



# 75 Narraciones Teñidas de Valentía y Sensibilidad, de Coraje y Humanidad, de...

**Autores:** Rolle Fernández M<sup>a</sup>D, Vargas Román MI, Casado Florez I, Díaz González MA, Quiroga Mellado J, Corral Torres E

**Sección de Investigación y Nuevas Tecnologías. Dirección de Servicios de SAMUR-Protección Civil. Ayuntamiento de Madrid**

## INTRODUCCIÓN

El debriefing psicológico persigue tener una secuencia ordenada, en espacio y tiempo, de los recuerdos traumáticos, así como que la persona adquiera de manera consciente el significado de los mismos.

Todo ello es importante pues, se conoce que el recuerdo de un suceso que nos ha impactado psicológicamente está fragmentado y es esta característica lo que va a hacer que lo estemos reexperimentado una y otra vez. Para olvidar, y que el recuerdo esté accesible de manera voluntaria, hemos de “elaborar”, integrando en nuestra biografía el suceso. La tendencia al aislamiento, a evitar hablar del suceso impide parte de esta elaboración. Por otra parte es necesario darle un significado para lo cual hay que desmenuzarlo, saber lo que sentí y las razones de lo sentido, es un primer paso en el control sobre lo traumático.

## METODOLOGÍA

Con el fin de apoyar en el afrontamiento de la situación de impacto emocional y prevenir el desarrollo de patología derivada (Trastorno de estrés postraumático (TEPT) somatizaciones, cambios estables de personalidad), tras el 11-M, se programaron sesiones de debriefing, siguiendo el modelo europeo del Instituto Suizo de Psicotrauma.

Las sesiones dirigidas a miembros de SAMUR-Protección Civil, eran de asistencia voluntaria, con un número entre 8-12 personas por grupo, y una duración aproximada de 3 horas por sesión.

Se procedió a la evaluación de sintomatología de estrés agudo y al cabo del mes y medio a la evaluación del TEPT, ansiedad y depresión. Se ha previsto un seguimiento hasta el año y contamos con una derivación directa y preferente para un programa específico de la CAM (psicólogos / psiquiatras militares y de salud mental).

Aspectos éticos: se obtuvo el consentimiento de los compañeros para la difusión de estos datos globales.

Escala de evaluación de síntomas para estrés agudo postrauma. E.U. Complutense.

Escala de gravedad de Síntomas (EGS) para el TEPT (Echeburúa y cols. 1997).

STAI- Spielberger ( ansiedad, rasgo)

BDI -Beck (depresión)



### Definición de síntomas

Evitación: sobre todo al hablar

**Emociones intensas : ira-culpa**

Reexperimentación: sueños y recuerdos espontáneos

Embotamiento: ausencia de reactividad emocional

Aturdimiento: confusión

Desrealización: sensación de irrealidad

Despersonalización: sensación de estar separado del cuerpo

Amnesia disociativa: no recordar detalles importantes del suceso

## OBJETIVOS

Describir la evolución de síntomas de estrés agudo en intervinientes.

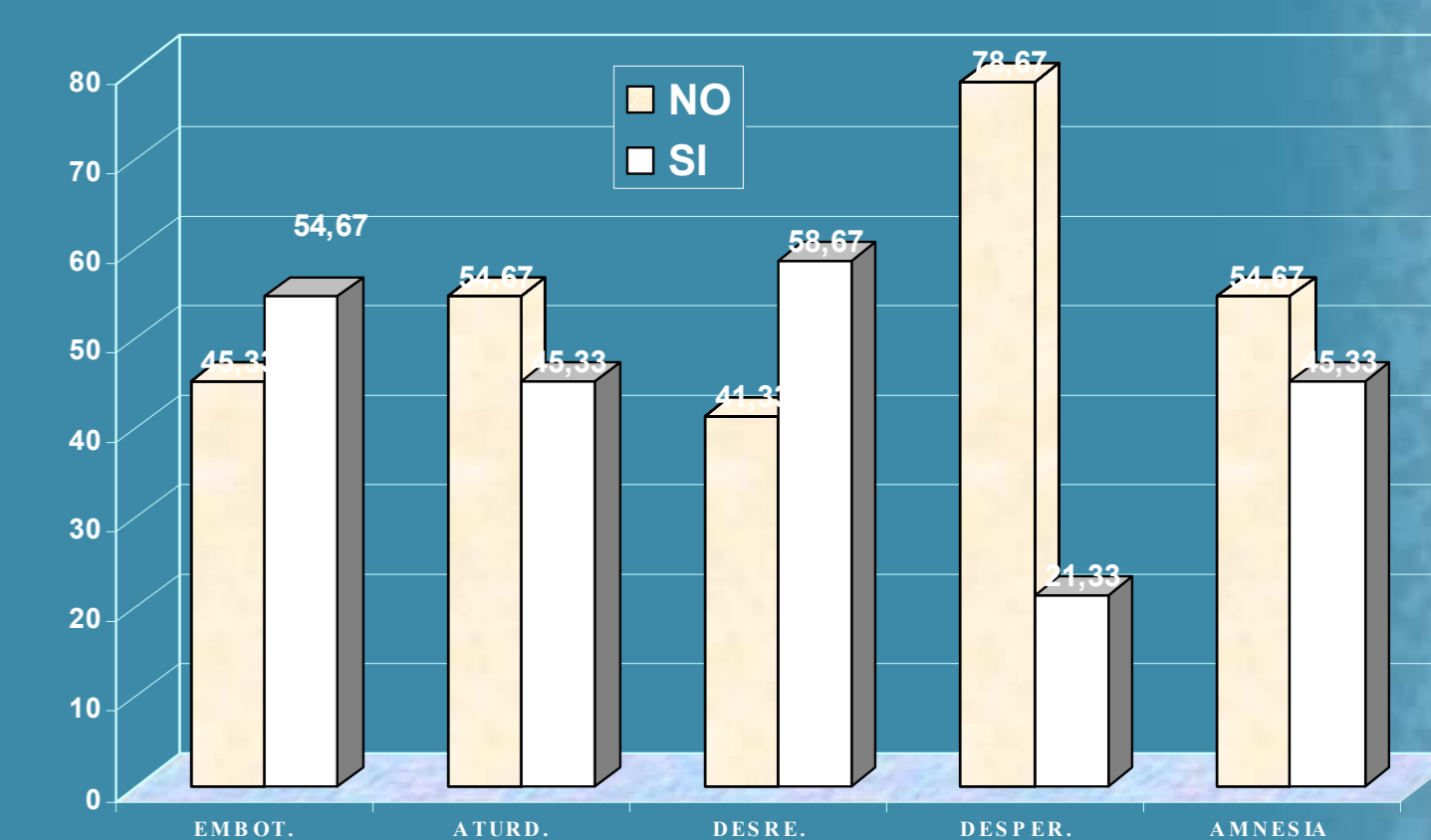
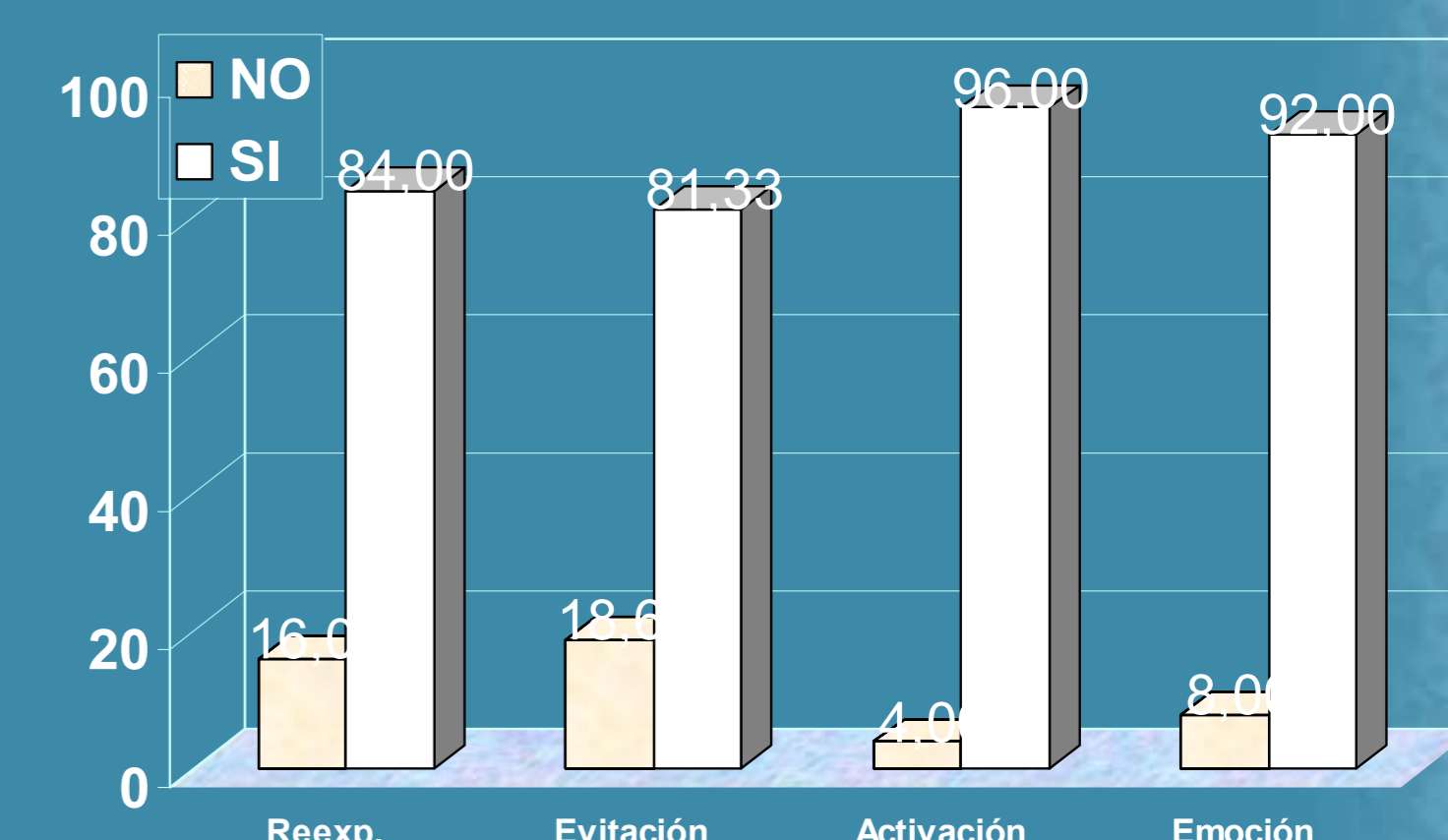
Contribuir a incorporar el debriefing en prevención de riesgos.

Favorecer el desarrollo de redes sociales de apoyo entre intervinientes como estrategia preventiva.

## RESULTADOS

A las sesiones acudieron un total de 75 profesionales de SAMUR-Protección Civil.

27 compañeros cumplieron criterios para el trastorno por estrés agudo según DSM-IV, durante 20-25 días.



*A TODOS LOS INTERVINIENTES DE TODAS LAS CATASTROFES DE TODOS LOS LUGARES Y TIEMPOS, a todos los que, sabiendo que la herida más profunda es la del alma, que continúan con su trabajo diario llevando una palabra de consuelo junto con sus desfibriladores, sus maletines, sus uniformes, a todos ellos, este pequeño trabajo a modo de RECONOCIMIENTO.*

## CONCLUSIONES

Los grupos han supuesto una experiencia de crecimiento, sabemos más sobre nosotros mismos, sobre nuestros límites y resistencias, sobre el dolor propio y del otro, sabemos de nuestra sensibilidad y también de nuestra fuerza, de nuestra determinación a plantarle cara a la vida y seguir adelante. El debriefing ha traducido una experiencia que nos une, somos, ahora, un poco más sabios, un poco mejores.