



Estado de Ánimo y Autoeficacia en el Personal del Cuerpo de Bomberos

Edwin Alexis Moya-Albuja

emoya2129@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-6786-1206>

Universidad Técnica de Ambato
Ambato - Ecuador

Mayra Lucía Rodríguez-Pérez

ml.rodriguez@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0383-998X>

Universidad Técnica de Ambato
Ambato - Ecuador

RESUMEN

El estado de ánimo son emociones transitorias ligadas a la personalidad y la autoeficacia es la forma en cómo la persona se percibe según sus capacidades. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la autoeficacia y las dimensiones del estado de ánimo (tristeza-depresión, ansiedad, ira-hostilidad y alegría) en el Personal del Cuerpo de Bomberos, a través de un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, diseño no experimental, prospectivo y corte transversal. Se aplicó la Escala de Autoeficacia General EAG y la Escala de Valoración del Estado de Ánimo EVEA a 120 participantes, (80% hombres y 20% mujeres) seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En los resultados se obtuvo una correlación negativa baja entre las dimensiones de Tristeza-Depresión ($Rho = -0.234$); Ansiedad ($Rho = -0.252$); Ira-Hostilidad ($Rho = -0.277$) y Autoeficacia, y una correlación positiva con la dimensión de Alegría ($Rho = 0.329$). Con respecto a las dimensiones de estado de ánimo predominó la Alegría (83.3%) y se identificó una puntuación alta en Autoeficacia ($M = 31.1$). En cuanto a la relación del estado de ánimo según el sexo, tanto hombres como mujeres presentaron una elevada puntuación en la dimensión alegría sin encontrarse diferencias estadísticamente significativas.

Palabras clave: Autoestima; cuerpo de bomberos; emociones; estilo cognitivo; personalidad.

Correspondencia: emoya2129@uta.edu.ec

Artículo recibido: 18 noviembre 2022. Aceptado para publicación: 18 diciembre 2022.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Como citar: Moya-Albuja, E. A., & Rodríguez-Pérez, M. L. (2022). Estado de Ánimo y Autoeficacia en el Personal del Cuerpo de Bomberos. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(6), 10224-10239. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4128

Mood and Self-Efficacy in Fire Department Personnel

ABSTRACT

Moods are transitory emotions linked to personality and self-efficacy is the way in which the person perceives him/herself in terms of his/her capabilities. The objective of the study was to determine the relationship between self-efficacy and the dimensions of mood (sadness-depression, anxiety, anger-hostility and happiness) in Fire Department personnel, through a quantitative approach, correlational scope, non-experimental, prospective and cross-sectional design. The General Self-Efficacy Scale EAG and the Mood Rating Scale EVEA were applied to 120 participants (80% men and 20% women) selected by non-probabilistic convenience sampling. The results showed a low negative correlation between the dimensions of Sadness-Depression ($Rho = -0.234$); Anxiety ($Rho = -0.252$); Anger-Hostility ($Rho = -0.277$) and Self-efficacy, and a positive correlation with the dimension of Joy ($Rho = 0.329$). With respect to the mood dimensions, Joy predominated (83.3%) and a high score was identified in Self-efficacy ($M=31.1$). Regarding the relationship of mood according to sex, both men and women presented a high score in the joy dimension without finding statistically significant differences.

Key words: Cognitive style, emotions; fire department; personality; self-esteem.

INTRODUCCIÓN

El estado de ánimo es una emoción que predomina al momento que la persona realiza alguna actividad. A causa de un estado de ánimo negativo o bajo, las personas pueden generar trastornos del estado de ánimo. Bajo este ángulo en el 2019 la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifestó que 1 de cada 8 habitantes en el mundo sufrían un trastorno mental siendo los más frecuentes la ansiedad y los trastornos depresivos, estos tuvieron un crecimiento exponencial en el año 2020 a causa de SARS-CoV-2, en un año se mostró un incremento de 26% y 28% de la ansiedad y trastornos depresivos. Además, desarrollar un inadecuado estado de ánimo desencadena problemas más serios y agudos, ya que se ha evidenciado que el 3,8% de la población mundial padece de esta afectación, el grupo etario de mayor prevalencia son los adultos y adultos mayores (OMS, 2022).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021) la depresión es un trastorno que afecta a todo el mundo, porque se calcula que lo padecen el 3,8% de la humanidad, en donde, se observa que el 5% equivale a los adultos y el 5,7% equivale a adultos mayores; a nivel global 280 millones de habitantes padecen de depresión. Por consiguiente, esta entidad hace énfasis en la salud mental, a causa de no recibir los cuidados respectivos para la depresión se puede producir suicidios, cada año más de 700 000 habitantes se suicidan. A pesar de que existe diversos tratamientos para combatir estos trastornos, más del 75% de habitantes de países de bajos recursos no reciben tratamiento. Según la Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2019) los hombres ocupan aproximadamente el 79% de los suicidios en América, se dio aviso de que entre los años 2015 y 2019 hubo 98.000 fallecidos a causa de suicidio, convirtiéndose el suicidio en el tercer motivo de fallecimiento entre personas de 20 a 24 años. De la misma manera Balladares & Saiz (2015) mencionan que el estado de ánimo está formado por cambios afectivos de baja y alta intensidad que tiene un determinado tiempo de duración,

el cual no es duradero. Además, estos estados son cambiantes y transitorios con poco contenido cognitivo; se diferencia de las emociones, por el hecho de no tener una única causa específica. No obstante, el estado de ánimo siempre se encuentra en constante cambio voluntario o involuntario según los estímulos que tenga la persona en su entorno. Por otro lado, Goleman (2018) plantea que el estado emocional va ligado con el estado mental, puesto que las ideas y pensamientos comparten un mismo sentido y estas influyen en el estado de ánimo.

Como expresan Hernández et al. (2021) en su estudio “Ansiedad, estrés, y estados de ánimo del Personal Especialista en Extinción de Incendios Forestales”, se concluyó que el estado de ánimo de vigor era el único con mayor prevalencia en comparación con los demás estados de ánimo que contextualiza el test. No obstante, hay que tener en consideración que los valores pueden variar en situaciones de emergencia, puesto que el trabajo que realizan tiene un grado de estrés considerable el mismo que puede traer consecuencias en su estilo de vida.

De igual forma Soteriades et al. (2019) argumentan que los bomberos padecen de estrés ocupacional la cual se encuentra ligada a patologías musculoesqueléticas, las mismas traen consigo una gran afectación a su estado emocional, por lo cual se puede generar riesgos psicosociales generando un mayor nivel de trastornos del estado de ánimo.

Por otra parte, Rossi et al. (2020) enfatizan que la autoeficacia se crea en base a las habilidades y capacidades que cada persona cree que posee para determinada actividad o tarea. Por otro lado, el motivo de aprendizaje es un constructo que incita a la persona a ejecutar sus tareas, mediante la cual puede generar un mayor o menor impulso en base a las actividades que desea aprender o ejecutar en su diario vivir. Por una parte, Alarcón (2020) expuso que gracias al reconocimiento de las capacidades propias de la persona surgen las habilidades y la realización

de actividades que rige la conducta, la energía y los resultados, a esto se lo denomina autoeficacia.

El aporte de Gonzales Chumpitaz & Huamán Martínez (2020) indica que la autoeficacia de la actividad física se asocia con el buen funcionamiento corporal y mental, por lo tanto, son complementos que enriquecen a la percepción de las habilidades que posee la persona para determinadas tareas. En el estudio de Bandura & Adams (1977) “Análisis de la teoría de la autoeficacia del cambio de comportamiento”, se mencionó que existe una relación entre la autoeficacia y el nivel de cambio de comportamiento. Además, gracias a los hallazgos se enfatizó en el concepto de que la autoeficacia percibida media funciona como activador de la ansiedad. Gracias al aporte de Olivari Medina & Urra Medina (2007) propone que la autoeficacia y las conductas de salud tienen una estrecha relación, en vista de que el concepto que se crea la propia persona de su salud le puede ayudar a mejor y crear nuevas estrategias para mantener un estado de salud óptimo dejando de lado malos hábitos de salud que perjudiquen a la persona.

La investigación permite orientar a las personas, para que ellas puedan desarrollar una adecuada conciencia de su propio estado de ánimo y su afectación al momento de realizar diversas actividades. En el instante que el estado emocional se encuentra en proceso de cambio, éste desencadenará una activación produciendo una regulación de emociones (Benítez-Hernández & Ramírez, 2019). Con los resultados de esta investigación se espera brindar apoyo en primera instancia a los miembros del CBA, para que dichos profesionales consigan gestionar adecuadamente sus emociones, potenciando su autoeficacia.

La investigación se realizó con la finalidad de estudiar el estado de ánimo, considerando que los bomberos se enfrentan con situaciones y sucesos impredecibles, que ponen a prueba sus habilidades y capacidades; las mismas que tienen un gran impacto en su estado físico, mental y

emocional, lo cual genera una sobrecarga de emociones, y éstas, en la mayoría de ocasiones pueden reprimirse o no canalizarse de la forma adecuada, por lo tanto, podrían desencadenar en trastornos del estado del ánimo que afectan al ámbito laboral, familiar y social del personal operativo. De esta manera, se buscó determinar la relación entre el estado de ánimo y la autoeficacia en el personal del Cuerpo de Bomberos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de investigación

La investigación es de tipo cuantitativa, de diseño no experimental, prospectiva, de alcance correlacional y de corte transversal. El estudio se realizó con una población de 137 participantes, que tras la aplicación de un muestreo no probabilístico por conveniencia y el cumplimiento de criterios de selección conto con un total de 120 miembros del Personal del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Ambato (96 hombres y 24 mujeres). Los siguientes criterios de inclusión fueron: (1) pertenecer al personal de Cuerpo de Bomberos, (2) estar legalmente cumpliendo su jornada laboral, (3) tener la capacidad de leer y escribir, (4) haber aceptado y firmado el consentimiento informado, (5) llenar correctamente los instrumentos de evaluación, (6) no presentar diagnóstico de enfermedad catastrófica. Para medir las variables de estado de ánimo y autoeficacia se manejó la Escala de valoración del estado de ánimo, y la Escala de autoeficacia general, respectivamente.

Instrumentos

La Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) o *Scale for Mood Assessment* fue desarrollada por Jesús Sanz en el año 2001, se utilizó la adaptación al español de Pereira y Vargas (2005) la cual consta de adaptaciones al lenguaje del contexto. La EVEA tiene como finalidad medir los estados de ánimo temporales, esta escala presenta cuatro estados de ánimo: tristeza-depresión, ansiedad, ira-hostilidad y alegría, consta de 16 ítems, los cuales

están formados por una escala tipo Likert de 11 ítems que van desde 0 hasta 10, en el un extremo se encuentra la palabra “nada” equivalente a (0) y en el otro extremo la palabra “mucho” equivalente a (10). Estas 16 frases en su totalidad están precedidas con las palabras “me siento”, posteriormente se completa con un adjetivo que hace referencia a un estado de ánimo (Sanz, 2001).

Este instrumento cuantifica las cuatro dimensiones propuestas, a mayor puntaje indica un nivel elevado de los cuatro estados de ánimo. Por lo cual, se evalúa la subescala de Tristeza-Depresión (ítems: 4, 7, 10, 16); subescala de Ansiedad (ítems: 1, 5, 9, 13); subescala de Ira-Hostilidad (ítems: 2,8,11,14); subescala de Alegría (ítems: 3,6,12,15), en donde la puntuación mínima es de 0 y la máxima de 40 puntos, se puede aplicar de forma individual o colectiva, cuenta con una confiabilidad de coeficiente de Alfa de Cronbach de 0,76 (Peñate, 2011).

La Escala de Autoeficacia General (EAG) o *Self-Efficacy for Writing Scale* fue desarrollada por Jerusalén y Schwarzer en el año de 1979, para esta investigación se utilizó la adaptación al español (Brenlla et al., 2010). La EAG tiene como finalidad la valoración del sentimiento de competencia del individuo para la resolución de situaciones complejas, consta de 10 ítems cada enunciado cuenta con cuatro respuestas las cuales están formadas por una escala tipo Likert, “nunca”, “algunas veces”, “bastantes veces” y “siempre” equivalentes a 0, 1, 2 y 3 respectivamente (Padilla & Acosta, 2006). El instrumento tiene una puntuación mínima de 0 y la máxima de 30 puntos, donde se refleja que a mayor puntaje se incrementa la autoeficacia y a menor puntaje disminuye la autoeficacia. La escala se puede aplicar de manera individual o colectiva, cuenta con una confiabilidad de coeficiente de Alfa de Cronbach de 0,76 (Brenlla et al., 2010).

Los instrumentos “Escala de Valoración del Estado de Ánimo” y “Escala de Autoeficacia General”, se aplicaron de manera presencial y de manera grupal, conformando tres grupos de evaluación en los participantes. Tras su recopilación los datos fueron procesados en el paquete estadístico Jamovi versión 2.3 (un software para analizar datos con licencia abierta). Para cumplir el objetivo general se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Rangos de Spearman por la naturaleza de los datos y el incumplimiento del supuesto de normalidad.

RESULTADOS

A continuación, en la Tabla 1 se muestran algunas características sociodemográficas referentes al análisis.

Tabla 1

Datos Sociodemográficos

Edad	N	Media	Mínimo	Máximo
	120	35.0	24	54
Sexo	Frecuencia	% del total		
Hombre	96	80.0%		
Mujer	24	20.0%		
Estado Civil	Frecuencia	% del total		
Soltero	50	41.7%		
Casado	52	43.3%		
Divorciado	18	15.0%		

Como se observa, la media de edad corresponde a 35 con un mínimo de 24 y un máximo de 54. En cuanto al sexo se ubican el 80% de hombres y el 20% de mujeres. Entorno al estado civil encontramos la predominancia de casados con el 43.3%, seguido de personas solteras 41.7% y finalmente divorciados con el 15.0%.

Tabla 2

Estado de Ánimo

	Tristeza- Depresión	Ansiedad	Ira-Hostilidad	Alegría
N	120	120	120	120
Media	8.63	9.99	8.19	31.1
Desviación estándar	9.74	9.56	9.47	7.78
Mínimo	0	0	0	7
Máximo	36	34	35	40

Con respecto a la comparación de las medias según el estado de ánimo que evalúa la EVEA Tabla 2, se identifica que la dimensión con mayor puntuación es la alegría $M= 31.1(\pm 7,78)$, seguido de ansiedad $M=9.99(\pm 9,56)$, después tristeza-depresión $M=8.63(\pm 9,74)$, y finalmente ira-hostilidad $M=8.19 (\pm 9,47)$.

Tabla 3

Autoeficacia

	Autoeficacia
N	120
Perdidos	0
Media	33.1
Mediana	33.5
Desviación estándar	5.53
Mínimo	10
Máximo	40

Referente al promedio de puntuación de la autoeficacia que evalúa la EAG Tabla 3, se observa una puntuación de 33.1, lo cual refleja una puntuación alta, tomando como referencia del valor máximo.

A continuación, se realiza la prueba de asociación F de Fischer entre el nivel de estado de ánimo y sexo, puesto que, no se cumplieron los supuestos para aplicar una prueba paramétrica.

Tabla 4

Estado de ánimo en función del sexo

Estado de Ánimo	Sexo				Total	
	Hombre		Mujer		No	%
	No	%	No	%		
T-D	6	6.3%	1	4.2%	7	5.8%
ANS	7	7.3%	1	4.2%	8	6.7%
I-H	4	4.2%	1	4.2%	5	4.2%
AL	79	82.3%	21	87.5%	100	83.3%
Total	96	100.0%	24	100.0%	120	100.0%
Test exacto de Fisher			1.000			
N			120			

Nota: AL=Alegría; ANS=Ansiedad; I-H=Ira-Hostilidad; T-D= Tristeza-Depresión.

Al analizar el estado de ánimo se observó una prevalencia de la dimensión Alegría (83.3%), luego la Ansiedad (6.7%), después Tristeza-Depresión (5.8%) y finalmente Ira-Hostilidad (4.2%). Según el sexo se identificó que la mayoría de hombres presentaron mayor puntuación en alegría 82.3%, de igual manera, las mujeres obtuvieron resultados elevados en esta dimensión 87.5%. Sin embargo, al aplicar el Test exacto de Fisher no se observó asociación entre estas variables ($p > 0.05$), por lo tanto se tratan de dos variables independientes.

Tras observar el incumplimiento del supuesto de normalidad ($p > 0.05$) de los resultados de autoeficacia y estado de ánimo se aplica la prueba no paramétrica Rho de Rangos de Spearman para determinar la relación entre las variables de estudio.

Tabla 5

Correlación entre estado de ánimo y autoeficacia

Estado de ánimo		Autoeficacia
Tristeza-Depresión	Rho de Spearman	-0.234 *
	valor p	0.010
Ansiedad	Rho de Spearman	-0.252 **
	valor p	0.005
Ira-Hostilidad	Rho de Spearman	-0.277 **
	valor p	0.002
Alegría	Rho de Spearman	0.329 ***
	valor p	<.001

Se observa que la autoeficacia se correlaciona con todas las dimensiones del estado de ánimo, así tristeza-depresión presenta una correlación negativa baja ($p=0,01$), la ansiedad una correlación negativa baja ($p=0,005$), la ira-hostilidad una correlación negativa baja ($p=0,002$) y la alegría una correlación positiva baja ($p < 0,01$).

DISCUSIÓN

La autoeficacia es la manera en cómo la persona se percibe en cuanto a sus capacidades y habilidades, presentando una mayor o menor autoeficacia; mientras que el estado de ánimo corresponde a emociones transitorias ligadas a la personalidad, las mismas que pueden desarrollar trastornos del estado de ánimo a causa de una inadecuada atención a su estado emocional.

En la presente investigación se identificó que la dimensión de estado de ánimo que predomina es Alegría con una puntuación mayor de (M=31.1), seguida de Ansiedad (M=9.99), después Tristeza-Depresión (M=8.63) y finalmente Ira-Hostilidad (M=8.19). Estos resultados tienen similitud con el estudio de Hernández et al. (2021), debido a que presentaron valores inferiores de ansiedad, depresión, confusión, tensión y fatiga, sin embargo, el vigor fue superior. Considerando, que se utilizó otro instrumento de valoración para el estado de ánimo los resultados son semejantes.

En autoeficacia se reflejó una puntuación alta de (M=33.1), tomando como referencia del valor máximo. Igualmente se ubicaron los resultados de Maldonado Malpartida (2021) con una población similar, en donde evidenciaron que el 49.2% se encontraba en un nivel medio de puntuación, en base a la teoría podemos mencionar que existe un compromiso y una motivación en su labor, por lo cual se desarrolla una autoeficacia elevada en la mayoría de casos. Esto se fundamenta con el aporte de Escobar et al. (2018) quienes argumentan que la autoeficacia es mayor cuando existe un ambiente laboral adecuado y una correcta forma de transmitir la información en su entorno natural. Así mismo, Molina Velarde (2017) encontró en sus resultados que el nivel de autoeficacia es promedio, en virtud de que los bomberos mencionan que sienten seguridad al realizar una tarea, por el hecho de haberla realizado anteriormente.

Se encontró que, en el estado de ánimo según el sexo, los hombres presentaron mayor puntuación en alegría 82.3%, y las mujeres obtuvieron resultados elevados en la misma dimensión 87.5%, sin encontrarse diferencias significativas. Por otra parte, García et al. (2018) en su estudio mencionan que las mujeres que practican deporte o realizan alguna actividad física consecutiva tienden a desarrollar un nivel de estado de ánimo positivo y elevado a diferencia de los hombres.

Se halló que la autoeficacia se correlaciona con todas las dimensiones del estado de ánimo, la Tristeza-Depresión presenta una correlación negativa baja ($p=0,01$), la Ansiedad una correlación negativa baja ($p=0,005$), la Ira-Hostilidad una correlación negativa baja ($p=0,002$) y la Alegría una correlación positiva baja ($p < 0,01$). De la misma manera, en una población similar, los estudios realizados por Diez Noblecilla & Sparrow Tejero (2019) demostraron que existe una correlación entre las variables de empatía y autoeficacia, confirmando su hipótesis de investigación la cual denota que existe correlación positiva de autoeficacia para el control afectivo.

CONCLUSIONES

En la población analizada se encuentra una mayor puntuación en la dimensión alegría, que se refleja con un estado de ánimo positivo, por lo tanto, en los participantes se evidencia optimismo en el área laboral, alegría y diversión al desempeñar actividades grupales y felicidad al concluir sus tareas. Así mismo, con puntuaciones menores se ubica la dimensión Ansiedad que denota un estado de ánimo negativo, en donde los evaluados muestran características de nerviosismo, tensión e intranquilidad por la dificultad que demandan algunas de sus actividades.

El análisis de autoeficacia en el Cuerpo de Bomberos evidencia el predominio de un resultado alto, en donde los participantes son capaces de encontrar soluciones a distintos problemas, demuestran persistencia y confianza en sí mismos, mantienen la tranquilidad y respuestas óptimas en función de su trabajo, manifiestan una participación activa y compromiso.

Se encontró que no existen diferencias significativas entre el estado de ánimo y el sexo biológico, se puede observar que la mayoría de hombres tiene una puntuación alta en la dimensión Alegría, al igual que las mujeres, se determina que el estado de ánimo y sexo son independientes.

Se corrobora que existe una correlación entre estado de ánimo y autoeficacia, en donde: Tristeza-Depresión, Ansiedad, Ira-Hostilidad presentan una correlación negativa, al mismo tiempo que, las características del estado de ánimo negativo bajan la autoeficacia se incrementa; por el contrario, la Alegría evidencia una correlación positiva, así pues, a mayor alegría aumenta la autoeficacia.

Se recomienda desarrollar talleres que incluyan actividades lúdicas, para que las personas mejoren los niveles de autoeficacia y fortalezcan su estado de ánimo, considerando sus creencias para alcanzar sus objetivos, porque el individuo aprende mediante la observación de su entorno y replicando las conductas antes observadas.

LISTA DE REFERENCIAS

Alarcón, A. E. Y. (2020). Autoeficacia: Un acercamiento al estado de la investigación en Latinoamérica. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 2(2), Art. 2.

Balladares, S., & Saiz, M. (2015). Sentimiento y afecto. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 63-71.

Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310. <https://doi.org/10.1007/BF01663995>

Benítez-Hernández, M. del C., & Ramírez, L. V. (2019). Las habilidades socioemocionales en la escuela secundaria mexicana: Retos e incertidumbres. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 3(5), 129-144.

Brenlla, M. E., Aranguren, M., Rossaro, M. F., & Vázquez, N. (2010). Adaptación para Buenos Aires de la Escala de Autoeficacia General. *Interdisciplinaria*, 27(1), 77-94.

Diez Noblecilla, D. C., & Sparrow Tejero, M. F. (2019). Empatía y autoeficacia en voluntarios bomberos de diversas bombas de Lima Metropolitana. *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)*. <https://doi.org/10.19083/tesis/626019>

Escobar, A. E. V., Morales, K. L., & Klimenko, O. (2018). Creencias de autoeficacia y desempeño docente de profesores universitarios. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 75-93.

García, J. D., Marín, D. M., Cordero, J. C., Gil, M. C. R., Ibáñez, J. C., & Martínez, B. J. S. A. (2018). Estado de ánimo y calidad de vida en mujeres adultas practicantes de pádel. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(3), 34-43.

Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional en la empresa (Imprescindibles)*. Penguin Random House Grupo Editorial España.

Gonzales Chumpitaz, P. A., & Huamán Martínez, P. F. (2020). Adaptación de la escala de autoeficacia para la actividad física (EAF) en adultos de Lima. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/59571>

Hernández, F. G.-H., Arroyo, J. G., & González, O. M. (2021). Ansiedad, estrés, y estados de ánimo del Personal Especialista en Extinción de Incendios Forestales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 41, 228-236.

Maldonado Malpartida, C. M. (2021). Autoeficacia profesional y motivación para el trabajo en bomberos voluntarios de una compañía de Lima Metropolitana, 2021. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71735>

Molina Velarde, R. A. (2017). "Autoeficacia y compromiso organizacional en los trabajadores del Cuerpo General de bomberos de Lima Norte, 2017". *Universidad César Vallejo*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11322>

Olivari Medina, C., & Urra Medina, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y enfermería*, 13(1), 9-15. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532007000100002>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Prevención del suicidio—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

Padilla, J.-L., & Acosta, B. (2006). *Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de autoeficacia general aplicada en México y España*. 23, 9.

Peñate, W. (2011). La escala de valoración del estado de ánimo (EVEA): Análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de ánimo. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36(153-154). <https://doi.org/10.33776/amc.v36i153-154.1058>

Pereira y Vargas. (2005). *Efectos del estado de ánimo inducido sobre el recuerdo de palabras cargadas afectivamente*. <https://studylib.es/doc/6856419/escala-de-valoracion-del-estado-de-animo--evea->

Rossi, T., Trevisol, A., Santos-Nunes, D. dos, Dapieve-Patias, N., Hohendorff, J. V., Rossi, T., Trevisol, A., Santos-Nunes, D. dos, Dapieve-Patias, N., & Hohendorff, J. V. (2020). Autoeficacia general percibida y motivación para aprender en adolescentes de educación media. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 264-271.
<https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.1.12>

Sanz, J. (2001). An instrument to evaluate the efficacy of mood induction procedures: The Scale for Mood Assessment. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27(111), 71-110.

Soteriades, E. S., Psalta, L., Leka, S., & Spanoudis, G. (2019). Occupational stress and musculoskeletal symptoms in firefighters. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(3), 341-352. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01268>