

Enfoque de Investigación: Un Resumen Semanal de Nuevas Investigaciones de la Comunidad de NIDILRR

Un estudio financiado por el Instituto Nacional De Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés).

Un Breve Programa Puede Ayudar a las Personas a Desarrollar Resiliencia Después de una Lesión Cerebral Traumática

Una lesión cerebral traumática (LCT) es un daño cerebral duradero que resulta de una fuerza externa, como una caída o un accidente automovilístico. Las personas con LCT pueden tener problemas para controlar el estrés, pensar, y recordar cosas, o comunicarse con los demás. La resiliencia es la capacidad de adaptarse de manera positiva a los eventos traumáticos, y ser resistente puede ayudar a las personas a manejar estos desafíos y adaptarse a los cambios de la vida después de una LCT. La resiliencia es la habilidad de adaptarse positivamente a los eventos traumáticos. La investigación anterior ha encontrado que las personas pueden volverse más resistentes aprendiendo y practicando las habilidades de afrontamiento.

En un reciente estudio financiado por NIDILRR, los investigadores probaron un nuevo programa llamado la Intervención de Resiliencia y Ajuste (RAI, por sus siglas en inglés). El programa RAI está diseñado para ayudar a desarrollar la capacidad de recuperación para las personas con LCT. Querían saber si el programa llevaría a una mayor capacidad de recuperación, menos desafíos emocionales, o menos estrés para las personas con LCT. También querían saber si los beneficios del programa podían durar más de un periodo de 3 meses.

Los investigadores del [Centro del Sistema Modelo sobre la Lesión Cerebral Traumática de la Universidad de la Mancomunidad de Virginia](#) (en inglés) matricularon a 160 personas con LCT en un estudio. Los participantes tenían entre 29 y 51 años de edad, y todos tenían su LCT al menos tres años antes de comenzar el estudio. Los participantes se dividieron aleatoriamente en dos grupos: un grupo experimental, que participó en el programa RAI, y un grupo de comparación que no recibió ningún servicio durante el estudio.

Cada participante en el grupo experimental recibió 7 sesiones de una hora de duración con un terapeuta en una clínica de consulta externa durante un período de cinco semanas. Los participantes también recibieron hojas de trabajo y materiales de lectura para completar en casa entre las sesiones, y se les pidió que discutieran estos materiales con familiares y amigos. Cada sesión cubrió un tema diferente relacionado con la resiliencia y LCT de la siguiente manera:

1. Aprender acerca de los cambios comunes en la vida después de una LCT;
2. Discutir cómo tomar un rol activo en la recuperación de LCT;
3. Establecer objetivos y definir el éxito de una manera flexible;
4. Aprender a resolver problemas y superar desafíos;
5. Manejar el estrés y las emociones difíciles;
6. Habilidades de comunicación, creación de relaciones, y hablar con otros sobre la LCT; y
7. Tener una visión positiva de la vida y superar el pensamiento negativo.

Los participantes tanto en el grupo experimental como en el grupo de comparación completaron cuestionarios al comienzo del estudio y después de la última sesión (grupo experimental) o aproximadamente 5 semanas después de comenzar el estudio (grupo de comparación). Los participantes en el grupo experimental completaron los cuestionarios por tercera vez aproximadamente 3 meses después del final del programa. El cuestionario incluyó preguntas que preguntaban con qué frecuencia los participantes se sentían resistentes (por ejemplo, “hacer frente al estrés puede fortalecerme”); cómo se calificaron a sí mismos en la resolución de problemas y habilidades de comunicación; y cuánto experimentaron desafíos emocionales (como ansiedad o depresión) o sentimientos de estar estresados o abrumados.

Los investigadores encontraron que los participantes en el grupo experimental reportaron sentirse más resistentes, mejorando sus habilidades de comunicación y de resolviendo problemas, y sintiendo menos desafíos emocionales y menos estrés al final del estudio que al comienzo del estudio. Por ejemplo, las puntuaciones de resiliencia de los participantes aumentaron un promedio de 35%, y sus puntuaciones de estrés disminuyeron en un promedio de 33%. Estas mejoras se mantuvieron tres meses

después del final del estudio. En contraste, los participantes en el grupo de comparación mostraron sólo cambios muy pequeños en su capacidad de resiliencia, habilidades, desafíos emocionales, y niveles de estrés.

Los autores notaron que la resiliencia puede jugar una función clave en ayudar a las personas a adaptarse a los desafíos después de una LCT. Aunque las tensiones de tener una LCT pueden desafiar la resiliencia, las personas pueden mejorar su resiliencia mediante el aprendizaje y la práctica de habilidades específicas. Los participantes en este estudio mostraron mejoras en su salud emocional y habilidades de resolver problemas después de solo siete breves sesiones. La investigación futura puede ser útil para explorar otras formas en que las personas con LCT puedan desarrollar su resiliencia, incluyendo programas a larga distancia o basados en grupos.

Para Obtener Más Información

El [Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo \(MSKTC, por sus siglas en inglés\)](#) desarrolla y conserva los recursos de LCT de los Sistemas Modelo, incluyendo hojas informativas, módulos de vídeo, y la innovadora serie “TBI InfoComics”: <https://msktc.org/tbi> (en inglés).

Brainline.org ofrece una gran cantidad de recursos sobre la LCT para los sobrevivientes, familiares y proveedores de atención, personal militar, y profesionales, incluyendo artículos de investigadores, sobrevivientes, y organizaciones de apoyo. Éstas incluyen:

- [Resiliencia: ¿Qué es?](#) (en inglés).
- [Maneras positivas de reinventarse después de una LCT](#) (vídeo en inglés).
- [Aprovechando habilidades de resiliencia después de la lesión cerebral](#) (vídeo en inglés).

Para los profesionales que trabajan con personas con LCT, la [Intervención de Resiliencia y Ajuste \(RAI, por sus siglas en inglés\)](#) (en inglés) está disponible del Centro Nacional de Recursos para la LCT. Obtenga más información sobre su desarrollo y preguntas frecuentes, incluyendo la forma de recibir capacitación sobre el uso de RAI con clientes con LCT.

Para Obtener Más Información Sobre Este Estudio

Kreutzer, J.S., Marwitz, J.H., Sima, A.P., Mills, A., Hsu, N.H., y Lukow II, H.R. (2018).

[La eficacia de la resiliencia y la intervención de ajuste después de una lesión cerebral traumática: Un ensayo controlado aleatorizado](#) (en inglés). Lesión

Cerebral, 32(8), 963-971. Este artículo está disponible en la colección de NARIC bajo el número de acceso J79743.

Enfoque en la Investigación es una publicación del Centro Nacional de Información sobre la Rehabilitación (NARIC por sus siglas en inglés), una biblioteca y centro de información centrado en la investigación de discapacidad y rehabilitación, con un enfoque especial en la investigación financiada por NIDILRR. NARIC proporciona información, referencia, y entrega de documentos sobre una amplia gama de temas de discapacidad y rehabilitación. Para obtener más información sobre este estudio y el trabajo de la gran comunidad de concesionarios de NIDILRR, visite NARIC en <http://www.naric.com/?q=es/paginaprincipal> o llame al 800/346-2742 para hablar con un especialista en información.

NARIC opera bajo un contrato del Instituto Nacional de la Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR por sus siglas en inglés), Administración para la Vida Independiente, Departamento de Salud y Servicios Humanos, contrato #GS-06F-0726z.