

Unidad Militar de Emergencias

Ventilación emocional: así resisten los soldados de la UME el estrés y la ansiedad

- [Misión en el terremoto de Turquía: dos niños y su madre vivos tras cinco días enterrados](#)
- [En el corazón de un incendio: un vistazo al infierno](#)




Un soldado de la UME, ante una de las coladas de lava del volcán Cumbre Vieja de La Palma, en diciembre de 2021

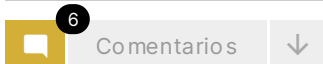
/
M. DEFENSA

Un artículo de

Juan José Fernández

 Por qué confiar en El Periódico

Madrid 05 de agosto del 2023. 08:59



“Subes por los escombros y ves trozos de personas. Subes, bajas, subes y bajas siete veces... pero es un error girarse a mirar nada; eso no te ayuda”, recuerda un oficial de la **Unidad Militar de Emergencias**. Al rescate en el terremoto de Turquía, en febrero pasado, la UME acudió pertrechada de palas, picos, cascos, gafas... y también escudos psicológicos, los que usan sus soldados para **no perder el equilibrio ante la visión del horror**, el estruendo de una multitud en pánico o el silencio de una ruina llena de muertos.

PUBLICIDAD

Ad

En la UME lo llaman “ventilación emocional”. Es la primera unidad militar en Europa con técnicas psicológicas para rebajar el suflé de sentimientos y sensaciones del trabajo. Del continuo contacto de sus militares con las catástrofes, los incendios, la devastación ecológica y, tan a menudo, la muerte, ha destilado experiencia su equipo psicológico. Y de ella **toman nota en la Armada y el Ejército** de Tierra para formar unidades similares.

“Cuando uno se expone tanto y durante tanto tiempo, como les pasó a los sanitarios en la pandemia, llega la fatiga operacional, algo similar al ‘estrés del combate’”, señala la **teniente coronel María Pilar Bardera, psicóloga y jefa del equipo**. Su pelotón tiene otros tres psicólogos -una capitán, un teniente y una teniente formados en las universidades de Málaga y las madrileñas Autónoma y Complutense- y una alférez reservista que es profesora de Enfermería en la Universidad de Cantabria.



La teniente coronel psicóloga Pilar Bardera explica el porqué de las técnicas de ventilación emocional y su aplicación en la Unidad Militar de Emergencias. / JOSÉ LUIS ROCA

“No es psicoterapia -puntualiza Bardera-, sino asesoramiento, **entrenar, detectar y gestionar esa fatiga**”. La experiencia de la UME está ya en dos publicaciones científicas. Quizá en otra se explique cómo en esa unidad militar es, además, muy baja la incidencia del estrés.

PUBLICIDAD

Ad

Sus soldados se preparan contra la traición fisiológica de las emociones, lo cual no significa que en sus filas estén proscritos los sentimientos. El mismo militar que se acuerda de Turquía entiende a uno de sus tenientes, el que mandaba al equipo que salvó a dos niños y su madre tras cinco días bajo los escombros de Nurdagui: “Se echó a llorar en la tienda, no pudo aguantarse las lágrimas cuando la niña le agarró con su manita...”

Permiso para llorar

“El objetivo del entrenamiento es prepararse para **actuar en un entorno emocionalmente duro**; y liderar en catástrofes, saber cómo atender a víctimas emocionalmente afectadas, en estado de shock, que no se dejan ayudar...”, cuenta el oficial.

Hablar, **compartir sensaciones, es la técnica básica** para la ventilación emocional. Pasadas un máximo de 48 horas de una intervención dramática, si es posible las psicólogas de la UME **montan “debriefings”**. Sentados juntos, los soldados verbalizan lo que ha pasado en el día, “y **los incidentes críticos; por ejemplo, cuando ha aparecido el cadáver de un niño** -explica la teniente coronel-. Se trabajan ahí las sensaciones, alguna imagen que ha podido quedarse fijada... Aquí hay permiso para llorar”, bromea.



TRAS CASI UN MES EN FUNCIONAMIENTO

La morgue del Palacio de Hielo cierra tras acoger a 1.146 fallecidos con covid-19

No es para el día a día, sino una prevención, prevenir el estrés postraumático en situaciones excepcionales. En la misión de Turquía, el *debriefing* más importante para la UME fue el del repliegue: ya rehidratados, duchados, alimentados y descansados, **prepararse para la descompresión cuando volvieran** a España.

PUBLICIDAD

Hay que hablar

“Tras una experiencia de alto impacto emocional es bueno hablarlo, preferentemente entre compañeros. Es pasar lo que nos ha ocurrido de un plano emocional a un plano racional”, explica la **teniente Laura Romero de Ávila**. Se evacúa la tensión, y no con la familia. “Cuando estás de misión, hablarlo con la retaguardia puede estar bien, pero **mejor no con la familia**: la preocupas sin necesidad”, cuenta un veterano de la Unidad.



Laura Romero de Ávila, psicóloga y teniente de la UME, cuenta la importancia en un servicio de emergencias de hablar entre compañeros. Imágenes tomadas en el Polígono de Catástrofes de la Unidad Militar de Emergencias. / JOSÉ LUIS ROCA

En la UME tienen identificados **los “incidentes críticos” y los “factores estresores”** que pueblan los relatos de sus integrantes. “Niños sufriendo, personas mayores, embarazadas, múltiples bajas...”, enumera Bardera; y completa el **teniente Ricardo Serrano**: “El riesgo inminente, la baja de un compañero, el peligro para la propia vida...”.

De esas tensiones salen reglas para funcionar. Uno, **evitar el contacto innecesario con visiones duras**. Dos, “imaginar qué te vas a encontrar cuando llegues a la zona de intervención”, relata quien no olvida el montón de **muertos del covid en el Palacio de Hielo** de Madrid. Tres, alejarse de la fuente estresora si es posible; por ejemplo, “gritos alrededor mientras estás **sacando a un herido**”. Y cuatro, hablar de todo esto, “pero donde te puedan entender”.

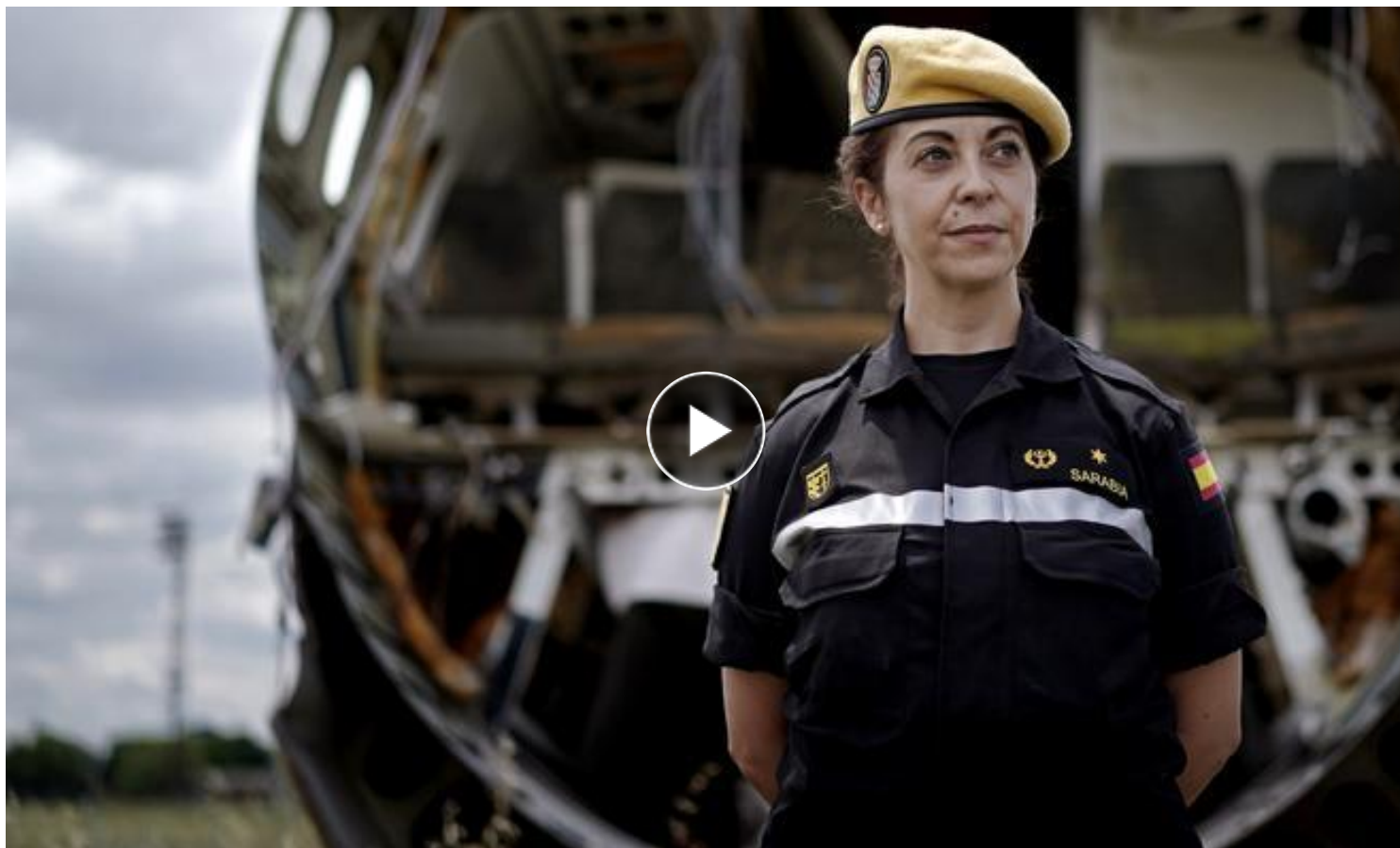
El grito de un niño

Un menor ha llamado a un servicio de emergencia y suplica llorando: “¡Ven a mi casa, por favor! ¡Un hombre está peleando con mi madre!” Y de repente **chilla desconsolado mientras ve cómo la matan** -“¡No, noooo, por favooooor!”-, hasta que se apaga la llamada.

A los militares de la UME se les hace oír este episodio real. Es parte de la colección de estímulos a los que se les somete para que aprendan a “reconocer un **estado de activación** psicológica”, cuenta Romero de Ávila.

A estos militares “se les enseña a conocer su propio nivel de activación y controlarlo -continúa-. Para ello se les expone a estímulos que les van a suponer **una frecuencia cardíaca elevada**”, como los gritos del niño. En ese punto han de aplicar las técnicas de control que han aprendido en “la fase previa de psicoeducación”.

La técnica primera es “una **respiración profunda, controlada y diafragmática**”, aconseja Serrano. Hay además técnicas sugestivas para dominar el pensamiento encabritado.



Carmen Sarabia, alférez reservista de la Unidad Militar de Emergencias y profesora de Enfermería en la Universidad de Cantabria, ve aplicaciones en la vida civil de las técnicas de control de la mente que aprenden los

Todo esto quizá convierte a la gente de la UME en atletas emocionales. A su entrenamiento en durísimos ejercicios físicos se suma otro mental, para “evitar pensamientos incapacitantes”, relata la **alférez Carmen Sarabia**.

Eso “sirve también contra las angustias que nos atacan en la vida diaria. Aquí puede ser un incendio, y fuera pueden ser grandes crisis, como la pérdida de un ser querido, o pequeñas que también repercuten en nuestra salud, como la subida de la hipoteca”.



La capitán psicóloga de la UME Cristina Gamboa.
/
M. DEFENSA

La **capitán psicóloga Cristina Gamboa** ve aplicación en la vida civil de lo que aprenden estos militares. “Cualquier persona ante un suceso crítico en su vida puede aplicar técnicas de desactivación fisiológica, una respiración diafragmática, **parada del pensamiento, reestructuración cognitiva**, que es poner a prueba el pensamiento negativo que te obsesiona: ‘Si no puedo pagar la hipoteca este mes... ¿qué soluciones tengo?’”

Visión en túnel

Acarreando manguera en un incendio forestal, ante el fuego y el humo tarde o temprano la excitación, la respiración agitada, el calor, los nervios y el cansancio acosan al soldado. Entonces “es fundamental evitar **una de las principales manifestaciones ansiosas, que es la visión en túnel**”, explica Serrano.



Ricardo Serrano, teniente psicólogo de la Unidad Militar de Emergencias explica la merma en la percepción de la realidad que puede provocar una sobrecarga de nervios. Es la visión en túnel. / JOSÉ LUIS ROCA

Un bombero de la UME estará en serio peligro si, rodeado de llamas, una activación excesiva y su descontrol fisiológico, **los nervios desatados**, le impiden procesar lo que le rodea. “Es como un pez que se muerde la cola - cuenta el psicólogo militar-. La visión en túnel se retroalimenta y provoca la pérdida de conciencia situacional”.



LA LABOR DEL EJÉRCITO

Bautismo de lava y cenizas en el volcán de La Palma

Y ese es otro momento crítico: dejar de percibir en su totalidad lo que está ocurriendo, “y lo que es peor: perder la capacidad de **anticipación de posibles accidentes**, de saber qué pasará si haces esto o lo otro, si te mueves para acá o para allá...”. Ese soldado podrá salvarse y seguir siendo útil si controla su respiración y si consigue desviar su cerebro de la angustia.

Un sudoku en el camión

Para permanecer activos pero no desbordados, los soldados de la UME preparan su mente antes de enfrentarse al escenario del desastre. Sus camiones camino del volcán en La Palma llevaban hombres y mujeres rumiando qué iban a encontrarse. “Es el **ajuste de expectativas previas** - dice Romero de Ávila-. Y ya en la intervención, controlar la activación, **concentrarse en la tarea**, en el aquí y el ahora”.



Carmen Sarabia, Ricardo Serrano, Pilar Bardera y Laura Romero de Ávila (de izquierda a derecha), integrantes del equipo de Psicología de la Unidad Militar de Emergencias, en el Polígono de Catástrofes de la base aérea de Torrejón.

/
JOSÉ LUIS ROCA

A veces en el trayecto estos militares **hacen mentalmente un sudoku**, un juego matemático que les enseñan para salirse del círculo vicioso de la agitación.

Noticias relacionadas

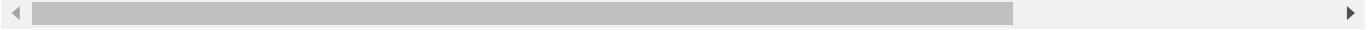
- **Estrés y ansiedad: qué son y cómo lo podemos diferenciar**
- **¿Qué es el estrés crónico y cómo reconocer sus síntomas?**

Pero no vale para todo. “El olor y el polvo son factores estresores importantes”, relata Bardera. Del aroma de la muerte saben los soldados a los que, en la Operación Balmis, tocó llevar al Palacio de Hielo de Madrid los cadáveres que no digerían hospitales y residencias, o sellar sus ataúdes con cinta americana. Y del polvo insidioso saben los que acudieron al terremoto turco. “El polvo está en el aire, **está en la comida, en las fosas nasales**, en la garganta, que se pone áspera...”, recuerda Bardera.

Habla mientras camina por **el Polígono de Catástrofes**, el antiguo poblado americano de la **base aérea de Torrejón de Ardoz**. Donde antes había un hospital, un colegio, viviendas, hay hoy ruinas como las de una zona de guerra. Alrededor yacen trenes volcados, un avión partido en dos, autobuses destripados en los que entrenar el cuerpo. Y también la mente.

Temas

Salud mental | **Volcán de La Palma** | **Psicología** | **Salud laboral** | **Incendios forestales**



[VER COMENTARIOS](#)

 **6 Comentarios**

Lo más visto

Lo último

1

IRPF

Buena noticia para los jubilados: Hacienda tiene que devolver miles de euros

2

REDES SOCIALES

Caldeado intercambio de tuits entre Javier Negre y Frank Cuesta por el hijo de Rodolfo Sancho: "Es usted gilipollas"

3

PREVISIÓN METEOROLÓGICA

¿Llegará la ola de calor a Catalunya?

4

EN TAILANDIA

Cronología del caso de Daniel, el hijo de Rodolfo Sancho, asesino confeso de un cirujano colombiano

5

TIEMPO

Mario Picazo habla del tiempo y comenta algo que preocupa a todos: "Hoy el cuento ha cambiado"

elPeriódico



[Quiénes somos](#)

[Contacto](#)

[RSS](#)

[Mapa del sitio](#)

[Publicidad](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad y cookies](#)

[Preferencias de Privacidad](#)

[Canal de denuncias](#)

El Periódico de Catalunya, S.L.U.



Publicidad

Otras webs de Prensa Ibérica Media:

[Casa Gourmet](#)

+

[Coche Ocasión](#)

+

[Código Nuevo](#)

+

[CompraMejor](#)

+

Cuore	+
Diario Córdoba	+
Diari de Girona	+
Diario de Mallorca	+
Diario de Ibiza	+
El Correo Gallego	+
El Día Tenerife	+
Sport	+
El Periódico de Aragón	+
El Periódico de Catalunya	+
El Periódico de España	+
El Periódico Extremadura	+
El Periódico Mediterráneo	+
Faro de Vigo	+
Neomotor	+
Fórmula1	+
Iberempleos	+
Información	+
Información TV	+
La Crónica de Badajoz	+
La Nueva España	+
La Opinión de A Coruña	+
La Opinión de Málaga	+
La Opinión de Murcia	+
La Opinión El Correo de Zamora	+
La Provincia Diario de Las Palmas	+
Levante El Mercantil Valenciano	+
Levante TV	+
Empordà	+
Lotería Navidad	+
Mallorca Zeitung	+
Medio Ambiente	+

Premios Goya	+
Premios Oscar	+
Región7	+
Stilo	+
Superdeporte	+
Tendencias21	+
Tucasa	+
Viajar	+
Woman	+
Cambalache	+
Iberpisos	+