

## Influencia del síndrome de burnout en el comportamiento de los bomberos

### Influence of burnout syndrome on firefighter behavior

### Influência da síndrome de burnout no comportamento dos bombeiros

Pinargote Velásquez, Heinz Heriberto  
Instituto Superior Tecnológico Portoviejo con Condición Superior Universitario  
[heinz.pinargote@itsup.edu.ec](mailto:heinz.pinargote@itsup.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-9516-247X>



Barreiro Mendoza, Gema Stefany  
Instituto Superior Tecnológico Portoviejo con Condición Superior Universitario  
[gema.barreiro@itsup.edu.ec](mailto:gema.barreiro@itsup.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-9661-9761>



DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/771>

#### Como citar:

Pinargote Velásquez, H. H., & Barreiro Mendoza, G. S. (2025). Influencia del síndrome de burnout en el comportamiento de los bomberos. *Código Científico Revista De Investigación*, 6(E1), 1355–1370. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/771>

**Recibido:** 27/02/2025

**Aceptado:** 20/03/2025

**Publicado:** 31/03/2025

### Resumen

El síndrome de burnout constituye un desafío creciente en profesionales de alta exigencia, siendo especialmente relevante en el ámbito de los bomberos, quienes enfrentan situaciones de alto riesgo y estrés. Este estudio, de naturaleza bibliográfica, analiza la influencia del burnout en el comportamiento de estos profesionales mediante una revisión sistemática de la literatura académica reciente. Se recopilaron y analizaron investigaciones publicadas en base de datos reconocidas como repositorios institucionales de universidades, revistas indexadas como Scientific Reports, BMC Public Health, Worldviews on Evidence-Based Nursing, International Journal of Environmental Research and Public Health, Medicina (Kaunas, Lithuania), Frontiers in Public Health y Gaceta Sanitaria. Además, se utilizaron fuentes de acceso abierto como Google Académico y SciELO, obteniendo documentos con información relevante de los últimos cinco años, permitiendo identificar los factores que favorecen el desarrollo del síndrome de burnout. Los hallazgos muestran que estos elementos contribuyen significativamente al agotamiento emocional y la despersonalización, afectando tanto la salud mental como el desempeño profesional de los bomberos, asimismo se destaca la importancia de estrategias de intervención. En síntesis, este estudio aporta evidencia sobre la necesidad de implementar medidas preventivas y correctivas que mejoren el bienestar de los bomberos y la calidad del servicio de emergencia.

**Palabras clave:** Síndrome de Burnout, Estrés laboral, Psicología Ocupacional, Prevención del burnout, Bomberos.

### Abstract

Burnout syndrome is a growing challenge in highly demanding professionals, being especially relevant in the field of firefighters, who face high-risk and stressful situations. This study, of a bibliographic nature, analyzes the influence of burnout on the behavior of these professionals through a systematic review of recent academic literature. Research published in recognized databases such as institutional repositories of universities, indexed journals such as Scientific Reports, BMC Public Health, Worldviews on Evidence-Based Nursing, International Journal of Environmental Research and Public Health, Medicina (Kaunas, Lithuania), Frontiers in Public Health and Gaceta Sanitaria were collected and analyzed. In addition, open access sources such as Google Scholar and SciELO were used, obtaining documents with relevant information from the last five years, allowing the identification of factors that favor the development of burnout syndrome. The findings show that these elements contribute significantly to emotional exhaustion and depersonalization, affecting both the mental health and professional performance of firefighters, also highlighting the importance of intervention strategies. In summary, this study provides evidence on the need to implement preventive and corrective measures to improve the well-being of firefighters and the quality of the emergency service.

**Keywords:** Burnout syndrome, Work stress, Occupational psychology, Burnout prevention, Firefighters.

### Resumo

A síndrome de burnout é um desafio crescente em profissionais altamente exigentes, sendo especialmente relevante no campo dos bombeiros, que enfrentam situações de alto risco e de elevado stress. Este estudo, de natureza bibliográfica, analisa a influência do burnout no comportamento destes profissionais através de uma revisão sistemática da literatura académica recente. Foram recolhidas e analisadas pesquisas publicadas em bases de dados reconhecidas, como repositórios institucionais de universidades, revistas indexadas como Scientific Reports, BMC Public Health, Worldviews on Evidence-Based Nursing, International Journal of Environmental Research and Public Health, Medicina (Kaunas, Lituânia), Frontiers in Public

Health e Gaceta Sanitaria. Além disso, foram utilizadas fontes de acesso livre como o Google Scholar e o SciELO, obtendo-se documentos com informação relevante dos últimos cinco anos, o que nos permitiu identificar os factores que favorecem o desenvolvimento da síndrome de burnout. Os resultados mostram que esses elementos contribuem significativamente para a exaustão emocional e despersonalização, afetando tanto a saúde mental quanto o desempenho profissional dos bombeiros, e destacam a importância de estratégias de intervenção. Em suma, este estudo evidencia a necessidade de implementar medidas preventivas e corretivas para melhorar o bem-estar dos bombeiros e a qualidade do serviço de emergência.

**Palavras-chave:** Síndrome de burnout, Stress no trabalho, Psicologia do trabalho, Prevenção do burnout, Bombeiros.

## Introducción

El síndrome de burnout es problema creciente en diversas profesiones de alta exigencia, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Esta problemática afecta a los bomberos, quienes están expuestos a eventos de alto estrés y riesgo, lo que en ocasiones compromete su bienestar psicológico y su desempeño laboral (Edú-Valsania et al., 2022). En el contexto de los servicios de emergencia, el burnout no solo impacta la salud de los profesionales, sino que también influye en la calidad del servicio prestado a la comunidad (Galarza et al., 2024).

Existen numerosas investigaciones donde han explorado el impacto del burnout en el personal de salud y cuerpos de emergencia. Investigaciones previas destacan la relación entre el estrés ocupacional y la aparición de trastornos psicológicos en bomberos, señalando que factores como la carga laboral, la falta de apoyo emocional y las condiciones adversas de trabajo pueden exacerbar esta situación (Alzailai et al., 2023). En el caso de América Latina se ha documentado que los bomberos voluntarios presentan altos niveles de burnout debido a la combinación de tareas de rescate de alto riesgo y la falta de reconocimiento de las instituciones (Alvarez López & Huaman Simbron, 2021).

En Ecuador, la problemática del burnout en los cuerpos de bomberos aún es un campo de investigación en desarrollo; Estudios previos han explorado el impacto del síndrome en el personal de atención prehospitalaria, resaltando la influencia de los factores psicosociales en

la aparición del estrés crónico y sus consecuencias en la salud mental (Albán Vera, 2021). Sin embargo, persiste la necesidad de comprender como este síndrome afecta el comportamiento y la toma de decisiones de los bomberos en escenarios críticos, así como identificar estrategias efectivas para mitigar sus efectos.

Recientes investigaciones exploran la relación entre el burnout y los trastornos musculoesqueléticos en bomberos indicando que el estrés ocupacional suele actuar como mediador en el desarrollo de dolencias físicas, impactando su desempeño en las labores como en la calidad de vida (Khoshakhlagh, Al Sulaie, et al., 2024). Estos hallazgos muestran lo importante de considerar un enfoque integral que considere los factores psicológicos al igual que los físicos al plantear burnout en bomberos.

Hay propuestas de ciertas estrategias para mitigar los efectos del síndrome de burnout en bomberos los cuales incluyen programas de capacitación en inteligencia emocional, apoyo psicológico y turnos de trabajo idóneos para la reducción de fatigas extremas (Cerro Baca & Luna Ismodes, 2022). Estrategias que demuestran ser efectivas en reducir los niveles de estrés y mejora el bienestar emocional, lo que indica la necesidad de aplicarlo en los bomberos para prevenir el síndrome de burnout.

El presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia del síndrome de burnout en el comportamiento de los bomberos, con un enfoque en la identificación de los factores de riesgo y la implementación de estrategias de afrontamiento; A través de un análisis detallado de la literatura y la recolección de datos empíricos, esta investigación busca aportar evidencia que contribuya al diseño de programas de prevención y apoyo para este grupo profesional, mejorando su calidad de vida y el desempeño de sus funciones.

## Metodología

La metodología de la presente investigación se desarrolló mediante una revisión bibliográfica sistemática con el objetivo de analizar la influencia del síndrome de burnout en el comportamiento de los bomberos. Se emplearon bases de datos académicas reconocidas, como repositorios institucionales de universidades (UTPL, UCV, UPAO, UDLA, UNACH, Universidad Andina del Cusco), revistas indexadas como Scientific Reports, BMC Public Health, Worldviews on Evidence-Based Nursing, International Journal of Environmental Research and Public Health, Medicina (Kaunas, Lithuania), Frontiers in Public Health y Gaceta Sanitaria. Además, se utilizaron fuentes de acceso abierto como Google Académico y SciELO, obteniendo documentos con información relevante de los últimos cinco años; Se establecieron criterios de inclusión que integraron investigaciones sobre burnout en bomberos, estudios sobre estrategias de afrontamiento y mitigación, así como revisiones sistemáticas relacionadas con el entorno de trabajo en este grupo.

El análisis de la investigación realizada siguió el modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), garantizando rigurosidad en la selección y evaluación de la información; Se excluyeron artículos con falta de rigor metodológico, estudios en poblaciones no relacionadas con el cuerpo de bomberos y aquellos sin acceso al texto completo. Para el análisis de los datos, se empleó una matriz de extracción de información, categorizando los hallazgos según la relación entre burnout, factores de riesgos y estrategias de intervención.

En cuanto a los aspectos éticos, se respetaron los principios de integridad académica y se utilizaron fuentes confiables para evitar sesgos en la intervención de los resultados. Al tratarse de un estudio de revisión bibliográfica, no fue necesario aprobación de comités de ética ni consentimiento informado.

## Resultados

### 1.1. Análisis de la literatura

El síndrome de burnout en bomberos se ve influenciado por una variedad de factores que pueden agruparse en categorías personales, organizacionales y ambientales (Albán Vera, 2021), el estrés operativo constante y la exposición a eventos traumáticos son factores claves en la aparición del síndrome; Previamente se realizó una revisión minuciosa de la literatura científica disponible sobre el síndrome de burnout en bomberos, analizando estudios empíricos y revisiones sistemáticas relevantes para la comprensión del fenómeno. La recopilación de información brindo la oportunidad de identificar los factores mas importantes e influyentes en la aparición del síndrome de burnout, así como las estrategias con mayor utilización para afrontar el síndrome por bomberos expuestos a situaciones de alto estrés.

### 1.2. Factores asociados al síndrome de burnout en bomberos

Se evidencio en la literatura múltiples factores que contribuyen al desarrollo del síndrome de burnout en bomberos de los cuales sobresalen los siguientes:

- Carga laboral excesiva; Se identifico que turnos prolongados y la alta demanda de emergencias impactan negativamente en el bienestar emocional de los bomberos (Flores Correa, 2023).
- Exposición constante a eventos traumáticos; El contacto frecuente con situaciones de peligro y perdida humana genera altos niveles de estrés postraumáticos (Khoshakhlagh, Sulaie, et al., 2024).
- Baja satisfacción laboral; La percepción de la falta de reconocimientos y recursos inadecuados en el entorno de trabajo aumenta la vulnerabilidad al agotamiento emocional (Alvarez López & Huaman Simbron, 2021).

- Ambiente laboral hostil; La identificación de un clima organizacional negativo y la falta de apoyo social dentro de la institución incrementan el síndrome de burnout (Cerro Baca & Luna Ismodes, 2022).
- Falta de autonomía en la toma de decisiones; La imposibilidad de influir en las decisiones operativas genera frustración y disminuye la motivación laboral (Elizabeth Rocío Villacis, 2024).
- Condiciones fisiológicas y bienestar; La presencia de trastornos musculoesqueléticos derivados del esfuerzo físico impacta directamente en los niveles de agotamiento. (Khoshakhlagh, Al Sulaie, et al., 2024).
- Dificultades en la conciliación entre la vida laboral y personal; La alta demanda de labores en bomberos interfiere en la vida familiar, generando estrés adicional (Juárez García, 2020).
- Prolongaciones a exposiciones en situaciones de emergencias; La exposición recurrente a escenarios o eventos de crisis puede conllevar a una fatiga emocional crónica (Neil-Sztramko et al., 2023).
- Discriminación y desigualdad de género; Las mujeres bombero se pueden enfrentar a un mayor nivel de estrés debido a las barreras estructurales dentro de la profesión e institución (Pujol-de Castro et al., 2024).

### **1.3. Estrategias a las que recurren los bomberos para mitigar los efectos ante el síndrome de burnout**

Para mitigar los efectos del síndrome los bomberos han desarrollado ciertas estrategias para afrontarlo las cuales varían según el contexto organizacional y personal (Luis Andrés, 2021). Las estrategias están enfocadas en el control del estrés, mismas que han demostrado ser eficaces en la reducción del agotamiento emocional. La resiliencia psicológica destaca un papel importante como factor protector ante el burnout (Marisse Vargas Serrano & María del Carmen

Murillo Vizcarra, 2021), las estrategias además de ser efectivas en diferentes contextos siguen siendo estudiadas para poder brindar mejores opciones a la hora de contrarrestar la incidencia del síndrome de burnout en los bomberos y mejorar su bienestar.

- Apoyo social y emocional; Este estudio revela que un factor clave de protección es el respaldo de compañeros de labores, familiares y amigos (Maresca et al., 2022), el fortalecimiento del compañerismo dentro de la estación de bomberos contribuye a reducir la percepción de agotamiento (Frank Adrian Almendre Salazar, 2022),
- Capacitación en inteligencia emocional; Para reducir el estrés ocupacional la capacidad de gestionar las emociones es una técnica muy efectiva. (Cerro Baca & Luna Ismodes, 2022),
- Intervenciones organizacionales; Cuando hay la implementación de programas de bienestar laboral y salud mental, disminuye positivamente el síndrome de burnout (Alzailai et al., 2023).
- Técnicas de relajación, respiración y mindfulness; Los ejercicios de relajación y de respiración han sido implementados por muchos bomberos con resultados positivos (Marisse Vargas Serrano & María del Carmen Murillo Vizcarra, 2021), la aplicación de técnicas de atención plena ha demostrado ser útil en la prevención del agotamiento emocional (Maresca et al., 2022) reducen los niveles de estrés y mejoran la calidad de sueño de los bomberos.
- Gestión y rotación de tareas y pausas activas; Las técnicas de organización del tiempo es super importante a la hora de minimizar la sobrecarga laboral (Lovo, 2020) lo cual permite el cumplimiento de los tiempos establecidos de acuerdo a las actividades, además la implementación de periodos de descanso y

variabilidad en las funciones laborales reduce la monotonía y el agotamiento (Elizabeth Rocío Villacis, 2024).

- Programas de actividad física; El ejercicio regular mejora la resistencia al estrés y reduce significativamente la fatiga mental en los bomberos (Alzailai et al., 2023).

### 1.4. Comparación de resultados entre estudios

Para una mayor comprensión de los hallazgos más relevantes se presenta la siguiente tabla comparativa.

**Tabla 1**

*Principales resultados obtenidos en la revisión bibliográfica.*

Estudio.	Población y Contexto.	Hallazgos principales.	Factores de riesgo identificados.	Estrategias de Afrontamiento.
(Albán Vera, 2021)	Bomberos de Pichincha Ecuador	Identificó altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización.	Carga laboral, estrés posttraumático.	Sin reporte.
(Luis Andrés, 2021)	Bomberos de Guaranda Ecuador	Estrategias de afrontamiento como la resiliencia reducen los efectos del burnout.	Factores psicosociales adversos.	Resiliencia, apoyo social.
(Frank Adrian Almendre Salazar, 2022)	Bomberos voluntarios en Tacna – Perú	Se evidenció una correlación entre baja autoestima y niveles elevados de burnout.	Autoestima baja, falta de reconocimiento.	Sin reporte.
(Alvarez López & Huaman Simbron, 2021)	Bomberos voluntarios en Ayacucho – Perú	Relación significativa entre insatisfacción laboral y burnout.	Falta de incentivos, estrés laboral crónico.	Sin reporte.
(Cerro Baca & Luna Ismodes, 2022)	Bomberos en Cusco – Perú	La inteligencia emocional influye en la reducción del	Estrés laboral, problemas de gestión emocional.	Desarrollo de inteligencia emocional.

(Flores Correa, 2023)	Bomberos Perú	en	estrés laboral. Carga laboral intensa asociada con mayores niveles de agotamiento.	Turnos prolongados, falta de descanso adecuado.	Sin reporte.
(Galarza et al., 2024)	Bomberos Ecuador	en	Impacto del burnout en el desempeño laboral y calidad del servicio de emergencia.	Altas exigencias laborales, exposición a situaciones de riesgo.	Sin reporte.
Estudio.	Población y Contexto.		Hallazgos principales.	Factores de riesgo identificados.	Estrategias de Afrontamiento.
(Elizabeth Rocío Villacis, 2024)	Bomberos de Ambato Ecuador	-	Propuestas de un plan de prevención basado en la reducción de la carga laboral y promoción de la salud mental.	Sobrecarga de trabajo, falta de apoyo institucional.	Programas de prevención, promoción de la salud mental
(Khoshakhl agh, Sulaie, et al., 2024)	Bomberos internacionales		Relación entre estrés ocupacional, trastorno de estrés postraumático y problemas musculoesqueléticos.	Estrés postraumático, presión psicológica elevada.	Sin reporte.
(Milagros & Fredisvinda, 2025)	Bomberos Voluntarios Perú	-	Aplicación de estrategias de afrontamiento para mitigar efectos del burnout.	Estrés por carga laboral y condiciones extremas.	Entrenamiento Psicológico, técnicas de relajación.

*Nota:* Se observa que, en la mayoría de los estudios, se reportan altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, atribuibles a factores de riesgo comunes como la carga laboral excesiva, el estrés postraumático y la insatisfacción laboral. Es notable que en varios casos no se han descrito estrategias de afrontamiento, lo que sugiere una brecha en la literatura respecto a intervenciones prácticas para mitigar este síndrome. No obstante, algunos estudios destacan enfoques positivos, como el desarrollo de la inteligencia emocional, la resiliencia y el fortalecimiento del apoyo social, aspectos que han demostrado ser efectivos para contrarrestar los efectos adversos del burnout.

Además, se evidencia la relevancia de implementar programas preventivos orientados a reducir la sobrecarga de trabajo y mejorar la salud mental en entornos laborales de alta exigencia. En conjunto, estos resultados subrayan la necesidad de adoptar un enfoque integral que contemple tanto la identificación de factores de riesgo como la promoción de estrategias

de afrontamiento, con el fin de diseñar intervenciones que contribuyan a optimizar el bienestar y el desempeño profesional de los bomberos.

## Discusión

Los resultados obtenidos en la presente revisión bibliográfica reflejan tendencias comunes en el síndrome de burnout en bomberos, los factores asociados incluyen la carga laboral excesiva, el estrés postraumático y la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas, sin embargo, la falta de reconocimiento y el estrés crónico son factores recurrentes que aportan al agotamiento emocional y la despersonalización (Alvarez López & Huaman Simbron, 2021; Galarza et al., 2024). Algunas investigaciones resaltan la importancia de la inteligencia emocional y la autoestima como variables protectoras para el síndrome de burnout en bomberos (Cerro Baca & Luna Ismodes, 2022; Frank Adrian Almendre Salazar, 2022).

Además, más allá de los datos y estadística, es crucial comprender que detrás de cada cifra hay una persona con miedos frustraciones y desafíos internos. Investigaciones enfatizan la necesidad de ciertas estrategias adecuadas como la resiliencia, el apoyo social y el entrenamiento psicológico, (Luis Andrés, 2021; Milagros & Fredisvinda, 2025), también proponen medidas para mitigar los efectos del síndrome de burnout en los bomberos, enfatizando la necesidad de programas institucionales para la prevención (Elizabeth Rocío Villacis, 2024).

Diversos estudios han proporcionado evidencias valiosas sobre el impacto del síndrome de burnout en bomberos, es importante conocer algunas limitaciones. La mayoría de los estudios analizados se centran en poblaciones específicas, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otros contextos. Además, la falta de estudios longitudinales impide una evaluación precisa de los efectos a largo plazo de las estrategias de afrontamiento y programas preventivos institucionales. Adicionalmente, la revisión de la literatura revela que

el síndrome de burnout se configura como un fenómeno multifacético que impacta no solo el estado emocional de los profesionales, sino también su eficiencia operativa y la dinámica organizacional en contextos de alta exigencia.

En este sentido, (Lauracio & Lauracio Ticona, 2020) destacan que el burnout puede actuar como un indicador crítico de ineficiencia laboral, al afectar la motivación y el rendimiento de los trabajadores. Por otro lado, (Osorio Chamorro, 2021) enfatiza que la intensidad de las situaciones de crisis agrava las respuestas emocionales y físicas, lo que compromete la capacidad de los equipos de emergencia para responder de manera efectiva. (Francisco Sánchez- Narváez, 2020) ofrece un marco teórico que subraya la necesidad de abordar conjuntamente los factores individuales y estructurales, mientras que (Gonzales Gonzalez & Tapia Arroyo, 2023) aportan una perspectiva que pone en relieve la influencia de las dinámicas sociales y culturales en la percepción y manejo del burnout.

Finalmente, (Antonio Pujol-de Castro et al., 2024) resaltan la importancia de adoptar medidas integrales que integren la salud física y mental, sugiriendo que la prevención debe ir acompañada de una transformación organizacional. En conjunto, estos aportes invitan a replantear los modelos de gestión en los cuerpos de emergencia, promoviendo políticas de salud ocupacional que fomenten la resiliencia, la equidad y el apoyo social, elementos esenciales para mejorar el bienestar de los profesionales y garantizar la calidad del servicio en situaciones críticas.

## Conclusión

En virtud de lo expuesto, es posible afirmar que la presente investigación ha logrado evidenciar de forma clara la influencia del síndrome de burnout en el comportamiento de los bomberos, subrayando sus consecuencias en el bienestar emocional y el desempeño laboral. Según el análisis llevado a cabo, el agotamiento emocional, la despersonalización, así como la

disminución en la realización personal afectan considerablemente la “capacidad de respuesta” de los bomberos ante diferentes situaciones de emergencia. En consecuencia, mencionada capacidad podría poner en peligro tanto la seguridad de los profesionales en cuestión como la de las personas que reciben asistencia.

Los resultados obtenidos destacan que la problemática del burnout en bomberos trasciende la esfera individual y se inserta en un contexto organizacional y social que condiciona su desarrollo y manifestaciones; La literatura revisada señala que además de las altas demandas laborales, el clima organizacional hostil y la falta de apoyo emocional dentro de las instalaciones de bomberos agravan la situación, en este sentido la investigación reafirma la necesidad de adoptar una visión integral para abordar este problema, donde se consideren de igual manera los factores psicológicos como físicos y organizacionales.

Uno de los hallazgos mas significativos es la relación entre el burnout y los trastornos musculoesqueléticos en los bomberos despierta interrogantes sobre la amplitud del estrés en sus vidas. Llama la atención a la necesidad de enfoques preventivos, que vallan más allá de la gestión del estrés, abrazando hábitos saludables y entornos laborales más propicios. A pesar de las dificultades que enfrentan los bomberos, la investigación también resalta la capacidad de resiliencia de estos profesionales y la efectividad de estrategias de afrontamiento como el apoyo social, familiar además de la inteligencia emocional y técnicas de respiración que les permite relajarse, aunque estas estrategias son individuales la evidencia sugiere que se requiere un compromiso institucional para garantizar la implementación de programas de prevención y bienestar laboral que reduzcan los niveles de burnout.

Iniciativas como la optimización de turnos de trabajo, la promoción de espacios de diálogo y la inclusión de programas de salud mental, resultan fundamentales para proteger a los bomberos de los efectos adversos del estrés ocupacional. Debemos entender que detrás de un uniforme hay una persona con emociones, preocupaciones y sueños que muchas veces

quedan relegados ante lo que conlleva la profesión, la investigación invita a reflexionar sobre la urgencia de humanizar la gestión de los cuerpos de bomberos, generando condiciones laborales más dignas y promoviendo un ambiente de trabajo que valore el esfuerzo y sacrificio de este grupo de profesionales.

Este estudio proporciona un panorama detallado sobre el burnout en bomberos, se reconoce la necesidad de continuar explorando esta problemática, se recomienda a futuras investigaciones abordar la eficacia de intervenciones personalizadas para los bomberos, así como evaluar el impacto de factores organizacionales en la prevención del síndrome de burnout. Se sugiere realizar estudios que integren variables fisiológicas y psicológicas para obtener una visión más integral del problema. Los resultados de esta investigación resaltan la necesidad de adoptar medidas preventivas y correctivas en el ámbito laboral de los bomberos, con el fin de mejorar su bienestar psicológico y optimizar la calidad del servicio de emergencia que brindan a la comunidad.

Además, en las futuras investigaciones se debe integrar estudios longitudinales que permitan evaluar la evolución del síndrome de burnout a lo largo del tiempo y la efectividad de intervenciones específicas en diferentes contextos, es imperativo incluir el análisis sobre las diferencias individuales en la respuesta al burnout, considerando aspectos como el género, experiencia laboral, y el tipo de servicio prestado sea como voluntario o remunerado. En este estudio se pone en manifiesto la necesidad de replantear las estrategias de prevención y gestión del burnout en los bomberos con el fin de mejorar su calidad de vida asegurando que a quienes protegen a la comunidad cuenten con el respaldo y apoyo necesario para seguir salvando vidas sin poner en riesgo la suya.

## Referencias bibliográficas

- Albán Vera, J. C. (2021). El Síndrome de Burnout en el personal de atención prehospitalaria de un Cuerpo de Bomberos ubicado en la provincia de Pichincha y factores relacionados durante el año 2021 [bachelorThesis]. <http://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/29334>
- Alvarez López, L. E., & Huaman Simbron, K. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en bomberos voluntarios de la ciudad de Ayacucho, 2020. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/67179>
- Alzailai, N., Barriball, K. L., & Xyrichis, A. (2023). Impact of and mitigation measures for burnout in frontline healthcare workers during disasters: A mixed-method systematic review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 20(2), 133–141. <https://doi.org/10.1111/wvn.12633>
- Antonio Pujol-de Castro, Valerio-Rao, G., Vaquero-Cepeda, P., & Catalá-López, F. (2024). Prevalencia del síndrome de burnout en médicos que trabajan en España: Revisión sistemática y metaanálisis. *Gaceta Sanitaria*. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102384>
- Cerro Baca, D., & Luna Ismodes, E. S. (2022). Inteligencia emocional y síndrome de burnout en una compañía de bomberos de Cusco 2022. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/115505>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Elizabeth Rocío Villacis, A. (2024). Plan de prevención del síndrome de burnout en trabajadores administrativos y operativos del Cuerpo de Bomberos Ambato periodo 2024 [masterThesis, Quito: Universidad de las Américas, 2024]. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16202>
- Flores Correa, P. O. (2023). Carga laboral y el síndrome de Burnout en bomberos. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/131654>
- Francisco Sánchez- Narváez. (2020). Síndrome De Burnout. Grupo Rodrigo Porrúa.
- Frank Adrian Almendre Salazar. (2022). Autoestima y síndrome de Burnout en bomberos voluntarios de la segunda brigada, Distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna 2021. <https://repositorio.autonomeica.edu.pe/handle/20.500.14441/1617>
- Galarza, R. D. C., Michelena, D. A. P., Bedoya, R. P. C., & Martínez, E. G. L. (2024). Influencia del síndrome de burnout en el comportamiento profesional y laboral de los bomberos. *Revista Ecuatoriana de Derecho y Administración*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.69583/reda.v1n1.2024.124>
- Gonzales Gonzalez, L. S., & Tapia Arroyo, K. R. (2023). Título de la Tesis: Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeras que laboran en el Servicio de Emergencia del Hospital Víctor Lazarte Echegaray, 2019. Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10211>

- Juárez García, A. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: Un semáforo naranja en la salud mental. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(4), Article 4. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n4-2020010>
- Khoshakhlagh, A. H., Al Sulaie, S., Mirzahosseinejad, M., Yazdanirad, S., Orr, R. M., Laal, F., & Bamel, U. (2024). Occupational stress and musculoskeletal disorders in firefighters: The mediating effect of depression and job burnout. *Scientific Reports*, 14(1), 4649. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55468-w>
- Khoshakhlagh, A. H., Sulaie, S. A., Yazdanirad, S., Orr, R. M., & Laal, F. (2024). Relationships between job stress, post-traumatic stress and musculoskeletal symptoms in firefighters and the role of job burnout and depression mediators: A bayesian network model. *BMC Public Health*, 24(1), 468. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17911-5>
- Lauracio, C., & Lauracio Ticona, T. (2020). Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista Innova Educación*, 2(4), Article 4.
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70, Article 70. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Luis Andrés, T. M. (2021). Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en bomberos. Guaranda, 2020. [bachelorThesis, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7605>
- Maresca, G., Corallo, F., Catanese, G., Formica, C., & Lo Bueno, V. (2022). Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 58(2), 327. <https://doi.org/10.3390/medicina58020327>
- Marisse Vargas Serrano & María del Carmen Murillo Vizcarra. (2021). Universidad Andina del Cusco—Repositorio Institucional. <https://repositorio.uandina.edu.pe/item/b05b0873-8abc-45b8-917d-225263c911e8>
- Milagros, G. A. G., & Fredisvinda, M. C. L. (2025). Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en el cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú, compañía 42 Puno, 2023. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.14441/2978>
- Neil-Sztramko, S. E., Belita, E., Hopkins, S., Sherifali, D., Anderson, L., Apatu, E., Kapiriri, L., Tarride, J. E., Bellefleur, O., Kaasalainen, S., Marr, S., & Dobbins, M. (2023). What are effective strategies to respond to the psychological impacts of working on the frontlines of a public health emergency? *Frontiers in Public Health*, 11, 1282296. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1282296>
- Osorio Chamorro, C. S. (2021). Incidencia del síndrome de burnout en el personal de rescate en estructuras colapsadas de los Bomberos USAR ECU-10 en el marco de la COVID19 en el primer semestre del 2021. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/4312>
- Pujol-de Castro, A., Valerio-Rao, G., Vaquero-Cepeda, P., & Catalá-López, F. (2024). Prevalencia del síndrome de burnout en médicos que trabajan en España: Revisión sistemática y metaanálisis. *Gaceta Sanitaria*. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102384>