

Salud Mental en Profesionales de Emergencias: Practicas de autocuidado, apoyo psicológico para el personal operativo del Cuerpo de Bomberos Buena Fe


Mental Health in Emergency Professionals: Self-Care Practices and Psychological Support for the Operational Staff of the Buena Fe Fire Department

Sara Liseth Flores Loayza¹ 

floresloayzasara@gmail.com

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Benjamín Gabriel Quito Cortez² 

benjaminquito@bqc.com.ec

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Daniela Fernanda Vásconez Duchicela³ 

danielavasconez@bqc.com.ec

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Recepción: 06-11-2024

Aceptación: 16-06-2025

Publicación: 29-07-2025

Como citar este artículo: Flores, S; Quito, B; Vásconez, D. (2025) **Salud Mental en Profesionales de Emergencias: Practicas de autocuidado, apoyo psicológico para el personal operativo del Cuerpo de Bomberos Buena Fe.** *Metrópolis. Revista de Estudios Globales Universitarios*, 6 (1), pp. 1377-1417

¹ Tecnóloga en Emergencias Médicas. Instituto Tecnológico Superior Cruz Roja Ecuatoriana; Tecnólogo en seguridad y salud ocupacional. Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO); Maestrante en Herramientas de Seguridad Industrial y Salud en el Trabajo. (ITSO).

² Abogado, Magister en Educación (Universidad Bicentennial de Aragua) Venezuela, Magister en Ciencias Gerenciales (Universidad internacional del caribe y América latina) Curacao, Doctor en Ciencias de la Educación PHD (UBA) Venezuela, Doctor en Ciencias Gerenciales PHD (universidad internacional del caribe y América latina) Curacao, Postdoctorado en Ciencias de la Educación (UBA) Venezuela.

³ Ingeniera Mecánica mención Automotriz (Universidad Tecnológica América), Magister en Talento Humano (Universidad Internacional SEK), Magister en Administración de Empresas (Universidad Internacional del Ecuador), Doctor en Ciencias de la Educación PHD por la Universidad Bicentennial de Aragua, Venezuela.



Resumen

La salud mental de los profesionales de emergencias es un tema crítico que merece atención. Estos individuos, que a menudo trabajan en entornos de alta presión y riesgo, enfrentan desafíos emocionales y psicológicos significativos debido a la naturaleza de su labor. Situaciones de crisis, exposición a la violencia, muerte y sufrimiento pueden llevar a trastornos como el estrés postraumático, TEPT, ansiedad y depresión. La finalidad de este estudio se centró en analizar el impacto de la labor de los bomberos en su salud mental, explorando estrategias de autocuidado y apoyo psicológico. Se empleó una metodología mixta, combinando el análisis teórico con datos cuantitativos y cualitativos obtenidos mediante encuestas y entrevistas realizadas a miembros del Cuerpo de Bomberos de Buena Fe. Dentro de los resultados más relevantes, se destacó los bomberos del Cuerpo de Buena Fe enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y agotamiento emocional, debido a la constante exposición a situaciones de emergencia. Sin embargo, no existen programas estructurados de apoyo psicológico, capacitación en resiliencia ni protocolos post-incidente, lo que agrava su vulnerabilidad emocional y afecta su desempeño. Dentro de las conclusiones más relevantes, se destacó a los bomberos en un aspecto crítico que debe ser atendido mediante un enfoque integral que incluya prevención, formación y apoyo. Sin intervenciones adecuadas, la acumulación de estrés y trauma puede generar consecuencias graves, tanto en el bienestar del personal como para la eficiencia del servicio de emergencia. Priorizar la salud mental es ético y una inversión en el bienestar de los profesionales. **Palabras clave:** Trastorno de estrés postraumático TEPT, Equilibrio entre vida laboral y personal, Recursos de salud mental, Estrategias de afrontamiento, Trabajo en equipo.

Abstract

The mental health of emergency professionals is a critical issue that deserves attention. These individuals, who often work in high-pressure and high-risk environments, face significant emotional and psychological challenges due to the nature of their work. Crisis situations, exposure to violence, death, and suffering can lead to disorders such as post-traumatic stress disorder PTSD, anxiety, and depression. The purpose of this study was to analyze the impact of firefighters' work on their mental health, exploring self-care strategies and psychological support. A mixed methodology was employed, combining theoretical analysis with quantitative and qualitative data obtained through surveys and interviews conducted with members of the Buena Fe Fire Department. Department face high levels of stress, anxiety, and emotional exhaustion due to constant exposure to emergency situations. However, there are no structured psychological support programs, resilience training, or post-incident protocols, which exacerbates their emotional vulnerability and affects their performance. The main objective of this study was to analyze the impact of firefighters' work on their mental health, exploring self-care strategies and psychological support. A mixed methodology was used, combining theoretical analysis with quantitative and qualitative data obtained through surveys and interviews conducted with members of the Buena Fe Fire Department. Among the most significant conclusions, it is emphasized that firefighters are in a critical aspect that must be addressed through a comprehensive approach that includes prevention, training, and support. Without adequate interventions, the accumulation of stress and trauma can lead to serious consequences, both for the well-being of the personnel and for the efficiency of the emergency service. Prioritizing mental health is ethical and an investment in the well-being of professionals. **Keywords:** Post-traumatic stress disorder (PTSD), Work-life balance, Mental health resources, Coping strategies, Teamwork.



Introducción.

El trabajo del Cuerpo de Bomberos de Buena Fe es fundamental para la seguridad pública, pues involucra la extinción de incendios, rescates, asistencia en desastres y prevención de emergencias. No obstante, operar en entornos de alta presión implica una exposición constante a eventos traumáticos, lo que afecta su salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) señala que los trabajadores de emergencia enfrentan un alto riesgo de desarrollar afecciones psicológicas, lo que resalta la urgencia de abordar este problema desde una perspectiva preventiva.

Las condiciones laborales de los bomberos pueden generar estrés postraumático TEPT, ansiedad, depresión y síndrome de agotamiento. La incapacidad de afrontar con éxito el estrés en este ámbito puede derivar en consecuencias tanto a nivel personal como profesional (Shapiro, 2006). Para mitigar estos efectos, es esencial implementar estrategias de autocuidado y apoyo psicológico que permitan preservar su bienestar emocional. La OMS (2020) recomienda la identificación temprana de problemas de salud mental antes de que se conviertan en trastornos graves, lo que refuerza la relevancia de este estudio.

Este artículo es una revisión bibliográfica que analiza el impacto de la labor de los bomberos en su salud mental, explorando estrategias de autocuidado y apoyo psicológico. Se empleó una metodología mixta, combinando el análisis teórico con datos cuantitativos y cualitativos obtenidos mediante encuestas y entrevistas realizadas a miembros del Cuerpo de Bomberos de Buena Fe. La investigación busca responder ¿Cómo se pueden implementar prácticas de autocuidado y garantizar el acceso a apoyo psicológico para preservar la salud mental del personal



operativo? Los hallazgos permitirán proponer estrategias efectivas para la gestión del bienestar emocional en contextos de emergencia, asegurando una respuesta más eficiente y segura para la comunidad.

Marco Teórico.

El trabajo de un bombero implica responsabilidades significativas y una carga de trabajo que requiere una actuación inmediata. ante emergencias, los bomberos deben enfrentar múltiples incertidumbres, como condiciones variables y escenarios riesgosos., La presión de tiempo es vital, ya que cada segunda cuenta en situaciones críticas donde está en juego la vida de las personas afectadas.

La combinación de adrenalina y riesgo puede afectar la toma de decisiones y el comportamiento del bombero, requiriendo un entrenamiento constante, los bomberos deben ejecutar tratamientos urgentes y aplicar procedimientos de rescate de manera efectiva y rápida, lo que genera una carga mental significativa., El trabajo de un bombero puede llevar a fatiga emocional, agotamiento y problemas de salud mental si no se implementan medidas adecuadas de apoyo.

El impacto de enfermedades mentales en las comunidades impactadas por conflictos es considerablemente alto: según una revisión de la OMS que abarcó 129 investigaciones llevadas a cabo en 39 países, el 22% de las personas (es decir, más de una de cada cinco) que han residido en una región impactada por un conflicto en algún momento han sufrido enfermedades mentales. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

Las pautas internacionales de salud mental y asistencia psicosocial en circunstancias de emergencia, avaladas por la OMS, aconsejan brindar



estos servicios a diversos niveles, desde la asistencia básica hasta la clínica. Además, el cuidado clínico de la salud mental debe ser proporcionado por expertos especializados en el campo, tales como enfermeros psiquiátricos, psicólogos o psiquiatras, o bien otros profesionales bajo su supervisión.

La ayuda comunitaria y el respaldo psicosocial deben fortalecerse, por ejemplo, estableciendo o restaurando grupos comunitarios cuyos integrantes solucionen problemas de manera conjunta y se involucren en actividades como la asistencia humanitaria en situaciones de emergencia o la formación, e involucrando a individuos vulnerables y marginados, incluyendo a aquellos con trastornos mentales. Los primeros auxilios psicológicos, que deben ser proporcionados por individuos que intervengan en el contexto.

Basándonos en la carta de Ottawa de Promoción de la Salud (Organization, World Health, 1986), las acciones orientadas a la salud mental implican la generación de circunstancias individuales, sociales y ambientales que favorecen un desarrollo psicológico y psicofisiológico ideal para incrementar la calidad de vida. En cuanto a la prevención de los trastornos mentales, se fundamenta en los principios de salud pública y se distingue por su énfasis en disminuir los factores de riesgo y fomentar los factores de protección asociados a un trastorno mental o problema conductual, con el propósito final de disminuir su prevalencia e incidencia. El Instituto de Medicina, IOM, ha modificado la categorización de prevención en salud pública, abarcando la prevención primaria, secundaria y terciaria.

Los factores de riesgo psicosocial en el personal de salud. La alta demanda de trabajo en el sector de la salud debido a las emergencias ha generado un



gran impacto en la salud mental de los profesionales, provocando sentimientos de frustración, temor e insomnio.

Las enfermedades mentales más comunes a nivel mundial incluyen la ansiedad, depresión y TEPT, siendo el síndrome de burnout una de las consecuencias de estos factores de riesgo psicosocial. Según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos mentales representan una carga significativa a nivel global, con un aumento del 50% en casos de depresión y ansiedad entre 1990 y 2013. En el mundo, 264 millones de personas sufren de depresión, siendo una de las principales causas de discapacidad.

Los trastornos mentales contribuyen hasta un 31% de discapacidad a nivel mundial, con variaciones regionales significativas. México lidera a nivel mundial en estrés laboral, seguido por China y Estados Unidos. (Etienne, 2018). Los trabajadores de la salud, tanto en el sector público como en el privado, enfrentan diversas vulnerabilidades que pueden impactar su salud mental.

En 1984 la Organización Mundial de la Salud, OMS, en conjunto con la Organización Internacional del Trabajo, OIT, definió a los riesgos psicosociales como “aquellos aspectos relacionados con la organización, el contenido y realización del trabajo, que pueden afectar al bienestar y la salud del trabajador “ (Raija et al., 1988).

Ecuador está en proceso, en cuanto a los estudios que reflejen cifras exactas del número de personal sanitario que se ha visto afectado por los factores psicosociales y su relación con la salud mental. Sin embargo, se han realizado estimaciones por parte de médicos del área de psiquiatría,



como Fernando Cornejo, director del posgrado de Psiquiatría de la Universidad UTE, quien menciona que al igual que todo el mundo, muchos profesionales en nuestro país necesitarán atención en salud mental (Coello, 2020).

Es fundamental que las organizaciones reconozcan la importancia de la salud mental en este grupo y adopten un enfoque integral que combine la promoción de prácticas de autocuidado con el establecimiento de recursos de apoyo psicológico. Un entorno que valore y cuide el bienestar emocional de los profesionales de emergencias no solo mejora su calidad de vida, sino que también amplifica la eficiencia en la atención y respuesta en situaciones críticas.

A ofrecer una mejora del bienestar emocional, los apoyos psicológicos proporcionan un espacio seguro donde los profesionales pueden expresar sus emociones y experiencias, lo que contribuye a reducir el estrés, la ansiedad y síntomas de depresión tomando en cuenta también el incremento de la resiliencia al ofrecer herramientas y estrategias para afrontar situaciones de alto estrés, estos programas ayudan a fortalecer la resiliencia de los equipos, permitiéndoles manejar mejor las dificultades inherentes a su trabajo.

La salud mental de los trabajadores de emergencias es crítica debido a su exposición constante a situaciones traumáticas, lo que puede causar, TEPT, ansiedad y depresión entre paramédicos, bomberos y personal de ambulancias. Es esencial que los profesionales reciban el apoyo adecuado que abarque:



- Capacitación y educación: Entrenamiento en manejo del estrés y salud mental.
- Apoyo psicológico: Programas de asesoramiento para procesar experiencias traumáticas.
- Ambiente de trabajo positivo: Fomentar una cultura que normalice el diálogo sobre salud mental.
- Programas de cuidado: Recursos que faciliten el autocuidado y acceso a servicios de salud mental. Abordar su salud mental garantiza su bienestar y la calidad del servicio comunitario.

Estado del Arte

La naturaleza del trabajo de los bomberos los expone a situaciones que pueden tener un impacto significativo en su bienestar emocional y psicológico, incluyendo., Estrés Agudo y Crónico, Trauma y TEPT, Ansiedad y Depresión, Aislamiento Social, Fatiga y Agotamiento La atención a la salud mental y el bienestar emocional de los bomberos es esencial para garantizar su capacidad de responder eficazmente a las emergencias y para fomentar un ambiente de trabajo saludable.

La salud mental es un derecho natural esencial para el bienestar humano, reconocido en el plan de acción integral de la OMS. En entornos laborales de atención en servicios de salud público, la situación actual ha colapsado debido a factores de riesgo psicosocial, afectando la salud física y mental del personal sanitario. Es crucial involucrar a varios actores para garantizar el goce de salud y mejorar la calidad de vida de las personas.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, dice que las personas experimentan malestar ante las circunstancias de emergencia, que se



expresa, por ejemplo, en forma de ansiedad y tristeza, desesperación, alteraciones en el sueño, agotamiento, irritabilidad o ira y/o dolor. Estos efectos son comunes y suelen disminuir con el paso del tiempo. No obstante, se anticipa que, durante las crisis humanitarias, la prevalencia de trastornos mentales comunes, como la depresión y la ansiedad, se incrementa.

Como se citó en Brito y Velasco (2022), se define el autocuidado como el proceso de promoción y tratamiento de un propio estado psicológico saludable, por lo cual, por un lado, es un instrumento que permite desarrollar mecanismos que prevenga el desgaste emocional en todos los aspectos y contextos de la vida, como también se considera un medio para alcanzar estados positivos en aspectos físicos, intelectuales y sociales.

“Las estrategias son aquellas actividades orientadas a ser empleadas como un método de defensa para reducir los niveles de estrés durante las diversas acciones que el individuo efectúe a lo largo de las situaciones de la vida” (Cruz Roja Ecuatoriana, 2018).

En cuanto a Robbins (2009), experto en comportamiento organizacional, abordando temas como motivación, cultura, liderazgo y dinámica de grupos. Destaca la importancia de comprender cómo influyen la personalidad, la percepción y la motivación en el desempeño laboral. Explora teorías como la de la autodeterminación y la de las expectativas para impulsar la productividad y la satisfacción de los empleados. Subraya que una cultura organizacional sólida fomenta el compromiso y la innovación. Analiza las dinámicas de grupo y la comunicación efectiva para mejorar el rendimiento. También examina el liderazgo, argumentando que influye en la motivación y el compromiso. En cuanto al cambio



organizacional, destaca la importancia de gestionarlo con comunicación y participación de los empleados para mejorar la efectividad y el bienestar en las organizaciones.

Timothy Judge es un académico destacado en el campo del comportamiento organizacional y la psicología organizacional. Sus investigaciones se centran en la influencia de la personalidad en el desempeño laboral, la satisfacción en el trabajo y las relaciones interpersonales. Destaca la importancia de la teoría de los cinco grandes factores de la personalidad. Además, analiza la satisfacción laboral, la autoeficacia en el liderazgo, la diversidad e inclusión en el trabajo, el cambio organizacional y el impacto del estrés en el comportamiento laboral. Sus estudios resaltan la relevancia de promover un ambiente de trabajo positivo y productivo, donde la personalidad, el entorno laboral y las dinámicas interpersonales se manejen de manera efectiva para mejorar el bienestar general de los empleados y la productividad en las organizaciones.

La Universidad Estatal de Bolívar, en la facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano, realizó un estudio cuya autoría pertenece a Aviles (2020) con el tema: Factores de riesgo psicosociales del personal de salud que atienden a pacientes COVID del Hospital Alfredo Noboa Montenegro, en el año 2020, al término de su investigación concluyó que, el nivel de compromiso e implicación con el trabajo es un medio que indirectamente evalúa un posible factor amortiguador del impacto psicológico evidenciando la falta de motivación de los trabajadores sanitarios. Sus resultados indicaron que existe alta prevalencia de ansiedad y depresión en dicho personal.



Asimismo, Goleman (1995) es reconocido por popularizar la inteligencia emocional a través de su libro "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ". Define la inteligencia emocional como clave para el éxito personal y profesional, complementaria a la inteligencia cognitiva. Identifica cinco componentes esenciales: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Destaca su impacto en el rendimiento laboral, siendo un predictor más fuerte que el cociente intelectual. Asocia la Inteligencia Emocional, IE, con la salud mental, sugiriendo que su desarrollo reduce ansiedad y depresión. Subraya que la IE se puede aprender y mejorar con prácticas de autorregulación y habilidades sociales. Enfatiza la importancia de la IE en los líderes, quienes deben inspirar, motivar y gestionar conflictos efectivamente. En resumen, Goleman resalta la inteligencia emocional como un conjunto de competencias críticas que influyen en el comportamiento humano y el rendimiento en diversos contextos.

Las prácticas de autocuidado y apoyo psicológico para el personal de salud son fundamentales para mejorar su bienestar emocional y físico. Se destacan estrategias como la autoconciencia, el manejo del estrés, el establecimiento de límites y el apoyo social. También se enfatiza la importancia de descansar, recibir educación en autocuidado, promover actividades saludables y tener acceso a recursos psicológicos.

Es crucial reconocer las emociones y necesidades del personal de salud, así como implementar intervenciones estructurales en las organizaciones. Estas prácticas no solo benefician a los profesionales de la salud, sino que también mejoran la calidad de la atención a los pacientes. Ayudan a



prevenir el agotamiento y a promover una práctica más sostenible y saludable en el ámbito laboral.

Desarrollo.

Programas de capacitación en resiliencia

Hoy en día, los recursos en línea han ganado un mayor valor; numerosas personas utilizan los servicios en línea para asistirles de múltiples formas, desde buscar una receta hasta detectar una enfermedad. Los primeros actores no son distintos, pues buscan en la red global respaldo para la salud mental. Killip et al. (2020) analiza la calidad de los materiales sobre, TEPT, producidos en línea y cómo la promoción de sugerencias se sincroniza con las intervenciones fundamentadas en evidencia vigente. Una divergencia señaló la variabilidad en la calidad de la exhaustividad y la ausencia de concordancia con las prácticas óptimas actuales.

Los programas de formación en resiliencia generalmente incorporan varios componentes esenciales diseñados para asistir a los participantes en el desarrollo de habilidades para manejar el estrés y ajustarse a las dificultades. Algunos de estos componentes incluyen:

- **Autoconciencia:** Se instruye a los participantes a reconocer y entender sus sentimientos, respuestas y patrones de pensamiento. Es fundamental la autoconciencia para identificar cómo el estrés puede influir en el comportamiento y el bienestar.
- **Gestión del estrés:** Se enseñan métodos para manejar el estrés, tales como técnicas de respiración, meditación y atención plena (mindfulness), que asisten a las personas a relajarse y conservar la serenidad en circunstancias difíciles.



- **Habilidades de afrontamiento:** Los programas imparten tácticas útiles para enfrentar problemas y retos, fomentando técnicas como la reestructuración cognitiva, que facilita la interpretación de los problemas desde diversas perspectivas.
- **Definición de objetivos:** Se resalta la relevancia de definir objetivos factibles y alcanzables, lo que contribuye a que los participantes se mantengan concentrados y motivados en la gestión de la adversidad.
- **Desarrollo de relaciones sanas:** Se fomenta la creación de una sólida red de respaldo. Los participantes adquieren habilidades para comunicarse de manera eficaz, buscar y brindar respaldo, y fomentar relaciones positivas.
- **Flexibilidad y adaptabilidad:** Los programas promueven la capacidad de ajustarse y modificar la orientación ante circunstancias variables, lo cual es vital en contextos de gran presión.
- **Autoeficacia:** Se fomenta la confianza de los participantes en su habilidad para enfrentar retos y vencer dificultades, fomentando una mentalidad de "desarrollo" en vez de una de "estancamiento".
- **Autocuidado:** Se resalta la relevancia de preservar la salud física y mental, incluyendo estilos de vida sanos, actividad física, alimentación y reposo, con el fin de preservar un balance que promueva la resistencia.

Según la encuesta realizada al personal, el 40% de los encuestados considera que su trabajo genera altos niveles de estrés, mientras que el 60% indicó que la institución no ofrece un apoyo psicológico adecuado después de situaciones críticas. En la entrevista con el jefe del Cuerpo de Bomberos, se confirma que actualmente no existen programas formales de



capacitación en resiliencia ni protocolos estructurados para la gestión del estrés en el personal operativo.

Entrenamiento en Habilidades de afrontamiento

El entrenamiento en competencias de afrontamiento está concebido para asistir a las personas en la gestión del estrés y en la disposición de situaciones complicadas de forma más eficaz. Este tipo de entrenamiento tiene como objetivo crear estrategias que les faciliten enfrentar los retos de forma que reduzcan el efecto adverso en su salud mental y bienestar.

- **Identificación de Estilos de Afrontamiento:** Se inicia asistiendo a los participantes en el reconocimiento de sus estilos de afrontamiento actuales, identificando si son adaptativos (saludables) o desadaptativos (menos saludables).

Entre los estilos de afrontamiento del trauma tenemos las terapias conductuales – cognitiva la cual refiere que las diversas teorías y enfoques utilizados en el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático, TEPT, que se basan en las conceptualizaciones conductuales y cognitivas dentro de la psicología del aprendizaje. Modelos del TEPT: La teoría bifactorial del aprendizaje de Mowrer explica cómo el miedo se aprende a través del condicionamiento clásico durante el trauma. Posteriormente, las respuestas de evitación se mantienen mediante condicionamiento instrumental.

- Otros modelos, como el del desamparo aprendido de (Seligman, 1976), se utilizan para comprender cómo pueden desarrollarse los síntomas del TEPT tras experiencias traumáticas.



Enfoques cognitivos: Se destaca la importancia de explorar creencias sociales, sistemas de procesamiento de información y estrategias de afrontamiento características de individuos que han experimentado trauma. Estas dimensiones ayudan a comprender cómo las personas procesan y enfrentan eventos traumáticos.

Terapia conductual-cognitiva: La terapia conductual-cognitiva para el TEPT incluye una variedad de estrategias, cada una con diferentes niveles de eficacia. Esta terapia busca modificar tanto el comportamiento como el pensamiento asociado a experiencias traumáticas, ayudando al individuo a confrontar y procesar sus recuerdos del trauma.

Este marco teórico es fundamental para entender cómo se desarrollan y se sustentan los tratamientos para el TEPT, así como la diversidad de enfoques terapéuticos que pueden ser empleados según las necesidades del paciente.

- Técnicas de relajación: Prácticas como la respiración profunda, la meditación y el mindfulness que ayudan a reducir la ansiedad y promover la calma.

Respiración profunda: Este método consiste en inhalar intensamente por medio de la nariz, mantener la respiración durante unos segundos y después exhalar de manera gradual por la boca. Asiste en la tranquilidad del sistema nervioso y en la disminución de la tensión.

Meditación: La meditación implica concentrarse y suprimir el torrente de pensamientos incoherentes. Se puede realizar en silencio o utilizando guías de audio.



Visualización: Este método consiste en visualizar un espacio o circunstancia que se perciba como relajante, enfocándose en los pormenores sensoriales del ambiente.

Relajación muscular progresiva: Implica la tensión y posteriormente la liberación de cada conjunto muscular del organismo, iniciando con los pies y avanzando hacia arriba.

En cuanto a los resultados de encuestas y entrevistas, el 55% de los encuestados manifestó dificultades para desconectarse emocionalmente después de atender emergencias, mientras que el 40% nunca ha recibido capacitación sobre manejo del estrés y estrategias de autocuidado. Asimismo, el jefe del Cuerpo de Bomberos mencionó que no existen protocolos de apoyo psicológico post-incidente, lo que implica que cada bombero maneja el impacto emocional de las emergencias de forma personal y sin orientación profesional.

Desarrollo de habilidades emocionales

El fomento de competencias emocionales es esencial para potenciar la inteligencia emocional, que comprende la habilidad de identificar, comprender y manejar las emociones tanto propias como ajenas. Aquí se muestran algunas tácticas para potenciar estas competencias. El autoconocimiento, la autogestión, la motivación, la empatía y las competencias sociales son los cinco pilares que moldean la inteligencia emocional. Esta teoría se ha vinculado con un incremento en la satisfacción en el trabajo, el bienestar físico y emocional del personal de salud y una reducción en el agotamiento.



El término Inteligencia Emocional, IE, se describió por vez primera en 1990 por Salovey y Mayer, dos expertos en psicología de Estados Unidos con una amplia tradición científica en el ámbito emocional. Sin embargo, ¿qué relevancia puede tener para los empleados sanitarios el avance de esta clase de inteligencia? En una investigación reciente, se realizó una entrevista a los pacientes acerca de su vivencia con la compasión de las enfermeras.

A pesar de tener conocimiento de la carga laboral que tenían las enfermeras, incluso los gestos de compasión más mínimos influyeron en su percepción de los cuidados integrales de enfermería que recibían. Se ha demostrado que los pacientes también exigen cada vez más que los profesionales de la salud proporcionen un apoyo emocional y solución a sus problemas de salud. Entre los profesionales también se ha evidenciado que los profesionales en el área de emergencias provocan comportamientos evitativos derivados de sus problemas de salud.

Específicamente, en el sector de la salud, la Organización Mundial de la Salud (2020), reconoce importantes progresos logrados, pero, a la vez, insita a los países a reforzar acciones que otorguen mayor resiliencia a los sistemas sanitarios y un mejor seguimiento a sus determinantes, de manera integral y continua.

- Autoconciencia: Adquirir la habilidad de identificar las propias emociones y entender cómo estas influyen en la conducta. El ejercicio diario de la meditación y la reflexión puede contribuir a este proceso.
- Regulación emocional: Consiste en adquirir habilidades para gestionar las emociones de forma eficaz. Métodos como la respiración



profunda y el razonamiento positivo pueden resultar beneficiosos para manejar reacciones emocionales fuertes.

- **Empatía:** Fomentar la capacidad de empatizar con otros, entendiendo sus emociones y puntos de vista. La comunicación eficaz y la escucha atenta son fundamentales para promover la empatía.
- **Competencias sociales:** Perfecciona las relaciones personales mediante el uso de la comunicación asertiva, la negociación y la solución de conflictos.
- **Automotivación:** Estimular la habilidad para definir objetivos y continuar avanzando a pesar de las dificultades. Esto puede alcanzarse al definir metas precisas y festejar los éxitos, sin importar su magnitud.
- **Gestión del estrés:** Adquirir habilidades para gestionar eficazmente el estrés mediante métodos de relajación, actividad física constante y conservación de un balance entre la vida laboral y personal.

Asimismo, el 40% de los encuestados indicó que la exposición a situaciones de riesgo afecta su bienestar emocional, y el 30% señaló que la carga laboral impacta negativamente en su salud mental. Igualmente, el jefe del Cuerpo de Bomberos confirma que no existen procedimientos establecidos para el acompañamiento emocional después de emergencias, lo que refuerza la necesidad de desarrollar estrategias estructuradas de intervención.

Supervisión y apoyo post incidente

Un análisis post-incidente es un proceso sistemático realizado tras un evento adverso para evaluar sus causas, impacto y respuestas. Incluye



revisar lo que falló y reconocer acciones efectivas que deben ser replicadas. Este análisis es valioso para las organizaciones al recopilar información que previene futuros incidentes, entendiendo debilidades en sistemas y procesos. Además, promueve una cultura organizacional centrada en la prevención y el aprendizaje continuo, facilitando el desarrollo de estrategias más robustas para mitigar riesgos futuros.

El respaldo después del incidente se relaciona con el bienestar físico y emocional inmediato del individuo, todos los individuos involucrados en el suceso de angustia. El propósito principal es verificar que es cierto que las personas están protegidas y tienen la capacidad de recuperarse, en particular las personas con discapacidad. No se trata de formular interrogantes.

- Verifique que el individuo (o el equipo involucrado) se encuentra seguros, lejos de cualquier elemento práctico (que puedan producir lesiones).
- Emplea tácticas que promuevan la comunicación o estrategias que generen confianza y que logres comunicarte con la persona afectada.
- Evita sobrecargar a la persona reduciendo al mínimo tu lenguaje. Mantén una voz calmada y lo más suave posible.
- Tranquiliza al personal, mostrando atención de forma directa, o una actividad que sepas que lo va a tranquilizar.
- Evitar hacer preguntas, esto no es lo primordial ahora.
- Evalúa el entorno de la persona trata de alejar lo mas posible del lugar en el que experimento la angustia.



El debriefing es la sección que continúa con la vivencia que tuvo lugar en el escenario durante una simulación. Es el análisis de la acción mediante un diálogo abierto, sin juicio ni valoración, en el que se ha establecido un entorno que facilita la exposición de los pensamientos de todos, los participantes y el debriefing, de manera libre y segura. El debriefing dirige la conversación de los estudiantes, asistiéndolos a alcanzar las metas educativas a través de su autoreflexión que a su vez comparten con el grupo.

- Etapa de Descomposición de las emociones.

Comienza justo después de finalizar la experiencia simulada. Es una etapa de descompresión de emociones, en la que se busca que los estudiantes expresen las emociones positivas o negativas provocadas por la experiencia. Incorpora interrogantes como ¿Qué siente? o ¿Qué ha sucedido?, lo que facilita a los participantes la descarga de su parte emocional.

El debriefing supervisa y tiene la responsabilidad de identificar y dirigir la etapa emocional si los participantes no manifiestan sus emociones de forma explícita. Es crucial que surjan ya que la emoción obstaculiza la cognición (proceso de reflexión cerebral) y, si no se descomprime, se mantiene en un nivel superficial. La frustración, descontento con el desempeño personal, descontento con la escenificación, o bien autosatisfacción.

- Etapa de Descripción

¿Todos hemos presenciado lo mismo? Se narra de manera secuencial el progreso de la experiencia y se realiza un resumen de todo lo sucedido con



el objetivo de convertir la simulación en términos objetivos y comunes para todo el equipo. Esta etapa abarca la experiencia compartida de todo el equipo y no concluye hasta que todos estén de acuerdo con los sucesos.

- Etapa de Evaluación

Idea de desahogo. Es un cuestionamiento discreto dirigido por el debriefing sin prejuicios, con interés y consideración hacia el participante. El experto posee razones profundas para comportarse de una manera específica. Estos factores deben ser estudiados y, si se requiere modificar la forma de actuar, el individuo debe descubrirlos, examinarlos y ejecutar su propio plan de mejora.

- Etapa Final o de síntesis

Es crucial que sea evidente el mensaje de transformación de comportamiento que escondía el propósito de la simulación. La persona debe tener la habilidad de emitir su mensaje final, asistida por el debriefing. A menudo son los propios participantes los que extraen el mensaje final, pero en ocasiones es necesario dirigir.

Incorporar el procedimiento de debriefing en las vivencias fundamentadas en la simulación potencia el aprendizaje y potencia la autoconciencia y la autoeficacia de los participantes. El debriefing fomenta el entendimiento y respalda la transmisión de saberes, destrezas y actitudes para fomentar un cuidado seguro y de alta calidad al paciente, así como el crecimiento de la función profesional del personal.

Las capacidades para debriefing son cruciales para asegurar los resultados de aprendizaje más óptimos posibles. Las posibles repercusiones de no adherirse a este estándar pueden resultar en sesiones de debriefing



ineficientes (por ejemplo, fallos en la consecución de los resultados académicos o modificación de conducta) y generar una experiencia que pueda resultar incómoda para el personal.

Actividades de autocuidado

El autocuidado es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar de las personas. Diversas organizaciones han desarrollado guías para promover hábitos de autocuidado que aborden tanto la salud física como la mental y emocional. En este sentido, la UNICEF, la Organización Mundial de la Salud, OMS, y la Organización Panamericana de la Salud, OPS, han elaborado manuales que proporcionan estrategias y recursos para fomentar el autocuidado en distintos contextos. A continuación, se presenta un cuadro comparativo que resume los principales enfoques recomendados y de estas tres guías de autocuidado, permitiendo identificar similitudes y diferencias en sus planteamientos.

Tabla 1.

Cuadro comparativo

Categoría	Guía de Autocuidado UNICEF (FUNDASIL, 2022)	Guía de Autocuidado OMS (2020)	Guía de Autocuidado OPS (2023)
Definición de autocuidado	Enfatiza la importancia del autocuidado para la salud física, mental y emocional.	"Acciones que los individuos realizan para preservar y potenciar su salud, evitar enfermedades y gestionar su bienestar."	"Compendio de decisiones y medidas que las personas adoptan para proteger su salud y bienestar."
Áreas de Enfoque/Intervención	Salud física, salud mental, alimentación y descanso.	Salud mental y bienestar psicológico, higiene y salud personal, nutrición adecuada, actividad física, prevención de enfermedades.	Bienestar físico (alimentación, actividad física, prevención de enfermedades), salud psicológica, salud sexual y reproductiva.



Estrategias Prácticas	Actividad física constante, dieta equilibrada, sueño saludable, técnicas de relajación y control del estrés.	Estrategias para manejar el estrés, fomentar la resiliencia y promover el bienestar emocional.	Gestión del estrés, recuperación emocional, prevención de enfermedades, gestión de afecciones crónicas (diabetes, hipertensión).
Conexiones sociales	Destaca la importancia del apoyo social y la interacción con amigos y familia.	No se menciona específicamente.	No se menciona específicamente.
Salud mental	Reducir la ansiedad y depresión mediante la expresión emocional y el ejercicio de la gratitud.	Relación entre bienestar físico y mental; manejo del estrés y promoción del bienestar emocional.	Estrategias para fortalecer la salud psicosocial y el bienestar emocional.
Acceso a Recursos	Servicios sanitarios, asistencia psicológica y recursos comunitarios.	Recursos y herramientas como manuales de nutrición, ejercicio, salud mental, acceso a aplicaciones de salud.	Tecnología y plataformas digitales para mejorar el acceso a información y servicios de autocuidado.
Empoderamiento y autonomía	Fortalece la independencia y la responsabilidad en el autocuidado.	Autonomía en la toma de decisiones informadas sobre la salud.	Enfoque de equidad en salud, adaptando recursos a la diversidad cultural y socioeconómica.
Educación y Promoción	No se menciona específicamente.	Acceso a información sobre salud y educación en autocuidado.	Campañas de concienciación y recursos informativos accesibles.
Perspectiva comunitaria	No se menciona específicamente.	Se promueve la integración del autocuidado en la salud pública.	Enfoque en equidad y accesibilidad en el acceso a recursos de salud y autocuidado.
Integración en Servicios de Salud	No se menciona específicamente.	Se recomienda incorporar el autocuidado en los sistemas de salud.	Uso de tecnología para mejorar el acceso a la información y servicios de salud.



Nota: principales enfoques recomendados de las guías de autocuidado de la UNICEF, la Organización Mundial de la Salud, OMS, y la Organización Panamericana de la Salud, OPS, permitiendo identificar similitudes y diferencias en sus planteamientos. Elaboración Propia.

El cuadro anterior, contiene la información en distintas categorías clave, facilitando la comparación entre las guías de autocuidado de UNICEF, la OMS y la OPS. Se destacan aspectos fundamentales como la definición de autocuidado, las áreas de enfoque, las estrategias recomendadas, el acceso a recursos, la promoción de la salud mental y el empoderamiento de las personas. Si bien todas las guías coinciden en la importancia del autocuidado para mejorar la calidad de vida, cada una aborda el tema desde perspectivas complementarias.

Por ejemplo, la guía de UNICEF enfatiza el autocuidado en niños, jóvenes y cuidadores, la OMS se centra en un enfoque integral que incluye la prevención y el control de enfermedades, mientras que la OPS incorpora un enfoque de equidad en salud y la aplicación de tecnología para mejorar el acceso a recursos. Esta comparación permite visualizar las diversas estrategias y herramientas propuestas para fomentar el autocuidado y resaltar su relevancia en la salud pública y el bienestar individual.

Por su parte, El 70% de los encuestados considera necesario implementar un programa formal de apoyo psicológico, mientras que el 60% está dispuesto a participar en talleres sobre bienestar emocional. Por su parte, el jefe del Cuerpo de Bomberos indicó que no se realizan actividades estructuradas de autocuidado dentro de la institución, lo que sugiere la necesidad de generar espacios específicos para la recuperación emocional.



Evaluaciones regulares

Es esencial realizar evaluaciones periódicas para el autocuidado y detectar la necesidad de asistencia psicológica para garantizar el bienestar emocional y mental de los individuos. A continuación, se describen algunas técnicas y perspectivas que pueden emplearse para realizar estas evaluaciones:

Tabla 2.

Técnicas y perspectivas de evaluación

<p>Encuestas sobre Autocuidado</p>	<p>- Cuestionario de Autocuidado: Creado para que los individuos evalúen sus costumbres de autocuidado en aspectos como la alimentación, el ejercicio, la higiene, la gestión del estrés y la atención emocional. Pueden abarcar interrogantes acerca de la regularidad y la calidad de estas prácticas.</p>
<p>Escalas de Evaluación del Bienestar Psicológico</p>	<p>- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff: Analiza diversas dimensiones del bienestar mental, tales como la aceptación personal, el sentido de la vida, la independencia y las relaciones positivas.</p> <p>- Escala de Salud Mental General (GHQ-12): Se emplea para reconocer potenciales trastornos de salud mental en la población en general.</p>
<p>Evaluaciones de Estrés y Ansiedad</p>	<p>- Inventario de Estrés Percibido (PSS): Evalúa cómo se percibe el estrés en el día a día, lo que podría señalar la necesidad de asistencia psicológica.</p> <p>- Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS): Facilita la identificación de signos de ansiedad y depresión.</p>
<p>Autoevaluaciones de Salud Mental</p>	<p>- Diario de Emociones: Una metodología en la que los individuos documentan sus sentimientos y reflexiones cada</p>



día, lo que facilita la identificación de patrones de conducta y posibles áreas de inquietud.

- Evaluaciones de Resiliencia: Cuestionarios como la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) son útiles para medir la habilidad de un individuo para gestionar el estrés y superar situaciones adversas.

**Intervenciones de
Prevención**

- Programas de Bienestar: Poner en marcha programas o talleres de formación en autocuidado y gestión emocional que contemplen evaluaciones antes y después de la intervención para evaluar el efecto.

**Monitoreo de
Métodos de
Autocuidado**

Mantenimiento de Hábitos de Autocuidado: Documentar acciones cotidianas vinculadas al autocuidado y su influencia en el humor y la salud mental.

Nota: Técnicas y perspectivas a emplearse para evaluar el autocuidado y necesidades de asistencia psicológica. Elaboración Propia

Estas herramientas y tácticas proporcionan un esquema completo para la valoración del autocuidado y la detección de requerimientos de soporte psicológico. Es esencial que estas evaluaciones se lleven a cabo de forma constante y se ajusten a las necesidades personales. Hay una amplia gama de recursos disponibles para asistir a las personas en la mejora de sus capacidades de autocuidado, que van desde recursos digitales hasta talleres en persona. A continuación, se muestran algunas clases y ejemplos de recursos disponibles:

- Sitios Web Educativos
- Organización Mundial de la Salud (OMS): Proporciona guías y recursos sobre autocuidado y salud mental. Sitio de la OMS (OMS, 2025)



- Organización Panamericana de la Salud (OPS): Ofrece información sobre estrategias de autocuidado y bienestar. Sitio de la OPS (Organización Panamericana de la Salud, 2025).
- MentalHealth.gov: Ofrece información sobre el autocuidado y la salud mental, además de recursos útiles. Sitio de Mental Health (Mental Health, 2019)
- Aplicaciones para el Bienestar y el Autocuidado
- Headspace: Aplicación para la meditación y la atención plena, que promueve hábitos de autocuidado mental.
- Calm: Proporciona herramientas de meditación, sueño y manejo del estrés.
- MyFitnessPal: Ayuda a rastrear la nutrición y el ejercicio, fomentando un estilo de vida saludable.
- Cursos y Talleres
- Cursos en línea sobre autocuidado y manejo del estrés: Plataformas como Coursera, Udemy y edX ofrecen cursos sobre autocuidado y bienestar.
- Talleres de salud mental: Muchos centros comunitarios y escuelas de salud organizan talleres sobre autocuidado, manejo de emociones y técnicas de relajación.

Con relación a los resultados de las encuestas, se evidencia que el 40% de los encuestados indicó que no sabe a quién acudir si necesita apoyo psicológico dentro de la institución, lo que sugiere que la implementación de protocolos claros de atención emocional es una necesidad prioritaria.



En la entrevista, el jefe del Cuerpo de Bomberos reconoció que la institución no cuenta con personal especializado en salud mental, lo que dificulta la identificación temprana de problemas psicológicos en el equipo operativo.

Simulacro de escenarios críticos

Es fundamental llevar a cabo ejercicios de simulación centrados en el autocuidado y el respaldo psicológico para capacitar a los trabajadores y al personal frente a circunstancias de crisis que pueden afectar su salud emocional. Estos ejercicios de simulación facilitan la implementación de protocolos para prevenir el estrés, la identificación de recursos de soporte y la promoción de una cultura de cuidado en la organización. A continuación, se muestra un plan para organizar y llevar a cabo un simulacro en un escenario que ponga en juego la salud psicológica del personal.

- Definición del Escenario Crítico
- Identificación de Situaciones Críticas: Seleccionar un tipo de crisis que pueda generar estrés significativo en los empleados, como: Eventos traumáticos (accidente laboral, violencia en el lugar de trabajo).
- Desastres naturales (inundaciones, terremotos).
- Crisis de salud (pandemia, brotes de enfermedades).
- Cambios organizacionales importantes (despidos masivos, reestructuraciones).
- Objetivos del Simulacro



- **Concienciación sobre el Autocuidado:** Informar a los empleados sobre la importancia del autocuidado y la gestión del estrés durante y después de situaciones críticas.
- **Práctica de Protocolos de Apoyo Psicológico:** Evaluar cómo se brindará el apoyo emocional y psicológico a los empleados afectados.
- **Planificación del Simulacro**
- **Formación de un Equipo de Planificación:** Designar un grupo formado por miembros de recursos humanos, psicólogos organizacionales y personal de seguridad, que se encargue de la preparación del simulacro.
- **Desarrollo del Escenario:** Crear un guion que detalle un evento crítico, por ejemplo, un accidente en el lugar de trabajo que involucra a varios empleados: Describir cómo se produce el evento y su impacto inmediato en el personal.
- **Recursos Necesarios:** Considerar la necesidad de materiales como la información sobre recursos de salud mental; al igual que, los ejercicios de autocuidado y gestión del estrés.

Por lo que se mencionó anteriormente, se realizó de la siguiente forma:

- **Inicio del Simulacro:** Simular un evento crítico (por ejemplo, un accidente laboral), que desencadene una respuesta emocional significativa entre los empleados.
- **Evaluación de Reacciones:** Observar cómo los empleados responden emocionalmente a la situación, reconociendo los signos de estrés, ansiedad o confusión.



- Activación de Recursos de Apoyo: Poner en práctica los protocolos de apoyo psicológico, como:
 - Facilitar el acceso a consejeros o psicólogos disponibles en el lugar.
 - Ofrecer talleres de autocuidado y ejercicios de relajación.
- Puntos de Descanso: Establecer espacios donde los empleados puedan retirarse para recibir apoyo y practicar técnicas de manejo del estrés.

Evaluación del Simulacro

- Recolección de Debriefing: Al finalizar el simulacro, reunir a todos los participantes en un ambiente seguro para discutir cómo se sintieron y la efectividad de los recursos y apoyo proporcionado.
- Análisis del Desempeño: Evaluar la respuesta de los empleados, y cómo se manejaron los niveles de estrés y las emociones durante el evento simulado.
- Identificación de Áreas de Mejora: Recopilar recomendaciones sobre cómo mejorar los recursos de autocuidado y apoyo emocional en el lugar de trabajo.

Con relación a los resultados de la encuesta, el 40% de los encuestados mencionó que su estación de bomberos no cuenta con espacios adecuados para relajarse, lo que afecta su capacidad de recuperación emocional después de emergencias. Asimismo, el jefe del Cuerpo de Bomberos confirma que no se realizan simulacros enfocados en la preparación mental y emocional, lo que resalta la importancia de implementar este tipo de entrenamientos dentro del programa de formación.



Caso para simulación

Descripción del Incidente

Un terremoto que afecta al Cantón Buena Fe como al resto del país se presenta la primera llamada de auxilio en la Unidad Educativa Velazco Ibarra donde se encontraban alrededor de 200 personas entre alumnos personal docente y padres de familia en el acto de incorporación de los estudiantes.

La alerta se da por el colapso de la estructura de techo la cual cayó encima de todas las personas que se encontraban en el acto, debidamente los que se encontraban en las otras áreas del colegio lograron evacuar a pocas personas, se refiere que se evidencia salida de humo de una parte del escenario por lo que piden ayuda al cuerpo de Bomberos de Buena Fe.

Para lo cual se activa todo el personal operativo del cuerpo de Bomberos Buena Fe solicitando el apoyo de la unidad de Ambulancia y Motobombas las cuales realizaran la labor de búsqueda y rescate en espacios confinados.

Discusión

El trabajo de los bomberos no requiere solo resistencia física, sino también una fortaleza mental capaz de soportar la presión de situaciones extremas. La exposición recurrente a emergencias genera un impacto significativo en su salud psicológica, lo que resalta la necesidad de abordar este aspecto de manera integral. Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, más del 22% de las personas en comunidades afectadas por crisis presentan trastornos mentales, lo que refleja la magnitud del problema cuando se traslada a los profesionales de primera respuesta. La constante interacción con el peligro, la pérdida de vidas y el estrés acumulado convierte a los



bomberos en una población vulnerable a trastornos como el estrés postraumático, TEPT, la ansiedad y la depresión.

Los resultados de la presente investigación evidencian que una gran mayoría del personal no recibe apoyo psicológico estructurado tras enfrentar emergencias. La falta de intervenciones formales genera que cada bombero deba gestionar sus emociones de manera individual, lo que puede derivar en efectos negativos a largo plazo. La exposición prolongada a eventos traumáticos, sumada a la ausencia de protocolos de apoyo, puede desencadenar el síndrome de burnout, fenómeno ampliamente estudiado por Kalimo (1988), quien advierte que el agotamiento emocional y la despersonalización en el ámbito laboral disminuyen la eficacia y el bienestar de los trabajadores. En el caso de los bomberos, la presión de tomar decisiones en fracciones de segundo y la carga emocional de su trabajo aumentan los factores de riesgo psicosocial. Esta situación se ve agravada por la ausencia de estrategias organizacionales que permitan mitigar los efectos del estrés en este grupo profesional.

A nivel nacional, la salud mental en los trabajadores de emergencia ha sido un tema poco estudiado. Sin embargo, especialistas como Fernando Cornejo (2020) han advertido que muchos profesionales de primera respuesta en Ecuador necesitarán atención psicológica especializada debido a la naturaleza de su trabajo. Esta afirmación resalta la urgencia de implementar medidas que garanticen su estabilidad emocional y les proporcionen herramientas para afrontar el impacto psicológico de su trabajo. No abordar esta problemática de manera adecuada no solo afecta el bienestar individual de los bomberos, sino que también repercute en la calidad del servicio que brindan a la comunidad. La falta de programas de



contención emocional puede traducirse en respuestas ineficientes durante emergencias, poniendo en riesgo tanto a los rescatistas como a las personas que dependen de ellos en situaciones críticas.

Desde una perspectiva de prevención, la Carta de Ottawa (1986) enfatiza la importancia de crear entornos que favorezcan el bienestar emocional y físico de los trabajadores. En el caso de los bomberos, esto implica la incorporación de políticas institucionales que promueven la salud mental a través de estrategias de autocuidado, formación en manejo del estrés y acceso a redes de apoyo. Sin embargo, la evidencia recopilada en este estudio revela que la estructura organizativa del Cuerpo de Bomberos de Buena Fe carece de mecanismos efectivos para garantizar estos principios. La ausencia de programas formales de capacitación en resiliencia y de estrategias de afrontamiento estructuradas refleja una debilidad en la gestión del bienestar emocional del personal. En este sentido, la teoría de Stephen Robbins y Timothy Judge (2009) sobre comportamiento organizacional es clave, ya que enfatiza que la motivación y el desarrollo de habilidades emocionales influyen en la satisfacción laboral y en el rendimiento de los trabajadores. La falta de espacios para el manejo del estrés puede generar un impacto negativo en la eficiencia de los bomberos, aumentando la probabilidad de cometer errores en situaciones críticas.

El modelo del Instituto de Medicina, IOM, proporciona un marco adecuado para abordar la salud mental del personal de emergencia a través de un enfoque preventivo basado en tres niveles: prevención primaria, secundaria y terciaria. En el contexto de los bomberos, este modelo permitiría anticipar posibles problemas psicológicos, intervenir de manera temprana y ofrecer tratamiento especializado cuando sea necesario. Sin



embargo, la investigación confirma que estos niveles de prevención no están implementados en la institución analizada, dejando a los bomberos expuestos a una gestión inadecuada de sus emociones y sin herramientas suficientes para afrontar la carga psicológica de su trabajo.

La ausencia de protocolos de apoyo post-incidente es otro de los hallazgos más preocupantes de esta investigación. La intervención inmediata después de una emergencia es crucial para evitar la acumulación de estrés y el desarrollo de TEPT. La OMS (2020) recomienda la implementación de debriefing , un proceso en el que los trabajadores pueden compartir sus experiencias, identificar sus emociones y recibir apoyo profesional para procesar el impacto psicológico de los eventos vividos. No obstante, los datos recopilados indican que ninguno de los bomberos encuestados ha participado en una sesión de debriefing, lo que pone en evidencia la falta de estrategias para manejar el impacto emocional del trabajo.

Según Daniel Goleman (1995), la inteligencia emocional es un factor determinante en la capacidad de respuesta ante situaciones de crisis, ya que permite regular las emociones y optimizar la toma de decisiones en entornos de alta presión. Sin embargo, la evidencia recopilada señala que la formación del Cuerpo de Bomberos de Buena Fe se centra exclusivamente en habilidades técnicas, sin considerar el impacto psicológico de la labor que desempeñan. La ausencia de espacios adecuados para la recuperación emocional refuerza la necesidad de desarrollar entrenamientos que incluyan estrategias de autocuidado y manejo del estrés.

Abordar la salud mental de los bomberos desde una perspectiva integral no solo mejorará su calidad de vida, sino que también garantizará un



desempeño más eficiente en situaciones de emergencia. La creación de un entorno laboral que valore el bienestar psicológico del personal contribuirá a reducir los efectos negativos del estrés y fortalecerá la resiliencia individual y colectiva. La implementación de programas de salud mental estructurados, el acceso a redes de apoyo y la capacitación en manejo de emociones son aspectos fundamentales que deben ser considerados en la planificación estratégica de las instituciones de emergencia. El fortalecimiento de estos mecanismos permitirá que los bomberos enfrenten con mayor preparación los desafíos de su trabajo, asegurando que su bienestar no se vea comprometido en el proceso.

Conclusion

La salud mental de los bomberos es un aspecto fundamental que debe ser abordado desde un enfoque integral, combinando estrategias de prevención, formación y apoyo organizacional. La naturaleza de su trabajo, los exponen constantemente a situaciones de alto riesgo, no solo físico, sino también psicológico, lo que puede derivar en trastornos como el estrés postraumático, TEPT, ansiedad, depresión y síndrome de burnout si no se implementan medidas adecuadas. Garantizar su bienestar mental no solo mejora su calidad de vida, sino que también influye directamente en la eficiencia y efectividad de sus respuestas ante emergencias.

De manera que, integrar la salud mental en la rutina de los bomberos requiere programas de capacitación en gestión del estrés, resiliencia y regulación emocional, así como en la identificación temprana de signos de agotamiento psicológico. La formación en estas áreas permite a los profesionales manejar mejor la presión, reduciendo el impacto emocional de su trabajo. Del mismo modo, es esencial que las instituciones promuevan



una cultura organizacional que normalice el diálogo sobre la salud mental, evitando la estigmatización y fomentando el acceso a recursos de apoyo psicológico.

Asimismo, la implementación de protocolos de debriefing post-incidente, espacios de descanso adecuados y simulacros centrados en la preparación emocional son estrategias clave para fortalecer la estabilidad mental del personal. Además, establecer redes de apoyo dentro del equipo y garantizar el acceso a profesionales especializados, como psicólogos y asesores, contribuye a crear un entorno de trabajo saludable y sostenible.

Finalmente, proteger la salud mental de los bomberos no es solo una cuestión de bienestar individual, sino una responsabilidad institucional y social. Un personal de emergencia con estabilidad emocional y herramientas adecuadas de afrontamiento no solo mejora su propio desempeño, sino que también asegura una atención más eficaz y humana a la comunidad. Priorizar su salud mental es, en última instancia, una inversión en la seguridad y el bienestar colectivo.

Recomendaciones

Para fortalecer la salud mental de los bomberos, es fundamental implementar programas de capacitación continua en gestión del estrés, salud mental y resiliencia. Siguiendo las recomendaciones de la OMS, estos programas deben incluir módulos que simulen situaciones de crisis y brinden herramientas para afrontarlas de manera efectiva. Además, la OPS destaca la importancia de la formación en primeros auxilios psicológicos, lo que permitiría que los bomberos puedan ofrecer asistencia emocional inmediata a sus compañeros en momentos críticos.



Es esencial establecer grupos de conversación y apoyo donde los bomberos puedan compartir experiencias y estrategias de afrontamiento, fomentando un ambiente de confianza y respaldo mutuo. La creación de una cultura organizacional que normalice el diálogo sobre la salud mental reducirá la estigmatización y permitirá que los trabajadores expresen sus inquietudes sin temor a represalias. Para ello, es clave que las instituciones adopten políticas de bienestar laboral, tales como ajustes en la carga de trabajo o modificaciones en los horarios, con el fin de mejorar el equilibrio entre la vida profesional y personal.

Asimismo, la detección temprana de problemas emocionales es otro aspecto prioritario. La OMS recomienda evaluaciones regulares de salud mental que permitan identificar signos de estrés o agotamiento y ofrecer intervenciones oportunas. Además, la OPS enfatiza la necesidad de promover hábitos de autocuidado, como la actividad física, la meditación y el descanso adecuado, para reducir el desgaste emocional.

Por su parte, es fundamental involucrar a especialistas en salud mental y bienestar, asegurando que los bomberos tengan acceso a recursos profesionales y programas diseñados para su apoyo psicológico. Asimismo, incluir la formación en salud mental en la educación inicial de los profesionales de emergencia contribuirá a desarrollar una conciencia temprana sobre la importancia de su bienestar emocional. Finalmente, la comunidad debe ser parte del respaldo a los bomberos, promoviendo iniciativas que refuercen su sentido de pertenencia y reconocimiento dentro de la sociedad.



Referencias

- Aviles, S. (2020). Factores de riesgo psicosociales del personal de salud que atiende pacientes COVID del Hospital Alfredo Noboa Montenegro. Repositorio, Universidad Estatal de Bolivar Facultad en Ciencias de la Salud y del Ser Humano: <https://dspace.ueb.edu.ec/items/8bd16e9c-9969-422d-a2fc-1de4734eaa8a>
- Brito, R., y Velasco, M. (2022). La importancia del autocuidado en profesionales de primera línea durante la emergencia sanitaria del COVID-19. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22868/1/TTQ775.pdf>: Universidad Politécnica de Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22868>
- Coello, C. (2020). ediciónmédica. ediciónmédica: <https://www.edicionmedica.ec/secciones/profesionales/trabajadores-de-la-salud-ya-presentan-sindrome-del-quemado-e-inestabilidad-emocional-95894>
- Cruz Roja Ecuatoriana. (2018). guia de cuidado y autocuidado al interviniente. CRE: <https://volunteeringredcross.org/wp-content/uploads/2019/09/SP-Guia-de-Cuidado-y-Auto-Cuidado-al-Interviniente-CREcuadoriana.pdf>
- Etienne, C. (2018). Revista Panamerica de la Salud. Salud mental como componente de la salud universal: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e140>



Fletcher, D. S. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist. European Psychologist.*

FUNDASIL. (2022). UNICEF .
<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional . En D. goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.
http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf.

Killip, S., Kwong, N., MacDermid, J., Fletcher, A., & Carleton. (2020). NR La calidad, legibilidad, integridad y precisión de los sitios web sobre TEPT para bomberos. *Public Health*: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/20/7629>

Killip, S., Kwong, N., MacDermid, J., Fletcher, Á., & Carleton, N. (2020). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Int. J. Environ. Res. Salud Pública, 17(20), 1-18.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17207629>

Mental Health. (2019). ¿Qué es la salud mental?
https://www.mentalhealth.org/basics/what-is-mental-health#google_vignette

OMS. (28 de febrero de 2025). Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/>



Organización Mundial de la Salud. (2020). OMS. Estadísticas sanitarias mundiales 2020:

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240005105>

Organizacion Mundial de la Salud. (2022). OMS.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

Organización Panamerica de la Salud . (2023). PAHO. Organización

Panamericana de la Salud:

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/57504>

Organización Panamericana de la Salud. (5 de 03 de 2025). Organización

Panamericana de la Salud. PAHO: <https://www.paho.org/en>

Organization, World Health. (1986). World Health Organization.

<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

Raija, K., Mostafa, E.-B., & Cooper, C. (1988). Organización Internacional del

Trabajo/Organización Mundial de la Salud. Factores psicosociales en el trabajo y su relacion con la salud:

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/37881/9243561022_spa.pdf

Robbins, S. Y. (2009). Comportamiento Organizacional . En S. R. Judge,

Comportamiento Organizacional . México: PEARSON EDUCACIÓN.

Seligman, M. y. (1976). American Psychological Association. APA PsycNet:

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0024514>



Shapiro, S. L. (2006). National library of Medicine . Pub Med:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9891256/>

World Health Organization. (2020). Organización Mundial de la Salud . Self-Care for Health: A Handbook for Public Health Practitioners:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/205887/B5084.pdf>

