

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Modos de afrontamiento del estrés en Cuerpo de Bomberos
Voluntarios - Chimbote,
2017

Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología

Autor:

Sereno Campoblanco, Juan Alberto

Asesor:

Mg. Castro Santisteban, Martin

Chimbote – Perú

2019

ACTA DE SUSTENTACION

DEDICATORIA

Dedico de manera especial a mi madre
Martha, mis tutores y amigos
Pues fueron los principales cimientos
para la construcción de mi vida
profesional,
Sentó en mí la base de responsabilidad
y deseos de superación,
Tengo en ellos un espejo en el cual
deseo reflejarme
Pues sus virtudes y su gran corazón me
llevan a ser mejor cada día

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud, principalmente está dirigida al por haberme dado la existencia y permitido llegar al final de mi carrera. Igualmente a mi madre, motor e inspiración del presente estudio, estaré eternamente agradecido sin ella no hubiera sido posible la realización la presente.

A nuestra casa de estudios por haberme dado la oportunidad de ingresar al sistema de educación Superior y cumplir este gran sueño. A todas y todos quienes de una u otra forma han colocado un granito de arena para el logro de este trabajo de grado, agradezco de forma sincera su valiosa colaboración.

DERECHOS DE AUTORÍA Y DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, Juan Alberto Sereno Campoblanco, con Documento de Identidad N° 46869821, autor de la tesis titulada “Modos de afrontamiento del estrés en Cuerpo de Bomberos Voluntarios - Chimbote, 2017” y a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro, declaro bajo juramento que:

1. La presente tesis es de mi autoría. Por lo cual otorgo a la Universidad San Pedro la facultad de comunicar, divulgar, publicar y reproducir parcial o totalmente la tesis en soportes analógicos o digitales, debiendo indicar que la autoría o creación de la tesis corresponde a mi persona.
2. He respetado las normas internacionales de cita y referencias para las fuentes consultadas, establecidas por la Universidad San Pedro, respetando de esa manera los derechos de autor.
3. La presente tesis no ha sido publicada ni presentada con anterioridad para obtener grado académico título profesional alguno.
4. Los datos presentados en los resultados son reales; no fueron falseados, duplicados ni copiados; por tanto, los resultados que se exponen en la presente tesis se constituirán en aportes teóricos y prácticos a la realidad investigada.
5. En tal sentido de identificarse fraude plagio, auto plagio, piratería o falsificación asumo la responsabilidad y las consecuencias que de mi accionar deviene, sometiéndome a las disposiciones contenidas en las normas académicas de la Universidad San Pedro.

Chimbote, Abril 08 de 2019

ÍNDICE

Tema	Página
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Derecho de autoría y declaración de autenticidad	v
Índice de contenido	vii
Índice de tablas	viii
Palabras Claves	ix
Resumen	
Abstract	x
	11
INTRODUCCIÓN	
1. Antecedentes y fundamentación	11
2. Justificación de la investigación	25
3. Problema	25
4. Conceptuación y operacionalización de las variables	25
5. Hipótesis	26
6. Objetivos	
	27
METODOLOGIA	
Tipo y diseño de investigación	27
Población y muestra	27
Técnicas e instrumentos de investigación	27
Procesamiento y análisis de la información	29
RESULTADOS	30
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS Y APÉNDICES	53
Instrumento	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	
Modos de afrontamiento al estrés según el estilo enfocado al problema en los bomberos de la ciudad de Chimbote 2017	31
Tabla 2	32
Modos de afrontamiento al estrés según el estilo enfocado a la emoción en los bomberos de la ciudad de Chimbote 2017	
Tabla 3	33
Modos de afrontamiento al estrés según otros estilos adicionales de afrontamiento en los bomberos de la ciudad de Chimbote 2017	
Tabla 4	34
Modos de afrontamiento al estrés según el estilo afrontamiento enfocado en el problema en los bomberos según tiempo de servicio de la ciudad de Chimbote 2017	
Tabla 5	36
Modos de afrontamiento al estrés según el estilo afrontamiento enfocado en la emoción en los bomberos según tiempo de servicio de la ciudad de Chimbote 2017	
Tabla 6	38
Modos de afrontamiento al estrés según otros estilos adicionales de afrontamiento en los bomberos de acuerdo a su tiempo de servicio Chimbote 2017	
Tabla 7	39
Modos de afrontamiento al estrés según afrontamiento en el problema en bomberos de acuerdo a su responsabilidad familiar Chimbote 2017	
Tabla 8	41
Modos de afrontamiento al estrés según afrontamiento en la emoción en bomberos de acuerdo a su responsabilidad familiar Chimbote 2017	
Tabla 9	43
Modos de afrontamiento al estrés según otros estilos adicionales de afrontamiento en los bomberos de acuerdo a su responsabilidad familiar Chimbote 2017	

PALABRAS CLAVE

Afrontamiento del estrés, psicología

KEYWORDS

Coping with stress, psychology

LINEA DE INVESTIGACION

Psicología Clínica y de la Salud, Salud Pública, Psicología normal

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación es describir los Modos de afrontamiento al estrés en bomberos voluntarios de Chimbote. El tipo de investigación es básica, diseño transaccional y descriptivo. La población fue de 32 bomberos pertenecientes a la ciudad de Chimbote 2017. Las técnicas utilizadas fueron la observación y entrevista. Y el instrumento fue Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Carver et. al, 1989). Adaptado por Casuso (1996, citado en Chau, 1998). Su validez es de 0,42 (aceptable) y confiabilidad de 0,55 (aceptable). Obteniéndose una confiabilidad 0,61 una muestra piloto con 10 bomberos de la ciudad de Chimbote. Obteniendo como resultados los modos de afrontamiento usados de forma frecuente fueron afrontamiento activo 59,4%, planificación 68,8%, postergación de afrontamiento 40,6%, búsqueda de apoyo social 43,8%, búsqueda de soporte emocional 56,3%, reinterpretación positiva y desarrollo personal 78,1%, aceptación 75% y negación 37,5%. Los modos usados dependiendo de las circunstancias fueron distracción 81,3% y acudir a la religión 87,6%. Y los modos usados muy pocas veces fueron análisis de emociones 62,5%, conductas inadecuadas 93,8% y supresión de otras actividades 59,4%. De acuerdo al estilo enfocado al problema la mayoría de sus modos son usados de forma frecuente, lo cual coincide con el perfil de un bombero al momento de enfrentarse a una situación de estrés. Según el estilo afrontamiento en la emoción un resultado resaltante es el uso de forma frecuente el modo negación. Respecto a otros estilos adicionales de afrontamiento la mayoría de sus modos son usados muy pocas veces excepto el modo distracción.

ABSTRACT

The objective of the present investigation is to describe the ways of coping with stress in volunteer firefighters in Chimbote. The type of research is basic, transactional and descriptive design. The population was 32 firefighters belonging to the city of Chimbote 2017. The techniques used were observation and interview. And the instrument was the Stress Coping Questionnaire (Carver et al., 1989). Adapted by Casuso (1996, quoted in Chau, 1998). Its validity is 0.42 (acceptable) and reliability of 0.55 (acceptable). Obtaining a reliability of 0.61 in a pilot sample with 10 firefighters from the city of Chimbote. Obtaining as a result the coping methods used frequently were active coping 59.4%, planning 68.8%, delaying coping 40.6%, seeking social support 43.8%, seeking emotional support 56.3%, reinterpretation Positive and personal development 78.1%, acceptance 75% and denial 37.5%. The modes used depending on the circumstances were distraction 81.3% and turn to religion 87.6%. And the modes used very rarely were analyzes of emotions 62.5%, inappropriate behaviors 93.8% and suppression of other activities 59.4%. According to the style focused on the problem most of its modes are used frequently, which coincides with the profile of a firefighter when faced with a stress situation. According to the coping style in emotion a salient result is the use of frequently negation mode. Regarding other additional coping styles most of their modes are rarely used except distraction mode.

INTRODUCCIÓN

1. Antecedentes y fundamentación científica

El estrés se define como el principal foco para la iniciación del afrontamiento, según lo definen Lazarus y Folkman (Citado en Oblitas, 2014) como la proximidad que hay entre el entorno y el individuo, siendo calculado por el mismo como amenazante o desbordantes de sus capacidades y que pone en riesgo su integridad.

De acuerdo a Lazarus, en la presencia de estresores expuestas antes las personas es consecuencia de los cambios que se producen día a día. Estos hechos son impulsados por el entorno mismo en conjunto con la mano del hombre. Por el ejemplo el desempleo, problemas conyugales, problemas de salud, demandas laborales, del hogar entre otros. Generan reacciones fisiológicas, emocionales o cognitivas (Breznitz y Goldberger, 1993).

Lazarus y Folkman (1984, citado en Fernández 2009) precisan que el afrontamiento como “esfuerzos conductuales y cognitivos en cambios constantes que progresan con el fin de procesar mejor las demandas específicas presentes externas y/o internas que son valuadas por la persona como desbordantes antes sus propios recursos”.

Los recursos de afrontamiento presentes en la persona, están relacionadas con las capacidades internas o externas del individuo, para enfrentarse antes las demandas del potencial acontecimiento estresor (Navarro, 2000 citado en Furlan et al., 2009). Entre los cuales predominan:

Físicos y biológicos: consideran los elementos del ambiente y los recursos orgánicos del sujeto. (ejm: alimentación saludable, padecimientos Inmunológicos, entre otros).

Psicológicos o psicosociales: abarcan desde el intelecto, nivel de dependencia o autonomía, las creencias, valores y habilidades en la resolución de problemas en la persona;

Recursos sociales: aborda las habilidades sociales, el apoyo social.

Recursos que juegan un rol importante dentro del proceso de afrontamiento, pues influyen en la toma de elección de una estrategia de afrontamiento a emplear.

Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, Gruen y De Longis (1986), Identifican dos procesos mediadores en la conexión individuo – medio: En primera instancia tenemos a la valoración cognitiva y el afrontamiento. Que son descritas como secuencia que consta de tres subprocesos: el primero es la valoración primaria, que supone evaluar las exigencias existentes en la situación, categorizando el acontecimiento, en función de su significación en cuanto al bienestar del individuo. Fundamentando que los valores y las creencias son factores débiles sobre la acción o reacción comparados con los compromisos relativos a los objetivos. El segundo es la valoración secundaria, lo cual implica valorar los recursos internos propios para hacer frente a dicha situación estresante, en otras palabras se refiere a que el organismo valora la situación en relación a sus propias habilidades y capacidades, estimando que debe hacer y hasta qué punto dispone de los recursos necesarios para ejecutarlos. El resultado de esta evaluación está muy determinado por la evaluación primaria, pero también por las conductas y habilidades para afrontar la situación de las que disponga el individuo (Lazarus, 2000 citado en Crespo y Labrador ,2003). En su efecto tanto la evaluación primaria como secundaria se combinan

En efecto, evaluación primaria y secundaria convergen para determinar si la interacción entre el individuo y la situación debe considerarse significativa para el

bienestar de la persona. Y por último las respuestas específicas de afrontamiento, a partir de la evaluación de las demandas del medio (evaluación primaria) y de los recursos de que dispone el sujeto para hacerlas frente (evaluación secundaria), se pone en marcha de las estrategias de afrontamiento. En decir, la importancia de los procesos de valoración

El afrontamiento según Lazarus y Folkman existen dos modalidades: situacional o disposiciones.

- Se plantea al afrontamiento como un proceso que cambia a través del tiempo y por las circunstancias, pudiéndose un proceso dinámico, al cual se le denomina la modalidad situacional, (Lazarus y Folkman, 1986).
- La segunda modalidad, refiere que el afrontamiento es un estilo personal relativamente estable, en otras palabras no cambia, y ambos se encuentran íntimamente relacionados (Carver y Scheier, 1994).

De acuerdo con Fernández (1997) no plantea que para comprender mejor la diferencia entre: estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Pues mientras los estilos son las formas habituales relativamente estables que tiene un sujeto para manejar el estrés próximo. Las estrategias se establecen en función de la situación de la situación y están influidas por los estilos que la persona maneja para afrontar los problemas de su vida cotidiana.

Lazarus y Folkman (1986) plantearon estilos de afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción.

- *Afrontamiento enfocado en el problema*: Ocurre cuando las situaciones negativas, amenazantes del ambiente son percibidas y analizadas como

susceptibles de cambio y, la persona busca cambiar la relación existente, sea alejando o reduciendo el impacto de la amenaza.

- *Afrontamiento centrado en la emoción:* Ocurre cuando los esfuerzos de afrontamiento se dirigen a cambiar la reacción emocional. Se evalúa poco o nada puede hacerse para cambiar éstas condiciones, centrándose en la emoción.

Con respecto al estilo enfocado en el problema, puede tipificarse como funcional y está encaminada a resolver el problema próximo. Así mismo el afrontamiento centrado en la emoción, busca reducir y/o eliminar el grado de sufrimiento emocional asociado al estrés psicológico (Carver et al. 1989; Lazarus & Folkman, 1986). Ambos estilos se encuentran interrelacionados, ya sea para complementarse propiciando una solución satisfactoria al problema o para interferirse mutuamente.

Los modos de afrontamiento según Carver, Scheiner y Wieintraunb en 1989 son definidos como conjunto de estrategias propias del sujeto, y que pueden considerarse como personales o afrontamiento disposicional. Los cuales permanecen relativamente estables a través de las circunstancias y tiempo Carver et al (1989, citado en Lévano 2003).

Carver & Col (1989 citado en Gonzales y Mejía, 2009) mencionan a tres estilos de afrontamiento y trece modos, que se describen a continuación:

Las primeras estrategias centradas en el problema, ofrece cinco modos de afrontar el estrés:

- **Afrontamiento Activo:** proceso donde se realizan acciones directas aumentando los esfuerzos de la persona

a fin de eliminar o evitar el estresor, o disminuir sus efectos negativos.

- Planificación de actividades: Es un proceso que consiste en idear cómo manejarse frente al estresor organizando y planificando estrategias de acción, escogiendo y cuál será la mejor estrategia para manejar el problema.
- Supresión de actividades competentes: Se realiza pasando por alto o subestimar otras posibles actividades evidenciando ser distraído, A fin de manejar mejor el estresor.
- Postergación del afrontamiento: Es la capacidad de esperar o postergar el afrontar el estresor, hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar en su resolución, impidiendo realizar alguna acción tempranamente.
- Búsqueda de apoyo social: significa buscar en otras personas: información, consejo, asistencia u orientación a fin de solucionar el problema.

Estrategias centradas en la emoción, Conformada por cinco modos de afrontar el estrés que están enfocados a reducir o eliminar las respuestas emocionales desencadenadas por el estresor.

- Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: Es la búsqueda de empatía, comprensión y apoyo moral en otras personas con el objetivo de disminuir la reacción emocional negativa.

- Reinterpretación positiva y crecimiento: La persona analiza el problema de manera positiva, aceptando o atribuyendo cualidades favorables a la experiencia estresante en sí, Rescatando lo favorable de la situación y como un aprendizaje para el futuro.
- Aceptación: Aborda dos aspectos durante este proceso. El primero ocurre durante la fase de evaluación primaria, cuando la persona acepta la situación estresante como real, y el segundo ocurre durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un suceso con el que se tendrá que convivir ya que no se podrá modificar.
- Negación: Rehusarse a creer que el estresor existe, o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real.
- Acudir a la religión: Aferrarse a la religión en situaciones de estrés con la intención de disminuir la tensión existente.

Y finalmente otras escalas de afrontamiento que según Carver et al (1989) Hallaron que las tres escalas restantes no se pueden incluir en las categorías anteriores y las integraron en una categoría denominada “otras escalas”, las cuales refieren a estrategias usualmente consideradas incorrectas para manejar el estrés.

- Enfocar y liberar emociones o análisis de emociones: La persona se focaliza en las consecuencias emocionales desagradables o displacenteras que experimenta expresando abiertamente dichas emociones.
- Desentendimiento conductual o conductas inadecuadas: Ocurre una disminución del esfuerzo conductual y

cognitivo dirigido al estresor, dándose el individuo por vencido sin intentar alcanzar las metas con las que el estresor está interfiriendo.

- Desentendimiento mental o distracción: La persona permite que una amplia diversidad de actividades lo distraigan de su evaluación de los aspectos conductuales del problema, o de la meta con la que el estresor está interfiriendo.

Modelo Cognitivo del estrés, Lazarus y Folkman (1986) no define que el “Afrontamiento” como termino, ha ido evolucionando con nuevos modelos de estudios surgidos.

Uno de los más importantes para la investigación, es el modelo cognitivo del estrés planteado por Lazarus y Folkman (1986) quien define al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales en constantes cambios que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas”. Como característica principal son un conjunto de respuestas hechas para disminuir de algún modo las cualidades adversar de una situación estresante, como un intento de la persona para manejar los estresores.

Del punto de vista teórico, destaca la relevancia de las variables cognitivas, y el estrés psicológico se comprende desde la relación existente entre el individuo y su ambiente, cuando las demandas son evaluadas como excedentes a los recursos personales. La función principal es reducir la tensión y devolver el equilibrio (homeostasis general) al organismo.

Según Brannon (2001) indica tres aspectos a considerar: el primero es un proceso que cambia dependiendo si la persona ha experimentado resultados exitosos o no cuando se enfrentó a una situación estresante. La segunda no solo es una respuesta automática o fisiológica, si no también aprendida por la experiencia. La tercera demanda un esfuerzo para manejar la situación y restituir la homeostasis y adaptarse a la situación.

Cabe decir que para el concepto de afrontamiento, resulta significativo considerar tres conceptos claves: El primero no requiere ser una conducta llevada a cabo totalmente, es decir que también puede considerarse como afrontamiento al intento o esfuerzo realizado; segundo, este esfuerzo no necesita ser mostrado en conductas visibles, en efecto también puede consistir en cogniciones; y por último la valoración cognitiva de la situación como desafiante o amenazante es un prerequisite para empezar iniciando los intentos de afrontamiento (Schwarzer y Schwarzer, 1996 citado en Furlan et al., 2009). Este modelo explica el afrontamiento como un proceso implantado en un contexto y cabe mencionar que por lo tanto las respuestas pueden no sólo variar a través de los contextos, es decir que pueden también cambiar de acuerdo a condiciones externas y como función de las habilidades con las que es aplicado.

El (CGBP) Cuerpo General de Bomberos del Perú (2006), la define como la autoridad competente en materia de prevención, control y extinción de incendios, realiza acciones de atención de accidentes vehiculares y emergencias médicas, salvataje de vidas expuestas ante un peligro. Además brinda sus servicios de manera voluntaria a toda la comunidad debido a su vocación de servicio, sensibilidad social, entrega y disciplina Salinas (2000).

Esta institución consolidada, científica y técnica, está preparada en cumplir con su misión, contando con equipos y maquinarias modernas que permiten realizar un trabajo rápido y efectivo, su personal voluntario cuenta con una capacitación constante en técnicas tanto médicas como de intervención de siniestros. La difusión de las recomendaciones sobre accidentes y desastres disminuyó el riesgo de siniestros. El ámbito de acción del CGBP abarca todo el territorio nacional, incluso las zonas que estaban desprotegidas.

De acuerdo con Cooper (1996, citado en Peñacoba, y et al . s.f.) distingue como posibles fuentes de estrés dentro de la labor de los bomberos los siguientes factores: 1.-factores intrínsecos al propio trabajo (sea condiciones físicas, sobrecarga de trabajo, presión temporal, responsabilidad), 2.-inherentes al rol que se desempeña en la organización (sea conflicto y ambigüedad de rol), 3.-relacionados con el desarrollo de carreras (sea ausencia de promoción, inseguridad laboral), 4.-vinculados con las relaciones personales (sea con compañeros, superiores, subordinados, clientes), 5.-contexto físico y propios de la estructura y clima organizacional (relacionado con la participación en toma de decisiones, políticas, ambiente de trabajo). Dentro de los factores intrínsecos al propio trabajo, los bomberos se encuentran sometidos a la mayoría de las fuentes anteriormente mencionadas.

Con respecto las condiciones físicas a las que tienen que confrontar constituyen un elemento crítico a tener en cuenta. Para ello Cester (1996, c. p., Peñacoba y cols. s.f.), realizó un estudio de los riesgos (sea mecánicos, térmicos, físicos, tóxicos) en los que los bomberos se encuentran propensos a padecer dentro de sus intervenciones. Entre los riesgos mecánicos este autor destaca los producidos por el desmoronamiento y hundimiento de estructuras de construcción, por proyección de determinados materiales, por choques con estructuras, por caídas de los vehículos o máquinas utilizadas en la intervención o por explosión. Los riesgos térmicos producidos por sistemas mal ventilados, sustancias incandescentes o sustancias químicas. Entre los riesgos físicos están los que provoca la radioactividad, la electricidad y la actividad en el agua; los riesgos tóxicos resultan del contacto con una o varias sustancias tóxicas que penetran en el organismo. El mayor riesgo para los bomberos se produce en las intoxicaciones e inhalación de gases. Igualmente, en su puesto de trabajo, los bomberos se encuentran sometidos tanto al exceso como a la falta de trabajo, a la presión temporal en la realización de sus actividades, a la necesidad de tomar muchas decisiones, a la fatiga resultante de un esfuerzo físico importante, al excesivo número de horas de permanencia en el evento o emergencia, a la toma de decisiones súbitas y continuas, entre otras presiones. Además, en muchas

ocasiones se enfrenta a tareas, especialmente en las emergencias, en las cuales se tienen que tomar muchas decisiones sobre la marcha.

La falta de adaptación ante las diferentes situaciones a las que se tienen que enfrentar los bomberos puede tener consecuencias altamente negativas. Así mismo Rotger (1997), señala que mantener la serenidad es el factor más importante a la hora de tomar decisiones comprometidas y para el desarrollo favorable de un siniestro. Según este autor los factores más determinantes en la toma de decisión son la percepción que se realiza con respecto a la situación y la capacidad para focalizar la atención.

Esta última es esencial para enfocarse en el problema, y determinante para enfrentarse al mismo con serenidad. Otros factores personales también influyen en la toma adecuada de decisiones. Entre ellos, la capacidad para asumir riesgos, el control emocional, o la capacidad de liderazgo (Peñacoba y cols. s.f.). Otro factor crítico en la labor de los bomberos tiene que ver con la responsabilidad que tienen que asumir durante sus labores. Por un lado, está la responsabilidad sobre las cosas y la responsabilidad sobre la vida de las personas y la seguridad de otros. Por otro lado, el miedo a cometer un error y la necesidad de exigirse más de lo que pueden dar constituye una fuente importante de estrés. Para todos los bomberos la responsabilidad sobre la vida y la seguridad de otros constituye una fuente importante de estrés (Peñacoba y cols. s.f.)

Según manifiesta Mitchell (1989, cit por Valero, 1992), el estar expuesto, en las labores de triaje de una emergencia, a cadáveres seriamente mutilados, restos humanos esparcidos o calcinados, el trabajo en ambientes altamente tóxicos, o de alto riesgo, así como también los problemas de tipo organizativo tienen consecuencias graves sobre la salud física y mental de los integrantes de un equipo de rescate o bomberos

Perfil del Bombero en el Perú, debe considerar aspectos y actitudes tales como:

- **Educación:** Es muy razonable pensar que mientras más estudios haya tenido un Bombero, mejor educación e instrucción tendrá y esto le ayudará grandemente a avanzar y ascender dentro de la institución a la que pertenece. A un Bombero deberá exigírsele una preparación suficiente para leer, entender e interpretar lo escrito sobre su profesión, estar mentalmente preparado para ignorar o rechazar aquello que no es esencial y poder apreciar y utilizar lo útil. Debe recordar lo que vea, oiga o lea que pueda ayudarle a aumentar su eficiencia y la institución.
- **Conocimiento de la Profesión:** Para un Bombero, no debe ser suficiente saber lo que debe hacer, debe saber también porque lo hace, y como hacerlo en forma segura y eficiente. Un Jefe puede ordenar a un Bombero cualquiera ventilar una estructura, pero no podrá esperar la ventilación adecuada, ni podrá tener la seguridad de que regresara sano y salvo. El Bombero debe estudiar continuamente su profesión, de igual manera que un abogado o un médico, estudian para mantenerse informados de los últimos adelantos y descubrimientos en sus respectivas profesiones.
- **Habilidades:** Entre ellos encontramos
 - *Habilidad para analizar una situación:* Un Bombero, debe estar mentalmente preparado para poder apreciar una situación tal y como es, como la encuentre y de acuerdo a sus conocimientos y experiencias, trazar un plan para el trabajo que deberá realizarse y en la forma en que el mismo deberá ser realizado.
 - *Habilidad para pensar y actuar con rapidez:* Después de analizada una situación, el trabajo debe realizarse casi simultáneamente, es decir, se actúa a medida que se analiza.
 - *Habilidad para aprender por experiencia:* Para evitar accidentes por cometer errores previsibles o actos inseguros, es una buena medida realizar discusiones y análisis después de culminada cada

operación y comentar los errores cometidos y la forma de evitar su repetición en el futuro.

- *Habilidad para aprender de otros:* Nadie es dueño absoluto del conocimiento. No hay hombre, por torpe o ignorante que parezca, que ocasionalmente no produzca una buena idea.
- *Habilidad para llevarse bien con sus compañeros:* Esta habilidad seguramente se le habrá visto salir al poco tiempo, cuando se piensa en lo difícil que es para personas llevarse bien cuando residen en el mismo techo y por largo tiempo, se podrá comprender el carácter y la habilidad necesaria en un Cuerpo de Bomberos, donde conviven varios hombres desde 9 hasta 48 años, y más, sin relaciones familiares entre Sí.
- *Aptitudes para el trabajo:* Este atributo es imprescindible en cualquier clase de trabajo, además de los requisitos físicos, para ser Bombero debe gustarle el trabajo y querer la institución y su equipo, debe sentir una inclinación natural hacia su profesión y hacia cualquier otra similar.
- *Sociabilidad:* Esto quiere decir, simplemente, que ningún ser humano vive una vida individual. Un Bombero se da cuenta de esto tan pronto empieza a servir 24 horas de servicio dentro de un Cuartel, junto a otros compañeros.
- *Buena salud:* Esto no necesita explicación, la buena salud es necesaria para cualquier trabajo y mucho más para realizar un trabajo en que casi a diario hay que exigir al cuerpo el máximo de su fortaleza.
- *Fortaleza física:* Es la cantidad de fuerza o energía acumulada en los músculos de un individuo para ser utilizada en un momento determinado. Hubo un tiempo en que el único requisito que se les exigía a los Bomberos era tener espaldas anchas, aunque no

tuviera inteligencia ni instrucción. Hoy se requiere tanto la fortaleza física como la claridad del entendimiento.

- Disciplina: Un Bombero que no pueda o que no quiera obedecer órdenes de un superior con prontitud y sin comentarios, debe ser retirado de la institución. Un Bombero disciplinado es una garantía para la eficiencia, por el contrario, el indisciplinado es una amenaza para la institución.

Investigaciones similares con la variable modos de afrontamiento al estrés en la población de bomberos encontramos; En Madrid en el año 2000 donde, Peñacoba, Vega, Esperanza & Gutierrez investigaron las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés: Un análisis comparativo entre bomberos con y sin experiencia, utilizando un cuestionario diseñado específicamente para su grupo poblacional por los autores; Encontrando que las estrategias más usadas ante algún siniestro fueron las estrategias de aproximación, análisis lógico, búsqueda de apoyo social, búsqueda de recompensas alternativas y reinterpretación positiva.

Así mismo en cuanto a estudios similares reportados con la población de bomberos en países como España en el años 2010 donde, Blanch, Aluja & Biscarri, investigaron acerca del Síndrome de quemarse en el trabajo y estrategias de afrontamiento, desde una perspectiva de relaciones estructurales, con el instrumento de Lazarus y Folkman 1989; encontrando que estrategias de afrontamiento de control, tiene un impacto destacable sobre la realización personal, la cual se muestra a su vez como un elemento importante del agotamiento emocional; es decir estos resultados se pueden relacionar a las estrategias de afrontamiento enfocado al problema tales como planificación y supresión de otras actividades.

Del mismo modo otra investigación realizada en Guatemala en el 2013 donde, Saravia investigo las consecuencias psicológicas que se generan en los bomberos de la ciudad de Guatemala, por atender emergencias; utilizando un

cuestionario elaborado por la investigadora y validado por tres profesionales en el área. Encontrando en sus resultados que las consecuencias psicológicas con mayor incidencia son: estrés postraumático, fatiga, trastorno del sueño, ansiedad y depresión, en una pequeña parte de la población presenta síntomas de insensibilidad emocional.

2. Justificación de la investigación

La siguiente investigación se realizó con fines de aporte al conocimiento de los modos de afrontamiento del estrés en la población de bomberos, ya que en la actualidad no se han reportado investigaciones de esta índole en la ciudad Chimbote, lo cual servirá como antecedente para futuras investigaciones, beneficiando del mismo modo, a la institución de bomberos donde se trabajó ya que los resultados permitirán a las autoridades y/o directivos tomar como base teórica para futuras gestiones de índole preventivas o interventoras de formas de afrontamiento del estrés en bienestar de la salud mental de estos trabajadores.

3. Problema

¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés en el cuerpo de bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote, 2017?

4. Conceptuación y Operacionalización de las Variables

Modos de afrontamiento del estrés:

Dimensiones	Definición Conceptual	Indicadores	Tipos de escala de medición
Afrontamiento enfocado al problema	Estrategias de Afrontamientos enfocados en reducir o disminuir el factor estresante.	Afrontamiento Activo. Planificación de actividades Supresión de actividades competentes Postergación del afrontamiento	Nominal
Afrontamiento enfocado a la emoción	Estrategias de Afrontamientos enfocados en reducir o disminuir el daño o desgaste emocional.	Búsqueda de apoyo social Búsqueda de apoyo social por razones emocionales Reinterpretación positiva y crecimiento Aceptación Negación	Nominal
Otros afrontamientos	Estrategias de Afrontamientos enfocados evitar en factor estresante	Enfocar y liberar emociones Desentendimiento conductual	Nominal

5. Objetivos

Objetivo general:

Describir los Modos de afrontamiento del estrés en el cuerpo de bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017

Objetivos Específicos:

- Describir los Modos de afrontamiento del estrés del estilo enfocado en el problema en los bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017 según tiempo de servicio
- Describir los Modos de afrontamiento del estrés del enfocado en la emoción de los bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017 según tiempo de servicio
- Describir los Modos de afrontamiento del estrés en otros estilos de afrontamiento de los bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017 según tiempo de servicio
- Describir los Modos de afrontamiento del estrés del estilo enfocado en el problema en los bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017 según responsabilidad familiar
- Describir los Modos de afrontamiento del estrés del enfocado en la emoción de los bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017 según responsabilidad familiar
- Describir los Modos de afrontamiento del estrés en otros estilos de afrontamiento de los bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017 responsabilidad familiar

METODOLOGIA

1. Tipo de diseño de investigación

Para el presente estudio el tipo de investigación será básica, porque ampliará o profundizará el conocimiento sobre los Modos de afrontamiento del estrés en el cuerpo de bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017 (Bunge, 1997). El diseño es transaccional de tipo descriptivo ya que se recolectaran datos en un solo momento, en un tiempo único, es decir el propósito

es describir la variable en un único momento (Hernández, Fernández, Baptista, 2006)

2. Población y muestra

La población (muestra censal o población) es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones Lepkowski (2008, citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Para la presente investigación la población serán 32 integrantes del cuerpo de bomberos que pertenecen a la ciudad de Chimbote, 2017

Criterios de inclusión

- Personal voluntario con edad de 18 años a más.
- Personal voluntario que acepte participar en la investigación.

Criterios de exclusión

- Personal voluntario con edad menor a 18 años
- Personal voluntario que no acepte participar en la investigación.

3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas que se utilizarán serán la observación y la entrevista. Y el instrumento será el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Carver et. al, 1989). Fue adaptado por Casuso (1996, citado en Chau, 1998) en población universitaria en Lima, siendo traducido al español por Salazar C. Victor en el año 1993 en UPCH. El tipo de aplicación es individual, presentando un cuestionario con 52 ítems y plantillas de corrección. Teniendo una calificación de 1 y 0 puntos por cada respuesta, asimismo su validez es de 0,42 aceptable y confiabilidad de 0,55 aceptable. Realizándose una encuesta piloto en una muestra de 10 bomberos de la ciudad de Chimbote, obteniendo como resultado del análisis de confiabilidad del instrumento un 0.61 lo cual confirma la confiabilidad de la misma.

El objetivo de este instrumento es conocer cómo las personas reaccionan o responder cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes, trata de determinar cuáles son las alternativas que más usa; siendo así que los puntajes más altos indican qué estrategia de afrontamiento es la más frecuentemente empleada.

Dicho instrumento mencionado se divide en tres estilos; enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento. Los cuales están distribuidos 52 ítems en 13 áreas; el primer estilo está conformado por los cinco modos siguientes: afrontamiento activo (ítems 1,14,27,40), planificación (2,15,28,41), supresión de otras actividades (3,16,29,42), postergación del afrontamiento (4,17,30,43) y búsqueda de apoyo social (5,18,31,44); el segundo está conformado por la búsqueda de soporte emocional (ítems 6, 19, 32,45), reinterpretación positiva y desarrollo personal (7,20,33,46), aceptación (8,21,34,47), acudir a la religión (9,22,35,48) y análisis de las emociones (10,23,36,49); y finalmente en otros estilos está conformado por negación (11,24,37,50), conductas inadecuadas (12,25,38, 51) y distracción (13,26,39,52).

En lo que respecta a la calificación, los ítems del 1 al 28 valen un punto (1) en la columna SI y cero puntos (0) en la columna NO, los ítems 29 y 30 valen cero (0) en la columna SI y vale un punto (1) en la columna NO, los ítems de 31 al 52 valen un punto (1) en la columna SI y cero punto (0) en la columna NO. Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas. Al puntaje obtenido se multiplica por la constante 0,25. Posteriormente, multiplicar el puntaje obtenido por 100 para representarlo en porcentaje. Si los puntajes obtenidos finalmente es de 0 a 25 muy pocas veces emplea esa forma; de 50 a 75 lo utiliza depende de las circunstancias; y si obtiene un puntaje de 76 a 100 es la forma frecuente del estilo de afrontar el estrés.

4. Procedimiento de recolección de datos

Se gestionará un documento solicitando un permiso al cuerpo de bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote, a través de la escuela de psicología de la universidad san pedro sede Chimbote que nos presentara como estudiantes de la carrera de psicología de dicha universidad. Una vez aceptada, se convocará a todos los miembros activos del cuerpo de bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote al auditorio de la misma. Antes de la aplicación se les informara los pasos a realizar y luego se les entregara el consentimiento informado, prosiguiendo a trabajar con todos los participantes que acepten participar en la presente investigación, facilitándoles el formulario de inmediato.

El procesamiento de la información se llevará a cabo del SPSS 21, utilizando la estadística descriptiva y los resultados se presentaran en tablas y/o figuras.

RESULTADOS

Tabla 1. Modos de afrontamiento al estrés según el estilo enfocado al problema en los bomberos de la ciudad de Chimbote 2017

MODOS DE AFRONTAMIENTO EN EL ESTILO ENFOCADO AL PROBLEMA	FORMA DE EMPLEO						TOTAL	
	Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
	f	%	f	%	f	%		
AFRONTAMIENTO ACTIVO	0	0.0	13	40.6	19	59.4	32	100.0
PLANIFICACIÓN	5	15.6	5	15.6	22	68.8	32	100.0
SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES	19	59.4	8	25.0	5	15.6	32	100.0
POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO	6	18.8	13	40.6	13	40.6	32	100.0
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	7	21.9	11	34.4	14	43.8	32	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1 se observa que en el modo de Afrontamiento activo el 59,4% usan la alternativa muy frecuente, el 40,6% la alternativa dependiendo las circunstancias, así mismo en el modo de Planificación se puede apreciar que el 68,8% usan la alternativa frecuentemente, el 15,6% dependiendo de las circunstancias y el 15,6% lo usan muy pocas veces. En el modo de Supresión de otras actividades el 59,4% usan la alternativa este modo muy pocas veces, el 25% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias y el 15,6% lo usa de manera muy frecuente. En el modo de Postergación de afrontamiento el 40,6% usa la alternativa muy frecuente, el 40,6% lo usa dependiendo de las circunstancias y el 18,8% lo usa muy pocas veces. En el modo de Búsqueda de apoyo social el 43,8% usan la alternativa de manera frecuente, el 34,4% usa dependiendo de las circunstancias, el 21,9% usa muy pocas veces.

Tabla 2. Modos de afrontamiento al estrés según el estilo enfocado a la emoción en los bomberos de la ciudad de Chimbote 2017

MODOS DE AFRONTAMIENTO EN EL ESTILO ENFOCADO A LA EMOCIÓN	FORMA DE EMPLEO						TOTAL	
	Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
	f	%	f	%	f	%		
BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	4	12.6	10	31.3	18	56.3	32	100.0
REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	0	0.0	7	21.9	25	78.1	32	100.0
ACEPTACIÓN	3	9.3	5	15.7	24	75.0	32	100.0
ACUDIR A LA RELIGIÓN	2	6.2	28	87.6	2	6.2	32	100.0
NEGACIÓN	12	37.5	8	25.0	12	37.5	32	100.0

Fuente: elaboración propia

En la Tabla 2 se observa que el modo de Búsqueda de soporte emocional el 56,3% usa la alternativa de forma frecuente, el 31,3% usa dependiendo de las circunstancias y el 12,6% muy pocas veces. En el modo Reinterpretación positiva y desarrollo personal el 78,1% usa la alternativa de forma frecuente y el 21,9% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de Aceptación el 75% usa la alternativa de forma frecuente, el 15,7% usa dependiendo de las circunstancias y el 9,3% usa muy pocas veces. En el modo de Acudir a la religión el 87,6% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias, el 6,2% usa de forma frecuente y el 6,2% usa muy pocas veces. En el modo de Negación el 37,5% usa la alternativa de forma frecuente, el 37,5% usa muy pocas veces y el 25% usa dependiendo de las circunstancias.

Tabla 3. Modos de afrontamiento al estrés según otros estilos adicionales de afrontamiento en los bomberos de la ciudad de Chimbote 2017

OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	FORMA DE EMPLEO						TOTAL	
	Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
	f	%	f	%	f	%		
ANÁLISIS DE EMOCIONES	20	62.5	12	37.5	0	0.0	32	100.0
CONDUCTAS INADECUADAS	30	93.8	2	6.2	0	0.0	32	100.0
DISTRACCIÓN	6	18.7	26	81.3	0	0.0	32	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3 se observa que el modo de Análisis de emociones el 62,5% usa la alternativa muy pocas veces, el 37,5% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de Conductas inadecuadas el 93,8% la alternativa muy pocas veces, el 6,2% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de Distracción el 81,3% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias y el 18,7% usa muy pocas veces.

Tabla 4. Modos de afrontamiento al estrés según el estilo afrontamiento enfocado en el problema en los bomberos según tiempo de servicio de la ciudad de Chimbote 2017

MODOS DE AFRONTAMIENTO	TIEMPO DE SERVICIO	FRECUENCIA DE EMPLEO							
		Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente		Total	
		F	%	f	%	F	%		
AFRONTAMIENTO ACTIVO	Menor a 1	0	0.0	4	66.7	2	33.3	6	100.0
	Entre 1- 3	0	0.0	5	29.4	12	70.6	17	100.0
	Más de 3	0	0.0	4	44.4	5	55.6	9	100.0
PLANIFICACIÓN	Menor a 1	0	0.0	0	0.0	6	100.0	6	100.0
	Entre 1- 3	3	17.7	5	29.4	9	52.9	17	100.0
	Más de 3	2	22.2	0	0.0	7	77.8	9	100.0
SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES	Menor a 1	2	33.3	2	33.3	2	33.3	6	100.0
	Entre 1- 3	10	58.8	5	29.4	2	11.8	17	100.0
	Más de 3	7	77.8	1	11.1		11.1		
POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO	Menor a 1	0	0.0	2	33.4	4	66.7	6	100.0
	Entre 1- 3	0	0.0	12	70.5	5	29.4	17	100.0
	Más de 3	0	0.0	5	55.5		44.4		
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	Menor a 1	0	0.0	2	33.3	4	57.7	6	100.0
	Entre 1- 3	5	29.4	4	23.5	8	47.1	17	100.0
	Más de 3	2	22.2	5	55.5		22.2		
						4		9	100.0
						2		9	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4 en el modo de afrontamiento Activo en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año, el 66.7% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias y el 33.3% de forma frecuente. Así mismo en bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 70,6% usa la alternativa de forma frecuente y el 29,4% usa dependiendo de las circunstancias. En bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 55,6% usa la alternativa de forma frecuente y el 44,4% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Planificación en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año el 100% de la población usa la alternativa de forma frecuente. Así mismo en bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 52,9% usa la alternativa de forma frecuente, el 29,4% usa dependiendo las circunstancias y el 17,7% usa muy pocas veces. En bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 77,8% usa la alternativa de forma frecuente y el 22,2% usa muy pocas veces. En el

modo de afrontamiento Supresión de otras actividades en bomberos con tiempo de servicio menor a un año el 33.3% usan la alternativa dependiendo de las circunstancias, el 33.3% usa de forma frecuente y el 33,3% usa muy pocas veces. En bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años el 58,8% usa la alternativa muy pocas veces, el 29,4% usa dependiendo de las circunstancias y el 11,8% usa de forma frecuente. Así mismo en bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 77,8% usa la alternativa muy pocas veces, el 11.1% usa dependiendo de las circunstancias y el 11,1% usa de forma frecuente. En el modo de afrontamiento Postergación del afrontamiento en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año el 66.7% usa la alternativa de forma frecuente y el 33.3% usa dependiendo de las circunstancias. En cuanto a bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 70,5% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias y el 29,5% usa de forma frecuente. Así mismo en bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 55,6% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias y el 44.4% usa de forma frecuente. En el modo de afrontamiento Búsqueda de apoyo social en bomberos según tiempo de servicio menor a 1 año, el 57.7% usa la alternativa de forma frecuente y el 33.3% usa dependiendo de las circunstancias. En bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 47,1% usa la alternativa de forma frecuente, el 29,4% usa muy pocas veces y el 23,5% usa dependiendo de las circunstancias. Así mismo en bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 55,5% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias, el 22.2% usa de forma frecuente y el 22,2% usa muy pocas veces

Tabla 5. Modos de afrontamiento al estrés según el estilo afrontamiento enfocado en la emoción en los bomberos según tiempo de servicio de la ciudad de Chimbote 2017

MODOS DE AFRONTAMIENTO	TIEMPO DE SERVICIO	FRECUENCIA DE EMPLEO						TOTAL	
		Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
		F	%	f	%	f	%		
BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	Menor a 1	0	0.0	0	0.0	6	100.0	6	100.0
	Entre 1-3	3	17.7	7	41.2	7	41.2	17	100.0
	Más de 3	1	11.1	3	33.3	5	55.6	9	100.0
REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO EMOCIONAL	Menor a 1	0	0.0	2	33.3	4	66.7	6	100.0
	Entre 1-3	0	0.0	4	23.5	13	76.5	17	100.0
	Más de 3	0	0.0	1	11.1	8	88.9	9	100.0
ACEPTACIÓN	Menor a 1	2	33.3	1	16.7	3	50.0	6	100.0
	Entre 1-3	1	5.9	1	5.9	15	88.2	17	100.0
	Más de 3	0	0.0	3	33.3	6	66.7	9	100.0
ACUDIR A LA RELIGIÓN	Menor a 1	0	0.0	6	100.0	0	0.0	6	100.0
	Entre 1-3	1	5.9	14	82.3	2	11.8	17	100.0
	Más de 3	1	11.1	8	88.9	0	0.0	9	100.0
NEGACIÓN	Menor a 1	2	33.3	3	50.0	1	14.3	6	100.0
	Entre 1-3	6	45.3	3	17.7	8	47.1	17	100.0
	Más de 3	5	44.4	2	22.2	4	33.3	9	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 5 se observa que en el modo de afrontamiento Búsqueda de soporte emocional en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año, el 100% usa la alternativa de forma frecuente. En cuanto a los bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 42,2% usa la alternativa de forma frecuente, el 42,2% usa dependiendo de las circunstancias, y el 17,7% usa muy pocas veces. Así mismo en bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 55,6% usa la alternativa de forma frecuente, el 33,3% usa dependiendo de las circunstancias y el 11,1 usa muy pocas veces. En el modo de afrontamiento Reinterpretación positiva y desarrollo personal en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año, el 66,7% usan la alternativa de forma frecuente y el 33,3% usa dependiendo de las circunstancias. En cuanto a bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 76,5% usa la alternativa de forma frecuente y el 23,5% usa dependiendo de las circunstancias. Así mismo los bomberos con tiempo de

servicio mayor a 3 años, el 88,9% usa la alternativa de forma frecuente y el 11.1% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Aceptación en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año, el 50% usa la alternativa de forma frecuente, el 33.3% usa muy pocas veces y el 16,7% usa dependiendo de las circunstancias. En bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3, el 88,2% usa la alternativa de forma frecuente, el 5,9% usa dependiendo de las circunstancias y el 5,9% usa muy pocas veces. Así mismo los bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 66,7% usa de forma frecuente y el 33.3% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Acudir a la religión en bomberos como tiempo de servicio menor a 1 año, el 100% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias. En bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 82,3% usa dependiendo de las circunstancias, el 11,8% usa de forma frecuente y el 5,9% usa muy pocas veces. Así mismo los bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 88,9% usa dependiendo de las circunstancias y el 11.1% usa muy pocas veces. En el modo de afrontamiento Negación en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año, el 50% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias, el 33.3% usa muy pocas veces y el 14,3% usa de forma frecuente. En bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 47,1% usa de forma frecuente, el 45,3% usa muy pocas veces y el 17,7% usa dependiendo de las circunstancias. Así mismo en bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 44,4% usa muy pocas veces, el 33.3% usa de forma frecuente y el 22,2% usa dependiendo de las circunstancias.

Tabla 6. Modos de afrontamiento al estrés según otros estilos adicionales de afrontamiento en los bomberos de acuerdo a su tiempo de servicio Chimbote 2017

MODOS DE AFRONTAMIENTO	TIEMPO DE SERVICIO	FRECUENCIA DE EMPLEO						TOTAL	
		Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
		F	%	f	%	F	%		
ANÁLISIS DE EMOCIONES	Menor a 1	2	33.3	4	66.7	0	0.0	6	100.0
	Entre 1-3	12	70.6	5	29.4	0	0.0	17	100.0
	Más de 3	6	66.7	3	33.3	0	0.0	9	100.0
CONDUCTAS INADECUADAS	Menor a 1	6	100.0	0	0.0	0	0.0	6	100.0
	Entre 1-3	16	94.1	1	5.9	0	0.0	17	100.0
	Más de 3	8	88.8	1	11.1	0	0.0	9	100.0
DISTRACCIÓN	Menor a 1	2	33.3	4	66.7	0	0.0	6	100.0
	Entre 1-3	1	5.9	16	94.1	0	0.0	17	100.0
	Más de 3	3	33.3	6	66.7	0	0.0	9	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 6 encontramos dentro del modo de afrontamiento Análisis de emociones en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año, el 66.7%, la alternativa dependiendo de las circunstancias, el 33.3% muy pocas veces. En bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 70,6% muy pocas veces y el 29,4% dependiendo de las circunstancias. Así mismo los bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 66,7% muy pocas veces y el 33.3% dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Conductas inadecuadas en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año, el 100% usa la alternativa muy pocas veces. En bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 94,1% muy pocas veces y el 5,9% dependiendo de las circunstancias. Continuando con bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 88,8% usa muy pocas veces y el 11.1% dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Distracción en bomberos con tiempo de servicio menor a 1 año, el 66.7% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias y el 33.3% muy pocas veces. En bomberos con tiempo de servicio entre 1 y 3 años, el 94,1% usa dependiendo las circunstancias y el 5,9% muy pocas veces. Así mismo los bomberos con tiempo de servicio mayor a 3 años, el 66,7% usa dependiendo de las circunstancias y el 33.3% muy pocas veces

Tabla 7. Modos de afrontamiento al estrés según afrontamiento en el problema en bomberos de acuerdo a su responsabilidad familiar Chimbote 2017

MODOS DE AFRONTAMIENTO	RESPONSABILIDAD FAMILIAR	FRECUENCIA DE EMPLEO						TOTAL	
		Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
		F	%	F	%	f	%		
AFRONTAMIENTO ACTIVO	No	0	0.0	2	33.3	4	66.7	6	100.0
	Si	0	0.0	11	42.3	15	57.7	26	100.0
PLANIFICACIÓN	No	1	16.7	2	33.3	3	50.0	6	100.0
	Si	4	15.3	3	11.5	9	73.1	26	100.0
SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES	No	4	66.6	1	16.7	1	16.7	6	100.0
	Si	15	57.7	7	26.9	4	15.4	26	100.0
POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO O BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	No	0	0.0	3	50.0	3	50.0	6	100.0
	Si	6	23.1	10	38.5	0	38.5	26	100.0
	No	2	33.3	3	40.0	1	16.7	6	100.0
	Si	5	19.2	8	30.8	3	50.0	26	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 7 dentro del modo de afrontamiento Activo en bomberos sin responsabilidad familiar, el 66,7% usa la alternativa de forma frecuente y el 33,3% usa dependiendo de las circunstancias. En bomberos con responsabilidad familiar tenemos, el 57,7% usa de forma frecuente y el 42,3% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Planificación en bomberos sin responsabilidad familiar, el 50% usa la alternativa de forma frecuente, el 33,3% usa dependiendo de las circunstancias y el 16,7% usa muy pocas veces. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 73,1% usa de forma frecuente, el 15,3% usa muy pocas veces y el 11,5% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Supresión de otras actividades en bomberos sin responsabilidad familiar, el 66,6% usa la alternativa muy pocas veces, el 16,7% usa dependiendo de las circunstancias y el 16,7% usa de forma frecuente. Respecto a bomberos con

responsabilidad familiar, el 57,7% usa muy pocas veces, el 26,9% usa modo dependiendo de las circunstancias y el 15,4% usa de forma frecuente. En el modo de afrontamiento Postergación del afrontamiento en bomberos sin responsabilidad familiar, el 50% usa la alternativa de forma frecuente, el 50% usa dependiendo de las circunstancias. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 38,5% usa de forma frecuente, el 38,5% usa dependiendo de las circunstancias y el 23,1% usa muy pocas veces. En el modo de afrontamiento Búsqueda de apoyo social en bomberos sin responsabilidad familiar, el 40% dependiendo de las circunstancias, el 33,3% usa muy pocas veces y el 16,7% usa de forma frecuente. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 50% usa la alternativa de forma frecuente, el 30,8% usa dependiendo de las circunstancias y el 19,2% usa muy pocas veces.

Tabla 8. Modos de afrontamiento al estrés según afrontamiento en la emoción en bomberos de acuerdo a su responsabilidad familiar Chimbote 2017

MODOS DE AFRONTAMIENTO	RESPONSABILIDAD FAMILIAR	FRECUENCIA DE EMPLEO						TOTAL	
		Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
		f	%	f	%	f	%		
BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	No	0	0.0	4	66.7	2	33.3	6	100.0
	Si	4	15.4	6	23.1	16	61.5	26	100.0
REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	No	0	0.0	1	16.7	5	83.3	6	100.0
	Si	0	0.0	6	23.1	20	76.9	26	100.0
ACEPTACIÓN	No	0	0.0	1	16.7	5	83.3	6	100.0
	Si	3	11.5	4	15.3	19	73.2	26	100.0
ACUDIR A LA RELIGIÓN	No	0	0.0	6	100.0	0	0.0	6	100.0
	Si	2	7.7	22	84.6	2	7.7	26	100.0
NEGACIÓN	No	2	33.3	2	33.3	2	33.3	6	100.0
	Si	10	38.4	6	23.2	10	38.4	26	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 8 dentro del modo de afrontamiento Búsqueda de soporte emocional en bomberos sin responsabilidad familiar, el 66,7% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias, el 33,3% usa de forma frecuente. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 61,5% usa de forma frecuente, el 23,1% usa dependiendo de las circunstancias y el 15,4% usa muy pocas veces. En el modo de afrontamiento Reinterpretación positiva y desarrollo personal en bomberos sin responsabilidad familiar, el 83,3% usa la alternativa de forma frecuente, y el 16,7% usa dependiendo de las circunstancias. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 76,9% usa de forma frecuente, el 23,1% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Aceptación en bomberos sin responsabilidad familiar, el 83,3% usa de forma frecuente, y el 16,7% usa dependiendo de las circunstancias. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 73,2% usa de forma frecuente, el 15,3% usa dependiendo de las circunstancias y el 11,5% usa muy pocas veces. En el modo de afrontamiento Acudir a la religión en bomberos sin responsabilidad familiar, el 100% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 84,6% usa dependiendo de las circunstancias, el 7,7% usa muy pocas veces y el 7,7% usa de forma frecuente. En el modo de afrontamiento

Negación en bomberos sin responsabilidad familiar, el 33,3% usa la alternativa de forma frecuente, el 33,3% usa dependiendo de las circunstancias y el 33,3% usa muy pocas veces. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 38,4% usa de forma frecuente, el 38,4% usa muy pocas veces y el 23,2% usa dependiendo de las circunstancias.

Tabla 9. Modos de afrontamiento al estrés según otros estilos adicionales de afrontamiento en los bomberos de acuerdo a su responsabilidad familiar Chimbote 2017

MODOS DE AFRONTAMIENTO	RESPONSABILIDAD FAMILIAR	FRECUENCIA DE EMPLEO						TOTAL	
		Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Forma frecuente			
		F	%	F	%	f	%		
ANÁLISIS DE EMOCIONES	No	3	50.0	3	50.0	0	0.0	6	100.0
	Si	17	65.4	9	34.6	0	0.0	26	100.0
CONDUCTAS INADECUADAS	No	5	83.3	1	16.7	0	0.0	6	100.0
	Si	25	96.2	1	3.8	0	0.0	26	100.0
DISTRACCIÓN	No	1	16.7	5	83.3	0	0.0	6	100.0
	Si	0	0.0	5	19.2	21	80.8	26	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 9 dentro del modo de afrontamiento Análisis de emociones en bomberos sin responsabilidad familiar, el 50% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias y el 50% usa muy pocas veces. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 65,4% usa muy pocas veces, y el 34,6% usa dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Conductas inadecuadas en bomberos sin responsabilidad familiar, el 83,3% usa muy pocas veces, y el 16,7% usa dependiendo de las circunstancias. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 96,2% usa muy pocas veces, y el 3,8% usa este dependiendo de las circunstancias. En el modo de afrontamiento Distracción en bomberos sin responsabilidad familiar, el 83,3% usa la alternativa dependiendo de las circunstancias y el 16,7% usa muy pocas veces. Respecto a bomberos con responsabilidad familiar, el 80,8% usa de forma frecuente, y el 19,2% usa dependiendo de las circunstancias.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

De acuerdo al estilo enfocado al problema, cuatro de sus cinco modos tienen un empleo de forma frecuente, sea el caso del afrontamiento activo (59,4%), planificación (68,8%), postergación de actividades (40,6%) y búsqueda de apoyo social (43,8%). Exceptuando supresión de otras actividades (59,4%) con muy pocas veces en su forma de empleo, en este sentido Peñacoba, Diaz & Vega (2000) en su investigación obtuvieron resultados, sea el caso de algún siniestro, las estrategias empleadas más frecuentes fueron las estrategias de aproximación, análisis lógico (ambas son planificación) y búsqueda de apoyo social. Lo cual entre ambos resultados podemos resaltar la importancia dentro del perfil requerido para el oficio de bombero, CGBP (2006) encontramos que dentro de sus habilidades debe existir el poder analizar una situación lo cual puede traducirse como una estrategia de planificación. El poder pensar y actuar con rapidez, el cual puede traducirse como una estrategia de afrontamiento activo; y la habilidad para aprender de otros lo cual puede traducirse como una estrategia de búsqueda de apoyo social.

De acuerdo al estilo enfocado a la emoción cuatro de sus cinco modos tienen un empleo de forma frecuente, sea el caso de búsqueda de soporte emocional (56,3%), reinterpretación positiva y desarrollo personal (78,1%), aceptación (75%) y negación que en su caso la incidencia es la misma tanto para el empleo de muy pocas veces así como de forma frecuente (37,5%); Para el caso del modo acudir a la religión su empleo depende de las circunstancias (87,6%); en este sentido Peñacoba, Diaz & Vega (2000) en su investigación obtuvieron resultados, sea en el caso de una situación relacionada directamente con la muerte, las estrategias empleadas más frecuente dentro del colectivo de bomberos fueron el análisis lógico, reinterpretación positiva, búsqueda de apoyo profesional y /o social y evitación. Demostrando que los bomberos luego de un incidente buscan aprender de esos errores para mejoras en sus intervención en sus próximas, lo cual puede ser consolidado por una búsqueda de conocimiento a profesionales que hayan pasado la misma situación o se hayan sentido

de manera similar. Por otra parte algunos bomberos solo deciden negar u evitar lo sucedido para no perjudicar más su situación pues son conscientes que en algunos casos las situaciones escapan de su control.

De acuerdo a otros estilos adicionales de afrontamiento, dos de sus tres modos son realizados de forma muy pocas veces, siendo el caso de análisis de emociones (62,5%) y conductas inadecuadas (93,8%), exceptuando al modo distracción donde su empleo depende de las circunstancias (81,3%). Peñacoba, Díaz & Vega (2000) en su investigación obtuvieron resultados, sea en el caso de una situación de luego de asistir una emergencia, las estrategias más utilizadas fueron la evitación cognitiva (lo cual puede traducirse como distracción), aceptación/resignación y descarga emocional. Entre ambos resultados podemos destacar lo que, en su investigación, Rotger (1997) describe sobre una fuente importante de estrés en los bomberos no solo es la responsabilidad sobre las cosas y la responsabilidad sobre la vida de las personas y la seguridad de otros. Sino también el miedo a cometer un error y la necesidad de exigirse más de lo que pueden dar constituyen una fuente importante de estrés. Y para poder lidiar con ello, el distraerse y tomarse un tiempo para sí mismo y su familia juega un papel muy importante para la salud de un bombero, así como el poder identificar como se siente al respecto luego de una situación estresante y si es necesario solicitar una ayuda emocional por parte de sus allegados u compañeros de labor.

De acuerdo al estilo enfocado al problema en bomberos según su tiempo de servicio que aquellos con tiempo menos a 1 año, utilizan de forma frecuente cuatro de sus cinco modos, sea el caso de planificación (100%), supresión de otras actividades (33,3%), postergación del afrontamiento (66,7%) y búsqueda de apoyo social (57,7%) y afrontamiento activo (66,7%) dependiendo de las circunstancias. Por otro lado aquellos con tiempo de servicio entre 1-3 años utilizo tres de sus cinco modos de forma frecuente sea el caso de afrontamiento activo (70,6%), planificación (52,9%) y búsqueda de apoyo social (47,1%); en el caso de postergación del afrontamiento (70,5%) se uso depende de las circunstancias y para el modo supresión de otras actividades (58,8%) su frecuencia fue muy pocas veces. Así mismo para aquellos con

tiempos de servicio mayor a 3 años, dos de sus cinco modos son usados de forma frecuente, sea afrontamiento activo (55,6%) y planificación (77,8%); así mismo otros dos modos son usados dependiendo de las circunstancias, sea postergación del afrontamiento (55,5%) y búsqueda de apoyo social (55,5%); y supresión de otras actividades (77,8%) se usa muy pocas veces. De acuerdo a estos resultados podemos observar casi una igualdad entre los tiempos de servicio y su frecuente de empleo lo cual puede explicarse mediante el modelo propuesto por Sheiner y Carver (1988) Donde las personas asignan orden a sus experiencias en base a regularidades halladas a lo largo del tiempo y de las situaciones, Luego, este orden toma la forma de una organización esquemática en la memoria. En efecto una vez desarrolladas estas estructuras cognitivas son utilizadas para dar la razón e interpretar nuevos objetos y situaciones; Por ende se puede describir que los modos de afrontamiento al estrés en los bomberos no depende directamente con el tiempo de servicio sino de sus experiencias vividas, así como la organización de sus esquemas para valorar la situación y actuar en función a ella.

De acuerdo al estilo enfocado a la emoción en bomberos según su tiempo de servicio que aquellos con tiempo menos a 1 año, utilizan de forma frecuente tres de sus cinco modos, sea el caso de búsqueda de soporte emocional (100%), reinterpretación positiva (66,7%) y aceptación (50%); No obstante acudir a la religión (100%) tiene un empleo dependiendo de las circunstancias, al igual que negación (50%). Por otro lado aquellos con tiempo de servicio entre 1-3 años utilizo cuatro de sus cinco modos de forma frecuente sea el caso búsqueda de soporte emocional (41,2%), reinterpretación positiva (76,5%), aceptación (88,2%) y negación (47,1%); y acudir a la religión (82,3%) dependiendo de las circunstancias. Así mismo para aquellos con tiempos de servicio mayor a 3 años, tres de sus cinco modos son usados de forma frecuente, sea búsqueda de soporte emocional (55,6%), reinterpretación positiva (88,9%) y aceptación (66,7%); acudir a la religión (88,9%) depende de las circunstancias; y negación (44,4%) muy pocas veces. De este modo podemos traducir los resultados como un reflejo de las habilidades que debe poseer un bombero dentro

del perfil requerido por el CGBP (2006), siendo el caso de la habilidad para aprender por experiencia que es definida como aprender tanto de los errores como los aciertos, así como el aceptar que existen situaciones que escapan de su control (lo cual puede traducirse como reinterpretación positiva y aceptación; así como la habilidad para aprender de otros que se define como el participar activamente de un grupo, seguir ordenes de sus superiores, buscar el consejo de alguno compañero o superior ante una situación y/o sentir similar (lo cual puede traducirse como búsqueda de soporte emocional).

De acuerdo a otros estilos adicionales de afrontamiento en bomberos según su tiempo de servicio en aquellos con tiempo menor a 1 año, no utilizan de forma frecuente ninguno de sus tres modos; en cuanto a su uso dependiendo de las circunstancias encontramos, el análisis de emociones (66,7%) y distracción (66,7%) para conductas inadecuadas (100%) son usadas muy pocas veces. Por otro lado aquellos con tiempo de servicio entre 1-3 años no utilizan de forma frecuente ninguno de sus tres modos; no obstante análisis de emociones (70,6%) y conductas inadecuadas (94,1) son usadas muy pocas veces exceptuando distracción (94,1) que es usado dependiendo de las circunstancias. Así mismo para aquellos con tiempos de servicio mayor a 3 años, dos de sus tres modos son usados muy pocas veces sea análisis de emociones (66,7%) y conductas inadecuadas (88,8%); no obstante para el caso de distracción (66,7%) es usado dependiendo de las circunstancias. De acuerdo a estos resultados podemos observar que el tiempo de servicio no influye en el modo de afrontamiento ni en su frecuencia pues dichos resultados son similares entre los tiempos de servicio, No obstante si podemos traducir los resultados como un reflejo de las características dentro del perfil de un bombero pues un bombero no debe desentenderse con lo que pasa en tu entorno así como en lo que siente, mucho menos dejar que lo abrume e incluso en casos más severos darse por vencido (lo cual puede interpretarse como conductas inadecuadas), pues al contrario un bombero debe aprender hasta de los mínimos detalles de una intervención pues son esos detalles lo

que pueden hacer la diferente entre salvaguardar la vida de las personas así como su propia integridad.

Por otra parte un bombero tampoco debe estar pendiente 24/7 de todo lo que acontece en ámbito de voluntario, pues muy aparte de ser bomberos también son trabajadores, son padres de familia y esposos, y el permitir que ciertas actividades lo distraigan (lo cual puede interpretarse como distracción) es bueno para su salud mental, no obstante el permitir que dichas actividades lo separen de su meta o de una buena evaluación puede generarle un mal afrontamiento al estrés generado luego de una intervención fallida.

De acuerdo al estilo enfocado al problema en bomberos de acuerdo a su responsabilidad familiar en aquellos que si la presentan, cuatro de sus cinco modos presentan un empleo de forma frecuente sea el caso para afrontamiento activo (57,7%), planificación (73,1%), búsqueda de apoyo social (50%), para el caso de postergación existe la misma incidencia para el empleo dependiendo de las circunstancias y de forma frecuente (38,5%), en el caso de supresión de otras actividades su empleo resulta muy pocas veces (57,7%). Del mismo modo para los bomberos que no presentan responsabilidad familiar, tres de sus cinco modos presentan un empleo de forma frecuente sea el caso para afrontamiento activo (66,7%), planificación (50%), para el caso de postergación del afrontamiento existe una misma incidencia para el empleo depende de las circunstancias y de forma frecuente (50%), en el caso de búsqueda de apoyo social su empleo depende de las circunstancias (40%) y en supresión de otras actividades su empleo resulta muy pocas veces (66,6%). De acuerdo a los resultados obtenidos, se da a notar un aspecto importante el cual es la similitud de resultado entre bomberos con responsabilidad familiar y aquellos que no cuentan con dicha responsabilidad, demostrando que los modos de afrontamiento al estrés no son influenciados por la misma sino que pueden relacionarse con lo propuesto por Lazarus & Folkman (86) donde destaca la

relevancia de las variables cognitivas, y el estrés psicológico se comprende desde la relación existente entre el individuo y su ambiente.

De acuerdo al estilo enfocado en la emoción en bomberos de acuerdo a su responsabilidad familiar en aquellos que si la presentan, cuatro de sus cinco modos presentan un empleo de forma frecuente sea el caso búsqueda de soporte emocional (61,5%), reinterpretación positiva (76,9%), aceptación (73,2%) y negación (38,4%). Así mismo para aquellos que no cuentan con dicha responsabilidad, tres de sus cinco modos tienen un empleo de forma frecuente, sea reinterpretación positiva (83,3%), aceptación (83,3%), negación (33,3%); en el caso de acudir a la religión (100%) y búsqueda de soporte emocional (66,7%) ambas tienen un uso dependiendo de las circunstancias. De acuerdo a la fuente Peru21 (2009) Nos confirma que uno de los inconvenientes más marcados que sufren los bomberos es con sus familiares. Dentro de este oficio el apoyo familiar es sustancial y en algunos casos indispensables para la permanencia dentro de la misma. Por otro lado se puede evidenciar según CGBP (2006) las habilidades de un bombero para aprender por experiencia, evitando errores previsibles o actos inseguros y la forma de evitar su repetición en el futuro. Así como la habilidad para aprender de otros; lo cual puede interpretarse como la reinterpretación positiva y la búsqueda de soporte emocional respectivamente.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- De acuerdo al estilo enfocado al problema la mayoría de sus modos son usados de forma frecuente, lo cual coincide con el perfil de un bombero al momento de enfrentarse a una situación de estrés.
- Según el estilo afrontamiento en la emoción un resultado resaltante es el uso de forma frecuente el modo negación.
- Respecto a otros estilos adicionales de afrontamiento la mayoría de sus modos son usados muy pocas veces excepto el modo distracción.
- De acuerdo al estilo enfocado al problema en bomberos según su tiempo de servicio, hay casi una equidad de uso frecuente en sus modos entre los tiempos de servicio.
- De acuerdo al estilo enfocado a la emoción en bomberos según su tiempo de servicio, las equidades en la frecuencia de empleo están en relación a sus modos y no a su el tiempo de servicio.
- De acuerdo a otros estilos adicionales de afrontamiento en bomberos según su tiempo de servicio su frecuencia de empleo varía entre muy pocas veces y en el caso de distracción dependiendo de las circunstancias.
- De acuerdo al estilo afrontamiento enfocado en el problema en bomberos según responsabilidad familiar la similitud en su forma de empleo con respecto a los resultados, está en función a sus modos y no hay variación entre la responsabilidad familiar.
- En el estilo afrontamiento enfocado en la emoción en bomberos según su responsabilidad familiar hay similitud en la frecuencia de empleo entre ambos, lo cual puede indicar que los resultados se inclinan más al modo que a la responsabilidad familiar.
- De acuerdo otros estilos adicionales de afrontamiento en bomberos según su responsabilidad familiar, la mayoría de sus modos son usados muy pocas veces, con excepción al modo distracción que son usados de forma frecuente en

bomberos que si tienen responsabilidad familiar que aquellos que no la tienen (usado dependiendo de las circunstancias).

Recomendaciones

- Se recomienda una adaptación a algunos ítems en el instrumento que se acople mejor a la población y no resulte en algunos casos ambiguos (tal sea el caso de las preguntas 27 y 28) lo cual facilitaría una mejor aplicación de manera grupal.
- Se recomienda ampliar y profundizar en temas como los modos de afrontamiento al estrés en bomberos pues la carencia de la misma dificulta encontrar investigaciones que sirvan como base teórica para futuras investigaciones de esta índole

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmed, Lemkau & Hershberger. (2006) *Influencias psicosociales del estrés en la salud*, editado del Textbook de Medicina Familia.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos (2014). *El estrés y la hoja informativa de la salud*. Recuperado de <http://womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/stress-yourhealth>.
- Edwards, J. (1998). *Los factores determinantes y las consecuencias de hacer frente al estrés*. New York Times pág. 07 - 08
- Golembiewski, Muzenrider & Stevenson (1996) *El estrés en las organizaciones: Hacia un modelo de fase de agotamiento*. New York: Praeger.
- Gil-Monte, Peiro & Valcarcel. (1995). *El síndrome de burnout entre profesionales: Una perspectiva desde los modelos cognitivos de estrés laboral*. Pág. 98, 103,105. España - Madrid, editorial Síntesis.
- Holahan, Moos & Schaefer. (1996). *Hacer frente, la resistencia al estrés y el crecimiento: Conceptualización de funcionamiento adaptativo*. New York: Guilford Press.
- Lazarus & Folkman (1984). *Teoría del afrontamiento del estrés y moldes cognitivos*. New York: Springer.
- Organización Internacional del Trabajo (1983). *Los trabajos más estresantes en el mundo y porque lo resultan*, Ginebra.

Peñacoba, Díaz, Esperanza & Vega L (2000). *¿Cómo Afrontan los Bomberos las Situaciones de Emergencia?* (Trabajo para grado doctoral) Recuperado: <http://copsa.cop.es/congresoiberoamericano/base/clínica/ct60.htm>.

Rotger (2007). *El Entrenamiento de los Bomberos*, Mejorando la Toma de Decisiones en Situaciones de Emergencia. Editorial Mapfre, pág. 64.

Salinas (2008), *Psicología y bomberos: El estrés laboral en el cuerpo de bomberos*. República dominicana, Editorial galaxia. pág. 120

Schaufeli, Maslach & Marek (1993). *Burnout Profesional: El desarrollo en la evolución del síndrome de burnout*. Francia Freudenberg

Serrano, García & Bravo (1992). *Factores Psicosociales y Organizacionales en la Prevención de Enfermedad y la Promoción de la Salud*. Psicología Comunitaria y Salud en Venezuela.

Slipak (2006). *El estrés en el aspecto laboral*, Revista Clínica Neuroopsiquiátrica. Argentina, volumen IV. Recuperado de: <http://www.alcmeon.com.ar/contacto.htm>.

Valero (2002). *Manual para el cuidado de la salud mental de los equipos de Primera Respuesta*. Recuperado: <http://www.angelfire.com/dc/cmm20/primer.htm>.

Anexos 1.

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)
SIEMPRE (SI)

N°	Preguntas /situaciones	SI	NO
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		

12	Dejo de lado mis metas		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15	Elaboro un plan de acción		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20	Trato de ver el problema en forma positiva		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22	Deposito mi confianza en Dios		
23	Libero mis emociones		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente		
25	Dejo de perseguir mis metas		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33	Aprendo algo de la experiencia		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión		

36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40	Actúo directamente para controlar el problema		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47	Acepto que el problema ha sucedido		
48	Rezo más de lo usual		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50	Me digo a mí mismo : “Esto no es real”		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52	Duermo más de lo usual.		

Anexo 2.

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ud. está siendo invitado a participar en una investigación sobre modos de afrontamiento del estrés en el cuerpo de bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote, 2017. Esta investigación es realizada por el alumno de Psicología Juan Sereno Campoblanco de la Universidad San Pedro – Chimbote.

Usted fue seleccionado para participar en esta investigación ya que es un bombero voluntario activo de la ciudad de Chimbote 2017.

Si usted decide aceptar, se le solicitará contestar un cuestionario de modos de afrontamiento. Su ayuda nos permitirá explorar sobre los diferentes modos de afrontamiento al estrés en el cuerpo de bomberos voluntarios de la ciudad de Chimbote 2017.

Los derechos con los que cuenta incluyen:

Anonimato: Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo tanto, no habrá manera de identificar individualmente a los participantes de la investigación.

Integridad: Ninguna de las pruebas que se le aplique resultaran perjudiciales.

Participación voluntaria: Tiene derecho a abstenerse de participar o incluso de retirarse de esta investigación cuando lo considere conveniente.

En función a lo leído:

¿Desea participar en la investigación? SI___NO___

FIRMA

Anexo 3.

Análisis de Confiabilidad del Instrumento

Análisis de fiabilidad

Escala: todas las variables

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,610	52