

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en bomberos
voluntarios de las unidades de Lima Centro

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORES

Flor Analy Abanto Oncebay

Maricielo Rios Mendizabal

ASESOR

Giovani Martin Díaz Gervasi

Lima, Perú

2023

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 018-2024

En la ciudad de Lima , a los veintisiete días del mes de marzo del año dos mil veinticuatro, siendo las 15:30 horas, las Bachilleres Flor Analy Abanto Oncebay y Maricielo Rios Mendizabal sustentan su tesis denominada **“Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro”** para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|------------------|
| 1.- Prof. Rafael Martin Del Busto Bretoneche | Aprobado : Bueno |
| 2.- Prof. Claudia Rebeca Cahui Ramírez | Aprobado : Bueno |
| 3.- Prof. Victoria Paula Sandoval Medina | Aprobado : Bueno |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Giovani Martin Díaz Gervasi

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 16:36 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

Aprobado : Bueno

Es todo cuanto se tiene que informar.



Prof. Rafael Martin Del Busto Bretoneche
Presidente



Prof. Claudia Rebeca Cahui Ramírez



Prof. Victoria Paula Sandoval Medina



Prof. Giovani Martin Díaz Gervasi

Lima, 27 de Marzo del 2024

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima de 14 de Junio del 2024

Señor(a),

Dr. YORDANIS ENRÍQUEZ CANTO

Jefe del Departamento de Investigación

Facultad Ciencias de la Salud

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: **“Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro”**, presentado por Flor Analy Abanto Oncebay con código de estudiante 2012101006, DNI 47008347 y Maricielo Rios Mendizabal con código de estudiante 2010200543, DNI 71246843, para optar el título profesional **Licenciado en Psicología** ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 8 %** (poner el valor del porcentaje).* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Firma del Asesor (a)

DNI N°: 10301350

ORCID: 0000-0002-2505-2689

Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN BOMBEROS
VOLUNTARIOS DE LAS UNIDADES DE LIMA CENTRO

DEDICATORIA

A Dios y a nuestros padres, por ser el pilar de nuestras vidas, darnos apoyo incondicional, brindarnos bienestar personal y profesional, y acompañarnos en la construcción de los sueños, metas y objetivos.

A mi hija Catalina, por ser mi motor para seguir adelante, a pesar de las adversidades que puedan suceder.

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres, quienes nos han apoyado de manera incondicional en esta etapa de la vida profesional, por ser fuente de inspiración, motivación y confianza, e inculcarnos valores que nos fortalecen como personas.

A nuestro asesor, por el apoyo que nos brindó en el desarrollo de esta tesis.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro. La investigación fue de diseño no experimental, corte transversal y de alcance correlacional. Se evaluó a una muestra de 123 bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro. Las variables principales fueron afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. El análisis estadístico fue a través del programa STATA 14 y se usaron las pruebas, Chi-Cuadrado, ANOVA, T-student, Kruskal Wallis y U de Mann Whitney. Entre los principales hallazgos, se obtuvo que, alrededor del 38.2% de los bomberos voluntarios, se encuentran dentro del grupo etario de 18 a 25 años y el 75.6% son del sexo masculino. Además, se evidenció que el bienestar psicológico se relaciona con las estrategias de afrontamiento, planificación y autoinculpación. La dimensión bienestar psicológico subjetivo se correlacionó con la estrategia autoinculpación y la dimensión bienestar material se relacionó con la estrategia desconexión conductual. Entre las principales conclusiones, se observó que las estrategias utilizadas son en su mayoría de evitación del problema (autoinculpación y desconexión conductual); por tanto, los bomberos no estarían afrontando las problemáticas que se les presente, atribuyendo la responsabilidad ante situaciones negativas, siendo incapaces de generar una solución adecuada del factor desencadenante de estrés. Sin embargo, un grupo minoritario utiliza la planificación como técnica de afrontamiento ante el factor estresor, pudiendo ser capaces de utilizar sus recursos de manera estructurada y secuencial para la resolución de conflictos.

Palabras claves: Adaptación psicológica, bienestar, ajuste emocional. (Fuente: DeCS)

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the relationship between coping with stress and the psychological well-being of volunteer firefighters from the Lima Centro units. The research was of a non-experimental design, cross-sectional and correlational in scope. A sample of 123 volunteer firefighters from the Lima Centro units was evaluated. The main variables were coping with stress and psychological well-being. Statistical analysis was through the STATA 14 program and the Chi-Square, ANOVA, T-student, Kruskal Wallis and Mann Whitney U tests were used. Among the main findings, it was obtained that around 38.2% of volunteer firefighters are within the age group of 18 to 25 years and 75.6% are male. In addition, it was evidenced that psychological well-being is related to coping strategies, planning and self-blame. The subjective psychological well-being dimension correlated with the self-blame strategy and the material well-being dimension correlated with the behavioral disengagement strategy. Among the main conclusions, it was observed that the strategies used are mostly problem avoidance (self-blame and behavioral disconnection), therefore, firefighters would not be facing the problems that arise, attributing responsibility in negative situations, being unable to generate an adequate solution of the stress triggering factor. However, a minority group uses planning as a coping technique in the face of the stressor, and may be able to use their resources in a structured and sequential manner to resolve conflicts.

Keywords: Psychological Adaptation; Welfare; emotional adjustment. (Source: DeCS)

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I. El problema de investigación	9
1.1. Situación problemática	9
1.2. Formulación del problema	10
1.3. Justificación de la investigación	11
1.4. Objetivos de la investigación	11
1.4.1. Objetivo general	11
1.4.2. Objetivos específicos	11
1.5. Hipótesis	12
Capítulo II. Marco teórico	12
2.1. Antecedentes de la investigación	12
2.2. Bases teóricas	15
Capítulo III. Materiales y métodos	23
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	23
3.2. Población y muestra	24
3.2.1. Tamaño de la muestra	24
3.2.2. Selección del muestreo	24
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	24
3.3. Variables	25
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	25
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	26
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	26
3.6. Ventajas y limitaciones	29
3.7. Aspectos éticos	29
Capítulo IV. Resultados	31
Capítulo V. Discusión	36
5.1. Discusión	36
5.2. Conclusión	39
5.3. Recomendaciones	41
Referencias bibliográficas	42
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Diariamente, los bomberos se ven sometidos a altos riesgos que ponen en peligro su seguridad física, así como a situaciones dolorosas y angustiosas que repercuten en su bienestar mental y emocional. Con frecuencia, experimentan conflictos internos como resultado de los riesgos continuos que enfrentan, inhiben su capacidad de crecer personal y profesionalmente como parte de su comportamiento social enfocado en su desempeño en la sociedad (Tenazoa, 2019).

Como resultado, generalmente se desarrollan mecanismos o estrategias de afrontamiento más controlables en situaciones de estrés que implican esfuerzo físico, mental y emocional, como incendios, donde la vida se ve amenazada y motivada por una tensión continua (Miñaca, 2023).

En este sentido, es fundamental enfatizar que el estrés resulta de una situación en la que el sujeto percibe un riesgo, que sirve de enlace entre la situación urgente y las opciones de la persona, tiene un impacto en la salud psicológica y permite una regulación o una situación de equilibrio (Lévano, 2018). Algunas respuestas a nivel psicofisiológico van desde problemas para respirar hasta aceleraciones en el ritmo cardíaco, así como estados emocionales que pueden presentar ser perjudiciales como la frustración, miedo constante, entre otros (Gonzalo y Pino, 2012). De esta manera, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿existe relación entre afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro?

Así, tras realizarse una revisión bibliográfica, con la finalidad de evidenciar los principales hallazgos acerca de estas dos variables de estudio, como son el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en las diferentes bases de datos, se recopiló toda la información posible. La mencionada búsqueda y análisis de los hallazgos encontrados posibilita comprender la relación entre las variables enunciadas, lo que constituye una herramienta útil para crear programas de intervención que aboguen no solo por la productividad en las organizaciones, sino que se posibiliten niveles de salud mental en los empleados. En relación a lo mencionado, surge la necesidad de indagar más a fondo sobre cómo los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico podrían estar relacionados a la población en evaluación como los bomberos voluntarios. Por tal motivo, se planteó el objetivo de determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los bomberos.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Actualmente, entre los trabajos con mayor riesgo de impacto psicológico está el de los bomberos, quienes se enfrentan cada día a incidentes que exponen no solo sus propias vidas, también la vida de los demás; además, deben responder a diversas situaciones de emergencia o desastre. Pennebaker y Seagal (2014) sostuvieron que uno de los aspectos más importantes para miles de bomberos alrededor del mundo es el adecuado entrenamiento y preparación psicológica, ya que su trabajo los expone a situaciones altamente estresantes que les exigen un desarrollo fisiológico, motor y habilidades cognitivas (González y Pino, 2014).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) informa que los bomberos de todo el mundo enfrentan importantes emergencias de afecciones y pérdidas, incluidos fallecimientos por accidentes de tránsito, accidentes aéreos e inhalación de humo (incendios). Cientos de personas murieron mientras evacuaban zonas peligrosas. Además, los bomberos y rescatistas experimentan problemas emocionales y cognitivos como ansiedad, frustración, irritabilidad, ira y culpa, así como síntomas de melancolía que duran toda la vida. Debido a los tremendos sacrificios que realizan los rescatistas, su salud mental se ve frecuentemente expuesta a situaciones extremadamente estresantes, lo que coloca la salud mental de cada rescatista en riesgo de cambio.

Sin embargo, las investigaciones relacionadas con la salud mental y cómo afecta en la vida de los bomberos muestran que el 54,79% de los encuestados indicó que la salud mental afecta las capacidades personales, ya que la falta de salud mental puede aumentar la ansiedad, el estrés, la incertidumbre y el impacto de las emociones significativas. Además, agregaron que, en cuanto a las capacidades mentales, el 21,92% reveló falta de autoestima, dificultad en actividades egoístas, hiperactividad, poca intervención para afrontar situaciones extremas, desgana y poca experiencia de vida y cambio emocional. categoría; además, el 16,44% mencionó soledad, dolor, ansiedad, mal humor y tristeza (Tenazoa, 2019).

Por lo mencionado, según Folkman y Moskowitz (2013), se puede establecer que los modos de afrontamiento al estrés, tienen una representatividad de la interacción entre el sujeto y su contexto, en donde este percibe la situación como estresante o no. Así, surge el afrontamiento en la representación o manifestación del sujeto sobre su propia disposición para determinar la acción que debe tomar sobre el evento estresante. Además, los modos de afrontamiento comprenden aspectos como aquellos centrados en el problema, el cual se encuentra relacionado a las exigencias ambientales que condicionan una amenaza e inestabilidad de la asociación entre la persona y su medio. Asimismo, aquellos modos que se encuentran centrados en la emoción, se encuentran asociados a su medio contextual ante sucesos adversos que movilizan una serie de emociones conjuntas determinados por factores con el medio social, familiar o cultural (Lazarus y Folkman, 2016).

Del mismo modo, el bienestar psicológico es de suma relevancia, sobre todo en los bomberos que arriesgan su vida en el trabajo, por lo que deben estar alertas y mantener un equilibrio emocional para tomar decisiones acertadas. Así, para Sánchez-Cánovas (2013), el bienestar psicológico es de carácter subjetivo y se relacionan con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social asociado con la felicidad, aspectos positivos, percepción subjetiva sobre ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables, satisfacción laboral, mantenimiento

de relaciones satisfactorias de pareja. Así, se percibe como determinantes del bienestar y funcionamiento favorable del sujeto.

El Cuerpo de Bomberos Voluntarios del Perú (CGBVP, 2018) cuenta con más de 17.367 efectivos activos. Además, según datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018), se menciona que, en la ciudad de Lima, el 7,3% de los jóvenes se involucran en actividades puramente voluntarias relacionadas con el trabajo físico o materias afines para servir a la comunidad. Además, el Decreto Supremo N.º 031-99-PCM define la organización, descripción y funciones del CGBVP, cuyo contenido establece que esta unidad tiene como objetivo promover y coordinar medidas preventivas ante posibles incendios, situaciones de riesgo o riesgos. Bajo la dirección del Departamento de Defensa Civil, participa en accidentes, rescate contra incendios, salvamento y socorro en casos de desastre, apoyo y control de desastres naturales y otras actividades. Estas actividades se llevan a cabo de forma voluntaria.

Al respecto, se han realizado diversos estudios previos como el de Alarcón et al. (2018), cuyo principal objetivo fue determinar el impacto psicológico de eventos traumáticos entre los bomberos y las consecuencias físicas para ayudar. Al respecto, se evaluó a 73 personas, de las cuales 32 presentaban enfermedades. Los resultados mostraron que al grupo se le presentaron, desde el inicio, las consecuencias del evento traumático, lo que apoyó el objetivo general. Además, resulta que, a pesar de que se les muestran estas consecuencias, todavía utilizan técnicas de manejo del estrés para afrontar el trauma, lo que no afecta su desempeño laboral ni ningún otro ámbito de sus vidas. También se cree que proporciona estrategias para mejorar su situación.

No obstante, Melgarejo (2018) desarrolló una investigación para determinar si existe una conexión entre la forma en que maneja el estrés y la salud mental que se centra en las emociones de 180 trabajadores que trabajan en la ciudad. Con base en los porcentajes obtenidos, existe una correlación directa entre las variables tratadas, mostrando adicionalmente una correlación entre otro tipo de métodos de manejo del estrés y el bienestar emocional.

De acuerdo a lo planteado y ante la necesidad de indagar sobre la existencia de relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en esta población en particular, los bomberos voluntarios, se planteó el objetivo de determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en bomberos de Lima Centro.

1.1. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existe relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento en bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro?
2. ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro?
3. ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y los datos sociodemográficos en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro?

4. ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro?

1.2. Justificación de la investigación

Sabemos que la principal tarea de los bomberos es prevenir, proteger y brindar apoyo a la población ante la ocurrencia de incendios y emergencias naturales o inducidas en el ámbito nacional. La falta de recursos y, en muchos casos, el pensamiento de la población que a menudo piensa que los desastres no ocurren, genera una situación de mayor riesgo para los bomberos de gran parte del país en su labor diaria, estas situaciones generan estrés y perjudican su bienestar psicológico (Chacón y Rojas, 2015). En la actualidad, en nuestro país, existe una carencia de personal y los pocos bomberos voluntarios no se dan abasto, los cuales poseen condiciones laborales deplorables (García, 2013).

Por tal motivo, se originó la necesidad de indagar sobre la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico y como se fue dando este fenómeno en la realidad de los bomberos voluntarios. Por ende, se pretende hacer mención algunas contribuciones que estarán presentes en la investigación.

A nivel teórico, en nuestra realidad nacional, son pocas las investigaciones que han buscado sobre la relación de estas dos variables. Por ello, en este estudio, se buscó realizar un aporte teórico sobre la posible relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. De esta manera, la investigación quiere consolidar mediante los resultados de las evaluaciones que sirvieron como aporte teórico sobre la existencia de relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, generando un antecedente imprescindible sobre el fenómeno.

Finalmente, a nivel práctico o de carácter social se les ofrecerá a los evaluados quienes fueron partícipes del estudio, charlas, talleres y estrategias de fortalecimiento y mejora trascendentales para la compañía de bomberos como el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés, lo cual favorecerá a mantener un alto grado, del bienestar físico, mental, social y compromiso laboral. Con ello, se planteó como objetivo determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los bomberos voluntarios de Lima Centro.

1.3. Objetivos de la investigación

1.4. Objetivo general

Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.

1.5. Objetivos específicos

1. Describir las estrategias de afrontamiento al estrés psicológico en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.
2. Describir los niveles del bienestar psicológico en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.

3. Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y los datos sociodemográficos psicológicos en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.
4. Identificar la relación entre bienestar psicológico y datos sociodemográficos psicológicos en bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.

1.6. Hipótesis

1.7.1. Hipótesis general

- Hi:** Existe relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.
- H0:** No existe relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.

1.7.2. Hipótesis específica

- Hi1:** Existe relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y datos sociodemográficos psicológicos en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.
- Hi2:** Existe relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos psicológicos en los bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

A continuación, se presentarán una serie de estudios que permitirán dar a conocer los principales hallazgos acerca de estas variables a nivel nacional e internacional.

2.1.1 Internacionales

Según Aguas y Flores (2023), el objetivo de la investigación es determinar la relación entre el estrés postraumático y la ansiedad. Es un estudio cuantitativo, de corte transversal con una muestra de 102 bomberos operativos de la ciudad de Ambato con una edad entre los 20 a 54 años. Para la recolección de datos, se aplicó los cuestionarios psicológicos: escala global de estrés postraumático (EGEP-5) y la escala de ansiedad de Hamilton. Se utilizó el programa Jamovi para comparar las variables utilizando el coeficiente Rho Spearman. Los resultados obtenidos mostraron que 82.4% de los participantes pertenecen al nivel bajo de estrés postraumático y el 17.6% al nivel medio bajo estrés postraumático. Con respecto a la ansiedad, se identifica el predominio de ansiedad leve 56.9%, seguido del nivel ausente 27.5%, ansiedad moderada 13.7% y, finalmente, ansiedad grave 2%. Se concluye que existe una relación positiva leve entre estas dos variables ($Rho= 0.262$, $p<0.05$).

Granizo (2020) evaluó las estrategias de afrontamiento y burnout en los bomberos voluntarios en Honduras. El método aplicado fue cuantitativo, tipo correlacional y diseño no experimental. Se aplicaron dos escalas para medir las variables en 31 bomberos voluntarios. En los resultados, se halló la existencia de relación entre el afrontamiento al estrés y el burnout en los evaluados y se aprecia una relación directa entre ambas variables. Se puede concluir que ambas variables se encuentran interrelacionadas.

Por otro lado, Sánchez (2019) tuvo el propósito de identificar la posible relación entre el bienestar emocional y los estilos de afrontamiento en bomberos voluntarios. La metodología desarrollada cumple con el enfoque cuantitativo, de tipo relacionada. Se tomó en cuenta una muestra de 164 bomberos evaluados a través de dos cuestionarios que miden las variables en mención. Entre los resultados principales, se halló una relación estadística entre el bienestar emocional y los estilos de afrontamiento. Se concluye que ambas variables se encuentran interrelacionadas.

2.1.2 Nacionales

Aparcana y Mendoza (2021) determinaron como objetivo principal encontrar el vínculo entre las técnicas de manejo del estrés y la salud mental de los voluntarios. El tipo de investigación fue correlacional, utilizando métodos cuantitativos y un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 84 voluntarios masculinos y femeninos. Los instrumentos que utilizaron fueron la escala de salud mental de Carol Riffe y el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) de Sandín y Chorot. Los hallazgos demuestran que las técnicas de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico están directa y significativamente correlacionadas ($Rho= 447$). Se puede concluir que los participantes pueden utilizar técnicas de reducción del estrés para

afrontar circunstancias desafiantes, mantener el equilibrio concentrándose en los problemas para generar soluciones y lograr con éxito sus objetivos diarios en la vida.

Flores (2021) buscó comprender el vínculo entre el manejo del estrés y el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021. El método aplicado se basa en el deductivo hipotético que sigue los parámetros de un método cuantitativo, describir los fenómenos para identificar relaciones relevantes y de diseño no experimental como variable ajustado por medida única. 167 personas participaron. Las personas fueron analizadas con el Stress Coping Questionnaire-CAE, y la Escala de Salud Mental de Ryff. Los hallazgos informados sugieren una correlación del manejo del estrés basado en problemas y salud mental ($r=.499$; $p<.05$), centrándose en estado de ánimo; también se reportó una correlación significativa pero opuesta ($\rho = -.534$; $p < .05$). Al adaptar, se considera que no se encontraron correlaciones significativas entre los otros estilos de afrontamiento y salud mental ($r=.138$; $p>.05$). El estudio concluyó que las personas que enfrentan situaciones estresantes les va mejor cuando se enfocan en el problema de salud mental. Esto no le pasa a la gente que se enfrenta a esta situación concentrada en las emociones, porque tienden a expresarse menos que la felicidad.

En el estudio de Tenazoa (2019), el objetivo principal fue analizar la relación entre los mecanismos de afrontamiento y la salud mental en una muestra de bomberos voluntarios generales de Lima, norte del Perú. Mediante un diseño no experimental y un estudio correlacional basal, obtuvo datos de la escala de salud mental de Ryff y del cuestionario de afrontamiento del estrés adaptado de Díaz (2006) y Sandín y Chorot (2003). El análisis estadístico mostró asociaciones negativas significativas entre la salud mental y los estilos de afrontamiento, el enfoque negativo en uno mismo ($p<0,05$) y la apertura a la expresión emocional ($p<0,05$). Por otro lado, hubo asociaciones significativas y directas entre la salud mental y los estilos de afrontamiento centrados en la resolución de problemas ($p<0,05$), la reevaluación positiva ($p<0,05$) y la búsqueda de apoyo social ($p<0,005$). También, hubo asociaciones significativas entre la salud mental y ciertos estilos de afrontamiento según el género y los años de servicio. Por otro lado, existen diferencias significativas según el género en los estilos de evitación y búsqueda de apoyo social ($p=0,05$); La expresión emocional abierta también varía según los años de servicio. Por tanto, se puede decir que los mecanismos de afrontamiento utilizados por los bomberos voluntarios estudiados sí están relacionados con la salud mental.

Según Poquiama (2019), existen diferencias en las estrategias de estrés de tres empresas del Servicio de Bomberos Voluntarios del Perú en Lima en el año 2019 en función de variables sociodemográficas. En su estudio, la población estuvo compuesta por 349 integrantes. Empresas, hombres y mujeres que forman un cuerpo general de bomberos voluntarios. Se trata de un estudio comparativo descriptivo básico que utiliza métodos cuantitativos no experimentales. Para la recolección de datos, se utilizó el instrumento Coping with Stress Questionnaire (CAE), cuyos resultados fueron procesados con el software estadístico SPSS 25 y se obtuvo un valor de p mayor a $(0,05)$, lo que indica que no hubo diferencia estadísticamente significativa en el afrontamiento. Con base en las estrategias correspondientes a las variables sociodemográficas de la ciudad de Lima, se compararon variables de marca comunes entre las tres empresas agencia con los mismos supuestos específicos, lo que confirmó que no existen diferencias entre las variables sociodemográficas.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Afrontamiento al estrés

2.2.1.1. Conceptualización del estrés

Para Lazarus y Folkman (2016), el estrés es una serie de procesos mediados entre la relación del sujeto y su medio ambiente. Además, muestra cómo puede generar capacidades para enfrentar este proceso, lo que genera tensión y cumple con sus demandas.

El estrés representa una serie de estímulos que, a partir de sucesos dados en el contexto de un sujeto, generan sentimientos de tensión o pueden representar una amenaza para el mismo. Estos focos de presión o entes que causan estrés representan una nocividad y, en muchos casos, pueden estar relacionados a otras enfermedades (Selye, 2010).

2.2.1.2. Modelos teóricos del estrés

La teoría de Selye: El síndrome general de adaptación (SGA)

Esta teoría está basada en la dinamicidad o el movimiento que realiza un organismo ante un suceso de tensión a raíz de algún estímulo externo. A este también, se le considera como una sucesión de seriaciones de carácter psicofisiológico ante un hecho o situación amenazante, ante cualquier causa inherente. Además, según la demanda que perciba el sujeto, esta genera una reacción química a nivel del hipotálamo, dentro del sistema nervioso autónomo.

Estos procesos, están divididas en las siguientes fases:

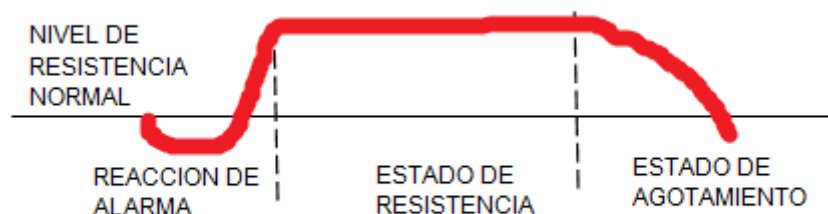
Fase de alarma: El sujeto se ve mediado por una serie de situaciones estresantes y en la que se encuentra muy atento. Se manifiesta a través de una serie de síntomas psicofisiológicos como la aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, entre otros síntomas neurovegetativos. Además de ser la primera fase en donde se manifiestan estos síntomas, también es la etapa en donde la persona puede advertir sobre el accionar que tomará en cuenta. Asimismo, esta etapa está asociada al TAG (trastorno de ansiedad generalizada) cuando estos síntomas son en niveles elevados y no hay un equilibrio de por medio (Selye, 2010).

Fase de resistencia: Durante esta fase, no se producen más síntomas fisiológicos, ni químicos en el organismo, se mantiene aún el sentido de alarma y se pasa por un proceso de asimilación de la situación. La continuidad o resistencia de esta fase se debe a la relación que se guarda con la conservación de otras enfermedades como las úlceras, el asma entre otras. No obstante, esta mantención del estrés es lo que produce otras enfermedades que tienen relación con el sistema inmunológico y cesa en la siguiente fase (Selye, 2010).

Fase de agotamiento: En este punto, el sujeto busca, en gran medida, todo lo que tenga a su alcance para generar formas de cómo disipar los estímulos estresores. Sin embargo, si no es capaz de poder atenuar la tensión inherente, terminará agotándose y brotarán nuevamente los síntomas iniciales de la fase de alarma.

Figura 1

Síndrome general de adaptación



Fuente: Selye (1982).

2.2.1.3. El estrés como estímulo

Según Lazarus y Folkman (2016), si bien los sucesos cotidianos que generan estrés en el sujeto tienen un menor impacto, estos se dan constantemente y están caracterizados por deteriorar la salud de las personas.

Otras investigaciones, como las realizadas por Chorot y Sandín (2014), señalan que el cúmulo de agentes estresores que aparecen ante los acontecimientos pueden generar un gran impacto a nivel físico y psicológico.

Si bien la situación estresante y cómo las personas la perciben, parte desde la interpretación de la situación del sujeto en su medio. Sin embargo, estos aspectos no son del todo verídicos, puesto que una delimitación de esta perspectiva parte desde cómo la persona reconoce un hecho como estresante, que quizá para otra no lo represente (Pelechano, 2013).

2.2.1.4. El estrés como proceso

Según Lazarus y Folkman (2016), la representación del estrés puede tener varias interpretaciones en relación a cómo el sujeto las experimenta o manifiesta. En ese sentido, la persona interactúa tanto de manera física como cognitiva. Por esa razón, está en un constante proceso de evaluación de cada estímulo, determinando que esta dinámica genera tensión en la persona. Por tal motivo, se entiende que no son los procesos o situaciones que generan estrés, sino cómo la persona lo contextualiza y percibe (Sandín, 2015).

De esta manera, Lazarus y Folkman (2016) profundizan las siguientes medidas evaluativas:

Primaria: Parte de cómo la persona percibe el evento que le genera estrés y cómo está evaluando de manera situacional, si le parece algo relevante o sin importancia, o si le causa algún tipo de beneficio. Algunas de las situaciones pueden estar caracterizadas por un tipo de modalidad, ya sea porque represente una amenaza, algún tipo de daño, un reto donde pondrán en juego sus recursos para enfrentar la situación.

Secundaria: Se evalúa los recursos generados por el sujeto para enfrentar la situación estresante; además, se evalúa su eficacia y si cumple con las demandas del sujeto. Estos recursos, por lo general, están infundados en las propias habilidades que pueda generar la persona, además del apoyo con el cual pueda contar, cómo disipar

posibles discrepancias que puedan existir en la elección de una estrategia para afrontar, puesto que si ocurre lo contrario esto desencadenara en un efecto mayor (Brannon y Feist, 2012). Asimismo, la autoeficacia puede representar una pieza fundamental para los procesos evaluativos, dado que suele ser un efecto de mediador entre los esquemas cognoscitivos y el evento estresante (Karademas y Kalatzi-Azizi, 2014).

Reevaluación: Actúa como un proceso de intercambio de informaciones entre las demandas internas y externas que pueda tener la persona, en donde se produce una valoración de las habilidades provistas por la persona y los cambios que pueden aplicarse para aminorar los efectos de los agentes estresores. Por ende, la reevaluación comprende el discernimiento a partir de la obtención de nuevas fuentes informativas para la elección de una mejor estrategia de afrontamiento.

Cognición de control: Parte de la adjudicación de que la situación es manejable para la persona y que dicho evento puede ser disipado a razón de generar sus propias habilidades para aminorar el evento estresor.

Cognición de amenaza: Comprende la dinámica que se produce con el poner en práctica las herramientas necesarias para posibilitar un mejor afrontamiento y adaptarse antes las demandas del sujeto.

Cognición de indefensión o derrota: En este punto, la persona no tiene un control total de la situación, ya se le escapó de las manos, además de que los efectos a nivel cognoscitivo son inestables.

2.2.1.5. Las fuentes de estrés

Para Lazarus y Folkman (2016), el estrés partía a través de tres fuentes principales en el organismo:

La primera fuente parte del medio ambiente, del entorno, como los ruidos constantes, los horarios de las actividades que el sujeto suele realizar, las demandas que debe cumplir y la interacción con otras personas (Lazarus y Folkman, 2016).

En la segunda fuente, el estrés parte desde el organismo de la persona, a nivel fisiológico, durante la etapa de desarrollo la persona atraviesa una serie de cambios que producen tensión en la persona, además de padecer innumerables enfermedades o accidentes que pueden ser agentes estresores. De esta manera, las demandas ejercidas por el ambiente, los peligros inminentes y la lucha interna entre escoger la forma de cómo afrontar, suelen representar una carga de estrés en la persona que tiene un origen primitivo heredada por generaciones. Como resultado, está la capacidad de discernir o reaccionar de una manera distinta ante un evento estresante (Lazarus y Folkman, 2016).

La última fuente de estrés guarda relación con el accionar y los pensamientos que generan. La percepción e interpretación de la persona sobre las experiencias y la forma en cómo visualiza de realiza o no tal acción puede generar estrés o relajación (Lazarus y Folkman, 2016).

2.2.1.6. Definición de afrontamiento

Los modelos dinámicos de estrés parten de la representatividad de la interacción entre el sujeto y su contexto, en donde este percibe la situación como estresante o no. Por tanto, surge el afrontamiento en la representación o manifestación del sujeto sobre su propia disposición para determinar la acción que tomar sobre el evento estresante (Folkman y Moskowitz, 2013).

El origen del estrés parte de múltiples situaciones en la interacción que tenga la persona con su medio. Sin embargo, la manera en cómo esta toma posición para afrontar depende de cómo pueda percibir y el estado emocional en el que se encuentre, si toma las medidas necesarias para afrontar o simplemente decide no hacer nada (Lazarus y Folkman, 2016).

Por otro lado, Brannon y Feist (2012) determinan que el afrontamiento es parte de una serie de manifestaciones de carácter emocional, cognoscitivo y el accionar de la persona, en donde entienden esta dinámica como un modo de afrontar, con el fin de reducir las respuestas psicofisiológicas que puedan manifestarse. En conclusión, se tiene que el afrontamiento parte de una serie de capacidades de la persona para disminuir los efectos desencadenantes que originan el estrés con el propósito de mantener el equilibrio y estabilidad emocional.

2.2.1.7. Modelos teóricos de afrontamiento al estrés

Para el presente proyecto de investigación, se tendrá en cuenta la postura teórica en relación a la variable principal modos de afrontamiento al estrés, basado en la fundamentación teórica propuesta por el autor para el instrumento a utilizar en las evaluaciones.

Modelo de Lazarus y Folkman

Para Lazarus y Folkman (2016), el afrontamiento parte de una serie de afianzamientos cognitivos y conductuales encaminados al manejo de las instancias internas y externas de un explícito contexto estresante. Ante ello, estos autores proponen tres apartados importantes que consideran relevantes dentro la composición del afrontamiento y los denomina como modos para afrontar una situación estresante.

Modos de afrontamiento centrado en el problema

Está relacionado a las exigencias ambientales que condicionan una amenaza e inestabilidad de la asociación entre la persona y su medio. No obstante, se tiene como objetivo la resolución de la situación o la realización de conductas que ocasionan un cambio frente a circunstancias estresantes. Por ello, se pone en marcha cuando el individuo aprecia que las condiciones de la situación pueden ser precedentes del cambio. Finalmente, estas estrategias pueden determinar un ambiente que origine una serie de métodos inconstantes frente a hechos de presión ambiental encaminadas al sujeto alterando el nivel de aspiraciones en la persona, obteniendo destrezas o vías de gratificación, entre otros (Lazarus y Folkman, 2016).

Asimismo, los modos de afrontamiento centrado en el problema se encuentran agrupados en dimensiones (Lazarus y Folkman, 2016).

Afrontamiento directo (activo): Constituido por una serie de procesos para la ejecución de acciones directas, observándose un incremento de esfuerzos con la finalidad de evitar el estrés o disminuir sus efectos negativos.

Planificación de actividades: Organización y planeamiento de actividades.

Supresión de actividades competentes: Realización de actividades previas.

Retracción del afrontamiento: Ideación y evitación de toma de decisiones prematuras.

Búsqueda de soporte social: Apoyo en la búsqueda de solución de problemas.

Modos de afrontamiento centrado en la emoción

Compuesta por una serie de situaciones que ocasionan un cambio en el modo en que se demuestra lo que está sucediendo e intenta variar los conocimientos que alteran el significado de las gestas. Además, viabiliza una serie de procesos que permiten modificar las condiciones lascivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Así, esta forma de afrontar puede estar asociado a su medio contextual ante sucesos adversos que movilizan una serie de emociones conjuntas determinados por factores actores con el medio social, familiar o cultural. Los modos de afrontamiento centrado en la emoción se encuentran agrupados en las siguientes dimensiones (Lazarus y Folkman, 2016).

Búsqueda de soporte emocional: Parte de la necesidad de búsqueda de apoyo moral con el propósito de amilantar sucesos negativos y no generar emociones de inestabilidad.

Reinterpretación positiva de la experiencia: Parte de darle un sentido positivo a la situación como parte de la experiencia o de lo aprendido como parte del aprendizaje.

Aceptación: Determinado por dos aspectos durante el proceso de afrontamiento, está relacionado a la fase de evaluación donde la persona acepta que una situación es estresante y a un proceso de aceptación y aprender a coexistir con dicho proceso.

Retorno a la religión: Valorado por una tendencia de inclinarse a la religión frente a situaciones de estrés con el afán de reducir la tensión existente.

Análisis de emociones: Corresponde a focalizar las consecuencias emocionales desagradables que se experimenta, expresando libremente estas emociones.

Modos de afrontamiento centrado en la evitación del problema

Esta dimensión incorpora la negación en que las personas no reconocen la realidad de la situación o evitan creer en su existencia. Además, la evasión conductual implica no movilizar los recursos para enfrentar la situación estresante. Incluso, la evasión cognitiva consiste en mantener la mente ocupada para no pensar en la situación estresante (Alba et al., 2020).

Desconexión conductual: Representa la reducción de esfuerzos para tratar con el evento estresor, incluso se renuncia al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor. Eso determina que el individuo sea menos resiliente.

Desahogo: Aumento de la conciencia hacia el propio malestar emocional, acompañado de acciones para expresar diferentes sentimientos.

Uso de sustancias: El propósito de consumir alcohol u otras drogas es para sentirse en una situación agradable y evitar el problema inherente.

Humor: Reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de ella, restándole importancia.

Auto Distracción: Capacidad para centrarse en otros proyectos u otras actividades para distraerse de los factores estresantes.

Negación: Si la persona no cree que el problema sea real, ignora la gravedad del factor estresante

Autoinculpación: Estrategias relacionadas con el proceso de culpabilizarse y criticarse a uno mismo en situaciones estresantes o en el mal manejo de las mismas.

Modelo de Kohlmann

El modo vigilante rígido tiende a ser más prudente y expansivo. Asimismo, el modo evitador rígido al represor tiende a la negación y evitación. Además, el modo flexible en donde la persona medita sobre su accionar y generar estrategias acordes a sus habilidades afronta una situación de una manera más eficaz (Kohlmann, 1993).

Para Lazarus y Folkman (2016), el afrontamiento es contextualizado como el reconocimiento de las capacidades y esfuerzos que realiza una persona para disipar eventos estresantes acorde a sus demandas. En algunas situaciones, suele existir conflictos internos y externos, en donde la persona debe ser capaz de evaluar la mejor forma o manera de actuar, según lo amerite.

2.2.2. Bienestar psicológico

2.2.2.1. Conceptualización

Sánchez-Cánovas (2013) considera que la salud mental es inherentemente subjetiva y está relacionada con el funcionamiento físico, psicológico y social relacionado con la felicidad, los aspectos positivos, la percepción subjetiva de los ingresos económicos, la condición material cuantificable, la satisfacción laboral, el mantenimiento, etc. Se considera un factor determinante para el bienestar y funcionamiento beneficioso del sujeto.

Por otra parte, Fierro (2013) considera el bienestar psicológico como el potencial o la posibilidad activa de “bien-estar” y “bien-ser” entendida como una disposición a cuidar la propia salud mental de modo que la persona responsablemente puede crear vivencias positivas o experiencias de vida feliz, estando consciente y generando una satisfacción por la vida.

2.2.2.2. Modelo de Sánchez-Cánovas sobre bienestar psicológico

En el presente proyecto de investigación, se tendrá en cuenta el siguiente apartado teórico en relación a la variable bienestar psicológico, basado en la fundamentación teórica propuesta para utilizarla como instrumento en las evaluaciones.

Al respecto, el bienestar psicológico comprende un conglomerado de tres apartados. La primera tiene relación con la satisfacción con la vida que tiene el sujeto. La segunda, sobre el equilibrio emocional y afectivo de los pensamientos negativos sobre los positivos. Además, esta categoría es acorde a la felicidad subjetiva que el

sujeto considere como parte de su bienestar a lo largo de desarrollos y los diferentes estratos. En tal sentido, esta felicidad renuente, a través de una gran preponderancia de sentimientos gratos y carácter longitudinal, es equivalente al sentido de bienestar que la persona evidencia a lo largo de su vida. Por último, el tercer apartado tiene que ver con un orden sistemático de los valores morales de una persona; sin embargo, se basó en sus aproximaciones teóricas en las dos anteriores (Sánchez-Cánovas, 2013)

El primer aspecto consiste en el bienestar psicológico que va en función al nivel de felicidad que el sujeto posee, además de la percepción sobre su afectividad, ya sea negativa o positiva, además de una evaluación de carácter cognoscitiva. Este apartado cumple con una sistematización relacionada a la felicidad que han sido desarrollados a lo largo de la historia en diferentes estudios. Por otra parte, el bienestar material tiene que ver con aquella percepción sobre el plano material o su adquisición. Asimismo, esta apreciación causa en el sujeto un nivel de felicidad que, en conjunto con el bienestar subjetivo, condiciona una posición de bienestar psicológico (Sánchez-Cánovas, 2013).

2.2.2.3 Dimensiones del bienestar psicológico

El desarrollo de las dimensiones ha evolucionado desde la vertiente de las definiciones que han surgido del bienestar psicológico. Cada día más los investigadores coinciden en que el bienestar psicológico es multidimensional.

a. Bienestar psicológico subjetivo

Sánchez-Cánovas (2013) mencionó que el bienestar subjetivo es la evaluación positiva que realiza un individuo sobre su vida. Por lo tanto, se refiere a las buenas intenciones y motivos más elevados en las acciones de uno para alcanzar la felicidad.

El componente cognitivo, la satisfacción con la vida, representa la divergencia percibida entre sus aspiraciones y logros. Su condición evaluativa va desde la sensación de la realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración (Veenhoven, 2014).

Diener (2015) manifiesta que el bienestar subjetivo cuenta con componentes estables y cambiantes al mismo tiempo. La aparición de los eventos se manifiesta en función del efecto negativo y positivo predominante. El bienestar tiene estabilidad en el largo plazo, a pesar de experimentar variaciones circunstanciales en función de los efectos predominantes. Además, menciona que el bienestar se relaciona con su medición y reconoce tres características: la subjetividad, la presencia de indicadores positivos, y no solo la ausencia de factores negativos, y la valoración global de la vida.

b. Bienestar material

Sánchez-Cánovas (2013) afirmó que el bienestar material se basa en la percepción subjetiva de los ingresos financieros, los recursos materiales y otros aspectos. Además, se piensa en lo material medible y en la satisfacción o insatisfacción que produce.

c. Bienestar Laboral

Chaname (2013) menciona que las emociones que sienten los trabajadores son una parte importante del bienestar laboral, ya que son necesarias para fomentar la salud en las organizaciones, influyendo en el clima laboral positivo, la calidad del trabajo que se realiza y el servicio prestado. Las emociones positivas tienen una

influencia importante sobre la motivación, la creatividad y el rendimiento en la tarea del trabajador.

d. Bienestar de la relación con la pareja

Se considera generalmente a las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja uno de los componentes importantes del bienestar general de la felicidad (Sánchez-Cánovas, 2013).

Se considera que las relaciones placenteras entre los miembros de una pareja son uno de los componentes más importantes del bienestar general. Sin duda, en las relaciones interpersonales, entre los miembros de la pareja, se transmite amor, intimidad y compromiso. Este desarrollo permite tener un manejo adecuado de emociones, ya que estos elementos intervienen directamente en la forma en que los individuos resuelven los problemas. Dicha resolución de problema facilita la forma de generar planes a futuro. (Salovey y Mayer, 2014).

La relación de pareja es el lugar donde se transmiten emociones positivas y amenas entre los miembros.

2.2.2.4. Características del bienestar psicológico:

Hay diversas características como lo menciona Torres (2013):

- ✓ A través de la experiencia, comprender las expectativas y sentimientos de los sujetos. Incorporar medidas positivas, no sólo eliminar los aspectos negativos.
- ✓ Contiene algún tipo de valoración general de la vida de la persona.
- ✓ Corresponde a las dimensiones social, subjetiva y psicológica e impulsa a las personas a comportarse positivamente.
- ✓ Depende de las circunstancias sociales, personales y cómo reacciona el individuo ante estas circunstancias.
- ✓ Se asocia con una valoración positiva de las condiciones y acontecimientos de la vida. Incluye variables como personalidad, autoestima, orientación a objetivos y estrategias de afrontamiento.

Como se mencionó, la salud mental es un elemento de la personalidad que expresa los sentimientos positivos y los pensamientos productivos que las personas tienen sobre sí mismas. Además, está estrechamente relacionada con aspectos específicos del funcionamiento físico, psicológico, social y, por tanto, con los medios que los individuos utilizan para hacer frente al estrés.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El tipo de estudio que se utilizó fue correlacional, ya que se orienta a determinar la relación estadística existente entre dos variables en una muestra de sujetos. El diseño de estudio fue no experimental, no hay un tipo de intervención directa en los sujetos y de corte transversal, debido a que se recogieron los datos en un momento determinado de tiempo (Hernández y Mendoza, 2018). Finalmente, se tuvo un enfoque cuantitativo, ya que emplea la recolección de datos para evidenciar hipótesis, utilizando como base la medición numérica, además del análisis estadístico (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2. Población y muestra

La población estaba conformada por 180 colaboradores, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 a 40 años, pertenecientes a la jurisdicción del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios de Lima Centro en las sedes: Estación de Bomberos N.º 10 Salvadora Lima, Compañía de Bomberos Roma 2 y France N.º 3.

3.2.1. Tamaño de la muestra

En relación a la muestra, estuvo compuesta por 123 bomberos voluntarios pertenecientes a la jurisdicción del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios de Lima Centro.

Para calcular el tamaño muestral, se usó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2P(1-P)}{(N-1)E^2 + Z^2P(1-P)}$$

Dónde:

Tamaño de la muestra (n) = 123

Total, de la población (N) = 180

Error máximo permitido (E) = 0.05

Margen de confiabilidad (Z) = 1.96

Por lo tanto, la muestra estaba constituida por 123 colaboradores del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú de Lima Centro, de ambos sexos, entre 18 y 40 años, contratados y nombrados. Se considera un 5% de error permitido y un nivel de confianza de 95%.

3.2.2. Selección del muestreo

Para la investigación se usó un muestreo no probabilístico, por conveniencia según los criterios de inclusión (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios inclusión:

- Que sean colaboradores del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú, de Lima Centro.

- Mayores a 18 años.
- Haber leído y firmado voluntariamente el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Personal que a la fecha de evaluación se encontraba de licencia o de vacaciones.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Afrontamiento al estrés

Hace referencia al efecto o la dinámica que comprende la manera en cómo el sujeto genera habilidades o estrategias para afrontar eventos estresores percibidos en su medio. Además, se evidenció cómo la persona percibe dichos sucesos y los efectos descendentes que se puedan originar (Lazarus y Folkman, 2016).

Para Carver et al. (1989), el afrontamiento al estrés partió desde dos posiciones que estaban en función a la temporalidad y medio del sujeto que podía darse de manera situacional. Esto tiene que ver con la situación, realidad del sujeto y la forma disposicional que comprende a cómo el sujeto se encuentra en relación a la estabilidad. Estos aspectos son los que considero el autor para la prueba de COPE-28, basadas en las teorías de Lazarus y Folkman.

Definición operacional

El afrontamiento al estrés es una variable de naturaleza cuantitativa. La variable fue medida a través del cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés Brief Cope – 28. La calificación de la prueba es a través del puntaje directo de sus escalas, lo cual indica que a mayores indicadores de presencia en las sub-dimensiones y dimensiones principales, indicará un promedio o tendencia a dicha estrategia de afrontamiento (ver anexo 1).

Bienestar psicológico

Definición conceptual:

Definido como una respuesta o reacción que las personas tienen ante estímulos estresores. Además, comprende un estado de tensión que tiene dos mecanismos: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico (elevación de activación corporal) (Sánchez-Cánovas, 2013).

Definición operacional:

La variable bienestar psicológico es de naturaleza categórica, politómica ordinal, categorizada en muy alto (169 – 200 puntos), alto (168 – 137 puntos), moderado (136 – 105 puntos), bajo (104 – 73 puntos) y muy bajo (72 – 40 puntos) (Ríos, 2021). Asimismo, esta cuenta con dos dimensiones principales: bienestar psicológico subjetivo y bienestar material. La variable fue medida a través de la escala de bienestar psicológico EBP (ver anexo 2).

3.3.2. Variables sociodemográficas

Definición conceptual

Edad

Definición conceptual: Considerado como el período en que se discurre la vida humana.

Definición operacional: Variable cualitativa, categorizada en (18-25), (26-33), (34-40) (ver anexo 4).

Sexo

Definición conceptual: Condición orgánica de todo ser vivo, ya sea seres humanos o animales.

Definición operacional: Variable cualitativa, dicotómica nominal, categorizada en masculino y femenino (ver anexo 4).

Estado civil

Definición conceptual: Condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se consta en el registro civil y delimitan el ámbito propio de poder y responsabilidad que el derecho reconoce a las personas naturales. (Fuente: RAE)

Definición operacional: Variable categórica politómica nominal, categorizada en primaria completa, secundaria completa, técnico superior, superior universitario (ver anexo 4)

Hijos

Definición conceptual: Persona o animal respecto de sus padres.

Definición operacional: Variable cualitativa, dicotómica nominal, categorizada en sí y no (ver anexo 4).

Procedencia

Definición conceptual: Origen, principio de donde nace o se deriva.

Definición operacional: Variable categórica politómica nominal, categorizada en Lima, Callao, provincia (ver anexo 4)

Tiempo de servicio como bombero

Definición conceptual: Corresponde al tiempo en el cual se encuentra como voluntario un bombero, considerado como un oficio y cumple con las funciones de extinguir incendios y prestar ayuda en otros siniestros.

Definición operacional: Variable categórica politómica ordinal, categorizada en de 3 meses a 1 año, de 1 año a 3 años, de 3 años a 5 años, más de 5 años (ver anexo 4).

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

3.4.1. Plan de recolección de datos

Luego de recibir la aprobación del comité de ética para el proyecto de investigación, se tuvo en cuenta una serie de procesos o etapas para la recopilación de datos, la cual procedemos a explicar a continuación:

- I Etapa:** En esta primera etapa, se procedió a solicitar una entrevista con las respectivas autoridades representantes de la institución de bomberos voluntarios. Se les explicó la finalidad del estudio y los alcances con el propósito de obtener los permisos necesarios para evaluar a cada uno de los bomberos voluntarios, además de pedir el apoyo con los horarios y el uso de un ambiente apropiado para llevar a cabo dichas evaluaciones.
- II Etapa:** Luego de recibir la autorización por parte de las autoridades de la institución de bomberos voluntarios de Lima Centro, ya en el ambiente designado, se procedió a informar a cada uno de los participantes sobre la importancia de su colaboración en el estudio; así como la finalidad de la misma. Asimismo, se les entregó el consentimiento informado para que puedan hacer una breve lectura y su posterior firma. Luego, se les proporcionó una ficha sociodemográfica y ambos instrumentos que medían las variables de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. Después, se explicó sobre el llenado de los datos y cómo debían de marcar las pruebas, además del tiempo para llenar las pruebas.
- III Etapa:** En esta última etapa, se recogieron las pruebas evaluadas y se verificó que estén correctamente llenadas, y que los datos brindados sean legibles. Posteriormente, se agradeció a cada uno de los participantes por su colaboración, resaltando su importancia. Luego, se realizó las correcciones pertinentes para las pruebas, así como el vaciado de los datos al programa Excel para su respectivo análisis posterior.

3.4.2. Instrumentos

Afrontamiento al estrés

La prueba sobre afrontamiento al estrés COPE – 28 tiene como nombre original cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés. El autor es Carver y la primera aplicación del test fue en 1997. Esta prueba es procedente de Estados Unidos y la adaptación al medio nacional más reciente fue hecha por Belito et al. (2016) en pacientes con tuberculosis. El objetivo principal tiene como propósito indagar las formas o estrategias de afrontamiento que la persona posee de manera situacional para afrontar problemas o adversidades sucintas en su contexto o su realidad actual. La prueba cuenta con un tipo de aplicación: individual, colectiva y con rango de edad promedio para su aplicación de 16 años a más (Riff, 2016).

En lo que respecta a la corrección: En relación a la interpretación de los resultados, estos son en función al puntaje directo PD que ofrecen cada una de las subdimensiones y dimensiones principales, en donde se considera la presencia de alguna cuando esta supera la media promedio esperada.

Validez y confiabilidad

En relación a la validez y confiabilidad de la prueba, esta fue hallada en una investigación hecha por Lévano (2018). El personal militar de diferentes unidades hospitalarias determinó la población. En aquella investigación, se halló, a través de un análisis ítem-test, una relación muy significativa en la posición escalar, además del uso del análisis factorial para las escalas del COPE-28, donde se determinó un valor de 0.74 para el valor total de la prueba, considerada como aceptable. Por otro lado, el análisis de confiabilidad de la prueba fue llevada a cabo mediante la prueba de Alfa de Crombach, donde se obtuvo un valor total de 0.84 para la escala general, y valores oscilantes entre 0.48 al 0.92 para cada una de las subescalas (Lévano, 2018).

Bienestar psicológico

Esta variable fue medida a través de la escala de bienestar psicológico EBP, que tiene como autor original a José Sánchez-Cánovas quien, en un estudio en 1988, comprobó la veracidad de la misma. Esta prueba cuenta con una adaptación en nuestra realidad peruana hecha por Olavarría (2016). El objetivo fue indagar sobre el equilibrio emocional y bienestar subjetivo del sujeto en los diferentes estratos de su vida cotidiana. La administración es de forma individual o colectiva y cuenta con una duración de aproximadamente de 20 y 25 minutos de aplicación. Está dirigida a personas que cumplen un rango de edad que va desde los 16 y los 65 años (Sandvik et al., 2015).

Validez y confiabilidad

La validez y confiabilidad de la prueba fue probada en un estudio realizado por Ríos (2021) con estudiantes universitarios. Este estudio examinó la validez de la prueba utilizando el método de constructo y el método de análisis factorial de componentes con base en la situación real de nuestro país y su confiabilidad. Constituido por los componentes mencionados que representan los constructos más relevantes, se obtuvo una validez de $r = 0,924$. De igual forma, la prueba de correlación de ítems de confiabilidad se realizó a nivel general y se realizó utilizando el alfa de Cronbach, donde se obtuvo un coeficiente altamente significativo de 0,974.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Se siguieron dos procesos importantes para el análisis de datos: análisis de datos descriptivos y análisis inferencial. En primer lugar, se describen variables de afrontamiento del estrés y de salud mental, así como variables sociodemográficas. Estas variables se presentan utilizando frecuencias y porcentajes para variables categóricas y medias y desviaciones estándar para variables numéricas.

Luego, se realizaron análisis inferenciales para variables categóricas mediante la prueba de chi-cuadrado. Sin embargo, para las variables numéricas, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov para determinar el uso de las siguientes pruebas: ANOVA y T-student (pruebas paramétricas), Kruskal Wallis y U de Mann Whitney (pruebas no paramétricas). El nivel de confianza es 95%; y el nivel de significancia, 5%, $p \leq 0,05$, lo que permite considerar este resultado estadísticamente significativo. Finalmente, el programa estadístico utilizado para el análisis de los datos fue STATA 14.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas

- ✓ El diseño de este estudio fue transversal, lo que permitió desarrollarlo en poco tiempo y con costos mínimos.
- ✓ Además, se utilizaron dos pruebas estandarizadas para medir las principales variables de nuestra realidad nacional, lo que permitió realizar valoraciones sin perjuicio.

Limitaciones

- ✓ En relación a las limitaciones, al tratarse de un estudio de alcance correlacional, no se podrá realizar inferencias causales. Por ende, será necesario que a futuro se realicen más investigaciones que ahonden más sobre las variables de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.
- ✓ Además, la investigación fue de corte transversal, lo cual indica que las evaluaciones llevadas a cabo fueron durante un periodo de tiempo determinado, en donde se imposibilita el poder hacer inferencias de carácter predictivo.
- ✓ Por último, al tratarse de pruebas de auto reporte, podrían ocurrir un sesgo en la información por temas de deseabilidad social.

3.7. Aspectos éticos

Esta investigación se basa en la autenticidad y la precisión científica, y garantiza que se respeten los derechos de propiedad intelectual de los autores cuando se citan adecuadamente de acuerdo con los estándares internacionales de citación y referenciación (APA), y estándares éticos del colegio de psicólogos del Perú y la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Además, durante el período de prueba, se mantuvo la individualidad, el anonimato y el respeto por el sujeto. Sin embargo, las herramientas utilizadas están protegidas y las respuestas obtenidas se utilizaron para crear una base de datos y análisis estadísticos relevantes.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

El 38.2% de los bomberos está dentro del grupo etario de 18 a 25 años. El 75.6% es del sexo masculino y refieren ser solteros (66.7%). El 79.7% procede de la ciudad de Lima. Alrededor del 47.2% posee estudios universitarios. El 38.2% tiene más de 5 años como bombero voluntario. Para el afrontamiento al estrés, se aprecia un valor promedio distribuido en las 3 dimensiones principales, los cuales reflejan lo siguiente: centrado en el problema (5.85), centrado en la emoción (15.76) y centrado en la evitación (15.54). Por otro lado, se encontró que dentro del bienestar psicológico presentan un nivel moderado (45.5%) a nivel general; mientras que, a nivel dimensiones se encontró que en la dimensión bienestar psicológico subjetivo, presentaron un nivel moderado (39.0%) y, en la dimensión bienestar material, se aprecia un nivel bajo (47.9%).

Tabla 1

Descripción de los datos sociodemográficos y las variables principales

	n	%
Grupo etario		
De 18 a 25	47	38.2
De 26 a 33	30	24.4
De 34 a 40	29	23.6
Más de 40	17	13.8
Sexo		
Masculino	93	75.6
Femenino	30	24.4
Estado civil		
Soltero	82	66.7
Conviviente	22	17.9
Casado	19	15.5
Lugar de procedencia		
Lima	98	79.7
Callao	1	0.8
Provincia	24	19.5
Grado de instrucción		
Secundaria completa	22	17.9
Técnico superior	43	34.9
Superior universitario	58	47.2
Tiene hijos		
Sí	58	47.2
No	65	52.9
Tiempo como Bombero voluntario		
De 3 meses a 1 año	21	17.1
De 1 año a 3 años	33	26.8
De 3 años a 5 años	22	17.9
Más de 5 años	47	38.2

Tabla 1. (continuación)

	n	%
Afrontamiento		
Centrado al problema (media ± DS)	5.85 ± 1.54	
Afrontamiento activo	1.49 ± 1.04	
Planificación	4.37 ± 1.24	
Centrado en la emoción (media ± DS)	15.76 ± 4.41	
Apoyo emocional	2.15 ± 1.08	
Apoyo instrumental	3.98 ± 1.4	

Reinterpretación positiva		2.7 ± 1.36
Aceptación		2.73 ± 1.26
Religión		4.2 ± 1.11
Centrado en la evitación del problema (media ± DS)		15.54 ± 5.32
Desconexión conductual		1.71 ± 1.37
Desahogo		1.93 ± 1.33
Uso de sustancias		4.49 ± 1.35
Humor		2.65 ± 1.09
Auto distracción		1.85 ± 1.43
Negación		1.92 ± 0.94
Autoinculpación		0.99 ± 1.18
Bienestar psicológico		
Muy alto	11	8.9
Alto	21	17.1
Moderado	56	45.5
Bajo	22	17.9
Muy bajo	13	10.6
Bienestar psicológico subjetivo		
Muy alto	8	6.5
Alto	33	26.8
Moderado	48	39.0
Bajo	25	20.3
Muy bajo	9	7.3
Bienestar material		
Muy alto	5	4.1
Alto	15	12.2
Moderado	25	20.3
Bajo	59	47.9
Muy bajo	19	15.5

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2, se halló que existe relación entre los niveles del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento, planificación ($p=0.04$) y autoinculpación ($p=0.04$). Se observa que el promedio de la estrategia planificación se relaciona al nivel alto de bienestar psicológico. Por otro lado, el promedio de la estrategia autoinculpación se relaciona con nivel muy bajo de bienestar psicológico. El resto de datos, se aprecia en la tabla 2.

Tabla 2

Relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento

	Bienestar psicológico					P
	Muy alto	Alto	Moderado	Bajo	Muy bajo	
Afrontamiento (<i>media±DS</i>)						
Centrado al problema	5.6 ± 2.84	6.1 ± 1.16	5.8 ± 1.51	5.9 ± 1.48	5.9 ± 0.89	0.83
Afrontamiento activo	1.3 ± 1.27	1.1 ± 0.77	1.5 ± 0.91	1.6 ± 1.22	2 ± 1.22	0.16
Planificación	4.4 ± 2.46	4.9 ± 0.97	4.3 ± 1.06	4.3 ± 1.20	3.9 ± 0.69	0.04*
Centrado en la emoción	5.6 ± 2.84	6.1 ± 1.16	5.8 ± 1.51	5.9 ± 1.48	5.8 ± 0.89	0.96
Apoyo emocional	2.1 ± 1.04	2.3 ± 1.02	2.1 ± 1.22	2.2 ± 0.92	2.2 ± 0.89	0.88
Apoyo instrumental	4 ± 1.55	4.1 ± 1.20	3.9 ± 1.51	3.8 ± 1.29	4.2 ± 1.42	0.94
Reinterpretación positiva	3 ± 1.84	2.6 ± 1.36	2.9 ± 1.36	2.2 ± 1.18	2.8 ± 1.09	0.24
Aceptación	2.5 ± 1.51	2.7 ± 1.32	2.8 ± 1.34	2.7 ± 1.17	2.9 ± 0.76	0.91
Religión	3.9 ± 1.92	4.4 ± 0.77	4.2 ± 1.18	4.3 ± 0.78	4.2 ± 0.90	0.99
Centrado en la evitación del problema	14.7 ± 6.44	14.8 ± 2.84	16.1 ± 6.04	14.6 ± 4.73	16.5 ± 5.32	0.96
Desconexión conductual	1.5 ± 1.69	1.2 ± 1.17	1.9 ± 1.39	1.6 ± 1.47	2.3 ± 0.85	0.07
Desahogo	1.8 ± 1.66	1.8 ± 1.29	2.1 ± 1.44	1.7 ± 1.20	1.9 ± 0.80	0.84

Uso de sustancias	4.8 ± 1.60	4.7 ± 1.24	4.4 ± 1.42	4.4 ± 1.33	4.4 ± 1.12	0.79
Humor	2.6 ± 1.21	2.3 ± 1.02	2.8 ± 1.17	2.6 ± 0.91	2.8 ± 1.01	0.56
Auto distracción	1.8 ± 1.83	1.9 ± 1.26	1.9 ± 1.51	1.5 ± 1.22	1.8 ± 1.34	0.70
Negación	1.9 ± 0.94	1.8 ± 0.98	1.8 ± 0.99	2.2 ± 0.85	1.9 ± 0.76	0.69
Autoinculpción	0.4 ± 0.67	1.1 ± 1.48	1.1 ± 1.29	0.6 ± 0.79	1.5 ± 0.78	0.04*

Fuente: Elaboración propia.

En tabla 3, se observa que la dimensión bienestar psicológico subjetivo se relaciona a la estrategia afrontamiento de autoinculpción ($p=0.04$). Se puede verificar que el promedio de la estrategia autoinculpción se relaciona al nivel muy negativo del bienestar psicológico subjetivo. El resto de los datos se aprecia en la tabla 3.

Tabla 3

Relación entre la dimensión bienestar psicológico subjetivo y el afrontamiento al estrés

	Bienestar psicológico subjetivo					P
	Muy alto	Alto	Moderado	Bajo	Muy bajo	
Afrontamiento (<i>media±DS</i>)						
Centrado al problema	6.5 ± 1.41	5.7 ± 1.88	5.7 ± 1.53	6.2 ± 1.22	5.8 ± 0.97	0.32
Afrontamiento activo	1.4 ± 1.41	1.2 ± 0.81	1.4 ± 0.76	2 ± 1.35	1.9 ± 1.27	0.11
Planificación	5.1 ± 1.36	4.5 ± 1.56	4.3 ± 1.10	4.2 ± 1.08	3.9 ± 0.78	0.12
Centrado en la emoción	15.8 ± 4.29	16.4 ± 4.80	15.5 ± 4.55	15.4 ± 4.07	15.9 ± 3.76	0.91
Apoyo emocional	2 ± 0.93	2.5 ± 1.09	1.9 ± 1.22	2.2 ± 0.82	2.1 ± 0.93	0.23
Apoyo instrumental	4.4 ± 1.01	3.9 ± 1.49	3.9 ± 1.49	3.8 ± 1.43	4.1 ± 1.27	0.92
Reinterpretación positiva	2.6 ± 1.60	2.8 ± 1.49	2.9 ± 1.38	2.2 ± 1.16	2.7 ± 1	0.46
Aceptación	2.4 ± 1.41	3 ± 1.5	2.5 ± 1.86	2.9 ± 1.29	2.9 ± 0.78	0.38
Religión	4.5 ± 1.07	4.1 ± 1.23	4.2 ± 1.19	4.2 ± 0.87	4.1 ± 0.93	0.96
Centrado en la evitación del problema	15.4 ± 4.60	15.9 ± 5.65	15.2 ± 5.42	15.5 ± 5.32	16.1 ± 5.13	0.96
Desconexión conductual	1.1 ± 1.36	1.6 ± 1.48	1.7 ± 1.34	1.9 ± 1.45	2.2 ± 0.83	0.34
Desahogo	1.6 ± 1.30	2.0 ± 1.51	2.0 ± 1.44	1.8 ± 1.04	1.8 ± 0.83	0.95
Uso de sustancias	5.4 ± 1.06	4.5 ± 1.33	4.3 ± 1.42	4.5 ± 1.39	4.4 ± 1.13	0.38
Humor	2.8 ± 0.88	2.6 ± 1.23	2.7 ± 1.15	2.7 ± 0.89	2.6 ± 1.01	0.96
Auto distracción	2.1 ± 1.55	2.1 ± 1.56	1.8 ± 1.42	1.7 ± 1.31	1.7 ± 1.32	0.91
Negación	2 ± 1.07	1.9 ± 0.94	1.8 ± 0.97	2.3 ± 0.84	1.9 ± 0.78	0.27
Autoinculpción	0.4 ± 0.74	1.3 ± 1.45	0.9 ± 1.21	0.7 ± 0.80	1.6 ± 0.73	0.04*

Fuente: Elaboración propia.

Se correlaciona la dimensión bienestar material del bienestar psicológico a la estrategia de afrontamiento desconexión conductual ($p=0.03$). Se aprecia que el promedio de la estrategia de afrontamiento desconexión conductual se relaciona al nivel muy negativo del bienestar material. El resto de los datos se aprecia en la tabla 4.

Tabla 4

Relación entre la dimensión bienestar material y el afrontamiento

	Bienestar material					P
	Muy alto	Alto	Moderado	Bajo	Muy bajo	
Afrontamiento (<i>media±DS</i>)						
Centrado al problema	5.4 ± 3.05	6.2 ± 2.08	5.5 ± 1.00	5.9 ± 1.60	6 ± 0.82	0.27
Afrontamiento activo	1.2 ± 1.64	1.4 ± 1.24	1.4 ± 0.91	1.5 ± 0.97	1.7 ± 1.10	0.57
Planificación	4.2 ± 2.68	4.8 ± 1.82	4.1 ± 0.86	4.4 ± 1.16	4.3 ± 0.81	0.24
Centrado en la emoción	14.6 ± 6.19	16.1 ± 4.93	15.7 ± 4.40	15.6 ± 4.28	16.2 ± 4.34	0.95
Apoyo emocional	2 ± 0.71	2.4 ± 0.99	2.3 ± 1.1	2.0 ± 1.1	2.2 ± 1.06	0.75

Apoyo instrumental	4 ± 1.41	4.3 ± 1.33	3.8 ± 1.29	3.9 ± 1.49	4.1 ± 1.43	0.89
Reinterpretación positiva	2.8 ± 1.92	2.6 ± 1.50	2.6 ± 1.39	2.8 ± 1.33	2.6 ± 1.26	0.87
Aceptación	2.2 ± 1.64	2.5 ± 1.30	2.9 ± 1.04	2.6 ± 1.37	3.1 ± 0.99	0.40
Religión	3.6 ± 2.30	4.4 ± 1.30	4.2 ± 1	4.2 ± 1.04	4.3 ± 0.93	0.85
Centrado en la evitación del problema	15.6 ± 7.09	14.9 ± 4.67	14.6 ± 4.56	15.6 ± 5.22	17.2 ± 6.61	0.62
Desconexión conductual	1.8 ± 1.30	1.1 ± 1.60	1.8 ± 1.09	1.6 ± 1.25	2.5 ± 1.65	0.03*
Desahogo	1.8 ± 1.64	1.6 ± 1.30	1.8 ± 1	2.0 ± 1.36	2.2 ± 1.61	0.78
Uso de sustancias	4.8 ± 2.17	5.1 ± 1.13	4.2 ± 1.15	4.4 ± 1.40	4.5 ± 1.31	0.20
Humor	3 ± 0.71	2.4 ± 1.18	2.5 ± 1.05	2.6 ± 1.01	2.9 ± 1.35	0.54
Auto distracción	2.2 ± 1.92	1.7 ± 1.35	1.6 ± 1.19	1.9 ± 1.51	2 ± 1.45	0.81
Negación	1.8 ± 1.09	2.3 ± 0.79	1.8 ± 0.89	1.3 ± 0.98	11.9 ± 0.93	0.66
Autoinculpación	0.2 ± 0.45	0.7 ± 0.88	0.9 ± 0.93	1.1 ± 1.39	1.2 ± 1.08	0.36

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 5, no se observaron resultados significativos, por lo que para el presente estudio se consideraron valores de significancia estadística menores a 0.05.

Tabla 5

Relación entre las dimensiones del afrontamiento y los datos sociodemográficos.

	Afrontamiento					
	Centrado al problema (media ± DS)	P	Centrado en la emoción (media ± DS)	P	Centrado en la evitación del problema (media ± DS)	P
Grupo etario		0.75		0.85		0.81
De 18 a 25	6.1 ± 1.34		16.13 ± 4.49		15.87 ± 5.22	
De 26 a 33	5.9 ± 1.30		15.23 ± 3.93		14.7 ± 4.28	
De 34 a 40	5.7 ± 1.62		15.79 ± 4.25		16.07 ± 6.08	
Más de 40	5.4 ± 2.21		15.59 ± 5.45		15.18 ± 6.14	
Sexo		0.25		0.41		0.53
Masculino	5.7 ± 1.61		15.57 ± 4.49		15.73 ± 5.73	
Femenino	6.2 ± 1.27		16.33 ± 4.14		14.93 ± 3.81	
Estado civil		0.87		0.89		0.83
Soltero	5.8 ± 1.33		15.85 ± 4.24		15.52 ± 4.86	
Conviviente	6.1 ± 1.49		15.36 ± 4.12		15.32 ± 6.24	
Casado	5.5 ± 2.29		15.79 ± 5.53		15.84 ± 6.35	
Lugar de procedencia		0.11		0.58		0.47
Lima	5.9 ± 1.45		15.81 ± 4.23		15.65 ± 5.42	
Callao	9 ± 0		20 ± 0		10 ± 0	
Provincia	3.5 ± 1.77		15.38 ± 5.17		15.29 ± 4.97	
Grado de instrucción		0.39		0.41		0.78
Secundaria completa	5.4 ± 1.82		15.05 ± 4.29		15.55 ± 7.67	
Técnico superior	5.9 ± 1.82		16.44 ± 4.18		15.56 ± 4.51	
Superior universitario	5.9 ± 1.40		15.52 ± 4.62		15.52 ± 4.90	
Tiene hijos		0.76		0.91		0.98
Sí	5.7 ± 1.68		15.71 ± 4.47		15.60 ± 5.69	
No	5.9 ± 1.41		15.8 ± 4.38		15.48 ± 5.02	
Tiempo de bombero voluntario		0.93		0.42		0.46
De 3 meses a 1 año	6 ± 1.41		17.14 ± 4.43		16.67 ± 4.48	
De 1 año a 3 años	5.8 ± 1.47		15.12 ± 4.01		14.73 ± 5.11	
De 3 años a 5 años	5.8 ± 1.40		15.5 ± 4.76		14.91 ± 4.75	
Más de 5 años	5.8 ± 1.73		15.70 ± 4.50		15.89 ± 6.05	

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6, no se observaron resultados significativos. Por tanto, en el presente estudio, se consideraron valores de significancia estadística menores a 0.05.

Tabla 6

Relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos

	Bienestar psicológico					P
	Muy alto	Alto	Moderado	Bajo	Muy bajo	
Grupo etario						0.17
De 18 a 25	2 (4.3)	5 (10.6)	23 (48.9)	12 (25.5)	5 (10.6)	
De 26 a 33	2 (6.7)	4 (13.3)	12 (40.0)	6 (20.0)	6 (20.0)	
De 34 a 40	5 (17.2)	7 (24.1)	13 (44.8)	2 (6.9)	2 (6.9)	
Más de 40	2 (11.8)	5 (29.4)	8 (47.1)	2 (11.8)	-	
Sexo						0.36
Masculino	8 (8.6)	19 (20.4)	40 (43.0)	15 (16.1)	11 (11.8)	
Femenino	3 (10.0)	2 (6.7)	16 (53.3)	7 (23.3)	2 (6.7)	
Estado civil						0.20
Soltero	5 (4.9)	12 (14.6)	40 (48.89)	16 (19.5)	10 (12.2)	
Conviviente	2 (9.1)	5 (22.7)	10 (45.5)	3 (13.6)	2 (9.1)	
Casado	5 (26.3)	4 (21.1)	6 (31.6)	3 (15.8)	1 (5.3)	
Lugar de procedencia						0.88
Lima	8 (8.2)	19 (19.4)	42 (42.9)	18 (18.4)	11 (11.2)	
Callao	-	-	1 (100.0)	-	-	
Provincia	3 (12.5)	2 (8.3)	13 (54.2)	4 (16.7)	2 (8.3)	
Grado de instrucción						0.31
Secundaria completa	1 (4.6)	2 (9.1)	12 (54.6)	2 (9.1)	5 (22.7)	
Técnico superior	3 (6.9)	8 (18.6)	17 (39.5)	10 (23.3)	5 (11.6)	
Superior universitario	7 (12.1)	11 (18.9)	27 (46.6)	10 (17.2)	3 (5.2)	
Tiene hijos						0.13
Sí	6 (10.3)	15 (25.9)	24 (41.4)	8 (13.8)	5 (8.6)	
No	5 (7.7)	6 (9.2)	32 (49.2)	14 (21.5)	8 (12.3)	
Tiempo como bombero voluntario						0.21
De 3 meses a 1 año	1 (4.8)	3 (14.3)	11 (52.4)	5 (23.8)	1 (4.8)	
De 1 año a 3 años	2 (6.1)	7 (21.2)	14 (42.4)	6 (18.2)	4 (12.1)	
De 3 años a 5 años	3 (13.6)	1 (4.6)	7 (31.8)	5 (22.7)	6 (27.3)	
Más de 5 años	5 (10.6)	10 (21.3)	24 (51.1)	6 (12.8)	2 (4.3)	

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

En la muestra, existe relación significativa entre el bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento, planificación y autoinculpación. Además, la dimensión bienestar psicológico subjetivo se relaciona a la estrategia afrontamiento autoinculpación. Además, la dimensión bienestar material se relacionó a la estrategia de afrontamiento desconexión conductual. En relación al bienestar psicológico, se halló que la mayoría se ubicó entre el nivel bajo y muy bajo. Respecto al bienestar psicológico subjetivo, se ubicó entre el nivel moderado y bajo. Sobre el bienestar material, se halló un nivel bajo. Para el afrontamiento, se encontró que las dimensiones principales, centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación presentan valores por debajo de la media o una tendencia baja. Finalmente, la mayoría de bomberos viene ejerciendo de 5 años a más como voluntario, como dato descriptivo, lo cual podría indicar que desarrolla sus funciones en un lapso de tiempo considerable.

Los resultados evidenciaron que el bienestar psicológico se asocia con la estrategia de afrontamiento a través de la planificación. Otras investigaciones corroboran esta asociación (García et al., 2016; Castillo, 2018). El hecho de que la planificación sea vista como un proceso cognitivo provocado por factores estresantes en el contexto de su desarrollo, basado en el uso de estrategias de acción y pasos para encontrar una solución a un problema, puede relacionarse con este fenómeno como posible explicación, toma de decisiones y búsqueda de información (Aparcana y Mendoza, 2021). Según la teoría, la planificación como estrategia de afrontamiento permite desarrollar capacidades para un crecimiento personal, generar herramientas de afrontamiento en etapas cruciales en donde la vida pueda estar asociada a un peligro inminente, alcanzar un nivel de equilibrio entre las expectativas y las realidades conseguidas; es decir, alcanzar un bienestar psicológico (Flores, 2021). En cuanto a lo mencionado, los bomberos, quienes se enfrentan constantemente a situaciones estresantes y de riesgo, tienden a encontrar varias soluciones a estos desafíos que son parte de su trabajo, especialmente cuando se trata de emergencias que involucran a personas (Pquiama, 2019). Según lo expresado por los autores previos, y conforme a la apreciación de los resultados, se puede estimar que el trabajo de los bomberos es muy exigente, porque tienen que utilizar métodos de planificación como un proceso sistemático para desarrollar mejores formas de afrontar la situación en el contexto de la identificación de las necesidades, en donde les permite priorizar y establecer principios operativos para responder a cualquier situación de emergencia.

Se encontró una relación entre bienestar psicológico y estrategia de afrontamiento autoinculpación. Dicho resultado es similar en otras investigaciones como en Tenazoa (2019). Una posible explicación podría deberse a que los bomberos evaluados ante situaciones adversas y situaciones estresantes, tienden a auto inculparse, cuando las cosas no salen como esperaban. Además, cuando surgen dificultades, no estarían desarrollando herramientas de afrontamiento y terminan asumiendo la responsabilidad de lo sucedido en lugar de resolver el problema (Tenazoa, 2019). Desde el punto de vista teórico, la autoinculpación comprende un malestar emocional, problemas de aceptación, baja autoestima, dificultad para afrontar la vida y mala imagen de uno mismo, lo que podría estar asociado con problemas de salud mental en los bomberos evaluados (Poquiama, 2019). De igual manera, coincidiendo con Vilela (2019), se resalta el hecho de que los bomberos, al estar en una situación de riesgo tanto de su vida como responsables por el rescate de las víctimas de los desastres que se enfrentan, podrían estar manifestando sentimientos de culpa y autocrítica cuando no logran cumplir sus objetivos, se equivocan, no logran

salvar todas las vidas o no reducen el problema tan rápido como lo planifican. Ellos se atribuyen la responsabilidad de que los resultados hayan sido negativos, produciendo un gran estrés ante dichas situaciones y produciendo como consecuencia niveles bajos de bienestar psicológico.

Asimismo, se evidenció asociación entre bienestar psicológico subjetivo y estrategia de afrontamiento autoinculpación. Este resultado se reafirma con otra investigación en donde se evidencia que, a menor empleo de autoinculpación como estilo de afrontamiento, mayores son los niveles de bienestar psicológico subjetivo (Vilela, 2019). Los hallazgos de este estudio en relación al bienestar psicológico subjetivo y autoinculpación en bomberos, podrían explicarse por el hecho de que los evaluados estarían auto inculpándose, en situaciones de emergencia en donde podrían haber fallado o sentirse insatisfechos con su desempeño, criticándose y sintiéndose defraudados de sí mismos, los cuales representan una alta carga de estrés emocional (Tenazoa, 2019). El bienestar psicológico subjetivo en una persona es mayor cuando juzga las experiencias emocionales de forma positiva que negativa (Vilela, 2019). Se evidencia que el componente cognitivo y la satisfacción con la vida, representa una discrepancia percibida entre sus ideales y sus metas, cuyo amplio grado de evaluación va en caída desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración (Veenhoven, 1994). Por lo tanto, los hallazgos de las evaluaciones sugieren que los bomberos que son propensos a situaciones de alto estrés podrían estar desarrollando estrategias de dominancia negativa, culpándose y criticándose a sí mismos por los malos resultados laborales y evaluando negativamente la situación en la que se ven involucrados (Tenazoa, 2019). Conforme a la comparación de los resultados por los autores previos, conforme a los resultados obtenidos, se puede estimar que los bomberos voluntarios podrían estar sintiéndose frustrados con su trabajo, pueden culpar a su toma de decisiones por la insuficiencia o inadecuación de la solución del problema. Por lo tanto, la autocrítica que expresan los bomberos como medio para afrontar circunstancias difíciles puede provocar un malestar emocional significativo y tener un efecto subjetivo negativo en la salud mental.

Se halló relación significativa entre bienestar material y estrategia de afrontamiento desconexión conductual. Este resultado es semejante a lo hallado por (Aparcana y Mendoza, 2021). Una posible explicación acerca de cómo el bienestar material y la desconexión conductual pueden estar relacionadas, se debe a que los bomberos evaluados que cuentan con recursos económicos pueden encontrarse en situaciones estresantes, como no poder obtener ciertos bienes materiales, satisfacer necesidades básicas y pagar deudas (Tenazoa, 2019), estas condiciones pueden conducir a generar problemas de estrés, obligando a los bomberos a generar estrategias afrente para lograr un equilibrio emocional, entre ellos la desconexión conductual. Esta estrategia implica participar en actividades que los distraen de pensar en la situación problemática, creando así procrastinación sin enfrentar el problema subyacente (Lazarus y Folkman, 2016). Según los resultados, los bomberos evaluados al realizar una labor voluntaria sin remuneración son propensos a mostrar un estado de inconformidad, puesto que al no percibir una remuneración tienen que sufrir las limitaciones ocasionadas por el bajo presupuesto que hay en sus centros de establecimiento (Vilela, 2019). Según los autores, se estima que los bomberos voluntarios evaluados están experimentando una gran presión en el desempeño de sus labores, lo que los lleva a participar en actividades de distracción como deportes, pasar tiempo con la familia o la pareja, entre otras cosas. Esto es con el fin de lidiar con la situación que están enfrentando y evitar el estrés o cualquier otra condición que pueda afectar su salud mental.

Entre los resultados descriptivos se halló que el bienestar psicológico subjetivo, se ubicó entre el nivel moderado a alto. Estos resultados se parecen a los encontrados por López (2015), que encontró que en un grupo de trabajadores que laboran en una empresa, presentaron niveles regulares a buenos en bienestar psicológico subjetivo, es decir, experimentan sensaciones de satisfacción, complacencia con las actividades que realizan, el vínculo entre sus compañeros y el trato que reciben. A partir de estos resultados, se desprende que la sensación de bienestar subjetivo que experimentan les permite valorar a los bomberos garantizar su bienestar (emocional y físico) y permite participar activamente en lo que se desea realizar (Flores, 2021).

En referencia al bienestar material, se halló una predominancia del nivel bajo. Este resultado difiere a lo hallado por González y Pino (2012), quienes lograron encontrar niveles altos en trabajadores de una municipalidad, concluyendo que las actividades que realizan, el entorno laboral y el poder de tener ingresos fijos establecidos, así como derechos y acceso a salud, refuerza su bienestar psicológico material. Este resultado permite comprender que los bomberos evaluados experimentan un menor nivel en bienestar material ante los bienes materiales que poseen, debido a la labor voluntaria que realizan. Al no recibir una remuneración, son propensos a mostrar un estado de inconformidad, sufriendo las limitaciones ocasionadas por el bajo presupuesto que se presenta en sus centros de establecimiento (Sánchez, 2019).

En relación al afrontamiento, al estrés en la dimensión centrado en el problema, se obtuvo una tendencia promedio a la media. Dicho resultado es similar a lo hallado por Tenazoa (2019), quien encontró que los evaluados constataron que más de la mitad de los integrantes presentaron un nivel regular o medio en dicho estilo de afrontamiento. Según Sandín y Chorot (2003), este estilo de afrontamiento se centra en encontrar una solución al problema en lugar de evitarlo, resolviendo el problema primero, desarrollando un plan de acción para llegar a una posible solución, involucrando a los individuos para la obtención de una solución. Además, este estilo conduce a la acción sobre uno mismo y el entorno que lo rodea, cuando una persona intenta y trata de afrontar las causas del estrés (Lazarus, 2000). Conforme a los hallazgos obtenidos, podemos apreciar que los bomberos voluntarios buscan constantemente la mejor solución ante un accidente o incidente, centrándose en la causa misma, a partir de la cual se pueden iniciar acciones para solucionar el problema de forma rápida y rápida, ya sea que se trate de un accidente, incendio u otra situación.

En la misma línea, se evidenció que, para el afrontamiento al estrés, en la dimensión centrado en la emoción, se obtuvo una tendencia por debajo de la media. El resultado es similar a lo hallado por Palacios (2017), quien en su estudio determinó que un gran porcentaje de los encuestados evidenció un nivel malo de afrontamiento para el estilo centrado en la emoción. Sandín y Chorot (2003) consideran que este estilo es una estrategia funcional, donde la persona, ante un conflicto, expresa de manera adecuada lo que siente y piensa del problema, sin atacar a los demás. Conforme a los resultados obtenidos se podría estimar que los bomberos voluntarios podrían estar atravesando un cuadro de estrés al momento de las evaluaciones, lo cual no les haya estado permitiendo generar herramientas de afrontamiento como medida para un control de sus emociones, ni un análisis inmediato sobre el problema para llegar a una posible solución.

Mientras que, otro hallazgo se observó que, para el afrontamiento al estrés, en la dimensión centrado en la evitación, se obtuvo una tendencia promedio a la media. El resultado es similar a lo hallado por Sánchez (2017) en donde se demostró

que los encuestados suelen utilizar estrategias de afrontamiento de evitación. Este estilo de afrontamiento implica evitar los problemas y solucionarlos en otros momentos con el objetivo de pensar otras situaciones positivas desde otras perspectivas y luego afrontarlas (Sandín y Chorot, 2003). Considerando los hallazgos, se puede estimar que, por lo general, ante una situación estresante, el personal del cuerpo de bomberos piensa primero en cómo evitar esa dificultad y, en cambio, piensa y actúa desde otras perspectivas positivas para afrontar la situación más adelante y afrontarla.

Por otro lado, ante los resultados de dichas características de la población evaluada, se observó que un gran porcentaje de los bomberos voluntarios, que vienen desarrollando la profesión durante más de cinco años, pueden haber pasado por una serie de eventos difíciles, entre deficiencias de equitación y establecimientos, así como una falta de incentivos económicos, subestimados a pesar del arduo trabajo que realizan como voluntarios (Miñaca, 2023). En muchas ocasiones, los equipos viejos son reparados y restaurados por sí mismos, los cuales los hacen susceptibles a quemaduras. Sin embargo, ante este tipo de situaciones, se puede desarrollar una serie de estrategias y medidas que les permitan afrontar la difícil tarea de ser bombero voluntario (García, 2013).

Las principales limitaciones del estudio se relacionaron al tipo de estudio, ya que este estuvo enfocado en el hallazgo de la relación entre variables. Por eso, no se realizó inferencias estadísticas y de causalidad, por lo cual se recomendaría realizar estudios afines para determinar causa y efecto. Además, no se consideraron variables o factores relacionados al contexto familiar o laboral tales como horas de jornada laboral, ingreso económico mensual, composición familiar que podrían haberse asociado al afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. Asimismo, con respecto a la veracidad de la información obtenida por medio de las escalas de autoreporte utilizadas en la recolección de datos, algunos bomberos evaluados podrían haber consignado respuestas falsas o condicionadas por deseabilidad social. No obstante, en el momento de aplicación, las investigadoras estuvieron atentas a resolver sus dudas y remarcaron el anonimato de las encuestas. Entre las principales fortalezas de la investigación, se resalta que la presente investigación fue de carácter relevante, debido a las escasas investigaciones abordando dicha problemática en esta población en particular.

5.2. Conclusiones

Al término del análisis de los objetivos de la investigación, se desprenden las siguientes conclusiones:

De los resultados hallados, se pudo evidenciar que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la estrategia de afrontamiento planificación en los bomberos voluntarios. En ese sentido, la planificación que podrían estar utilizando los bomberos voluntarios, como estrategias de acción y solución a un problema, puede relacionarse con la toma de decisiones y búsqueda de información que los lleva a desarrollar herramientas de afrontamiento en etapas cruciales ante un peligro inminente para alcanzar un bienestar psicológico.

Se encontró que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la estrategia de afrontamiento autoinculpación. Esto sugiere que los bomberos voluntarios, al estar en una situación de riesgo constante por el rescate de las víctimas de los desastres que se enfrentan en su labor diaria, podrían estar manifestando sentimientos de culpa, autocrítica y se podrían estar atribuyendo la responsabilidad, producto del gran estrés que sienten en dichas situaciones, teniendo como consecuencia niveles bajos de bienestar psicológico.

Asimismo, se halló relación entre la dimensión bienestar psicológico subjetivo y la estrategia de afrontamiento autoinculpación. La sensación de frustración podría estar generando cierta inseguridad en la toma de decisiones o solución del problema, así como la autocrítica que expresan los bomberos como medio para afrontar circunstancias difíciles. Estas podrían estar provocando un malestar emocional significativo.

Se evidenció una relación entre la dimensión bienestar material y la estrategia de afrontamiento desconexión conductual. El trabajo voluntario sin compensación podría estar generando una sensación de frustración en los bomberos voluntarios, debido al pequeño presupuesto que los obliga a involucrarse en actividades disruptivas para enfrentar la situación que enfrentan a diario.

Se halló que el bienestar psicológico subjetivo se ubica entre el nivel moderado a alto. De estos hallazgos, se desprende que el bienestar subjetivo experimentado por los bomberos permite valorar y asegurar su propio bienestar (emocional y físico) y participar activamente en las actividades que desean realizar.

Se evidenció que el bienestar material presenta una predominancia del nivel bajo. Este resultado permite comprender que los bomberos evaluados experimentan un menor nivel en bienestar material frente a los bienes materiales que poseen debido a la labor voluntaria que realizan al no recibir una remuneración alguna. Así mismo, son propensos a mostrar un estado de inconformidad: al no percibir una remuneración, tienen que sufrir las limitaciones ocasionadas por el bajo presupuesto que hay en sus centros de establecimiento.

Se obtuvo que el afrontamiento al estrés en la dimensión centrado en el problema, una tendencia promedio a la media. Por ello, los bomberos buscan constantemente la mejor solución ante un accidente o incidente, centrándose en la causa misma, a partir de la cual se pueden iniciar acciones para solucionar el problema de forma rápida y rápida, ya sea que se trate de un accidente, incendio u otra situación.

Se evidenció que, para el afrontamiento al estrés, en la dimensión centrado en la emoción, se obtuvo una tendencia por debajo de la media. Conforme al resultado, se podría estimar que los bomberos podrían estar atravesando un cuadro de estrés al momento de las evaluaciones, lo cual no les haya estado permitiendo generar herramientas de afrontamiento como medida para un control de sus emociones, ni un análisis inmediato sobre el problema para llegar a una posible solución.

Otro hallazgo se observó que, para el afrontamiento al estrés, se obtuvo una tendencia promedio a la media en la dimensión centrado en la evitación. Teniendo esto en cuenta, se puede estimar que, por lo general, ante una situación estresante, el personal del cuerpo de bomberos piensa primero en cómo evitar esa dificultad. En cambio, se piensa y actúa desde otras perspectivas positivas para afrontar la situación más adelante y afrontarla.

Por último, se observó que una alta proporción de bomberos voluntarios que han ejercido la profesión durante más de cinco años pueden haber experimentado una serie de eventos difíciles, careciendo de incentivos financieros, siendo infravalorados a pesar de ser voluntarios. En muchos casos, los equipos más antiguos se reparan y reacondicionan por ellos, lo que los hace susceptibles a quemarse. Sin embargo, en este tipo de situaciones, se pueden desarrollar varias estrategias y medidas que les permitan afrontar la enorme tarea de ser bombero voluntario.

5.3. Recomendaciones

Se recomienda trabajar con la población de estudio evaluada. Por eso, se debe promover talleres que refuercen y permitan que los evaluados comprendan la importancia de generar estrategias de afrontamiento como herramientas favorables a afrontar de manera activa las diversas situaciones o contextos que susciten un evento perjudicial dentro de labor como bombero voluntario, la cual evidentemente existe un riesgo alto a su integridad física. A partir de los resultados obtenidos, donde se aprecia un porcentaje considerable de la población evaluada, se presenta puntajes altos en la estrategia de evitación del problema en los indicadores de autoinculpación y desconexión conductual. Por eso, se debe incentivar a los evaluados en la búsqueda de apoyo emocional en amigos y familiares (empatía, comprensión), desahogarse, buscar el lado positivo del problema y la aceptación del problema.

Se recomienda investigar la relación entre las dos variables en una muestra más amplia, analizando la relación entre las dos variables en Lima o jurisdicciones provinciales. A partir de dichos resultados, estudios futuros pueden permitir obtener más información y ayudar a comprender estos comportamientos cambiantes en diferentes situaciones.

Además, se recomienda indagar más a fondo e incluir variables sociodemográficas asociadas a las variables principales, tales como horas de jornada laboral, ingreso económico mensual, composición familiar, entre otras variables con el propósito de obtener mayor información sobre estar asociadas directamente al afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de esta población en particular.

De esta manera, resulta importante considerar el diseño de programas preventivos promocionales, talleres y charlas dirigidas a los bomberos voluntarios a fin de brindar herramientas adecuadas sobre cómo manejar el estrés y generar una estabilidad emocional con el propósito de dirigirlos a elevar el bienestar psicológico en las dos dimensiones evaluadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguas, A. y Flores, V. (2023). Estrés postraumático y su relación con la ansiedad en Bomberos operativos. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 1036–1050. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.316>
- Alarcón, B., Navia, A. y Macías, A. (2018). Estrés postraumático como consecuencia del terremoto del 16-A en bomberos de la ciudad de Portoviejo. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 16.
- Alba, A., Salvador, P. y Orteso, F. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*. 6 (2), 213-225. Doi: 10.30552/ejhr.v6i2.218
- Argyle, R. (2013). *Engagement (ilusión por el trabajo). Un modelo teórico conceptual*. Instituto Universitario Anglo Español. México DF, México.
- Aparcana, S., y Mendoza, H. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la cruz roja, Ica, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional, UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68342/Aparcana_RSA-Mendoza_SHM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Brannon, L., y Feist, D. (2012). *Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief Cope*. Universitas Psychologica. Universidad Javeriana. España.
- Bravo, C. y Jiménez A. (2015). Bienestar psicológico, apoyo organizacional percibido y satisfacción laboral en funcionarios penitenciarios de Chile. *Rev Esp Sanid Penit.* (13), 91-99.
- Castro A. (2014). *El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso*. Buenos Aires, Argentina.
- Castillo, M., (2018), *Relación entre el clima social laboral, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de tratamiento del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9783/Castillo_qm.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283
- Chaname, A. (2013). *Propiedades psicométricas de la escala bienestar psicológico en alumnos de institutos de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú].
- Chacón, F. y Rojas, A. (2015). *Afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de grupos de socorro de la unidad metropolitana de servicios de emergencia y rescate y la unidad de rescate de bomberos de Madrid*. [Tesis de pregrado, Universidad Complutense de Madrid. España].
- Chorot, G., y Sandín, L. (2014). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico. *Anales de Psicología*. Tucumán, Argentina.

- Diener, L. (2015). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302
- Escribá, V. y Bernabé, Y. (2002). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana. un estudio con entrevistas semiestructuradas. *Revista Española de Salud Pública*, 76(5), 595 - 604. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127392003>
- Fierro, R. (2013). *Sobre la vida feliz*. Málaga: Aljibe.
- Folkman S., y Moskowitz, J. (2013). El ámbito de la personalidad en psicología. En A. Fierro (ed.), *Manual de Psicología de la personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Fordyce, C. (2013). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. *Universidad de Málaga (España). Revista Digital – Buenos Aires*.
- Figuroa, M., et al, (2005), Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología* (21), n (1).
- Ganoza, C. (2020). *Bienestar psicológico en colaboradores de dos empresas de rubro comercial – Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/6502/REP_CIN_THYA.GANOZA_BIENESTAR.PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, F., Manquían, E. y Rivas, G. (2016) Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Viña del Mar*, Chile, edición: Psicoperspectivas, 15, (3).
- García, M. (2002). El bienestar Subjetivo. *Revista Escritos de Psicología*, 6, 18 - 39. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- García D. (2013). *Percepción y expectativas de la calidad de la atención de los servicios de Salud de los usuarios del centro de Salud Delicias Villa Chorrillos*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Psicología. Unidad de Postgrado.
- García Q., Echevarría, M., y Rodríguez, M. (2014). El bienestar psicológico y subjetivo. su relación con estilos de afrontamiento y perspectiva temporal en bomberos de la policía de la provincia de San Luis. *VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- González, J. y Pino, C. (2012). *Relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés a 39 trabajadores de la Compañía de Bomberos de San Salvador, de El Salvador*. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Salvador].
- González, R. y Valle, A., Arce, R. & Fariña, F. (2010). *Calidad de vida, bienestar y salud*. DOI 10.13140/RG.2.1.4446.4726.

- Hernandez, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. Mc Graw Hill Interamericana editores sa.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Lima Metropolitana: Población en edad de trabajar al 30 de junio de 14 años y más por año calendario, según sexo y grupo especial de edad, 2000 – 2015*. Cuadro N.º 392
- Karademas y Kalatzi-Aziz (2014). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Kohlmann, C.W. (1993) Rigid and Flexible Modes of Coping: Related to Coping Style. *Anxiety, Stress, and Coping*, 6, 107-123.
- Lazarus y Folkman (2016). *Stress, appraisal and coping / Estrés y procesos cognitivos*. Nueva York / Barcelona: Springer / Martínez Roca.
- Lévano, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú "Crl. Luis Arias Schreiber"*. (Tesis de grado). Universidad Nacional Federico Villarreal.
- López, J. y García, A. (2012). Pobreza y estrés desde la economía del comportamiento. *Revista Ecorfan*, 3(7), 783 - 800.
- Meda, R., et al, (2012). La evaluación del estrés traumático secundario. Estudio comparado en bomberos y paramédicos de los servicios de emergencia de Guadalajara, México, Guadalajara. *Terapia Psicológica*, 30, (2).
- Melgarejo, C. (2018). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra 2017*. Universidad César Vallejo, Lima Perú.
- Michalos (2016). *Bienestar psicológico, apoyo organizacional percibido y satisfacción laboral en funcionarios penitenciarios de Chile*. Universidad de Talca. Facultad de Psicología. Talca, Chile
- Miñaca, A. (2023). *Plan de intervención en salud mental para generar estrategias de afrontamiento al estrés, en personal administrativos del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Guayaquil, periodo 2022*. [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio institucional, UPS. <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25336/1/UPS-GT004486.pdf>
- Muela, J., Torres, C. y Peláez, E., (2002), Comparación entre distintas clasificaciones de las estrategias de afrontamiento en cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Psicothema*, 14, (3).
- Olavarría, L. (2016). *Moobing y bienestar psicológico en los docentes del ISTFB de Lima*. (Tesis de grado). Universidad Ricardo Palma.
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Salud mental en emergencias*. Ginebra, Organización mental de la Salud. http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Palacios, F. (2017). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los trabajadores en el centro de salud Laderas de Chillón, Puente Piedra, Lima 2017*. [Tesis de

- Pérez M. y Rodríguez C. (2015). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja San José. *Revista Costarricense de Psicología*, 30, 45-46, 17-33..
- Pelechano, S. (2013). Familia, estrés y enfermedad. *Análisis y Modificación de Conducta*, 17 (55), 729-774.
- Pennebaker y Seagal (2014). *El engagement en el trabajo. Cuando el trabajo se convierte en pasión*. Madrid: Alianza Editorial.
- Poch, F. (2015), Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31, (1). http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_adolescencia2.pdf
- Riff (2016), Scale of Psychological Well-being. The structure of Psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719727.
- Rojas, B. (2019). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes – 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2686/TESIS%20-%20ROJAS%20MADRID.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandín, B. (2002). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141 - 157. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Sandín (2015). *Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en Lima Metropolitana*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
- Sandín, B. & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-53. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Salovey y Mayer (2014). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Selye (2010). Características del estrés. *Revista digital* – Buenos Aires.
- Sandvik, Diener y Seidlitz (2015). Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*.
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Escala de bienestar psicológico*. Madrid TEA Ediciones, S.A
- Sánchez, F. (2017). *Estrategias de afrontamiento al estrés en trabajadores de una municipalidad distrital*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Científica del Perú]. <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/204>
- Tenazoa, H. (2019). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019*. [Tesis

de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional, UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36617/Tenazoa_GHG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Torres (2013). *Bienestar*. Editorial Reservados..

Torgerson, W. S. (1958). *Theory and methods of scaling*. Nueva York: Wiley.

Vázquez, c., Sánchez, A. y Hervás, C. (2014). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología positiva aplicada*, Bilbao: Desclée de Brower, 41-71.

Vázquez y Hervás (2013), Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva Aplicada*, 41-71.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 87-116.

Veenhoven (2014). *Condiciones de Felicidad*. Kluwer Academic.

Vilela, A., (2019), *Falta de conductas de autocuidado para el manejo del estrés laboral crónico en el personal asistencial de emergencias de la compañía de bomberos Magdalena 36-Pueblo Libre, Lima, Perú*. USIL.

Zapata, A., Bastida, M., Quiroga, A., Charra, S. & Leiva, J. (2014). Estrategias de afrontamiento en padres con niños o adolescentes con retraso mental leve. *Psyciencia*, 5(1), 15 - 23.

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Variable	Dimensiones	Sub dimensiones	Clasificación	Escala de medición
Afrontamiento al estrés (Estrategias de afrontamiento COPE -28)	Centrado al problema	Afrontamiento activo	Cuantitativa discreta	Razón
		Planificación		
	Centrado en la emoción	Apoyo emocional		
		Apoyo instrumental		
		Reinterpretación positiva		
		Aceptación		
		Religión		
	Centrado en la evitación del problema	Desconexión conductual		
		Desahogo		
		Uso de sustancias		
		Humor:		
		Autodistracción		
		Negación		
		Autoinculpación		

Dimensiones	Ítems	PD de la prueba x dimensiones			Sub-dimensiones	Ítems	PD de la prueba x sub dimensiones		
		Valor Min.	Media	Valor Max.			Valor Min.	Media	Valor Max.
Centrado al problema	1, 24, 6, 18	0	6	12	Afrontamiento activo	1 y 24	0	3	6
					Planificación	6 y 18	0	3	6
Centrado en la emoción	2,3,7,8,9,14,17,20,22,27	0	15	30	Apoyo emocional	9 y 27	0	3	6
					Apoyo instrumental	2 y 22	0	3	6
					Reinterpretación positiva	7 y 20	0	3	6
					Aceptación	8 y 17	0	3	6
					Religión	3 y 14.	0	3	6
Centrado en la evitación del problema	4,5,10,11,12,13,15,16,19,21,23,25,26,28	0	21	42	Desconexión conductual	13 y 23	0	3	6
					Desahogo	4 y 16	0	3	6
					Uso de sustancias	10 y 21	0	3	6
					Humor	12 y 26	0	3	6
					Autodistracción	5 y 19	0	3	6
					Negación	15 y 28	0	3	6
					Autoinculpación	11 y 25	0	3	6

*Puntajes directos (PD), según el instrumento se califica de 0 a 3.

Interpretación: Se establecieron rangos en función a los valores directos de la prueba, debido a que no cuenta con una calificación basada en categorías. Por ello, se estimó valores promedios según PD, considerando como VM (0) y VM la suma total de ítems, y teniendo como explicación, valores por debajo de la media (ausencia de uso de la estrategia de afronte) o por encima de la media (presencia o uso de la estrategia de afrontamiento). Torgerson (1958) menciona que la medida de atributos psicológicos, considera que el aspecto a ser medido es una propiedad que ocurre en una determinada cantidad que varía de un sujeto a otro, incluso dependiendo de la naturaleza del concepto dentro del mismo sujeto. A esta primera propiedad,

también se le denomina como continuo psicológico. Las propiedades de los números reales poseen dicho continuo, con lo que se dirige directamente al problema de la medición referido.

ANEXO 2

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Variable	Dimensiones	Categorías	Indicadores	Clasificación	Escala de medición
Bienestar psicológico (Escala de bienestar psicológico - EBP)	Bienestar psicológico subjetivo	Muy alto	169 - 200	Cualitativa politómica	Ordinal
		Alto	168 - 137		
		Moderado	136 - 105		
	Bienestar material	Bajo	104 - 73		
		Muy bajo	72 - 40		

Corrección por dimensiones

Categoría	Bienestar subjetivo	Bienestar MATERIAL
Muy alto	138 - 150	49 - 50
Alto	108 - 137	37 - 48
Moderado	78 - 107	27 - 36
Bajo	46 - 77	17 - 26
Muy bajo	30 - 45	10 - 16

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigadoras: Flor Analy Abanto Oncebay
Maricielo Ríos Mendizábal

Propósito del estudio:

Lo invitamos a ser partícipe de en un estudio llamado ***Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en bomberos de Lima Centro***. Este es un estudio desarrollado por las investigadoras a cargo, de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Estamos realizando este estudio para indagar la posible relación entre las variables afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio tendrá que seguir el siguiente procedimiento:

1. Deberá completar dos cuestionarios y una ficha sociodemográfica que durará aproximadamente 25 minutos.
2. Si usted tiene alguna pregunta acerca del cuestionario puede consultar al investigador

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en esta investigación.

Beneficios:

Se brindará a los participantes consejería individual si es que la solicitan

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a una mejor comprensión de las variables propuestas en el estudio.

Confidencialidad:

El investigador guardará su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la *Universidad Católica Sedes Sapientiae*, que tiene como presidente lquiroz@ucss.edu.pe

Si tuviera alguna duda acerca de la confiabilidad del presente estudio, podría comunicarse al número 991225051 y al correo: fanali.16@gmail.com.

Firma del participante
ANEXO 4

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Edad:

18 a 25 años () 26 a 33 años () 34 a 40 años ()

Sexo:

Masculino ()

Femenino ()

Grado de instrucción:

Primaria completa ()

Secundaria completa ()

Técnico superior ()

Superior universitario ()

Estado civil

Soltero ()

Conviviente ()

Casado ()

Viudo ()

Usted, ¿tiene hijos?

Sí ()

No ()

Si tiene hijos, ¿cuántos tiene?

Solo un hijo ()

De 2 a 3 hijos ()

De 3 a más ()

Lugar de procedencia

Lima ()

Callao ()

Provincia ()

Tiempo de voluntario como bombero

De 3 meses a 1 año ()

De 1 año a 3 años ()

De 3 años a 5 años ()

Más de 5 años ()

ANEXO 5

ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COPE - 28

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presentará una serie de frases que describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Usted debe marcar con una (X), en relación a la estrategia que más suele utilizar, responda con total comodidad, gracias.

N.º	ITEMS	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago esto bastante	Siempre lo hago
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido				
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mí mente				
5	Me digo a mí mismo "esto no es real"				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer				
7	Hago bromas sobre ello				
8	Me critico a mí mismo				
9	Consigo apoyo emocional de otros				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore				
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables				
13	Me niego a creer que haya sucedido				
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien				
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo				
19	Me río de la situación				
20	Rezo y medito				
21	Aprendo a vivir con ello				
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión				
23	Expreso mis sentimientos negativos.				
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema				
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido				
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen				

ANEXO 6

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presentará una serie de frases. Usted debe de marcar con una (X), en relación a la estrategia que más suele utilizar, responda con total comodidad, gracias.

N.º	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas					
2	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás					
3	Me siento bien conmigo mismo					
4	Todo me parece interesante					
5	Me gusta divertirme					
6	Me gusta ser jovial					
7	Busco momentos distracción y descanso					
8	Tengo buena suerte					
9	Estoy ilusionado/a					
10	Se me han abierto muchas puertas en la vida					
11	Me gusta ser optimista					
12	Me siento capaz de realizar mi trabajo					
13	Creo que tengo buena salud					
14	Duermo bien y de forma tranquila					
15	Me creo útil y necesario/a para la gente					
16	Creo que me suceden cosas agradables					
17	Creo que como persona (madre/padre, esposo/a, trabajador/ra) he logrado lo que quería					
18	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona					
19	Creo que puedo superar mis errores y debilidades					
20	Creo que mi familia me quiere					
21	Me siento en forma					
22	Tengo muchas ganas de vivir					
23	Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo					
24	Tengo muchas ganas de vivir					
25	Disfruto de las comidas					
26	Me gusta salir y ver a la gente					
27	Me concentro con facilidad en los que estoy haciendo					
28	Creo que, generalmente, tengo buen humor					
29	Siento que todo me va bien					
30	Tengo confianza en mí mismo/a					
31	Vivo con cierto desahogo y bienestar					
32	Puedo decir que soy afortunado/a					
33	Tengo una vida tranquila					
34	Tengo lo necesario para vivir					
35	La vida me ha sido favorable					
36	Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos					
37	Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente					
38	Las condiciones en que vivo son cómodas					
39	Mi situación es relativamente próspera					
40	Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico					

ANEXO 7

MATRIZ DE CONSISTENCIA

<u>Pregunta de Investigación</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Hipótesis</u>	<u>Variables e indicadores</u>	<u>Población y muestra</u>	<u>Alcance y diseño</u>	<u>Instrumentos</u>	<u>Análisis estadístico</u>
<p>Problema General</p> <p>¿Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en bomberos de Lima Centro?</p> <p>Problema específico</p> <p>□ ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés en los bomberos voluntarios de Lima Centro?</p> <p>□ ¿Cuáles son los niveles de</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los bomberos voluntarios de Lima Centro.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>□ Describir las estrategias de afrontamiento al estrés en los bomberos voluntarios de Lima Centro.</p> <p>□ Describir los niveles del</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Hipótesis 1: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en bomberos voluntarios de Lima Centro.</p> <p>Hipótesis 0: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en bomberos voluntarios de Lima Centro.</p> <p>Hipótesis Específicas</p>	<p>V1: Afrontamiento al estrés</p> <p>Naturaleza: Cuantitativa Escala de medición: Cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés (COPE) Categorías: No presenta categorías.</p> <p>V2: Bienestar psicológico</p> <p>Naturaleza: Cualitativa - Categórica – ordinal Escala de medición: Escala de Bienestar Psicológico EBP Categorización: Muy positiva (169 – 200), Positiva (168 – 137), Ambivalente (136 – 105), Negativa (104- 73), Muy negativa (72 – 40)</p> <p>V3: Sociodemográficas</p> <p>Edad:</p>	<p>Población: La población estará conformada por 180 colaboradores, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 a 40 años, pertenecientes a la jurisdicción del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios de Lima Centro en las sedes: Estación de Bomberos N° 10 Salvadora Lima, Compañía de Bomberos Roma 2 y France N° 3.</p> <p>Muestra: En relación a la muestra esta estará compuesta por 123 bomberos voluntarios pertenecientes a la jurisdicción del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios de Lima Centro.</p> <p>Tipo de muestreo:</p>	<p>Diseño: el diseño de la investigación es cuantitativo, de corte transversal, no experimental; puesto que, recogerá, identificará y analizará la información pertinente acerca de las variables en un tiempo específico.</p> <p>Alcance: será correlación</p>	<p>V1: Afrontamiento al estrés</p> <p>Validez y confiabilidad: Lévano (2018) en personal militar de diferentes unidades hospitalarias. En aquella investigación, se halló que a través de un análisis ítem-test una relación muy significativa en la posición escalar, además del uso del análisis factorial para las escalas del COPE-28, donde se determinó un valor de 0.74 para el valor total de la prueba, considerada como aceptable. Por otro lado, el análisis de confiabilidad de la prueba fue llevada a cabo mediante la prueba de Alfa de Crombach, donde se obtuvo un valor total de 0.84 para la escala general, y valores</p>	<p>Análisis descriptivo:</p> <p>En el primero, se procederá a describir las variables, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, así como las sociodemográficas. Dichas variables serán demostradas de la siguiente forma: para las variables categóricas están serán demostradas a través frecuencias y porcentajes, mientras que para las numéricas serán mediante las medidas centrales y de dispersión como es el caso de la media promedio y la desviación estándar.</p>

<p>bienestar psicológico en los bomberos voluntarios de Lima Centro?</p> <p>□ ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y los datos sociodemográficos en los bomberos voluntarios de Lima Centro?</p> <p>□ ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en los bomberos voluntarios de Lima Centro?</p>	<p>bienestar psicológico en los bomberos voluntarios de Lima Centro.</p> <p>□ Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y los datos sociodemográficos en los bomberos voluntarios de Lima Centro.</p> <p>□ Determinar la relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en los bomberos voluntarios de Lima Centro.</p>	<p>□ Existe relación entre el afrontamiento al estrés y los datos sociodemográficos en bomberos de Lima.</p> <p>□ No existe relación entre el afrontamiento al estrés y los datos sociodemográficos en bomberos voluntarios de Lima Centro.</p> <p>□ Existe relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en bomberos voluntarios de Lima Centro.</p> <p>□ No existe relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en bomberos voluntarios de Lima Centro.</p>	<p>cualitativa, categorizada en: (18-25), (26-33), (34-40). (Ver anexo 4)</p> <p>Sexo: cualitativa, dicotómica nominal, categorizada en masculino y femenino.</p> <p>Estado civil: categórica politómica nominal, categorizada en: primaria completa, secundaria completa, técnico superior, superior universitario.</p> <p>Hijos: cualitativa, dicotómica nominal, categorizada en sí y no.</p> <p>Procedencia: cualitativa politómica nominal, categorizada en: Lima, Callao, provincia.</p> <p>Tiempo de servicio como Bombero: cualitativa politómica ordinal, categorizada en: de 3 meses a 1 año, de 1 año a 3 años, de 3 años a 5 años, más de 5 años.</p>	<p>No probabilístico intencional</p> <p>Criterios de inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que sean actualmente colaboradores (as) del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú, de Lima Centro • Entre 18 y 40 años • Haber leído y firmado voluntariamente el consentimiento informado. <p>Criterios de exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal que a la fecha de evaluación se encuentre de licencia o de vacaciones. 	<p>al, debido a que buscará la relación entre variables.</p>	<p>oscilantes entre 048 al 0.92 para cada una de las sub-escalas (Lévano, 2018).</p> <p>V2: Bienestar psicológico</p> <p>Validez y confiabilidad: Luna (2017) en estudiantes universitarios, acordes a nuestra realidad nacional y en donde, a través del método de constructo utilizando el análisis factorial por componentes comprobando que esté compuesta por dichos componentes que representan ser de suma relevancia para el constructo, obteniéndose una validez de $r=0.924$. Asimismo, para la confiabilidad se realizó una correlación de ítem-test a nivel general, se hizo a través del Alfa de Cronbach en donde se halló coeficientes altamente significativos 0.974.</p>	<p>Análisis inferencial:</p> <p>Posteriormente, en el análisis inferencial se pretenderá determinar la relación entre las variables principales, así como el de las sociodemográficas. Para relacionar variables categóricas se hará uso de la prueba de Chi cuadrado. Sin embargo, para las variables numéricas, se hará uso de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, determinando la misma se podrá disponer el uso de las siguientes pruebas: ANOVA o Kruskal Wallis.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

