

Etapas de la Técnica Debriefing

"Blog Psicotec"



Universidad Cooperativa
de Colombia

La técnica de Debriefing

Se desarrolla en dos sesiones:

- La Primera sesión tiene lugar tras la exposición al incidente, al menos 72 horas después. Y consta de 6 etapas donde tiende a separar lo cognitivo de lo emocional
- La segunda sesión se establece de 6 a 8 semanas después, sirve para reevaluar la situación de cada persona en donde el Debriefing propondrá una asistencia especializada si constata que las reacciones persisten

Etapas de la primera Sesión Debriefing

Se trata de establecer proceso cognitivo con el contexto, se informa de la meta del debriefing, se recuerda la confidencialidad y el secreto profesional, se realiza todo el encuadre. (lo realiza el conductor de la sesión)

ETAPA 1



Todos los participantes que “quieran” hablar cuentan su versión de los **hechos**.

Se centra en los elementos objetivos del suceso: los hechos se articulan con las palabras Quien? Cuando? Como? Donde?. Benyakar, Mordechai. (2003).

Sitúa el acontecimiento a nivel cognitivo y permite construir un relato lógico y coherente guiado por un referente conductor.

ETAPA 2



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Los participantes construyen 2 pilares de seguridad (anclaje).

El PRIMERO marca el ultimo momento placido antes del acontecimiento disruptivo, y el

SEGUNDO corresponde al primer momento de seguridad relativa después del evento.

ETAPA 2



HECHOS

Etapas de la primera Sesión Debriefing

LO MEJOR
DE TI
HACIENDO
LO MEJOR
POR LOS
DEMÁS



Universidad Cooperativa
de Colombia

Con los puntos de anclaje se quiere demostrar que el evento por terrible que fuera, es solo un capítulo de toda una vida. Estos límites simbólicos del acto disruptivo, permiten darse cuenta de que hay un principio y un fin.

ETAPA 2

A lo largo de esta etapa el Debriefing debe controlar la forma en que se expresan las emociones para evitar que los participantes se vean inmersos en un flujo de emociones difíciles de contener.



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Este momento facilita a cada participante toma conciencia de lo que ha visto, oído y hecho, para poder así construir una visión general del acto disruptivo.

El Debriefing finaliza con un resumen de los hechos breve y preciso, enmarcado entre los dos pilares de anclaje antes definidos y relatados.

ETAPA 2



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Se denomina etapa de transición, donde se permite abordar todos los **pensamientos** y las preocupaciones a lo largo de todo el desarrollo del evento.

Cada uno expresa su propia interpretación de los hechos, apareciendo así los valores que cada uno le dan (la simbolización inconsciente).

ETAPA 3



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Tiene como eje el conjunto de impresiones y **emociones** sentidas durante el acto disruptivo.

La reacción disociativa impide tomar conciencia de estos sentimientos, y como consecuencia se sienten de manera negativa; por eso es necesario “**reactualizarlos**” como si fuera la primera vez, controlando su intensidad para impedir un desbordamiento inútil y penoso.

ETAPA 4



EMOCIONES

Etapas de la primera Sesión Debriefing

LO MEJOR
DE TI
HACIENDO
LO MEJOR
POR LOS
DEMÁS

UC
Universidad Cooperativa
de Colombia

Esta etapa sugiere trabajar el FOCUSING, donde se trata de localizar físicamente las emociones percibiéndolas y focalizándolas en el propio cuerpo, luego se describen lo mas precisamente posible sus características (localización, forma, aspecto, movimiento etc).

De este modo las emociones llegan a la conciencia pudiendo ser nombradas, descritas y controladas (reasociación).

ETAPA 4



Etapas de la primera Sesión Debriefing

La técnica Focusing logra darle un nombre a “algo” que estaba impreciso, difuso, supone dominar (en el ámbito cognitivo) una impresión indefinida e incontrolable, y por lo tanto desagradable.

Es decir se toma conciencia y se reinterpretan los sentimientos, el ambiente se distiende, la tensión se aminora y el alivio es tangible.

ETAPA 4



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Es la fase de la normalización de las reacciones y de aprendizaje, donde se aborda en forma de dialogo entre los debriefers y los participantes.

Las principales sensaciones que se abordan son la hiperactividad, la disociación y los recuerdos intrusivos, así como los derivados de estos.

ETAPA 5



Etapas de la primera Sesión Debriefing

El Debriefing **señala la normalidad de las reacciones** (específicas y no específicas), proponiendo apoyo para afrontar e integrar los sentimientos penosos.

Hablar acerca de las propias reacciones (con mucha frecuencia consideradas inconfesables y vergonzosas), alivia y relaja a las personas, mejoran considerablemente el sueño y el estado general.

ETAPA 5



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Disminuye la hiperexcitación y los flashbacks favoreciendo los procesos de reasociación.

Debe hacerse percatar a los participantes de que ellos mismos tienen una **FUNCIÓN ACTIVA** en la reconstrucción de su propio equilibrio

ETAPA 5



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Se trata de **crear y preparar un ritual de despedida** del evento.

Es un acto simbólico donde se expresa el fin del evento disruptivo.

Este acto de **transición** indica a la vez la realidad del suceso y su confinamiento al pasado. Puede tener varias formas, una señal un acto de agradecimiento por estar vivo, plantar un árbol etc.

Lo más importante es que resulte del consenso grupal, y que tenga sentido para todos.

ETAPA 6



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Permite volver a la realidad y a la vida cotidiana. **Se realiza una conclusión llena de sensibilidad y trasferencia**, donde el debriefer retoma lo esencial de lo que se ha dicho y hecho a lo largo de la sesión. Recordando que todos estos acontecimientos salidos de lo normal, son ahora conocidos, compartidos y ordenados para manejarlos.

Para alcanzar esta meta, es necesario la **disponibilidad** del debriefer, la mención de **confidencialidad** y la **responsabilidad** de cada uno de los participantes para ocuparse de si mismo.

ETAPA 7



Etapas de la primera Sesión Debriefing

Referencias:

Benyakar, Mordechai. (2003). Lo Disruptivo. Amenazas individuales y colectivas: el psiquismo ante guerras, terrorismos y catástrofes sociales, Editorial Biblos, Buenos Aires.

Santacruz Escudero, J M; (2008). Una revisión acerca del debriefing como intervención en crisis y para la prevención del TEPT (trastorno de estrés postraumático). Revista Colombiana de Psiquiatría, 37() 198-205. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80615420016>

**LO MEJOR
DE TI
HACIENDO
LO MEJOR
POR LOS
DEMÁS**



Universidad Cooperativa
de Colombia