que han sufrido un trauma y resultar incomprensible, desaparecer cualquier intento por hacer predicciones respecto al futuro y destruir la coherencia social.

Los resultados del estudio realizado con población general española y con víctimas directas de los atentados terroristas del 11 de Marzo que se ha descrito, confirma que el hecho traumático colectivo impactó la afectividad, socavó la visión positiva del yo, del mundo y del mundo social, como se manifiesta en la baja afectividad positiva, baja autoestima, escaso control del medio, la insatisfacción vital, la percepción de bajo propósito y crecimiento personal, así como bajas relaciones positivas con otros. Un posible mecanismo por el cual los traumas afectan al bienestar es la ruptura de una serie de creencias básicas para el funcionamiento psicológico de los sujetos produciendo cogniciones negativas que afectan a la evaluación que las personas realizan sobre sí mismas y sobre el mundo que les rodea.

5. Mantenimiento y reconstrucción de las creencias básicas.

“Cuando asesinaron a mi hija Alejandra...todo se hizo oscuro, el mundo era muy gris, muy gris, yo sentía que se acababa la vida, que la vida ya no tenía más sentido para mi (...). Pero Lucía... ¡Ay, cuando recuperamos a mi nieta!

Ahí si vi la luz nuevamente, otra vez la vida volvió a tener sentido”.

(Madre de asesinada política argentina. Los militares se apropiaron de su nieta, que fue recuperada tres meses después del asesinato de su mamá).

(Argentina. Arnosó, 2009).

Anteriormente hemos revisado el efecto nocivo de la violencia colectiva en las creencias básicas en distintos contextos culturales. A pesar de este impacto en el ámbito de las creencias, se ha constatado que éstas tienden a mantenerse a pesar de la adversidad. Es más, en algunos casos las personas o los colectivos violentados pueden incluso salir fortalecidos de estas experiencias a través de una resignificación de los sucesos y la reconstrucción de sus creencias.

Ante un mundo en el que parece predominar la inseguridad y la maldad, resulta básico poder contraponer experiencias de reconstrucción a partir de vivencias positivas (lo que podríamos denominar vivencias *resignificantes*). Ellas ayudarían a que se vuelvan a equilibrar los platos de la balanza, entre un pasado inseguro, caótico y con personas dañinas y egoístas, y un presente seguro, predecible y con personas solidarias y confiables.

Las experiencias resignificantes no tienen que ser necesariamente grandes cuestiones, sino que pueden ser experiencias ordinarias (Pérez-Sales, 2007). Por ejemplo, pese a que en muchas ocasiones las heridas producidas en los sistemas de referencia de la persona son irreversibles, cada vez que un superviviente se siente fortalecido, con capacidad de control y de manejo sobre las dificultades de su vida; cada vez que puede reírse y puede disfrutar de algo abiertamente; cada vez que se preocupa o cuida a otro ser humano; cada vez que encuentra una voz para expresarse; hay una cierta sensación de victoria y de avance sobre el impacto de lo traumático.

En otras ocasiones la vivencia resignificante puede tratarse de experiencias o acciones específicas: comprometerse en acciones de reparación a nivel individual o comunitario; participar en grupos de apoyo mutuo; buscar grupos de referencia con alto sentido ético o fuerte componente de compromiso; aportar su testimonio y/o realizar denuncias públicas o políticas del daño; etc.

Esta reconstrucción a largo plazo se evidencia en el siguiente estudio realizado en Argentina. En una muestra de 43 familiares de personas detenidas-desaparecidas y ex-presas argentinas (30 mujeres, 13 hombres y media de edad de 55 años), se realizaron entrevistas en las que se les preguntó, adaptando el instrumento de Corsini (2004)⁴, en qué medida la experiencia

⁴ En una escala tipo *Likert* de rango 1= completamente falso a 5= completamente verdadero.

había afectado a sus creencias más de dos décadas después de que los hechos tuvieran lugar. Los resultados muestran que la media opinaba que la desaparición o la detención y tortura no habían reducido la confianza en sí mismos ($M= 2,09$), o en la vida ($M= 1,62$), o que no habían hecho que la vida dejara de tener sentido ($M= 1,62$). Si aparece, en cambio, que en promedio la experiencia les hizo perder la confianza en los otros ($M= 2,5$) y sentirse más distantes de la gente ($M= 2,6$). Estas creencias resultaban ser más cuestionadas por el grupo de familiares ($M= 3,08$ y $M= 3,13$) que por el grupo de sobrevivientes ($M= 1,85$ y $M= 2,15$).

Además del impacto de la pérdida, quizás esto se explique porque los sobrevivientes vivieron el periodo de la represión mayoritariamente en cárceles donde pudieron vivenciar fuertes experiencias de cohesión intragrupal y solidaridad (Arnosó, 2009). De las entrevistas individuales se extrae que, mientras los familiares tuvieron que enfrentarse con vecinos que cambiaban de acera y les negaban el saludo y el apoyo, los sobrevivientes, pudieron dar sentido a esa exclusión social desde la noción de peligro que ellos sabían que representaba el contacto, teniendo una mirada política de la situación y el contexto y una postura más comprensiva que los familiares con respecto a la actitud de los vecinos y amistades.

Hay que tener en cuenta que estas evaluaciones se hicieron después de más de 25 años de los episodios de violencia colectiva que vivió Argentina y, probablemente, la distancia y la recuperación psicosocial de los afectados han atenuado la evaluación del impacto. La posibilidad de dar sentido a lo vivido a través del compartir social o comunicación con los otros iguales, la actividad más o menos intensa entorno a las agrupaciones de afectados, la vivencia de experiencias positivas posteriores al hecho a lo largo de las siguientes décadas, así como el contexto actual en el que muchos de los represores están siendo juzgados penalmente, son algunos de los motivos expresados por sus protagonistas en relación a la recuperación psicosocial y la reconstrucción de las creencias entorno a lo justicia. Además, entre las personas que han reforzado sus creencias políticas, existe una convicción profunda en no proporcionar a los militares una imagen de “quebrados” por lo que les hicieron, prefiriendo ofrecer una visión positiva como modo de atestiguar que “no nos vencieron” (Arnosó, 2009).

Ante la enorme resistencia de las creencias básicas a ser modificadas por hechos negativos y a la capacidad de las personas para reconstruirlas, se han planteado varias explicaciones, que examinamos a continuación.

Primero, las personas tienden a diferenciar su mundo y su experiencia personal del general. Las personas evalúan su vida mejor que la situación de la sociedad en la que viven y creen que su mundo personal es más justo que el mundo en general. Igualmente, tienden a percibir que ellas tienen un control más interno de los hechos que la persona media (Dalbert, 1999; Calhoun et al, 1998; Páez, Fernández, Ubillos y Zubieta, 2004).

Segundo, las personas tienden a defenderse cognitivamente de la información que cuestiona sus creencias positivas: minimizan el sufrimiento de otro, le atribuyen la

responsabilidad y lo ven como muy diferente de uno mismo. O creen en la justicia en última instancia: si el culpable no recibe su merecido ahora, lo recibirá a largo plazo (Hafer y Bègue, 2005).

Tercero, cuando algo les afecta directamente, si no es muy impactante, tienden a reevaluarlo positivamente. Por ejemplo, la relación entre auto-estima e indicadores de rendimiento es media-baja, sugiriendo que las personas se basan muy parcialmente en su actuación “real” para valorarse. Por otro lado, las personas tienden a diferenciar entre lo que le ocurre a su grupo de referencia (por ejemplo: “sí, las mujeres o los negros son discriminados”) de su experiencia personal (“no, yo no he sido discriminado”).

También tienden a explicar lo negativo por causas externas e inestables, alejando de sí la responsabilidad de los fracasos, y a atribuir los éxitos a causas internas y estables, responsabilizándose de lo positivo y aumentando su sensación de eficacia y control.

Por último, a medio y largo plazo, las personas mayoritariamente tienden a reconstruir positivamente lo ocurrido, o al menos a enfatizar los aspectos positivos y rescatar los beneficios de las experiencias para sí, sus relaciones con otros y su visión del mundo. Es más, las personas que tienen recuerdos “intactos” no reconstruidos o no enfatizan lo positivo al recordar y narrar lo ocurrido, tienden a sufrir más síntomas y síndromes psicopatológicos (Fairbanks et al., 1999). Hay que destacar también que la memoria a largo plazo enfatiza el recuerdo de lo positivo – aunque lo negativo tiene más impacto a corto plazo en las creencias y se asocia a más búsqueda de significado, los hechos positivos tienen un impacto más estable a largo plazo y se mantienen más en memoria.

En síntesis, las creencias positivas pueden mantenerse diferenciando el mundo personal del general, justificando y racionalizando la ocurrencia de hechos negativos, reevaluando y minimizando cuando le ocurren a uno, o explicándolos de una forma que enaltece al yo, reelaborando los aspectos positivos de la reacción y vivencia emocional, así como reforzando su compromiso con creencias culturales cuando hay amenaza al sentido del mundo. Por ejemplo, en el estudio referido dos tercios de los judíos interrogados dijeron no haber cambiado de creencias religiosas después del Holocausto – aunque la mayor de los que habían cambiado se había alejado de la religión.

6. Conclusiones.

En relación al impacto en las creencias por episodios de violencia colectiva (ya sean masacres o periodos de violencia prolongados en el tiempo), los datos apuntan hacia un mayor impacto que ante otro tipo de acontecimientos (como hechos negativos cotidianos o violencia en general, entre otros). Tanto en los estudios cuantitativos como los cualitativos, aparece una fuerte afectación en las creencias sobre la pérdida de control del mundo (“*nunca sabemos lo que*

nos va a pasar”) y las de integración social y el mundo social benevolente (“*no había nadie en quien confiar*”), sobre todo cuando se ha tenido una exposición directa a la violencia y la experiencia no ha podido ser acompañada de procesos colectivos de organización y resistencia.

Respecto al cuestionamiento de las creencias, las investigaciones muestran que pasados los años -y pese a experiencias frustrantes y, desde luego, cuando se da en un marco relativamente menos negativo-, se reconstruyen las creencias básicas, en particular sobre la benevolencia y sentido del mundo en general, mientras que la creencia sobre la justicia del mundo no. La gente cree que el mundo en general es injusto y la experiencia del trauma incrementa aún más esta opinión.

Los estudios sugieren que la desesperanza o pérdida de motivación inducida por la represión y el clima de miedo y tristeza se mantienen a largo plazo, y que se necesitan políticas activas de reconocimiento social a las víctimas que ayuden a mejorar su situación y el clima social, así como un compromiso activo en la lucha contra la impunidad. Un estudio confirmó que participar activamente como testigos en un juicio ayudaba a reforzar las creencias positivas sobre el mundo. Así, la lucha judicial, aún en condiciones negativas, tiene un efecto positivo y los participantes en juicios por violación de DDHH tenían una visión menos negativa del mundo, percibían la relación con los otros miembros de la comunidad más cohesiva y valoraban positivamente la lucha colectiva, que personas afectadas por la violencia colectiva que no habían participado (Cabrera, 2004).

Finalmente, se describe en este trabajo algunos de los procesos psicológicos y psicosociales que colaboran en el mantenimiento, pero también en la reconstrucción de estas creencias a pesar de la adversidad. Lo que muestran los estudios es que las experiencias resignificantes, el paso del tiempo, las nuevas experiencias positivas en la trayectoria vital, el compartir social entre quienes han enfrentado vivencias parecidas, la búsqueda de sentido a la experiencia, los contextos sociopolíticos favorables que enfrentan la impunidad así como la búsqueda de identidades colectivas de dignidad y lucha, posibilitan la recuperación del sistema de creencias.

ANEXOS

Escala WAS de Creencias Básicas sobre el yo y el mundo de Janoff-Bulman.

Esta escala mide las creencias básicas sobre el mundo en general, el mundo social y la propia persona, las cuales son subyacentes a un buen ajuste psicológico. Este instrumento, creado por Janoff-Bulman (1989), cuenta con 32 ítems medidos en escala tipo *Lickert* que puntúan entre 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo), con los cuales se busca capturar las tres dimensiones centrales de las creencias básicas: a) Valía Personal (VP), la cual evalúa en tres subescalas la auto percepción global de la persona, su percepción de dominio del entorno y la importancia que le asigna a la suerte en su vida; b) Mundo con Sentido (MS), la cual evalúa la creencia sobre el cómo se distribuyen los eventos de la vida y su significado, medido en tres subescalas sobre la percepción de justicia en el mundo, la controlabilidad de éste y la importancia del azar en los eventos de la vida; c) Benevolencia (B), la cual evalúa en dos subescalas la percepción de bondad en el mundo impersonal -o en general - y la bondad de la gente en particular.

Claves de Corrección

Las puntuaciones de los ítems: 2, 8, 12, 18, y 31 deben invertirse de la siguiente manera:

1=5 2=4 3=3 4=2 5=1

Luego, sume los puntajes de los ítems señalados de la siguiente manera:

1. Mundo Justo: 1 – 7 – 14 – 19
2. Mundo Controlable: 11 – 20 – 22 – 29
3. Importancia del Azar: 3 – 6 – 15 – 24
4. Mundo Benevolente: 5 – 9 – 25 – 30
5. Gente Bondadosa: 2_{inv} – 4 – 12_{inv} – 26
6. Dominio del Entorno (capacidad de control del yo): 13 – 17 – 23 – 27
7. Autoestima: 8_{inv} – 18_{inv} – 28 – 31_{inv}
8. Tener Suerte Personal: 10 – 16 – 21 – 32

Para calcular las tres dimensiones globales, sume:

Para Mundo con Sentido: Mundo Justo, Mundo Controlable, Importancia Azar.

Para Benevolencia: Mundo Benevolente y Gente Bondadosa.

Para Valía Personal: Dominio Entorno, Autoestima y Tener Suerte Personal.

| Los valores medios para jóvenes: | <i>Media</i> | <i>Desv. típ.</i> |
|---|--------------|-------------------|
| Mundo Justo | 11,00 | (3,27) |
| Mundo Controlable | 11,37 | (3,00) |
| Importancia Azar | 12,14 | (3,10) |
| Mundo Benevolente | 12,04 | (3,24) |
| Gente Bondadosa | 13,39 | (2,69) |
| Dominio Entorno | 13,76 | (2,88) |
| Autoestima | 15,00 | (3,15) |
| Tener Suerte | 14,59 | (3,14) |

| | <i>Media</i> | <i>Desv. típ.</i> |
|--------------------------|--------------|-------------------|
| Mundo con Sentido | 34,43 | (6,30) |
| Benevolencia | 25,44 | (5,12) |
| Valía Personal | 43,34 | (6,74) |

Janoff-Bulman reportó niveles de confiabilidad para estas dimensiones de 0.81 a 0.87 (Janoff-Bulman, 1989. Los alfa presentados en otros estudios van de .63 a .84 en distintas poblaciones).

Genocidio de Ruanda y las creencias sobre el mundo y la benevolencia

Una muestra de 71 víctimas del genocidio de Ruanda (59 mujeres y 12 hombres con media de edad de 32 años) y una muestra de 56 victimarios o perpetradores del genocidio (15 mujeres y 41 hombres con media de edad de 45,5 años), contestó a la dimensión de benevolencia del mundo (4 ítems) y el mundo social (dos ítems) de la escala WAS en 2007, cerca de 13 años después del trauma colectivo, en el contexto de los juicios populares Gacaca. Para el mundo benevolente o visión positiva del mundo, el equivalente de la media de los victimarios era de 10,6 y la de las víctimas de 6,88. Para la creencia en el mundo social benevolente o que la gente es bondadosa, el equivalente de la media de los victimarios era de 9,04 y la de las víctimas de 6,72.

Si bien la muestra de jóvenes occidentales se situaba en una posición neutra o ligeramente positiva, ya que la media era de 12,04 para el mundo (siendo la media teórica 12); las muestras de quienes habían vivido un genocidio o lo habían cometido, sobre todo las primeras, veían el mundo como malevolente o negativo –por debajo de la media teórica de 12. Mientras los jóvenes occidentales veían al mundo social de forma ligeramente positiva, con una media de 13,39 sobre la media teórica, los agresores y sobre todo las víctimas tenían una visión

negativa de la gente.

Puntuaciones totales de Benevolencia (del Mundo y de la Gente) de 14 o menos muestran una visión malevolente del mundo, sugiriendo que las creencias básicas tienden fuertemente hacia lo negativo, como ocurre con las víctimas de violencia colectiva. Puntuaciones de 20–30 están en la media de poblaciones sin vivencias de violencia colectiva intensa. Puntuaciones de 31 y más, muestran una visión muy positiva del mundo.

La participación en tribunales populares Gaçaca reconstruía las creencias positivas sobre el mundo, que pasaban de 13,6 a 15,2 en las víctimas, y de 19,6 a 22,6 entre los victimarios. La reconstrucción más positiva entre los autores de crímenes del genocidio se explica porque el proceso era más beneficioso para ellos: en general después de confesar sus actividades se les condenaba a trabajos de ayuda voluntaria sin más consecuencias negativas. Las víctimas obtenían pocas compensaciones simbólicas y/o materiales (Kanyangara, 2008).

Escala IBQ (*Impact on Beliefs Questionnaire*) de Corsini (2004)

Escala de Corsini, modificada por Páez (2004).

La escala de Corsini consta de 15 ítems para 5 dimensiones: visión del mundo benevolente, sentido del mundo, visión del yo digno y de respeto, visión del mundo social benevolente y de los otros e integración social (Corsini, 2004). La fiabilidad y validez de la escala de Corsini, medida a través de tres estudios, fue satisfactoria: *Fiabilidad* alfa de Cronbach .71; visión del yo .80; visión mundo social y otros benevolente .83; visión mundo benevolente .75; visión sentido del mundo .88, visión de exclusión social .66.

Páez modificó la escala de Corsini, invirtiendo el sentido negativo de algunos ítems por un sentido positivo (ítems pares), reduciéndola de 15 a 12 ítems y ordenándolos en 6 dimensiones diferenciadas: visión del yo digno y de respeto; visión del mundo social benevolente y de los otros; visión del mundo benevolente; sentido del mundo; integración social; y aumento de la motivación y eficacia. Esta escala se utiliza tras inducir en los participantes el recuerdo de un suceso intenso, el cual será el ancla de respuesta para las preguntas a contestar.

En el siguiente cuadro se describen las medias de cambio para hechos negativos y positivos en las creencias de vulnerabilidad (o ítems impares) y de invulnerabilidad (o pares), en una muestra de 400 españoles. Las columnas muestran los resultados de los que señalaron un suceso positivo o un suceso negativo.

| | Hecho Positivo | | Hecho Negativo | |
|---|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|
| | <i>Media</i> | <i>D.T.</i> | <i>Media</i> | <i>D.T.</i> |
| <i>Impacto en creencias básicas</i> | | | | |
| 1. Redujo la confianza que tenía en mí misma/o | 1.68 | 1.4 | 3.11 | 2.0 |
| 2. Me hizo sentir muy capaz | 5.86 | 1.5 | 3.11 | 1.8 |
| 3. Me hizo perder la confianza en los otros, en la gente | 1.80 | 1.4 | 3.16 | 2.1 |
| 4. Me hizo ver a las personas de forma más positiva | 4.92 | 1.6 | 3.45 | 1.8 |
| 5. Me hizo perder confianza en la vida | 1.69 | 1.3 | 3.80 | 1.9 |
| 6. Hizo que viera al mundo de forma más optimista | 5.68 | 1.5 | 2.58 | 1.6 |
| 7. Hizo que la vida no tuviera más sentido para mí | 1.45 | 1.2 | 3.00 | 1.8 |
| 8. Me hizo ver más claro el sentido de la vida | 5.13 | 1.8 | 3.86 | 2.0 |
| 9. Me sentí muy distante de la gente, me sentí como abandonado a mi mismo | 1.67 | 1.4 | 3.16 | 2.1 |
| 10. Me sentí capaz de hablar y compartir con mucha gente | 5.26 | 1.6 | 3.70 | 1.9 |
| 11. Me sentí descorazonado, desmoralizado | 1.80 | 1.6 | 5.09 | 1.9 |
| 12. Me sentí motivado y lleno de alegría | 6.22 | 1.3 | 2.13 | 1.3 |

Para una estimación general de la invulnerabilidad o aumento de las creencias positivas sume los ítems pares. Puntuaciones superiores a 33 indican un refuerzo de las creencias básicas. Inferiores a 12 un debilitamiento de ellas.

Para una estimación general de la vulnerabilidad o disminución de las creencias positivas sume los ítems impares. Puntuaciones superiores a 22 indican un debilitamiento de las creencias básicas. Inferiores a 10 un refuerzo de ellas.

Para una estimación global del cambio de las creencias en un sentido positivo haga lo siguiente: Invierta las puntuaciones impares y sume los dos ítems de cada dimensión. Totales inferiores de cuatro o menos en cada sub-dimensión sugieren que el hecho provocó una vulneración de las creencias básicas. Puntuaciones totales de nueve o más en cada sub-dimensión sugieren que el hecho reforzó estas creencias implícitas básicas positivas sobre el yo, los otros y el mundo.

Puntuaciones globales (sumando el total de doce ítems) de 25 o menos indican que el hecho cuestionó las creencias básicas de forma importante, como le ocurre a víctimas de violación y violencia colectiva en el momento mismo del hecho. Puntuaciones globales de 26–29 indican que el hecho estresante convirtió las creencias de positivas en neutras – como ocurre en cambios vitales negativos no extremos. Puntuaciones arriba de 30 sugieren que el hecho reforzó las creencias básicas.

Escala WAS de Creencias Básicas de Janoff-Bulman (1992)

Señale la opción que más se acerque a su opinión general en cada de una de las frases, utilizando la siguiente escala de puntuación:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------|----------------|
| Muy en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Muy de acuerdo |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. La mala fortuna golpea menos a la gente decente o valiosa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. La gente es de por sí poco amistosa y amable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Las cosas malas se reparten al azar entre la gente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. La naturaleza humana es básicamente buena | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Las cosas buenas que han sucedido en el mundo superan con mucho a las malas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. El curso de nuestras vidas está determinado en buena medida por el azar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Generalmente la gente se merece lo que consigue en este mundo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. A menudo pienso que no soy nada bueno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Hay más bueno que malo en este mundo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Básicamente soy una persona afortunada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. La mala fortuna de la gente es producto de los errores que cometen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. A la gente realmente no le importa lo que le pasa al prójimo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Normalmente me comporto de modo que pueda obtener los mejores resultados | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. La gente conseguirá buena fortuna si ellos mismos son buenos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. La vida está demasiado llena de incertidumbres que están determinadas por el azar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Cuando me pongo a pensarlo, me considero muy afortunado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Casi siempre pongo de mi parte para prevenir que me sucedan malas cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Tengo una baja opinión de mí mismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. En general, la buena gente consigue lo que se merece en este mundo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Mediante nuestros actos podemos impedir que nos sucedan malas cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Repasando mi vida, me doy cuenta de que me ha acompañado la suerte en las cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Si la gente tomase acciones preventivas, podría evitarse la mayor parte de la mala fortuna | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Llevo a cabo las acciones necesarias para protegerme contra la mala fortuna | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. En general la vida es en buena medida una lotería | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. El mundo es un buen lugar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. La gente es normalmente amable y está dispuesta a ayudar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Normalmente me comporto para conseguir el mayor bien para mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 28. Estoy muy satisfecho con la clase de persona que soy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Cuando suceden cosas malas, es típicamente porque la gente no ha tomado las medidas necesarias para protegerse a sí mismos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Si miras las cosas con detenimiento, verás que el mundo está lleno de bondad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Tengo razones para estar avergonzado de mi carácter personal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Soy más afortunado que la mayoría de la gente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ESCALA DE IMPACTO EN CREENCIAS BÁSICAS (IBQ)- modificada por Páez

ELIJA, POR FAVOR, DE LOS SUCESOS QUE HA VIVIDO, CÚAL HA SIDO **EL MÁS IMPORTANTE O IMPACTANTE DE SU VIDA.**

Número del listado anterior: ____ Tiempo transcurrido hasta hoy: _____ meses.

Piense el hecho vivido que más le impactó y que señaló anteriormente.

Ahora, por favor, concéntrese en el momento en que ocurrió este hecho. Las personas podemos vivenciar los sucesos extremos o estresantes de múltiples maneras, a veces con emociones o pensamientos que pueden parecer antagónicos. Todas estas vivencias son válidas, por lo que le pedimos que a continuación indique **en qué medida considera que el contenido expresado por la frase es falso o verdadero, pensando en el momento que ocurrió el suceso.**

Responda en que medida tuvo los efectos que se presentan, según la siguiente escala:

| | | | | | | |
|------------------|----------------|----------------|-----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| Totalmente falso | Bastante falso | Falso, sin más | Ni falso ni verdadero | Verdadero, sin más | Bastante verdadero | Totalmente verdadero |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Para contestar, marque con una X el que mejor expresa su opinión.

| Lo que sucedió y las reacciones posteriores... | Totalmente Falso | | ni Falso ni Verdadero | | | Totalmente Verdadero | |
|--|------------------|---|-----------------------|---|---|----------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Redujo la confianza que tenía en mí misma/o | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Me hizo sentir muy capaz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Me hizo perder la confianza en los otros, en la gente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Me hizo ver a las personas de forma más positiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Me hizo perder confianza en la vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Hizo que viera al mundo de forma más optimista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Hizo que la vida no tuviera más sentido para mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Me hizo ver más claro el sentido de la vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Me sentí muy distante de la gente, como abandonado a mi mismo/a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Me sentí capaz de hablar y compartir con mucha gente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| Lo que sucedió y las reacciones posteriores... | Totalmente Falso | | ni Falso ni Verdadero | | | Totalmente Verdadero | |
|--|------------------|---|-----------------------|---|---|----------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Me sentí descorazonado, desmoralizado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Me sentí motivado y lleno de energía | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Affleck, G. y Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning. *Journal of Personality*, 64, 899- 922
- Arnosó, M. (2009). *Argentina (1976-1983). Trauma sociopolítico y representaciones del pasado y la justicia*, en prensa.
- Bilbao, M. (2008). *Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis doctoral supervisada por el Prof. Dr. Darío Páez. San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2004). Bienestar social y trauma psicosocial: una visión alternativa al trastorno de estrés postraumático. *Clinica y Salud*, 15, 227-252.
- Blanco, A., Díaz, D., Gaborit, M. y Macías, M.A. (en revisión). El sentido del mundo y el significado del yo: el Inventario de Cogniciones Postraumáticas (ICPT) en población hispana. Manuscrito en revisión.
- Blanco, A., y Díaz, D. (2004). Bienestar social y trauma psicosocial: una visión alternativa al trastorno de estrés postraumático. *Clínica y Salud*, 15, 227-252.
- Brewin, C. y Holmes, E. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 23, 339-376.
- Cabrera, L (2004). *El impacto de la masacre y juicio de Xamán*. Guatemala: Fundación Soros.
- Cahill, S., y Foa, E. (2007). Psychological Theories of PTSD. En M. Friedman, T. Keane, y P. Resick (Eds.), *Handbook of PTSD. Science and Practice* (pp. 55-77). Nueva York: Guilford Press.
- Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54, 357–371.
- Comisión de la Verdad y Reconciliación (2003). *Informe Final*. Lima: CVR.
- Corsini, S. (2004). *Everyday Emotional Events and Basic Beliefs*. Doctoral thesis supervised by Prof. B. Rimé. Louvain la Neuve: University of Louvain.
- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally. *Social Justice Research*, 12, 79-98.
- Ehlers, A., Maercker, A. y Boos, A. (2000). Posttraumatic stress disorder following Political Imprisonment: The role of mental defeat, Alienation, and Perceived Permanent Change. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 45-55.
- Epstein, S. (1993). Emotion and Self-theory. En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.) *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.

- Fairbank, J. A., Hansen, D. J. y Fitterling, J. M. (1991). Pattern of Appraisal and Coping across different Stressor Conditions among former Prisoners of War with and without Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 274–281.
- Foa, E.B., Ehlers, A., Clark, D., Tolin, D.F., Osrillo, S.M. (1999). Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): development and validation. *Psychological assessment*, 11, 303-314.
- Hafer, C.L. y Bègue, L. (2005). Experimental research on Just-World theory. *Psychological Bulletin*, 131, 128-167.
- Harris, H.N. y Valentiener, D.P. (2002). World Assumptions, Sexual Assault, Depression, and Fearful Attitudes toward Relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, vol. 17; 286-305.
- Inglehart, R., Basañez, M., Diéz-Medrano, J., Halman, L. y Luijkx, R. (World Values Survey) (2004). *Human Beliefs and Values*. México: Siglo XXI.
- Iraurgi, I., Ballesteros, X, Laritzgoitia, I, Izarzugazaga, I y Markez, I. (2008). *Estudio sobre Víctimas: resultados del estudio epidemiológico*. Comunicación al Workshop Violencia Colectiva frente a la Salud Pública. Instituto Internacional de Sociología Jurídica de Oñati, 10 y 11 Abril, 2008.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: The Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, Special Issue: Social Cognition and Stress, 7, 113-136.
- Keyes, C. L. M. y Lopez, S. J. (2005). Toward a science of mental health. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.45-59). Oxford: Oxford University Press.
- Lerner, M. J., & Goldberg, J. H. (1999). When do decent people blame victims? The differing effects of the explicit/rational and implicit/experiential cognitive systems. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual-process theories in social psychology* (pp. 627–640). New York: Guilford.
- Lira, E., Becker, D., y Castillo, M^a.I. (1990). Psicoterapia de víctimas de represión política bajo dictadura: un desafío terapéutico, teórico y político (pp. 29-66). En *Derechos Humanos: todo es según el dolor con que se mira*. Santiago: ILAS.
- Magwaza, A.S. (1999). Assumptive world of traumatized south african adults. *The Journal of Social Psychology*, 139, 622–630.
- Martín Beristain C. y Páez, D. (2000). *Violencia, apoyo a las víctimas y reconstrucción del tejido social*. Madrid: Fundamentos.

- Mikkelsen, G.E. y Einarsen, S. (2002). Basic assumptions and symptoms of post-traumatic stress among victims of bullying at work. *European journal of work and organizational psychology*, vol. 11(1), pp. 87-111.
- Myers, D. G. (1995). *Psicología Social*. Mexico: McGraw-Hill.
- Norris, F.H., Murphy, A.D., Baker, C.K., & Perilla, J.L. (2003). Severity, timing, and duration of reactions to trauma in the population: An example from Mexico. *Biological Psychiatry*, 53(9), 767-778.
- Páez, D., Bilbao, M.A. y F. Javaloy (2008). Del Trauma a la Felicidad: Los hechos negativos extremos pueden generar creencias positivas y crecimiento personal. En M. Martina Casullo (Ed.), *Temas de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial. 2008.
- Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S. y Zubieta, E. (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson Eds.
- Pedersen, D. (2002). Political violence, ethnic conflict, and contemporary wars: broad implications for health and well-being. *Social Science and Medicine*, 55, 175-190.
- Pérez-Sales, P. (2007). *Trauma, Culpa y Duelo: Hacia una psicoterapia integradora*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Pérez-Sales, P., Bacic, R., Durán, T. (1998) *Muerte y desaparición forzada en la Araucanía: una aproximación étnica*. Santiago de Chile: Lom.
- Rimé, B. (2005). *Le partage social des emotions*. Paris: PUF.
- Sánchez, F., Rubio, J., Paez, D. y Blanco, A. (1998). Optimismo ilusorio y percepción de riesgo. *Boletín de Psicología*, 58, 7-17.
- Weinstein ND (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology* 39, 806-820.
- Weinstein, N.D (2003). Exploring the Linkns between Risk Perception and Preventive Health Behavior. En J.Suls y K.A. Wallston (Eds). *Social Psychological Foundations of Health and Illness*. Oxford: Oxford University Press.