

Introducción

Las intervenciones psicosociales en desastres comienzan antes de que estos ocurran, con la preparación de la población y del personal de emergencias (NIMH, 2002). Preparar al personal de emergencias es un factor clave para la posterior respuesta, especialmente en casos de exposición a contaminantes químicos y radioactivos, ya que estos generan un mayor estrés por su elevado nivel de incertidumbre y porque se trata de una amenaza no fácilmente perceptible y sobre la que existen muchos mitos y preocupaciones asociadas que pueden dificultar el manejo de las propias actuaciones y el de las de los demás en las situaciones de emergencia.

Por tanto, la situación psicológica de los profesionales que intervienen en emergencias relacionadas con la exposición a contaminantes químicos o radioactivos debería ser objeto de estudio y de preparación especializada. Sin embargo, pese a la importancia de este tema, actualmente existe muy poca información sobre cómo afecta el estrés a estos profesionales, cuáles son sus preocupaciones y qué tipo de entrenamientos puede funcionar mejor para prepararles para esas emergencias.

Objetivos

- 1. Conocer **cuál es la situación psicológica** (nivel de síntomas de estrés y preocupaciones) de los integrantes del **Grupo de Intervención en Emergencias Tecnológicas y Medioambientales (GIETMA) de la Unidad Militar de Emergencias (UME)** que van a **participar en un simulacro con contaminantes químicos y radioactivos reales**.
- 2. Poner prueba la **eficacia de un programa de entrenamiento psicológico para reducir la respuesta de estrés** en el personal del GIETMA que participará en dicho simulacro.

Método

Participantes: 25 miembros del GIETMA que iban a participar en un simulacro con contaminantes químicos y radioactivos reales fueron asignados aleatoriamente (<http://www.randomizer.org>) o bien a un grupo de **entrenamiento psicológico** (n = 14) bien a un **grupo de control de entrenamiento físico** (n = 11), realizados ambos en el marco del curso de preparación que llevó a cabo el GIETMA dos semanas antes del simulacro. Las características sociodemográficas y laborales más relevantes de los dos grupos se pueden ver en la **Tabla 1**.



Eficacia de un entrenamiento psicológico para reducir el estrés en grupos de intervención en emergencias por contaminantes químicos y radioactivos

Eduardo Samper Lucena¹, María Paz García-Vera², Jesús Sanz², Jesús Peraza Casajús¹.
¹Unidad Militar de Emergencias (UME). ²Universidad Complutense de Madrid (UCM)



Método (continuación)

- Instrumentos:** Todos los participantes completaron antes (**pre**) y después (**post**) del entrenamiento psicológico o físico las siguientes medidas:
 - Síntomas fisiológicos de ansiedad:** *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI; Beck y Steer, 2011)*
 - Síntomas cognitivos de ansiedad:** *subescala de Ansiedad de la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HAD-A; Zigmond y Snaith, 1983; versión española de Bobes, Portilla, Bascarán, Sáiz y Bousoño, 2002)*
 - Síntomas de depresión:** *Inventario de Depresión de Beck de 1978 (BDI-IA; Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979; adaptación española de Vázquez y Sanz, 1997)*
 - Preocupaciones relacionadas con las emergencias tecnológicas:** *Cuestionario de Preocupaciones relacionadas con las Intervenciones en Emergencias Tecnológicas (CPIET; García-Vera, Sanz, Samper et al., 2014)*
 - Deseabilidad social:** *versión breve de la Escala de Deseabilidad Social de Marlowe-Crowne (M-C SDS; Crowne y Marlowe, 1960; Gutiérrez, Sanz, Espinosa, Gesteira y García-Vera, en prensa)*
- Entrenamiento psicológico:** Consistió en 3 sesiones grupales con un total de 6 horas dedicadas al aprendizaje de estrategias cognitivo-conductuales para el control emocional y cognitivo del estrés, en especial técnicas de reestructuración cognitiva.
- Entrenamiento físico:** Consistió en 3 sesiones grupales con un total de 6 horas dedicadas a realizar ejercicio físico y que se realizaron en el mismo horario que el entrenamiento psicológico.
- Análisis estadísticos:**
 - Para analizar la situación psicológica se compararon los niveles medios pre y post de sintomatología de estrés y de estado emocional con las normas españolas.
 - Para analizar la eficacia del entrenamiento psicológico se realizó un análisis de varianza (ANOVA) sobre cada medida con el momento de evaluación (pre y post) como factor intragrupo y el entrenamiento (psicológico y físico) como factor intergrupo.

Resultados

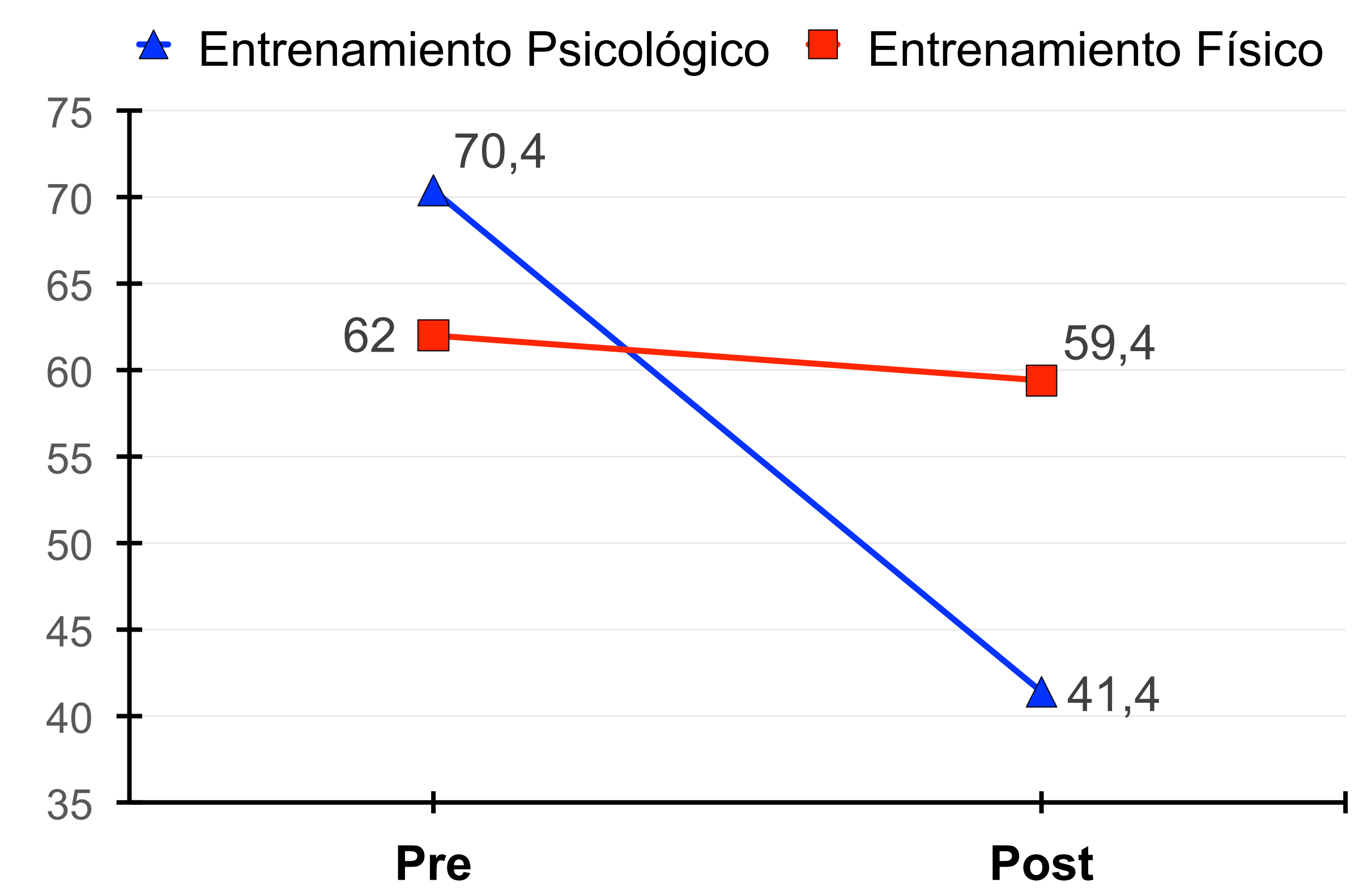
Características sociodemográficas y laborales de los grupos de entrenamiento (*diferencias significativas con p < .10)

Características	E. Psicológico (n = 14)	E. Físico (n = 11)
Sexo (% de varones)	92,9%	90,9%
Edad (% con > 30 años)	78,6% *	36,4%
Estado civil (% casados/viviendo en pareja)	85,7%	63,6%
Estudios (% bachillerato/universitarios)	71,3%	36,4%
UME como 1º destino (% no)	85,7%	81,8%
Ejército de procedencia (% E. de Tierra)	85,7%	100%
Categoría militar (% oficiales/suboficiales)	42,9%	18,2%
Años de servicio en FAS (% con > 10 años)	64,3%	43,5%
Años en la UME (% con más de 5 años)	71,4%	54,5%

Niveles medios de sintomatología de estrés y deseabilidad social y criterios españoles de normalidad

Medidas de psicológicas	E. Psicológico (n = 14)		E. Físico (n = 11)		Criterios de normalidad
	Pre	Post	Pre	Post	
Ansiedad (BAI)	1,50	0,75	1,63	0,63	0 – 7
Ansiedad (HAD)	4,08	3,33	2,50	2,13	0 – 7
Depresión (BDI-IA)	1,17	1,00	0,00	0,25	0 – 9
Deseabilidad social (M-C SDS)	8,33	8,00	10,00	10,13	9,59 ± 3,68

Niveles de preocupaciones relacionadas con las emergencias tecnológicas (CPIET) antes y después del entrenamiento psicológico o físico



- F de interacción momento x entrenamiento = 6,96, p < 0,017
- Tamaño efecto pre-post (d) del E. Psicológico = 0,78

Conclusiones

- ❖ Los integrantes del GIETMA de la UME que iban a participar en un simulacro con contaminantes químicos y radioactivos reales **NO** presentaban 2-3 semanas antes del simulacro y mientras realizaban un curso de preparación al respecto, niveles significativos de estrés en términos de sintomatología física o subjetiva de ansiedad o de sintomatología depresiva.
- ❖ La existencia de esos niveles normales de estrés **no se debía a la presencia de sesgos de deseabilidad social** en las respuestas de los integrantes del GIETMA.
- ❖ La realización de un **entrenamiento psicológico** para reducir la respuesta de estrés en el personal del GIETMA que iba a participar en dicho simulacro **NO** tuvo ningún efecto significativo, en comparación a un entrenamiento físico de control, en los niveles de sintomatología de estrés, algo esperable puesto que dados los niveles normales de estrés quizás hubo un efecto suelo.
- ❖ Sin embargo, la aplicación de un **entrenamiento psicológico** **SÍ** consiguió reducir significativamente, en comparación a un entrenamiento de control, el nivel de preocupaciones relacionadas con las emergencias tecnológicas.
- ❖ La **reducción en las preocupaciones tras el entrenamiento psicológico fue grande** en términos del tamaño del efecto (d ≈ 0,80) y, además, se consiguió tras una intervención muy breve y grupal y, por tanto, **eficiente** en cuanto a su relación costes-beneficios.
- ❖ La presente investigación tiene previsto evaluar las preocupaciones y los síntomas (ansiedad y depresión) e indicadores (cortisol) de estrés de los integrantes de la GIETMA justo antes y después del simulacro. Quizás se encuentren entonces elevaciones significativas en los niveles de estrés y, entonces, será muy importante evaluar tanto los posibles beneficios para la salud psicológica de la reducción en las preocupaciones relacionadas con las emergencias tecnológicas conseguida con el entrenamiento psicológico como los posibles beneficios de dicho entrenamiento en los síntomas e indicadores del estrés.

Dirección para la correspondencia: María Paz García-Vera, Departamento de Psicología Clínica, Universidad Complutense de Madrid, Campus de Somosaguas, 28223 Madrid. E-mail: mpgvera@psi.ucm.es