

IV encuentro internacional y V encuentro latinoamericano y del caribe de Psicología en Emergencias y Desastres. Sociedad Chilena de Psicología en Emergencias y Desastres - SOCHPED, Santiago, 2017.

CUIDANDO LA SALUD MENTAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES, ARGENTINA.

Arraigada, Mario y Cepeda, Claudio.

Cita:

Arraigada, Mario y Cepeda, Claudio (2017). *CUIDANDO LA SALUD MENTAL EN BOMBEROS VOLUNTARIOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES, ARGENTINA. IV encuentro internacional y V encuentro latinoamericano y del caribe de Psicología en Emergencias y Desastres. Sociedad Chilena de Psicología en Emergencias y Desastres - SOCHPED, Santiago.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/claudio.cepeda/3>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pxt5/qfC>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



www.sochped.cl

Memorias del

“IV CONGRESO INTERNACIONAL Y V ENCUENTRO LATINOAMERICANO Y DEL CARIBE DE PSICOLOGÍA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES”

*La psicología aplicada a la prevención, respuesta y recuperación
de emergencias, desastres y catástrofes*

Santiago, Chile: 10, 11 y 12 de mayo de 2017
Auditorio de la Universidad de las Américas, República 71, Santiago, Chile
www.sochped.cl/congreso



5.2.11. Cuidando la salud mental en bomberos voluntarios de la provincia de Buenos Aires, Argentina

Mario Arraigada y Claudio Cepeda.

Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.

Correo electrónico para contacto: mfarraig@mdp.edu.ar // claudiocepeda@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La participación directa o indirecta en situaciones de emergencia o desastres, sea como víctimas afectadas, sus familiares o amigos, como simples testigos, o como equipos de primera respuesta (bomberos, policías, servicios de salud o defensa civil) que atienden al evento, produce algún grado de afectación en la salud mental de los implicados, debido a que se generan consecuencias emocionales directas, tales como miedo, ansiedad, ira o tristeza; e indirectas, como deterioro en sus relaciones laborales, familiares, o en sus proyectos de vida individuales o colectivos, las cuales, de sostenerse en el tiempo, pueden transformarse en manifestaciones sintomáticas de estrés postraumático, alexitimia o burnout entre otras (OPS, 2002).

ABORDAJE PSICOLÓGICO DE LAS EMERGENCIAS

Durante décadas, la tarea de los agentes de salud en general, y de la salud mental en particular, estuvo centrada en la atención del trauma, su recuperación y rehabilitación, con un enfoque centrado en el déficit o el riesgo.

Partiendo de la concepción de salud de la OMS, de 1946, entendida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, Antonovsky (1996) propone un enfoque salutogénico centrado en los factores humanos que apoyan la salud y el bienestar. Luego de cuestionarse ¿Qué es lo que mantiene a la persona sana?, o ¿por qué en las mismas circunstancias una persona puede mantenerse sana y otra no?, analiza el estrés, observando que algunos tienen mejor capacidad para sobrevivir, adaptarse y superarlo, en función su afrontamiento y sus recursos personales. Surge así un modelo salutogénico para la Psicología, orientado hacia la promoción de la salud, tomando como punto de partida las vulnerabilidades y los recursos de las personas, con el objeto de elaborar estrategias preventivas para el cuidado de la misma.

La Psicología de la Emergencia, enfocada en el estudio de las reacciones de las personas y de los grupos humanos, antes, durante y después de una situación de emergencia o desastre (Valero, 2002), nace con la conceptualización del trauma, a partir de la neurosis de guerra (Freud, 1920), junto a numerosos relatos de experiencias y estudios que fueron enriqueciendo el conocimiento sobre el impacto psicológico de las catástrofes y desastres, permitiendo comprender los fenómenos vinculados al estrés, los flashback, la disociación o la paralización emocional. Esto permitió elaborar estrategias y herramientas de intervención específicas. Además, el enfoque salutogénico aporta herramientas



preventivas para el cuidado de la salud centradas en el desarrollo de recursos personales y resiliencia.

SALUD MENTAL EN BOMBEROS

Diversos estudios sobre la salud mental en bomberos avalan la presencia de sintomatología de trastorno de estrés postraumático, síndrome de burnout, alexitimia, desgaste por empatía e incremento en los factores de riesgo psicosocial.

La elaboración programas de prevención centrados en el enfoque salutogénico debe partir del estudio de las vulnerabilidades y recursos con que cuenta el bombero, así como de los factores protectores de la resiliencia, promoviendo el autocuidado, la gestión de estrés y la integración multidisciplinar de técnicas y herramientas para la protección de la Salud Mental.

PLAN DE TRABAJO 2014-2016

El punto de partida fue un acuerdo marco entre la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMDP) y la Federación de Asociaciones de Bomberos Voluntarios de la Provincia de Buenos Aires (FABVPBA) para la capacitación, entrenamiento, intervención psicosocial, investigación, junto al intercambio de experiencias y conocimientos.

Tareas realizadas en la UNMDP

- 2014/15/16 - Cursos de Extensión: Psicología de la Emergencia, Nivel I y II, para formación de Psicólogos y estudiantes avanzados.
- 2016 - Proyectos de Extensión: “Psicología de la Emergencia: Intervención, Acompañamiento y Prevención”.
- 2014/15/16 – Trabajos de Investigación: sobre la Salud Mental en Bomberos de la Provincia de Buenos Aires (resiliencia y autoeficacia, factores de riesgo psicosocial, incidencia de Burnout, desgaste por empatía y alexitimia).

Tareas realizadas con Bomberos:

- Capacitación y Entrenamiento a Bomberos: a través de cursos y jornadas de Psicología de la Emergencia.
- Apoyo Psicosocial: en diferentes intervenciones, aplicando Primeros Auxilios Psicológicos y técnicas de Defusing y Debriefing a bomberos, víctimas primarias y familiares.
- Junto a la Federación: asistiendo a jornadas de Búsqueda y Rescate en Estructuras Colapsadas (Mendoza) y Rescate Acuático (Mar Chiquita).



- Guía para Bomberos: el Consejo de Capacitación de la F.A.B.V.P.B.A. presentó, en Salliquelo, la “Guía de Protección y Prevención de la Salud de los Bomberos Voluntarios” (2016).
- Departamento de Psicología de la Emergencia: se conformó el Departamento de Psicología de la Emergencia de la Región Sudeste (2016) a cargo del Lic. Mario Arraigada.
- Brigada de Rescate en Psicoemergencias: se puso en marcha la primera Brigada de Psicoemergencia de la Región Sudeste (2016), integrada netamente por Bomberos, avalada por la UNMDP.

METAS 2017-2018

Tareas proyectadas en la UNMDP

- 2017 - Proyectos de Extensión: “Psicología de la Emergencia: Intervención, Acompañamiento y Prevención”.
- 2017 - Seminario de Orientación: “Herramientas de la Psicología de la Emergencia”.

Los objetivos generales para ambas actividades son:

- Entrenar profesionales psicólogos especializados en Psicología de la Emergencia.
- Fomentar la Investigación de la Salud Mental en Bomberos.
- Elaborar programas de capacitación para Bomberos.
- Continuar alentando la incorporación de salud mental en emergencias y desastres en el currículum de la carrera.

Tareas proyectadas con Bomberos:

- Promover la prevención en salud mental en bomberos.
- Sensibilizar sobre la importancia de contar con psicólogos entrenados en Psicología de la Emergencia en los cuarteles.
- Continuar la capacitación y entrenamiento en Psicología de la Emergencia
- Registro sistemático de datos y elaboración de Mapa de Riesgo Psicosocial de Bomberos de la Provincia de Buenos Aires, que permita diseñar estrategias preventivas efectivas.

REFERENCIAS

Antonovsky, A. (1996). The Salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. doi: 10.1093/heapro/11.1.11

Freud, S. (1920). Más allá del principio de placer, en: *Obras Completas*, Vol. 18. Buenos Aires. Amorrortu Editores.



Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2002). Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud (Ed). Disponible en <http://helid.digicollection.org/es/d/Js2923s/>

Valero, S. (2002). Psicología en Emergencias y Desastres. Lima: Ed. San Marcos.

5.2.12. Mesa de discusión: “Experiencias y actividades de bomberos latinoamericanos para la protección de la salud mental y construcción de equipos para hacer frente a emergencias y desastres”.

*Moderador: Rodrigo Molina Miranda,
Socio fundador de la Sociedad Chilena de Psicología en Emergencias y desastres (SOCHPED),
Representante SOCHPED ante la Red Latinoamericana de Psicología en Emergencias y Desastres.*

La mesa de discusión convocada por la Red Latinoamericana de Psicología en Emergencias y Desastres fue moderada por el psicólogo Rodrigo Molina Miranda. El tema de la mesa fue las “Experiencias y actividades de bomberos latinoamericanos para la protección de la salud mental y construcción de equipos para hacer frente a emergencias y desastres”. Cada uno de los participantes de la mesa presentó durante 10 minutos, tiempo después del cual se inició una ronda de preguntas e intercambio de opiniones junto a los asistentes al congreso. Los participantes de la presente mesa fueron:

- *Santiago Valero Álamo*
Sociedad Peruana de Psicología en Emergencias y Desastres,
Cuerpo de Bomberos Voluntarios del Perú.
Correo electrónico para contacto: svaleroalamo@hotmail.com
(Resumen no disponible)
- *Analia Di Falco y Alfredo Ramírez*
Cuartel de Bomberos de Funes, Santa Fé, Argentina.
Correo electrónico para contacto: analiadifalcobvf@gmail.com //
alfredoramirezbfv@gmail.com

Resumen enviado de la presentación realizada

Asumiendo el desafío: creando un nuevo cuartel

Hace ya 3 años tuvimos la posibilidad de acercarnos al Cuartel de Bomberos Voluntarios de nuestra ciudad. De a poco fuimos ingresando por nuestro hijo que