

“Modelo 3D de Estrés en Bomberos



Wildfire2007

Sevilla, ESPAÑA. 13 -17 mayo 2007
4ª CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE INCENDIOS FORESTALES



Jaime A. Senabre Pastor

Alicante (España)

Instructor-Técnico de Bomberos
Psicólogo Clínico. Máster en Psicopatología y Salud
Máster-Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
Diplomado Internacional en Psicología de Emergencias y

MODELO 3D DE ESTRÉS EN BOMBEROS FORESTALES

Autor: Jaime A. Senabre Pastor

U.N.E.D.

Instructor - Técnico de Bomberos

Licenciado en Psicología Clínica. Máster en Psicopatología y Salud

Diplomado Internacional en Intervención Psicológica en Emergencias y Desastres

Máster – Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales

Miembro de la “Comisión de Trabajo en Estrés Postraumático” de la SEAS

Alicante (España)

Resumen: *El Modelo Tridimensional de Estrés pretende explicar de manera global el riesgo que tiene el profesional de emergencias de manifestar síntomas de estrés (Senabre, J., 2004). Utilizando como ejemplo los servicios de bomberos, se ofrece un enfoque práctico del concepto de estrés y de sus fuentes en este tipo de profesionales. Los incendios forestales servirán de marco explicativo de este modelo, ya que suponen una situación potencialmente estresante para los efectivos intervinientes en los mismos, destacando prioritariamente a los bomberos que actúan en primera línea de fuego, los pilotos de los medios aéreos, los conductores de vehículos pesados, los operadores de radio y los mandos de coordinación del incendio. La intervención en la emergencia, las características del propio servicio o la organización del mismo, y los factores de personalidad idiosincráticos de cada bombero, conforman los tres pilares que sustentan este enfoque.*

Palabras clave: *Estrés, Modelo Tridimensional de Estrés, Bomberos, Incendios Forestales*

Abstract: *The Three-Dimensional Model of Stress try to explain of global way the risk that the emergency workers have to manifest stress symptoms (Senabre, J., 2004). Taking for example the Fire Department, propose it a practical approach of the stress concept and its sources on that kind of professionals. The forest fires will be use to explain this model, since they suppose it a potential stress situation for workers to fight on them, marking priority the firemen to be working on a first line of fire, the pilots plains, fire engine drivers, the radio operators and the fire coordination commands. The operations on emergency, the characteristic of the own service or its organization, and the idiosyncratic personality factors of each fire-fighter, make up the three pillars that maintain this approach.*

Key words: *Stress, Three-Dimensional Model of Stress, Firemen, Forest Fires*

Correspondencia: Jaime A. Senabre Pastor. Alicante. España.
E-mail: asebfor@yahoo.es

1. INTRODUCCIÓN.

El concepto de estrés se ha incorporado a nuestro vocabulario quizá, porque todos hemos manifestado o experimentado alguna situación de estrés.

Hoy en día, el estrés se ha despojado de la connotación de “vivencia excepcional” que le caracterizó en los primeros años de la segunda mitad del siglo XX, ya que éste puede surgir, potencialmente, de la práctica totalidad de situaciones (Sandi, Venero y Cordero, 2000), y, aunque son muchas las posibles fuentes de estrés, resultan prioritarias aquellas de origen psicosocial, entre las que se encuentran las de origen laboral. De hecho, según las estadísticas, el estrés relacionado con el trabajo puede causar sufrimiento, tanto en el trabajo como en el hogar, discapacidad para afrontar la vida cotidiana, aumento del riesgo de suicidio y de caer en algún tipo de adicción, lo que puede afectar notablemente a las bases de una organización.

Bajo ciertas condiciones, el estrés nos conduce a las personas a crecer, mientras que bajo otras, nos traumatizamos y deterioramos seriamente.

El Centro Nacional de Capacitación para Emergencias en Emmitsburg, Maryland –NFPA – FEMA (1986) ha reconocido que el estrés agudo es uno de los riesgos laborales más serios en Bomberos, porque afecta a la salud, al desempeño en el trabajo, y a la vida familiar y espiritual, pudiendo promover conductas nocivas para la salud, como el consumo de alcohol y drogas. También, ha observado una mayor tasa de divorcios y un aumento de enfermedades ocupacionales.

Estudios realizados en diversos países nos desvelan la influencia que el estrés puede tener en los miembros de los servicios de bomberos. Es más, según los datos encontrados, podríamos sospechar que las condiciones de trabajo y las medidas de prevención del estrés durante el desempeño de su labor profesional, para determinados porcentajes de la población de bomberos, son inadecuados, lo que puede estar produciendo alteraciones nocivas para su salud, más si no son debidamente evaluados y abordados.

3. EL CONCEPTO DE ESTRÉS.

El término *estrés* es utilizado como un “cajón de sastre” para referirnos a una amplia variedad de estados, entre los que se encuentra el individuo afectado por diversas presiones y las reacciones que éstas le provocan.

Este tipo de reacciones resultan difícilmente separables, ya que mantienen una continua interrelación e interactúan. De ahí que, *la generación de estrés va a estar modulada por la intensidad y magnitud del estímulo o agente estresor, por la acumulación y número de éstos, por su prolongación o cronificación en el tiempo, y, sobre todo, por la interpretación que el individuo haga de estos estímulos, así como por el modo en que los aloje en su memoria.* El estímulo puede ser entendido, en este caso, como la misma situación generadora de estrés (Senabre, 2004).

Por ello, *el estrés no debe entenderse como algo trivial, ni como un síntoma de fragilidad o de falta de compromiso*, (siendo los bomberos y demás colectivos de emergencias vulnerables al mismo, pudiendo sufrir sus debilitadores efectos, al igual que el resto de los seres humanos, sobre todo aquellos individuos que son más responsables y afrontan dando todo de sí los múltiples y continuos retos profesionales), *sino como algo que puede producir estados indeseables si se presenta de manera excesiva, recurrente e incontrolable.*

No obstante, un cierto grado de estrés puede resultar facilitador del trabajo en los equipos de emergencias. Es más, si es episódico, breve, poco intenso y adaptativo puede ser incluso beneficioso.

4. LA RESPUESTA DE ESTRÉS.

El estrés, básicamente, es un proceso complejo, de mayor o menor activación ante las demandas percibidas (bien sean internas o externas) y de lucha constante del organismo por mantener su propio equilibrio u homeostasis (Senabre, J., 2005), y cuya respuesta, que tiene un carácter generalizado, se manifiesta principalmente a través de tres niveles: fisiológico, cognitivo y conductual o motor.

5. PRIMERAS CONCLUSIONES.

El estrés puede influirnos en los ámbitos biológico, psicológico y social, por lo que si no contemplamos el contexto global de la vida de nuestros trabajadores, incluida la vida familiar, los objetivos y los significados personales que hay en su vida familiar y laboral, no llegaremos a comprender el estrés y las emociones que experimentan.

6. MODELO TRIDIMENSIONAL DE ESTRÉS EN BOMBEROS FORESTALES[®].

Este Modelo de Estrés puede explicar, de manera global, el riesgo del profesional de emergencias a manifestar síntomas de estrés (Senabre, J. 2005).

Las tres dimensiones que lo constituyen son:

- La **Intervención** en la emergencia.
- La **Organización** del servicio y de la propia Empresa.
- El propio **Individuo**.

6.1. La Intervención en un Incendio Forestal como fuente de estrés.

La intervención en incendios forestales constituye una situación potencialmente muy estresante para los efectivos intervinientes, destacando prioritariamente a los bomberos que actúan en primera línea de fuego, a los pilotos de los medios aéreos, a los operadores de radio y a los mandos de coordinación del incendio.

Esto es debido básicamente a:

- La **trascendencia de la intervención**: el bombero, independientemente del rango que tenga, debe y tiene que materializar en un breve espacio de tiempo toda su preparación y potencial, llegándose a jugar el reconocimiento de los demás e incluso su propia autoestima.
- La **dificultad de predecir el resultado final** o el propio **rendimiento** durante la intervención.
- La **descoordinación** perceptiva de la intervención.
- El **riesgo** y la **peligrosidad** para la vida, tanto del bombero interviniente como de la población humana y animal afectada.

- La **imposibilidad de controlar** múltiples **factores ajenos** al bombero, que pueden influir en el propio rendimiento (p.e. orografía) o en el resultado final de la intervención (p.e. climatología).
- Las **pérdidas ocasionadas** por el incendio en bienes materiales y su afectación a los distintos ecosistemas.
- La presencia de los **medios de comunicación** y de **población** en general.
- La necesidad de **mantener la concentración** apropiada en todo momento.
- El hecho de tener que **superar diversas sensaciones**, como por ejemplo de dolor, cansancio, incomodidad, enfado, preocupación, decepción, calor, frío, sed, hambre, etc., que aparecen, a menudo, en el transcurso de la intervención.
- La exigencia, en numerosas ocasiones, de tener que **tomar decisiones** trascendentales para el desarrollo de la actuación en segundos o menos aún.
- La necesidad de tener que adaptarse a unas **condiciones ambientales específicas**, a veces muy estresantes, en las que se debe intervenir (p.e. lugar, horario, ruido, temperatura, viento, etc.).
- La enorme **dificultad**, a veces **imposibilidad**, en muchos casos, **de corregir los errores** que se cometen o de evitar sus consecuencias.
- El hecho de estar expuestos a **la evaluación constante de los demás** (p.e. medios de comunicación, población, personas allegadas, mandos o jefes y compañeros).
- La **obligación y el deber de rendir al máximo** en todo momento, debido a la urgencia.
- **La propia situación de emergencia.**

Estos aspectos podríamos considerarlos como situacionales y propios de la experiencia vivida en un incendio forestal, es decir, intrínsecos a la Intervención.

Pero, hay otro tipo de factores importantes a tener en cuenta y que son propios del servicio y la profesión del bombero. Es lo que denominaríamos aspectos organizacionales o de empresa.

6.2. Fuentes de estrés propias del servicio y la organización.

Las exigencias y características de la profesión de bombero, al igual que ciertos aspectos organizacionales del servicio, pueden convertirse en factores potencialmente generadores o desencadenantes de estrés.

Así pues, en este ámbito, podemos experimentar estrés por:

- **Sobrecarga de trabajo:** Si el volumen, la magnitud o complejidad de la intervención y el tiempo disponible para realizarla está por encima de la capacidad del bombero para responder a esa exigencia.

- **Infracarga de trabajo:** Si el volumen del trabajo general está muy por debajo del necesario para mantener un nivel mínimo de activación y motivación en el bombero.
- **Infrautilización de competencias:** Si las actividades programadas, las tareas o las competencias del puesto o cargo están por debajo de la capacidad y potencial del propio bombero.
- **Repetitividad:** Si no existe una variedad de tareas o actividades a realizar, si éstas son monótonas y rutinarias, o si son repetidas en ciclos cortos de tiempo.
- **Ritmo de trabajo:** Si los recursos humanos son escasos, ya que el tiempo y ritmo de intervención en la emergencia estará marcado por los requerimientos y exigencias de la misma, al tiempo que por el número de efectivos.
- **Ambigüedad de rol:** Si existe una inadecuada información y formación al bombero sobre su rol laboral y organizacional, ya que, muchas veces, se ve alterado por exigencias del servicio.
- **Conflicto de rol:** Si existen demandas conflictivas o que el bombero no desea cumplir. Si se opone a las distintas exigencias del servicio, principalmente, en lo que se refiere a conflictos de competencias.
- **Relaciones personales:** Si aparecen problemas derivados de las relaciones (dependientes o independientes del trabajo) que se establecen en el ámbito laboral, tanto con superiores y subordinados como con cualquier compañero de turno o del servicio.
- **Estilos de comunicación organizacional:** Si la comunicación es autocrática y unidireccional o si, aun siendo democrática y multidireccional, es deficiente.
- **Inseguridad en el trabajo:** Si existe incertidumbre acerca del futuro en el puesto de trabajo, por ejemplo, interinidad, temporalidad o eventualidad.
- **Medidas de autoprotección:** Si los equipos de protección individual o colectiva son considerados inadecuados para el desempeño de las funciones del bombero.
- **Promoción:** Si la organización dificulta o no ofrece canales claros a las expectativas del bombero para ascender en la escala jerárquica.
- **Falta de participación:** Si la empresa restringe o no facilita la iniciativa, la toma de decisiones y la consulta a los bomberos, tanto en temas relativos a su propia tarea como en otros aspectos del ámbito laboral.
- **Control:** Si existe una amplia, excesiva y estricta supervisión por parte de los mandos, restringiendo el poder de decisión y la iniciativa personal del bombero.
- **Formación:** Si hay una precaria formación, un inadecuado entrenamiento o una preparación global y específica deficiente para el correcto desempeño de las funciones y exigencias del servicio.
- **Cambios en la organización:** Si aparecen cambios organizacionales que supongan un gran esfuerzo adaptativo por parte del bombero y ante los cuales la empresa no emprenda ninguna acción facilitadora.

- **Responsabilidad:** Si la estrategia de intervención implica una gran responsabilidad, tanto por la toma de decisiones como por los posibles riesgos para la población.
- **Peligrosidad:** Si la estrategia de intervención supone poner en riesgo la vida del interviniente o de cualquier persona o animal.
- **Contexto ambiental:** Si las características ambientales suponen una amenaza para el bombero u otras personas.
- **Alteración de ritmos biológicos:** Si los turnos de trabajo se exceden en horas y si, además, son nocturnos. Este aspecto puede alterar las constantes vitales marcadas por el ritmo circadiano, el cual está determinado, a su vez, por las secreciones hormonales, los ciclos de sueño y el ritmo metabólico.

Probablemente, se pueda añadir algún aspecto más a esta relación, pero creo que ésta es una muestra suficiente como para considerar la relevancia del tema.

El bajo rendimiento, el agotamiento mental, las lesiones, los desajustes emocionales e incluso otras alteraciones de la salud pueden ser producto de una situación prolongada de estrés.

Por ello, sería razonable y muy rentable para todos los implicados que los responsables, tanto operativos como políticos, concedieran importancia a la prevención de estos problemas. En primer lugar, reconociendo la existencia del estrés y, en segundo lugar, poniendo los medios necesarios para evitarlo y controlarlo.

6.3. Variables personales del propio bombero potenciadoras de estrés.

Las características idiosincráticas de cada individuo serán el tercer punto a tener en cuenta, y no, por ello, menos importante. Este aspecto puede variar en un mismo sujeto a lo largo de su historia personal a causa de su experiencia vital.

No obstante, señalaré sucintamente algunos patrones de personalidad que pueden hacer más vulnerable al bombero a padecer estrés.

- **Personalidad Tipo-A:** representa a bomberos con un exceso de actividad y energía, competitividad, ambición, agresividad, impaciencia, diligencia, perfeccionismo, logro de metas elevadas y una implicación muy profunda en la profesión.
- **Dependencia:** bomberos poco autónomos, que tienen problemas en situaciones de toma de decisiones o ante cualquier tipo de incertidumbre o ambigüedad.
- **Ansiedad:** los bomberos ansiosos experimentarán mayor nivel de conflicto que los no ansiosos, al tiempo que vivirán peor las situaciones difíciles propias de una intervención.
- **Introversión:** ante una situación problemática, los introvertidos van a reaccionar más intensamente que los extrovertidos, ya que son menos receptivos al apoyo social.
- **Rigidez:** los bomberos de carácter o postura personal rígida van a presentar un mayor nivel de conflicto y de reacciones desadaptativas, (especialmente en situaciones que implican un cambio y que requieren un esfuerzo de adaptación a la nueva situación), a diferencia de los más flexibles.

- **La Competencia Individual:** (entendida como el *conjunto de conocimientos, destrezas, habilidades, actitudes y valores*). Va a tener una gran importancia como fuente de estrés si entre la posición ocupada o el trabajo desempeñado y la capacidad o capacitación del bombero existe una posible incongruencia. Así pues, el puesto ocupado puede ser generador de estrés, tanto por exceso como por defecto de competencias personales.
- **Los Estilos de Vida:** una deficiente condición física y unos inadecuados hábitos de salud (p. e. sedentarismo, mala alimentación, consumo de drogas ...) pueden mermar la capacidad individual de enfrentarse a las exigencias del servicio.
- **Las Necesidades Individuales y particulares como Ser Humano:** un desajuste entre la necesidad de contacto y apoyo social, de afecto, intimidad, reconocimiento, autorrealización personal, ... y la realidad vivida en el servicio.
- **Las Motivaciones:** los deseos de logro personal, de alcanzar un determinado estatus, de “dar la talla en el trabajo”, ... si no se ven realizados.
- **Las Expectativas:** las esperanzas que el individuo tiene de obtener de su trabajo ciertos beneficios personales, sociales, ... si no se consiguen.
- **Los Valores:** toda la amplia gama de valores intrínsecos a la profesión del bombero lo pueden hacer más susceptible al estrés.

Así pues, podemos considerar que estas expectativas, deseos y necesidades del bombero tienen un efecto dinámico y activo en la relación con el entorno laboral. Esta interrelación estará modulada por la percepción que el individuo tiene de ella. De hecho, en varios estudios, se ha constatado la extraordinaria importancia que adquieren los mecanismos de recopilación cognitiva (percepción, interpretación y evaluación) en la generación del estrés.

La historia personal de cada uno, (experiencia, formación, rasgos de personalidad, sucesos vitales...), va a jugar un papel importante en la forma idiosincrática que cada uno tenemos de apreciar o interpretar las situaciones.

De este modo, podemos inferir que de este análisis subjetivo de la situación va a depender en gran medida la generación o no de estrés.

7. CONCLUSIONES FINALES.

Si pensamos en todos los factores potencialmente estresantes que se han detallado anteriormente, ¿qué nos puede hacer pensar que estamos exentos de esta afección, sea de un modo u otro?

El conocimiento y análisis de las particularidades del fenómeno del estrés es uno de los mejores métodos para discernir nuestra vulnerabilidad a estar a su merced y la posibilidad de ser afectados.

Por ello, es importante comprender las características y funcionalidad de la respuesta fisiológica que ponemos en marcha cuando interpretamos una situación como peligrosa o adversa, al tiempo que conocer la dinámica de su impacto fisiológico y psicológico en nuestra salud a lo largo del tiempo.

Las acciones formativas en este campo deben ocupar un lugar destacado en los programas integrales de formación del bombero, no sólo para conseguir una mejor profesionalización y un mayor rendimiento, sino para ayudar a estos profesionales a mantener un equilibrio saludable entre su vida laboral, social y familiar.

Jaime Senabre

Alicante (España)
Mayo de 2007



“Modelo 3D de Estrés en Bomberos Forestales”

Jaime A. Senabre Pastor

Instructor-Técnico de Bomberos
Psicólogo Clínico. Especialista en Psicopatología y Salud
Diplomado Internacional en Psicología de Emergencias y Desastres

Teléfono: /34) 628 946 916
Alicante (España)
Correo: asebfor@yahoo.es