

Artículo Científico

**Prevalencia y guía psicológica para el manejo de ansiedad en el personal del cuerpo de bomberos del cantón Gualaceo-Azuay, 2024**

**Prevalence and psychological guidance for the management of anxiety in the personnel of the fire department of the Gualaceo-Azuay canton, 2024**

Felipe Andrés Cobos Lazo<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Instituto Superior Tecnológico American College con condición de Superior Universitario, felipe.cobos@americancollege.edu.ec

Autor para correspondencia: felipe.cobos@americancollege.edu.ec

**Derechos de Autor**

Los originales publicados en las ediciones electrónicas bajo derechos de primera publicación de la revista son del Instituto Superior Tecnológico Universitario Rumiñahui, por ello, es necesario citar la procedencia en cualquier reproducción parcial o total. Todos los contenidos de la revista electrónica se distribuyen bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



**Citas**

Cobos Lazo, F. (2025). Prevalencia y guía psicológica para el manejo de ansiedad en el personal del cuerpo de bomberos del cantón Gualaceo-Azuay, 2024. *CONECTIVIDAD*, 6(2). <https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i2.282>

**RESUMEN**

La presencia de ansiedad en el personal de primera respuesta es una situación que puede influir directamente en el desarrollo adecuado de las funciones de esta población tan relevante y necesaria en lo que respecta a la seguridad e integridad de la sociedad. Para la gestión de este proyecto de investigación y vinculación, se trabajó con los veinte y cinco bomberos entre voluntarios y remunerados del Personal del Cuerpo de Bomberos del Cantón Gualaceo.

Para determinar el nivel de ansiedad en dicha población, se utilizó la prueba IDARE como Estado, para posteriormente, luego de los resultados significativos obtenidos, crear una Guía para el manejo de este estado emocional que cuenta con 6 ejercicios psicológicos - prácticos a nivel fisiológico, cognitivo y emocional. La aplicación de la prueba IDARE fue de manera anónima y voluntaria, para constancia se realizó el proceso bajo un consentimiento informado a cada uno de los participantes. Como actividad final, la guía fue entregada y socializada de manera teórica - práctica al personal del Cuerpo de Bomberos

del Cantón Gualaceo; fomentando el cuidado de la salud mental e integral.

**Palabras clave:** Ansiedad; Bomberos; Salud mental; Técnicas psicológicas.

**ABSTRACT**

The presence of anxiety in first responders is a situation that can directly influence the proper development of the functions of this population, which is so relevant and necessary in terms of the safety and integrity of society. To manage this research and linkage project, we worked with the twenty-five firefighters between volunteers and paid of the Personnel of the Fire Department of the Gualaceo Canton.

To determine the presence or not of anxiety in the study population, the IDARE test was used as a State, and later, after the significant results obtained, a Guide for the management of this emotional state was created, which has 6 psychological-practical exercises at a physiological, cognitive and emotional level. The application of the IDARE test was anonymous and voluntary, for the record the process was carried out under an informed consent to each of the participants. As a final activity, the guide was delivered and socialized in a theoretical-practical way to the personnel of the Fire Department of the Gualaceo Canton; promoting mental and comprehensive health care.

**Key words:** Anxiety; Firemen; Mental health; Psychological techniques.

## 1. INTRODUCCIÓN

Los bomberos del Ecuador tienen una labor crucial con el bienestar de la población, se enfrentan a una diversidad de riesgos y desafíos al momento de realizar sus labores diarias, lo que provoca un enfrentamiento directo a situaciones traumáticas como incendios, muerte, accidentes automovilísticos y rescates en zonas de difícil acceso. (Andrade, 2023)

Por otro lado, la ansiedad es una emoción normal que se presenta al momento de experimentar situaciones de tensión, preocupación y/o cambios físicos. Al ser una combinación de emociones, síntomas físicos y pensamientos contribuye al organismo a estar alerta para una respuesta de manera dinámica; sin embargo, es transitoria y suele desaparecer al momento de que la amenaza no se encuentre presente. Sin embargo, debido a la exposición que tiene este personal a estas situaciones y a la falta de recursos, se van a presentar problemas en la salud mental causando angustia y emociones negativas. Se manifiesta de diferentes maneras y puede empeorar por la falta de herramientas y estrategias para el manejo de la ansiedad, siendo un riesgo para su desempeño laboral aumentando los errores y poniendo en peligro tanto su seguridad como la de las personas que requieren su ayuda. (Arancibia & et al, 2022).

Los signos y síntomas que suele presentar una persona con elevados niveles de ansiedad son:<sup>3</sup> agitación o sensación de nerviosismo, pánico o sensación de estar en peligro, taquicardia, hiperventilación, sudoración excesiva, problemas para concentrarse, problemas de sueño, padecimiento de problemas gastrointestinales y necesidad de evitar varias situaciones incómodas.

Un factor crucial en la prevalencia de la salud mental es la implementación de medidas que fomenten la prevención de la ansiedad, reduciendo de manera significativa los niveles de dicha emoción y mejorando el bienestar tanto emocional como físico.

Algunas medidas para el autocuidado son:

1. *Desarrollar hábitos saludables*: La importancia de la alimentación equilibrada, descansar correctamente y el ejercicio de manera continua son hábitos que mejoran la salud física y mental, aunque es importante mencionar que por la alta demanda laboral del personal de salud se ve afectado. (Campins, 2022).

2. *Tiempo de relajación*: Es muy importante tener un lapso de relajación para mantener la calma, se puede practicar actividades como escuchar música, leer, practicar la meditación, respiración profunda y dormir lo suficiente. Esto nos va a ayudar a que nuestro cerebro tenga mayor capacidad de memoria, incrementa la creatividad y el equilibrio de la producción de hormonas.

3. *Tiempo libre fuera del ámbito laboral*: Realizar actividades fuera del trabajo ayuda a liberarse de la presión que existe en ese entorno, por lo cual mantener relaciones sociales, charlar, hacer ejercicio, pasar tiempo con la familia va a reducir de manera significativa la ansiedad. (Delgado, 2020).

4. *Control de sustancias*: Evitar las bebidas energizantes o azucaradas, las sustancias como las drogas y tabaco, ya que estas aumentan la ansiedad.

Con este enfoque y en base a la información proporcionada por los miembros del cuerpo de bomberos del cantón de Gualaceo, en la actualidad el personal carece de un enfoque estructurado y adecuado para abordar la ansiedad. Los bomberos suelen enfrentarse a situaciones traumáticas que pueden dejar secuelas emocionales duraderas. Sin embargo, en la estación del cuerpo de bomberos del Cantón de Gualaceo no se cuenta con profesionales de salud mental capacitados para brindar atención y apoyo psicológico al personal, lo que impacta negativamente en su bienestar emocional y su capacidad para cumplir con su labor de manera óptima.

Por tanto, la implementación de una guía con estrategias detalladas para el manejo de la ansiedad en el cuerpo de bomberos es fundamental para promover la salud emocional y el bienestar de los bomberos de Gualaceo, así como para mejorar la eficacia de su labor. Al proporcionarles una guía con herramientas y estrategias efectivas contribuirá al manejo de la ansiedad de manera más adecuada y saludable dependiendo las demandas emocionales presentadas en la población de estudio. Además, al abordar el manejo de la ansiedad en la estación de bomberos, también se está protegiendo y beneficiando a la comunidad en general. (Ferdacell, 2021)

## 2. MATERIALES Y MÉTODOS

- *Diseño de la investigación*: En este proyecto, se utilizará un estudio descriptivo de corte transversal y no probabilístico.
- *Enfoque del estudio*: El enfoque de esta investigación es cuantitativo, la cual se basa en la recolección de datos para comprobar la presencia de ansiedad en el personal de bomberos Gualaceo con base en el análisis estadístico.
- *Población*: Para la realización de esta investigación se trabajó con veinte y cinco bomberos rentados y voluntariados del Cuerpo de Bomberos de Gualaceo, los cuales tiene una amplia área de trabajo específicamente en rescate, seguridad, extracción y atención.
- *Criterios de inclusión*: a) Bomberos rentados de la estación del cuerpo de bomberos cantón Gualaceo, que hayan laborado durante 10 años como mínimo; b) Voluntariados de la estación del cuerpo de bomberos cantón Gualaceo que hayan prestado su servicio durante 5 años como mínimo.
- *Criterios de exclusión*: a) Personal de limpieza; b) Personal del área administrativa y financiera; c) Personal de seguridad; d) Personal del área de comunicaciones; e) Personal administrativo.
- *Métodos, técnicas e instrumentos*: Se utilizó el método observacional y análisis bibliográfico; como técnica, se aplicaron pruebas estandarizadas que miden el nivel de ansiedad de forma psicométrica. Finalmente, como instrumento, se empleó el reactivo IDARE como Estado y el proceso de tabulación de datos se ejecutará través de Microsoft

Excel.

- *Recolección de información:* Aplicación del reactivo IDARE como estado, determinando el nivel de ansiedad en la población de estudio en tres criterios: nivel de ansiedad bajo (puntaje menor a 30), nivel de ansiedad medio (puntaje entre 30 y 44), y nivel de ansiedad alto (puntaje mayor a 45). Además, se recolectó aspectos sociodemográficos como edad, sexo, formación académica, lugar de residencia, nacionalidad, permanencia laboral y tiempo de voluntariado.

Para el manejo de la ansiedad, se elaboró una guía práctica con seis técnicas y estrategias que gestionan el control de emociones nocivas que afectan a la salud tanto mental como física. Se enfocó las técnicas en tres áreas integrales, las cuales se describen a continuación: (Ferreiro & et al, 2022).

#### *A nivel fisiológico:*

- Respiración Diafragmática o Profunda: Esta técnica se refiere a la respiración controlada, se inspira por la boca y expira por la boca. Se debe repetir la acción hasta que se sienta calma.
- La relajación progresiva muscular de Jacobson: Consiste en la relajación y contraer los músculos, y se realiza de manera progresiva y con conciencia corporal.

#### *A nivel cognitivo:*

- Técnica ACALMESE: Consiste en realizar una serie de procedimientos de acuerdo con cada letra, esto va a contribuir con el manejo de la ansiedad a través de la aceptación, contemplación, acción, liberación, mantenimiento y examinación de la persona. (García, 2020)
- Técnica de los tres minutos de atención plena: Es una práctica efectiva para mejorar la concentración y reducir el estrés en el día a día. Consiste en invertir tan solo tres minutos de nuestro tiempo en enfocar nuestra mente en el presente, en lugar de divagar en pensamientos del pasado o preocupaciones sobre el futuro.

#### *A nivel emocional:*

- Debriefing: Es una técnica que se realiza con un grupo de participantes en las primeras 24-72 horas, que busca expresar sucesos traumáticos, liberación emocional y apoyo mutuo, para que dichos sucesos no repercutan en su ámbito profesional y personal.
- Técnicas de liberación emocional: Quemar cartas es una técnica terapéutica que se ha utilizado durante siglos para ayudar a las personas a dejar atrás emociones negativas y liberar sentimientos reprimidos. (Gil, 2023)

**Figura. 1.** Guía práctica frente a la ansiedad



Fuente: Autoría propia, 2024

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente estudio, se obtuvo los siguientes resultados:

**Tabla 1.** Rango de edades de la población de estudio.

<i>EDAD</i>		
<i>RANGO</i>	<i>FRECUENCIA</i>	<i>%</i>
28-34	3	12
35-40	7	28
41-46	7	28
47-52	2	8
53-58	5	20
59-64	1	4
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Autoría propia, 2024

**Análisis:** Del 100% de la población de estudio del Cuerpo de Bomberos del Cantón Gualaceo, se encontró que el 28% poseen entre 35 y 40 años, al igual que se encontró el mismo porcentaje en el rango entre 41 y 46 años; seguido tenemos el grupo de 53 a 58 años de edad, representando un 20%; luego están las edades entre 28 y 34 años representando un 12%; posteriormente las edades entre 47 y 52 años comprenden un 8% y finalmente el 4% corresponden a adultos medios entre 59 a 64 años.

**Tabla 2.** Género en la población de estudio.

<b>GÉNERO</b>		
<b>SEXO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
MASCULINO	24	96
FEMENINO	1	4
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Autoría propia, 2024

**Análisis:** De la población de estudio, el 96% indica ser de género masculino, por tanto, el 4% restante representa el género femenino. Esta es una limitante para el contraste de la presente variable sociodemográfica con el nivel de ansiedad obtenido en los bomberos del cantón Gualaceo.

**Tabla 3.** Residencia en la población de estudio.

<b>RESIDENCIA</b>		
<b>SECTOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
URBANA	18	72
RURAL	7	28
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Autoría propia, 2024

**Análisis:** De los 25 participantes la mayoría provienen de zonas urbanas comprendiendo un 72% de la población y el 28% restante proviene de áreas rurales.

**Tabla 4.** Diagnóstico previo de ansiedad en la población de estudio por un profesional de la salud mental

<b>HABER SIDO DIAGNOSTICADO CON ANSIEDAD POR ALGÚN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL</b>		
<b>VARIABLES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
SI	2	8
NO	23	92
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Autoría propia, 2024

**Análisis:** Se puede observar que del 100% de la población de estudio, el 92% no presenta ningún un trastorno de ansiedad que afecte su labor, sin embargo, el 8% de los participantes si

indicaron haber padecido crisis de ansiedad y asistir donde un profesional de la salud mental en algún momento de sus vidas.

**Tabla 5.** Nivel de ansiedad en la población de estudio

<b>NIVEL DE ANSIEDAD</b>	
BAJO <30	7 (28%)
MEDIO 30-40	11 (44%)
ALTO >45	7 (28%)
<b>TOTAL</b>	<b>25 (100%)</b>

Fuente: Autoría propia, 2024

**Análisis:** Por medio de la aplicación de la prueba IDARE como Estado, se logró observar en la población de estudio, que un 44% posee un nivel de *ansiedad medio*, siendo el mayor porcentaje de nivel de ansiedad que padece el personal del cuerpo de bomberos del cantón Gualaceo.

**Tabla 6.** Comparación entre la variable Rango de edad y el Nivel de ansiedad en la población de estudio

<b>PREVALENCIA DE LA ANSIEDAD REFERENTE A LA VARIABLE EDAD</b>			
<b>RANGO DE EDAD</b>	<b>F. ANSIEDAD BAJA</b>	<b>F. ANSIEDAD MEDIA</b>	<b>F. ANSIEDAD ALTA</b>
ADULTO JOVEN (19-40 AÑOS)	0	7 (28%)	3 (12%)
ADULTO MEDIO (41-64 AÑOS)	7 (28%)	4 (16%)	4 (16%)
<b>TOTAL</b>	<b>7 (28%)</b>	<b>11 (44%)</b>	<b>7 (28%)</b>

Fuente: Autoría propia, 2024

**Análisis:** Una vez determinado el nivel de ansiedad mediante la prueba IDARE como Estado y la Frecuencia de ansiedad según el tipo de adulto por su rango de edad, se logró evidenciar como datos más relevantes, que existe mayor *Ansiedad Media* en los adultos jóvenes del personal de cuerpo de bomberos del cantón Gualaceo con un 28%, mientras que en lo que respecta a la frecuencia de *Ansiedad Alta*, un 16% lo padecen adultos medios. Sin embargo, un 28% de bomberos entre 41 y 64 años, mantienen niveles de ansiedad bajos en su día a día en las diversas actividades que ejecuta.

De esta manera, en la presente investigación realizada en la estación del cuerpo de bomberos de Gualaceo, se observó un alto porcentaje de ansiedad media, en base a la aplicación de reactivo IDARE como Estado, determinando la presencia de ansiedad media en un 44% y ansiedad alta en un 28%.

Dentro de este preámbulo, una de nuestras limitantes fue la carencia de personal femenino debido a que en la población de estudio, solo se contaba con la presencia de una bombero; sin

embargo, diversas investigaciones como la desarrollada por el Ministerio de Sanidad de España a través de la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (BDCAP), concluyeron dos criterios muy relevantes, el primero fue que la ansiedad presenta el mayor porcentaje de mediación dentro de las atenciones médicas primarias, hasta con un 45%; y en segundo lugar, que afecta más a mujeres que hombres en un 8,8%. (Guamán, 2022)

La ansiedad depende de varios factores importantes como la geografía y el lugar de residencia, ya que la presencia de ansiedad está presente más en áreas urbanas debido a la alta demanda de trabajo, la competitividad, la presión social y sobre todo por el entorno en que se desenvuelve el personal de primera respuesta, debido a que un porcentaje considerable de las personas del campo se movilizan hacia al centro de la ciudad en busca de posibilidades como un mejor empleo. Este dato, se corrobora con la base de datos clínicos de atención primaria del Sistema Nacional de Salud de España. (Guamán, 2022)

Finalmente, en esta indagación científica se observó que el personal no tenía acceso a contención o atención primaria psicológica, por motivos de falta de interés, por desconocimiento de estas temáticas o por razones económicas. Este fundamento informativo va en correspondencia con el estudio desarrollado por el Estudio Europeo de la Epidemiología de los Trastornos Mentales (ESEMED), donde concluyeron que sólo el 20,6% de los participantes con trastornos de ansiedad buscan ayuda médica y el 23,2% de ellos no recibe ningún tratamiento, por diversas razones como: la poca importancia al tema de salud mental, economía y por desconocimiento del individuo. (Guido, 2022)

#### **4. CONCLUSIONES**

Generar proyectos de intervención hacia la comunidad, como es el caso de la creación de la presente guía de estrategias psicológicas para el manejo de ansiedad en el personal de primera respuesta, promueven un sentido de respeto y cuidado permanente de la salud mental; dando relevancia a la capacitación constante ante los diferentes factores que irrumpen el equilibrio biopsicosocial del ser humano.

Además, a través de este estudio se concluye que el personal que atiende siniestros y desastres, especialmente los adultos jóvenes (19 a 40 años) presentan niveles altos de ansiedad, debido a que enfrentan situaciones estresantes o demandantes que influyen en la aparición de afecciones psicológicas y físicas, perjudicando la toma de decisiones frente eventos de emergencia y en la calidad de la atención brindada. Cabe mencionar que, si esto se presenta de manera continua, puede generar trastornos o complicaciones psicoemocionales como Trastorno de Estrés Post Traumático, Burnout, entre otros. (Martínez, 2022)

Finalmente, se verifica la relevancia de conocer a nivel teórico - práctico, diferentes estrategias y dinámicas de intervención psicológica a un nivel conductual, emocional y cognitivo, debido a que ayudará a manejar situaciones de alta carga biopsicosocial y espiritual, disminuyendo



los síntomas y signos que se han descrito en párrafos anteriores; al igual que se promulga sensibilización y concientización de mantener el cuerpo sano, en mente sana. Más allá de un tratamiento eficiente, se buscan medidas de prevención efectivas que minimicen de manera significativa los desequilibrios integrales que puede padecer cualquier persona; mejorando el bienestar tanto emocional como físico. (Pérez, 2019)

## REFERENCIAS

- Andrade, C. (2023). Guía para manejar la ansiedad. Available from: <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5026/file/Gu%C3%ADa%20para%20manejar%20la%20ansiedad.pdf>.
- Arancibia, M. & et al. (2022). Debriefing psicológico en eventos traumáticos agudos: síntesis de la evidencia secundaria. Medwave, pág. 16-18.
- Campins, C. (2022). Universidad autónoma de entre Ríos. Introducción al Psicoanálisis, 2022.
- Delgado, G. (2020). Ansiedad en el personal de salud. Universidad Continental Facultad de humanidades, pág. 176- 178.
- Fercadell, S. (2021). Trastornos de ansiedad. Available from: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-deansiedad>.
- Ferreiro, M. & et al. (2022). Ansiedad en los cuidados. Una mirada desde el modelo de Mishel. Scientific Electronic Library Online; 22(1-2).
- García, E. (2020). Factores que causan ansiedad. Available from: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/haypersonalidades-propensas-a-tener?amp=1>.
- Gil, B. (2023). Cómo manejar la ansiedad: Guía práctica. Available from: <https://psiquecambio.com/2023/12/14/comomanejar-la-ansiedad-guia-practica/>.
- Guamán, S. (2022) Ansiedad, depresión y estrés en el personal prehospitario. Available from: <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a2de352b-f348-4f5da71d-content>.
- Guido, S. (2022). Estrés, Ansiedad y Depresión en el Cuerpo de Bomberos Español. Available from: [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/200895/TFM\\_2022\\_B1](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/200895/TFM_2022_B1).
- Martínez, M. (2022). Hábitos saludables para prevenir la ansiedad y la depresión. Available from: <https://www.som360.org/es/articulo/habitos-saludables-prevenir-ansiedad-depresion>.
- Pérez, B. (2019). Métodos para controlar la ansiedad. Available from: <https://www.clinicagouet.com/terapias/15-metodos-paracontrolar-la-ansiedad/>.