

# Bienestar psicológico en bomberos y su importancia en la práctica en casos de emergencias: una revisión sistemática, 2020-2025

*Psychological well-being in firefighters and its importance in emergency practice: a systematic review, 2020-2025*

Recibido: 06/09/2025 - Aceptado: 05/12/2025

**Victor Bryan Cuadros Mariños**

<https://orcid.org/0009-0009-2185-739X>

[vcuadrom@ucvvirtual.edu.pe](mailto:vcuadrom@ucvvirtual.edu.pe)

Universidad César Vallejo. Lima-Perú

## Resumen

Este artículo de investigación tiene como objetivo principal examinar el bienestar psicológico y su importancia en la práctica en las diversas salidas de emergencia presentadas por los bomberos en el Perú. La metodología se enmarcó en una revisión sistemática de la literatura y se sustentó en un diseño bibliográfico, para lo cual se seleccionaron diez artículos para el análisis final, lo que permitió recopilar y examinar información proveniente de distintas fuentes especializadas. Los hallazgos apuntaron a que el bienestar psicológico de esta población, vulnerable debido a la naturaleza de su labor, ya que están expuestos a diversos accidentes, inhalación de gases tóxicos, incendios y otros factores que afectan significativamente su salud mental y bienestar psicológico, llevándolos a problemas emocionales como rabia, tristeza, frustración, problemas en la pareja, culpa, entre otros. Las conclusiones arrojaron que la situación actual debe ser considerada como una prioridad para las autoridades de defensa y salud, ya que muchas veces son olvidados, asimismo, se destaca la importancia de implementar estrategias preventivas y programas de promoción del bienestar psicológico, desarrollados en coordinación con profesionales especializados en salud mental, que puedan ser aplicados en las diferentes compañías bomberiles del país.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, salud mental, bomberos

## Abstract

The main objective of this research article is to examine psychological well-being and its importance in practice in the various emergency situations faced by firefighters in Peru. The methodology was based on a systematic review of the literature and a bibliographic design, for which ten articles were selected for final analysis, allowing information from different specialized sources to be compiled and examined. The findings pointed to the psychological well-being of this population, which is vulnerable due to the nature of their work, as they are exposed to various accidents, inhalation of toxic gases, fires, and other factors that significantly affect their mental health and psychological well-being, leading to emotional problems such as anger, sadness, frustration, relationship problems, guilt, among others. The conclusions showed that the current situation should be considered a priority for defense and health authorities, as firefighters are often overlooked. The importance of implementing preventive strategies and psychological well-being promotion programs, developed in coordination with mental health professionals, that can be applied in different fire departments across the country was also highlighted.

**Keywords:** psychological well-being, mental health, firefighters

## Introducción

En los últimos años, a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2018) informa que los bomberos están constantemente expuestos a múltiples peligros por la labor que ejercen en las emergencias y por la alta demanda en las ciudades. Su forma de actuar ante estas situaciones resulta estresante, y las condiciones prolongadas y recurrentes afectan significativamente su esfera social, familiar y laboral, convirtiéndolos en un grupo vulnerable a dolencias psicológicas y trastornos. De manera similar, Céspedes (2020) señala que los

factores ambientales a los que se exponen los bomberos, si no se atienden adecuadamente, pueden generar conflictos en los ámbitos familiar, laboral y profesional.

El Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú (CGBVP) tiene una base histórica y altruista, pues su lema es ayudar sin recibir nada a cambio. Esto se refleja en que los bomberos del Perú no reciben remuneración por su labor, a pesar de cumplir funciones como prevención, atención de accidentes e incidentes peligrosos, control de incendios y emergencias médicas prehospitalarias. Por ello, es importante conocer su formación psicológica, ya que los impactos generados al atender múltiples emergencias producen estrés, traumas y angustias, que se manifiestan a nivel motor, fisiológico y cognitivo, afectando su bienestar mental e impactando su crecimiento personal (Tenazoa, 2019).

Sánchez (2013) define el bienestar psicológico como un aspecto subjetivo que engloba funciones personales de orden psíquico, social, económico y físico, así como la satisfacción laboral y la relación de pareja, entre otros determinantes importantes. De igual manera, Idrovo (2024) enfatiza que los riesgos psicosociales influyen en el bienestar psicológico del bombero, ya que situaciones de estrés, riesgos, traumas y presiones propias de las emergencias impactan su salud mental.

El bienestar psicológico se concibe como parte de la salud mental, vinculado a la autorrealización y a las dificultades existenciales, y se basa en el crecimiento y potencial del ser humano (Asad et al., 2023). Asimismo, para Delgado y Tejada (2020), el bienestar psicológico es el conjunto de vivencias que experimenta una persona: primero, frente a los desafíos que debe afrontar buscando alternativas de solución mediante el esfuerzo, y segundo, ante la percepción de éxito al superar dichos retos. Esto implica que el bienestar psicológico está estrechamente relacionado con la percepción personal de las situaciones que se experimentan en cualquier ámbito (Villarrubia et al., 2023).

Para García (2020), el concepto de bienestar psicológico tiene dos miradas: un bienestar subjetivo, asociado a la satisfacción y el placer derivados de emociones positivas relacionadas con las experiencias, y el bienestar psicológico centrado en el crecimiento personal y en cómo este se desarrolla a lo largo del proceso. El bienestar psicológico tiene una base sólida en el crecimiento y potencial de la persona, mejorando las relaciones interpersonales, el sentido de vida y la autonomía (Nurius et al., 2015; Ryff, 1989, 2017). Según Román et al. (2021), el bienestar psicológico se desarrolla a partir de experiencias placenteras que involucran cuerpo/mente, y las emociones positivas desempeñan un papel fundamental en su fortalecimiento.

De acuerdo con Collas y Cuzcano (2019), el bienestar psicológico está determinado por la interacción compleja de diversos factores, como los estilos de personalidad, las condiciones biológicas, el entorno social y las creencias personales. Rodríguez et al. (2020) señalan que estos elementos no actúan de forma aislada, sino que se interrelacionan e influyen en la manera en que cada persona percibe y afronta la vida. Así, una personalidad resiliente, un apoyo social sólido, buena salud física y creencias positivas sobre uno mismo y el mundo favorecen un mayor bienestar psicológico, mientras que la ausencia o alteración de alguno de estos factores genera vulnerabilidad frente al malestar emocional. Las situaciones de violencia vividas u observadas y la exposición a contextos con conductas adictivas incrementan el impacto negativo en el bienestar psicológico (Solórzano-Gonzales, 2019).

En Australia, Lawn et al. (2020) realizaron una pesquisa en el trabajo de ambulancias y sus efectos psicológicos, identificando consecuencias asociadas a factores de riesgo como la organización laboral y el estado de ánimo, que afectan la salud mental del personal. Tenazoa (2019) revela que el 54.79% de la población bomberil en el Perú presenta una afectación significativa en su salud mental debido al estrés constante, la ansiedad y la falta de regulación emocional. Respecto a las dimensiones evaluadas, el 21.92% mostró dificultades en la autoaceptación, afrontamiento y estabilidad emocional, y el 16.44% presentó síntomas de dolor, mal humor y tristeza.

Esta revisión sistemática busca explorar la relevancia del constructo sobre el bienestar psicológico, especialmente en contextos de emergencia. Su análisis cobra especial importancia para la Oficina de Bienestar Psicológico de la XXV Comandancia Departamental Lima Norte del Cuerpo de Bomberos, ya que busca proporcionar una base teórica guía para los psicólogos bomberos.

## Metodología

En el presente artículo se realizó una revisión sistemática de la literatura, la cual se sustentó en un diseño bibliográfico en donde se contempló el uso de criterios de inclusión asegurando la calidad en la recopilación de informaciones científicas de fuentes confiables entre los años 2021 y 2025, en comunidades académicas como documentos e investigaciones científicas de forma rigurosa y en base de datos de artículos y bases de datos tales como Scopus, Web of Science, ProQuest y SciELO con la finalidad de poder describir y demostrar una revisión

de los hechos con resultados objetivos, así mismo, se descartaron aquellos libros e investigaciones que no aportaban de manera relevante al problema planteado en el estudio (Palella Stracuzzi y Martins Pestana, 2010).

**Tabla 1**

*Criterios de inclusión y exclusión*

| Criterios                       | Inclusión                                                                   | Exclusión                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Año de publicación              | Inicios 01/01/2021 a 01/01/2025                                             | Anteriores del 01/01/2021   |
| Tipo de documentos              | Artículos científicos como Scopus, Web of Science (WoS), ProQuest y SciELO. | Otros tipos de fuentes      |
| Idiomas                         | Inglés y portugués                                                          | Otros idiomas               |
| Rango de edades en las muestras | Personas mayores de 18 años                                                 | Personas menores de 18 años |

En el proceso de la búsqueda, teniendo las bases ya mencionadas en el criterio de inclusión, se inició consultando 40 artículos, luego en la etapa de cribado se inició tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión como se detalla en la Tabla 1, se descartaron 30 artículos por efectos de título y resumen, luego se descartaron 20 estudios posterior a su lectura completa por no tener relevancia metodológica, para lo que finalmente quedaron seleccionados 10 artículos para el análisis final, tal como se muestra en la Figura 1 del diagrama PRISMA.

**Tabla 2**

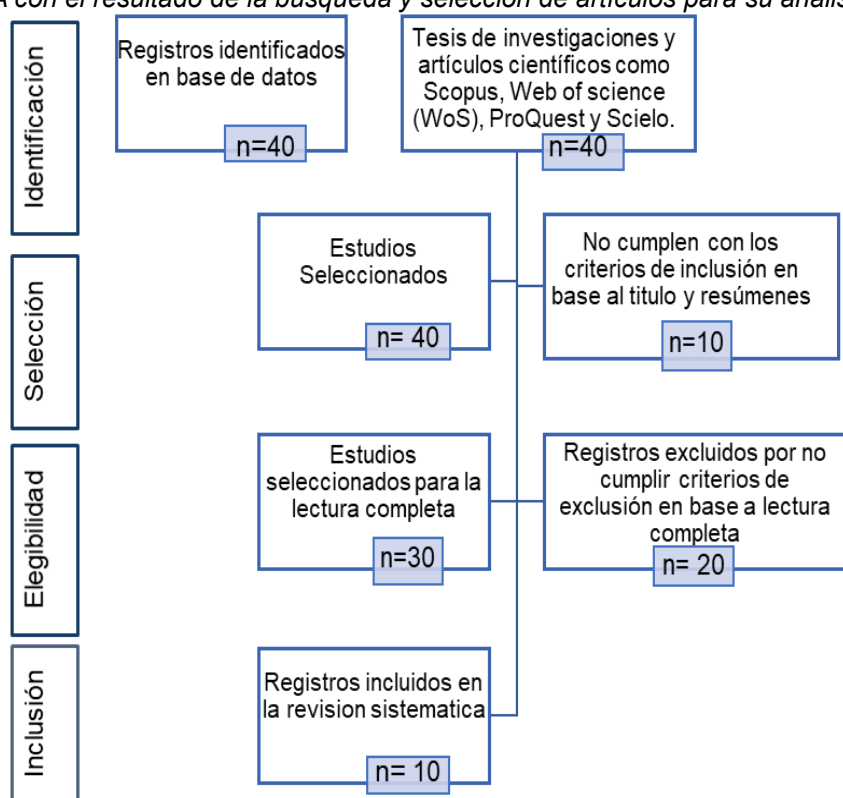
*Características de los estudios incluidos en la revisión*

| N.º | Autor/año                    | Contexto                                | Tipo de estudio                | Población                                              | Principales hallazgos                                                                                                                                              |
|-----|------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Báez Cotto, 2024             | Salud paramédicos y bomberos            | Investigación aplicada         | Personal de salud y de emergencias, incluidos bomberos | Se analiza el impacto de las emergencias en el bienestar psicológico y se proponen pautas de autocuidado y afrontamiento para primeros respondedores               |
| 2   | Flores y otros, 2025         | Cuerpo de Bomberos Buena Fe (Ecuador)   | personal operativo de bomberos | Estudio aplicado, enfoque mixto                        | Se describen los niveles elevados de estrés, ansiedad y desgaste emocional en bomberos. Se plantea la necesidad de apoyo psicológico y prácticas de autocuidado.   |
| 3   | Freitas y otros, 2023        | Bomberos militares brasileños           | Estudio cuantitativo           | Bomberos militares                                     | El estudio examina las repercusiones laborales sobre el autocuidado en salud, demostrando cómo las condiciones de trabajo pueden afectar el bienestar psicológico. |
| 4   | Orellana-Ortega et al., 2024 | Bomberos de una ciudad de Chile         | Estudio cuantitativo           | Bomberos de una ciudad chilena                         | Evalúa el estrés postraumático en bomberos que se exponen a emergencias, demostrando riesgo elevado para su salud mental.                                          |
| 5   | Pinargote y Barreiro, 2025   | Cuerpo de bomberos (Ecuador)            | Estudio cuantitativo           | Bomberos de un servicio de emergencias                 | Analiza la influencia del síndrome de burnout en el comportamiento de los bomberos y su repercusión sobre el bienestar psicológico.                                |
| 6   | Díaz, 2025                   | Bomberos del estado Cojedes (Venezuela) | Estudio correlacional          | Bomberos profesionales                                 | Demuestra que la inteligencia emocional predice la satisfacción laboral y el bienestar psicológico en bomberos.                                                    |
| 7   | Cruz y otros, 2025           | Personal de salud ante desastres        | Estudio teórico-aplicado       | Personal sanitario en contextos de emergencia          | La investigación propone una estrategia para el fortalecimiento del bienestar psicológico del personal de salud ante desastres.                                    |

|    |                           |                                       |                                                          |                                          |                                                                                                                                                  |
|----|---------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Oliveira y Moraes, 2021   | Cuerpo de bomberos militares (Brasil) | Estudio descriptivo                                      | Profesionales del cuerpo de bomberos     | Se hace una correlación entre las condiciones de trabajo con indicadores de salud mental y malestar psicológico en bomberos.                     |
| 9  | Van Hasselt y otros, 2022 | Bomberos (síntesis temática)          | Artículo de revisión, estudio no empírico                | Literatura especializada sobre bomberos. | El trabajo sintetiza los factores de estrés y salud mental en bomberos, y se destaca la necesidad de implementar programas de apoyo psicológico. |
| 10 | Patiño y otros, 2025      | Personal de enfermería a en desastres | Estudio de intervención (TCC 3. <sup>a</sup> generación) | Profesionales de enfermería              | Se evalúa un programa de intervención a fin de fortalecer el bienestar psicológico en personal expuesto a desastres.                             |

**Figura 1**

*Diagrama PRISMA con el resultado de la búsqueda y selección de artículos para su análisis*



## Resultados y discusión

Se evidenció que, si bien existen teorías del bienestar psicológico, son generales y presentan pocas adaptaciones a nuestro contexto actual en los bomberos peruanos, especialmente en lo que se refiere a los factores individuales. Tal como expresa Baez Cotto (2024) en su investigación sobre el impacto del bienestar psicológico en emergencias atendidas por profesionales de primera respuesta, como lo son el personal de salud, paramédicos y bomberos, este tipo de trabajo genera agotamiento laboral, personal, familiar y académico. Asimismo, Morales et al. (2022) confirman que cualquier trabajador expuesto a eventos críticos y a extensas jornadas laborales cuya función es brindar primeros auxilios enfrenta dificultades emocionales.

Ryff (1989), autor pionero en bienestar psicológico, propone un modelo multidimensional denominado “modelo integrado de desarrollo personal”, compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. De acuerdo con Cordero (2020), se identificaron relaciones positivas entre autoaceptación, desarrollo personal y sentido de propósito, siendo estas áreas las más impactadas por el contexto de estrés experimentado por los participantes. Este planteamiento

destaca la relevancia de la autoaceptación como factor que facilita la construcción de vínculos sociales saludables. Asimismo, señala que cuando las personas poseen un elevado grado de autonomía, muestran mayor capacidad para ajustarse y responder eficazmente ante escenarios novedosos o cambiantes. Además, el crecimiento personal contribuye al fortalecimiento de habilidades, logros y competencias orientadas a metas específicas. En este sentido, Araque et al. (2020) refuerzan la importancia de dichos elementos, evidenciando cómo influyen de forma positiva en el bienestar integral y en el afrontamiento adaptativo ante circunstancias adversas.

Existen diversas conceptualizaciones del bienestar psicológico. Ryan et al. (citados por Benavides et al., 2020) lo definen como la capacidad de mantener una percepción positiva de sí mismo, aceptándose tal como es, y proyectarse hacia el futuro con una perspectiva global que impulse el crecimiento personal. También, Molina et al. (2023) resaltan la importancia de contar con herramientas que evalúen el bienestar psicológico, lo cual puede permitir fundamentar el diseño de programas de intervención con enfoque preventivo y de promoción de la salud mental.

Camilo et al. (2020) estudió a un grupo de policías que, además de sus funciones habituales, participaban en labores de rescate y atención de emergencias en la región Caribe de Colombia. Se identificaron 668 casos con riesgos psicosociales, evaluados a partir del bienestar psicológico en dimensiones como satisfacción con la vida, felicidad, percepción de ingresos y satisfacción en relaciones sentimentales. Los resultados evidenciaron que las mujeres obtuvieron puntajes más altos en las dimensiones analizadas, y en donde hubo particular ventaja en el ámbito de pareja y relaciones familiares, en comparación con los hombres. En concordancia, Marín et al. (2023) plantean que el bienestar psicológico está estrechamente relacionado con el equilibrio que cada persona logra en su entorno familiar.

En la investigación realizada por Flores et al. (2025), se examinó cómo las labores de los bomberos inciden en su bienestar mental, se puso énfasis en las prácticas de autocuidado y en las formas de apoyo psicológico disponibles. Los hallazgos revelaron que estos profesionales experimentan altos niveles de estrés, ansiedad y desgaste emocional, algo esperable en su entorno laboral. En el caso específico de los bomberos, estas condiciones generan agotamiento emocional inmediato, disminución del bienestar psicológico y la urgente necesidad de estrategias de autocuidado y apoyo psicológico que fortalezcan su salud mental ante el estrés operativo.

Los profesionales que realizan labores de alta exigencia, como los bomberos, están expuestos de manera constante a contextos de riesgo y altos niveles de presión emocional. Los resultados de diversas investigaciones evidencian que estas condiciones contribuyen significativamente al desgaste emocional y la despersonalización, factores que deterioran la salud mental y el rendimiento laboral (Pinargote et al., 2025). En este sentido, se resalta la necesidad de establecer programas de intervención y apoyo psicológico que fortalezcan su capacidad de afrontamiento y permitan preservar y promover el bienestar psicológico de los bomberos, ya que este constituye un componente esencial para su equilibrio emocional, eficacia operativa y calidad del servicio que brindan a la comunidad (Van Hasselt et al., 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) refiere que el bienestar psicológico es la capacidad de disfrutar y hallar satisfacción en las actividades cotidianas, tanto a nivel individual como social, esto es clave para desenvolverse en el entorno. López y Nihei (2021) señalan que el bienestar psicológico implica una percepción subjetiva de satisfacción y se vincula directamente con estrategias de afrontamiento activo. Estas estrategias incluyen la búsqueda de soluciones, formulación de propósitos claros y la resiliencia ante situaciones difíciles, poseen una correlación positiva en cuanto al bienestar emocional se refiere.

Por lo tanto, el bienestar psicológico puede entenderse como el resultado acumulativo de las experiencias que una persona internaliza a lo largo de su vida, sean positivas o negativas. Este proceso está vinculado con la calidad de las relaciones interpersonales y con el tipo y la adecuación del apoyo social recibido, según Narváez (2021). En este contexto, cada individuo posee una capacidad particular para enfrentar los desafíos que se le presentan, los cuales abarcan distintas dimensiones. Esta capacidad está determinada, en gran parte, por sus características de personalidad y su estado emocional previo, evaluado a partir de los recursos personales y externos con los que cuenta. Si alguno de estos factores se ve comprometido, inevitablemente habrá una repercusión negativa en su bienestar psicológico, tal como señalan Ruiz et al. (2020).

Según Freitas et al. (2023), el bienestar psicológico en los bomberos se relaciona directamente con su capacidad para enfrentar el estrés, mantener el equilibrio emocional y desempeñar eficazmente sus funciones en situaciones de alta presión, ya que un buen estado mental les permite responder con mayor resiliencia ante las emergencias y preservar su salud integral a largo plazo. A través de este tipo de formación, los bomberos adquieren herramientas para manejar adecuadamente sus emociones y las de las personas afectadas durante situaciones críticas, lo que les permite reducir el impacto del estrés y prevenir el desgaste emocional. Asimismo,

el fortalecimiento de sus habilidades de afrontamiento contribuye a que enfrenten con mayor resiliencia las experiencias traumáticas propias de su labor, promoviendo un equilibrio mental y emocional que se traduce en un mejor su desempeño y una mayor calidad de vida (Becerra et al., 2023).

Las estrategias propuestas para fortalecer el bienestar psicológico del personal de salud ante situaciones de desastre comprenden medidas orientadas a preservar su estabilidad emocional y mental en escenarios de alta presión. Entre ellas se consideran la formación en control del estrés, la práctica del autocuidado, el acceso constante a apoyo psicológico y la cooperación entre colegas, elementos que potencian la resiliencia (Cruz et al., 2025). De igual manera, se promueve la creación de entornos laborales más seguros y empáticos que faciliten la expresión emocional, el acompañamiento profesional y el fortalecimiento de habilidades para afrontar adecuadamente las consecuencias psicológicas de situaciones críticas. En el caso del personal de bomberos, el bienestar psicológico cobra especial relevancia, dado que su labor es exponerse siempre a experiencias altamente estresantes, de peligro y potencialmente traumáticas (Patiño et al., 2025).

Los hallazgos derivados del análisis de la literatura permiten sostener que la exposición continua a escenarios críticos puede determinar la salud integral del personal bomberil, así como la de profesionales de la salud, paramédicos y otros actores que desempeñan funciones similares. La información revisada demuestra que el estrés frecuente al que se exponen estos individuos genera un impacto que trasciende el plano laboral y se manifiesta también en ámbitos personales y familiares.

Debido a la exposición constante a situaciones peligrosas, estrés intenso y emergencias inesperadas, los bomberos enfrentan desafíos que impactan directamente en su equilibrio emocional y mental. En este sentido, la revisión resalta la necesidad de implementar estrategias y prácticas que promuevan de manera efectiva un mayor bienestar psicológico, el cual constituye un pilar fundamental para responder adecuadamente a los múltiples escenarios críticos.

La investigación se enriquece al situar sus hallazgos dentro del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989a), el cual propone seis dimensiones fundamentales: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Estas dimensiones actúan como indicadores individuales del bienestar, pero también se reflejan en las manifestaciones emocionales y sociales observadas en los bomberos, evidenciando que cuando existe equilibrio entre ellas se favorece su salud mental y su desempeño en contextos de alta demanda y riesgo.

Investigaciones como las de Marín et al. (2023) y Narváez (2021) demuestran que un equilibrio emocional en el entorno familiar potencia el rendimiento y la salud mental, mientras que las situaciones de tensión y la falta de apoyo social constituyen factores críticos de riesgo. Cabe resaltar que estos patrones no son exclusivos del contexto del bombero, sino que también se observan en otros escenarios en donde las personas se ven envueltas en constantes presiones y situaciones de emergencias. De esta manera, se refuerza la importancia que tiene el hecho de que existan intervenciones que promuevan el bienestar psicológico en estos profesionales.

## Conclusiones

Se concluye que existe un consenso entre las investigaciones consultadas sobre la importancia del bienestar psicológico en el personal de bomberos. Los estudios analizados coinciden en señalar que, cuando este elemento no se encuentra fortalecido, pueden surgir repercusiones en los planos emocional y conductual. Estas alteraciones pueden incrementar la vulnerabilidad a experimentar estrés, ansiedad o desgaste profesional, y además impactan en la forma en que estos profesionales afrontan las demandas de su labor, comprometiendo su desempeño y relaciones interpersonales.

El estrés asociado al trabajo en escenarios de emergencia se percibe como un factor que predispone a desencadenar dificultades que afectan la satisfacción en múltiples aspectos de la vida de estos profesionales. Se concluye también que la ausencia de estrategias efectivas de afrontamiento para manejar el estrés derivado de la exposición constante a situaciones de peligro y emergencia constituye un riesgo significativo para quienes realizan estas labores.

Las intervenciones en este ámbito no deben limitarse al reconocimiento del problema, sino orientarse al fortalecimiento activo de estrategias de afrontamiento que consideren tanto los recursos internos del individuo como la resiliencia, la autoconfianza y el manejo emocional, así como los recursos externos, como el apoyo social de la familia, los compañeros de trabajo y la comunidad.

## Referencias

- Araque, F., González, O., López, R., Nuván, I. y Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por Sars-Cov-2 (Covid 19). *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8), 998-1004. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4544052>
- Asad, M. M., Erum, D., Churi, P. y Moreno, A.J. (2023). Effect of technostress on psychological well-being of post-graduate students: A perspective and correlational study of Higher Education Management. *International Journal of Information Management Data Insights*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jjime.2022.100149>
- Báez Cotto, L. (2024). *Manual para el autocuidado y bienestar psicológico en primeros respondedores*.
- Becerra, L., Bail Pupko, V., Depaula, P., y Azzollini, S. (2023). Entrenamiento de voluntarios en primera ayuda psicológica y estrategias de afrontamiento. *Actualidades en Psicología*, 35(131), 1-17. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v35n131/2215-3535-ap-35-131-1.pdf>
- Benavides, C., Segura, A., y Rojas, L. (2020). Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia. *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, 12(3), 8-19. <http://www.scielo.org.co/pdf/logos/v12n3/2422-4200-logos-12-03-8.pdf>
- Céspedes, F. (2020). *El síndrome de burnout en población bomberil: Una revisión narrativa de la literatura* [Memoria de licenciatura, Universidad de Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/175432/EI%20S%C3%ADndrome%20de%20burnout%20en%20poblaci%C3%B3n%20bomberil.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Collas, D. y Cuzcano, S. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018*. [Trabajo de grado inédito, Universidad Peruana Unión].
- Cordero, C. (2020). Efecto de la comisión del militar en el bienestar psicológico y la salud general de las esposas. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/server/api/core/bitstreams/5d810c75-7831-4f4a-822f-badd52921c62/content>
- Cruz, Y. A., Rodríguez, I. C., Castillo, D. Á., Frometa, M. M., y Ravelo, Y. Q. (2025). Estrategia para fortalecer el bienestar psicológico del personal de salud ante situaciones de desastres. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 54(1), 1-10. <https://www.scopus.com/pages/publications/105012942449>
- Delgado Ahuanari, A. M., y Tejeda Gorodon, M. C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Latinoamérica [Tesis de Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.uc.c.edu.co/handle/20.500.12494/16343>
- Díaz, D. J. B. (2025). El rol de la inteligencia emocional en la predicción de la satisfacción laboral y el bienestar psicológico de los bomberos en Cojedes. *Revista Científica VIPICREA*, 8, 1-15. <http://revistas.unellez.edu.ve/index.php/rcv/article/view/2978>
- Flores, S., Quito, B., y Vásconez, D. (2025). Salud mental en profesionales de emergencias: Prácticas de autocuidado, apoyo psicológico para el personal operativo del Cuerpo de Bomberos Buena Fe. Metrópolis. *Revista de Estudios Globales Universitarios*, 6(1), 1377-1417. <https://metropolis.metrouni.us/index.php/metropolis/article/view/181/140>
- Freitas, F. Z., Rodrigues, M. E. D. C., Lorentz, W., Maestri, E., Massaroli, A., y Conceição, V. M. da. (2023). Repercussões laborais no autocuidado em saúde de bombeiros militares brasileiros. *Enfermería Actual de Costa Rica*, (45), 56069. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n45/1409-4568-enfermeria-45-56069.pdf>
- García C (2020). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Psicología de Iztacala*, 8(2), 1-20. [www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num2/art1vol8no2.pdf](http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num2/art1vol8no2.pdf)
- Hamad, E. O. (2022). Psychological well-being among Saudi adults during the context of COVID-19 lockdown: a psychometric analysis of the 12-item General Health Question-naire. *BMC Psychol* 10(319), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01030-0>
- Marín Medina, C. E., y Hugo Guillermo La, B. L. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Revista De Psicología*, 41(2), 823-858. <https://doi.org/10.18800/psico.202302.008>
- Narváez, J. H., Obando Guerrero, L. M., Hernández Ordoñez, K. M., y De la Cruz Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

- Idrovo, B. (2024). Evaluación de los riesgos psicosociales en el Cuerpo de Bomberos de Machala, periodo 2022-2023. <https://doi.org/10.47189/rcct.v24i41.650>
- Lawn, S., Roberts, L., Willis, E., Couzner, L., Mohammadi, L., y Goble, E. (2020). The effects of emergency medical service work on the psychological, physical, and social well-being of ambulance personnel: A systematic review of qualitative research. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02752-4>
- Moreno, P. M., Perez-Fuentes, M., y Gea, S. F. (2023). Instrumentos de evaluación del bienestar adolescente: una revisión sistemática. *Acción Psicológica*, 20(1), 5-19. <https://doi.org/10.5941/ap.20.1.39174>
- Nurius, P. S., Green, S., Logan-Greene, P. y Borja, S. (2015). Life course pathways of adverse childhood experiences toward adult psychological well-being: A stress process analysis. *Child Abuse & Neglect*, 45, 143-153. <https://doi.org/f7q84m>
- Oliveira, Karine Trarbach de, y Moraes, Thiago Drumond. (2021). Salud mental y trabajo en profesionales del cuerpo de bomberos militares. *Revista de Psicología, Organizaciones y Trabajo*, 21 (1), 1388-1397. <https://doi.org/10.5935/rpot/2021.1.21135>
- Orellana-Ortega, Elba, Rios-Guajardo, Daniela, Silva-Riquelme, Jazmín, Tonicio-Morales, Ana, y Montoya Cáceres, Pamela. (2024). Sintomatología de estrés postraumático en bomberos de una ciudad de Chile. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 70(274), 10-18. <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2024000100002>
- Patiño, C., Elizalde-Sócola, J., y Valarezo Bravo, O. F. (2025). La efectividad de un programa de intervención de terapia cognitivo-conductual de tercera generación sobre el bienestar psicológico de los profesionales de enfermería. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 59. <https://www.scopus.com/pages/publications/105007166858?origin=resultslist>
- Pinargote Velásquez, H. H., y 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/nE1/77>
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Rodríguez, E. y Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3), e1705. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1705>
- Román Ross, M. I., y Jorge, E. (2021). Dimensiones del Bienestar Psicológico en usuarios que asisten a un Taller de Musicoterapia de un Hospital Polivalente de la ciudad de Córdoba. Aproximaciones desde la Psicología Positiva. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2), 541-566. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol24num2/Vol24No2Art6.pdf>
- Rozas Calderón, Vanessa, y Enciso Sotomayor, Esmeralda. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Vive Revista de Salud*, 8(22), 250-265. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Ruiz, A., Díaz Arcaño, K., y Zaldívar Pérez, D. (2020). La psicología como ciencia y profesión en el afrontamiento del COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 153-165. <https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4815>
- Solórzano-Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(1), 30-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6985489>
- Tenazoa, H. (2019). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36617/Tenazoa\\_GHG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36617/Tenazoa_GHG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Van Hasselt, V. B., Bourke, M. L., y Schuhmann, B. B. (2022). Estrés y salud mental en bomberos: Introducción al número especial. *Behavior Modification*, 46(2), 259-266. <https://doi.org/10.1177/01454455211064955>
- Villarrubia, M. D., Natera, M. Z., y Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97-116. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733>