

Técnicas que se utilizan dentro del marco de los Primeros Auxilios

Psicológicos:

Técnica Debriefing consiste en la preparación de los integrantes de los equipos de primera respuesta antes de entrar en acción, procurando darles el mayor número de detalles sobre lo acontecido, de las dificultades y carencias existentes, disponibilidad de equipos y recursos. Lo que se busca es preparar emocionalmente a las personas encargadas de brindar los primeros auxilios psicológicos, amortiguando en lo posible el enfrentamiento directo con la realidad de la emergencia, evitando sentimientos de frustración entre otros. Valero (2002).

Las técnicas de *Defusing* son una respuesta a los riesgos de disociación peritraumática. Se utilizan desde las primeras horas luego de que ha ocurrido el traumatismo. El propósito de *defusing* es un inmediato des-shocking de, por ejemplo, los efectos del desconcierto psíquico o la huida con pánico. El objetivo es una “verbalización emocional inmediata” (Crocq, 1999) citado por Bessoles, P; (2006)

La técnica consiste en la separación de la percepción de los hechos respecto de las sensaciones, sus valoraciones positivas y negativas, cerrando con una propuesta de trabajo para mejorar los aspectos negativos. La aplicación debe realizarse inmediatamente después del suceso, dentro de las primeras 72 horas y/o posteriormente a la entrevista, si la información recabada demuestra su necesidad (Espinosa y Sinchez, 2007)

El debriefng psicológico: es una intervención breve que se realiza en los primeros días luego del evento traumático; generalmente es una sesión grupal de más o menos tres o cuatro horas de duración, en la que los afectados por exposición a esta situación traumática hacen una especie de catarsis, contando sus sentimientos y reacciones frente al evento. (Mitchell, J. 1983) Citado por Santacruz Escudero, (2008)

Aplicación de la técnica: Esta intervención consta de siete fases, la primera es la introducción en la que el moderador aclara que el debriefing no es una psicoterapia y, que lo que busca es aliviar parte de los síntomas presentes después de una exposición traumática. Luego el moderador da la palabra a cada uno de los participantes para que describa la situación vivida; ésta se llama la fase de los hechos. Después la fase de pensamiento en la que el facilitador le pide a cada uno de los participantes que narre sus pensamientos a lo largo de todo el desarrollo del evento.

Posteriormente, en la fase de los sentimientos el entrevistador promueve la elaboración de éstos teniendo en cuenta el suceso, basándose en la teoría de que cada uno tiene sentimientos que valen la pena ser contados y admitidos; esto lo hace preguntando cosas como, cuál fue la peor parte para cada uno de lo ocurrido. Después de esto se les pide a las personas que expresen, si lo desean, alguna reacción física o psicológica, esta es la fase de reacción. Como siguiente paso el moderador sintetiza las reacciones y respuestas relatadas y las califica como no patológicas frente a una situación de tales características; ésta es la fase de estrategia y, por último, en la fase de reentrada se hace un gran resumen de lo ocurrido en la sesión, y se valora la posibilidad de que alguno de los participantes requiera una intervención futura. Mitchell JT, Everly GS Jr. (2001). Citado por Santacruz Escudero, J M; (2008)

Debriefing francés, es una técnica utilizada como una psicoterapia temprana post-traumática. Lebigot, F. y de Clercq, M. (2001) la definen como un proceso dinámico de enlace de afecto/percepción; un registro en el orden simbólico (particularmente el lenguaje) y una prueba preliminar de realidad regulada por los psicoterapeutas. Citado por Bessoles, P; (2006)