

Preguntas más frecuentes:

Debriefing*

MMCT, 2007

¿Qué es *debriefing*?

- Planear y estructurar intencionalmente un tiempo con un amigo querido y capacitado, a quien le podemos “contar nuestra historia” después de un incidente traumático, estresante o significativo.
- Una oportunidad de relatar los hechos de nuestra historia y de cómo nos sentimos acerca de lo ocurrido.
- Una oportunidad de aprender acerca de las reacciones comunes debidas a un trauma que nos ayudarán a entender si nuestros síntomas y sentimientos de estrés son normales.
- Una oportunidad de aprender estrategias de cuidado personal.
- Una oportunidad de reflexionar sobre nuestra situación y entonces buscar otros recursos disponibles.
- Algunas veces es un “primer paso” del necesario camino de dolor, recuperación y sanidad.

¿Qué NO es *debriefing*?

- *No* es consejería o terapia.
- *No* es algo que simplemente se hace cuando la gente no está manejando bien una situación.
- *No* es una oportunidad de satisfacer la curiosidad de aquel que está escuchando o de compartir su propia historia, no es un evento social.
- *No* es una oportunidad para la agencia de reunir información, evaluar o confrontar.

¿En qué nos ayuda?

- Recibimos apoyo, cuidado, entendimiento y aceptación.
- Conectamos con otras personas en aquellos momentos en los que más necesitamos y apreciamos a alguien con quien compartir nuestras cargas y alegrías. Recibimos opiniones y ánimo.

1 N.E. *Debriefing* es el término en inglés que se utiliza para un tiempo especial en que un individuo que ha vivido un evento estresante o traumático puede contarlo.

- El *debriefing* nos ayuda a procesar nuestra experiencia y también a obtener perspectiva acerca de esta. Este proceso nos ayuda a integrar la historia a nuestra vida.
- Nos provee información acerca del tipo de reacciones que podemos experimentar después de un evento traumático o significativo.
- Nos enseña cómo manejar los síntomas potenciales y promover la sanidad.
- Nos ayuda a saber si es necesario un seguimiento de consejería.

¿Qué sucede si no hacemos *debriefing*?

- Perdemos la oportunidad de recibir todo lo mencionado anteriormente.
- Puede que estemos tentados a creer que la experiencia y nuestros sentimientos acerca de esto no son importantes.
- Puede que sigamos adelante o tomemos decisiones basadas en desinformaciones o percepciones erróneas acerca de la experiencia o su impacto en nuestra vida.

¿Quién se beneficia de un *debriefing*?

- Cualquier persona que ha tenido una experiencia traumática, estresante o significativa.
- Probablemente todas las personas en algún(os) punto(s) de su vida pueden apreciarlo.

¿Para qué tipo de situaciones lo necesitamos?

- Cualquier incidente o proceso crítico, especialmente aquellos que involucren:
 - Violencia o amenaza de violencia.
 - Cambios o pérdidas significantes.
 - Muerte o experiencia cercana a la muerte.
 - Situaciones médicas serias, accidentes o heridas físicas.
 - Emociones intensas (dolor, miedo, ansiedad, etc.)
 - Regreso al país de origen.
 - Experiencias inusuales o duras.
- Los eventos significativamente positivos son también momentos en los que el apoyo y cuidado recibidos en un *debriefing* pueden ayudarnos a procesar sentimientos profundos, por ejemplo:
 - La finalización de proyectos (traducción bíblica, construcción de iglesia, talleres, etc.)
 - Fin del ministerio en cierta área.
 - Graduación del colegio/escuela o de un programa de estudio.
 - Cualquier logro o victoria significativa.

¿Qué sucede si alguien se niega a recibirlo?

- La participación en el *debriefing* será mejor si es voluntaria. Sin embargo, las organizaciones pueden considerar el crear una política que haga de esos tiempos una rutina o un procedimiento operativo estándar para ciertas situaciones. El *debriefing* en grupo (cuando un incidente ha afectado a más de una persona), puede ser realmente útil. Éticamente, la participación debería ser voluntaria y finalmente es mejor respetar los deseos de una persona y continuar ofreciendo ayuda con cuidado.

¿Cuándo es mejor hacer el *debriefing*?

- El contacto para ofrecer apoyo y ayuda práctica es lo que más se necesita, aún antes del *debriefing*.
- Después de que la situación haya sido estabilizada y las necesidades físicas inmediatas estén atendidas, entonces una persona posiblemente esté lista para hablar acerca de lo ocurrido.
- Nunca es demasiado tarde para ofrecer un *debriefing*, aunque haya pasado mucho tiempo desde lo ocurrido.

¿Dónde es mejor hacer el *debriefing*?

- En un lugar en el que nos sintamos seguros y donde la privacidad y tranquilidad están garantizados, sin interrupciones.

¿Quién debería hacer el *debriefing* con nosotros?

- Alguien que sea bueno escuchando.
- Alguien con quien nos sintamos seguros y en quien confiemos.
- Preferiblemente, alguien instruido en el “arte de hacer *debriefing*”, aunque no sea necesariamente un consejero capacitado en esa área.
- Alguien que haya pasado y haya trabajado emocionalmente en un incidente similar al ocurrido, esta persona puede ser muy útil.

¿En qué momentos se debe consultar a un consejero capacitado?

- Algunas veces, el *debriefing* no provee toda la ayuda que la persona necesita. Puede que necesitemos consultar a un consejero capacitado antes o después del *debriefing*, si el incidente incluye alguno de los siguientes:
 - Violencia significativa
 - Muerte
 - Múltiples pérdidas
 - Agresión seria
 - Problemas emocionales previos
 - Niños

¿Cuánto tiempo toma?

- Media hora, una hora, dos horas, tres horas, medio día...todo depende de la experiencia. La mayoría de veces deberían ser de 30 minutos a 3 horas.

¿Tiene que suceder algo después?

- Normalmente es de ayuda si unos días después tenemos la oportunidad de hablar con la persona con la que tuvimos el *debriefing*, aunque sea por unos pocos minutos solo para mantener el contacto.
- Otro momento oportuno para tener contacto o hacer seguimiento es en una fecha cercana al “aniversario” del trauma o en otra fecha o situación que pueda traer recuerdos del evento.
- Algunas veces el *debriefing* no trata por completo los problemas que surgen de un trauma, y puede ser necesaria la ayuda y consejo profesional.

¿Si alguien continúa teniendo problemas después de un *debriefing*, esto significa que no se hizo de manera correcta?

- No necesariamente, véase lo dicho anteriormente. Algunos incidentes traumáticos tienen un mayor índice de riesgo de provocar síntomas postraumáticos y la consejería u otros tipos de seguimientos pueden ser necesarios. El individuo debe tener un documento que identifique los síntomas que puedan indicar la necesidad de un seguimiento clínico.

¿Es necesario hacer un informe y de qué tipo?

- Ya que el *debriefing* es para *nosotros*, no para nuestras organizaciones, no se debe dar un informe de ellos.
- En algunas situaciones, con el consentimiento de la persona, un informe verbal o escrito, con las seguidas recomendaciones, puede ser dado a las administraciones.
- El *debriefing* es confidencial, a menos que exista el riesgo de que la persona pueda hacerse daño a sí misma o a otros, o también si la persona da su permiso para que cierta información sea compartida a otras.

(Adaptado de los materiales de Laura Mae Gardner, SIL and Toby Snelgrove of Easton-Snelgrove, Inc, West Vancouver, B.C)

Traducido por COMIBAM Internacional