

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA



INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

ADRIANA LUCIA PÉREZ CASTRO ID 001000846

LIZNARLY VICTORIA GÓMEZ DELGADILLO ID 000598716

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO

Bogotá

Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el

Trabajo

2024

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

ADRIANA LUCIA PÉREZ CASTRO ID 001000846

LIZNARLY VICTORIA GÓMEZ DELGADILLO ID 000598716

Monografía presentada como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia en
Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesor(a)

LUISA FERNANDA BECERRA OSTOS

Título académico: Fisioterapeuta

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá

Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

2024

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Agradecimientos

A lo largo de este ameno proceso, quisiéramos destinar este apartado para agradecer a todas las personas quienes por medio de su dedicación y apoyo facilitaron la realización de esta monografía.

En primer lugar, agradecemos a Dios quien para nosotras representa inspiración, fuerza y sabiduría, gracias a su presencia en nuestras vidas cada desafío ha sido superado. En segundo lugar, queremos agradecer a la asesora de esta monografía Luisa Fernanda Becerra Ostos por acompañarnos y orientarnos a lo largo de la investigación, su experiencia y apoyo fue pilar fundamental en esta etapa.

Queremos agradecer a nuestras familias especialmente a nuestros padres quienes a través de su acompañamiento y amor incondicional nos motivaron a continuar a lo largo de este proceso.

Finalmente, a la Corporación Universitaria Minuto de Dios que nos permitió desarrollar nuestros conocimientos y potencializar cada una de nuestras capacidades y habilidades.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Dedicatoria

Dedicamos esta monografía a nuestras familias quienes, a través de su acompañamiento, apoyo y amor nos motivaron en cada paso de este camino. Este logro es muy importante para nosotras, por lo cual, es para ustedes.

Con todo nuestro corazón,

Adriana Pérez y Liznarly Gómez

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Resumen Ejecutivo

El objetivo de esta investigación analizar las intervenciones realizadas a bomberos voluntarios de Colombia para mitigar los factores de riesgo psicosocial. La metodología implementada es una revisión documental tipo bibliográfica exhaustiva, donde se realizó la construcción de una matriz de revisión bibliográfica conformada por variables importantes para realizar el análisis de los artículos encontrados, como criterios de inclusión se tuvieron presentes artículos enfocados en Colombia, con una ventana de tiempo de 7 años.

Dentro de los resultados obtenidos se pudo encontrar que las estrategias más relevantes para esta población están orientadas hacia intervenciones psicoeducativas, la capacitación en resiliencia y técnicas de regulación emocional, como el Mindfulness y las terapias cognitivo-conductuales, protocolos de riesgos psicosociales, guía técnica de bomberos y control administrativo, clasificando estas intervenciones en unas categorías tales como, organizacionales-administrativas, de apoyo social, terapéuticas y preventivas

Se puede concluir que, este tipo de intervenciones con las clasificaciones ya mencionadas propenden a mejorar la calidad de vida, disminuir los factores de riesgo psicosocial en esta población, dado que, el cuerpo de bomberos son hoy en día la primera línea de atención para todas las emergencias y desastres que están ocurriendo frente a los fenómenos naturales. También, permiten reducir síntomas de estrés y mejorar el afrontamiento ante situaciones de alto riesgo. Así mismo, contribuye de manera específica a mejorar el bienestar psicológico de los bomberos y mitigar la carga emocional derivada de su labor de alto riesgo.

Palabras clave: Bomberos, policía y bomberos en desastres, incendio, intervención psicosocial, apoyo psicosocial, impacto psicosocial.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Contenido

Introducción	11
1. Problema	13
1.1 Descripción del problema	13
1.2 Pregunta de investigación	15
2. Objetivos	16
2.1 Objetivo general	16
2.2 Objetivos específicos	16
3. Justificación	17
4. Marco de referencia	20
4.1 Marco teórico	20
4.2 Marco legal	22
5. Metodología	25
5.1 Enfoque y alcance de la investigación	25
5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda	25
5.3 Instrumentos.....	27
5.4 Procedimientos.....	27
5.5 Análisis de información	27
5.6 Consideraciones éticas	28

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

6. Cronograma.....	29
7. Resultados y discusión	30
7.1 Objetivo 1: Identificar las intervenciones para mitigar los factores de riesgo psicosocial en bomberos voluntarios de Colombia.	31
7.2 Objetivo 2: Clasificar las intervenciones realizadas de factores de riesgo psicosocial realizadas a bomberos voluntarios de Colombia.	35
8. Conclusiones	38
9. Recomendaciones	39
Referencias bibliográficas.....	41

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Listas de Tablas

Tabla 1 Cronograma de actividades.....28

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Lista de Graficas

Grafica 1 Identificación de intervenciones frente a factores de riesgo psicosocial.....	30
Grafica 2 Clasificación de intervenciones frente a factores de riesgo psicosocial.....	34

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Lista de Anexos

Anexo A: Matriz Tipo Documental 45

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), indica que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a trastornos de depresión y ansiedad, lo que genera un costo aproximado de US\$ 1 billón por año en pérdida de productividad.

Por lo cual, Rosas, Fernández, Ferro y Perren (2020) refieren que la población de bomberos se ven enfrentados ante desastres y emergencias en su diario vivir, estando expuestos a situaciones críticas tales como, incendios, inundaciones, derrumbes, accidentes de tránsito y quemaduras de primer hasta cuarto grado, esto podría derivar diferentes trastornos de estrés postraumático, trastornos depresivos, trastornos ansiosos, trastornos disociativos o trastornos psicosomáticos.

La importancia de esta investigación está determinada según Gil (2012) puesto que las condiciones que se presentan en las diversas situaciones laborales afectan principalmente el desarrollo laboral y desencadenan afectaciones físicas, psicológicas, sociales y familiares.

Así mismo el objetivo de la presente monografía es analizar las intervenciones realizadas a bomberos voluntarios de Colombia para mitigar los factores de riesgo psicosocial, para esto se utilizó una metodología de revisión documental tipo bibliográfica exhaustiva (Henríquez y Barriga, 2005). Se plantea una estrategia de búsqueda iniciando por la selección de palabras clave por medio de diferentes bases de datos y repositorios institucionales, utilizando diferentes criterios de inclusión y exclusión.

Ahora bien, el análisis de los datos se realizó por medio de Atlas. TI el cual es un software especializado en el análisis cualitativo de datos, donde se extrae, categoriza y relaciona segmentos de datos provenientes de diferentes documentos. Amezcua y Gálvez (2002)

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Por lo anteriormente mencionado, en la presente investigación los resultados más relevantes están orientados a diferentes estrategias utilizadas en las intervenciones con orientación psicoeducativa y las estipuladas en los protocolos de riesgos psicosociales, redes de apoyo entre pares y capacitación en resiliencia y regulación emocional. En tal sentido, Cruel et al (2022) menciona que se deben desarrollar acciones pertinentes que permitan a futuro prevenir y/o mitigar los riesgos psicosociales que se presentan; ya que el cuerpo de bomberos se expone continuamente a situaciones de alto riesgo y estrés que pueden afectar su bienestar mental y físico.

Se concluye que las intervenciones realizadas frente a factores de riesgo psicosocial en el cuerpo de bomberos voluntarios de Colombia están guiadas hacia intervenciones psicoeducativas, como el Mindfulness y las terapias cognitivo-conductuales, protocolos de riesgos psicosociales, guía técnica de bomberos y control administrativo, clasificando estas intervenciones en unas categorías tales como, organizacionales-administrativas, de apoyo social, terapéuticas y preventivas. Facilitando así, el bienestar psicológico de los bomberos y mitigar la carga emocional derivada de su labor de alto riesgo.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

1. Problema

1.1 Descripción del problema

En el contexto laboral los factores de riesgos psicosociales se caracterizan por la repercusión que estos tienen sobre la salud de los colaboradores afectándolos no solo en su esfera laboral, sino también, en su esfera social y familiar. Es por esto que, no se puede desconocer que estos factores de riesgos psicosociales a los cuales el cuerpo de bomberos voluntarios no es ajeno, se pueden ver expuestos en su diario vivir y las consecuencias que se derivan de dicha exposición podrían desencadenar trastornos y/o dificultades emocionales (Aguilar y Coronel, 2023).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), indica que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a trastornos de depresión y ansiedad, lo que genera un costo aproximado de US\$ 1 billón por año en pérdida de productividad. Por lo cual, la OMS, recomienda una serie de pautas que permiten hacer frente a los riesgos relacionados a la salud mental, tales como, comportamientos inadecuados, cargas altas de trabajo, entre otras variables, que podrían generar dificultades emocionales en el trabajo.

De acuerdo con Rosas, Fernández, Ferro y Perren (2020) refieren que esta población se ven enfrentados ante desastres y emergencias en su día a día, dando lugar a situaciones críticas tales como, incendios, inundaciones, derrumbes, accidentes de tránsito y quemaduras de primer hasta cuarto grado, esto podría derivar trastornos de estrés postraumático, trastornos depresivos, trastornos ansiosos, trastornos disociativos o trastornos psicosomáticos; además, de estas dificultades a nivel emocional, también, pueden presentarse dificultades relacionadas con el cansancio, irascibilidad y disminución de procesos cognitivos (atención, concentración, memoria, entre otros).

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Según, el Instituto Sindical de Trabajo Ambiente y Salud de España (ISTAS, 2004) indica que, los bomberos pueden estar presentando factores de riesgo psicosocial teniendo presente las actividades a las cuales deben dar cumplimiento tales como, actos de salvamiento, rescate o problemas graves. A raíz del desempeño de estas actividades el cuerpo de bomberos voluntarios se ve afectado por una carga emocional alta, dentro de los factores mayormente estresantes se puede encontrar la atención a los accidentes de tránsito, muertes, incendios, dificultades donde se ven involucrados menores de edad y el padecimiento de otras personas.

Wagner et al. (1998) menciona que, los bomberos podrían estar presentando sintomatología de trastorno de estrés postraumático debido a índices de prevalencia en el 18.2% de la población alemana donde se reconoce un alto estado de ánimo depresivo, disfunción social y estrés postraumático.

Consecuentemente, el cuerpo de bomberos debe procurar solventar la atención rápida, eficaz y oportuna durante las 24 horas del día a lo largo de los 365 días del año, con un horario rotativo llegando a tener que trabajar el doble de las horas habitualmente laboradas, esta situación desencadena posible variación de estados de ánimo, disminución en el tiempo del sueño, lo que a su vez representa dificultades en el ciclo circadiano, desarrollando posibles trastornos por estrés postraumático, trastornos ansiosos y trastornos depresivos (ISTAS, 2004).

Por otro lado, según el Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo del Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá (2024), la frecuencia de riesgos psicosociales en las actividades al que se exponen los bomberos se encuentra en cuarto lugar teniendo un porcentaje de 7,17 % aunque no ocupa el primer lugar de la frecuencia de riesgos, si está latente un problema frente al abordaje de los factores de riesgo psicosocial, además, en cuanto a la tasa de siniestralidad de los años 2022 y 2023, se puede observar que los factores más significativos son accidentes de trabajo donde la incapacidad por los mismos es alta, debido al periodo de recuperación que se precisa

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

según concepto médico. Es importante mencionar que, para el año 2022 se presentó una tasa de accidentalidad correspondiente a 125 casos, mientras que para el año 2023 se observa un leve aumento en tanto que se registran 130 casos por accidentalidad.

Ahora bien, de acuerdo con (Molina, 2022), según datos de la Dirección Nacional de Bomberos de Colombia (DNBC) gran parte del país no cuenta con la presencia de cuerpos de bomberos ya sea voluntarios u oficiales para dar atención a las situaciones emergentes, lo que implica que, esta población se deba someter al cumplimiento de horarios extensos y estrictos por lo que se ven afectados los ciclos de sueño, alimentación y descanso lo que podría desarrollar sintomatología asociada a estrés, síndrome de Burnout, depresión, ansiedad, entre otros.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las intervenciones realizadas a bomberos voluntarios de Colombia para mitigar los factores de riesgo psicosocial?

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Analizar las intervenciones realizadas a bomberos voluntarios de Colombia para mitigar los factores de riesgo psicosocial.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar las intervenciones para mitigar los factores de riesgo psicosocial en bomberos voluntarios de Colombia.
- Clasificar las intervenciones realizadas de factores de riesgo psicosocial realizadas a bomberos voluntarios de Colombia.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

3. Justificación

Las exposiciones de afectaciones a los trabajadores por los factores de riesgos psicosociales se evidencian cuando estos comienzan a presentar una diversidad de situaciones negativas en el entorno laboral, social y familiar. Gil (2012) menciona que, estos factores pueden perjudicar la actividad laboral y calidad de vida de un individuo, por tanto, es importante hacer referencia que los factores del riesgo psicosocial son la primera fuente de disminución en el desempeño laboral, integración social y núcleo familiar.

Los factores psicosociales se presentan realizando una actividad laboral independientemente de la naturaleza de esta. Gil. (2012) establece que, estas son condiciones que se presentan en las diversas situaciones laborales, afectando principalmente el desarrollo laboral y desencadenando afectaciones físicas, psicológicas, sociales y familiares, como también se presenta depresión, estrés laboral, violencia, irritabilidad, considerándose los trabajadores como un riesgo.

Los procesos de intervención en el riesgo psicosocial brindarán un gran aporte para el bienestar laboral, según Londoño & otros (2016) refieren que, estos producen cambios en la estructura de la organización de la tarea o el ambiente físico por tanto se busca influir positivamente en el problema de base, esto en aras de crear un mejor ambiente para el trabajador y la organización.

Por otra parte, Pozo & Cadena. (2005) expresan que, una intervención adecuada en las derivaciones de los factores de riesgo psicosocial en situaciones de emergencia tiene como finalidad reducir los posibles desajustes sociales, psicológicos y afectivos en las víctimas y en los equipos de primera respuesta.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Se resalta la importancia de los factores de riesgo psicosocial en el contexto laboral, pero, en especial, la repercusión de los bomberos voluntarios, por ello, se considera pertinente analizar las intervenciones realizadas a bomberos voluntarios.

El acceso a información sobre los factores de riesgo psicosocial en los bomberos voluntarios crea conciencia social de la importancia de las intervenciones ante el riesgo psicosocial y puede beneficiar no solo en el ámbito laboral, sino familiar considerando que las afectaciones de riesgo psicosocial no se dan solo en el trabajo. Cada trabajador independientemente de su labor tiene el derecho a un ambiente laboral sano donde se brinden herramientas de apoyo en salud mental, esto con el propósito de brindar bienestar. (Vásquez, 2018) Establece que, se busca que los colaboradores de las organizaciones, independientemente de su labor, estén al máximo de sus capacidades esto en pro de la efectividad en las tareas que realiza en el entorno laboral.

La monografía genera un aporte importante para la población general donde se identificará los conocimientos y por tanto serán más claros, desarrollando capacidades de comprensión con datos exactos que servirán de respaldo a futuros trabajos investigativos o documentales; es importante resaltar que servirá como orientación para la comunidad, que no conoce lo que hace este tipo de población y por ende a la diversidad de eventos expuestos.

Esta investigación nos permitirá como profesionales en gerencia de riesgos laborales en Seguridad y Salud en el Trabajo analizar las intervenciones realizadas respecto a factores de riesgo psicosocial en los bomberos voluntarios de Colombia, lo que facilitará que, el profesional que labore con esta población pueda capacitar e intervenir de manera eficaz y eficiente, previniendo y minimizando las consecuencias dadas a partir de la exposición a factores de riesgo psicosocial. Así mismo, al personal del cuerpo de bomberos voluntario de Colombia, les permitirá tener un amplio conocimiento sobre diferentes estrategias, herramientas y alternativas

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

para poder gestionar y abordar de una forma adecuada los factores de riesgo psicosocial a los que están expuestos, además de mejorar su calidad de vida. (Aguilar y Coronel, 2023).

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

4. Marco de referencia

4.1 Marco teórico

Los factores de riesgo psicosocial se refieren a aquellas características del entorno laboral que pueden provocar estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud, estos riesgos se pueden presentar por la carga de trabajo, la inseguridad laboral y el ambiente organizacional. En el contexto de los bomberos voluntarios, estos factores se intensifican debido a la naturaleza crítica y estresante de su trabajo (OMS, 2023).

Aguilar y Coronel (2023) mencionan que, los factores psicosociales no solo afectan la salud física, sino que, tienen un impacto significativo en el bienestar emocional. La exposición a situaciones de emergencia, como incendios, deslizamientos y desastres naturales, puede desencadenar afectaciones en su salud, como lo son trastornos por estrés postraumático, ansiedad y depresión. La pérdida de días laborales, citada por la OMS, refleja la gravedad de esta problemática, afectando tanto la productividad como la calidad de vida de los trabajadores.

Los riesgos psicosociales se refieren a aquellos aspectos del entorno laboral que pueden afectar el bienestar psicológico y emocional de los trabajadores. En el caso de los bomberos voluntarios, su exposición constante a situaciones de emergencia (incendios, inundaciones, accidentes) genera efectos en su salud mental. Los autores Aguilar y Coronel (2023) señalan que la interacción entre factores como la carga emocional del trabajo y la falta de apoyo social puede conducir a trastornos mentales y emocionales, afectando tanto su rendimiento laboral, como su vida personal.

El modelo de apoyo social se desarrolló para comprender cómo las relaciones interpersonales impactan en la salud y el bienestar de las personas. Este modelo se utiliza por diversas razones, el apoyo social es fundamental para mitigar el estrés y la ansiedad, según Cohen y Wills (1985), el apoyo social actúa como un buffer, protegiendo a los individuos de los

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

efectos negativos del estrés, por ello las relaciones interpersonales para el trabajo en equipo es fundamental para los bomberos, ya que el respaldo emocional y la solidaridad entre sus compañeros pueden ayudar a mitigar el impacto de situaciones traumáticas.

En el ámbito de la salud pública y la psicología, el modelo se utiliza para diseñar programas que fortalezcan redes de apoyo. Este enfoque se refleja en los trabajos de Barlow et al. (2002), quienes destacan la importancia de intervenciones basadas en el apoyo social para mejorar la salud mental y fomentar un ambiente donde se valoren las relaciones interpersonales y el apoyo emocional puede ser clave en la prevención de trastornos psicosociales.

El modelo de demanda-control, desarrollado por Karasek en 1979, examina cómo las características del entorno laboral afectan la salud y el bienestar de los empleados. Según este modelo, las demandas se refieren a la carga de trabajo y las presiones que un individuo enfrenta en su quehacer diario, que pueden incluir factores como el volumen de tareas y las condiciones de seguridad. Por otro lado, el control se refiere al grado de autonomía que un trabajador tiene para tomar decisiones sobre su trabajo y la manera en que se realiza. Karasek argumenta que un alto nivel de demanda combinado con un bajo nivel de control puede conducir a un aumento de los niveles de estrés y problemas de salud, contrario a ello con un mayor control sobre situaciones de alta demanda puede ayudar a mitigar efectos negativos.

Diez (2015) menciona que, el modelo de demanda y control se basa en dos dimensiones clave, la primera dimensión es la demanda del trabajo, la cual se refiere a las exigencias físicas y psicológicas que experimentan los trabajadores, esto incluye la carga de trabajo, la presión de tiempo, y la complejidad de las tareas. Por otra parte, la segunda dimensión hace referencia al control laboral, este concepto se refiere al grado de autonomía que los trabajadores tienen sobre su trabajo. Incluye la capacidad de tomar decisiones, gestionar su tiempo y organizar su trabajo de acuerdo con sus preferencias.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Maslach y Leiter (2016) describen el burnout como un síndrome que se caracteriza por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y una baja realización personal, para ello la herramienta más común para evaluar el burnout es el Maslach Burnout Inventory (MBI).

Este cuestionario fue diseñado para medir las tres dimensiones del síndrome. Los resultados obtenidos de este inventario ayudan a identificar el nivel de burnout en los individuos y pueden guiar intervenciones destinadas a mejorar el bienestar laboral (Maslach & Jackson, 1986).

4.2 Marco legal

Para la presente monografía tendremos en cuenta la Ley 1616 de 2013, conocida como, Ley Estatutaria de Salud Mental, que busca garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana. Esto pretende establecer mecanismos para proteger la salud mental de la población, especialmente en aquellos grupos que están expuestos a riesgos psicosociales.

Por otro lado, la Ley 1575 de 2012, ley General de Bomberos de Colombia, por medio de la cual se establece los principios, objetivos, funciones, organización y recursos del sistema Nacional de Bomberos de Colombia.

En la resolución 2646 de 2008, por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para identificar, evaluar, prevenir, intervenir y supervisar permanentemente la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y determinar el origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Por tanto, se da una evaluación y seguimiento a los riesgos a nivel laboral permitiendo esto tener un conocimiento claro referente al estado psicológico de los trabajadores.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

También, es importante mencionar la resolución 2764 de 2022, por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos” con lo que se pretende tener un mayor conocimiento en cuanto al riesgo psicosocial del talento humano y por tanto poder brindar las herramientas idóneas para mitigar la problemática evidenciada.

Por otra parte, el Decreto 1072 de 2015, que modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones sobre Salud Ocupacional. Por consiguiente, se crean estrategias para mitigar el riesgo al cual están expuestos los trabajadores de toda organización. Por medio de este, se establecen derechos y obligaciones de los trabajadores en un ambiente laboral seguro para todas las organizaciones.

Ahora bien, la Resolución 0312 de 2019 establece los estándares mínimos de gestión de seguridad y salud en el trabajo SG-SST. Por consiguiente, establece que el trabajo es un derecho y una obligación social que goza de la protección del estado, brindando garantías laborales óptimas al trabajador.

Por otro lado, es importante resaltar el decreto 1477 de 2014 donde se tendrá en cuenta la tabla de enfermedades laborales particularmente, el apartado IV que correspondiente a agentes psicosociales, en este apartado podemos evidenciar agentes etiológicos, factores de riesgo ocupacional, las ocupaciones o industrias donde se podría generar las enfermedades y la clasificación de cada una de las mismas.

A su vez, se tendrá presente la ISO 45001 de 2018 por medio de la cual, se establecen los requisitos con orientación para el uso del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, para la presente monografía se tendrá presente particularmente el apartado 6.1.2.1 por medio del cual, se realiza la identificación de peligros.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Finalmente, la norma ISO 45003 de 2021 Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo. Seguridad y Salud Psicológicas en el Trabajo. Directrices para Gestión de los riesgos psicosociales. La cual proporciona orientación para la gestión de los riesgos psicosociales en el marco de un sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

5. Metodología

5.1 Enfoque y alcance de la investigación

Esta investigación se realizará mediante una revisión tipo documental, considerando lo mencionado por Bernal (2014) donde indica que es aquella que consiste en realizar un análisis de una información en particular para identificar fases, disparidades y el estado actual de la información respecto al tema. Es por ello por lo que, una de las revisiones tipo documental y la que se tuvo presente para este trabajo es la revisión bibliográfica exhaustiva, la cual según Hart (1988) indica que, esta revisión en una compilación de información del tema en particular a investigar, lo que permite identificar datos, posturas, ideas y a su vez generar una evaluación efectiva de los artículos seleccionados en relación con el objetivo de la presente investigación. Por tanto, para analizar las intervenciones realizadas a bomberos voluntarios de Colombia frente a los factores de riesgo psicosocial se considera valido y necesario realizar este tipo de revisión para cumplir los objetivos planteados.

5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda

1. Para la selección de las palabras claves se hizo uso de las plataformas TESAURO de la UNESCO y descriptores en ciencias de la salud (DeCS), donde se hace la selección de las siguientes palabras clave: “bomberos” “policía y bomberos en desastres” “incendio” “intervención psicosocial” “apoyo psicosocial” “impacto psicosocial”. Una vez identificadas las palabras claves, se formulan las siguientes ecuaciones teniendo presente los operadores booleanos tales como, “and” y “or”.

1. Policía y bomberos en desastres and apoyo social
2. Bomberos and impacto psicosocial
3. Incendio or impacto psicosocial
4. Bomberos or intervención psicosocial

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

5. Policía y bomberos en desastres or intervención psicosocial
6. Incendio and apoyo psicosocial

A continuación, se realiza la búsqueda en bases de datos como, EBSCOhost, Elsevier, ELibro.net, LILACS, Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc), Dialnet, además, se tuvo en cuenta el Repositorio de la Universidad Técnica de Cotopaxi Ecuador, Repositorio de la Universidad Católica de Colombia, Repositorio Universidad Señor de Sisipán Perú, Repositorio de la universidad César Vallejo de Perú, Repositorio de la corporación Universitaria Minuto de Dios de Colombia, Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana Ecuador, Repositorio de la Universidad Católica de Manizales-Colombia, Repositorio digital Universidad Técnica del Norte de Ecuador, Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia, - Repositorio Institucional Universitaria Agustiniana de Colombia, Repositorio de la Universidad Privada de NORBERT WIENER de Perú, Repositorio de la Universidad de Belgrano de Argentina, repositorio Universidad Técnica Nacional de Costa Rica, Repositorio Universidad San Gregorio de Portoviejo de Ecuador, Repositorio Institucional Digital Universidad Cesar Vallejo de Perú, Repositorio Digital Universidad Técnica de Ambato de Ecuador, Repositorio Institucional Digital de la Escuela Politécnica Nacional de Guadalajara.

APA PsycArticles, JMIR Publications, Taylor & Francis Online y La Brazilian Journal of Health Review.

Para esta investigación dentro de los criterios de inclusión se tiene artículos que tengan una ventana de tiempo de seis años, es decir, del año 2018 al año 2024. Así mismo, solo se tiene presente los artículos realizados en Colombia, ya que para esta investigación solo se tendrá presente dicho país. Además, se tendrá en cuenta artículos en inglés y español relacionados con

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

el tema de investigación. En cuanto a criterios de exclusión, se descartan artículos que no correspondan al país Colombia.

5.3 Instrumentos

El instrumento que se llevara a cabo para analizar las intervenciones realizadas a bomberos voluntarios de Colombia para mitigar los factores de riesgo psicosocial es una matriz de tipo documental, según (Henríquez y Barriga, 2005) indican que la matriz de tipo documental es una herramienta que permite ordenar y relacionar, logrando reunir información y analizar los datos. Dicha matriz está compuesta por 12 ítems, las cuales son, título, autores, año, base de datos- repositorio, idioma, país, palabras claves, objetivos, tipo de estudio, resultados, conclusiones y enlace (véase en el Anexo A Matriz Tipo Documental).

5.4 Procedimientos

Referente al procedimiento de esta investigación, se inicia con la selección del tema a investigar el cual es intervenciones realizadas a bomberos voluntarios de Colombia para mitigar los factores de riesgo psicosocial, posteriormente, se realizó la búsqueda de la literatura y luego se dio paso a la definición de las palabras claves, pasando a la construcción del instrumento el cual es una matriz tipo documental, para luego analizar la información y finalmente poder generar el apartado de resultados, discusión y conclusiones.

5.5 Análisis de información

Se llevará a cabo una revisión tipo documental, teniendo en cuenta la búsqueda de artículos, a partir de las ecuaciones para formar las frases de búsqueda, en las diferentes bases de datos y repositorios. Es por esto, que se realiza el análisis de los artículos, a través del instrumento matriz de tipo documental, junto con el software Atlas.TI para el análisis de datos cualitativos según Amezcua y Gálvez (2002) este Software es una herramienta que permite realizar un análisis cualitativo de la información, a su vez, facilita ordenar, clasificar y analizar

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

patrones de los datos cualitativos. Asimismo, permite reconocer códigos que son necesarios saturarlos a partir de la función (códigos, documentos primarios, tablas), donde se puede observar la cantidad de citas de cada código o categoría. Por otro lado, otra de las funciones esta relacionadas con segmentar citas, categorizar, relacionar procesos, construir conceptos, formular preguntas sobre cada dato y la redacción de narraciones.

5.6 Consideraciones éticas

Dentro de la presente monografía se tendrá en cuenta el código de ética de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UMD, 2020), específicamente el principio de beneficencia, no maleficencia y los siguientes valores y atributos: Honestidad, buena fe y respeto. También se tendrá presente la ley 23 de 1982 de derechos de autor, por la que se dispone que los autores de obras literarias, científicas y artísticas gozarán de protección para sus obras según la forma prescrita por esta ley. Finalmente, se garantiza el uso adecuado del lenguaje.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

6. Cronograma

Tabla 1

Cronograma de actividades

Actividad	Tiempo (meses)		Producto
	Desde	Hasta	
Planteamiento de investigación, objetivos y justificación.	Julio	Julio	Anteproyecto
Construcción de marcos de referencia.	Julio	Agosto	Anteproyecto
Diseño metodológico de Investigación.	Agosto	Agosto	Anteproyecto
Instrumentos de recolección de información.	Septiembre	Septiembre	Resultados
Resultados y discusión	Septiembre	Octubre	Proyecto
Conclusiones y recomendaciones.	Octubre	Noviembre	Proyecto
Socialización del proyecto de investigación.	Diciembre	Diciembre	Proyecto

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

7. Resultados y discusión

Para la presente monografía, se tuvo en cuenta una revisión de 30 artículos relacionados con intervenciones realizadas al cuerpo de bomberos voluntarios frente a factores de riesgo psicosocial. Como criterios de exclusión se determinó un límite de tiempo de 7 años para los artículos revisados, así como también solamente artículos realizados en Colombia, por lo cual, se excluyeron 22 artículos que no cumplieron con estos requisitos, de los cuales 9 correspondiente al 40,9 % se encontraban fuera de la ventana de tiempo; 6 de ellos el 27,3 %, no pertenecían al sector económico; y 7 el 31,8 % eran internacionales. Finalmente, se eligieron 8 artículos, los cuales fueron utilizados para el análisis de la información.

De acuerdo con la revisión realizada, se destaca la necesidad de ampliar los estudios y trascender los mismos a investigaciones de orden científico con el fin de generar consciencia respecto a los factores de riesgo psicosocial a los cuales se ven constantemente expuestos los Bomberos Voluntarios de Colombia y las consecuencias que se dan a partir de esta exposición.

Identificación de intervenciones de factores de riesgo psicosocial

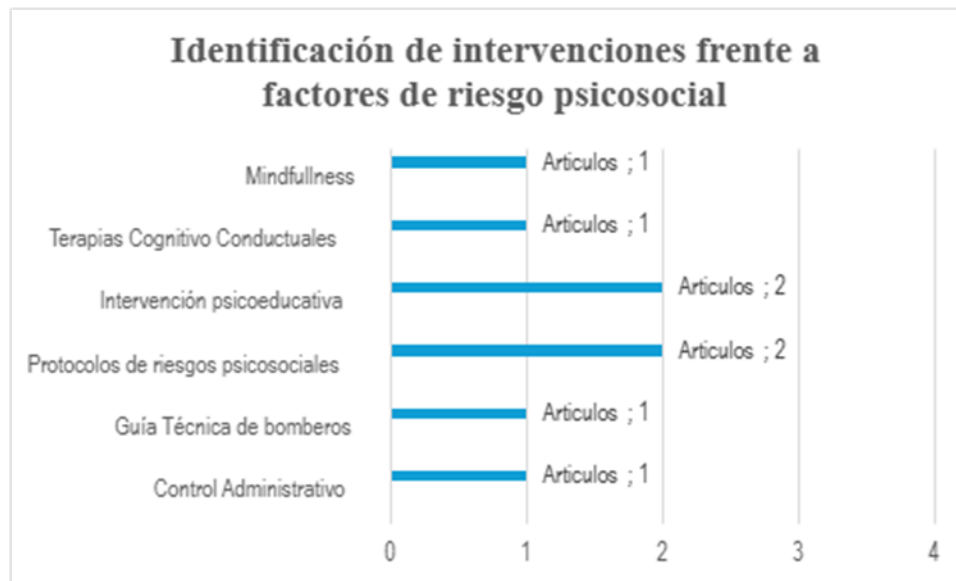
Según la revisión de la literatura, las diversas intervenciones realizadas coinciden en que la labor de los bomberos suele implicar factores de riesgo psicosocial similares, como la falta de flexibilidad en los horarios, descansos insuficientes, exceso de horas laborales, trabajo durante los fines de semana y escaso tiempo de recreación.

De otra parte, se obtiene una gráfica donde se encontró que las diferentes intervenciones están orientadas hacia el estrés, se tuvieron en cuenta instrumentos para determinar los factores de riesgo, niveles de comunicación interno; realizándose de las unidades bomberiles (ver gráfica 1).

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Grafica 1

Identificación de intervenciones frente a factores de riesgo psicosocial



Fuente: Atlas.ti. *Nota:* Elaboración de los autores.

Las intervenciones identificadas se encontraron las correspondientes, la intervención con orientación psicoeducativa y las estipuladas en los protocolos de riesgos psicosociales, siendo estos los más representativos con dos artículos cada uno de ellos. En menor medida, pero sin restar importancia con 1 artículo que mencionan a cada una se encuentran intervenciones a través del Mindfulness, terapia cognitivo conductuales, guía técnica de bomberos y el control administrativo.

Lo anterior de acuerdo con Cruel et al (2022) los diversos factores de riesgo psicosocial en general se encuentran relacionados con el estrés, lo cual conlleva a un desequilibrio emocional, físico, familiar y laboral. En tal sentido, se deben desarrollar acciones pertinentes que permitan a futuro prevenir y/o mitigar los riesgos psicosociales que se presentan; ya que estos se

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

exponen continuamente a situaciones de alto riesgo y estrés que pueden afectar su bienestar mental y físico.

Para aplicar intervenciones psicosociales en cuerpos de bomberos voluntarios, es fundamental considerar los factores de riesgo específicos de esta profesión. Entre estos, se destacan la exposición a situaciones de alto riesgo, el estrés traumático acumulado, la fatiga física y emocional, y las demandas laborales que pueden afectar sus relaciones personales y familiares. A continuación, se detallan las intervenciones psicosociales basadas en evidencia en el contexto de bomberos.

Así mismo, se encontró que se llevaron a cabo intervenciones de capacitación en resiliencia y regulación emocional. La resiliencia es fundamental para este sector, ya que ayuda a enfrentar el impacto emocional de eventos traumáticos. Acciones como las Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC) y técnicas de regulación emocional como el Mindfulness, han mostrado efectividad en mejorar la resiliencia y reducir síntomas de estrés postraumático. Estudios señalan que "la TCC permite al individuo modificar sus patrones de pensamiento y comportamiento para afrontar mejor el estrés" (Carretero, 2018). Además, la práctica de Mindfulness ha demostrado reducir el agotamiento emocional y mejorar la atención plena en personal de emergencias (Lema, 2022).

De otra parte, se encontró como estrategia de intervención la creación de Redes de Apoyo entre Pares, para brindar apoyo social factor esencial en los contextos de alto riesgo, esto con apoyo amplio de la Dirección y el área de recursos humanos (Control Administrativo). En tal sentido, Martínez y Rodríguez (2017) indican que los bomberos experimentan un alto nivel de apoyo entre pares, lo cual es fundamental para manejar el estrés derivado de su actividad. Las Intervenciones Basadas en el Apoyo entre Pares buscan fomentar espacios de interacción donde

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

los bomberos puedan expresar sus experiencias y apoyarse mutuamente, creando un entorno de comprensión y confianza.

De esta manera, Miñaca (2023) sostiene que la capacitación impulsada desde el área de recursos humanos en el manejo del estrés y el autocuidado constituye una intervención de Control Administrativo aplicada en el Cuerpo de Bomberos, destinada a reducir el estrés laboral en todo el equipo, ya que este puede derivar en condiciones como el burnout. Los programas de entrenamiento en gestión del estrés y prácticas de autocuidado han demostrado ser efectivos para disminuir los síntomas de agotamiento y promover la salud mental, mejorando así el bienestar laboral en las organizaciones. Asimismo, un adecuado manejo del estrés contribuye a reducir el desgaste emocional y optimiza el desempeño de los bomberos. Estas intervenciones incluyen técnicas de relajación, descanso adecuado y ejercicios de respiración para aliviar la tensión acumulada.

En el cuerpo de bomberos, se implementan evaluaciones psicológicas orientadas a la detección temprana de trastornos, con el fin de identificar problemas asociados al estrés inherente a este tipo de trabajo. Estos programas, realizados de manera regular, han facilitado la detección de trastornos vinculados al manejo de situaciones de alto estrés. Según Sandoval y Pavón (2020), realizar evaluaciones psicológicas periódicas ayuda a identificar síntomas de Trastorno por Estrés Postraumático, permitiendo una intervención oportuna que previene consecuencias más graves. Además, realizar evaluaciones semestrales para detectar síntomas de estrés proporciona tratamiento preventivo a quienes lo necesiten, lo que contribuye a mejorar significativamente las condiciones laborales del personal en general.

Además, se han identificado intervenciones que se centran en el apoyo familiar, ya que su impacto en la vida cotidiana permite fortalecer los vínculos y mejorar el equilibrio entre la vida personal y laboral. Según lo establece Echeverry et al. (2022), estas estrategias han demostrado

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

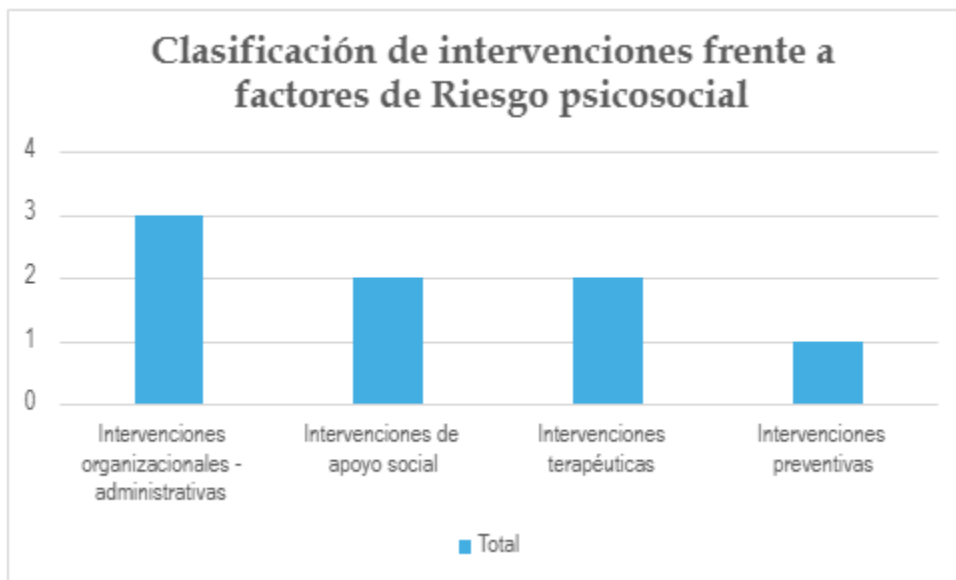
que intervenir en el entorno familiar mejora notablemente el bienestar de los bomberos, reduciendo los conflictos entre trabajo y familia. Por lo tanto, involucrar a la familia en talleres y actividades informativas puede aliviar tensiones y fomentar un ambiente de apoyo mutuo.

Clasificación de las intervenciones frente a factores de riesgo psicosocial

Los resultados de esta investigación sobre la intervención psicosocial en los bomberos voluntarios destacan la naturaleza intrínsecamente peligrosa de su trabajo, que implica una exposición constante a situaciones de riesgo. Esta realidad no solo afecta su seguridad física, sino que también genera una carga emocional significativa, que puede traducirse en un impacto psicológico severo.

Gráfica 2.

Clasificación de estrategias



Fuente: Atlas.ti. Nota. Elaboración de los autores.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

La gráfica 2, refleja la clasificación de las intervenciones frente a los diferentes riesgos psicosociales a los que se enfrentan los cuerpos de bomberos; los mismos están vinculados a la exposición constante a situaciones traumáticas y a la sobrecarga emocional y física. La implementación de programas de apoyo psicológico, el fortalecimiento de redes de apoyo entre pares y el acceso a recursos adecuados podrían mitigar estos riesgos. Además, fomentar la resiliencia a través de capacitación en regulación emocional y estrategias para equilibrar la vida laboral y personal será fundamental para promover un entorno más seguro y saludable para los bomberos voluntarios (Cotto, 2024).

Los resultados de la investigación con respecto a la clasificación de las intervenciones frente a los factores de riesgo psicosocial en los cuerpos de bomberos voluntarios evidencian que, pueden clasificarse de manera operativa en cuatro categorías según su función y alcance: intervenciones preventivas, terapéuticas, de apoyo social, y organizacionales-administrativas. Tal como lo expresan Aguilar y Coronel (2023) la distinción entre estos grupos permite visualizar cómo cada tipo de intervención contribuye al bienestar psicológico de los bomberos y, en conjunto, mitigan la carga emocional derivada de su labor de alto riesgo.

Díaz (2018) establece que, dentro de las intervenciones preventivas, se observó que los protocolos de riesgos psicosociales y la guía técnica brindan un marco de actuación que no solo establece procedimientos operativos, sino que disminuye la ambigüedad en situaciones de emergencia, lo cual contribuye a una reducción significativa en la percepción de estrés. Los datos sugieren que estas intervenciones estructurales, además de prevenir el desarrollo de síntomas de agotamiento, promueven una cultura de prevención y seguridad en la que los bomberos pueden anticipar y gestionar mejor los factores estresantes inherentes a su rol.

En la dimensión educativa y de capacitación, los resultados muestran que tanto la intervención psicoeducativa como las capacitaciones en resiliencia y regulación emocional han

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

tenido un impacto positivo en la percepción de autoeficacia y en la capacidad de los bomberos para afrontar eventos traumáticos. La capacitación en resiliencia, en particular, ha mejorado la respuesta de los participantes ante situaciones de emergencia, logrando que el personal desarrolle un sentido de control frente al estrés y mejore su capacidad de recuperación emocional. Los bomberos que participaron en este tipo de intervenciones reportaron una disminución en la ansiedad preoperativa y un mejor manejo de las respuestas emocionales ante eventos de alta carga emocional. (Cotto, 2024).

En relación con las intervenciones terapéuticas, la investigación refleja que las Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC) y las prácticas de Mindfulness han sido efectivas en el tratamiento directo de síntomas asociados al estrés postraumático y el agotamiento emocional. La evidencia recolectada indica que, la implementación de TCC permite una modificación de patrones de pensamiento disfuncionales que afectan la salud mental de los bomberos, lo que a su vez facilita una mayor estabilidad emocional (Carlson, 2013). Los participantes que utilizaron Mindfulness mostraron una mejora en la atención plena y en la regulación de sus emociones en situaciones de alta presión, disminuyendo significativamente los niveles de agotamiento y aumentando la claridad mental en sus intervenciones.

Por su parte, Del Pozo y Cadena (2019) establecen que, las intervenciones de apoyo social, como las redes de apoyo entre pares y las actividades de integración familiar, revelan un efecto positivo en la creación de un entorno de apoyo emocional dentro y fuera de la organización. En tal sentido, la investigación muestra que las redes de apoyo entre pares generan un espacio seguro para la expresión de experiencias y emociones, lo cual ha facilitado el manejo del estrés interpersonal y ha reducido la sensación de aislamiento entre los bomberos. Asimismo, el involucramiento de las familias en actividades de apoyo ha contribuido a una mayor

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

estabilidad emocional, disminuyendo el conflicto trabajo-familia y promoviendo un entorno doméstico de comprensión y soporte, esencial para el bienestar integral de los bomberos.

Finalmente, se encuentra que, las capacitaciones en autocuidado y técnicas de relajación proporcionadas por el área de recursos humanos han ayudado a instaurar prácticas de bienestar mental, que no solo contribuyen a reducir el burnout, sino que también, mejoran el desempeño general y la motivación de los bomberos en su labor. Así mismo, las intervenciones organizacionales y de control administrativo —como la implementación de evaluaciones psicológicas periódicas las cuales, han permitido la detección temprana de síntomas de estrés y trastornos relacionados, facilitando la intervención temprana y reduciendo la incidencia de casos graves, como también, las capacitaciones en autocuidado y manejo de estrés han sido determinantes para crear un ambiente laboral seguro y preventivo.

Estos resultados sugieren que, la clasificación operativa de las intervenciones permite una integración eficiente de estrategias preventivas, terapéuticas, de apoyo social y administrativas. Esta integración, a su vez, optimiza el abordaje de los factores de riesgo psicosocial, logrando una mejora significativa en la resiliencia y el bienestar emocional de los bomberos voluntarios.

8. Conclusiones

Teniendo presente la revisión bibliográfica llevada a cabo por medio de la matriz de revisión documental, se logró identificar las intervenciones más destacadas realizadas frente a factores de riesgo psicosocial en el cuerpo de bomberos voluntarios de Colombia estas están dirigidas a las estrategias psicoeducativas, la capacitación en resiliencia y técnicas de regulación emocional, como el Mindfulness y las terapias cognitivo-conductuales, protocolos de riesgos psicosociales, guía técnica de bomberos y control administrativo.

Mediante el mismo método se logró clasificar las intervenciones realizadas en el cuerpo de bomberos voluntarios de Colombia, la clasificación se orientó de la siguiente manera: organizacionales-administrativas en las cuales se incluye las evaluaciones psicológicas periódicas y las capacitaciones en autocuidado; de igual manera, las intervenciones de apoyo social teniendo presente las redes de apoyo entre pares y la integración familiar, así mismo, las intervenciones terapéuticas donde se pueden incluir las Terapias Cognitivo-Conductuales y el Mindfulness. Finalmente, las intervenciones preventivas donde se encuentran las orientadas a los protocolos de riesgos psicosociales y la capacitación en resiliencia.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

9. Recomendaciones

Teniendo en cuenta el proyecto de investigación, se destaca la importancia de ampliar la información sobre las intervenciones realizadas a bomberos voluntarios de Colombia para mitigar los factores de riesgo psicosocial, dado que en los últimos 6 años en Colombia es escasa la información, lo que con lleva a una limitación de tener una gama amplia de intervenciones que sirven para mitigar o disminuir los factores de riesgo psicosocial en esta población estudiada. Es de este modo, que se recomienda seguir realizando investigaciones en las cuales se podría recoger una muestra para poder hacerlo de una manera vivencial y escuchar en la población mencionada cuáles son esas intervenciones que se ha realizado en las diferentes ciudades y así poder compararla con la poca literatura documentada hasta el momento.

Por otro lado, aunque las pocas intervenciones actuales han mostrado efectividad para detectar síntomas de estrés y trastornos relacionados, se hace necesario evaluar la efectividad de estas intervenciones y la aplicabilidad de estas en las entidades de bomberos de cada municipio.

También, se destaca la necesidad de ampliar los estudios a nivel de evidencia científica ya que la gran mayoría de investigaciones recolectadas para esta población estudiada se encuentra en Repositorios Universitarios los cuales no han trascendido a una evidencia científica para una mayor comprensión de los factores de riesgo psicosociales y sus intervenciones. Puesto que, esto permitiría una mayor visualización de estas estrategias y su posible aplicación en los diferentes centros de bomberos, además de permitir una indexación de las mismas, garantizando una confiabilidad de la información descrita. Así mismo, se hace necesario que se pueda involucrar y hacer partícipe al grupo de bomberos creando grupos focales, entrevistas, entre otros, para poder comparar la evidencia científica con las intervenciones aplicadas a la población en mención.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Además, es fundamental para las intervenciones en los cuerpos de bomberos voluntarios la implementación de programas de capacitación continua en resiliencia y manejo del estrés, adaptados a las experiencias y necesidades específicas de cada grupo. Finalmente, se hace necesario implementar estrategias de bienestar laboral con la participación de los familiares para fortalecer el enfoque de apoyo social dentro de las intervenciones, especialmente a través de la creación de redes de apoyo entre pares, ya que esto ha demostrado servir como un agente protector para el estrés asociado a las labores realizadas.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Referencias bibliográficas

- Aguilar, L. y Coronel, K. (2023). *Estudio de factores de riesgos psicosociales en el personal operativo del Benemérito cuerpo de bomberos Voluntarios de Cuenca. Periodo septiembre 2022 – febrero 2023*. [Trabajo de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional Universidad Salesiana. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana: Estudio de factores de riesgos psicosociales en el personal operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Cuenca. Periodo septiembre 2022 - febrero 2023 (ups.edu.ec).
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24516/1/UPS-CT010394.pdf>
- Bachiller, K. (2019). Nivel de Riesgo psicosocial en la Compañía de Bomberos Voluntarios “Internacional 14”.
- Barlow, J., Wright, C., Marsh, S., & Walley, R. (2002). Efficacy of self-management programs for improving health-related quality of life and health outcomes in people with chronic illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Bobadilla, C. Garzón, L. & Charria, V. (2018). Identificación de factores de riesgo psicosocial en una clínica de alta complejidad. *Psicología desde el Caribe*, 35 (2), 131-144. Recuperado de <https://doi.org/10.14482/psdc.35.2.7650>
- Carlson, L. E. (2013). Mindfulness-based interventions: An overview. En K. A. Brown & K. R. Reilly (Eds.), *Mindfulness in clinical practice* (pp. 1-19). New York, NY: Springer.
- Cinsst. (2024). Temas específicos del Proceso Selectivo para ingreso en la Escala de Titulados Superiores del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, O.A., M.P. (INSST). Parte 4: “Ergonomía y psicología aplicada”.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-3
- Consejo Colombiano de Seguridad. (2012). Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad.
- Cruel, A. Quesada, L. & Ramo, L. (2022). Protocolo de riesgos psicosociales asociados al estrés en el sector de asistencia de rescate de los Bomberos de Villavicencio. [Seminario de Profundización Evaluación de Riesgo Psicosocial, Universidad Cooperativa de Colombia Campus Villavicencio]. Repositorio institucional UCC.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/305da5b5-b4b3-4234-957e-c8962ed1a67e/content>

Revilla, L., Ríos, A., & Del Castillo, J. (2004). Utilización del Cuestionario General de Salud de Goldberg (GHQ-28) en la detección de los problemas psicosociales en la consulta del médico de familia. *Atención primaria*, 33(8), 417-423.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656704794263>

Del Pozo, C., & Cadena Povea, H. (2019). Implementación del equipo de intervención psicosocial de emergencia en el Cuerpo de Bomberos de Ibarra. *Revista Ecos De La Academia*, 1(02), 150–157.

Departamento Administrativo de la Función Pública. Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional. Ley-1562-de-2012-Gestor-Normativo.

Díaz, I. (2018). *Los riesgos psicosociales y el desempeño en bomberos voluntarios – El Cerrito, Valle del Cauca*. [trabajo de grado, fundación universitaria católica lumen gentium].

https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1338/RIESGO_PSICOSOCIAL_DESEMPE%C3%91O_BOMBEROS_VOLUNTARIOS_CERRITO_VALLE_CAUCA.pdf?sequence=1

Diez, E. (2015). *El modelo de demanda-control: Implicaciones para la salud laboral*. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 180-190.

Fernández Riquelme, S. (2017). La teoría en la Intervención social. Modelos y enfoques para el Trabajo social del siglo XXI.

Gastañaga, M. (2012). Salud Ocupacional, Historia y retos del futuro. *Rev. Perú Med Exp Salud Publica*.

Gilmonte, P. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 29(2), 237-241.

Gutiérrez, M. Mederos, M. Silva, M. Spencer, C. (2018). Entorno laboral saludable en las instituciones educativas y riesgos psicosociales del personal docente. *Revista de Investigación Científica*.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte Press.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

- Karasek, R. A. (1979). *Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign*. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308.
- Labrador, M. (2023). *Riesgos psicosociales en el entorno de bomberos de la comunidad de Madrid*. Universidad Complutense de Madrid.
- López, M. (2004). *Enfermedades de los Bomberos. Una revisión de la literatura a demanda de la Federación de Servicios y Administraciones Públicas de CC.OO. Instituto de Trabajo, Ambiente y Salud*. ISTAS.
- López, O. (2015). *El riesgo psicosocial en la legislación colombiana: el gobierno de lo imprevisible*. Universidad Libre, Bogotá DC.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout challenge: Managing people's energy*. Harvard Business Review Press.
- Matabanchoy, S. (2012). *Salud en el trabajo*. *Universidad y Salud*, 14 (1), 87-102.
- Ministerio de Salud y protección Social. (2022). *Manual del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo*.
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España. (1983). *NTP 45: Plan de emergencia contra incendios*.
- Molina, M. (1989). *Introducción al análisis documental y sus niveles: el análisis de contenido*. *Boletín de la ANABAD*, 39(2), 323-342.
- Organización Internacional del Trabajo (2021). *Disciplinas de la Seguridad y salud en el trabajo. Seguridad y Salud en el Trabajo – cartilla informativa*.
- Ministerio de la Protección Social. (2008, julio 23). *Resolución número 2646 de 2008: Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional*. Diario Oficial No. 46.255.
- Rodríguez, A y Martínez, M. (2006). *Predictores organizacionales del acoso psicológico en el trabajo: aplicación del modelo de demandas y recursos laborales*.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

- Salanova, M.; Martínez, I. y Llorens, S. (2014). Una mirada más “positiva” a la salud ocupacional desde la psicología organizacional positiva en tiempos de crisis: aportaciones desde el equipo de investigación wont. Red de Revistas científicas de América Latina.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Capítulo IV: Revisión bibliográfica. En *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Senado de la República. (2024, febrero de 04). *Senador Pedro Flórez se reunió con bomberos del Atlántico para conocer sus problemáticas al atender emergencias*. Senado de la República.
- Villarroel, C. Busco, C. Neira, B, Ensignia, A, y Durán, P. (2018). Modelo de Intervención de Riesgos Psicosociales.

INTERVENCIONES DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE COLOMBIA

Anexos

Anexo A: Matriz Tipo Documental

[MATRIZ TIPO DOCUMENTAL.xlsx](#)