

INFLUENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS BOMBEROS

INFLUENCE OF BURNOUT SYNDROME ON THE BEHAVIOR OF FIREFIGHTERS

Ricardo David Cevallos Galarza ¹, Diego Armando Placencia Michelena ², Ramiro Paul Cerón Bedoya³, Edison Geovanny Lascano Martínez ⁴

¹ Oficial de bomberos, estudiante de la carrera Tecnología Superior en Control de Incendios y Operaciones de Rescate, Instituto Tecnológico Superior Compu Sur "ITECSUR", davidgevallos1974@hotmail.com 0000-0003-0453-773X

² Cabo de bomberos, estudiante de la carrera Tecnología Superior en Control de Incendios y Operaciones de Rescate, Instituto Tecnológico Superior Compu Sur "ITECSUR", diegoplacencia1987@gmail.com 0000-0003-2066-1968

³ Cabo de bomberos, estudiante de la carrera Tecnología Superior en Control de Incendios y Operaciones de Rescate, Instituto Tecnológico Superior Compu Sur "ITECSUR", fireceronp@hotmail.es 0000-0003-4836-4551

⁴ Cabo de bomberos, estudiante de la carrera Tecnología Superior en Control de Incendios y Operaciones de Rescate, Instituto Tecnológico Superior Compu Sur "ITECSUR", geovalas415@hotmail.com 0000-0002-1338-7377

RESUMEN

La praxis profesional de los profesionales de control contra incendio, genera de forma recurrente estados de cansancio que pueden afectar el desempeño profesional. **Objetivo:** La presente investigación tiene como objetivo principal identificar la influencia del síndrome de Burnout en el comportamiento de los bomberos. **Metodología:** El estudio presenta un diseño no experimental con un enfoque cualitativo a un nivel exploratorio de tipo documental. Los métodos de investigación aplicados en la búsqueda y análisis de la investigación son el analítico sintético, hipotético deductivo y revisión bibliográfica. **Resultados:** A través de varios autores se analizó como el síndrome de Burnout es un desgaste del profesional que afecta al personal bomberil. Los síntomas de alarma que se deben tomar en cuenta son: Negación, aislamiento, ansiedad, miedo o temor, depresión, adicciones, cambios de personalidad, abandono de sí mismo, pérdida de la memoria y desorganización, comportamiento riesgoso. Existen estrategias de prevención que ayudarán al personal bomberil a manejar de manera adecuada y propicia sus actividades y controlar el estrés, tales como, evaluar las situaciones que generan estrés y ansiedad en el trabajador para tomar las decisiones y medidas adecuadas para reducirlo, mejorar la organización y proveer de herramientas necesarias para que el bombero pueda realizar sus tareas de forma adecuada y no tenga tanta sobrecarga laboral. **Conclusiones:** Se concluye que no existe una prevención del síndrome de Burnout, debido a ello se incrementan los comportamientos negativos del personal de bomberos con incidencia en su entorno familiar, social, en la salud, y cambios bruscos de carácter.

PALABRAS CLAVE: Síndrome de Burnout, bomberos, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome de fatiga en el trabajo

ABSTRACT

The professional practice of fire control professionals recurrently generates states of fatigue that can affect professional performance. **Objective:** The main objective of this research is to identify the influence of Burnout syndrome on the behavior of firefighters. **Methodology:** The study presents a non-experimental design with a qualitative approach at an exploratory level of documentary type. The research methods applied in the search and analysis of the research are synthetic analytic, hypothetical deductive and bibliographic review. **Results:** Through several authors, it was analyzed how the Burnout syndrome is a wear of the professional that affects the firefighters. The alarm symptoms that should be taken into account are: Denial, isolation, anxiety, fear or fear, depression, addictions, personality changes, self-abandonment, memory loss and disorganization, risky behavior. There are prevention strategies that will help the firefighters to manage their activities properly and promote their activities and control stress, such as evaluating the situations that generate stress and anxiety in the worker to make the right decisions and measures to reduce it, improve the organization and provide the necessary tools so that the firefighter can perform their tasks properly and do not have so much work overload. **Conclusions:** It is concluded that there is no prevention of Burnout syndrome, due to this, the negative behaviors of firefighters are increased with an impact on their family, social, health environment, and sudden changes in character

KEYWORDS: Burnout syndrome, firefighters, emotional overload syndrome, fatigue syndrome at work.

INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Burnout, se reconoce en el año de 1977 en una convención de la Asociación Americana de Psicólogos que lo denominan como síndrome del desgaste profesional a cualquier persona que trabajaba en muchos sectores.

En concordancia se conocía que era un estrés avanzado por el trabajo y tenía repercusiones de índole individual lógicamente posterior a esto causa problemas en su entorno como puede ser: el hogar, el círculo de amigos, en el lugar de trabajo (Martínez, 2010).

El burnout laboral, también denominado síndrome del quemado o síndrome de estar quemado en el trabajo, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que está vinculado con el ámbito laboral, el estrés causado por el trabajo y el estilo de vida del empleado (Martínez, & Sánchez 2021).

A pesar que un bombero siempre es respetado, reconocido, querido por las labores que realiza y que ellos juegan un papel importante en la sociedad, se ven expuestos a padecer de este síndrome de Bournot, ya que lamentablemente en muchas de las ocasiones las condiciones de trabajo no son las adecuadas, lo que provoca ansiedad y estrés (Hernández, 2017, p. 39).

La profesión de bombero exige una preparación técnica donde se preparan para todas aquellas situaciones estresantes, en este caso también se habla de la importancia de la vocación que deben tener.

Por lo tanto, sabemos que los bomberos diariamente están en emergencias ya sean incendios, rescates a personas que se encuentran en peligro, atención prehospitalaria, traslado de pacientes en ambulancias, atentados y desastres naturales.

Se conoce que la exigencia a la que se deben y el contacto constante con todos los problemas terminan con alteraciones psicológicas como: la depresión la ansiedad, el estrés agudo y las consecuencias en su

entorno no solo laboral sino el entorno de vida (Telenchana, 2020, p. 7).

Generalmente no se presentan síntomas de riesgo de agotamiento profesional en el actuar de los bomberos.

En relación al planteamiento anterior se puede destacar que estos profesionales muchas veces no poseen las condiciones idóneas desde el punto de vista salarial, de equipamiento, médico y de logística para responder a las difíciles e innumerables emergencias en su trabajo.

Es importante que las autoridades gubernamentales, el estado y las autoridades en general tomen conciencia de esta problemática y se facilite el acompañamiento emocional, psicológico a estos profesionales (Flego, 2015, p. 45).

En la actualidad nuestra vida cotidiana transcurre en el tiempo que dedicamos a nuestra familia, a los intereses personales, a nuestros espacios de esparcimiento y, en buena medida, a nuestra vida profesional, que, de todo este conjunto de desarrollo social, juega un papel decisivo en la generación de crecimiento emocional, profesional o, a su vez, la aparición de lo que actualmente llamamos el estrés laboral, que está inmerso en todo tipo de trabajo y de organización (Pico, 2015, p. 1).

En síntesis, actualmente se aplica el Síndrome de Burnout a diferentes grupos de profesionales que incluye desde directivos hasta las amas de casa, desde trabajadores en los ámbitos sociales hasta voluntarios de organizaciones del tercer sector.

Se acepta que el síndrome es el resultado de un proceso en el que el sujeto se ve expuesto a una situación de estrés crónico laboral y ante el que las estrategias de afrontamiento que utiliza no son eficaces.

Es decir, que en el ámbito individual, los sujetos, en su esfuerzo por adaptarse y responder eficazmente a las demandas y presiones laborales, pueden llegar a esforzarse en exceso y de manera prolongada en el tiempo, lo que acarrea esa sensación que ellos describen como “estoy quemado”; mientras en el ámbito laboral, en

que se producen la mayoría de los casos estudiados (cada día más por interés de las empresas), la sensación de que el rendimiento es bajo y la organización falla conduce al deterioro en la calidad del servicio, absentismo laboral, alto número de rotaciones e incluso, abandono del puesto de trabajo.

Las consecuencias en las que hay acuerdo básico son: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal (Martínez Pérez, 2010).

La investigación se sustenta en la Constitución de la República del Ecuador Sección octava: “Trabajo y seguridad social Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía.

El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

En concordancia con lo antes expuesto la presente investigación tiene como objetivo principal identificar la influencia del síndrome de Burnout en el comportamiento de los bomberos.

DESARROLLO

La investigación presenta un diseño no experimental, un enfoque cualitativo a un nivel exploratorio de tipo documental y con una revisión teórica, donde se profundiza en la influencia del síndrome de Burnout en el comportamiento de los bomberos. Los métodos de investigación aplicados en la búsqueda y análisis de la investigación son el analítico sintético, hipotético deductivo y revisión bibliográfica.

El término “síndrome de Burnout” como originalmente se describió ha tenido varias traducciones al español entre las que podemos mencionar: síndrome de burnout, síndrome del trabajador quemado, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del desgaste profesional y síndrome de fatiga en

el trabajo, entre otros.

El síndrome de Burnout es un estado mental, emocional y de agotamiento que ocurre como resultado de demandas abrumadoras, estrés o insatisfacción laboral. Aunque no es una enfermedad en sí misma, se sabe que causa otros problemas físicos y mentales más graves.

Cuando una persona experimenta agotamiento, puede estar exhausta todos los días, tener una actitud cínica, desmotivarse e insatisfecha con su trabajo.

El síndrome de desgaste puede estar acompañado de síntomas físicos como dolor de cabeza, náuseas y somnolencia. Es importante reconocer y tratar tempranamente este síndrome, con asesoramiento y apoyo, la mayoría comienza a sentirse mejor y se recupera rápidamente (Ada, 2002).

El síndrome de Burnout es un trastorno que se desarrolla de manera insidiosa y no es fácilmente perceptible, porque ocurre en tres fases evolutivas: la primera durante la cual se produce una pérdida entre la demanda y los recursos generados.

La segunda cuando se encuentra un estado de tensión psicofísica y finalmente cuando se generan cambios de comportamiento, como resultado de la adaptación defensiva que dispone el ser humano.

Una vez pasadas estas fases, este síndrome se manifiesta en cuatro niveles de gravedad expresados por falta de trabajo por dolores, incomodidad en interacciones con los demás, rendimiento reducido en el trabajo ante la presencia de enfermedades psicosomáticas y finalmente, la adicción al alcohol, a las drogas, así como el suicidio y el abandono del trabajo (Velásquez & González, 2018).

Las características morfoestructurales y psicológicas de los bomberos son de vital importancia, pues deben tener un desempeño físico y de alto nivel para cumplir con los requerimientos de su trabajo.

Es fundamental conocer el grado de estrés que esté padeciendo el bombero, así

como también la personalidad y la afectación que este síndrome de Burnout ataca a esta población, mediante la evaluación constante de todo el personal por un profesional experto (Curilem, et al., 2014).

El eustrés se refiere sobre las situaciones y experiencias en las que el estrés tiene resultados y consecuencias positivas porque se produce una estimulación y activación adecuada que permite a las personas obtener resultados positivos en su vida.

Mientras que el distrés se refiere a experiencias personales desagradables, molestas y con resultados negativos para la salud y bienestar psicológico.

Estos términos se siguen desconociendo por ciertos expertos por lo que se podría considerar la existencia de un estrés bueno y uno malo (Anchali, 2018).

Como resultado de la comparación de las motivaciones que movían a los distintos miembros de los bomberos de Argentina, se vió que los bomberos que son del tipo remunerado presentaron puntuaciones más elevadas en relación a aspiraciones económica (necesidad de autonomía), lo que indica una motivación extrínseca.

Es decir, que viene determinada por factores externos al sujeto, en este caso el pago por sus servicios.

A la vez el grupo evidencia altos niveles de desmotivación, esto puede llevar a considerar la hipótesis de Lepper, Greene y Nisbett (1973, citados en Piedimonte y Depaula, 2018), la cual afirma que los refuerzos o incentivos externos accionan negativamente en el individuo, reduciendo la motivación intrínseca (Piedimonte y Depaula, 2018).

Mientras que los bomberos voluntarios tuvieron mayor puntuación en el valor de reconocimiento social (necesidad de relacionarse), el cual también puede ser considerado una motivación extrínseca, pero con un valor intrínseco asociado.

Esto último también fue relacionado con la variable desmotivación, poniendo en evidencia que el reconocimiento de la

comunidad tendería a disminuirla (Céspedes, F. 2020).

Factores de riesgo

Los factores de riesgo aparecen como hechos o situaciones presentes en el contexto laboral directamente vinculados entre el trabajo del individuo y su entorno de trabajo, con el fin de amenazar la integridad física, salud social o mental de la interacción que se da entre las condiciones de la parte de la organización versus las capacidades de los trabajadores, con las necesidades y colectivos, la cultura organizacional, situación personal y satisfacción laboral (Calderón, 2018).

Entre los principales factores de riesgo identificados que posibilitan la presencia del síndrome de Burnout se encuentran la carga mental, horarios de trabajo especiales como turnos rotativos o trabajo nocturno, contenido del trabajo, relaciones interpersonales, inestabilidad laboral, alta responsabilidad.

Fases del síndrome de Burnout

Las fases del síndrome de Burnout según Edelvich (1980) son las siguientes:

- **Etapa de idealismo y entusiasmo.** – El individuo tiene un alto nivel de energía para el trabajo, existen expectativas poco realistas sobre el mismo y no se lo puede lograr. La persona se involucra sobrecarga de trabajo voluntario, pasa siempre al comienzo de la carrera, no hay motivaciones intrínsecas.

Existe una sobrevaloración de su capacidad profesional que los lleva a no reconocer límites internos y externos, lo que puede afectar su desempeño profesional. El incumplimiento de las expectativas provoca, en esta etapa, una sensación de decepción que mueve al trabajador en esta etapa.

- **Etapa de estancamiento.** – Esto supone una disminución de las actividades realizadas en las que se confirma la realidad de las propias expectativas, provocando pérdida y entusiasmo.

El trabajador empieza a reconocer que su vida necesita varios cambios, que incluyen necesariamente el ámbito profesional.

- **Etapa de apatía.** – Esta es la fase central del síndrome de Burnout, la frustración de expectativas lleva al trabajador a paralizarse, a desarrollar apatía y desinterés. Empiezan a surgir los problemas emocionales, conductuales y físicos.

Una de las respuestas comunes en esta fase es retirarse de la situación frustrante. Se evita el contacto con los compañeros, hay ausencias al trabajo y muchas veces hay abandono de este en los casos más extremos de la profesión.

Estos comportamientos comienzan a volverse constantes, allanando el camino para la última etapa del Burnout, la del distanciamiento.

- **Etapa de distanciamiento.** - La persona está crónicamente frustrada en su trabajo, lo que provoca sentimientos de vacío que pueden manifestarse como distancia emocional e inutilidad profesional. Hay una inversión de tiempo dedicada en relación con el primer paso.

En vez de entusiasmo e idealismo profesional, la persona frecuentemente evita desafíos y sobre todo trata de no arriesgar la seguridad laboral, porque ella piensa que, si pide algo inadecuado, tiene compensación que justifica la pérdida de satisfacción.

Signos de alarma

- Los signos de alarma citados por Gutiérrez et al., (2006, p. 307), indican con mayor relevancia los siguientes síntomas dentro del cuadro clínico:
- Negación. – Cualquier persona que se encuentre con este síndrome es muy probable que no acepte que tiene un problema y que no esté dentro de su conciencia que padece de este.
- Aislamiento. - Uno de los factores importantes y que podemos identificar de manera pronta y correcta es que el trabajador deje de compartir con su familia, amigos y colegas.

- Ansiedad. – En este caso la persona que lo padece siente que algo malo le va a pasar y no puede tener una vida normal, ni en su trabajo, ni en su casa, ni en lugares que quiera despejarse.
- Miedo o temor. – Es una de las más vistas donde la persona siente que no tiene que acudir a su trabajo porque no se siente bien estando ahí.
- Depresión. – Este es el problema más frecuente en las personas que se encuentran con este síndrome, donde si llega a ser agudo podría causar a la vez el suicidio en la persona que lo padece.
- Ira. – En los bomberos se puede dar que ante una situación problemática que están dentro de sus funciones pierdan la calma y el control, donde manifiesten su enojo exagerado y comiencen a disgustarse con su círculo de trabajo y a la vez también esta ira puede ser llevada a cada uno de sus hogares.
- Fuga o anulación. – Esto se refiere a que no les importará si al trabajo llegan de manera puntual o no.
- **Adicciones.** - Estos casos se presentan en trabajadores que se encuentran ya con el problema agudo y a la vez consumen sustancias medicadas, pero no cumplen con el tiempo indicado por el profesional que lo trata, sino que ya se automedican.
- **Cambios de personalidad.** – El trabajador que lo padece puede encontrarse bien en ocasiones, y en cuestión de segundos esté con mal humor, que no aceptará ningún tipo de recomendación ni tampoco que alguien lo ayude.
- **Culpabilidad y autoinmolación.** – Por ocasiones sienten que nada ni nadie podrá despedirlo así haga las cosas mal porque siente que será indispensable en su puesto de trabajo.
- **Cargas excesivas de trabajo.** - El desempeño de la persona es afectado cuando tiene una sobre carga de trabajo.
- **Comportamiento riesgoso.** – Se refiere a que la persona no puede tener comportamientos adecuados fuera de su

puesto de trabajo inclusive y el más característico en estos casos es la conducta sexual.

- **Sensación de estar desbordado y con desilusión.** – Una de las características más importantes de este síndrome es que el bombero o trabajador ya no cumple a cabalidad las funciones encomendadas, sino que ya posee un cansancio físico y mental.
- **Abandono de sí mismo.** – Ya no le importa su físico ni su personalidad en ocasiones el aumento de peso es su principal síntoma a la vista de todos.
- **Pérdida de la memoria y desorganización.** Existe dificultad para concentrarse y aprender. No se pueden recordar eventos importantes familiares y laborales. Puede haber trastornos del sueño.
- Uno de los primeros síntomas o signos de alarma que se manifiestan en los profesionales, de carácter leve pero que sirven como señal de alarma es la dificultad para levantarse en la mañana o el cansancio patológico, y en un nivel moderado se presenta distanciamiento, irritabilidad, cinismo, fatiga, aburrimiento, progresiva pérdida del idealismo y que al no identificar estos síntomas se podría agravar la situación.

Prevención del síndrome de Burnout

La prevención del síndrome de desgaste profesional debe comenzar con el trabajador. La primera medida a tomar es evaluar las situaciones que generan estrés y ansiedad en la persona para tomar las decisiones y medidas adecuadas para reducirlo.

Para ello, debe mejorar la organización y proveer de herramientas necesarias para que el trabajador pueda realizar sus tareas de forma adecuada y no tenga tanta sobrecarga laboral.

Además, el trabajador puede adquirir una actitud asertiva, una relación de comunicación, sin discutir ni someterse a la voluntad del resto de compañeros y defendiendo sus convicciones (Sevilla & Sánchez, 2021).

En estos casos se debe realizar un diseño de estrategias de prevención, cuya finalidad es proporcionar conocimientos y generar competencias, así como también desarrollar habilidades para no tener pérdida de recursos.

El personal debe ser la columna vertebral desde esta perspectiva para no caer en el síndrome de Burnout, mediante el cual, los sujetos vulnerables responden desafiando las situaciones estresantes o, en último caso, conviviendo con el mismo.

El desarrollo de las estrategias de prevención es una responsabilidad del departamento de Recursos Humanos, teniendo en cuenta que este síndrome emerge con características propias difíciles de detectar y se puede transformar en un posible problema dentro de la institución.

Es así como, un enfoque estrictamente individual coloca la responsabilidad de resolver el problema en los trabajadores, por lo que la víctima termina en el agotamiento (López, 2017, p. 7).

Los factores de afectación cuando los bomberos presentan el síndrome el cual hemos venido estudiando son: cansancio, dolores musculares, problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, problemas cardiacos, dificultades digestivas, alteraciones del sistema nervioso como trastornos del sueño y problemas a nivel sexual como inapetencia sexual, impotencia o frigidez, todos estos a nivel físico (Pico, 2022, p. 23).

Este párrafo resume todos los factores que pueden causar que los bomberos desarrollen agotamiento. El burnout se considera una respuesta negativa al estrés laboral que influye en diferentes áreas de la función del individuo afectado.

CONCLUSIONES

Se concluye que el síndrome de Burnout ataca a todos los trabajadores sin importar que profesión posean.

La investigación permitió identificar a través de varios estudios como el estrés laboral modifica el comportamiento del

personal de los cuerpos de bomberos unido a problemas en su entorno familiar, social, laboral y a conductas inadecuadas como los cambios bruscos de carácter e incluso pueden afectar su vida íntima.

Se pudo definir dentro de la investigación que no existen políticas de prevención de este Síndrome dentro de la Entidad que ayuden a prevenir la influencia del Síndrome de Burnout en el comportamiento de los bomberos.

Una vez identificado todos los problemas se considera necesario que el empleador sea el encargado de tener una persona que lleve de manera adecuada un proceso que permita identificar al personal que se encuentra con este síndrome y de manera inmediata actuar, conociendo a la vez los factores que tanto físicos como psicológicos se tornan en los cambios de comportamiento del bombero.

Aplicaciones prácticas

El presente estudio se lo debe considerar de una manera responsable tanto en el conocimiento como en su aplicación, para llamar la atención sobre la importancia de identificar la influencia del síndrome de Burnout en el comportamiento de los bomberos, ya que esto podría tener consecuencias negativas en el diario vivir y más aún en un futuro con secuelas más graves.

Futuras líneas de investigación

Establecer alternativas de solución que permitan definir estrategias para potenciar la prevención del síndrome de Burnout.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ada. (2022). Síndrome de burnout o de desgaste profesional. [online] Available at: <<https://ada.com/es/conditions/burnout/>> [Accessed 13 March 2022].
- Anchali, M. (2018). Incidencia del Síndrome de Burnout en el personal prehospitalario del Cuerpo de Bomberos del Distrito Metropolitano

de Quito en las estaciones x1, x4, x6, x7 y x20 en el período julio-diciembre 2017 [Trabajo de, Universidad Central del

Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16421/1/T-UCE-0020-CDI-15.pdf> Asamblea Nacional del Ecuador (2008). Constitución de la República del Ecuador. Obtenido de INEC:

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/L-OTAIP/2015/DIJU/abril/LA2-ABR-DIJU-Constitucion.pdf>.

- Calderón, M. (2018). Factores de Riesgo Psicosocial y su influencia en la generación de Estrés Laboral en el contingente de Atención Pre Hospitalaria del Cuerpo de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7419/1/T-UCE-0007-359i.pdf>
- Céspedes, F. (2020). El síndrome de burnout en población bomberil: Una revisión narrativa de la literatura. Disponible en <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/175432>
- Curilem, G. C, Almaggià, F. A, Yuing, F. T, & Rodríguez, R. F. (2014). Evaluación del Estado Psicobiotipológico en Bomberos: Parámetros de Salud y Recursos Anti Estrés. *International Journal of Morphology*, 32(2), 709-714. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022014000200054>
- Edelwich, J. (1980). Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions. Human Sciences Press.
- Flego, M. (2015). Estudio sobre la incidencia de burnout en una población de Bomberos voluntarios de la ciudad de Santa Clara del Mar, Provincia de Buenos Aires [Proyecto de investigación, Universidad Nacional de Mar del Plata]. <http://m.rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/429/0172-1.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Gutiérrez, G., Celis, M., Jiménez, S. y Suárez, F. (2006). Síndrome de

- burnout. Arch Neurocienc, 4(305-309). <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
- Hernández, G. (2017). Importancia del manejo adecuado del síndrome de burnout en miembros de la guardia permanente de la estación central de los bomberos voluntarios, ciudad capital, Guatemala [Trabajo de grado, UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA]. Usac. <https://www.grafiati.com/es/>
- López, A. (2017). El Síndrome de burnout: antecedentes y consecuentes organizacionales en el ámbito de la Sanidad Pública Gallega [Tesis de grado no publicada]. Universidad de Vigo.
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Academia, 0(112), 42. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Martínez, M. S., & Sánchez-Monge, M. (2021). Síndrome de burnout. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/sindrome-burnout.html>
- Martínez Pérez, Anabella EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. Academia Vivat [en línea]. 2010, (112), 42-80 [fecha de Consulta 11 de Julio de 2022]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>
- Pico, C. (2015). El Burnout y su relación con la Satisfacción Laboral en el Cuerpo de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito [Trabajo de investigación, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7591/1/T-UCE-0007-381i.pdf>
- Pico, C., 2022. [en línea] Dspace.uce.edu.ec. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7591/1/T-UCE-0007-381i.pdf> [Consultado el 11 de marzo de 2022].
- Sevilla, M. y Sánchez, M. (2021). ¿Qué es el síndrome de burnout? CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/sindrome-burnout.html>
- Telenchana, L. (2020). Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en bomberos. Guaranda, 2020. [Proyecto de investigación, Universidad Nacional de Chimborazo]. Dspace. <https://www.grafiati.com/es/>
- Velásquez, J., & González, S. (2018). Síndrome de burnout y estrés laboral. Una revisión. Revista de medicina familiar, 65-72.