

ÍNDICE

Prólogo	xi
Introducción	xv
Agradecimientos	xix
1. Atentado 11 de Marzo	1
1.1 Hospital Gregorio Marañón, 9.00 horas	1
1.2 Atención a las víctimas	3
1.3 Intervención con familiares	4
2. Atentados	9
2.1 Características de los atentados	10
2.2 El cambio como factor de estrés	13
<i>a) Quiebra del mundo externo</i>	14
<i>b) Quiebra del mundo interno</i>	19
2.3 Estrés y sociedad	25
2.4 Violencia como objetivo	27
2.5 Efectos de la situación traumática	29
3. Impacto psicológico	41
3.1 Factores de estrés en pacientes hospitalizados	42
3.2 Víctimas o afectados	48
3.3 Situación anormal	51
3.4 Valoración subjetiva de la situación	56
3.5 Reacciones de estrés traumático agudo	62

3.6 Criterios diagnósticos del Trastorno por Estrés Agudo	64
<i>a) La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático</i>	66
<i>b) Durante o después del suceso presenta síntomas disociativos</i>	67
<i>c) Reexperimentación del acontecimiento traumático</i>	71
<i>d) Evitación de estímulos evocadores</i>	79
<i>e) Síntomas de ansiedad o aumento de la activación</i>	81
<i>f) Sentimiento de malestar clínicamente significativo</i>	86
4. Bases de la relación terapéutica en trauma	87
4.1 Receptividad	90
4.2 Escuchar	92
4.3 Respeto	93
4.4 Empatía	94
4.5 Comprensión	95
4.6 Reforzamientos	96
4.7 Comunicación con pacientes en estado crítico	97
5. Intervención inmediata H. G. U. Gregorio Marañón	107
5.1 Objetivos de la intervención psicológica inmediata del 11-M	109
5.2 Primer contacto	111
5.3 Etapas posteriores	114
5.4 Puesta en marcha del dispositivo de ayuda	121
5.5 Primera valoración de los afectados	122
5.6 Objetivos de información	123
5.7 Primera información	124
5.8 Intervención con familiares	136
6. Modelo terapéutico del trauma	149
6.1 Integración de la experiencia traumática	150
<i>a) Elaboración del trauma a nivel cognitivo</i>	152
<i>b) Elaboración del trauma a nivel emocional</i>	155
6.2 Adaptación a las pérdidas	157
6.3 Adaptación versus aceptación	161
6.4 Estabilización	164
6.5 Activación de recursos	169
6.6 Orientación al futuro	185

7. Recuperación y continuación	189
7.1 Retorno a su mundo habitual	190
7.2 Intervención con lesionados graves	194
7.3 Identificación de cambios deseados	199
7.4 Recuperación de su mundo externo	213
<i>a) Esquema de intervención</i>	213
<i>b) Trabajo en el tren</i>	214
<i>c) Recuperación de espacios comunes</i>	218
7.5 Continuación... ..	220
8. «Reflexiones en torno a mi experiencia»	223
Conclusiones	227
Bibliografía recomendada	233