

# **Revisión Documental sobre los Trastornos de la Salud Mental en Bomberos Voluntarios**

Nini Joana Isaza Londoño

Facultad de Ciencias para la Salud, Universidad Antonio Nariño

Psicología

Prof. Oscar Millán

13 de mayo del 2021

## Contenido

1. Resumen	5
2. Introducción	6
3. Planteamiento del problema	8
4. Objetivos	12
4.1. Objetivo General:	12
4.2. Objetivos Específicos	12
5. Justificación	13
6. Marco teórico	15
6.1. Salud mental	15
6.2. Salud mental y el trabajo.	19
6.3. Principales Trastornos que Afectan la Salud Mental.	21
6.4 Estrés.	24
6.5 Ansiedad.	29
6.6 Depresión.	31
7. Marco Metodológico	32
7.1 Método	32
7.2 Tipo de investigación.	32
7.3 Fuentes de información	34
7.4 Instrumento	34

8. Procedimiento	35
9. Aspectos éticos	36
10. Resultados	38
11. Análisis de Resultados	48
12. Discusión	58
13. Conclusiones	61
14. Recomendaciones	62
15. Referencias	63
16. Apéndices	67
17. Apéndice A. Matriz de revisión documental	68

## **Resumen**

Esta investigación parte de una revisión documental sobre los trastornos relacionados con la salud mental en bomberos voluntarios de habla hispana, con edades comprendidas entre 35 y 40 años. A partir de esto, se encontró que las investigaciones sobre los trastornos de salud mental que se relacionan con el cuerpo de bomberos abarcan estudios cuantitativos y cualitativos, en las que se aplican instrumentos para constatar las afectaciones psicológicas más frecuentes después de atravesar las dificultades que presenta un siniestro y se concluyó que los trastornos más comunes en el grupo de bomberos voluntarios son: estrés, ansiedad, síndrome de Burnout y depresión.

***Palabras clave:*** bomberos voluntarios, trastornos, salud mental.

## **Abstract**

This research is based on a documentary review on mental health-related disorders in Spanish-speaking volunteer firefighters, aged between 35 and 40 years. Based on this, it was found that research on mental health disorders related to the fire brigade includes quantitative and qualitative studies, in which instruments are applied to verify the most frequent psychological effects after going through the difficulties that it presents. an accident and it was concluded that the most common disorders in the group of volunteer firefighters are: stress, anxiety, burnout syndrome and depression.

***Keywords:*** volunteer firefighters, disorders, mental health.

## **Introducción**

En la presente investigación se exploran investigaciones sobre los trastornos de salud mental en bomberos voluntarios, con la finalidad de conocer las enfermedades más frecuentes que afectan el estado psicológico de esta población con edades comprendidas de 35 a 40 años, considerando que los 35 años es la edad en que una persona puede conformar parte del grupo de bomberos en Latinoamérica. Para ello se seleccionan investigaciones entre los años de 2011 al 2021.

Los trastornos de salud mental son el conjunto de afectaciones en el pensamiento y en el estado de ánimo que provocan constante malestar en las personas. El alcance de esta investigación fue la revisión documental sobre los trastornos más concurrentes en bomberos voluntarios para lo que se tomó bibliografía basado en artículos, libros, informes y otros que analizan el tema en cuestión. Desde esta perspectiva, se describió los significados sobre salud mental, la salud mental en el trabajo y los trastornos. Asimismo, se advierte que este método tuvo las limitaciones de sujetarse a la bibliografía y al análisis de la información de autores que hayan indagado sobre el tema.

Es importante resaltar a la salud como un término que incluye diferentes factores que intervienen en el desempeño humano. La salud no es ausencia de enfermedades, sino un complejo proceso en el que interactúan elementos biológicos, sociales, económicos, ambientales y políticos que generan las condiciones para el desarrollo de las capacidades humanas, calificando a los hombres como seres sociales e individuales (Carrazana, 2003).

A partir de esto, la ruta metodológica se realizó a través de la observación bibliográfica de estudios relacionados a nivel internacional, nacional y regional en la publicación de artículos e investigaciones académicas acerca del estado de salud mental de los bomberos voluntarios, con el

fin de reconocer los trastornos psicológicos que pueden experimentar durante y después de haber estado inmersos en una situación de riesgo.

En general, el desarrollo de la investigación permitió reconocer los aportes que investigadores de la psicología han formulado en torno a la salud mental de un sector poblacional que de manera constante se ve expuesto a situaciones de alto riesgo, el cual detona un porcentaje de desequilibrio psíquico y emocional que debe ser tratado con prontitud, puesto que deterioran su calidad de vida. Igualmente, la salud mental en algunos bomberos se percibe no solo en el espacio en que atiende la emergencia, sino que concibe en su vida cotidiana en posibles episodios de obsesión, persecución, falta de concentración y otras dificultades que limita su calidad de vida provocando el aislamiento de familiares, evitando cualquier tipo de interacción social (Saravia, 2013).

Por consiguiente, se ha podido identificar que estos trastornos pueden llevar a adicciones como el alcoholismo, desmotivación e irritación, presentando una decadencia en la persona y empeorando su estado mental, como también puede provocar alguna dependencia en sustancias psicoactivas u otras adicciones; por lo que, el grupo de bomberos se encuentra en un contexto en el que existe un alto nivel de probabilidad de enfrentar alteraciones mentales, pues exponerse a la muerte y a otros sucesos causan un impacto negativo, generándose un desequilibrio mental que deteriore su vida.

Revisar contenido presentado como introducción. Esta debe dar cuenta en general del proceso de investigación, recuerda que se presenta una generalidad de lo que el lector se va a encontrar en el documento

## **Planteamiento del problema**

El desempeño de un trabajador como bombero voluntario se cataloga como uno de los ambientes que afecta la salud física y mental de los trabajadores, debido a las distintas circunstancias que se presentan, pues éstas son inesperadas y su grado de dificultad radica en la exposición continua a situaciones de riesgo, que puede dar lugar a la generación de problemas de la salud mental. Según la OMS citada por Cuellar (2018), la salud mental es: “un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades y puede enfrentarse a las exigencias normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad” (p. 5).

Lo que quiere decir es que los conceptos de salud mental contienen bienestar subjetivo, referente a los aspectos cognitivos y afectivos que proporcionan bienestar; autonomía, como regulación de la conducta; competencia, en el desatacar de las habilidades; y el reconocimiento para realizarse de forma intelectual e independiente. En concreto, el desequilibrio de uno de estos aspectos puede significar un problema psicológico que debe atenderse.

En particular, se comprende que el trabajo es una fuente de satisfacción y realización personal a través de las relaciones y la seguridad financiera que proporciona, que son condiciones necesarias para una buena salud mental. Por otro lado, cuando el trabajo está mal organizado o es de alto riesgo, surgen los conflictos psicosociales, que pueden llevar a efectos negativos sobre la salud mental y el bienestar de las personas que laboran.

En este caso, el desempeño del grupo de bomberos voluntarios se cataloga dentro de las prácticas de comunicación y gestión, en la oportuna y rápida toma de decisiones, los horarios de trabajo prolongados o poco flexibles y el mantenimiento constante de los equipos. Sumado a lo anterior, está la exposición constante a factores psicológicos que pueden causar afectación en su salud mental. Lo anterior, el Comité mixto OIT-OMS (1984), lo define como:

Factores de riesgo psicosocial en el trabajo que abarcan las interacciones entre el medioambiente laboral, las características de las condiciones de trabajo, las relaciones entre los trabajadores, la organización, las características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo (OIT-OMS, 1984, p.2).

Ahora bien, los entornos laborales en los que hay que tomar decisiones rápidas y vitales, como en el caso del personal de primera intervención en emergencias, también llevan aparejadas dificultades específicas. Los bomberos voluntarios como agentes de salud deben intervenir en rescate de víctimas, incendios, accidentes, desastres y todo hecho que implique emergencia. Por lo tanto, trabajan ligados a situaciones de crisis de víctimas primarias y secundarias, es decir aquellas afectadas de forma directa en el incidente (primaria) y aquellas que éste implica como partes del contexto (secundarias: parientes, transeúntes).

Teniendo en cuenta lo anterior, la salud mental en bomberos voluntarios explora la presencia de sintomatología de trastorno de estrés postraumático, síndrome de Burnout, alexitimia, desgaste por empatía e incremento en los factores de riesgo psicosocial (Rodríguez, Zaccareli y Pérez, 2006).

En este orden de ideas, el estrés se experimenta después de atravesar por una situación atemorizante, mientras que el síndrome de Burnout se cataloga como un desgaste profesional y un agotamiento por el enfrentamiento a situaciones estresantes, lo que puede llevar a una alexitimia, que es la limitación para expresar o descifrar sus emociones. Estas patologías, claramente afectan la psicología de cualquier individuo, más aún de quienes están permanente expuestos como lo son el grupo de bomberos voluntarios.

También es posible que los agentes intervinientes en este tipo de situaciones de alto riesgo presenten altos índices de distrés, que en palabras de Contreras, Picciuto y Vásquez (2006) exponen que: “produce una alteración, desestabiliza, tensiona, produce displacer y, si el/los elemento/s o



situación/es “desaparecen o se modifican”, el sujeto puede articular sus respuestas y establecer nuevamente su estado de homeostasis” (p. 5).

El objetivo en esta situación es que el individuo pueda autorregularse, apropiándose del control de sus emociones y generando un espacio para el control interno sin elevar sus niveles de estrés, pues la disciplina de los bomberos voluntarios es atender una emergencia, y afrontar el manejo de una situación crítica, se evidencia entonces, que el riesgo al que se expone el voluntariado de bomberos es alto y frecuente, no solamente mientras realiza la tarea, sino también por las secuelas que se perpetúan en el tiempo.

En este sentido, se puede apreciar que la problemática que se desarrolló es fundamental para conocer cuáles son los trastornos de la salud mental que presentan los bomberos voluntarios, debido a que radica la necesidad de explorar las investigaciones al respecto. También, se puede decir que la carga del trabajo que incluye factores vinculados y propios de la tarea que se realiza como: la frecuencia de las tareas, el ritmo de trabajo y niveles de exigencia y control por parte de los mandos jerárquicos, impactan en la salud. Igualmente, todos los aspectos mencionados tienen su proyección sobre la eficacia laboral ya que la exposición prolongada a estresores propios del ambiente de trabajo, producen: agotamiento mental, alteraciones emocionales y alteraciones de la salud.

Más aún, la problemática se presenta en la adquisición de los trastornos y los riesgos psicosomáticos de los bomberos, los cuales pueden presentar estrés por la exposición al ruido que puede ocasionar enfermedades isquémicas e hipertensión, pérdida auditiva, u otros que también influyen en el aspecto emocional y psicológico de los involucrados, pues es enfrentarse a experiencias estresantes, como son la responsabilidad de salvar víctimas y mantener su atención y responsabilidad para frenar la tragedia.

Como se puede evidenciar, las situaciones adversas que se presentan en las diferentes dinámicas sociales, ya sean de conflictos o guerras, al igual que las grandes catástrofes, han mostrado la necesidad de que el personal de bomberos, conserve unas condiciones óptimas de entrenamiento, lo cual les permite brindar un servicio acorde a las necesidades de las comunidades afectadas, es por eso que su proceso de formación, entrenamiento y de capacitación se ha orientado a fortalecer sus conocimientos, habilidades y destrezas, dada las altas exigencias para actuar en situaciones críticas y adversas donde se requiere mantener un equilibrio en su actuar.

Desde este punto de vista, teniendo en cuenta la importante labor que realiza esta población y las posibles consecuencias que esta misma representa, se abordó el problema de investigación en el que se buscó resolver la pregunta sobre las investigaciones desarrolladas sobre los trastornos relacionados con la salud mental en el cuerpo de bomberos voluntarios, que servirá para conocer los trastornos más habituales que se presentan en esta población.

### **Formulación de la pregunta problema.**

¿Cuál es el estado del arte sobre las investigaciones desarrolladas sobre los trastornos relacionados con la salud mental en el cuerpo de bomberos voluntarios entre las edades comprendidas de 35 a 40 años en Latinoamérica de habla hispana, entre los años de 2011 al 2021?

## **Objetivos**

### Objetivo General

Explorar investigaciones desarrolladas en Latinoamérica, entre el año 2011 y 2021, sobre los trastornos relacionados con la salud mental en bomberos voluntarios de habla hispana, con edades comprendidas entre 35 y 40 años

### *Objetivos Específicos*

- Seleccionar investigaciones relacionadas con los trastornos de salud mental presentes en los bomberos voluntarios con edades entre 35 y 40 años.
- Identificar los principales trastornos de la salud mental en bomberos voluntarios entre 35 a 40 años descritos en las investigaciones seleccionadas.
- Clasificar los trastornos más comunes asociados con la salud mental de los bomberos voluntarios.

## **Justificación**

El campo de la salud mental otorga bienestar y complementa la psicología de cada persona y se cataloga como los procesos que se relacionan con el individuo y con la sociedad (Sainz, 2003). Esta relación social se fundamenta desde la interacción colectiva y la autonomía individual en la manifestación de la forma de vida y en atender las preocupaciones de cada persona en su desarrollo humano.

Asimismo, y en complemento a la definición de Sainz, la Organización Mundial de la Salud en Ginebra (2004) dictamina que: “la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad. Este concepto medular de salud mental es consistente con su interpretación amplia y variada en las diferentes culturas” (p. 12).

A partir de estos conceptos, se deduce que la salud mental se relaciona con enfrentar las tensiones de la vida y relacionarse de forma productiva y contributiva en la comunidad a la que pertenece, sosteniendo espacios fructíferos en las relaciones sociales y personales, adaptándose a los elementos culturales y potenciando el bienestar colectivo.

Dentro de este orden de ideas, la revisión documental y bibliográfica de los trastornos asociados con la salud mental en bomberos voluntarios, permite reconocer que, en el campo profesional de la psicología, la tarea no solo se enfoca en brindar atención a los traumas que experimenta una persona, sino que debe anticiparse con propuestas que contribuyan a reducir el impacto de los factores que puede deteriorar la salud mental, así como promover la salud mental de las personas.

En el caso particular de personas en cargos de atención de emergencias, quienes son vulnerables a presentar síntomas que afecten su salud mental, es necesario estudiar comportamientos específicos que están directamente relacionados con el desarrollo o

mantenimiento de la salud y las consecuencias que alteran los estados emocionales y psicológicos de quienes se exponen a situaciones de estrés constantes.

La importancia en este tema se debe a la intervención en las distintas emergencias, pues supone el enfrentamiento a situaciones de alto contenido emocional y esta es una de las actividades que los bomberos voluntarios deben de cubrir. De acuerdo con Saravia (2013) algunas de estos son; síntomas afectivos como ansiedad e irritabilidad. Además de miedos y síntomas conductuales como insomnio (debido al gran nivel de activación y el estado de alerta) y conductas de evitación relacionadas con situaciones similares a las experimentadas (tormentas, no estar solo, oscuridad).

Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación tiene como objetivo explorar investigaciones desarrolladas en Latinoamérica, entre el año 2011 y 2021, sobre los trastornos relacionados con la salud mental en bomberos voluntarios de habla hispana, con edades comprendidas entre 35 y 40 años por medio de una revisión de antecedentes teóricos, pues es claro que los miembros del cuerpo de bomberos están expuestos al estrés mental que representa el trabajar en emergencias y desastres.

En la perspectiva que aquí se adopta, para la psicología es menester este estudio que abarca los primeros auxilios psicológicos, y la importancia de conocer cuáles trastornos afectan a los bomberos voluntarios para que estos, a su vez, como trabajadores de emergencias y expuestos a episodios que afectan su estado mental, puedan tener el conocimiento psicológico y acceder al apoyo y conocimiento sobre lo que puede suscitarse tras exponerse a numerosos siniestros y cuidar no solo de su estado físico, sino también de su salud mental.

Las profesiones de alto riesgo son aquellas que se desarrollan en ambientes en los cuales existen o se realizan condiciones o prácticas capaces de causar incapacidad permanente, pérdida de la vida o partes del cuerpo, o pérdidas considerables de estructuras, equipos o materiales (Curilem, Almagià, Yuing y Rodriguez, 2014, p. 709).

Como parte de esto, es importante recalcar que todos los países presentan organismos que se encargan de la atención primaria, entre estos se encuentra el Cuerpo de Bomberos voluntarios que cubren las distintas actividades de emergencias que se presentan en los distintos territorios, razón por la que esta revisión documental servirá para explorar los trastornos mentales relacionados con bomberos voluntarios entre las edades de 35 a 40 años, comprendiendo una edad de madurez en el cuerpo de bomberos que pueden resultar afectados en su salud mental.

## **Marco Teórico**

El marco teórico de esta investigación menciona postulados sobre la salud mental y la salud mental en el trabajo. Así como las investigaciones que exploran los trastornos más frecuentes en los bomberos voluntarios, siento estos: estrés, ansiedad, síndrome de Burnout y depresión, haciendo una descripción de los mismos desde las posturas de distintos autores.

### **Salud Mental**

Salud mental es el estado en el que el ser humano manifiesta un equilibrio en sus emociones y permite su integración en la sociedad, estableciendo un óptimo nivel de bienestar. Vidal y Alarcón (1986) citado por Carranza (2003) considera que:

La salud mental es el estado de equilibrio y adaptación activa y necesario que permite a la persona interactuar con el medio, de forma creativa, propiciando su crecimiento y bienestar personal, y el de su ambiente social cercano y lejano, en la búsqueda de mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades (p. 2).

El estado mental de cada persona y su interacción y adaptación aporta bienes a su comunidad, sobre todo desde la creatividad que se enfoca en la exploración, la construcción y la innovación, eso significa, establecer expandir sus posibilidades individuales para compartir con la sociedad su conocimiento y mejorar su estabilidad en el entorno que lo rodea.

En efecto, tener la capacidad para enfrentar la cotidianidad desde la resistencia a las condiciones adversas, es un logro y un indicio de que la persona tiene la capacidad de producir y de generar tranquilidad en sus quehaceres diarios, la brecha pues, se rompe cuando se diagnostica desestabilidad emocional, pues la serenidad se transforma en un problema que afecta la salud mental.

De igual forma, la Organización Mundial de la Salud (2009) estipula que una persona que cuenta con una salud, mental equilibrada, evidencia las siguientes características:

- En ningún momento experimentan presiones de sus propias emociones, es decir, que a pesar de vivenciar momento de dificultades tienen la capacidad de manejar la rabia e impotencia.
- Es capaz de captar decepciones y superarlas, evitando que haya una alteración de sus emociones que la sumerjan en el alejamiento social.
- No subestima en ningún momento sus capacidades y habilidades
- Son tolerantes.
- A pesar de que siente que ha fracaso lo afronta y busca alternativas para seguir adelante
- No se dejan ir al hundimiento total, sino que buscan ayuda para superar sus miedos y temores.
- Tiene la capacidad de modificar el ambiente y adaptarlo a sus necesidades.

Desde esta perspectiva, la salud mental refleja que los seres humanos estamos en la capacidad de encontrar recursos para adaptarnos a las circunstancias y superar las inseguridades, manejando la impotencia y evitando la depresión y el aislamiento. Ciertamente, una situación complicada a nivel emocional afecta de forma irremediable la capacidad para actuar, más aún, las alternativas conscientes y reflexivas existen y se fundamentan en la capacidad del ser humano para superar las decepciones.

En esta línea y desde la ley 1616 del 2013 aprobada por el Congreso de la República de Colombia, define a la salud mental como:



Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (Ley 1616 /2013).

Así que gozar de salud mental conlleva a que la persona se sienta bien con el mismo y con las demás personas con las que interactúa en un determinado momento; es decir que considera un bienestar integral psicológico, social y emocional, siendo una persona autosuficiente que razona desde el comportamiento y se abstiene de ocasionar daño a los demás, respetando la integridad de sí mismo y del otro.

El individuo, según su pronóstico y sus alteraciones, busca no abrumarse, su relación con los demás no es tóxica y busca la paz y la construcción social satisfactoria desde sus posibilidades y oportunidades, ampliando estas últimas desde los recursos que posea y las ideas que pueda sustentar y llevar a un campo de acción desde la responsabilidad y desde la planeación a futuro de su vida.

Una persona es normal si muestra la suficiente capacidad para relacionarse con el entorno de forma constructiva, flexible, productiva y adaptativa, y si las percepciones de sí mismo y del entorno son promotoras de equilibrio cognitivo-afectivo, de relaciones interpersonales duraderas, abiertas, sanas y estables, y de modelos de comportamiento funcionales (Mebarak, Castro, Salamanda y Quintero, 2009).

Como se puede observar cada definición permite reconocer que la salud mental es sinónimo de bienestar, puesto que las personas al estar óptimas en este aspecto no evidencian episodios de estrés, alteración de sueños, inconformidad, depresión u otros eventos más que deterioran su

calidad de vida, más aún, toda persona sufre de estos episodios de manera repentina, pero lo importante es no sostenerse a través de estos estados negativos.

Para entender con mayor claridad los aspectos que caracterizan a una persona que está sana mentalmente, Mebarak, Castro, Salamanca y Quintero (2009), exponen que tener una salud mental se refiere a aceptar la vida y mantener una actitud tolerante, no agobiarse por los sentimientos de culpa, sentirse bien con los demás, respetar las diferencias; asimismo, planificar su vida teniendo en cuenta las demandas que esta presenta, superando la inseguridad y gozando de tranquilidad.

Estos aspectos, mejorarán sin duda el estado social y cultural de cada persona, manteniendo un estado de ánimo positivo que contrarreste la ansiedad y la depresión, pero para esto, también es importante que el individuo reconozca que tiene una indisposición en su estado o en su salud física que puede acarrear a contraer dificultades emocionales, pues todo está en que la persona acepte sus molestias y contribuya a la superación de las mismas por bien propio y por bien social.

Cada planteamiento que se ha formulado permite reconocer que la salud mental es un estado de bienestar subjetivo, es decir, que este le permite a cada ser humano enfrentar los diferentes retos psicosociales que se suscitan en su día. Por ejemplo, en el caso de los bomberos tener un equilibrio mental les permite cumplir con su deber y afrontar aquellas pérdidas humanas a que haya lugar, pues son conscientes que hacen parte de un trabajo de máximo riesgos, es decir, que superarían cada momento y seguirían en su vida cotidiana sin caer en alteraciones mentales.

En este sentido se expone que personas que se enfrentan a altos riesgos como el cuerpo de bomberos, precisan de la comprensión del autodomínio, la toma personal de decisiones orientadas al razonamiento, la orientación que se construye para mantener la conciencia de sí mismo y ser competente en un mundo trazado por las realidades que se presentan en pro de superar las crisis.

De ello concluyen, que el personal de bomberos y paramédicos debe recibir permanentemente ayuda, apoyo, acompañamiento y seguimiento psicológico para la recuperación de su estado anímico, así como también realizar un monitoreo de su estado con frecuencia:

Preparar psicológicamente a un bombero o a cualquier otro miembro de los grupos de rescate obliga a dotarles de estrategias de afrontamiento para las situaciones de crisis, prepararlos para que atiendan a las víctimas adecuadamente (primeros auxilios psicológicos) y fomentar el entrenamiento constante para que su efectividad se potencie con el tiempo (Rotger, 1999, p. 26).

En resumidas cuentas, la salud mental se puede presentar en todo ser humano afectando la estabilidad emocional no solo del individuo, sino de quienes están a su alrededor, pero también hay personas como el grupo de bomberos voluntarios quienes se exponen a constantes situaciones de riesgo; para ellos, es importante el manejo rápido y oportuno de sus emociones y actuar de manera oportuna, más aún, este trabajo tiene consecuencias que pueden desencadenar en una afectación psicológica.

### ***Salud Mental y el Trabajo***

Para los seres humanos es importante tener y mantener un trabajo que permita el crecimiento personal y profesional y de esta manera, contribuir al desarrollo social, potenciando las condiciones psicosociales en función del rendimiento laboral. Según la Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo (2016): “Un entorno psicosocial favorable fomenta el buen rendimiento y el desarrollo personal, así como el bienestar mental y físico del trabajador” (p. 1).

En efecto, el trabajo debe garantizar un ambiente que no afecte la integridad física y psicológica, pero si se habla de un trabajo de alto riesgo, las vulnerabilidades psicológicas aumentan, por lo que las posibilidades de adquirir una enfermedad mental son más probables, dado

la exposición constante y la inseguridad a la que se somete el implicado. Esta amenaza contra la salud ha sido estudiada desde diversas áreas, para intentar contrarrestar consecuencias graves.

La inquietud por el oficio o labor y la posible consecuencia en la salud se manifiesta en el surgimiento de disciplinas como la salud ocupacional, la cual busca prevenir los accidentes y enfermedades laborales, buscando mejorar las condiciones de trabajo de las personas. El trabajo trae sus beneficios al ser una destreza que se regocija al realizarla, pero al ser un trabajo en el que el desempeño es bajo la explotación dada de forma habitual por el capitalismo, puede ser un riesgo para la salud y generar trastornos u otras enfermedades mentales (Chaj, 2013).

Desde esta perspectiva, se determina que un gran porcentaje de la población busca la sostenibilidad económica, adaptándose a cualquier actividad laboral que se presente, muchas veces sin la capacitación pertinente para desempeñar el cargo. Esto sucede muy menudo y es inevitable frente a las demandas sociales, más aún, las empresas deben garantizar la seguridad de todos los trabajadores.

Por tanto, el comportamiento se sustenta en observar las acciones y las causas de los individuos y sus desempeños en el trabajo, el estudio debe primarse desde lo visible hasta lo más oculto, asimismo, los determinantes del comportamiento de los trabajadores en el quehacer de sus labores, pues el empleador, debe conocer estos hechos en el trabajo y su desempeño individual y grupal (Díaz, 2018).

En concreto, no siempre se observan las garantías para el trabajador lo que puede acarrear a riesgos psicosociales, como el más común que es el estrés, pues cabe decir que las exigencias del siglo, son en función de ganarse la vida y no siempre se cuida de la seguridad personal. En medio de este entorno, la carga emocional se incrementa por lo que el riesgo se presenta de manera irremediable.

Igualmente, si la problemática se presenta en trabajos que su desempeño no implica tanto riesgo, es notable encontrar inseguridad profesional en un trabajo de alto riesgo; como, por ejemplo, la exposición de un agente de policía o de quien atestigua muertes, o en el caso de un bombero voluntario que está totalmente expuesto mientras ejecuta su trabajo, esto refleja un factor de vulnerabilidad y en su mayoría un malestar psíquico.

De tal manera, es importante estudiar los riesgos psicosociales y sus implicaciones individuales y colectivas. Los riesgos psicosociales como la inseguridad laboral o el burnout, el estrés y otras, tienen consecuencias negativas en el estilo de vida, pues afectan el desempeño profesional y la seguridad personal, además de estar expuestos a adquirir trastornos adaptativos (Chaj, 2013).

Para finalizar, se debe primar de estrategias que beneficien la salud de los trabajadores, sobre todo en los trabajos de defensa como es el caso de bomberos voluntarios, para afrontar la complejidad de sus funciones y garantizar las mejores condiciones para afrontar las condiciones de riesgo y hacer frente a su tarea.

### ***Principales Trastornos que Afectan la Salud Mental***

Como se ha dicho, los trastornos que afectan la salud mental afectan el bienestar emocional por lo que los expertos abren su campo de investigación en la psicología frente a los sucesos vivenciales en el caso de los profesionales y en el caso particular de los bomberos voluntarios, y los síntomas o patologías más frecuentes como la ansiedad, el estrés o el consumo de sustancias, entre otras.

Los trastornos psíquicos y psicosomáticos pueden manifestarse por las condiciones laborales y el estrés, como también por la vida en su cotidianidad y su característica doméstica, además de asentar que en el desempeño laboral no hay armonía como las posiciones forzadas, la

presión al efectuar actividades, los horarios y la monotonía; entre esto, también está la experiencia, personalidad, la carga y las demandas que sugiere el trabajo (Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido, 2004).

Teniendo en cuenta lo anterior, la afectación del estado emocional en las características mencionadas, los oficios de alto riesgo mantienen una protección corporal, equipos de apoyo para cuidar su desempeño en las acciones que implica su vida laboral, pero sigue al borde de una afectación emocional, posiblemente en el enfrentamiento de patologías como el insomnio, dolores musculares, estrés y hasta estados negativos del pensamiento.

Lo que resta aquí, es mantener una comunicación abierta, buscar apoyo psicológico, mantener las relaciones sociales, participar de eventos saludables en los que disperse la mente y deseche de las experiencias traumáticas, es decir que, después de estos entornos que provocan intranquilidad y nerviosismo, frecuentar espacios que generen condiciones saludables y mejoren el estado de ánimo.

Son varios los trastornos más frecuentes que afectan la salud mental de los individuos que se exponen a trabajos de alto riesgo, pero hay unos más frecuentes que otros, más aún, cada individuo tiene sus propias experiencias frente a un trabajo de dichas magnitudes, por lo que la urgencia del problema puede agravarse dependiendo de la persona. Por lo que se expone las patologías más frecuentes.

Los trastornos mentales se pueden clasificar en:

1. Psíquicos o psicológicos (irritabilidad, trastornos del sueño, sensaciones de ansiedad, depresión excesiva, temor, trastornos de la conciencia);

2. Psicósomáticos (colitis, gastritis, neurodermatitis, hipertensión, dolor precordial, cefalea tensional, migraña); y de agotamiento (fatiga) (Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido, 2004, p. 1363).

En consecuencia, la irritabilidad puede presentarse por los excesos de ira, o la aglomeración de emociones en un momento dado, en este estado, la persona puede actuar bajo impulso causándose un daño aún mayor; por otra parte, el trastorno del sueño también genera implicaciones como la falta de rendimiento, siendo el más común el insomnio, que puede desencadenar en enfermedades cardiovasculares y otras de alto riesgo.

En función de lo planteado, la ansiedad puede presentarse por la exposición a situaciones preocupantes o que tengan relación con el miedo o con el estrés; la ansiedad puede producir taquicardia y sudoración bajo la alteración del momento o desencadenar en una depresión excesiva, que, en efecto, se da cuanto no se tiene un control de las emociones y cuando los pensamientos negativos son frecuentes.

Por su parte, la depresión es una afectación común en las personas, presentándose en todas las edades y conocida por los cambios de temperamento, aislamiento, sentimiento de tristeza prolongado, frustración y otras, llevando a las personas a acciones trágicas como puede ser el suicidio, la falta de expresión, y llegar hasta el temor y la intranquilidad que este trae consigo, acarreando el miedo y el negativismo.

Dentro de este marco, los trastornos de la conciencia en los que se presenta una alteración constante ocasionando delirio y confusión. Estos trastornos pueden llevar a los trastornos psicósomáticos afectando no solo la salud mental, sino física de la persona, siendo las

enfermedades más comunes la gastritis, hipertensión y migraña, que se desencadenan por los malos hábitos emocionales y por la falta de cuidado de la salud.

Por último, a partir de un conocimiento general de cada una de las alteraciones que se presentan en el trabajo y que afecta la salud mental de los colaboradores, y desde la experiencia en el trabajo de diferentes personas que se ejercitan en los cargos ya sea de alto impacto o de riesgo menor, las posibilidades de que los individuos generen estrés al enfrentarse al ritmo cotidiano son muchas, de aquí que se requiere un estudio sobre este tema.

### **Estrés.**

Continuando con el abordaje de las alteraciones mentales, es preciso referenciar el estrés que es la enfermedad más común, Ávila (2014) define: “El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa” (p. 2).

No cabe duda, que el estrés surge de las exigencias que trae consigo la ejecución de una acción que involucre la actividad física y el desempeño mental, los horarios que demande y las sintomatologías que se desencadenen de las actividades que se desarrollen, la presión de la vida diaria y sus necesidades son las que traen consigo altas dosis de estrés y con ello reacciones perjudiciales en la salud.

El estrés es un fenómeno que se gesta en la relación de los individuos con el medio; se debe a la modificación de emociones en medio de la interacción y marcada por las necesidades de la persona, su apreciación de sí mismo, y las demandas del ambiente, sumado a las circunstancias que se deben afrontar; el estrés puede ocasionar distintas patologías y producir una serie de trastornos (Pérez, García, García, Ortiz y Centelles, 2014).



El estrés es una relación entre la persona y el medio ambiente que lo rodea, e influye directamente en él, provocando una serie de acontecimientos, propios de cada persona, destinados a que se adapte a la nueva situación. En este proceso, pueden apreciarse conflictos internos en el individuo e insatisfacciones, por lo que requerirá de estrategias para afrontar los sentimientos que estallen en estrés.

Selye (1951) citado por Pérez, García, García Ortiz y Centelles (2014), fue quien estableció un modelo biológico del estrés, en el que manifiesta tres fases del síndrome general de adaptación:

Fase 1. Alarma: siendo la primera exposición a un medio estresor.

Fase 2. Resistencia: se caracteriza por las manifestaciones físicas y mentales, reacciona ante una situación que lo desequilibra.

Fase 3. Agotamiento: como la incapacidad de afrontar la tensión (p. 3).

Cuando se habla de ambiente que lo rodea y que genera estrés, no se hace alusión a lo que rodea de forma física al sujeto, pues también es el ambiente laboral, familiar y psicológico, a los cuales está sometido. Aun cuando existen muchas formas de definir estrés, la mayoría de los teóricos la definen en tres categorías: las definiciones establecidas en los estímulos, las fundamentales en las respuestas, y las centradas en el concepto estímulo respuesta.

Cada persona puede responder de diferente forma al estrés con base a eso se puede clasificar según el grado de intensidad y dependiendo del tiempo que estas afectaciones emocionales persistan, pero cabe nombrar que el estrés no siempre es negativo, sino que en dosis adecuadas y frente el tiempo de adaptación del ser humano, el estrés también puede ser positivo.

Ahora bien, un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés, ejemplo de ello en el caso cuando una persona que han sufrido problemas cardiacos como producto de impresiones agradables como son el reencuentro con un familiar, ganar la lotería, el ver ganar a su equipo

favorito, o personas que ante la próxima realización de su matrimonio sufren de ataques de pánico y de ansiedad, entre otros.

Estas, son emociones pueden calificarse como temporales, o en su normalidad satisfactorias, siempre que mantengan su equilibrio; al contrario de los síntomas que no se gestan por repentinas oportunidades de gozo, sino que se manifiestan bajo la presión social, y se califican como molestias emocionales y psicológicas, a estas emociones se debe poner la más mínima atención para ser atendidas con prontitud y diligencia.

A su vez, la sintomatología es distinta para cada individuo, presentándose dolores en partes específicas del cuerpo, o afectando su sistema inmunológico y provocando una baja de defensas frente a los agresores, virus y bacterias que están en el medio, pero también, basta mencionar que el estrés ha alcanzado grandes magnitudes sociales debido al costo de la vida y las necesidades económicas para la subsistencia.

Partiendo de estas circunstancias, los investigadores han centrado su atención en el estrés laboral, Cano (2002) citado por Ramírez, D'Aubeterre y Álvarez (2010) “define el estrés laboral como una percepción subjetiva producto de la interacción entre la persona y su ambiente de trabajo” (p. 37). Por lo tanto, el estrés es una respuesta adaptativa por parte de las personas, que en un primer momento ayuda a responder de forma más rápida y eficaz frente a las situaciones que lo requieren, pues el cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo y un procesamiento de la información sobre el problema, para actuar de forma rápida y decidida.

El estrés laboral es muy común en las personas y su grado de riesgo debe valorarse como indicador que reconozca el grado de salud sin acarrear consecuencias, estos factores deben trazarse en el tiempo de ejecución de las labores, apremiando en los trabajadores los debidos descansos, la distribución horaria y las condiciones laborales, sin que se tenga una sobrecarga o una excesiva demanda laboral que no esté en capacidad de cumplir o manejar.

Las exigencias del trabajo están ligadas con la búsqueda de una mayor productividad y calidad, del convenio a normas nuevas, de adaptación al uso de nuevas tecnologías que continuamente conllevan cambios en los procedimientos y la necesaria adopción de los mismos por parte del empleado. Estas situaciones pueden provenir en críticas o exigencias por no llevar a cabo las tareas de una manera suficientemente efectiva o rápida

El aburrimiento y el carácter repetitivo de las tareas son también estresantes. Hay una asociación entre la realización de tareas repetitivas de corta duración por un lado y el estrés y las quejas de salud por el otro, asociación que no se da en los empleos caracterizados por su variedad, pero otras implicaciones del estrés, pueden ser la falta de trabajo, o el desempeño laboral en trabajos diferentes a la profesión o por la necesidad de subsistencia, esto no quiere decir que en los profesionales capacitados que desempeñan sus funciones no se presenten cargas de estrés elevadas.

Basta pues, describir el trabajo de bomberos voluntarios y su exposición a emociones que implican alteraciones irremediables, pues estar en una situación de emergencia es manifestarse ante el peligro, lo que se describe como exposición a la muerte, lesiones o quemaduras; presenciar situaciones que afecten el estado de ánimo o estar en situaciones de emergencia difícil de resolver frente a las capacidades humanas, como un terremoto, la caída de un edificio, entre otras; calificando el síndrome de burnout como el más común.

Al síndrome de burnout se le han dado varias denominaciones, algunas de ellas son: “quemarse por el trabajo”, “quemazón profesional”, “síndrome del estrés laboral asistencial o síndrome de estrés asistencial”, “síndrome del desgaste profesional”, “estar quemado profesionalmente”, “desgaste psíquico”, entre otras (Losada, 2012, p. 31).

Cabe mencionar que, la labor de los bomberos voluntarios es un trabajo que requiere de resistencia y que su exposición frente al síndrome de burnout es el más delicado y de mayores

posibilidades de contraer, observando que, sin duda esto traería consecuencias garrafales en el bombero, pues los cambios negativos tanto físicos como mentales pueden ser irremediables.

### **Síndrome de Burnout.**

No hace falta recordar que las capacidades de los bomberos voluntarios, puede ser exitosa y conservar los elementos de bioseguridad, pero siempre se está expuesto a la presencia de situaciones estresantes, sucesos traumáticos, afectaciones y malas reacciones; también los daños físicos, no siendo fácil para nadie superar las crisis angustiosas, sobre todo para el que debe estar a la expectativa de la realidad adversa y actuar con prontitud frente a las emergencias.

El síndrome de burnout se ha catalogado como el síndrome que más afecta a los profesionales de la salud y es común que se presente en bomberos voluntarios, pues refleja síntomas de desgaste físico y emocional, pues su realidad en el desempeño laboral, puede presentar cambios de personalidad. Según Saborío e Hidalgo (2015):

Se identifican 3 componentes del SB:

1. Cansancio o agotamiento emocional: pérdida progresiva de energía, desgaste, fatiga.
2. Despersonalización: construcción, por parte del sujeto, de una defensa para protegerse de los sentimientos de impotencia, indefinición y frustración.
3. Abandono de la realización personal: el trabajo pierde el valor que tenía para el sujeto.

Estos componentes expresos por Saborío e Hidalgo, dan una idea global de lo que el síndrome de burnout puede ocasionar en las personas, en este caso, en el grupo de bomberos voluntarios, para quienes el cansancio o pérdida de energía, puede manifestarse después de la

asistencia al siniestro, y según la gravedad de los hechos a los que en su vida laboral se enfrente, la despersonalización, puede manifestarse con facilidad.

En efecto, la realización personal se puede catalogar a través de la asistencia y el éxito de la atención en la emergencia, la actuación prudente y decidida, apreciando la salvedad de daños físicos o emocionales, pero, al contrario, el bombero voluntario puede ser parte de una frustración y su desempeño, puede perder valor, como lo expresa el componente tres.

Dada la afectación, el bombero voluntario, necesitará del apoyo familiar o el acompañamiento social; asimismo, descansar de los eventos emergentes al trabajo y entre otros, construir espacios de esparcimiento para superar las situaciones traumáticas experimentadas, permitiendo un descanso mental y físico.

### **Ansiedad.**

La ansiedad se ha caracterizado como un síntoma propio de los seres humanos que se manifiesta con anticipación a un evento en el que se demuestre protagonismo, estos estímulos son una muestra del miedo o incertidumbre de un suceso que se espera que ocurra, o un suceso que se muestra de forma sorpresiva, permitiendo que el cuerpo reaccione a estas sensaciones y de esta manera, pueda llegar a una adaptabilidad consciente.

La ansiedad es la combinación de actitudes mentales y físicas que no se atribuyen a peligros reales, pero pueden aparecer crisis, o como un estado de confusión persistente que puede conducir al pánico, también, pueden presentarse síntomas relacionados con la neurosis, o sintomatología histérica y obsesiva que no cubren el cuadro clínico (Sierra y Zubeidar, 2003, p. 15).

Como lo expresan los autores, la ansiedad se desata porque el cuerpo reacciona ante el peligro, pero si la sintomatología es persistente, puede desencadenar en una neurosis o alteración

del sistema nervioso. En esta clasificación de neurosis está la histeria que son alteraciones emocionales, que pueden desencadenar en casos frecuentes como la parálisis.

Sumado a estas alteraciones, también está la ansiedad crónica que puede llevar a estados que requieren de mayor atención, los síntomas pueden ser fisiológicos o psicológicos y sugerir un cuidado oportuno frente a la presentación de estas alteraciones, Harrison (1966) citado por Salvador (2015) determina que:

En los estados de ansiedad crónica, llamados a veces astenia neurocirculatoria, los principales síntomas son: nerviosismo, inquietud, irritabilidad, excitabilidad, cefalalgia (dolor de cabeza), fatiga e insomnio. Si bien en los casos crónicos los ataques suelen ser directos o que se presenten aisladamente (Salvador, 2015, p. 48).

La ansiedad descubre a estado de tensión desde el hecho de que ocurra algo malo e inesperado, esta sensación de peligro posiblemente alcance una fuerte preocupación, debido a la desadaptación de la persona, por lo que las alteraciones mentales pueden ligarse a la adicción como es el consumo de sustancias psicoactivas, debido al constante temor que deteriora sus emociones y su capacidad de razonamiento.

Teniendo en cuenta lo anterior, a partir de la psicología se han expresado numerosas terapias, buscando que las personas fortalezcan su salud mental, se debe tener presente que estas se deben aplicar luego de un previo estudio de los principios que rompieron en desequilibrio emocional y psíquico. Más aún, en este siglo se siguen estudiando las reacciones de grupos como bomberos voluntarios quienes desencadenan estas patologías con más frecuencia, dada su exposición a eventos trágicos que requieren de atención.

## **Depresión.**

Como se indicó en apartados anteriores, la depresión es la enfermedad mental más frecuente en los seres humanos, caracterizada por una falta de aliento y frecuentada por el aislamiento, según Botto, Acuña y Jiménez (2014): “la depresión es una entidad compleja que debe ser comprendida dimensionalmente en el contexto del espectro de los trastornos afectivos (p. 2).

Se puede decir que los trastornos afectivos están dados por una falta de comunicación, malestar individual, quebrantamiento de los espacios familiares, y frecuentar lugares que no generan tranquilidad; de igual manera, la categorización de experiencias negativas que el individuo vivencia y no busca métodos para superar las circunstancias que afectan sus afectos psicológicos.

Los conflictos personales son muy comunes en todo ser humano, pero cada individuo es diferente y expresa desde su personalidad sus falencias afectivas, que puede ser por un exceso de tristeza, en consecuencia, sus reacciones ante esta carga emocional, tienen una trazabilidad física, notando pérdida del sueño, apetito, aislamiento u otras acciones que afectan la salud.

Las sensaciones de tristeza pueden darse en todas las personas y son parte de las muestras afectivas frente a la pérdida, sin embargo, la depresión es interpretada de distintas formas dependiendo de la cultura que subyace al sujeto (Botto, Acuña y Jiménez, 2014, p.3). Más, sin duda la sensación es un sentimiento de vacío que es posible conduzca al desespero y con ello a otras implicaciones de mayor gravedad.

Para concluir y partiendo de estas definiciones, es habitual que el grupo de bomberos voluntarios pueda padecer alguna de estas enfermedades que afectan la salud mental y a su vez, que involucre la salud corporal. El hecho está en que se debe tomar las medidas necesarias no solo en la protección por medio de equipos, sino en el acompañamiento psicológico constante, y no siendo suficiente, el individuo debe responsabilizarse de su estado mental, buscando alternativas que favorezcan su estabilidad emocional.

## **Marco Metodológico**

### **Método**

La revisión documental presentó un diseño no experimental para la que Hernández (2010) expone que el diseño no experimental de una investigación es observar un fenómeno existente en su contexto natural para que posteriormente, se pueda analizar las variables. Evidenciando este proceso, se pretende explorar el estado del arte de las investigaciones desarrolladas sobre los trastornos relacionados con la salud mental en el cuerpo de bomberos voluntarios entre las edades de 35 a 40 años en Latinoamérica de habla hispana, entre los años de 2011 al 2021.

Según Hurtado (2008) citado por Núñez y Villamil (2017) afirma que una revisión documental es una técnica en la que se recolecta información escrita sobre un tema en específico, teniendo como objetivo recoger variables relacionadas indirecta o directamente con el tema establecido. Por esto, es que el trabajo se delimitó en este método, pues el objetivo fue explorar investigaciones desarrolladas en Latinoamérica, entre el año 2011 y 2021, sobre los trastornos relacionados con la salud mental en bomberos voluntarios de habla hispana, con edades comprendidas entre 35 y 40 años.

Para este trabajo se hizo una búsqueda navegacional disponiendo de artículos académicos e información avalada por expertos a partir del conocimiento sobre la salud psicológica y mental de los bomberos voluntarios, así como de las enfermedades más comunes que en el campo profesional en la Psicología suelen ser concurridas y tienen relación con las patologías adquiridas por quienes se exponen a situaciones de emergencias.

### **Tipo de investigación**

Definiendo el estudio de tipo descriptivo al cual pertenece la revisión documental propuesta, Hernández (2014) lo describe como fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto



es, detalla cómo son y se manifiestan. Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren.

Es así que se comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de los conocimientos y concepciones sobre los trastornos relacionados con la salud mental en los bomberos voluntarios desde la documentación académica en Latinoamérica de habla hispana en el rango de edad de 35 a 40 años. Igualmente, la investigación es cualitativa, con el fin de indagar las teorías sobre las alteraciones mentales que los bomberos voluntarios desencadenan tras las situaciones de riesgo y emergencia. Según Sampieri (2014): “el enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p. 7).

### **Fuentes de Información**

Como primera fuente de información se elabora una matriz en Excel (Apéndice A), en el que se organizó de forma numérica la información de los artículos relacionados con la salud mental, los trastornos en la salud mental de bomberos voluntarios y otros a fines sobre la atención en situaciones de emergencia. La información de estos artículos es detallada y la matriz contiene aspectos formales en la que se evidencia el título del artículo, el año, los autores, las palabras claves, objeto de estudio, y principales resultados. Asimismo, se detalla la categorización y el número de los artículos relacionados con la temática de las subcategorías nombradas.

Paso seguido, se utilizó tablas y diagramas para clasificar y codificar la información, organizando categorías y variables sobre la temática y los resultados de la revisión documental.

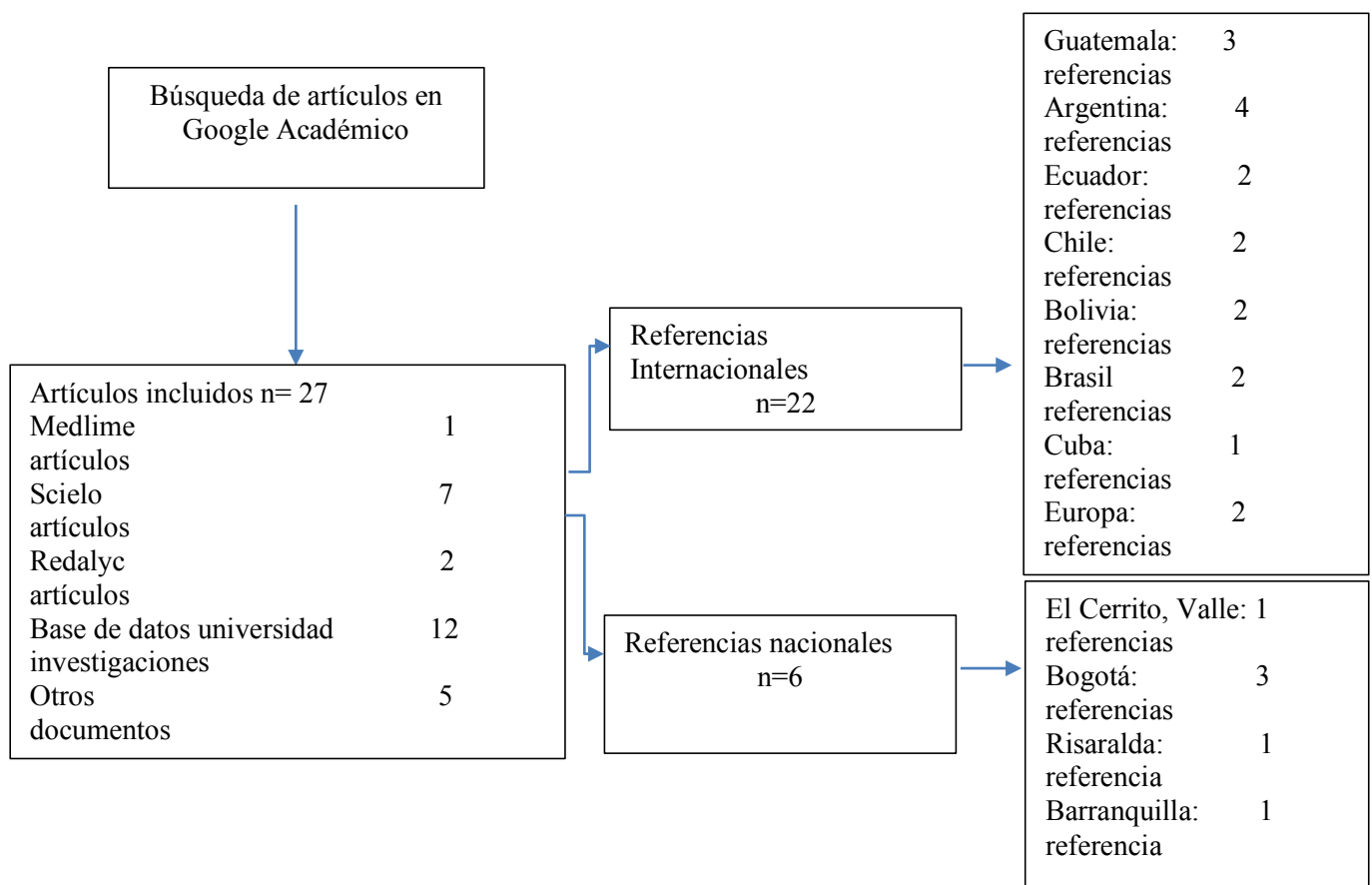
Considerando que este documento de investigación tiene enfoque cualitativo, que permitió generar gráficas específicas que dieron claridad de la investigación.

### Técnicas de Recolección de la Información e Instrumentos

La técnica de recolección de la información se hizo a partir de la organización de la bibliografía en una matriz de Excel que sirvió como ficha bibliográfica. Esta búsqueda se hizo en el metabuscador Google Académico y una búsqueda individual en Medline, Scielo, Redalyc y bases de datos de universidades, que permitió una búsqueda simultánea de libros físicos y electrónicos, revistas, bases de datos especializadas e investigaciones académicas sobre los trastornos relacionados con la salud mental en bomberos voluntarios en edades comprendidas entre 35 y 40 años.

**Figura 1.**

### Exploración de artículos en Google Académico.



*Nota:* Tomado de las referencias tomadas en Google académico alrededor de las investigaciones sobre bomberos voluntarios y afines.

En esta medida, se encontraron varias investigaciones relacionadas con estas palabras claves: estrés, ansiedad, depresión, bomberos voluntarios, estrés ocupacional, y el Síndrome de Burnout, lo que dió como resultado artículos sobre los trastornos mentales más comunes en bomberos voluntarios. Esta búsqueda arrojó investigaciones sobre trastorno de estrés postraumático; emociones; personalidad; trastornos relacionados con el trabajo en emergencia; entre otros.

## **1. Procedimiento**

La presente revisión documental se realizó en 8 pasos descritos a continuación:

Paso 1. Recolección de información: en esta fase se indagó, buscó y averiguó diferentes artículos en las distintas bases de datos y universidades entre los años 2011 al 2021 en América de habla hispana.

Paso 2. Lectura: efectuó una lectura exhaustiva sobre los artículos encontrados con el fin de filtrar y decidir qué artículo entra en la rejilla y tiene relación con las variables manejadas.

Paso 3. Organización de la información: posteriormente al recolectar y leer los artículos sobre la temática establecida, se organizó de manera adecuada con el fin de tener un reporte adecuado de cada artículo.

Paso 4. Análisis e interpretación de resultados: con los resultados se analizó cada gráfica con el fin de interpretar asertivamente los resultados que arrojan las tablas y diagramas.

Paso 5. Discusión: se definió las problemáticas encontradas a partir de la pregunta de investigación.

Paso 6. Conclusiones y recomendaciones: se dio respuesta al objetivo general y a los objetivos específicos de la revisión teórica.

Paso 7. Elaboración final del documento: como última fase se elaboró los últimos puntos del documento como lo son el resumen, la organización y la presentación del documento.

### **Aspectos éticos**

#### ***Articulación Del Reglamento Del Ejercicio Profesional De Psicología (Ley 1090 De 2006) Al Proceso Investigativo.***

En la presente investigación formal el punto de partida implicó la indagación acerca de lo que otros investigadores han abordado respecto al tema de interés, sea implícita y/o explícitamente. En dicho sentido se apeló entonces a la consolidación de revisiones documentales que permita apreciar lo ya adelantado en cuanto a la salud mental de los bomberos se enmarcó bajo los criterios establecidos en la Ley 1090 de 2006 por la que se reglamenta el ejercicio de la profesión del psicólogo y a través de la cual se decretan los códigos Deontológico y Bioético estipulados por el congreso de Colombia a partir del día miércoles 6 de septiembre de 2006.

#### ***Capítulo VII. De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones.***

**Artículo 49.** “Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización” (Ley 1090 de 2006).

**Artículo 50.** “Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes” (Ley 1090 de 2006).

Los anteriores artículos se mencionan con el objetivo de mostrar las consideraciones éticas de la investigación en cuanto a los beneficios que el diseño de la investigación pueda brindar, el manejo de la información obtenida (la privacidad de la información personal) y los beneficios y riesgos que se podían presentar en el proceso investigativo.

### **Presentación y Análisis de los Resultados**

A partir de la revisión documental sobre las investigaciones relacionadas con los trastornos de la salud mental en bomberos voluntarios se expone a continuación investigaciones y autores que se trabajaron para la escritura del marco teórico, cumpliendo con los objetivos de explorar, seleccionar, identificar y clasificar.

#### **Tabla 1.**

#### **Introducción al análisis de resultados**

Objetivos	Categorías	Investigaciones	Autores
<p>Explorar el estado del arte de las investigaciones desarrolladas sobre los trastornos relacionados con la salud mental en el cuerpo de bomberos voluntarios entre las edades comprendidas de 35 a 40 años en Latinoamérica de habla hispana, entre los años de 2011 al 2021.</p>	<p>Salud Mental Bomberos voluntarios de 35 a 40 años en Latinoamérica</p>	<p>Artículos incluidos n= 27 Medlime: 1 SciELO: 7 Redalyc: 2 Base de datos universidad: 12 Otros documentos: 5</p>	<p>Tabla 1. Búsqueda de investigaciones en Google Académico.</p>
<p>Seleccionar investigaciones relacionadas con los trastornos de salud mental presentes en los bomberos voluntarios con edades entre 35 y 40 años.</p>	<p>Salud Mental Bomberos voluntarios de 35 a 40 años en Latinoamérica</p>	<p>Se seleccionan 27 investigaciones sobre los trastornos relacionados con la salud mental y se clasifican en una matriz de Excel (anexos) con la información detallada sobre el artículo.</p>	<p>Tabla Excel (anexos)</p>

*Nota:* Objetivos, categorías y autores.

**Tabla 2.****Presentación de subcategorías**

Objetivos	Categorías	Subcategorías	Autores
Identificar los principales trastornos de la salud mental en bomberos voluntarios entre 35 a 40 años descritos en las investigaciones seleccionadas.	Salud Mental Bomberos voluntarios de 35 a 40 años en Latinoamérica	Ansiedad Depresión Síndrome de Burnout Estrés	Chaj (2013) Díaz (2018) Núñez y Villamil (2017) Posada (2011) Velázquez (2012)
Clasificar los trastornos más comunes asociados con la salud mental de los bomberos voluntarios.	Salud Mental Bomberos voluntarios de 35 a 40 años en Latinoamérica	Trastornos psicológicos y trastornos psicosomáticos	Ávila (2014). Pérez, García, García, Ortiz y Centelles (2014). Ramírez, D'Aubeterre y Álvarez (2010). Losada (2012). Saborío e Hidalgo (2015). Sierra y Zuberdat (2003). Salvador (2015). Botto, Acuña y Jiménez (2014).

*Nota:* Objetivos, categorías subcategorías y autores.

Para esta revisión documental, se elabora en una matriz de Excel relacionada con el primer objetivo presentado como: **explorar el estado del arte de las investigaciones desarrolladas sobre los trastornos relacionados con la salud mental en el cuerpo de bomberos voluntarios entre las edades comprendidas de 35 a 40 años en Latinoamérica de habla hispana, entre los años de 2011 al 2021**, estas investigaciones se clasifican en una matriz de Excel explorando las investigaciones que abordan los trastornos en la salud mental en bomberos voluntarios, además de otras investigaciones para conocer el trastorno y su definición.

Las investigaciones expuestas en la matriz y utilizadas para el desarrollo del trabajo tratan de temáticas como el estrés como un problema de salud en el mundo, la ansiedad, la depresión y síndrome de Burnout que afectan a los bomberos voluntarios, así como su perfil epidemiológico, también se tienen documentos generales sobre la salud mental, la psicología de bomberos y los riesgos psicosociales relacionados con la profesión.

Para responder al primer objetivo específico: seleccionar investigaciones relacionadas con los trastornos de salud mental presentes en los bomberos voluntarios con edades entre 35 y 40 años, se nombran los siguientes autores con su respectiva investigación, específicamente las que delimitan el tema sobre los trastornos de la salud mental en bomberos voluntarios. Estos son:

Entre las investigaciones encontradas sobre los trastornos relacionados con salud mental están: Ávila (2014) el estrés un problema de salud del mundo actual; Barrillas y Girón (2011) sobre la ansiedad en bomberos; Borja y Salvador (2015). Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "Bomberos y Paramédicos; Botto, Acuña y Jiménez (2014). La depresión como un diagnóstico complejo; Contreras, Picciuto y Vázquez (2006). Signos asociados al Trastorno por Estrés Postraumático.

En la misma línea, Losada (2012) Capacitación sobre técnicas y herramientas para mitigar y prevenir el estrés en los bomberos; Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido (2004). Las trabajadoras



de la salud: vida, trabajo y trastornos mentales; Pérez, García, García, Ortiz y Centelles (2014). Conocimientos sobre estrés; Saborío e Hidalgo (2015). Síndrome de Burnout; Salvador (2015). Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "bomberos y paramédicos", Sierra y Zubeidat (2003). Ansiedad, angustia y estrés.

Para lograr respuesta frente al segundo objetivo específico, se nombran los principales los trastornos psíquicos y psicosomáticos que se manifiestan por las condiciones laborales y por el estrés, que pueden manifestarse en la cotidianidad, por la falta de tranquilidad y la presión en los horarios y las demandas. Como complemento, estos autores en su investigación “Las trabajadoras de la salud: vida, trabajo y trastornos mentales” de Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido, 2004, que exponen los trastornos mentales en dos grupos:

**Tabla 3.**

**Trastornos Mentales Psíquicos y Psicosomáticos**

Psíquicos o psicológicos	Psicosomáticos
Irritabilidad	Colitis
Trastornos del sueño	Gastritis
Sensaciones de ansiedad	Neurodermatitis
Depresión excesiva	Hipertensión
Temor	Dolor precordial
Trastornos de la conciencia	Cefalea tensional (migraña)
	Agotamiento (fatiga)

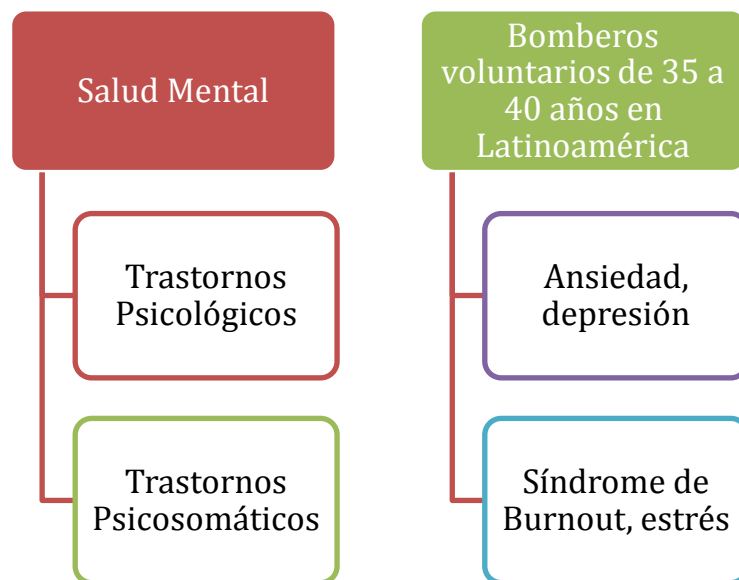
**Nota:** Tomado de la teoría de Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido, 2004.

En esta perspectiva, se aclara que esta clasificación se hace desde el enfoque de trabajadoras para la salud, que, en efecto, la investigación tiene relación con el tema de estudio abordado en esta tesis, puesto que las trabajadoras de la salud al igual que el grupo de bomberos voluntarios, se exponen a eventos trágicos en mayor o menor medida y a la atención y rescate oportuno de las personas. Además, las investigaciones nombradas en la matriz, contrastan con los resultados expuestos, dando como resultado, estos trastornos alrededor de los bomberos voluntarios en las edades entre 35 a 40 años.

Partiendo de esta teoría se destacan las categorías de investigación: Salud mental y bomberos voluntarios de 35 a 40 años. Los primeros clasificándose en trastornos psicológicos y trastornos psicosomáticos y los segundos en los trastornos más comunes encontrados en la filtración de las investigaciones expuestas en la revisión documental.

**Figura 2.**

**Categorías.**



Categorías de investigación de la teoría de Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido, 2004.

Aquí se expone la salud mental como una categoría que representa su clasificación, en relación con los trastornos psíquicos y psicosomáticos, y la población de bomberos voluntarios entre 35 a 40 años en Latinoamérica, quienes, según la revisión documental, los trastornos que se identifican son la ansiedad, depresión, síndrome de Burnout y estrés.

Para finalizar, frente al tercer objetivo específico se indica los trastornos en bomberos voluntarios, siendo los más comunes el estrés, síndrome de Burnout, la ansiedad y la depresión. Estos trastornos, se reiteran en las investigaciones revisadas, es decir, son los más comunes hallados en la revisión documental. De estos trastornos se derivan las siguientes definiciones:

***Estrés***

Este es uno de los trastornos más usuales en los bomberos voluntarios en las edades comprendidas entre 35 a 40 años, observando que también es habitual en las personas y que dicho trastorno se presenta como una reacción fisiológica, por condiciones físicas o mentales reaccionando ante la dificultad. En este sentido, también se manifiesta por las altas demandas laborales desencadenando en distintas patologías. En esta medida, los bomberos voluntarios sometidos con frecuencia a situaciones de riesgo y emergencia presentan el trastorno del estrés con frecuencia. Las investigaciones que lo refieren son las siguientes:

**Tabla 4.**  
**Investigaciones relacionadas con el estrés**

Autores	Año	Tesis
Curilem, Almagià, Yuing y Rodríguez	2014	Evaluación del Estado Psicobiotipológico en

		Bomberos: Parámetros de Salud y Recursos AntiEstrés.
Ávila	2014	El estrés un problema de salud del mundo actual
Contreras, Picciuto y Vázquez	2006	Signos asociados al Trastorno por Estrés Postraumático en maquinistas de trenes del Área Metropolitana de Buenos Aires que participan en accidentes de arrollamientos de personas o vehículos
Losada	2012	Capacitación sobre técnicas y herramientas para mitigar y prevenir el estrés en los bomberos de la ciudad de Río Cuarto.
Pérez, García, García, Ortiz, y Centelles	2014	Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la atención primaria de salud
Rosas	2014	Sistema de Bomberos Voluntarios de la provincia de

		Córdoba: Un abordaje a su organización y al nivel de estrés de sus bomberos.
Rotger	1999	La preparación psicológica del bombero y otros miembros de grupo de rescate. Su aceptación al estrés y los primeros auxilios psicológicos a las víctimas.

*Nota:* Total 7 investigaciones relacionadas con el estrés

### ***Síndrome de Burnout***

El síndrome de burnout es el que se presenta con alta regularidad en el grupo bomberos voluntarios entre las edades comprendidas de 35 a 40 años; dado que las investigaciones concuerdan que este es el trastorno que más afecta la salud mental de bomberos voluntarios. Este síndrome tiene que ver con la quemazón profesional, estrés laboral, desgaste profesional y psíquico. También ocasiona cansancio, agotamiento emocional, despersonalización, pérdida de energía y abandono. Expresamente, el sometimiento y atención de siniestros en bomberos voluntarios, y las investigaciones sobre el tema, relacionan este síndrome como el que más se presenta en el grupo de bomberil. Las investigaciones que hablan del síndrome de Burnout como el más habitual en bomberos voluntarios y en individuos que se exponen a riesgos y emergencias son:

### **Tabla 5.**

#### **Investigaciones que abordan el Síndrome de Burnout**

Autores	Año	Tesis
Betancur, Cardona, Marin y Pineda	2013	Perfil epidemiológico de los bomberos estructurales de los municipios de Dosquebradas y La Virginia del Departamento de Risaralda.
Díaz	2018	Los riesgos psicosociales y el desempeño en bomberos voluntarios - El Cerrito Valle del Cauca
Rodríguez, Zaccareli y Pérez	2006	Guía práctica de salud mental en situación de desastres
Saborío e Hidalgo	2015	Síndrome de Burnout
Sainz	2003	Estrategias de afrontamiento del impacto emocional y sus efectos en trabajadores de emergencias.
Saravia	2013	Consecuencias psicológicas que se generan en los bomberos de la ciudad de Guatemala, por atender emergencias

Posada	2011	Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres
Chaj	2013	Factor de riesgo psicosocial y salud mental

*Nota:* Total 8 investigaciones

### ***Ansiedad***

La ansiedad se define como la combinación de actitudes físicas y mentales, se manifiesta a través de estados de confusión, pánico y puede direccionar síntomas como neurosis e histeria; también, puede presentar síntomas como la sudoración, desorientación y preocupación. La presencia de ansiedad es uno de los trastornos más referidos en las investigaciones sobre los trastornos y la salud mental en bomberos voluntarios. En esta revisión documental, las investigaciones que lo citan son:

### **Tabla 6.**

#### **Investigaciones que abordan la ansiedad**

Autores	Año	Tesis
Sierra y Zubeidat	2003	Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar.
Barrillas y Girón	2011	Ansiedad y mecanismo de afrontamiento en los Bomberos Voluntarios de 25 a

		40 años de la Primera Estación de la Ciudad de Guatemala durante 2011
Borja y Salvador	2015	Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "Bomberos y Paramédicos" estudio a profundidad.
Velázquez	2012	La salud mental de las y los trabajadores.

*Nota:* Total 4 investigaciones

### ***Depresión***

La depresión despliega sensaciones de tristeza frente a la pérdida, carencias afectivas. La depresión se caracteriza por una sensación de vacío que, puede conducir al desespero y acarrear graves consecuencias. Este trastorno es estudiado en grupos de bomberos voluntarios, también clasificado como el más común en los trabajadores, las investigaciones que lo abordan son:

#### **Tabla 7.**

#### **Investigaciones que abordan la depresión**

Autores	Año	Tesis
Borja y Salvador	2015	Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "Bomberos y Paramédicos" estudio a profundidad.



Botto, Acuña y Jiménez	2014	La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas.
Carrazana	2003	El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial.
Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido	2004	Las trabajadoras de la salud: vida, trabajo y trastornos mentales.
Velázquez	2012	La salud mental de las y los trabajadores.

*Nota:* Total 5 investigaciones sobre la depresión

### **Análisis de los resultados**

De acuerdo con los resultados, se cumple con el objetivo general de la investigación, que propone la exploración del estado del arte de las investigaciones desarrolladas sobre los trastornos relacionados con la salud mental de bomberos voluntarios entre las edades comprendidas de 35 a 40 años en Latinoamérica de habla hispana, entre los años 2011 al 2021, que a partir de la matriz en Excel con las investigaciones sobre bomberos voluntarios, de las referencias tomadas en Google académico puede observarse los autores, el año y el nombre de la tesis:

**Tabla 8.****Investigaciones relacionadas con los trastornos en bomberos voluntarios**

Nº	Autores	Año	Tesis
1	Ávila	2014	El estrés un problema de salud del mundo actual?
2	Barrillas y Girón	2011	Ansiedad y mecanismo de afrontamiento en los Bomberos Voluntarios de 25 a 40 años de la Primera Estación de la Ciudad de Guatemala durante 2011
3	Betancur, Cardona, Marin y Pineda	2013	Perfil epidemiológico de los bomberos estructurales de los municipios de Dosquebradas y La Virginia del Departamento de Risaralda.
4	Borja y Salvador	2015	Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "Bomberos y Paramédicos" estudio a profundidad.
5	Botto, Acuña y Jiménez	2014	La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas.
6	Carrazana	2003	El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial.
7	Chaj	2013	Factor de riesgo psicosocial y salud mental
8	Contreras, Picciuto y Vázquez	2006	Signos asociados al Trastorno por Estrés Postraumático en maquinistas de trenes del Área Metropolitana de Buenos Aires

			que participan en accidentes de arrollamientos de personas o vehículos
9	Curilem, Almagià, Yuing y Rodríguez	2014	Evaluación del Estado Psicobiotipológico en Bomberos: Parámetros de Salud y Recursos AntiEstrés.
10	Díaz	2018	Los riesgos psicosociales y el desempeño en bomberos voluntarios - El Cerrito Valle del Cauca
11	Losada	2012	Capacitación sobre técnicas y herramientas para mitigar y prevenir el estrés en los bomberos de la ciudad de Río Cuarto.
12	Mebarak, Castro, Salamanca y Quintero	2009	Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud
13	Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido	2004	Las trabajadoras de la salud: vida, trabajo y trastornos mentales.
14	Núñez y Villamil	2017	Revisión documental: El estado actual de las investigaciones desarrolladas sobre empatía en niños y niñas en las edades comprendidas entre los 6 a 12 años de edad surgidas en países latinoamericanos de habla hispana
15	Pérez, García, García, Ortiz, y Centelles	2014	Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la atención primaria de salud
16	Posada	2011	Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres
17	Ramírez, D'Aubeterre y Álvarez	2010	Dimensiones asociadas al estrés laboral de los maestros venezolanos

18	Rodríguez, Zaccareli y Pérez	2006	Guía práctica de salud mental en situación de desastres
19	Rosas	2014	Sistema de Bomberos Voluntarios de la provincia de Córdoba: Un abordaje a su organización y al nivel de estrés de sus bomberos.
20	Rotger	1999	La preparación psicológica del bombero y otros miembros de grupo de rescate. Su aceptación al estrés y los primeros auxilios psicológicos a las víctimas.
21	Saborío e Hidalgo	2015	Síndrome de Burnout
22	Sainz	2003	Estrategias de afrontamiento del impacto emocional y sus efectos en trabajadores de emergencias.
23	Salvador	2015	Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "bomberos y paramédicos": Estudio a profundidad
24	Sampieri	2014	Metodología de la investigación.
25	Saravia	2013	Consecuencias psicológicas que se generan en los bomberos de la ciudad de Guatemala, por atender emergencias
26	Sierra y Zubeidat	2003	Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar.
27	Velázquez	2012	La salud mental de las y los trabajadores.

*Nota:* Total 27 investigaciones

De esta búsqueda, se puede decir que las temáticas están acordes con los trastornos de salud mental en bomberos voluntarios, así mismo, se determina la población que contrasta con la temática desarrollada en esta revisión documental sobre los trastornos de bomberos voluntarios, también se

concluyó que las investigaciones seleccionadas se basan en el análisis epidemiológico, la salud mental, psicología de bomberos e investigaciones sobre cada uno de los trastornos de la salud mental en bomberos voluntarios y en otros trabajadores que sufren de los mismos trastornos.

Teniendo en cuenta la búsqueda con base de datos como Medline, Scielo, Redalyc, tesis universitarias y otros documentos sobre la salud mental de los bomberos, se encontraron 27 artículos al respecto, catalogados como publicaciones científicas seriadas en América latina y otros documentos complementarios. Estas referencias, cumplieron con los estándares establecidos en el objetivo general, vislumbrando los estudios sobre los trastornos presentes en bomberos voluntarios mediante la lectura de las 27 investigaciones propuestas.

A continuación, y con relación al primer objetivo específico, que es **seleccionar investigaciones relacionadas con los trastornos de salud mental presentes en los bomberos voluntarios con edades entre 35 y 40 años** y se escogieron las principales investigaciones que sirvieron para el desarrollo de esta tesis, desde una fundamentación teórica que muestra la concepción de estudio.

**Figura 2.**

**Fundamentación teórica de las investigaciones abordadas**

FUNDAMENTACION TEORICA
CONCEPCIÓN/ES DEL OBJETO DE ESTUDIO
Tipos de estrés, características y alternativas de tratamiento.
Ansiedad que manejan los bomberos y los mecanismos de afrontamiento.
Perfil epidemiológico de los bomberos estructurales de los municipios de Dosquebradas y La Virginia del departamento de Risaralda.
Comprender cómo se siente el personal de bomberos y paramédicos al realizar su tarea en el lugar de los hechos
Criterios y diagnósticos de la depresión
La prevención y la promoción de la salud mental
La influencia de los factores de riesgo psicosocial en la salud mental de los trabajadores

Signos manifiestos que se vinculan con el Trastorno de Estrés Postraumático en maquinistas de trenes
Morfo estructura y características psicológicas de los bomberos
Los factores de riesgo psicosocial y el desempeño de los bomberos voluntarios activos hombres y mujeres
Técnicas y herramientas para mitigar el estrés a los bomberos voluntarios
Concepto de salud mental, especialmente desde la perspectiva de la psicología de la salud.
La relación entre condiciones de vida, trabajo y trastornos mentales en trabajadoras de la salud del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)
Estado actual de las investigaciones desarrolladas de empatía en niñas y niños entre las edades comprendidas de 6 a 12 años de edad en Latinoamérica de habla hispana, entre los años 2010 al primer trimestre del 2017
la relación del estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud
Respuestas a emergencias de desastres
La percepción de dimensiones que generan estrés en una muestra de maestros de aula de 1ra. y 2da. Etapas de Educación Básica de escuelas públicas ubicadas en 12 grandes ciudades.
situaciones de desastres y emergencias complejas
Los sistemas de emergencias y el estrés
El entrenamiento habitual de bomberos y otros colectivos de rescate
Definición Síndrome de Burnout
Impacto emocional y sus efectos, en los trabajadores de emergencias,
Capacidad y asimilación de bomberos
Calidad de vida de un grupo de rescatistas de la ciudad de Guatemala,
Conceptos de ansiedad, angustia y estrés
Los déficits en la organización del trabajo, su intensidad, los elevados niveles de estrés, las malas prácticas en la dirección de personal
El estrés es un elemento común en sus lugares de trabajo

*Nota:* Observar en Apéndice A

Desde estas investigaciones se puede apreciar que la revisión documental cumplió con la temática establecida, desde la lectura de las investigaciones nombradas con una riqueza del conocimiento en sus fases descriptivas y también cuantitativas, pues se puede observar que la salud mental es un tema abordado en distintas áreas de quienes atienden situaciones de emergencias, tal como lo ejecutan los bomberos voluntarios, abordando los trastornos que pueden presentarse y los más frecuentes en los bomberos voluntarios entre las edades de 35 a 40 años.

Por siguiente, se **identificó los principales trastornos de la salud mental en bomberos voluntarios entre las edades comprendidas entre 35 a 40 años, descritos en las investigaciones seleccionadas**, y se encontró 27 investigaciones, 7 se hablan sobre el estrés en bomberos voluntarios, 8 investigaciones sobre el Síndrome de Burnout, 4 sobre la ansiedad y 5 sobre la depresión. Las 3 investigaciones restantes se refieren a la salud mental en general. Investigaciones clasificadas con nombre, año de publicación y autor en las tablas 5, 6, 7 y 8.

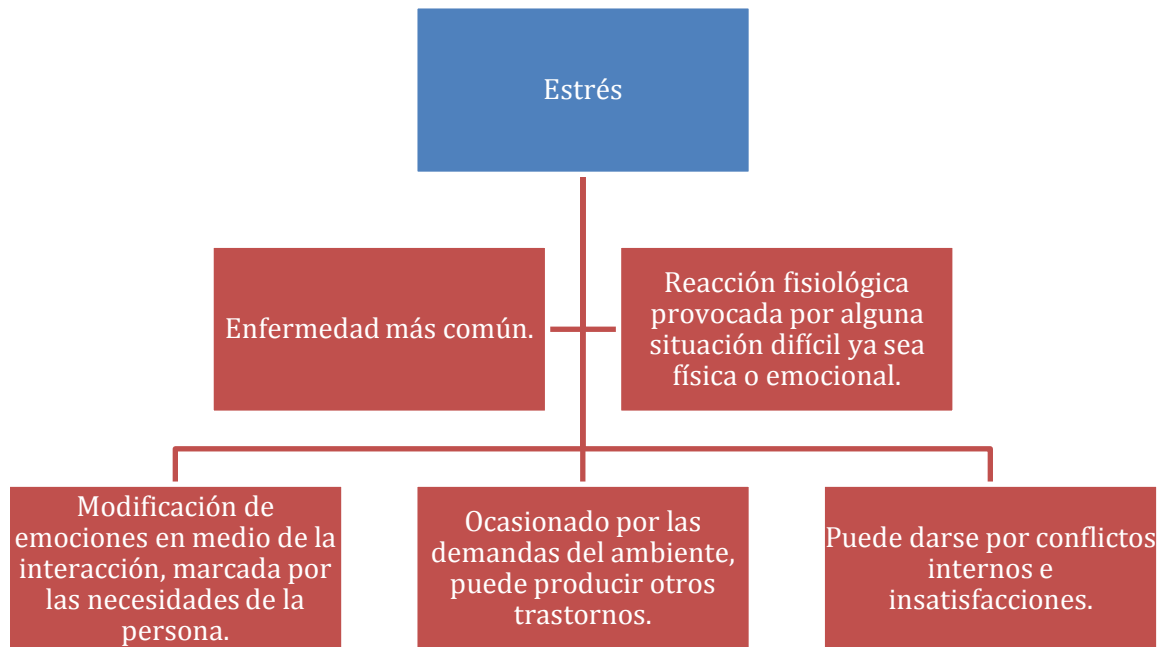
De estas investigaciones, los trastornos mentales, según Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido (2004) son: Trastornos psíquicos o psicológicos y Psicósomáticos. Los trastornos psíquicos o psicológicos son: irritabilidad, trastornos del sueño, sensaciones de ansiedad, depresión excesiva, temor y trastornos de la conciencia, mientras los psicósomáticos son: colitis, gastritis, neurodermatitis, hipertensión, dolor precordial, migraña, agotamiento o fatiga.

Desde esta perspectiva, se reconoce que estas dos subcategorías presentan los trastornos mentales que en su medida pueden desencadenar en un trastorno psicósomático, más aún, la tesis de Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido se efectúa en trabajadoras de salud en atención de emergencia, que se tiene relación con la presente tesis. Más aún, la información se contrasta con otras investigaciones y se clasifica las enfermedades más comunes en bomberos voluntarios entre las edades comprendidas de 35 a 40 años en Latinoamérica.

Partiendo de lo anterior, se resuelve el último objetivo específico que es **clasificar los trastornos más comunes asociados con la salud mental en bomberos voluntarios**, siendo estos los expuestos en los resultados: estrés, ansiedad, síndrome de Burnout y depresión; para los que se exponen investigaciones de cada uno de estos trastornos. A continuación, se expone un análisis de los mismos:

**Figura 3.**

## Estrés



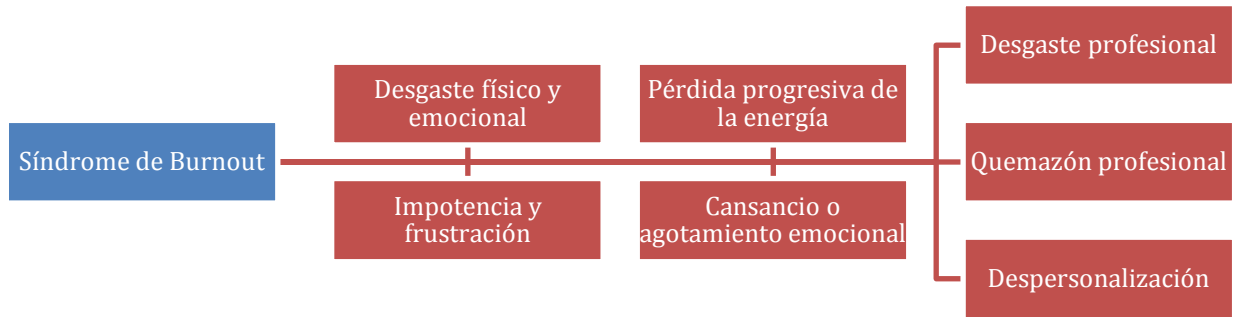
Investigaciones del estrés, según la postura de los autores expuestos en el marco teórico.

Se logra apreciar estas investigaciones sobre el estrés, como una enfermedad común en todos los trabajadores incluido el grupo de bomberos voluntarios entre las edades de 35 a 40 años, como uno de los trastornos más habituales. Estas definiciones parten de Ávila (2014); Pérez, García, García, Ortiz y Centelles (2014); y Ramírez, D'Aubeterre y Álvarez (2010).

### Figura 4.

#### Síndrome de Burnout



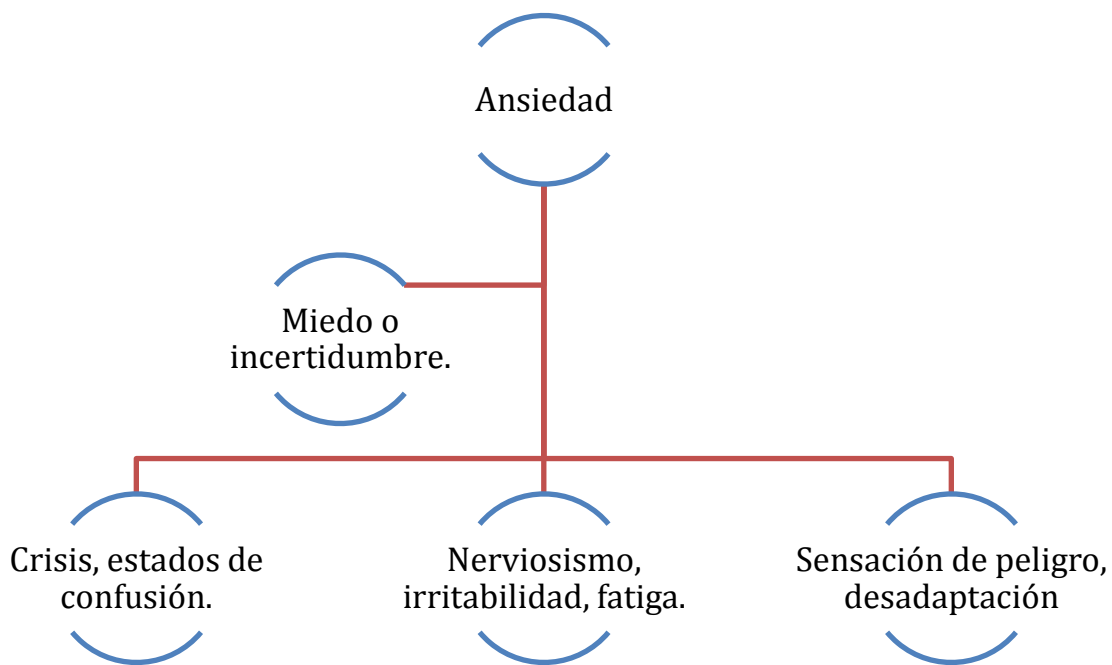


Investigaciones del Síndrome de Burnout, según la postura de los autores expuestos en el marco teórico.

Se aprecian las investigaciones expuestas del Síndrome de Burnout, considerando que es el trastorno más común presentado en bomberos voluntarios en el rango de edades de 35 a 40 años. Estas definiciones se dan desde los autores: Saborío e Hidalgo (2015); y Losada (2012).

**Figura 5.**

**Ansiedad**

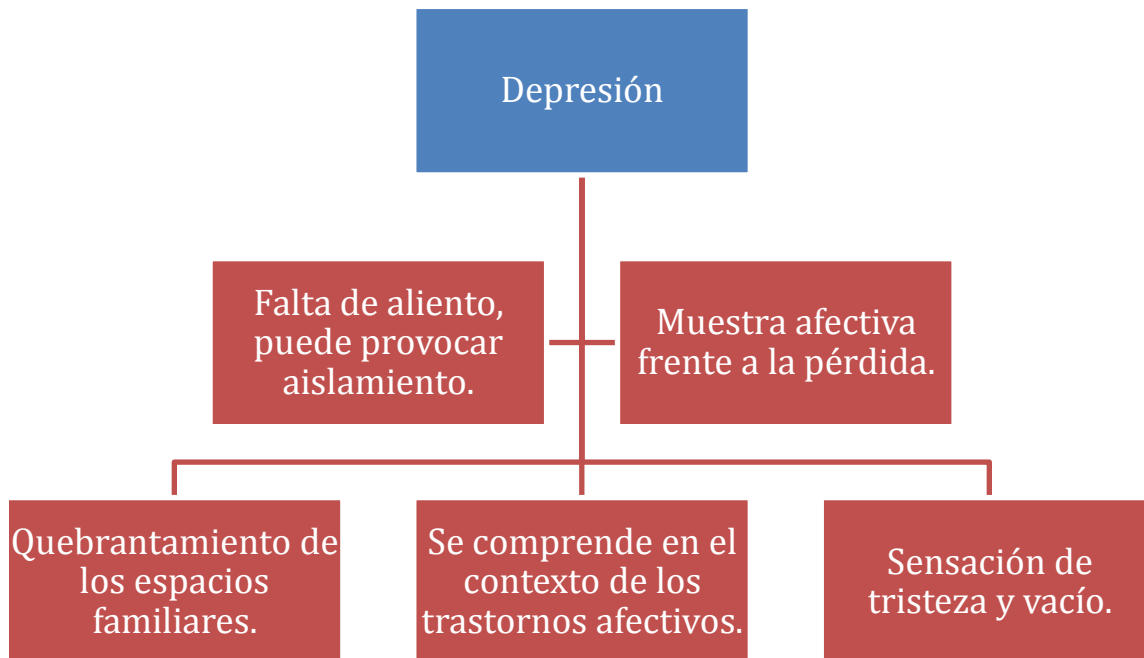


Investigaciones de la ansiedad, según la postura de los autores expuestos en el marco teórico.

Se presentan las investigaciones de la ansiedad como uno de los trastornos que puede atravesar un grupo de bomberos voluntarios en las edades comprendidas entre 35 a 40 años. Estas definiciones parten de los autores: Salvador (2015); y Sierra y Zubeidar, 2003.

**Figura 6.**

**Depresión**



Investigación de la depresión, según la postura de los autores expuestos en el marco teórico.

Se exponen las investigaciones del trastorno afectivo de la depresión, siendo uno de los trastornos habituales que puede presentar el grupo de bomberos voluntarios entre las edades

comprendidas de 35 a 40 años. Estas definiciones parten de los autores: Botto, Acuña y Jiménez (2014).

Desde la diagramación se cumple con la identificación de los principales trastornos de salud mental en bomberos voluntarios en las edades comprendidas entre 35 a 40 años, descritas en las investigaciones seleccionadas, como también se procede a la clasificación de los trastornos mentales más comunes en esta población. En efecto, estos son los riesgos que pueden adquirirse en el desempeño laboral, más aún, en relación con un trabajo de atención de emergencias, es un tema que requiere atención en el desempeño de las actividades, la evaluación del entorno y cómo afecta su estado anímico el enfrentamiento a estos eventos; pues, los bomberos voluntarios arriesgan la vida en concurrentes ocasiones, es por eso que pueden desencadenar estos trastornos relacionados con la salud mental.

## **Discusión**

En esta investigación se planteó la siguiente pregunta: ¿Cuál es el estado del arte sobre las investigaciones desarrolladas sobre los trastornos relacionados con la salud mental en el cuerpo de bomberos voluntarios entre las edades comprendidas de 35 a 40 años en Latinoamérica de habla hispana, entre los años de 2011 al 2021?

En respuesta, se encuentran 27 investigaciones sobre los trastornos de salud mental que se relacionan con el cuerpo de bomberos, riesgos y emergencias y salud mental, que abarcan estudios cuantitativos y cualitativos, en las que se aplican instrumentos para constatar las afectaciones psicológicas más frecuentes después de atravesar las dificultades que presenta un siniestro y cómo se han catalogado los trastornos mentales más frecuentes en la población investigada.

Las investigaciones sobre bomberos voluntarios se complementaron con documentos que refuerzan los aspectos generales sobre la salud mental, la salud mental en el trabajo y sobre la búsqueda de artículos en relación a los trastornos de la salud mental más habituales, que arrojaron las investigaciones abordadas. De esta manera, se resalta la importancia de estas temáticas en la presente revisión documental, dado que los bomberos voluntarios son ciudadanos vinculados a un entorno laboral expuestos a los trabajos relacionados con la emergencia.

En este sentido, el estrés se encuentra catalogado como el trastorno más frecuente del que padecen la mayoría de los trabajadores, así como los episodios de ansiedad frente al desarrollo de actividades de alto riesgo, y la depresión, como un trastorno que se refleja en la mayoría de las personas, que puede presentarse en el grupo de bomberos voluntarios dado el impacto de la atención a la emergencia, pero se destaca el síndrome de Burnout como el más habitual. Este dato

se recoge de la revisión documental específica de las tesis sobre bomberos voluntarios y sus trastornos.

Cabe resaltar que los bomberos voluntarios se ocupan de incendios estructurales y forestales, entre otras funciones como la atención a toda clase de incidentes, como rescates en todas sus modalidades, recolección de abejas, materiales peligrosos, atención prehospitalaria, recuperación de cadáveres e incidentes críticos masivos y la atención a desastres naturales como avalanchas, inundaciones y otros, constituyéndose en la única fuerza táctica domiciliaria existente.

Como se puede reconocer, los bomberos son personas que se encuentran expuestos de manera constante a situaciones que alteran su salud mental; es decir, que enfrentan inadaptaciones psicológicas, pues el impacto emocional, es aquel que se produce durante la escena de emergencia, es decir, que dependen en gran medida de las estrategias de afrontamiento, tanto individuales como grupales, así como las características de la personalidad.

Es por eso que, los bomberos voluntarios entre los 35 y 40 años, quienes cumplen los postulados universales de libertad igualdad y fraternidad; y partiendo de la revisión documental sobre los trastornos más frecuentes, se encontró desde la teoría de Chaj (2013) que las alteraciones psicológicas más habituales son: el estrés, el síndrome de burnout y desde la investigación de Noriega, Gutiérrez, Méndez y Pulido (2004), los trastornos más habituales son los trastornos del sueño y de la conciencia, irritabilidad, ansiedad, depresión y temor.

Estas teorías, completan un cuadro de trastornos habituales en los individuos que desempeñan cargas emocionales fuertes en sus desempeños laborales, agregado a la teoría de Sierra y Zudeidar (2003) quienes exponen que la exposición a alto riesgo puede causar pánico, confusión y direccionar a casos de neurosis o histeria, debido a la carga de pensamientos de preocupación y la frecuencia de exposición.

Desde estas posturas, se puede detectar que el estrés es el más habitual en todas las personas, siendo el trastorno más frecuente en el diario vivir. Así como también el síndrome de Burnout o síndrome del quemado que se refiere al exceso de agotamiento laboral, destacando que es la patología más nombrada en el grupo de bomberos voluntarios, también la ansiedad y la depresión. Aunque, es importante afirmar que una de estas patologías puede llevar a otras y volverse un hilo conductor de trastornos, hasta el punto de que no sea fácil superar estas enfermedades de carácter mental

Es por eso que a partir de este fenómeno es importante atender desde las empresas bomberiles la salud mental en la psicología humana, la salud en el trabajo, los factores de riesgo psicosocial, con el objetivo de tener un control del estrés laboral, todo esto desde el fundamento de la Ley de la Salud Mental en Colombia. Para lo que debe considerar los requisitos de tener cuidados frente a la salud mental en emergencias y desastres y guías sobre la salud mental. De la misma manera, revisar el perfil epidemiológico en bomberos, los trastornos en la salud mental en Bomberos voluntarios, riesgos psicosociales y desempeño en bomberos voluntarios, y otras sobre: el estado psicobiológico, estrés, ansiedad y mecanismo de afrontamiento en bomberos voluntarios.

## Conclusiones

La exploración del estado del arte de las investigaciones desarrolladas sobre los trastornos relacionados con la salud mental en el cuerpo de bomberos voluntarios, puso en consideración que el personal de bomberos voluntarios se encuentra inmerso en una serie de situaciones y hechos que alteran su bienestar emocional, siendo importante atender estos trastornos desde las garantías laborales y desde el cuidado individual, por lo que este tema debe ser estudiado desde la objetividad, desde la prevención y promoción de acciones que permitan contrarrestar el deterioro de la salud mental y que refuerce la capacidad de resistencia para evitar padecer alteraciones que deteriore la salud integral del grupo de bomberos voluntarios. En conclusiones generales, para esta revisión documental se pudo encontrar tesis, artículos, guías y leyes sobre la preservación de la salud mental en bomberos voluntarios y otra documentación añadida sobre los trabajos de riesgo y exposición a situaciones de emergencia.

También se identificó que las principales alteraciones de salud mental descritas en las investigaciones seleccionadas sobre el estado de salud mental de los bomberos voluntarios son la irritabilidad, los trastornos del sueño, las sensaciones de ansiedad, la depresión, temor, trastornos de la conciencia, síndrome de burnout, pánico e histeria. En un conteo de 27 investigaciones, 7 se hablan sobre el estrés en bomberos voluntarios, 8 investigaciones sobre el Síndrome de Burnout, 4 sobre la ansiedad y 5 sobre la depresión. Las 3 investigaciones restantes se refieren a la salud mental en general. Ver en tablas 5, 6, 7 y 8, la clasificación por autores, año y nombre de la investigación.

Estas enfermedades parten de estudios de varios autores ya sea en bomberos voluntarios o en otros particulares que enfatizan en la atención de riesgos y emergencias y que determinan estos trastornos son los más generalizados. Por último, se comprendió en correspondencia a esta revisión documental que los trastornos más comunes son la depresión, el estrés, el síndrome de burnout y

la ansiedad. Esta conclusión se partió de la congruencia de las teorías expuestas que concuerdan con esta información.

### **Recomendaciones**

Con base al ejercicio investigativo que clasifica los trastornos de salud mental en bomberos voluntarios, valdría la pena que se explore herramientas de orden psicoterapéutico, como también herramientas de promoción y prevención estructuradas a partir de los hallazgos mencionados en esta revisión documental.

Con lo señalado, se recomienda que, a partir de esta información, se dote a los bomberos voluntarios de estrategias de manejo emocional ante las tareas con elevada exigencia, lo cual incidirá en una mayor optimización de su actuación profesional, así como en la saludable asimilación de estas experiencias, que pueda contrarrestar los efectos que tiene la exposición de situaciones de emergencia.

Esta investigación, evidencia la necesidad de acercarse a la realidad de la salud mental desde una mirada holística de los bomberos voluntarios en los aspectos: biológicos, psicológicos, sociales, culturales y laborales, pues las instituciones en sus grados de importancia deben incluir los hábitos de salud que permiten establecer la relación con el riesgo que implica el voluntariado. Ello puesto que se esperaría que de un voluntariado su autocuidado y *responsabilidad* de sí, fuese significativamente a favor.



## Referencias

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con ciencia*, sn.
- Barrillas, D., & Girón, D. (2011). Ansiedad y mecanismo de afrontamiento en los Bomberos Voluntarios de 25 a 40 años de la Primera Estación de la Ciudad de Guatemala durante 2011. *Universidad de San Carlos de Guatemala.*, sn.
- Betancur, C., Cardona, E., Marin, L., & Pineda, A. (2013). *Perfil epidemiológico de los bomberos estructurales de los municipios de Dosquebradas y La Virginia del Departamento de Risaralda*. Pereira: Universidad Libre.
- Borja, T., & Salvador, F. (2015). *Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "Bomberos y Paramédicos" estudio a profundidad*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.
- Botto, A., Acuña, J., & Jiménez, J. (2014). La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas. *Revista Médica de Chile*, sn.
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, sn.
- Chaj, A. (2013). *Factor de riesgo psicosocial y salud mental*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.
- Colombia, C. d. (2013). *Ley 1616 de 2013: Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones*. Bogotá: Congreso de Colombia.
- Contreras, A., Picciuto, M., & Vázquez, A. (2006). *Signos asociados al Trastorno por Estrés Postraumático en maquinistas de trenes del Área Metropolitana de Buenos Aires que*

*participan en accidentes de arrollamientos de personas o vehículos.* Buenos Aires: Departamento Desarrollo Técnico Subgerencia de Estudios, Formación y Desarrollo.

Cuellar, L. (2018). La salud mental, un verdadero problema de salud pública. *Revista Colombiana Salud Libre*, 1-8.

Curilem, C., Almagià, F., Yuing, F., & Rodríguez, R. (2014). Evaluación del Estado Psicobiotipológico en Bomberos: Parámetros de Salud y Recursos Anti Estrés. *International Journal of Morphology*, 709-714.

Díaz, I. (2018). *Los riesgos psicosociales y el desempeño en bomberos voluntarios - El Cerrito Valle del Cauca*. Cali: Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium.

Losada, M. (2012). *Capacitación sobre técnicas y herramientas para mitigar y prevenir el estrés en los bomberos de la ciudad de Río Cuarto*. Río Cuarto: Universidad Empresarial Siglo 21.

Mebarak, M., Castro, A., Salamanca, M., & Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*, sn.

Noriega, M., Gutiérrez, G., Méndez, I., & Pulido, M. (2004). Las trabajadoras de la salud: vida, trabajo y trastornos mentales. *Saúde Pública*, 1361-1372.

Núñez, W., & Villamil, L. (2017). *Revisión documental: El estado actual de las investigaciones desarrolladas sobre empatía en niños y niñas en las edades comprendidas entre los 6 a 12 años de edad surgidas en países latinoamericanos de habla hispana*. Bogotá D.C: Universidad Minuto de Dios.

- OIT-OMS, C. M. (1984). Factores Psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención. *Serie, seguridad, higiene y medicina del trabajo*, sn.
- OMS. (2009). *Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe*. América Latina y el Caribe: Organización Mundial de la Salud.
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la atención primaria de salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, sn.
- Posada, J. (2011). *Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres*. Bogotá DC: Ministerio de la Protección Social.
- Ramírez, T., D'Aubeterre, M., & Álvarez, J. (2010). Dimensiones asociadas al estrés laboral de los maestros venezolanos. *Investigación y Postgrado*, 33-62.
- Rodríguez, J., Zaccareli, D., & Pérez, R. (2006). Guía práctica de salud mental en situación de desastres. *Organización Panamericana de la Salud*, sn.
- Rosas, D. (2014). *Sistema de Bomberos Voluntarios de la provincia de Córdoba: Un abordaje a su organización y al nivel de estrés de sus bomberos*. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba.
- Rotger, D. (1999). La preparación psicológica del bombero y otros miembros de grupo de rescate. Su aceptación al estrés y los primeros auxilios psicológicos a las víctimas. *Mapfre Seguridad*, 23-33.
- Saborío, L., & Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, sn.

- Sainz, S. (2003). *Estrategias de afrontamiento del impacto emocional y sus efectos en trabajadores de emergencias*. Rosario: Universidad del Rosario.
- Salud, O. M. (2004). *Promoción de la Salud Mental*. Ginebra: OMS Datos Publicados en Catálogo de la Librería.
- Salvador, F. (2015). *Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "bomberos y paramédicos": Estudio a profundidad*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw Hill Interamericana Editores.
- Saravia, M. (2013). *Consecuencias psicológicas que se generan en los bomberos de la ciudad de Guatemala, por atender emergencias*. Guatemala: Guatemala de la Asunción.
- Sierra, J., & Zubeidat, V. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal Estar E Subjetivade*, 10-59.
- trabajo, A. E. (2016). Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo. *Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo*, 1-2.
- Velázquez, M. (2012). *La salud mental de las y los trabajadores*. Madrid: Observatorio Vasco sobre acoso moral.

## Apéndices

### Apéndice A: Matriz de revisión documental (Fragmentada)

A	B	C	D
N°	FUENTE DEL ARTICULO	TITULO	AÑO
1	Revista Con ciencia	El estrés un problema de salud del mundo actual.	2014
2	Universidad de San Carlos de Guatemala.	Ansiedad y mecanismo de afrontamiento en los Bomberos Voluntarios de 25 a 40 años de la Primera Estación de la Ciudad de Guatemala	2012
3	Universidad Libre	PERFIL EPIDEMIOLOGICO DE LOS BOMBEROS ESTRUCTURALES DE LOS MUNICIPIOS DE DOSQUEBRADAS Y LA VIRGINIA DEL DEPARTAMENTO DE	2013
4	Universidad San Francisco de Quito	Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "Bomberos y Paramédicos" estudio a profundidad	2015
5	Revista Médica de Chile	La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas	2014
6	Revista Ajayu	El concepto existencial en psicología humanista- existencial	2003
7	Universidad Rafael Landívar	*FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL Y SALUD MENTAL* (ESTUDIO REALIZADO CON EMPRESAS DE COMPUTACION EN LA ZONA 3 DE LA CIUDAD DE GUATEMALA)	2013
8	Superintendencia de Riesgos del trabajo	Signos asociados al Trastorno por Estrés Postraumático en maquinistas de trenes del Área Metropolitana de Buenos Aires que participan en actividades de rescate	2006
9	International Journal of Morphology	Evaluación del Estado Psicobiológico en Bomberos: Parámetros de Salud y Recursos Anti Estrés.	2014
10	FUNDACION UNIVERSITARIA CATOLICA LUZ DEL CAUCA	LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y EL DESEMPEÑO EN BOMBEROS VOLUNTARIOS - EL CERRITO VALLE DEL CAUCA	2018
11	UNIVERSIDAD EMPRESARIAL SIGLO 21	CAPACITACIÓN SOBRE TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS PARA MITIGAR Y PREVENIR EL ESTRÉS EN LOS BOMBEROS DE LA CIUDAD DE FLORENCIA	2012
12	Psicología desde El Caribe	Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud	2009
13	Cadernos de Saúde Pública	Las trabajadoras de la salud: vida, trabajo y trastornos mentales.	2004
14	Universidad Minuto de Dios	REVISIÓN DOCUMENTAL: EL ESTADO ACTUAL DE LAS INVESTIGACIONES DESARROLLADAS SOBRE EMPATÍA EN NIÑAS Y NIÑOS EN EL TRABAJO	2017
15	Revista Cubana de Medicina General Integrada	Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud	2014
16	Ministerio de la Protección social	Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastres	2011
17	Universidad pedagógica experimental	Dimensiones asociadas al estrés laboral de los maestros venezolanos Investigación y Postgrado.	2010
18	PAHO	Guía Práctica de Salud Mental en Situación de Desastres	2006
19	Universidad Nacional de Córdoba.	Sistema de Bomberos Voluntarios de la provincia de Córdoba: Un abordaje a su organización y al nivel de estrés de sus bomberos.	2014
20	MAPFRE SEGURIDAD	La preparación psicológica del bombero y otros miembros de grupos de rescate. Su aceptación al estrés y los primeros auxilios psicológicos	1999
21	Medicina Legal de Costa Rica	Síndrome de Burnout	2015
22	Universidad Nacional del Rosario	Estrategias de afrontamiento del Impacto emocional y sus efectos en Trabajadores de emergencias*	2003
23	Universidad San Francisco de Quito.	Detección, determinación de ansiedad y depresión en el trabajo que realiza el personal de "bomberos y paramédicos"	2015
24	Guatemala de la Asunción	CALIDAD DE VIDA EN UN GRUPO DE RESCATISTAS DE LA CIUDAD DE GUATEMALA	2016
25	Universidade de Fortaleza	Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar	2003
26	Observatorio Vasco	La salud mental de las y los trabajadores.	2012
27	Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo	Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo	2012

**Nota:** Matriz de Excel, número, fuente de artículo, título y año.

AUTORES	PALABRAS CLAVE
Jaqueline Ávila	estrés, equilibrio, estilo de vida, fase
Barrillas Ajín, Diana Betsabe y Girón Marroquín, David Leone	ansiedad, psicología clínica
CARLOS ARIEL BETANCUR GARCIA EDNA ELIZABETH CARDONA LOPEZ LINA MARIA MARIN RODRIGUEZ ADRIANA MILENA	Perfil epidemiológico, bomberos, trastornos mentales, Ambiente de Trabajo, Ansiedad, Asesoramiento
Teresa Borja, Filip Salvador	depresión, diagnóstico
Alberto Botto, Julia Acuña, Juan Pablo Jiménez	psicología, humanismo, salud mental
Valeria Carrazana	riesgo psicosocial, salud mental, trabajador
Adrian Antulio Chaj Tajiboy	trastorno, estrés postraumático
CONTRERAS, Adela F. PICCIUTO, María Victoria VAZQUEZ, Ana Manuela	Antropometría; Bomberos; Personalidad
CURILEM, G. C; ALMAGIA, F. A; YUING, F. T y RODRIGUEZ, R. F.	riesgo psicosocial, desempeño laboral, bomberos
ISABEL CRISTINA DÍAZ LASPRILLA	Bomberos - Síndrome del Burnout - Prevención
María Florentina Losada Cid	Salud mental, psicología de la salud
Moisés Mebarak*, Alberto De Castro**, María del Pilar Salamanca*** y María Fernanda Quintero*	Condiciones de Trabajo; Condiciones de Trabajo
NORIEGA, Mariano; GUTIERREZ, Guadalupe; MENDEZ, Ignacio and PULIDO, Margarita	Empatía, Niñas y Niños, Conductas Prosociales
WENDY JOHANNA NUÑEZ MERA LEIDY TATIANA VILLAMIL MELO	estrés, estrés y salud, estrés y creencias de control
David Pérez Núñez, <sup>1</sup> Jessica García Viamontes, <sup>2</sup> Tomás Ernesto García González, <sup>3</sup> Daily Ortiz Vázquez, <sup>4</sup> Martha Centelles Caicedo, <sup>5</sup> Posada J.	emergencias, desastres
Ramírez, Tulio; D'Aubeterre, María Eugenia; Álvarez, Juan Carlos	percepción de estrés; maestros; dimensiones
Rodríguez, Jorge (ed.) Zaccarelli Davoli, Mónica (ed.) Pérez, Ricardo (ed.) Organización Panamericana de la Salud	desastres, emergencias
Rosas D.	estrés, sistemas de emergencia, bomberos
DAVID ROTGER LLINÁS	: Entrenamiento, preparación psicológica
Lachiner Saborío Morales, Luis Fernando Hidalgo Murillo	
Susana M. Sainz	emergencias, impacto emocional, trabajador
Salvador, F.	bomberos, experiencias, asimilación
ABRAHAM JOSUE MONTES DE OCA PULIDO	rescatistas, calidad de vida
Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab	ansiedad, angustia, estrés
Velazquez M.	salud mental, trabajadores
Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo	riesgos psicosociales, estrés

**Nota:** Matriz de Excel, autores y palabras clave.

FUNDAMENTACION TEORICA	
CONCEPCIONES DEL OBJETO DE ESTUDIO	
Tipos de estrés, características y alternativas de tratamiento.	
Ansiedad que manejan los bomberos y los mecanismos de afrontamiento.	
Perfil epidemiológico de los bomberos estructurales de los municipios de Dosquebradas y La Virginia del departamento de Risaralda.	
Comprender cómo se siente el personal de bomberos y paramédicos al realizar su tarea en el lugar de los hechos	
Criterios y diagnósticos de la depresión	
La prevención y la promoción de la salud mental	
La influencia de los factores de riesgo psicosocial en la salud mental de los trabajadores	
Signos manifiestos que se vinculan con el Trastorno de Estrés Postraumático en maquinistas de trenes	
Morfoestructura y características psicológicas de los bomberos	
Los factores de riesgo psicosocial y el desempeño de los bomberos voluntarios activos hombres y mujeres	
Técnicas y herramientas para mitigar el estrés a los bomberos voluntarios	
Concepto de salud mental, especialmente desde la perspectiva de la psicología de la salud.	
La relación entre condiciones de vida, trabajo y trastornos mentales en trabajadoras de la salud del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	
Estado actual de las investigaciones desarrolladas de empatía en niñas y niños entre las edades comprendidas de 6 a 12 años de edad en Latinoamérica de habla hispana.	
la relación del estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud	
Respuestas a emergencias de desastres	
La percepción de dimensiones que generan estrés en una muestra de maestros de aula de 1ra. y 2da. Etapas de Educación Básica de escuelas públicas ubicadas en 12 gra	
situaciones de desastres y emergencias complejas	
Los sistemas de emergencias y el estrés	
El entrenamiento habitual de bomberos y otros colectivos de rescate	
Definición Síndrome de Burnout	
Impacto emocional y sus efectos, en los trabajadores de emergencias,	
Capacidad y asimilación de bomberos	
Calidad de vida de un grupo de rescatistas de la ciudad de Guatemala,	
Conceptos de ansiedad, angustia y estrés	
Los déficits en la organización del trabajo, su intensidad, los elevados niveles de estrés, las malas prácticas en la dirección de personal	
El estrés es un elemento común en sus lugares de trabajo	

**Nota:** Matriz de Excel, fundamentación teórica.

	BÚSQUEDA EN GOOGLE ACADÉMICO
PRINCIPALES RESULTADOS	PAÍS, BUSCADOR
La alimentación, el estilo de vida, el ejercicio físico y otras terapias de relajación son cruciales al momento de elegir una terapia adecuada para contrarrestar el estrés	Bolivia, Scielo
Los mecanismos de afrontamientos van encaminados a acciones tomadas en el área emocional, es decir que los sujetos solamente buscan contrarrestar los síntomas	Guatemala, Universidad
Los bomberos de ambos municipios les hace falta entrenamiento físico cardiovascular con el fin de disminuir síntomas que van asociados al sobre peso y al sedentarismo	Risaralda, Colombia, Universidad.
el personal de bomberos y paramédicos debe recibir permanentemente ayuda, apoyo, acompañamiento y seguimiento psicológico para la recuperación de su estado	Ecuador, Universidad
la depresión debe comprenderse según una concepción de la relación mente-cerebro, entendida como un sistema complejo	Chile, Scielo
muestra una manera diferente de ver y entender al ser humano, como aquel que innatamente puede lograr lo que quiere de sí.	Bolivia, Scielo
los factores de riesgo psicosociales a los que está expuesto el trabajador, son: Exigencia psicológica, inseguridad, doble presencia y estima	Guatemala, Universidad
A consecuencia del acontecimiento traumático pueden aparecer enfermedades médicas (p. ej., traumatismos craneoencefálicos, quemaduras).	Argentina, Ministerio del trabajo
Esta población no deportista, voluntaria y altruista, sin una actividad física programada, constante y periodizada, se ve reflejada en sus características antropométricas	Chile, Scielo
la institución no cuenta con un presupuesto amplio debido a los gastos que se requieren tanto con los voluntarios como dotación persona	El Cerrito Valle, Colombia, Universidad
este proceso llevara a fortalecer los vínculos dentro del cuartel y así obtener desempeños óptimos de los individuos que dará una imagen de compromiso dentro y fuera	Argentina, Universidad
la salud mental se entiende que sobrepasa y no es reducida a la simple ausencia de síntomas	Barranquilla, Colombia, Universidad
os principales riesgos y exigencias que actuaron como causantes de estrés fueron: el calor, el ruido, el esfuerzo físico, las posiciones forzadas y el trabajo intenso y r	Brasil, Scielo
se observa que el año 2015 obtuvo un porcentaje de 22%, siendo el año en el cual se realizaron más investigaciones sobre empatía en niños, seguido por el año 2016	Colombia, Universidad
la actualización en el tema para el equipo básico de salud, donde a partir de su comprensión permitirá el desarrollo de estrategias de intervención que logren atenuar	Cuba, Scielo
La atención de salud mental en desastres debe adecuarse a la comunidad afectada	Colombia, Ministerio de Salud
a las dimensiones como generadoras de estrés laboral y la alta incidencia que sobre este fenómeno otras no asociadas directamente al hecho educativo	Venezuela, Redalyc
apoyo psicosocial a las comunidades afectadas por sucesos traumáticos	América, World Health Organization
la evaluación de Estrés se obtuvo que 36,07% presenten malestar Emocional ligado a las dimensiones medidas de Estrés	Argentina, Universidad
primeros auxilios psicológicos a las víctimas, se trabaja principalmente para su protección y bienestar	Colombia, Medline
En Costa Rica se han realizado pocos estudios para determinar la incidencia del síndrome de desgaste en personal médico del país	Costa Rica, Scielo
Se propone la inclusión ,tanto en formación básica como en capacitación periódica, de preparación psicológica del emergencista	Argentina, Universidad
Fortalecidos con la experiencia vivida para evitar errores y aumentar sus capacidades innatas de protegerse en equipo y proteger al conglomerado humano en desas	Ecuador, Universidad
el grupo de rescatistas que formó parte de la investigación, no posee un deterioro significativo en la calidad de vida, sin embargo si fue notorio un bajo índice de calid	Guatemala, Universidad
La distinción más compleja en la actualidad es entre los términos de ansiedad y estrés por el gran solapamiento entre uno y otro; quizás la corriente que mejor diferen	Brasil, Redalyc
si nuevos son los tipos de relaciones laborales, novísimos deben ser también los métodos de vigilancia y control, pero también de prevención de riesgos laborales, es	España, Observatorio Basco
se pueden gestionar como cualquier otro riesgo para la salud y la seguridad en el trabajo	Unión Europea, Agencia Europea para la S

**Nota:** Matriz de Excel, principales resultados y búsqueda en Google académico.