



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

SALUD MENTAL EN PROFESIONALES PARAGUAYOS DE ALTO RIESGO:

BOMBEROS, POLICÍAS Y PERSONAL MÉDICO DE URGENCIAS''

Báez, Dalila Milagros.

Centurión Leguizamón, Tamara María Montserrat.

Rodríguez Benítez, Ruth María.

Romero Armoa, Alison.

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay

baezmila50@gmail.com

monsecenturion22@gmail.com

ruttiirodriguez@gmail.com

alisonarmoa03@gmail.com

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general identificar los factores de riesgo psicosociales y las estrategias de afrontamiento que afectan la salud mental en profesionales paraguayos de alto riesgo: bomberos, policías y personal médico de urgencias. La metodología utilizada fue de enfoque cualitativo, de tipo exploratorio. La población estuvo compuesta por profesionales de estas áreas en Asunción y el área metropolitana. Los resultados señalaron que el estrés crónico, el estrés laboral, la exposición continua a situaciones traumáticas y la sobrecarga emocional son amenazas constantes para estos trabajadores. Para recolectar datos se utilizaron entrevistas semiestructuradas y análisis documental, lo que nos permitió comprender sus experiencias y percepciones sobre el impacto emocional de sus tareas cotidianas. Los resultados reflejaron que el estrés laboral, la exposición a situaciones traumáticas y la sobrecarga emocional son factores comunes, mientras que el apoyo social, la actividad física y el autocuidado emocional resultan ser las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Asimismo, se destaca que las estrategias de afrontamiento más utilizadas incluyen el apoyo social, la actividad física y las intervenciones psicológicas institucionales, aunque en muchos casos persiste el estigma hacia la búsqueda de ayuda profesional. Se concluye que es fundamental implementar protocolos de salud mental adaptados al contexto laboral de estos profesionales, considerando sus demandas y riesgos específicos, una limitada disponibilidad de programas de salud mental institucionales en Paraguay, y un estigma cultural hacia la búsqueda de ayuda psicológica. Además, es urgente fortalecer y promover una cultura de autocuidado emocional y acompañamiento psicológico en los ámbitos investigados.

Palabras clave: Afrontamiento. Estrés. Riesgo. Salud mental.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

ABSTRACT

The general objective of this study was to identify psychosocial risk factors and coping strategies that affect the mental health of high-risk Paraguayan professionals: firefighters, police officers, and emergency medical personnel. The methodology used was a qualitative, exploratory approach. The population consisted of professionals from these fields in Asunción and the metropolitan area. The results indicated that chronic stress, work-related stress, continuous exposure to traumatic situations, and emotional overload are constant threats to these workers. Semi-structured interviews and documentary analysis were used to collect data, allowing us to understand their experiences and perceptions of the emotional impact of their daily tasks. The results showed that work-related stress, exposure to traumatic situations, and emotional overload were common factors, while social support, physical activity, and emotional self-care were the most frequently used coping strategies. It is also highlighted that the most commonly used coping strategies include social support, physical activity, and institutional psychological interventions, although in many cases, stigma persists toward seeking professional help. It is concluded that it is essential to implement mental health protocols adapted to the work context of these professionals, considering their specific demands and risks, the limited availability of institutional mental health programs in Paraguay, and the cultural stigma surrounding seeking psychological help. Furthermore, it is urgent to strengthen and promote a culture of emotional self-care and psychological support in the areas studied.

Keywords: Coping. Stress. Risk. Mental health.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

1. INTRODUCCIÓN

Los profesionales de alto riesgo en Paraguay, como bomberos, policías y personal médico de urgencias, enfrentan diariamente situaciones de crisis, accidentes y emergencias que generan una elevada exigencia emocional y psicológica. Además, enfrentan largas jornadas, escasez de recursos y una limitada atención institucional a su bienestar psicoemocional. Estas circunstancias contribuyen a niveles elevados de estrés, ansiedad y desgaste emocional, comprometiendo su bienestar, salud mental en estrés crónico, ansiedad, trastornos depresivos y burnout. Se define la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad.

El objetivo general de este trabajo es identificar los factores de riesgo psicosociales que afectan la salud mental en profesionales paraguayos de alto riesgo.

El aporte científico se orienta a describir de forma contextualizada las demandas psicosociales y los recursos personales e institucionales disponibles en Paraguay para atender esta situación de los riesgos y recursos psicosociales disponibles para estos profesionales, abriendo líneas para futuras intervenciones institucionales.

La importancia de esta investigación radica en visibilizar las demandas emocionales que enfrentan estos profesionales, ya que aporta información contextualizada sobre la salud mental ocupacional en Paraguay, evidenciando la necesidad de fortalecer programas de contención emocional en los cuerpos de emergencia nacionales.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio fue no experimental, con enfoque cualitativo, de carácter exploratorio y



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

sustento en el enfoque fenomenológico, lo que permitió analizar en profundidad las vivencias de los participantes en relación con su salud mental y las condiciones laborales. La investigación cualitativa permite comprender las vivencias y experiencias de los participantes, priorizando su subjetividad y contexto social. (1).

El periodo de recolección de datos mediante entrevistas semiestructuradas, extendió desde marzo a mayo del 2025 en Asunción y el área metropolitana.

La población estuvo integrada por bomberos, policías y médicos de urgencias en ejercicio activo. Por su reducido número, se trabajó con la totalidad del universo (20 profesionales), evitando realizar una muestra.

Las técnicas de recolección de datos fueron entrevistas semiestructuradas y análisis documental de protocolos institucionales vigentes en Paraguay sobre salud mental ocupacional a profesionales paraguayos de alto riesgo 8 bomberos voluntarios, 8 policías operativos y 4 médicos de urgencias de hospitales públicos de Asunción y Central. Estas técnicas permitieron comprender las percepciones, dilemas y mecanismos de afrontamiento.

Asimismo, se complementó con análisis documental de protocolos institucionales de salud mental y reportes de estudios previos sobre riesgos psicosociales en estos ámbitos centrado en tópicos relacionados con la vivencia del estrés laboral, el impacto emocional de las emergencias y las estrategias de afrontamiento. Se complementó con una revisión documental de los protocolos de salud mental vigentes en estas instituciones para comprender las vivencias y experiencias de los participantes, priorizando su subjetividad y contexto social. (2).



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

El periodo de recolección de datos mediante entrevistas semiestructuradas, extendió desde marzo a mayo del 2025 en Asunción y el área metropolitana.

La población estuvo integrada por bomberos, policías y médicos de urgencias en ejercicio activo. Por su reducido número, se trabajó con la totalidad del universo (20 profesionales), evitando realizar una muestra.

Las técnicas de recolección de datos fueron entrevistas semiestructuradas y análisis documental de protocolos institucionales vigentes en Paraguay sobre salud mental ocupacional a profesionales paraguayos de alto riesgo 8 bomberos voluntarios, 8 policías operativos y 4 médicos de urgencias de hospitales públicos de Asunción y Central. Estas técnicas permitieron comprender las percepciones, dilemas y mecanismos de afrontamiento.

Asimismo, se complementó con análisis documental de protocolos institucionales de salud mental y reportes de estudios previos sobre riesgos psicosociales en estos ámbitos centrado en tópicos relacionados con la vivencia del estrés laboral, el impacto emocional de las emergencias y las estrategias de afrontamiento. Se complementó con una revisión documental de los protocolos de salud mental vigentes en estas instituciones. |

3.RESULTADOS

En relación con el primer objetivo específico, Identificar los principales factores de alto riesgo en bomberos, policías y personal médico de urgencias, se reconocieron que los profesionales que trabajan en entornos de emergencia enfrentan desafíos significativos, incluyendo la exposición a situaciones traumáticas, jornadas laborales extensas y carga emocional acumulada. La falta de recursos, el miedo al error y la presión social y familiar



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

pueden generar un entorno laboral estresante y agotador. La falta de tiempo para el autocuidado y el descanso adecuado puede empeorar la situación, lo que destaca la necesidad de apoyo emocional y recursos adecuados para proteger la salud mental y física de estos profesionales.

Para el segundo objetivo específico, Reconocer las estrategias de afrontamiento más frecuentes en bomberos, policías y personal médico de urgencias, se destacó que los profesionales de emergencia utilizan diversas estrategias de afrontamiento para manejar el estrés y la carga emocional, incluyendo el apoyo social entre compañeros, la actividad física como liberación de estrés y algunas intervenciones psicológicas institucionales. Sin embargo, el estigma asociado a mostrar vulnerabilidad emocional y la falta de acceso a servicios psicológicos limitan la búsqueda de ayuda profesional. En muchos casos, el silencio y la evasión siguen siendo conductas prevalentes, lo que destaca la necesidad de promover un entorno más abierto y de apoyo para los profesionales de emergencia. Se observó que la mayoría de los participantes reconocen la importancia de la salud mental, aunque persiste la dificultad para solicitar ayuda profesional por temor a ser vistos como “débiles” o “incapaces” en sus funciones. Se evidenció además que, en Paraguay, el cuidado de la salud mental en estas profesiones no es una prioridad institucional ni una práctica habitual entre los mismos trabajadores.

Con respecto al tercer objetivo específico, Determinar los grupos de profesionales de alto riesgo más vulnerables a los efectos negativos de los factores psicosociales en Paraguay. Los resultados obtenidos permitieron determinar que los grupos profesionales de alto riesgo más vulnerables a los efectos negativos de los factores psicosociales fueron, principalmente, el personal de salud, los agentes de seguridad y los docentes. Estos grupos presentaron mayores



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

niveles de agotamiento emocional, estrés crónico y alteraciones en el estado de ánimo en comparación con otros sectores analizados. En particular, los profesionales de la salud manifestaron síntomas de ansiedad y depresión asociados a la sobrecarga laboral y la presión constante en contextos de emergencia, especialmente durante situaciones críticas como la pandemia o crisis sanitarias.

Asimismo, se evidenció que los profesionales con jornadas laborales extensas, falta de apoyo institucional y escasa estabilidad contractual fueron los más afectados. La percepción de inseguridad laboral, combinada con la responsabilidad sobre vidas humanas o contextos de alta demanda emocional, incrementó significativamente su vulnerabilidad psicosocial. Estos hallazgos destacaron la necesidad de diseñar intervenciones específicas para cada sector, considerando los factores estructurales y personales que agravan la afectación a la salud mental.

Respecto al objetivo general, Identificar los factores de riesgo psicosociales que afectan la salud mental en profesionales paraguayos de alto riesgo. En los resultados, se evidenció que el estrés crónico, la exposición constante a escenas violentas y la presión institucional constituyen los



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

principales elementos que deterioran su bienestar psicológico. Los participantes coincidieron en que la falta de descanso adecuado, la escasez de recursos y la sobrecarga emocional representan obstáculos significativos en su desempeño laboral, reflejando un entorno laboral exigente que compromete su salud mental y requiere atención urgente desde una perspectiva preventiva y de apoyo institucional.

4. CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo específico, que consiste en identificar los principales factores de alto riesgo en bomberos, policías y personal médico de urgencias, se destaca que los profesionales de emergencia enfrentan un entorno laboral de alta exigencia que afecta negativamente su salud mental y física. La exposición constante a situaciones traumáticas, la acumulación de carga emocional y la falta de recursos y apoyo institucional generan un estrés crónico y agotador. Por ello, es fundamental que se priorice el bienestar de estos profesionales, proporcionándoles apoyo emocional, recursos adecuados y oportunidades reales para el autocuidado y el descanso, con el fin de mitigar los efectos negativos de su labor y promover su bienestar a largo plazo.

Respecto al segundo objetivo específico, que busca reconocer las estrategias de afrontamiento más frecuentes en bomberos, policías y personal médico de urgencias, se evidencia que, aunque estos profesionales utilizan diversas estrategias para manejar el estrés y la sobrecarga emocional, existen barreras significativas que limitan su acceso al apoyo psicológico. Por lo tanto, es esencial promover un entorno organizacional abierto y de apoyo, que fomente la búsqueda de ayuda profesional y reduzca el estigma asociado a la vulnerabilidad emocional, para proteger la salud mental y mejorar el bienestar laboral de estos trabajadores.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

Con respecto al tercer objetivo específico, que plantea determinar los grupos de profesionales de alto riesgo más vulnerables a los efectos negativos de los factores psicosociales en Paraguay, los datos muestran que el personal de salud, los agentes de seguridad y los docentes constituyen los grupos más afectados. Estos profesionales presentan altos niveles de agotamiento emocional, estrés crónico y alteraciones del estado de ánimo. En particular, el personal de salud manifiesta síntomas de ansiedad y depresión relacionados con la sobrecarga laboral y la presión constante, especialmente en contextos de emergencia como crisis sanitarias.

Además, se identifica que aquellos con jornadas laborales extensas, escaso apoyo institucional y poca estabilidad laboral son los más vulnerables. La percepción de inseguridad laboral, sumada a la responsabilidad directa sobre vidas humanas o a ambientes emocionalmente exigentes, agrava su riesgo psicosocial. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de diseñar intervenciones específicas para cada sector, considerando tanto los factores estructurales como las condiciones personales que inciden en su salud mental.

En relación al objetivo general, se concluye que los profesionales de alto riesgo en Paraguay enfrentan una amenaza constante a su salud mental, producto de condiciones laborales extremas, cargas emocionales intensas y un estrés persistente. La exposición reiterada a eventos traumáticos y la falta de apoyo adecuado conforman un conjunto de factores que comprometen gravemente su bienestar. En este sentido, urge implementar protocolos institucionales de salud mental, programas preventivos y acciones de desestigmatización del cuidado psicológico, que respondan a las particularidades culturales y laborales del país.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Creswell JW, Creswell JD. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications; 2016.
2. Sampieri RH, Collado CF, Lucio MPB. *Metodología de la investigación*. 6ª ed. México: McGraw-Hill Education; 2014.