

ESTRÉS LABORAL, COMO AFECTA EN EL ESTADO EMOCIONAL BOMBERIL EN EL CANTÓN SAN MIGUEL, BOLÍVAR

WORK STRESS, HOW IT AFFECTS THE EMOTIONAL STATE BOMBERIL IN THE CANTON OF SAN MIGUEL, BOLÍVAR

Cristian Pucha ¹, Jaime Caluña ², Danilo Pucha ³, Jheysson Cando ⁴.

¹ Oficial del Cuerpo de Bomberos de San Miguel de Bolívar, estudiante de la carrera Tecnología Superior en Control de Incendios y Operaciones de Rescate, Instituto Tecnológico Superior Compu Sur “ITECSUR”, cristianpucha1985@gmail.com, 0000-0001-9202-3370

² Sargento del Cuerpo de Bomberos de San Miguel de Bolívar, estudiante de la carrera Tecnología Superior en Control de Incendios y Operaciones de Rescate, Instituto Tecnológico Superior Compu Sur “ITECSUR”, Jaime.quibio@gmail.com, 0000-0002-9418-0887

³ Sargento del Cuerpo de Bomberos de San Miguel de Bolívar, estudiante de la carrera Tecnología Superior en Control de Incendios y Operaciones de Rescate, Instituto Tecnológico Superior Compu Sur “ITECSUR”, danielopucha27@gmail.com, 0000-0003-1379-624X

⁴ Sargento del Cuerpo de Bomberos de Guaranda, estudiante de la carrera Tecnología Superior en Control de Incendios y Operaciones de Rescate, Instituto Tecnológico Superior Compu Sur “ITECSUR”, jeysson.cando@gmail.com, 0000-0002-9815-4301

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal conocer cómo afecta el estrés en el estado emocional del personal operativo y administrativo del Cuerpo de Bomberos de San Miguel de Bolívar, ya que se evidencia de estudios dedicados al análisis de este tipo de población, hablando de la metodología indicamos que este trabajo está basado en un estudio, diseño y población: estudio descriptivo transversal, correlacional, realizado en 20 Bomberos del Cantón San Miguel de Bolívar, encontrando con el siguiente resultado en la estación de laboran 20 funcionarios el 81% son de sexo masculino mientras que el 19% son de sexo femenino. Ver figura 1, en el Cuerpo de Bomberos de San Miguel de Bolívar, el 81% tiene edades entre 31 y 60 años mientras que el 19% está entre 18 y 30 años de edad. Ver tabla 5. En el grupo predominó el estado civil casado con un 52% y unión libre. Además, con el 24% ver Figura 2, el grado mayor de formación hasta la fecha es bachillerato, llegando a la conclusión, que el personal operativo y administrativo de la institución, mantiene un bajo nivel de estrés a causa del arduo trabajo que realiza diariamente en la ciudad.

PALABRAS CLAVES: Estrés laboral; Bomberos; Burnout

ABSTRACT

The main objective of this research work is to know how stress affects the emotional state of the operational and administrative personnel of the Fire Department of San Miguel de Bolívar, since it is evidenced from studies dedicated to the analysis of this type of population, speaking of the methodology we indicate that this work is based on a study, design and population: Cross-sectional, correlational descriptive study, carried out in 20 Firefighters of the San Miguel de Bolívar Canton, finding the following result in the station where 20 officials work, 81% are from male while 19% are female. See figure 1, in the San Miguel de Bolívar Fire Department, 81% are between 31 and 60 years old, while 19% are between 18 and 30 years old. See table 5. Married marital status prevailed in the group with 52% and free union. In addition, with 24% see Figure 2, the highest degree of training to date is high school, reaching the conclusion that the institution's operational and administrative staff maintain a low level of stress due to the hard work they do daily. in the city.

KEY WORDS: Stress; labor; Firemen; burn out

INTRODUCCIÓN

“Los Cuerpos de Bomberos son entidades de derecho público adscritas a los Gobiernos Autónomos Descentralizados Municipales o Metropolitanos, que prestan el servicio de prevención, protección, socorro y extinción de incendios, así como de apoyo en otros eventos adversos de origen natural o antrópico. Así mismo, efectúan acciones de salvamento con el propósito de precautelar la seguridad de la ciudadanía en su respectiva circunscripción territorial” (COESCOPE, 2017).

El estrés es parte de la vida cotidiana y no necesariamente un fenómeno negativo, siendo un estímulo fisiológico generalmente relacionado con las interacciones entre el ser humano y el medio ambiente.

Sin embargo, puede convertirse en un factor de riesgo nocivo para la salud cuando se percibe como un desequilibrio entre el exceso de exigencias y la capacidad individual para satisfacerlas. Esto causa una perturbación del equilibrio psico-físico, gravando física, psíquica y conductual respuestas encaminadas hacerle frente. Si este afrontamiento falla, el estrés puede tener consecuencias perjudiciales para bienestar físico, mental y social, con altos costos tanto para el individuo como para la sociedad.

El estrés en el trabajo puede ser generado por las demandas laborales, las condiciones ambientales, el trabajo, organización y relaciones humanas; su impacto en la satisfacción laboral, la eficiencia del desempeño y la salud puede variar ampliamente según las características psicofísicas y los recursos de afrontamiento de los individuos, así como del apoyo social recibido. (Costa, 1996).

No es fácil definir bien qué es el estrés, aunque es una experiencia bastante habitual para todo el mundo.

Hay que tomar en cuenta que el estrés es un problema que afecta actualmente a las empresas y en especial a la salud de los trabajadores.

El estrés laboral es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual de los

trabajadores para tratar de adaptarse a las exigencias de sus condiciones laborales y no laborales. (Costa, 1996), además un estudio relacionado con 402 bomberos profesionales del Estado de Renania-Palatinado en Alemania, mostró la tasa de prevalencia actual del trastorno de estrés postraumático y alrededor del 27% de los sujetos reclutados tenían un trastorno mental.

Por ello, se considera que el estrés puede producir efectos sobre la salud física y mental. Por su parte, la OMS define la salud mental como un estado libre de trastornos mentales y un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, vivir, trabajar y ser productivo y poder contribuir a tu comunidad.

Un informe de la OIT estudió la salud mental de los trabajadores en una variedad de países como Alemania, Estados Unidos, Finlandia, Polonia y el Reino Unido y encontró lo siguiente: con mayor exacerbación, en algunos casos, el inevitable estigma asociado con la enfermedad mental.

De igual manera, Hidalgo realizó un estudio de doctorado en la Universidad de Loja en Ecuador, sobre el estrés laboral y su efecto en el estado emocional de los trabajadores que laboran en el Ministerio de Inclusión Económica y Sociedad.

Cuando los empleados se encuentren ansiosos; determinaron que el principal factor fue el estrés en el trabajo, expresado por estrés, irritabilidad y fatiga. Esto tiene que ver con la sobrecarga de trabajo que conduce a niveles de miedo y ansiedad (HIDALGO, 2013) .

“En los sistemas de emergencias como policías, bomberos, urgencia sanitaria y cruz roja, el estrés cumple un rol fundamental ya que, por su naturaleza, la emergencia nunca deja de ser novedosa y solo puede conocerse en su totalidad cuando se ha manifestado por sí misma” (Goldstein, s.f.).

“En los sistemas de emergencias el estrés juega un rol fundamental, ya que por su naturaleza la emergencia nunca deja de ser novedosa, porque no puede ser anticipada en su totalidad y solo se la termina de conocer cuando se ha manifestado por sí misma” (Rosas, 2020).

El objetivo principal de este estudio es saber cómo afecta en el estado emocional en el personal

que labora en el los Bomberos, ya que en este país no existe evidencia de estudios dedicados al análisis de este tipo de población.

Con este contexto, los sistemas de bomberos trabajan ligados a situaciones de crisis con implicados primarios y secundarios, o sea aquellos afectados de manera directa en el incidente (primario) y aquellos que sean convocados como partes del contexto (secundarios: parientes, transeúntes).

De esta manera los bomberos pueden ser también afectados como agentes intervinientes en las situaciones que les presenta su trabajo y mostrar altos índices de estrés como afectados indirectos (Rodríguez J. , 2006).

Con lo antes mencionado y enfocándonos ante tal problemática del estrés laboral en las instituciones Bomberiles, se realiza el presente artículo de la investigación realizada en el Cuerpo de Bomberos de cantón San Miguel - Ecuador, durante los meses de febrero - abril 2022, con el objetivo de determinar el estrés laboral y su influencia en el estado emocional y con ello disminuir la sintomatología, lograr una mejoría, un control ante el mismo y mejorar la calidad de vida de cada persona que labora.

METODOLOGÍA

Materiales y métodos

Tipo de estudio, diseño y población: estudio descriptivo transversal, correlacional, realizado en 20 Bomberos del cantón San Miguel de Bolívar - Ecuador.

Criterios de Inclusión.

En el estudio se incluyeron todos los trabajadores disponibles, que desempeñan las diferentes funciones en la estación de Bomberos de San Miguel de Bolívar – Ecuador, quienes luego de su aprobación de manera voluntaria fueron convocados para la realización de las encuestas. La inclusión de cada trabajador, se solicitó en todos los casos de firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión.

Se exceptuaron los funcionarios de otros cargos, aquellos que no se encontraban en el momento del estudio, como los que estaban con licencia vacacionales, en cursos o capacitaciones.

Procedimiento de recolección de información.

Se utilizaron los siguientes materiales de

recolección de datos:

El cuestionario – burnout (MBI).

Cuestionario – burnout (MBI): Este test denominado Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, además (Novien, s.f.) y (RODRÍGUEZ, 2019), habla “sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y su función es medir el desgaste profesional.

El test pretende calcular la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout y se cuenta con tres aspectos Subescala de agotamiento o cansancio emocional, Subescala de despersonalización, Subescala de realización personal”.

El test de estrés laboral *Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP).

Esto nos permite saber en qué nivel el bombero sufre de los síntomas asociados con el estrés. De las siguientes sintomatologías, hay que seleccionar el nivel experimentado durante los últimos 3 meses. (blogceta.zaragoza, s.f.)

Control de Sesgos.

Para controlar los sesgos del encuestado, se manifestó en detalle a los grupos, cada cuestionario y la importancia de registrar información verídica y honesta, se cambió el nombre de cada participante por un código; la información es tabulada por parte de los investigadores e igualmente revisada por una persona externa al estudio.

Análisis estadístico y exploratorio de los datos.

Se realizó un análisis univariado del cuestionario Maslach Burnout Inventory (BMI), y el test de estrés laboral del adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP), a través del programa Excel (Microsoft®), donde la información se organizó por medio de tablas de frecuencia.

Análisis del cuestionario – burnout (MBI): el cuestionario mide 3 aspectos:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Califica la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo además consta de

2. nueve preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.) Calificación máxima 54 (tabla 1).
 3. Subescala de despersonalización. Califica el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento Está constituida por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Calificación máxima 30 ver tabla 1.
 4. Subescala de realización personal. Computariza los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. Está compuesta de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Calificación máxima 48 ver tabla 1
- Rangos de Medida de la Escala
- 1 = Pocas veces al año o nunca.
 2 = Una vez al mes o menos.
 3 = Unas pocas veces al mes.
 4 = Una vez a la semana o algunas veces.
 5 = Unas pocas veces a la semana o relativamente frecuente.

Tabla 1

Rangos de Medida de la Escala

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Indicios de Burnout
Cansancio	1-2-3-6-8-13-14-16	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	Menos de 34

Nota: Tomado y adaptado del cuestionario - burnout – Ecestaticos de SF Rodríguez (2017)

6 = Todos los días.

Cálculo de Puntuaciones.

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Valoración de puntuaciones.

Altos niveles de puntuación en las dos primeras subescalas y bajos niveles en la tercera definen el síntoma de estrés.

Hay que analizar de manera meticulosa los distintos aspectos para determinar el Grado o nivel de estrés, que pueden ser más o menos graves dependiendo de si los signos aparecen en una, dos o tres zonas; y de la mayor o menor diferencia de las derivaciones con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del estrés.

Este estudio de aspectos puede guiar sobre las fortalezas y debilidades de cada uno en su trabajo en Bomberil ver tabla 2

Tabla 2

Valores de referencia.

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 – 18	19 – 26	27 – 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 5	6 – 9	10 – 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 – 33	34 – 39	40 – 56

Nota: Tomado y adaptado del cuestionario - burnout – Ecestaticos de SF Rodríguez (2017)

Tabla 3

El test de estrés laboral para medir el nivel de Estrés, *Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicossomáticos (CPP).

	1 Nunca	2 casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Nota: Cuestionario de Problemas Psicossomáticos (o CPP) (blogceta.zaragoza, s.f.)

Hay que revisar cuál es el color que más se repite en los resultados (o sumar cada número seleccionado) y ubicar los resultados de acuerdo a la siguiente tabla:

Que el nivel de estrés, consta de 12 ítems y su puntuación máxima es de 72.

Tabla 4
Valores de nivel de estrés.

NIVELES DE ESTRÉS	
Sin estrés 10 Síntomas de estrés 20	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento.
Estrés bajo 30	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés Medio 40	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. ¡No agotes tus resistencias
Estrés Alto 55	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud
Estrés Grave 72	Busca Ayuda

Nota: Cuestionario de Problemas Psicossomáticos (o CPP) tomada y adaptado (blogceta.zaragoza, s.f.)

RESULTADOS Y DISCUSIONES

En la estación de Bomberos laboran 20 funcionarios el 81% son de sexo masculino mientras que el 19% son de sexo femenino (Figura 1).

En el Cuerpo de Bomberos de San Miguel de Bolívar, el 81% tiene edades entre 31 y 60 años mientras que el 19% está entre 18 y 30 años de edad. (tabla 5).

En el grupo predominó el estado civil casado con un 52% y unión libre. con el 24% ver Figura 2, el grado mayor de formación hasta la fecha es bachillerato.

Figura 1.
Distribución de los funcionarios

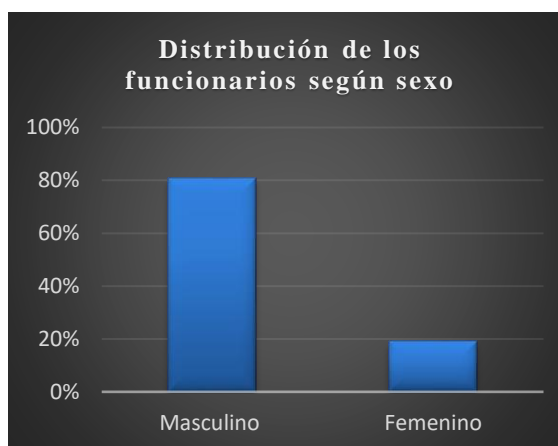
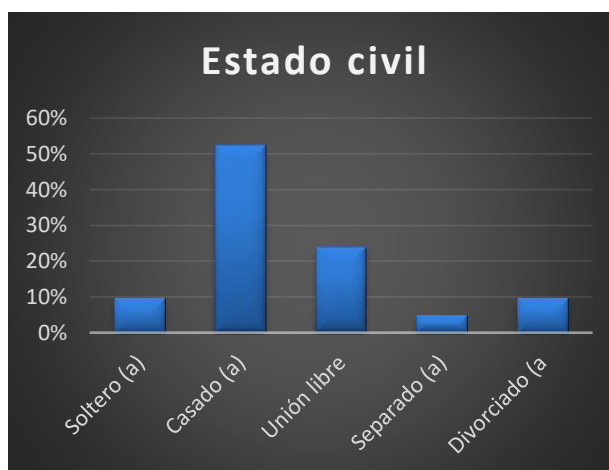


Tabla 5.
Datos de edad de los entrevistados

Bomberos San Miguel			
Grupo	Edad	Frecuencia	Porcentaje
Encuestados	18 -30	4	19%
	31- 60	17	81%

Figura 2.
Distribución de los funcionarios en el estudio según estado civil (frecuencias absolutas).



La distribución de los trabajadores en cuanto a sus tiempos de servicio en los Bomberos considerando todos los cargos desempeñados, se muestra en la tabla 1. En este grupo de estudio se lleva que más del 57% de los participantes en el estudio tiene tiempos de servicio en la empresa de más de 10 años.

El 33% de los funcionarios entre 11 y 20 años de antigüedad y el 10% de los mismos menor de 30 años. Por otro lado, se registró una media de 10 años y una mediana de 6 años de antigüedad para este grupo ver tabla 6.

Tabla 6
Cuadro de años de trabajo

Bomberos San Miguel			
Grupo	Años en la empresa	Frecuencia	Porcentaje
Funcionarios	<10	12	57%
	11-20	7	33%
	>30	2	10%

Luego de caracterizar los síntomas de estrés observados en el universo de trabajo, se procedió sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y su función es medir el desgaste profesional. Con este test se pretende calcular la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el estrés.

Los resultados en cuanto a la presencia de síntomas, se procedió a evaluar la subescala de agotamiento o cansancio emocional encontrándose 32%, la subescala de despersonalización encontrándose en 63% y la subescala de realización personal con un 5%. (Ver figura 3 y tabla 7).

Figura 3.

Porcentaje de valores de frecuencia para saber si tienen o no estrés



Nota: grupo tres Bolívar. Fuente Encuestas al personal de Bomberos San Miguel de Bolívar (2022)

Tabla 7
Cuadro de resultados de Rangos de Medida de la Escala y Valores de referencia de la encuesta.

RESULTADO GENERAL		
ASPECTO EVALUADO	Frecuencia	VALORES DE REFERENCIA
Cansancio emocional	26,1	Medio
Despersonalización	11,7	Alto
Realización personal	34,4	Medio

El análisis mostró que el 63% del grupo de Bomberos entrevistados presentan síntomas de estrés, el 21% presentan un estrés de niveles “bajo”, el 5% presentan un estrés de niveles “Medio”, mientras que el 11% del universo de trabajo presento niveles “altos” para lo cual se procedió a sacar un promedio total. Ver figura 4 nivel individual y tabla 8 a nivel general.

Figura 4

Porcentaje del nivel de estrés a nivel individual

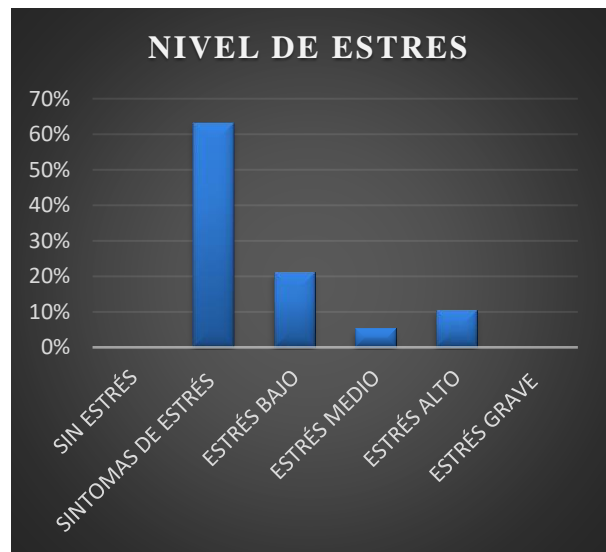


Tabla 8

Cuadro de análisis del nivel de estrés a nivel general, en el la estación de Bomberos de San Miguel de Bolívar.

RESULTADO GENERAL		
ASPECTO EVALUADO	Frecuencia	VALORES DE REFERENCIA
Nivel de Estrés	21,7	Estrés Bajo

De acuerdo con los resultados del estudio de los síntomas más frecuentes del estrés son de carácter fisiológico, en los Bomberos de San Miguel de Bolívar, se observaron cuentan con síntomas de estrés, en lo anterior se da cuenta que se presentan síntomas bajos que se pueden controlar a tiempo; las tareas que realizan requieren de un mayor nivel de concentración, se desarrolla en turnos prolongados, con escasos días de descanso, en posturas inadecuadas y un muy alto grado de responsabilidad.

De acuerdo a la investigación teórica y práctica realizada, se considera que lo expuesto por (Rodríguez K. C., 2002) donde menciona que cualquier suceso que genere una respuesta emocional puede ser causa de estrés; puesto que el personal operativo del Cuerpo de Bomberos se encuentra siempre en constante suceso, los cuales pueden generar estrés en función de la actividad realizada diariamente.

No obstante, con el bajo nivel de llamadas de emergencias en el último año fiscal, el personal ha podido relajar su condición actual emocional.

De tal forma se concuerda con lo expuesto por (Bernard, 2000), donde sugiere que los cambios externos pueden perturbar el organismo y tienen el poder de estabilizar al ser humano según sea su estado.

Esto se comprobó mediante la aplicación del instrumento de recolección de la información, donde se conoció que a partir de que las personas se encuentran en sus hogares de forma permanente, se ha disminuido el número de llamadas de emergencias por incendios o actividades que ameriten que el personal del cuerpo de bombero acuda con urgencia al lugar, ocasionando que el personal se encuentre tranquilo y haya podido reducir individualmente el nivel de estrés que en algún momento se pudo vivir a causa de emergencias externas ocurridas en la ciudad.

En lo referente al clima laboral se pudo conocer que este es aceptable por la mayoría de las personas consideradas en la investigación, puesto que al mencionar que las autoridades son líderes que están comprometidos con el trabajo, y que mantienen una relación acorde a las actividades desarrolladas diariamente.

García s.f.; manifiesta que los climas laborales pueden ser autoritarios y participativos, y esto influye notablemente con el ambiente interno de toda empresa u organización.

En un estudio realizado por (G. Topa Cantisano, I. Fernández Sedano y A. Lisbona Bañuelos, 2005), sobre “ruptura de contrato psicológico y burnout en equipos de intervención en emergencias y catástrofes”.

Se encontró que la falta de confianza en la organización es un estresor en sí mismo, que tiene importantes consecuencias para el bienestar físico y

psicológico del empleado.

Este trabajo de la investigación, confirma la presencia de síntomas del estrés, alteraciones de la conducta y alteraciones en las relaciones interpersonales, en relación con el trabajo desempeñado por cada uno de los funcionarios.

Incluso cuando se han observado síntomas de estrés bajo en los bomberos, estos no son los determinantes más importantes, las alteraciones en la conducta y relaciones interpersonales que estos funcionarios mostraron; y no se observó significancia estadística en el estudio multifactorial.

Una limitante de nuestro estudio, posiblemente relacionada con ello, es el haber tenido a disposición solo 19 funcionarios (7 bomberos administrativos y 14 bomberos operativos), un número mucho menor que el utilizado en otros estudios.

La relación entre el nivel de estrés y la salud mental de los Bomberos ha demostrado un claro significado con los tamaños de muestreos de más de 100 trabajadores.

Estudios futuros deberá enfatizar en el efecto de otros factores; algunos de carácter sociodemográfico como el estado civil, la dimensión familiar y otros, y por otro lado debe tomarse en cuenta como las laborales que realizan por la antigüedad en el cargo o situaciones de bienestar laboral.

CONCLUSIONES

Luego de realizado el respectivo estudio, se puede concluir que el personal operativo del Cuerpo de Bomberos de San Miguel, mantiene un bajo nivel de estrés a causa del arduo trabajo que realiza diariamente en la ciudad

Sin embargo, se evidenciaron valores considerables de estrés en algunos encuestados, por lo que se considera importante que a pesar de no ser un número alto de bomberos afectados, se tomen las respectivas pautas para trabajar con estas personas que pueden estar propensos a una vulnerabilidad mayor y sufrir las consecuencias del estrés en un grado mayor.

De forma general se puede manifestar que el personal está apto para seguir laborando en las emergencias que se susciten en la ciudad.

Tomando en cuenta los niveles de satisfacción del clima laboral, hay un mayor porcentaje de personal operativo que han mencionado sentirse satisfactoriamente en sus puestos y consideran el clima de trabajo como adecuado a sus exigencias.

No obstante, hay una cantidad de bomberos que han considerado que el clima laboral no siempre es adecuado, manifestando una gran inconformidad en el área de trabajo, así también como el compañerismo, liderazgo y el trato por los superiores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bernard, C. (2000). *Cambios extremos en el ambiente perturban el organismo*. Obtenido de <https://evaluacioninstitucional.idoneos.com/345577/>
- blogceta.zaragoza. (s.f.). *TEST DE ESTRÉS LABORAL*. Obtenido de *Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP): <https://blogceta.zaragoza.unam.mx/eftdhuralo/test-de-estres-laboral-adaptado-del-cuestionario-de-problemas-psicosomaticos-o-cpp/>
- COESCOPE. (2017). *Código orgánico de entidades de seguridad ciudadana y orden público*. Quito: lexis finder.
- Costa, G. (1996). *Estrés laboral y prevención del estrés*. Obtenido de http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms_250120.pdf
- G. Topa Cantisano, I. Fernández Sedano y A. Lisbona Bañuelos. (2005). *Ruptura de contrato psicológico y burnout en equipos de intervención en emergencias y catástrofes*. Obtenido de <https://www2.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/paginas/profesores/Itziar/ContratoPsicologico.pdf>
- Goldstein. (s.f.). *La Idea de Emergencia. Traducido del inglés Emergence as a Construct*. Obtenido de <http://galetel.webcindario.com/id33.htm>
- HIDALGO, D. (2013). Obtenido de estrés laboral y su influencia en el estado emocional en el personal que labora en el ministerio de inclusión económica y social – (mies) de la ciudad de LOJA: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/14923/1/TESIS%20ESTR%C3%89S%20LABORAL.pdf>
- Novien, E. (s.f.). *Tesis Bournot en Adolescentes*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/375318480/tesis-bournot-en-adolescentes>
- Rodríguez, J. (2006). *Guía Práctica de Salud Mental en Situación de Desastres*. Recuperada desde: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/2800>
- Rodríguez, J. D. (2019). *Evaluación de Estrés Laboral y Síndrome de Burnout en Colaboradores de Firma de Abogados COOSOLISERV en la Ciudad de Bogotá*. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/8094/1/Evaluaci%C3%B3n%20de%20Estr%C3%A9s%20Laboral%20y%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20en%20Colaboradores%20de%20Firma%20de%20Abogados%20COOSOLISERV%20en%20la%20Ciudad%20de%20Bogot%C3%A1.pdf>
- Rodríguez, K. C. (2002). *El concepto de satisfacción en el trabajo y su proyección en la enseñanza*. Obtenido de Revista de Currículum y Formación de Profesorado, vol. 6. pp. 1-10.: <https://www.redalyc.org/pdf/567/56751267012.pdf>
- Rosas, D. (2020). *Evaluación del nivel de estrés en bomberos voluntarios de la provincia de Córdoba*. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/30629>