

# GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL INTRALABORAL EN BOMBEROS

**Administración en Seguridad  
y Salud en el Trabajo**

---

**Autores:**

Farfán Sánchez Brian  
Guerrero Cruz Yenifer  
Mancera Vargas Wendy



**Lugar y fecha de elaboración:**  
Colombia, Cundinamarca - Mayo 2022

## ¿QUÉ ES EL RIESGO PSICOSOCIAL INTRALABORAL?

Son situaciones y condiciones que se presentan en las actividades laborales y pueden afectar la salud física y mental de los bomberos.



### LOS SIGNOS DE ALARMA CUANDO SE DEBE INTERVENIR ESTE RIESGO SON:

#### 1 COGNITIVO

- Falta de concentración y atención.
- Pérdidas de memoria por estrés.
- Ideas obsesivas y angustiantes.
- Visualización fatalista de la realidad.

#### 3 FÍSICO

Se presentan dolencias asociadas a:

- Cabeza
- Espalda
- Hombros
- Articulaciones
- Dentadura
- Molestias gastrointestinales

#### 2 EMOCIONAL

Tristeza y sentimientos de soledad, ansiedad, incompreensión, cambios bruscos de humor, incapacidad para relajarse, dificultad para disfrutar de las cosas buenas, comportamientos impulsivos.

#### 4 COMPORTAMENTAL

Comportamientos impulsivos (comer con mucha ansiedad y en grandes cantidades, gastar demasiado dinero, beber o fumar mucho), alteración de las horas de sueño (problemas de

## ¿CÓMO ACTUAR PARA PREVENIR ESTE RIESGO?

Vamos aprender sobre la intervención primaria, donde podrás fortalecer las estrategias para manejar los síntomas que puedan desencadenar la presencia de factores de riesgo psicosocial.



### COMPRENDER EMOCIONES

Vamos a identificar, sentir, comprender y regular las emociones que fluyen, reconoceremos nuestros sentimientos y pensamientos, teniendo sensibilidad y empatía para identificar la de los demás y podernos expresar.

### EMOCIONES

Son experiencias que nos pueden transformar la vida, surgen como consecuencia a algo que nos esté ocurriendo.

## ¿PARA QUÉ NOS SIRVEN LAS EMOCIONES?

- Para adaptarnos, nos permiten salvaguardar la vida, por ejemplo: el miedo permite evitar el riesgo.
- Para motivarnos, ejemplo: la alegría nos sirve para dirigirnos a obtener un logro.
- Para comunicarnos, por ejemplo: cuando sentimos ira, esta puede aparecer con lenguaje verbal, con gritos o insultos.
- Para tener múltiples puntos de vista en una situación.
- Para fortalecer estrategias de afrontamiento.
- Para potenciar los estados de ánimo y evitar desenlaces como: ansiedad, depresión, insomnio, duelos patológicos, entre otros.



## ¿CÓMO CONTROLAR LAS EMOCIONES?

- Identifica las emociones y las necesidades que están detrás de ese momento que atraviesas.
- Ordena tus pensamientos, da tiempo a que se calme la situación.
- Practica técnicas de relajación y respiración.
- Plasma en una hoja con un dibujo o escrito lo que sientes.

# ANSIEDAD

Es un grupo de manifestaciones que se prolonga por más de seis meses.

## SÍNTOMAS

### FISIOLÓGICOS:

Taquicardia, opresión en el pecho, sensación de ahogo, sudoración excesiva, escalofríos o temblores, molestias digestivas incluyendo náuseas o vómito, tensión, rigidez muscular u hormigueo, mareo o desmayos, trastornos del sueño o actividad sexual.



# PSICOLÓGICOS



Sensación de agobio, vacío y de amenaza o peligro e inquietud constante. Se experimenta también una sensación de abstracción y miedo a perder el control. Hay incertidumbre, necesidad de escapar, salir corriendo.

También, existe presencia de componentes cognitivos, pues la persona tiene dificultades para concentrarse o mantener la atención.

**ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA  
QUE TE AYUDARÁN A PREVENIR LOS  
SÍNTOMAS ASOCIADOS A FACTORES  
DE RIESGOS PSICOSOCIAL  
INTRALABORAL.**

**ALIMENTACIÓN SANA**

- Aprende a leer etiquetas nutricionales.
- Acompaña tu buena nutrición con actividad física.
- Consume alimentos con bajos niveles de sal, azúcar y grasas.
- Elige alimentos horneados o la plancha.
- Consuma 5 veces al día frutas y verduras.
- Evita bebidas azucaradas y energéticas.

**LA MANERA DE ALIMENTARSE DEBE DE SER LA  
CONTINUIDAD DE CONOCER LAS PROPIEDADES  
DE CADA ALIMENTO QUE VAS A CONSUMIR.**





# ACTIVIDAD FÍSICA

Lo ideal es que puedas realizar 30 minutos diarios de actividad física, esto aumentará tu bienestar físico y mental.

El consumo de sustancias psicoactivas disminuye la salud física y mental, incrementa la accidentalidad laboral y puede causar problemas con tu entorno laboral.

- Consume más agua.
- Si en necesario busca ayuda.
- Ejercita tu mente y tu cuerpo.
- Lee un libro.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

- Usa tu bicicleta.
- Camina 30 minutos.
  - Corre.
- Salta la cuerda.
- Practica algún deporte.

# DUERME BIEN

Debes dormir bien, aquí unos Tips para lograrlo.

- Evitar la exposición a las pantallas de aparatos tecnológicos (televisores, portátiles, tabletas, celulares) entre una y dos horas antes de dormir.
- Utilizar cortinas oscuras para bloquear la luz o una máscara protectora para ojos.
- Evitar consumir bebidas energizantes y estimulantes como cafeína (café, té, chocolate, entre otras) seis horas antes de dormir.
- Evitar ver programas o noticias violentas que puedan generar angustia, ansiedad o tristeza.
- Programar tiempo para divertirse, compartir con amigos y familiares.



**Pero ¿Qué hacer si  
tenemos una crisis en  
nuestro entorno  
laboral?**

Es un estado temporal, que se caracteriza por una incapacidad de poder enfrentar una situación adversa que se está viviendo. Las crisis también traen síntomas como:

Sensación de cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, confusión, ansiedad, sudoración, palpitación.

## **ROL DE LOS LÍDERES FRENTE A UNA CRISIS**

- Un verdadero líder es aquel que ejerce con el ejemplo, así es más fácil obtener compromiso y resultados; un verdadero liderazgo está en el SER.
- Realizar una detección precoz y la solución de algunos problemas laborales que puedan afectar intralaboralmente.
- Ayudar a su equipo a adoptar una actitud constructiva en situaciones conflictivas, aumentando la confianza la autoevaluación, la autoestima y el equilibrio emocional.
- Para finalizar, ten en cuenta que existe el Primer Auxilio Psicológico y lo puedes implementar en tu equipo de trabajo, aquí te enseñamos como: Consiste en ayudar de forma inmediata a tu equipo de trabajo cuando al atender una emergencia de alto impacto puedan presentar una crisis emocional.

# LA META DE LOS PAP

- Que tu compañero salga del estado de choque.
- Recuperar su capacidad de afrontamiento.
- Aclarar sus pensamientos.
- Manejo adecuado de las emociones y sentimientos.
- Control de la subjetividad y la fantasía catastrófica.

Los PAP se caracterizan por ser breves, inmediatos, que facilitan la estabilidad emocional como método preventivo para equilibrar las emociones.



## PROTOCOLO ABCDE

Qué hacer y qué no en las etapas del ABCDE...

Fase	¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escuchar a tus compañeros.</li> <li>-Resumir las causas.</li> <li>-Tolerar el silencio.</li> <li>-Permanece cerca de tu compañero en crisis.</li> <li>-Si tu compañero esta en crisis ayúdalo a calmar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distraerse.</li> <li>-Ignorar.</li> <li>-Hacer comentarios como, no pasa nada, eso no es nada, no hay de que preocuparse.</li> <li>-Preguntar detalles generando que tu compañero reviva la emergencia de alto impacto atendida.</li> </ul>
B	Reentrenamiento, Acompañar y direccionar la regulación de la respiración.	Dar agua si la persona presenta espasmo respiratorio o ganas de vomitar.
C	Escuchar el relato e identificar las preocupaciones.	Decidir cuales son las necesidades sin prestar atención al relato.

Fase	¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Notificar el caso a el área de seguridad y salud en el trabajo.</li> <li>-Si es necesario facilitar la comunicación con psicología de la institución.</li> <li>-Evitar que tu compañero enfrente emergencias de alto impacto si aun se encuentra afectado.</li> </ul>	Tomar la iniciativa de ayudar a la persona con asuntos que él mismo puede hacer.
E	Promover estrategias de respuesta positivas ante el estrés, explicando y entregando material que ayude a tu compañero a enfrentar la crisis.	Utilizar lenguaje técnico, estructurado y confuso.

**El acompañamiento de los PAP debe de ser aplicado por la persona que mejor esté capacitada para este tipo de crisis, estar en condiciones físicas y emocionales estables, y que pueda reportarlo oportunamente al área encargada.**

En esta etapa, vas a encontrar medidas de soporte que te ayudarán a prevenir estrés agudo el cual puede aparecer luego de atender una emergencia de alto impacto.

**Estrés agudo:** Es el más común y se produce luego de vivir una experiencia poco común, es fácil de manejar, se manifiesta con cansancio, síntomas tensionales, sobreexcitación, manos y pies fríos, depresión o una ligera ansiedad. Con nuestro equipo de trabajo que necesite apoyo realizaremos:

01

## APOYO PSICOSOCIAL BÁSICO

- Favorecer la escucha activa, sin presionar a la persona para que hable.
- Facilitar la obtención de elementos para la satisfacción de sus necesidades básicas, el acceso a servicios y la recuperación de su red de apoyo.
- Proteger a la persona de la posibilidad de hacerse daño.

02

## APOYO PSICOSOCIAL ADICIONAL

- Estrategias de afrontamiento.
- Servicio de asistencia psicológica.
- Entrenamiento en manejo de ansiedad y estrés.
- Psicoeducación en aspectos normales del duelo y la reacción a estrés agudo.



## SI OBSERVAS QUE UN COMPAÑERO O INTEGRANTE DE EQUIPO TIENE DIFICULTAD PARA DORMIR DEBES:

Apoyo psicosocial adicional:

- Explicar a la persona afectada que este es un síntoma frecuente después de un suceso traumático.
- Identificar y corregir las condiciones del entorno que pueden estar causando insomnio.
- Identificar y tratar las causas físicas del insomnio (dolor, fiebre, otras).
- Orientar en técnicas de higiene del sueño.

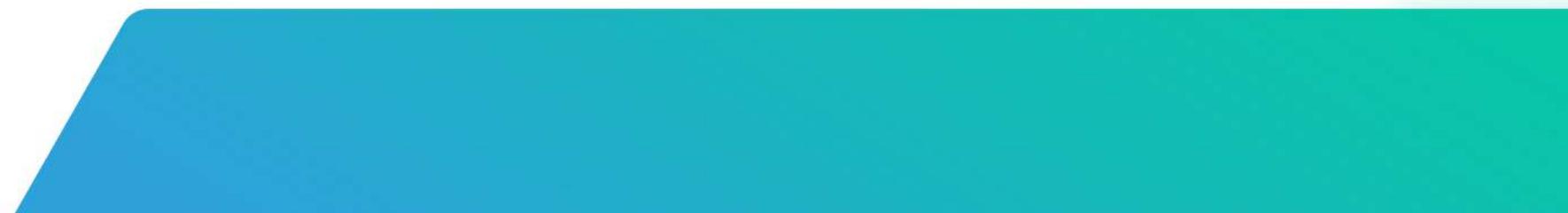
## SI SE PRESENTA HIPERVENTILACIÓN DENTRO DE TU EQUIPO DE TRABAJO DEBES:

- Descartar otras causas de la hiperventilación (examen médico para descartar alteraciones hidroelectrolíticas o falla ventilatoria).
- Explicar que la hiperventilación puede aparecer en situaciones de estrés agudo y no es grave si se corrige rápidamente.
- Permanecer tranquilo, aislar las causas de la ansiedad si fuera posible y ayudar a la persona a respirar despacio y profundo.





También se puede presentar síntomas disociativos de expresión corporal tales como: parálisis inexplicable, imposibilidad para hablar o ver, movimientos corporales que pueden aparentar convulsiones; se debe:

- Descartar y manejar otras posibles causas mediante un examen médico.
  - Recordar que la persona está viviendo con sufrimiento una experiencia dolorosa y guardar una actitud respetuosa.
  - Preguntar a la persona por su explicación para lo que le está ocurriendo.
  - Asegurar a la persona que la presencia de los síntomas puede ocurrir en situaciones de experiencias de estrés agudo y no representan peligro para su vida o su salud.
  - Permanecer calmado y retirar posibles causas de ansiedad para ayudar a la persona a respirar despacio y profundo.
  - Siempre debe recomendarse consultar de manera urgente si hay empeoramiento de los síntomas.
- 



Cuando la EPS o ARL dan un diagnóstico de reacción a estrés agudo, el trabajador debe de ser incluido en el programa de promoción y prevención que se desarrolla dentro de la institución para tener seguimiento a su caso.

Entre las actividades a desarrollar como medidas de prevención están:

- Manejo eficaz del tiempo.
  - Técnicas para la desensibilización sistemática ante situaciones de ansiedad.
  - Atención en crisis y primeros auxilios psicológicos.
  - Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés.
  - Desarrollo de estrategias de afrontamiento.
  - Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el trabajo.
- 



## PREVENCIÓN TERCIARIA

En esta etapa encontrarás las acciones para el apoyo de la rehabilitación y reincorporación al trabajo cuando una persona esta diagnosticado con estrés agudo:

- Fortalecimiento de redes de apoyo social.
- Comunicación permanente y ágil con el trabajador y su familia, así como con la EPS y la ARL a las cuales pertenece el trabajador para diseñar un plan de intervención conjunto.
- Comunicar a los demás trabajadores las decisiones y las medidas que se adoptarán como parte del proceso de recuperación y reincorporación al puesto de trabajo, así como las modificaciones necesarias de acuerdo a su evolución y al plan de intervención.

## LA ARL TIENE COMO OBLIGACIÓN:

- Realizar acciones de rehabilitación psicosocial.
- Acordar con la persona afectada y con el equipo profesional que lo trata.
- Pedir asesoría a los profesionales de salud y bienestar de la empresa, la EPS y la ARL, para definir las funciones del trabajador y los cambios que serán necesarios durante su reincorporación.
- Garantizar que los compañeros de trabajo de la persona afectada están informados de su reincorporación y de los ajustes que se llevarán a cabo.
- Gestionar la carga de trabajo de la persona afectada antes de que vuelva a trabajar.

Debes de tener presente que lo mencionado en este documento en cuanto a medidas de intervención deben de ser vigiladas y asesoradas por el área de seguridad y salud en el trabajo, psicología y médico especialista de tu institución, de la ARL o EPS.

No estás solo en medio de estas situaciones, recuerda que puedes apoyarte con el área de seguridad y salud en el trabajo o Psicología de la institución a la que perteneces.

# REFERENCIAS

- Min. Trabajo. (2016) Protocolo de acciones de promoción y prevención e intervención de los factores de riesgo psicosociales y sus efectos en el entorno laboral. Bogotá, Colombia: Ministerio de Trabajo - Pontificia Universidad Javeriana.
- Min. Trabajo. (2016) Reacción a estrés agudo - Protocolo de prevención y actuación en el entorno laboral. Bogotá, Colombia: Ministerio del Trabajo - Pontificia Universidad Javeriana
- Villalobos Fajardo Gloria H. (2019) Guía para el desarrollo del programa de hábitos saludables saludable. Colombia: Equipo Salud Mental SURA.
- ARL SURA (S.F) Manual de acompañamiento emocional: Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Colombia: ARL SURA.