



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de
bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORA:

Tenazoa Grandes, Harlet Gloria (ORCID: 0000-0003-1573-1810)

ASESORES:

Mg. Rosario Quiroz, Fernando Joel (ORCID: 0000-0001-5839-467X)

Mg. Manrique Tapia, César Raúl (ORCID: 0000-0002-6096-1482)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo organizacional

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada a Dios, por estar siempre conmigo, asimismo a mi madre amada Gloria Grandes Alvarado que siempre está presente en todo mi trayecto de formación estudiantil gracias por enseñarme a ser fuerte y valiente en todo momento, en apoyarme y por ser mi fuente principal de motivación e inspiración.

Agradecimiento

Agradezco a todos los docentes por la enseñanza brindada durante todos estos años de formación como futura Psicóloga. Asimismo, un agradecimiento especial para el Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú, a la XXV Comandancia Departamental Lima Norte del CGBVP y la participación de los efectivos de las distintas compañías por brindarme el apoyo para que esta investigación sea posible. A mi familia que son la razón de mi vida que este esfuerzo de lucha y perseverancia es por ustedes y a mi abuelito Celedonio que desde cielo me acompaña en cada paso que doy, asimismo a mis amigos que fueron parte de brindarme su apoyo incondicional, donde en todo momento no dejaron de creer en mí. Finalmente, a mí por la dedicación que tuve en este camino de formación que todo es posible en la vida cuando uno se lo propone y a mis asesores de investigación de PI Mg. Elizabeth Chero Ballón y Mg. Fernando Rosario Quiroz DPI porque ambos me brindaron su tiempo y sus conocimientos para la presente investigación.

Página del jurado

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	Código : F07-PP-PR-02.02
		Versión : 10
		Fecha : 10-06-2019
		Página : 1 de 1

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don
 (a)..... *Tenaza Grandes Karlet Gloria*
 cuyo título es: *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés*
 *en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del*
 *Perú - Lima Norte, 2019*

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por
 el estudiante, otorgándole el calificativo de: *14* (número)
 *Catorce* (letras).

Lima, *09* de *setiembre* del 20 *19*



[Signature]

 PRESIDENTE

Mg. Fernando Joel Rosario
Quiroz

[Signature]

 SECRETARIO

Mg. Sandra Patricia Céspedes
Vargas Machuca

[Signature]

 VOCAL

Mg. Jaquelin Kory Cano Quevedo

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Declaratoria de autenticidad

Yo, Harlet Gloria Tenazoa Grandes con DNI 71601193, estudiante de la Escuela de Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, con la tesis que lleva por título “Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019”, declaro bajo juramento que:

- 1) La presente tesis es de mi autoría
- 2) Para la elaboración y desarrollo de la misma, he respetado las normas internacionales de citas y referencias de cada fuente consultada. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni de manera total o parcial.
- 3) Así mismo, la tesis no ha sido publicada o presentada con anterioridad a fin de obtener algún grado académico previo al título profesional, por lo que no es considerada como autoplagio.
- 4) A fin de brindar aportes a la realidad investigada, los datos presentados no son falsos, duplicados o copiados, por lo que los resultados son confiables y verídicos.

De identificarse una falta que demuestre algún tipo de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, Setiembre de 2019



HARLET GLORIA TENAZOÁ GRANDES
DNI 71601193

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de Tablas	viii
Índice de figuras	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	11
2.1. Tipo y diseño de investigación	11
2.2. Operacionalización de variables	11
2.3. Población, muestra y muestreo	12
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	13
2.5. Procedimiento	13
2.6. Métodos de análisis de datos	16
2.7. Aspectos éticos	16
III. RESULTADOS	17
IV. DISCUSIÓN	23
V. CONCLUSIONES	27
VI. RECOMENDACIONES	28
VII. REFERENCIAS	29
VIII. ANEXOS	36

Anexo 1: Matriz de consistencia	36
Anexo 2: Operacionalización de la variable	38
Anexo 3: Instrumentos utilizados	40
Anexo 4: Carta de presentación de la escuela - Piloto	44
Anexo 5: Carta de presentación de la escuela – Muestra final	45
Anexo 6: Carta de autorización	46
Anexo 7: Carta de solicitud de autorización de uso de los instrumentos	47
Anexo 8: Consentimiento informado	51
Anexo 9: Ficha de datos sociodemográficos	52
Anexo 10: Prueba piloto de los instrumentos	53
Anexo 11. Protocolos del análisis de criterio de jueces	58
Anexo 12. Resultados adicionales de correlaciones cubicas de la variable	68
Anexo 13. Valoración de similitud Turnitin	72
Anexo 14. Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional UCV	74
Anexo 15. Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis	75
Anexo 16. Autorización de la versión final del trabajo de investigación	76

Índice de Tablas

Tabla 1 Efectivos del CGBVP- Lima Norte, 2017	13
Tabla 2 Niveles de las dimensiones del bienestar psicológico en efectivos del CGBVP - Lima Norte	17
Tabla 3 Prueba de normalidad de ajuste de las variables de estudio	18
Tabla 4 Relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento	19
Tabla 5 Relación entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento según sexo y tiempo de servicio	19
Tabla 6 Diferencias del bienestar psicológico según el sexo de los participantes	20
Tabla 7 Diferencias del bienestar psicológico según el tiempo de servicio de los participantes	21
Tabla 8 Diferencias de los estilos de afrontamiento según el sexo de los participantes	21
Tabla 9 Diferencias de los estilos de afrontamiento según el tiempo de servicio de los participantes	22

Índice de figuras

Figura 1: Estilos de afrontamiento en efectivos del CGBVP

17

RESUMEN

El estudio actual planteo como objetivo principal el poder identificar la relación existente entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en una muestra constituida por efectivos pertenecientes al cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú en Lima Norte. Por medio de un estudio de tipo descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y nivel básico, se obtuvieron los datos a partir de la aplicación de la adaptación de Diaz (2006) de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés de Sandín y Chorot (2003). Resultados: El análisis estadístico demostró que existe correlación significativa e inversa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, autofocalización negativa ($\rho=-0.347$; $p<0.05$) y expresión emocional abierta ($\rho=-0.277$; $p<0.05$). Por otro lado, existe correlación significativa y directa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento Focalizado en la solución del problema ($\rho=0.540$; $p<0.05$), reevaluación positiva ($\rho=0.280$; $p<0.05$) y búsqueda de apoyo social ($\rho=0.133$; $p<0.005$). De igual manera, se identificó correlaciones significativas entre el bienestar psicológico y algunos estilos de afrontamiento según el sexo y el tiempo de servicio. Por otro lado, no se hallaron diferencias significativas en el bienestar psicológico según el sexo y el tiempo de servicio; no obstante, si se hallaron diferencias significativas ($p<0.05$) entre los estilos evitación y búsqueda de apoyo social según el sexo; así como se hallaron diferencias entre el estilo expresión emocional abierta según el tiempo de servicio. Finalmente, el bienestar psicológico se encuentra a un nivel elevado en el 31.7% mientras que el estilo de afrontamiento que predomina en la muestra es el estilo reevaluación positiva.

Palabras clave: bienestar psicológico, afrontamiento al estrés, bomberos, Lima norte.

ABSTRACT

The current study raised as main objective to be able to identify the existing relationship between psychological well-being and coping styles in a sample constituted by personnel belonging to the general body of volunteer firemen of Peru in Lima Norte. By means of a descriptive-correlational study, of non-experimental design and basic level; the data were obtained from the application of the Diaz adaptation (2006) of the Ryff Psychological Well-Being Scale and the Coping Questionnaire of the Stress of Sandin and Chorot (2003). Results: The statistical analysis showed that there is a significant and inverse correlation between psychological well-being and coping styles, negative self-targeting ($\rho = -0.347$, $p = 0.00$) and open emotional expression ($\rho = -0.277$, $p = 0.00$). On the other hand, there is a significant and direct correlation between psychological well-being and coping styles Focused on the solution of the problem ($\rho = 0.540$, $p = 0.00$), positive reevaluation ($\rho = 0.280$, $p = 0.00$) and search for social support ($\rho = 0.133$, $p = 0.022$). Likewise, significant correlations were identified between psychological well-being and some coping styles according to sex and length of service. On the other hand, no significant differences were found in psychological well-being according to sex and length of service; however, if significant differences were found ($p < 0.05$) between avoidance styles and search for social support according to sex; as well as differences were found between the style of open emotional expression according to the time of service. Finally, psychological well-being is at a high level at 31.7% while the coping style that predominates in the sample is the positive reevaluation style.

Keywords: Psychological wellbeing, stress coping, firefighters, North Lima.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, una de las labores con mayor riesgo de afectación psicológica es la realizada por los bomberos, quienes día a día se ven enfrentados a diversos acontecimientos en donde no solo exponen sus vidas, sino que, a su vez, se ven expuestos todos sus recursos personales para afrontar de forma efectiva las múltiples situaciones de emergencia o de desastres. Así lo señalaba Rotger (1999) al referir que uno de los aspectos más importante de los miles de bomberos a nivel mundial es la adecuada formación y preparación psicológica, dado que, por su trabajo, se ven expuestos a un ambiente altamente estresante lo que les genera reacciones fisiológicas, motrices y cognitivas.

Por otro lado, según el informe redactado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), los bomberos en el mundo presentan principales emergencias respecto a su morbilidad y mortalidad: muertes, accidentes de tránsito, aéreos e intoxicación por inhalación de humo (incendio), como también la reducción de la visualización y cientos de fallecidos durante la evacuación de las zonas de riesgo. Años atrás, Mitchell y Bray (1990) señalaron que los bomberos o personal de rescate muestran problemas afectivos y cognitivos tales como la inquietud, la frustración, irritabilidad, enfado, así como sentimientos de culpa y melancolía, llegando a sostener dichos síntomas a lo largo de su vida. Por consiguiente, dada la magnitud de los sacrificios que ejerce el equipo de rescatistas, su estado de bienestar mental tiende a estar expuesto a situaciones altamente estresantes, colocando en riesgo la alteración del bienestar psicológico de cada rescatista.

Así lo demostraron, Ballesteros, Medina y Caycedo, (2006), acerca de la explicación del bienestar psicológico y como este influye en la vida de cada uno de ellos, señalaron que el 54,79% de los participantes del estudio manifestaron que el bienestar psicológico influye en la capacidad personal, dado que su carencia incrementa la preocupación, el estrés, la incertidumbre y una significativa afectación emocional. Además, añaden respecto a las competencias psicológicas que el 21,92%, presentan una carencia en la autoestima, dificultades para ejecutar actividades a favor de sí mismo, la exaltación, poca carencia de intervención para manejar situaciones extremas, el desgano, y poca carencia de la experiencia vivida y la categoría de alteraciones emocionales; asimismo, el 16,44% hacen mención de la soledad, el sufrimiento, ansiedad mal genio y la tristeza.

En el Perú, el Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú (CGBVP, 2018) está conformado por más de 17 367 efectivos con ejercicio de servicio activo. Además, según

datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2012), menciona que en la localidad de Lima existe un 7.3% de jóvenes que se han establecido en actividades netamente voluntarias con temas relacionados al trabajo físico o de servicio a la comunidad. Además, la organización, descripciones y funciones del CGBVP han sido reglamentadas por medio de Decreto Supremo N° 031-99-PCM, en cuyo contenido señala que como objetivo de esta entidad, el promocionar y realizar las coordinaciones de las acciones preventivas frente a posibles incendios, situaciones de riesgo o accidentes, combatir los incendios así como participar de las tareas de rescate y salvamento, y participar en los actos de apoyo y control de desastres naturales bajo la orientación de Defensa Civil, desarrollando dichas actividades de forma voluntaria (El Peruano, 1999).

Además, las diversas compañías de bomberos en el Perú, se caracterizan por ser un grupo de trabajadores altamente susceptible al estrés y afrontar peligros extremos, debido precisamente a la labor que realizan, llegando incluso a ofrecer su vida en diversas situaciones de riesgo soberanamente difíciles. Valero (2012) señaló que, durante el año 2000, el CGBVP realizó la atención de 38 660 emergencias registradas en las zonas de Lima Metropolitana y el Callao, tales como incendios, tratado de materiales peligrosos, atenciones o emergencias médicas, accidentes de tránsito, entre otros; además, esta cifra supera el número de atenciones registradas durante el año 1999, cuya cifra es de 33 189 reportes de emergencia. Por lo tanto, existe una constante perturbación del bienestar psicológico, así como diversas situaciones en las que los bomberos deben afrontar el estrés.

Ante lo expuesto, la investigación desarrollada pretende identificar la relación entre dos aspectos que son requerimientos indispensables para la realización óptima de las labores de los bomberos voluntarios del Perú: el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés; con el propósito no solo de obtener resultados de acuerdo a los objetivos planteados, sino que a su vez poder obtener información relevante acerca de su salud mental de tal de tal modo que sirva como apoyo para las compañías de bomberos frente a dos variables que fácilmente afecta su trabajo y el desarrollo de sí mismo.

Al respecto, se han desarrollado diversas investigaciones previas al presente estudio; es así como a nivel internacional, se encuentra el elaborado por Alarcón, Navia y Macías (2018) elaboraron un estudio que tuvo como propósito principal el poder determinar cuáles fueron las consecuencias psicológicas y físicas que se produjeron a raíz de un evento traumático en los bomberos, para, de este modo, servir como ayuda. Esta investigación, además es de tipo

cuantitativa y, de acuerdo a cuál es su objetivo, de tipo descriptiva, buscando presentar las consecuencias producidas. Para ello, se pudo contar con una muestra de 73 personas, de los cuales 32 fueron detectados con un trastorno. Como resultados se obtuvo que, desde un principio, el grupo ya presentaba consecuencias del hecho traumático, lo que apoyó al objetivo general planteado. Además, se comprobó que, pese a que estas consecuencias se muestran en ellos, ellos utilizan métodos de afrontamiento de estrés para poder sobrellevar su trauma, del tal modo que no afecte en su desempeño laboral ni el cualquier otro ámbito en su vida. Asimismo, se tuvo en cuenta dar estrategias para mejorar su situación.

Asimismo, Pollet, Egido, Le Moine-Perret y Gueben (2016) desarrollaron su investigación con el objetivo de conocer la relación entre la personalidad resistente y el estrés percibido en una muestra de 111 bomberos profesionales y voluntarios en Argentina. Bajo un diseño correlacional-explicativo, demostraron en sus resultados que existen correlaciones inversas y significativas entre las los componentes de la personalidad resistente denominados Retos ($r=-0.44$), Control ($r=-0.21$), Compromiso ($r=-0.33$) y el estrés percibido; asimismo, existe relación de forma inversa y significativa entre las variables principales ($r=-0.39$), por lo que un nivel alto en asumir misiones, afrontar problemas nuevos y establecer el compromiso motivarían a un grado menor en cuanto al temor o inquietud frente a situaciones de estrés.

De igual manera, Corral (2015) realizó una investigación con el objetivo investigar las relación entre la inteligencia emocional, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en voluntariado de Cruz Roja, la población estuvo conformada por 52 voluntarios de entre 18 y 28 años de la cruz roja de valencia, cuyos resultados de análisis se evidencia que existe correlación significativa entre las variables entre claridad emocional y la estrategia de afrontamiento activas resolución de problemas con ($.32, p\leq.05$), reestructuración cognitiva ($.36, p\leq.01$), expresión Emocional ($.42, p\leq.01$), y con apoyo social ($.36, p\leq.01$)

Con el mismo propósito, García, Quiroga, Eleonora, Echevarría, Eugenia y Rodríguez, (2014) elaboraron un estudio con el propósito de conocer la relación entre bienestar psicológico y subjetiva, estilo de afrontamiento y perspectiva temporal, para el cual se usó una población de 86 personas de entre 21 y 51 años. De acuerdo con el análisis realizado, obtuvieron como resultados que, entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, existe relación significativa, siendo así la disminución del impacto emocional y aportando a una vida saludable y positiva.

Por otro lado, entre los estudios nacionales previos, se encuentra el elaborado por Melgarejo (2018) quien desarrolló una investigación cuyo objetivo era determinar si existe relación entre los modos de afrontamiento de estrés con el bienestar psicológico enfocado a la emoción. Esta investigación fue de tipo hipotético deductiva y correlacional, contando con una población de 180 trabajadores de la municipalidad los cuales fueron clasificados de acuerdo a su cargo y tiempo de trabajo en la empresa. De acuerdo al porcentaje obtenido, se evidencia relación directa entre las variables tratadas, además de evidenciar una relación entre otros tipos de afrontamiento al estrés conjunto con el bienestar emocional. En conclusión, se pudo evidenciar la existencia de una relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, siendo un nivel de significancia $p = .000 < .005$ entre las variables.

Otro trabajo previo es el elaborado por Trujillo (2017) quien realizó la investigación cuyo objetivo de la investigación fue analizar la relación que existe entre Regulación Emocional y Bienestar Psicológico. Esta investigación es de tipo descriptivo correlacional además se evaluó a un total de cien voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima entre mujer y hombres con las edades de 18 a 63 años; cuyos resultados demostraron que existe relación entre relaciones personales y bienestar psicológico obteniendo un valor ($p < .01$) donde se asocia una menor percepción.

De igual manera, Ramírez (2017) ejecutó un estudio de investigación teniendo como objetivo determinar la relación entre Estilos de afrontamiento al estrés y motivación laboral en el personal de salud de la Microred Ate III 2017, la presente investigación es tipo básica descriptivo correlacional cuya muestra fue de 85 personas entre hombres y mujeres, donde se utilizó el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés y Cuestionario de la motivación laboral. Siendo así se realizó el análisis descriptivo y la correlación del coeficiente rho de Spearman con el valor $p = 0.00$ ($p < 0.05$), rechazando la hipótesis nula que interpreta un resultado significativo que existe relación entre ambas variables.

Como último estudio referente, se encuentra el elaborado por Pillcon (2017) quien efectuó su investigación con el objetivo general fue determinar si existe relación significativa entre Burnout y bienestar psicológico. Cuyo diseño fue no experimental corte trasversal, con una muestra de 55 voluntarias entre las edades de 23 y 65 años. En total de los encuestados dio como resultado un 92.7% presenta un nivel bajo y el 7,3% presenta un nivel medio de bienestar psicológico. Por lo tanto, esta investigación se obtuvo una moderada relación con un total de $p = 0.00$ ($p < 0.05$), rechazándose la hipótesis nula.

El actual trabajo de investigación se desarrolla bajo el enfoque de la psicología positiva, la cual surge como respuesta a la búsqueda filosófica de la felicidad y cuáles eran los medios más óptimos para el logro en el ser humano, para posteriormente involucrarse en el campo de la sociología gracias al estudio de la influencia de determinadas condiciones sociales tales como la salud, educación y la economía (Veenhoven, 1995). Y es que a lo largo de la historia, la búsqueda de la felicidad era un tema filosófico que buscaba dar respuesta a un bien supremo; no obstante, esta inquietud pasa al campo de la sociología dado que la felicidad se encuentra ligada a la calidad de vida de los grupos sociales (Veenhoven, 1995); no obstante, será en la década de los años ochenta, gracias a los diversos estudios empíricos acerca de la felicidad, la satisfacción y el bienestar humano, que surge la expectativa e interés por la psicología positiva (Castro, 2009).

Es así que, durante sus inicios, la psicología positiva explica el bienestar psicológico a través de tres componentes: el afecto positivo, el afecto negativo y los juicios cognitivos respecto al propio bienestar (Andrews y Withey, 1976). De acuerdo con ello, el afecto positivo en las personas altera su juicio respecto a su propia satisfacción, por lo que la sensación de emociones intensas altera los niveles de afecto tanto positivo como negativo, siendo estas las responsables de la satisfacción personal. Sin embargo, para Diener, Colvin, Pavot y Allman (1991) la intensidad con la que las personas experimentan afectos lleva consigo a un valor psíquico, por lo que la felicidad será la resultante de un adecuado estado de bienestar psíquico. Por ello, si un individuo tiene un nivel de bienestar a un nivel alto, es porque se encuentra experimentando un grado de satisfacción en su vida; es decir, si presenta un buen estado de ánimo y experimenta pocas emociones negativas tales como la tristeza o la rabia. A su vez, la satisfacción será el resultante de dos componentes: un componente emocional (afectos) y por otro lado un componente cognitivo (bienestar psicológico) (Castro, 2009). Por ello, el enfoque propiciado por la psicología positiva permitiría explicar como un adecuado estado de bienestar psicológico dependería de las influencias que brinde una determinada tarea o situación, la cual por sí misma generará un impacto en el individuo, sea emocional o cognitivo, así como la percepción que regule su conducta y la búsqueda de solución o afrontamiento frente a dicha tarea.

No obstante, una vez descrito las nociones generales de las variables, es importante conocer la definición de diversos autores a fin de obtener la contextualización de las mismas. Al respecto, según Velásquez (2014), el bienestar psicológico viene a ser el resultado emocional

de cómo está la persona consigo mismo, lo que, al fin y al cabo, lo lleva a tomar sus decisiones. Esto en vista de que la persona se siente segura por lo que cual sea que sea su actitud con respecto a otros aspectos de su vida también pueden cambiar a mejor, si esto es influenciado. Lo que nos quiere decir Velásquez es que cada persona va a actuar conforme a lo que está experimentando en sus emociones, y como esto le lleva a tener que decidir sus decisiones, las cuales no van a estar del todo bajo el foco del sentido racional, sino que se ven influenciadas en lo que está sintiendo en el momento o lo que el momento le hace sentir.

Sin embargo, Moral (2011), define el bienestar psicológico como una composición de dos elementos esenciales: el afecto positivo y el afecto negativo, los cuales en conjunto pueden actuar de mejor modo. Por un lado, el afecto positivo, es una referencia a la parte emocional placentera de la persona, la cual busca poder sobresalir de diferentes formas, las más importantes entre todas siendo el incentivo, la energía, el anhelo de pertenecer, el sentimiento de controlar y el éxito de manera personal. Por otro lado, se encuentra el afecto negativo, el cual es representado como el aspecto menos agradable y el que produce más incomodidad, además de ser mostrada mediante temores, la privación de los deseos, las dudas ante las situaciones, el fracaso y la frustración; por lo tanto, la persona puede presentar temores de afrontar la realidad o problemas dentro del sistema nervioso central.

Del mismo modo entre las teorías y modelos que explican al bienestar psicológico se encuentra la propuesta de Deci y Ryan (2000) por medio de la teoría de la autodeterminación, la cual se basa en la satisfacción de las necesidades psicológicas: la necesidad de autonomía como la voluntad de establecer normas o mantenerlas con una conducta determinada; la necesidad de competencia, que describe el sentimiento de como interactuar hacia los demás ya sea en el ámbito laboral o físico, y finalmente la necesidad de compromiso en las relaciones, lo cual se manifiesta a un sentimiento recibido con interacción hacia los demás ya sea una persona cercana o conocido siendo así, resaltando un compromiso.

Por otro lado, para Solano (2009) existen tres sustentos teóricos que tratan al bienestar psicológico; en primer lugar, se encuentran las teorías universalistas, las cuales plantean que la satisfacción puede ser lograda con el cumplimiento de ciertos propósitos planeados u objetivos a corto plazo tales satisfacciones instantáneas. Por otro lado, se encuentran las llamadas teorías de la adaptación, las cuales permiten comprender el sentido de ser feliz; es decir, cuando se entabla una relación con otra persona, esto es igual a poder comprender el cómo funcionan las demás personas, esto debido al pensamiento del ser humano como un

ser con necesidad de ser social en donde debe ajustarse a las reglas que posee el lugar. Es a partir de eso que debe expresar sus habilidades personales para poder entablar una conexión con las personas, lo que finalmente lo lleva a llegar a conseguir su felicidad.

Por otra parte, el modelo más utilizado y en el cual se basa la presente investigación es el modelo multidimensional del bienestar psicológico descrito por Ryff y Singer (1998), quienes proponen que el bienestar psicológico se encuentra relacionado a diferentes conceptos característicos del ser humano como la auto realización y el crecimiento personal. Por consiguiente, el individuo durante su ciclo vital es capaz de desarrollar capacidades que evidencian la experiencia de diversas actividades de valor positivo, las cuales forman parte de la “composición teórica de Ryff”, dando la explicación de que el bienestar psicológico es desarrollado a través de seis dimensiones, por medio de las cuales, la persona va a tomar en cuenta para poder sobrellevar su estabilidad y propia satisfacción.

La primera dimensión es denominada como Auto aceptación, esta tiene que ver con la satisfacción personal, seguido a ello se encuentra las relaciones positivas, reconocido como con la capacidad de cada persona para ser capaz de relacionarse con otras personas. La tercera dimensión denominada Autonomía, referente a la autodeterminación, es decir, a la propia independencia y el cómo puede ser capaz de actuar frente a determinados problemas y cómo manejar sus deficiencias. Otra de las dimensiones es el dominio del entorno, definido como la capacidad de reconocer o manejar diversas situaciones o momentos considerados como difíciles por medio del actuar físico o mental. La quinta dimensión es el propósito de vida; la persona no se conforma solo con seguir, sino que posee metas que cumplir y objetivos a los cuales llegar. Finalmente, se encuentra el crecimiento personal, el cual es la idea que tiene la persona acerca de sus objetivos y el cómo espera mejorar cada día conforme aparecen nuevas metas.

En cuanto la relación al afrontamiento para el estrés, para Fernández, González y Trianes (2015), el estrés es reconocido como una enfermedad que afecta la estabilidad de la producción laboral en diferentes factores, ya sea por el ambiente o como el ser humano responde ante una situación de estrés. Y es que la forma como el ser humano reacciona al estrés es variada; de acuerdo con Ander (2013), la caracterización sobre los efectos que aparece en la reacción ante una situación de estrés es muy compleja, por lo tanto, agrupa las diversas reacciones en tres áreas: física, psicológica y comportamental. Sin embargo, la forma como el ser humano afronta al estrés, es definida por Sandín (1989), como la actitud

de sobrellevar una situación de estrés, en como la persona enfrentar sus problemas, bajo esta presión ya sean estos externos o internos, y, además de que se utiliza la conducta y el aspecto cognitivo para que esto pueda suceder, por lo que, se toma en cuenta que en este aspecto el estrés es causado por factores fuera o dentro de nosotros y va a depender de cómo actuamos frente a ello el que podamos superar el estrés.

Lazarus y Folkman (1984), refieren que el afrontamiento del estrés viene a ser las actitudes que una persona demuestra tener ante los diferentes factores que atacan su equilibrio, sean estos internos o externos, y el afrontamiento va a depender únicamente de su aspecto cognitivo y conductual, lo que define el cómo va actuar y vencer ante ella. Asimismo, se presenta esta idea en conjunto con el hecho de una persona puede tener estrategias de afrontamiento, las cuales pueden ser utilizadas en cada momento necesario. Además, manifiestan que el modo de afrontamiento va a depender de las circunstancias del momento y de cómo afecte a cada persona, lo que va a ser diferente en cada uno, ya que también afecta el entorno y la propia personalidad.

De acuerdo con Sandín y Chorot (2003) existen siete estilos como un individuo realiza el afrontamiento al estrés; el primero es el focalizado en la solución del problema, en donde el individuo utiliza estrategias cognitivas y conductuales para afrontar la situación o evento estresante, por medio de pasos que el sujeto siga por sí mismo como su medio de ayuda. Un segundo estilo es la autofocalización negativa, el cual sucede cuando una persona, pese a haber intentado una solución, sigue pensando que todo solo le va a salir mal, por lo que, aun cuando va a intentar resolver un problema, su pensamiento solo se va a centrar en el hecho de que aún le va a seguir saliendo mal. El tercer estilo es la reevaluación positiva; una persona puede utilizar el estrés como un mecanismo para poder mantenerse de manera positiva frente a cada problema, por lo que cuando lleguen situaciones estresantes solo van a tomarlo como un motivo más para seguir adelante y avanzar y pasar el problema.

Por otro lado, se encuentra la expresión emocional abierta, el cual se relaciona con el hecho de cómo poder expresar las emociones de manera efectiva sin que estas afecten a las personas a nuestro alrededor. El quinto estilo es denominado como evitación, que trata acerca de cómo una persona evita la situación estresante, frente al hecho de cómo ésta la hace sentir y como siente que no va a poder ser suficiente para poder sobrellevar lo que le estresa, por lo que huye y decide ocupar su tiempo en diferentes áreas que lo ayuden a olvidar todo acerca de ello. Seguido a ello se encuentra el estilo basado en la búsqueda de apoyo social, reconocido

como un catalizador, debido a que la persona busca apoyo en sus allegados para recibir soporte, ayuda o consejos que le sirvan como un método para afrontar su problema. Finalmente se encuentra el estilo denominado como religión, el cual tiene que ver con el uso de creencias, ideologías o la misma fe en Dios, es decir, es aquel estilo en donde la persona se refugia dentro de su creencia para poder sobrellevar el problema que enfrenta.

Además para García y Luena (2017), las exigencias a las que está expuesto el bombero voluntario frente a las situaciones que demanda el trabajo, deben ser superadas con el aprendizaje que ha obtenido y apoyadas en los recursos personales para su uso fundamental, a fin de que pueda minimizar las posibles amenazas, convirtiendo así su labor como bombero en una fuente de alegría por su decisión de trabajo, tanto por la ayuda que le da a los demás, así como por realizarlo. Por tal motivo y ante lo expuesto, es que se formula la siguiente pregunta ¿Cómo se relacionan el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú – Lima Norte, 2019?

Y es que el presente estudio es conveniente, debido a que permitirá deslizar a mayor profundidad entre la relación de ambas variables de las cuales son, bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del CGBVP. Es por ello que servirá como antecedente a futuras investigaciones, ya en la actualidad no existe ambas variables con esta muestra a tratar. La relevancia social de esta investigación, se evidencia en la población de estudio ya que apreciamos que la organización de bomberos voluntarios del Perú, refleja un problema de alto impacto como la estabilidad emocional y la salud mental ya que, son expuestos y a su vez tienden a obtener altos riesgos de peligros al salvaguardar la vida del ser humano. Por otro lado, la implicancia práctica del presente estudio ayudará a incrementar la sensibilización, de la humanidad sobre la problemática que se menciona en esta presente investigación y es así contribuir con diferentes actividades así tales como programas, campañas, capacitaciones y charlas informativas en la organización de bomberos.

Asimismo, presenta un valor teórico dado que se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés, como ser referencia e indagación científica en el campo de la psicología organizacional, por lo que los resultados de esta investigación podrá sistematizarse en una propuesta para ser incorporado como conocimiento a las ciencias de la organización, ya que se aportara a futuras investigaciones con dichas variables que se pueden abordar en diferentes perspectivas. Es así que, de acuerdo a lo mencionado, se establece la siguiente hipótesis general: Existe

relación significativa entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. Asimismo, en base al desarrollo de la hipótesis mencionada, se desarrollaron las siguientes hipótesis específicas:

HE1: Existe relación significativa entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019.

HE2: Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019.

HE3: Existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019.

Por tal motivo, el presente estudio establece como objetivo principal el poder determinar la relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. Asimismo, a fin de comprobar las hipótesis específicas planteadas, se desarrollaron los siguientes objetivos específicos:

Primero, describir los niveles de las dimensiones de bienestar psicológico en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019; segundo, identificar el estilo de afrontamiento al estrés que predomina en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019; tercero, determinar la relación entre bienestar psicológico y los estilos del afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019; cuarto, determinar las diferencias en el nivel de bienestar psicológico según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019; y por último y en quinto lugar, determinar las diferencias en los estilos de afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo. Corresponde al tipo descriptivo correlacional, pues busca analizar la realización entre una o dos variables de cualquier fenómeno estudiado y así llegar a pretender a conocer en diferentes situaciones en que se muestra (Fontes, García, Quintanilla, Rodríguez y Sarria, 2014).

Diseño. Kerlinger y Lee (2002), refieren que esta investigación se ajusta a un diseño no experimental de corte transversal puesto a que no se manipuló alguna variable donde los fenómenos del ambiente se dan en forma natural en la investigación, ya que se recolecta los datos en el debido momento donde se analizara la variable.

Nivel. Establecido como básico, ya que se intenta adquirir nuevos conocimientos basado a hechos observables, con el fin de establecer un conocimiento teórico centrándose a la resolución de problemas (Tam, Vega, Oliveros, 2008).

Enfoque. De tipo cuantitativo, debido que es capaz de adoptar estrategia sistemática, objetiva y rigurosa con el fin de generar y/o refinar el conocimiento. Además, se aplica el raciocinio de forma deductiva para desarrollar la generalización; cabe mencionar que también es de enfoque cuantitativo puesto que se utilizara instrumentos de medición (Sousa, Driessnack y Costa, 2007).

2.2. Operacionalización de variables

2.2.1. Bienestar psicológico

Definición conceptual. Ryff y Keyes (1995) refieren que el bienestar psicológico es la estado emocional y mental que relaciona la actividad psíquica de forma adecuada del ser humano, relacionado con el modelo individual en cómo adaptarse a las necesidades intrínsecas y extrínsecas del contexto físico y social, enlazada con creencias que se conecta con ciertas actividades de los seres humanos.

Definición operacional. La variable fue medida mediante las puntuaciones de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) en la versión adaptada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006) donde a través de su nivel de rango mide bajo la siguiente puntuación: 1: Totalmente desacuerdo; 2: Poco de acuerdo; 3:

Moderadamente de acuerdo; 4: Muy de acuerdo; 5: Bastante de acuerdo; y 6=Totalmente de acuerdo.

Escala de medición. Ordinal con calificación de tipo Likert.

Dimensiones: 6 dimensiones con un total de 39 Ítems.

2.2.2. Afrontamiento al estrés

Definición conceptual. Para Sandín (1995) refiere que el afrontamiento al estrés corresponde al estilo de esfuerzos conductuales y cognitivos que hace que el ser humano pueda lidiar contra el nivel de estrés; es decir cómo tratar con los problemas externos o internos a causantes del estrés.

Definición operacional. El estilo de afrontamiento al estrés fue medido mediante las puntuaciones del cuestionario de afrontamiento al estrés – CAE – de Sandín y Chorot (2003) en el cual el nivel de rango de la variable mide a través bajo la siguiente calificación: 0: Nunca; 1: Pocas veces; 2: A veces; 3: Frecuentemente; y 4: Casi siempre.

Escala de medición. Ordinal con calificación de tipo Likert.

Estilos: 7 estilos con el total de 42 Ítems.

2.3. Población, muestra y muestreo

Población. Soto (2015) manifiesta que la representación de la población es de acuerdo a los criterios determinados por el investigador, lo cual se pretende a explorar los resultados de la investigación.

Tabla 1
Efectivos del CGBVP- Lima Norte, 2017

Distrito	Hombre	Mujer	Total
Carabaylo	95	25	120
Independencia	100	10	110
Los Olivos	100	40	140
Total	295	75	370

Fuente: XXV Comandancia departamental Lima Norte del CGBVP

Muestra. Tal como lo señala Tamayo y Tamayo (2003) la muestra corresponde al grupo de participantes pertenecientes a la población, del cual se obtiene los datos de una investigación, debido a las características en común que presentan entre los participantes. Por lo tanto, la muestra estuvo conformada por hombres y mujeres, con mayoría de edad, miembros de una de las compañías de bomberos ubicadas en el sector Lima - Norte y que se encuentren ejerciendo el servicio del voluntariado durante el año.

Muestreo. Para Tamayo y Tamayo (2003) el muestreo corresponde al método como serán seleccionados los participantes que conforme la muestra. Por lo tanto, en la presente investigación se aplicó un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia de acuerdo a la definición de Creswell (2009) al señalar que este tipo de selección se caracteriza por ser un método cuantitativo en el que la elección de los participantes es dada por el investigador de acuerdo a la disponibilidad de los sujetos a ser estudiados.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnicas de medición. Se utilizó como instrumentos para medir las variables los cuestionarios; los cuales difieren de la entrevista, se basa en la lectura de consignas planteadas valoradas por cada participante en función a su opinión, conocimiento o crítica. Asimismo, Bernal (2010) nos refiere que son preguntas diseñadas, que ayudara a recaudar los datos con el propósito de lograr el objetivo de la investigación.

Instrumentos para medir el bienestar psicológico

Ficha técnica

Nombre del test : Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autores : Carol Ryff (1995); Estados Unidos

Adaptación : Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006); España

Tipo de aplicación : Individual y colectivo en adolescentes y adultos

Total de ítems : 39 con 6 dimensiones

Validez. El instrumento original presenta validez de constructo a través del análisis factorial de tipo confirmatorio, estructurando el instrumento en 6 dimensiones, con explicación mayor al 45% de la varianza total explicada. Asimismo, este instrumento fue adaptado a un contexto español por Díaz, et. al (2006) cuya validez obtenida por el mismo método proporcionó un parámetro libre de $X^2=2306.75$ para una escala conformada por 39 ítems estructurado en seis factores. De igual manera, la escala fue sometida al análisis por medio de la técnica de criterio de jueces, cuya valoración de cada aspecto fue analizado a través del coeficiente de V de Aiken, el cual establece como criterio aceptable a un valor igual o superior a 0.80 para la confirmación de validez (ver anexos), confirmando la evidencia de validez de contenido del instrumento para la medición del bienestar psicológico.

Confiabilidad. La versión original obtuvo el valor de confiabilidad a través de un alfa de Cronbach mayor a 0.70 en su extensión total (84 ítems). Por su parte, la adaptación de Díaz, et al. (2006) presento para la escala total un valor de alfa superior al criterio (0.70) en una muestra de 467 sujetos entre jóvenes y adultos, determinando la confiabilidad del instrumento en su versión adaptada. Asimismo, se elaboró un estudio piloto por medio de la aplicación del instrumento en 80 sujetos, obteniéndose un valor de 0.956 en el alfa de Cronbach para la escala total (Ver anexos) considerado adecuado según el criterio de George y Mallery (2003).

Instrumentos para medir el afrontamiento al estrés

Ficha técnica

Nombre del test : Cuestionario de Afrontamiento al Estrés – CAE

Autores : Sandín y Chorot (2003)

Procedencia : España

Objetivo : Conocer los estilos de Afrontamiento al Estrés.

Estructuración : 7 Estilos (42 ítems)

Validez. El instrumento original fue creado con 54 ítems los cuales se sometieron a un análisis factorial, lo cual dio como resultado la estructuración del test en siete factores con una explicación del 55% de la varianza total, confirmando así la validez de constructo del instrumento. Por otra parte, se obtuvo la validez de criterio a través de 5 jueces, quienes evaluaron los criterios de relevancia, pertinencia y claridad a cada ítem, realizado se analizó

cada valoración por medio del coeficiente de V de Aiken, obteniendo en sus resultados, valores superiores al criterio establecido ($V > 0.80$) por lo que se confirma la validez de criterio del instrumento (ver anexos).

Confiabilidad. Respecto a la confiabilidad, esta fue obtenida a través del coeficiente de alfa de Cronbach y el análisis de la consistencia interna a través del método de correlaciones corregidas ítem-dimensión, obteniendo coeficientes superiores a 0.70 con correlaciones entre 0.37 a 0.77. Asimismo, con el fin de identificar los índices de confiabilidad del instrumento para la muestra objetivo, se desarrolló un estudio piloto en una muestra de 80 sujetos, obteniéndose valores en el coeficiente de Alfa de Cronbach entre 0.542 a 0.855 (ver anexos). Si bien se observan algunos índices inferiores al criterio, estos son aceptables para su aplicación en la muestra de estudio (George y Mallery, 2003).

2.5. Procedimiento

El presente estudio fue elaborado por medio del siguiente procedimiento:

1. Se realizó el análisis de las teorías vinculadas a las variables de estudio, con el propósito de obtener una visión mayor de la realidad problemática para la elaboración de las hipótesis y el planteamiento de los objetivos de investigación. Posterior a ello, se realizó la selección de los instrumentos para la medición de las variables de acuerdo con las características requeridas por el estudio.
2. Una vez seleccionados los instrumentos, estos fueron sometidos a una prueba piloto a fin de corroborar los criterios de validez y confiabilidad para la medición de las variables en la población de estudio. Para ello, se realizó su aplicación en una muestra representativa con características semejantes a las requeridas por la investigación.
3. Confirmadas las características psicométricas de los instrumentos, se procedió con la solicitud de autorización a la población de estudio a través de un proceso administrativo en donde se realizó la presentación del autor y fines de la investigación, señalando los procesos y acciones a realizar en la muestra seleccionada.
4. Una vez obtenida las autorizaciones respectivas, se realizó la aplicación definitiva para la recolección de datos propios del presente estudio, los cuales fueron analizados por medio de métodos estadísticos que permitieron la obtención de resultados para su interpretación y discusión en el estudio final.

2.6. Métodos de análisis de datos

En primer lugar, los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos fueron procesados al programa Excel para la creación de la base de datos, la cual fue exportada al paquete estadístico SPSS en su versión 23, programa que permitió procesar y analizar la información a través del análisis estadístico pertinente, obteniendo los resultados en tablas que fueron adjuntadas en el presente informe para su posterior análisis, interpretación y discusión. Entre la estadística empleada, se tiene lo siguiente: *Media*, el cual equivale al promedio de los puntajes alcanzados en el total de instrumentos aplicados; *Frecuencia*, número que representa el total de una determinada característica o nivel de la variable que se repite en la muestra. *Prueba de normalidad*, realizada por medio de la prueba de Kolmogórov-Smirnov la cual determina la distribución de los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos, permitiendo inferir por medio de sus resultados si es que se ajustan o no a una distribución normal. *Comparativo*, basados en los resultados obtenidos de la prueba de normalidad, para el análisis comparativo se utilizaron la prueba de U de Mann-Whitney para comparaciones entre dos grupos de datos no paramétricos; por último, el *Coefficiente de correlación*, estadístico que determina el nivel de correlación y su significancia entre dos o más variables, que para efecto del presente estudio fue utilizado el coeficiente Rho de Spearman (para datos con distribución no paramétrica).

2.7. Aspectos éticos

La presente investigación fue desarrollada evitando el plagio y/o falsedades, y respetando la propiedad intelectual de los autores de cada instrumento o bibliografía consultada, dando cita a cada texto o información empleada en la presente investigación. Además, de acuerdo con la declaración de Helsinki en 1964, se realizó la emisión de un consentimiento informado para cada participante. De igual manera, el presente trabajo se desarrolló respetando los cuatro principios fundamentales de la bioética establecido por Beauchamp y Childress (2001) tales como el principio de *autonomía* dado que no se ha realizado ninguna influencia sobre los participantes al momento de la aplicación de los instrumentos; el de *beneficencia* puesto a que los resultados son de interés común tanto como para los participantes como para las instituciones comprometidas en el estudio; el de *no maleficencia*, dado que no se pretende generar daños o perjuicios de ningún tipo; y finalmente, el principio de *justicia*, dado que el desarrollo no obedece a ningún criterio de desigualdad ideológica, social, cultural o entre otros.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

Tabla 2

Niveles de las dimensiones del bienestar psicológico en efectivos del CGBVP - Lima Norte

Nivel	Bienestar Psicológico		Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito en la vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	66	22.0	72	24.0	75	25.0	70	23.3	107	35.7	86	28.7	79	26.3
Moderado	75	25.0	61	20.3	59	19.7	62	20.7	50	16.7	55	18.3	37	12.3
Alto	65	21.7	9	32.3	94	31.3	92	30.7	63	21.0	92	30.7	117	39.0
Elevado	94	31.7	70	23.3	72	24.0	76	25.3	80	26.7	67	22.3	67	22.3

De acuerdo a lo presentado en la tabla 2, se aprecia que el bienestar psicológico se encuentra a un nivel elevado en el 31.7% de los efectivos pertenecientes al CGBVP de Lima Norte. Respecto a las dimensiones de la variable, la dimensión *autoaceptación* se encuentra a un nivel alto en el 32.3%, al igual que las dimensiones *relaciones positivas* y *autonomía* que se encuentran a un mismo nivel en el 31.3% y 30.7% respectivamente. Por otro lado, la dimensión *dominio del entorno* se caracteriza por encontrarse a un nivel bajo en el 35.7% de los participantes; no obstante, las dimensiones *propósito en la vida* y *crecimiento personal* se encuentran a un nivel alto en el 30.7% y en el 39.0% respectivamente.

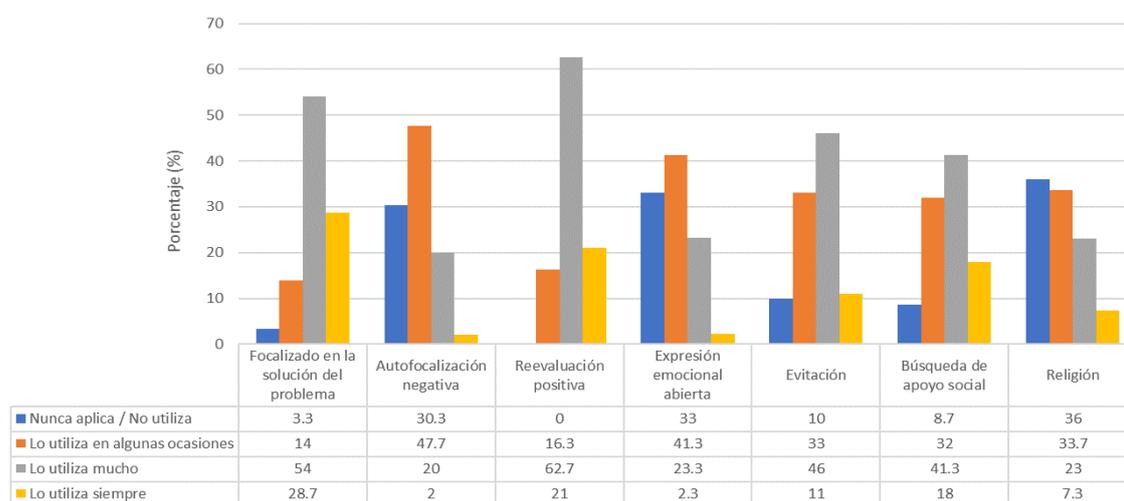


Figura 1. Estilos de afrontamiento que predominan en efectivos del CGBVP- Lima Norte

Según los resultados mostrados en la figura 1, se observa que el estilo de afrontamiento que predomina en los efectivos pertenecientes al CGBVP en Lima Norte es el estilo denominado *Reevaluación positiva*, el cual se caracteriza por estar presente a un nivel de “lo utiliza mucho”

en el 62.7% de la muestra. Seguido a este estilo se encuentra el denominado *Focalizado en la solución del problema* al estar presente a un mismo nivel en el 54.0% de la muestra.

3.2. Análisis inferencial

3.2.1. Análisis de resultados

Tabla 3

Prueba de normalidad de ajuste de las variables de estudio

Variable	N	K-S	p
Bienestar Psicológico	300	1.381	.044
Autoaceptación	300	1.738	.005
Relaciones positivas	300	1.167	.131
Autonomía	300	1.372	.046
Dominio del entorno	300	1.578	.014
Propósito en la vida	300	1.716	.006
Crecimiento personal	300	1.924	.001
Focalizado en la solución del problema	300	1.312	.064
Autofocalización negativa	300	1.339	.055
Reevaluación positiva	300	1.566	.015
Expresión emocional abierta	300	1.592	.013
Evitación	300	1.815	.003
Búsqueda de apoyo social	300	1.509	.021
Religión	300	1.229	.098

Con el propósito de conocer si los datos obtenidos se ajustan a una distribución normal, se desarrolló la prueba de normalidad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov, cuyos resultados mostrados en la tabla 3 demuestran una variabilidad en los grados de significancia obtenidos, lo que justifica el uso de estadística para datos no paramétricos en el análisis de los datos obtenidos.

3.2.2. Pruebas de hipótesis

Tabla 4

Relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento

Variable	Estadístico	Focalizado en la solución del problema	Autofocalización negativa	Reevaluación positiva	Expresión emocional abierta	Evitación	Búsqueda de apoyo social	Religión
Bienestar Psicológico	Rho	,540**	-,347**	,280**	-,277**	-.062	,133*	-.058
	R ²	.283	.210	.820	.193	.085	.092	.024
	p	.000	.000	.000	.000	.283	.022	.317

De acuerdo con la tabla 4, se observa que existe correlación significativa, negativa de intensidad débil a media entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, *autofocalización negativa* ($\rho=-0.347$; $p=0.00$) y *expresión emocional abierta* ($\rho=-0.277$; $p=0.00$). Por otro lado, se observa que existe correlación significativa, directa de intensidad débil a media entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento *Focalizado en la solución del problema* ($\rho=0.540$; $p=0.00$), *reevaluación positiva* ($\rho=0.280$; $p=0.00$) y *búsqueda de apoyo social* ($\rho=0.133$; $p=0.022$).

Resultados asociados con los objetivos específicos

Tabla 5

Relación entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento según sexo y tiempo de servicio

Variables	Categoría	Estadístico	Focalizado en la solución del problema	Autofocalización negativa	Reevaluación positiva	Expresión emocional abierta	Evitación	Búsqueda de apoyo social	Religión	
Bienestar psicológico	Sexo	Hombre	Rho	,571**	-,377**	,272*	-,312**	-.088	.070	-.090
			p	.000	.000	.010	.000	.188	.293	.178
	Mujer	Rho	,453**	-,274*	,269**	-.175	.003	,284*	.016	
		p	.000	.017	.019	.131	.978	.013	.892	
	Tiempo de servicio	Aspirante (< 1 a 3 años)	Rho	,502**	-,304*	.143	-,355*	.004	.077	-.201
		p	.000	.012	.244	.003	.972	.532	.099	
	Bombero graduado (> 5 años)	Rho	,543**	-,355**	,310**	-,250**	-.083	,149*	-.017	
	p	.000	.000	.000	.000	.210	.023	.796		

De acuerdo al análisis de correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio, se observa

en la tabla 5 que, de acuerdo al sexo de los participantes, en los hombres existe correlación significativa y directa entre el bienestar psicológico y los estilos *focalizado en la solución del problema* ($\rho=0.571$; $p=0.000$) y *reevaluación positiva* ($\rho=0.272$; $p=0.000$), asimismo existe correlación significativa e inversa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento *autofocalización negativa* ($\rho=-0.377$; $p=0.000$) y *expresión emocional abierta* ($\rho=-0.312$; $p=0.000$). Por otro lado, en las mujeres, existe correlación significativa y directa entre el bienestar psicológico y los estilos *focalizado en la solución del problema* ($\rho=0.453$; $p=0.000$) y *reevaluación positiva* ($\rho=0.269$; $p=0.019$); asimismo, se observa correlación significativa inversa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento *autofocalización negativa* ($\rho=-0.274$; $p=0.017$).

En cuanto a la correlación entre las variables de estudio según el tiempo de servicio, en el personal aspirante se evidencia correlación significativa y directa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento *focalizado en la solución del problema* ($\rho=0.502$; $p=0.000$); asimismo existe relación significativa e inversa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento *autofocalización negativa* ($\rho=-0.304$; $p=0.012$) y *expresión emocional abierta* ($\rho=-0.355$; $p=0.003$). Por otro lado, en los bomberos graduados, existe correlación significativa y directa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento *focalizado en la solución del problema* ($\rho=-0.543$; $p=0.000$), *reevaluación positiva* ($\rho=-0.310$; $p=0.000$) y *búsqueda de apoyo social* ($\rho=-0.149$; $p=0.023$). De igual forma, existe correlación significativa e inversa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento *autofocalización negativa* ($\rho=-0.355$; $p=0.000$) y *expresión emocional abierta* ($\rho=-0.250$; $p=0.000$).

Tabla 6
Diferencias del bienestar psicológico según el sexo de los participantes

Variable	Sexo	n	ME	U	p
Bienestar Psicológico	Hombre	224	148.24	8006.000	.439
	Mujer	76	157.16		

n: Muestra; ME: Media; U: U de Mann Whitney; p: grado de significancia

De acuerdo a los resultados de la prueba comparativa en dos grupos para datos no paramétricos U de Mann Whitney, se observa que no existen diferencias significativas ($p>0.05$) respecto al bienestar psicológico según el sexo de los participantes. Eso indicaría

que las características biológicas del personal bombero no influye o demarca los niveles de bienestar psicológico percibido.

Tabla 7
Diferencias del bienestar psicológico según el tiempo de servicio de los participantes

Variable	Tiempo de servicio	n	ME	U	p
Bienestar Psicológico	Aspirante	68	159.91	7248.000	.309
	Bombero graduado	232	147.74		

n: Muestra; ME: Media; U: U de Mann Whitney; p: grado de significancia

Respecto a los resultados obtenidos por medio de la prueba comparativa entre dos grupos para datos no paramétricos U de Mann Whitney, se observa que no existen diferencias significativas ($p > 0.05$) respecto al bienestar psicológico según el tiempo de servicio de los participantes en el cuerpo de bomberos del Perú; por lo tanto, esto señalaría la variable no está sujeta a la experiencia o tiempo dedicado al servicio.

Tabla 8
Diferencias de los estilos de afrontamiento según el sexo de los participantes

Variables	Sexo	n	ME	U	p
Focalizado en la solución del problema	Hombre	224	152.40	8087.500	.515
	Mujer	76	144.91		
Autofocalización negativa	Hombre	224	150.58	8494.000	.978
	Mujer	76	150.26		
Reevaluación positiva	Hombre	224	148.38	8038.000	.466
	Mujer	76	156.74		
Expresión emocional abierta	Hombre	224	147.55	7852.000	.311
	Mujer	76	159.18		
Evitación	Hombre	224	143.39	6918.500	.014
	Mujer	76	171.47		
Búsqueda de apoyo social	Hombre	224	143.69	6985.500	.019
	Mujer	76	170.59		
Religión	Hombre	224	147.39	7815.000	.285
	Mujer	76	159.67		

n: Muestra; ME: Media; U: U de Mann Whitney; p: grado de significancia

Respecto a las diferencias en los estilos de afrontamiento según el sexo de los participantes, se observa que solo existe diferencias significativas ($p < 0.05$) en los estilos *evitación* ($U = 6918.500$) y *búsqueda de apoyo social* ($U = 6985.500$), notándose en ambos casos que son las mujeres las que tienden a presentar mayor frecuencia de uso en ambos estilos, lo que indicaría que son las mujeres las que tienden a evitar las situaciones estresantes enfocándose en actividades que le ayuden a olvidar lo que las estresa, así como la búsqueda de un soporte emocional por medio de consejos o ayudas de terceros que les sirvan como una estrategia para afrontar los problemas.

Tabla 9
Diferencias de los estilos de afrontamiento según el tiempo de servicio de los participantes

Variable	Tiempo de servicio	n	ME	U	p
Focalizado en la solución del problema	Aspirante	68	176.00	6154.000	.006
	Bombero graduado	232	143.03		
Autofocalización negativa	Aspirante	68	139.32	7128.000	.226
	Bombero graduado	232	153.78		
Reevaluación positiva	Aspirante	68	157.72	7397.000	.433
	Bombero graduado	232	148.38		
Expresión emocional abierta	Aspirante	68	127.22	6305.000	.012
	Bombero graduado	232	157.32		
Evitación	Aspirante	68	158.24	.7361.500	.401
	Bombero graduado	232	148.23		
Búsqueda de apoyo social	Aspirante	68	161.97	7108.000	.213
	Bombero graduado	232	147.14		
Religión	Aspirante	68	134.51	6801.000	.083
	Bombero graduado	232	155.19		

n: Muestra; ME: Media; U: U de Mann Whitney; p: grado de significancia

En cuanto a las diferencias en los estilos de afrontamiento según el tiempo de servicio de los participantes, se observa que solo existe diferencia significativa ($p < 0.05$) en el *estilo focalizado en la solución del problema* ($U = 6154.000$) siendo los aspirantes los que presentan un nivel más elevado ($ME = 176.00$); así como en el *estilo expresión emocional abierta* ($U = 66305.000$), en donde se aprecia que son los bomberos graduados los que tienden a mostrar mayor uso ($ME = 157.32$) respecto a expresar las emociones de manera efectiva sin que estas afecten a las personas a nuestro alrededor.

IV. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación, tuvo como propósito el determinar la relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. Por tal motivo, posterior al análisis estadístico pertinente y a partir de los resultados obtenidos, se realiza el análisis crítico por medio de la discusión de dichos resultados:

Como parte del objetivo general, se determinó por medio del análisis de correlación de Spearman. De acuerdo con ello, se obtuvo la existencia de una correlación significativa, negativa de intensidad débil a media entre el bienestar psicológico y los estilos de *afrontamiento, autofocalización negativa y expresión emocional abierta*. Por otro lado, se observa que existe correlación significativa, directa de intensidad débil a media entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento *Focalizado en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social*. Estos hallazgos confirman de forma parcial con los resultados obtenidos por Corral (2015) quien identificó una relación significativa y directa entre el *bienestar psicológico* y los estilos de afrontamiento de *resolución de problemas, reestructuración cognitiva positiva, expresión emocional y apoyo social*. De igual manera corrobora los resultados obtenidos por García, et al. (2014) quienes determinaron una relación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en bomberos policías de la provincia de San Luis.

De acuerdo con Torestad, et al. (1990) el afrontamiento depende de cada individuo y sus características personales en su modo de actuar ante una situación, el cual, de ser adecuado, genera un grado de satisfacción y felicidad en el individuo. En este sentido, los bomberos voluntarios que afrontan las situaciones de crisis por medio de estilos basados en la fijación de soluciones ante una situación problemática, la evaluación cognitiva de la situación conflictiva, así como la búsqueda de apoyo social en sus pares más próximos, presentarán un nivel elevado en cuanto a su bienestar psicológico y viceversa. Sin embargo, en aquellos bomberos en donde predomine el uso de estilos de afrontamiento de autofocalización negativa y la expresión emocional abierta, los niveles de bienestar psicológico se verán disminuidos dada las características de correlación identificadas, esto debido a que una de las características propias de los individuos que ejercen este servicio es la búsqueda de soluciones y la visión positiva ante situaciones de crisis. Caso contrario sucede en cuanto a la búsqueda de apoyo social, comprendiendo que el contexto obedece a los criterios de

interacción con el grupo más próximo, el ejercicio de los bomberos voluntarios se sostiene en la colaboración y trabajo en equipo a fin de responder adecuadamente las diversas situaciones de crisis, por lo que el ejercicio del respaldo social incrementa el grado de satisfacción personal, desarrollando un sentimiento positivo que podría incrementar los niveles de bienestar psicológico en el individuo.

Por otro lado, en cuanto a la relación entre las variables según el sexo de los individuos, se obtuvo que en los hombres existe correlación significativa y directa entre el *bienestar psicológico* y los estilos *focalizado en la solución del problema* y *reevaluación positiva*, lo que indicaría que a mayor nivel o uso en una de las variables, generará un incremento en los niveles o uso en la variable correlacionada y viceversa; no obstante, se evidenció en el mismo grupo correlación significativa e inversa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento *autofocalización negativa* y *expresión emocional abierta*; es decir, que a mayor uso de estos estilos de afrontamiento, menor el nivel de bienestar psicológico y viceversa. En cuanto a las mujeres, existe correlación significativa y directa entre el bienestar psicológico y los estilos focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva, por lo que, ante el incremento o disminución en el uso de uno de los estilos de afrontamiento mencionado, el efecto en el bienestar psicológico será el mismo y viceversa; asimismo, se observa correlación significativa inversa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento autofocalización negativa.

De igual manera, respecto a la correlación de las variables según el tiempo de servicio, en el personal aspirante se halló correlación significativa y directa entre el *bienestar psicológico* y el estilo de afrontamiento *focalizado en la solución del problema*, por lo que a mayor nivel en una de las variables, la otra presentará el mismo efecto y viceversa; asimismo existe relación significativa e inversa entre el *bienestar psicológico* y los estilos de afrontamiento *autofocalización negativa* y *expresión emocional abierta*, lo que indicaría que a mayor nivel en una de las variables, menor presencia de la otra y viceversa. Por otro lado, en los bomberos graduados, existe correlación significativa y directa entre el *bienestar psicológico* y los estilos de afrontamiento *focalizado en la solución del problema*, *reevaluación positiva* y *búsqueda de apoyo social*. De igual forma, existe correlación significativa e inversa entre el *bienestar psicológico* y los estilos de afrontamiento *autofocalización negativa* y *expresión emocional abierta*.

Por lo tanto, las características personales, así como los factores tales como el tiempo de servicio podrían determinar cierto efecto en la correlación de las variables. Al respecto, Mayordomo, Sales, Satorres y Meléndez (2016) indica que los cambios dados en la etapa adulta generan un cambio en el desarrollo y percepción del bienestar psicológico, los cuales pueden darse por la adaptación de la persona a nuevos contextos o situaciones, lo que desarrolla un sentido de eficacia orientado a un desarrollo evolutivo positivo; por ende, una visión positiva de los problemas puede estar asociado con la experiencia que tiene el individuo para afrontar diversas situaciones, permitiéndole obtener una visión positiva producto de su estado de bienestar psicológico.

Respecto a las diferencias entre el nivel de *bienestar psicológico* según el sexo y tiempo de servicio, los resultados determinaron que no existen diferencias significativas en la variable según las características personales indicadas, por lo que las características biológicas, así como la experiencia en el servicio laboral no estarían influyendo en los niveles de las variables. Al respecto, los hallazgos del presente estudio difieren parcialmente con las conclusiones de Mayordomo, et al. (2016) al señalar que, respecto al bienestar psicológico, hombres y mujeres presentan diferencias significativas en algunas de las dimensiones de las variables tales como autoaceptación y crecimiento personal, sin embargo, no existe dicha diferencia en cuanto al dominio del entorno, dado que se mantiene un mismo nivel en ambos sexos durante la etapa adulta. Esto podría respaldar los resultados del estudio actual, dado que al considerarse que la muestra de estudio está conformado por personas que se encuentran dentro de su ciclo vital en la etapa adulta, los intereses o preocupaciones personales como la adquisición de un empleo, los roles sociales, o las metas propias que, para efecto del estudio actual, se encuentran orientadas a un mismo principio (servicio voluntario de bomberos) podrían ser determinantes para establecer un mismo sentido respecto al bienestar psicológico de cada individuo parte del CGBVP en Lima Norte.

Finalmente, el análisis de las diferencias en los estilos de afrontamiento al estrés de acuerdo a las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio, los resultados obtenidos demuestran que solo existe diferencias significativas según el sexo en los estilos *evitación* y *búsqueda de apoyo social*, siendo las mujeres quienes presentan niveles más elevados en comparación de los hombres; es decir, las mujeres tienden a evitar situaciones o eventos que pueden generarle estrés enfocando su actuar en actividades que generen una distracción del estímulo estresante, así como la búsqueda de un apoyo emocional que les proporcione

recursos favorables para afrontar las situaciones problemáticas. Por otro lado, también se evidencia diferencias significativas en los estilos focalizado en la solución del problema y expresión emocional abierta según el tiempo de servicio del personal bombero voluntario que participó del estudio, en donde son los aspirantes y los bomberos graduados respectivamente, los que presentan niveles más elevados en comparación a las demás categorías. Si bien no existen estudios recientes relacionados con los resultados obtenidos, Frydenberg y Lewis (1999) demostraron que las mujeres a diferencias de los hombres tienden a recurrir a la búsqueda de apoyo en otras personas a fin de dar solución a situaciones conflictivas que desarrollan estrés en su persona, así como el uso de acciones para disminuir la tensión por medio de distracciones como el exceso en dormir o ingerir sustancias para controlar el estrés.

En cuanto al tiempo de servicio, los resultados se asemejan a las conclusiones de García, López y Moreno (2008) quien indica que el uso de las estrategias de afrontamiento incrementan de acuerdo a la edad dada la experiencia de vida que tiene un ser humano, por lo que la búsqueda de apoyo social es más común en personas más jóvenes o inexpertas mientras que la expresión emocional abierta tiende a manifestarse en personas más experimentadas dadas los acontecimientos o sucesos vividos que repercuten o se reprimen en cada individuo. Por ende, el ejercicio de la actividad voluntaria de los bomberos, demarcarían ciertas diferencias respecto a la forma como afrontan las diversas situaciones vividas tanto en el ejercicio de su servicio, así como en su vida personal, de tal forma que las características biológicas como el sexo, así como el tiempo dedicado al servicio, demarcarían de forma significativa en las estrategias empleadas para cada situación estresante.

V. CONCLUSIONES

PRIMERA. existe correlación inversa y significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento *focalizado en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva y expresión emocional abierta*. Por otro lado, se evidencia correlación directa y significativa entre el bienestar psicológico y el estilo búsqueda de apoyo social.

SEGUNDA. el *bienestar psicológico* se encuentra a un nivel alto a elevado en mayor parte de la muestra evaluada.

TERCERA. el estilo de afrontamiento que predomina en la muestra de estudio es la *reevaluación positiva*, seguido por el estilo focalizado en la solución del problema.

CUARTA. de acuerdo al sexo de los participantes, tanto en hombres y mujeres existe correlación significativa y directa entre el *bienestar psicológico* y los estilos *focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva*, no obstante, en los hombres se evidencia una correlación inversa y significativa entre el *bienestar psicológico* y los estilos *autofocalización negativa y expresión emocional abierta*, mientras que en las mujeres solo existe correlación significativa e inversa entre el *bienestar psicológico* y el estilo *autofocalización negativa*.

En cuanto al tiempo de servicio, se evidencia correlación significativa e inversa entre el *bienestar psicológico* y los estilos *autofocalización negativa y expresión emocional abierta* tanto en aspirantes y bomberos graduados; asimismo, se evidencia correlación significativa y directa entre el *bienestar psicológico* y los estilos *focalización en la solución del problema* en ambos grupos, evidenciándose también el mismo tipo de correlación solo en los bomberos graduados entre el *bienestar psicológico* y el estilo *reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social*.

QUINTA. no se evidencia diferencias significativas e inversas entre el bienestar psicológico según el sexo y tiempo de servicio.

SEXTA. se evidencia diferencias significativas entre los estilos *evitación y búsqueda de apoyo social* según el sexo de los participantes, siendo las mujeres las que tienden a presentar mayores niveles en las variables. Asimismo, se evidencia diferencias significativas entre los estilos *focalizado en la solución del problema y expresión emocional abierta* según el tiempo de servicio.

VI. RECOMENDACIONES

1. Desarrollar la investigación de forma integral a diversas divisiones o sectores en donde ejercen su servicio los efectivos del Cuerpo General de Bomberos del Perú, a fin de corroborar o identificar nuevos aportes al estudio del bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, basados en la exploración de diversas variables sociodemográficas como la edad, tipo de familia, sectores económicos, entre otros.
2. Realizar investigaciones con otras posibles variables relacionadas como la motivación, el liderazgo o aspectos resilientes, con el propósito de ampliar e identificar el comportamiento de las variables en una población poco estudiada.
3. A partir de los resultados obtenidos, diseñar programas, estrategias o talleres que favorezcan al nivel de bienestar psicológico, así como en el uso de nuevos estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés.
4. Realizar campañas de promoción respecto al bienestar psicológico a fin de fortalecer los recursos personales para el buen ejercicio del servicio del personal bombero.

VII.REFERENCIAS

- Alarcón, B; Navia, A.; Macías, A. (2018). Estrés postraumático como consecuencia del terremoto del 16-A en bomberos de la ciudad de Portoviejo. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* pp.16.
- Ander, E. (2013). *Diccionario de Psicología, Argentina: Córdoba*. Córdoba: Brujas.
- Andina. (2018). Más de 7 mil mujeres bombero prestan servicio de emergencias en el Perú. *Andina* [En línea]. Recuperado de <https://andina.pe/agencia/noticia-mas-7-mil-mujeres-bombero-prestan-servicio-emergencias-el-peru-702468.aspx>
- Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social indicators of well being: American's perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen
- Barrera, R. (2013). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Instituto Tecnológico de Sonora, Sonora, México.
- Ballesteros, B., Medina, A. & Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico Definido Por Asistentes A Un Servicio De Consulta Psicológica En Bogotá, Colombia. *Revista Redalyc*, 5 (2), pp. 239-258
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Tercera edición. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://docs.google.com/file/d/0B7qpQvDV3vxvUFpFdUh1eEFCSU0/ed>
- Carver, C.S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. Assesing (1989). Coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, (56) 2.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. 66 (23,3), pp. 43-72. Recuperado de http://m.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587233.pdf
- Ciudadanos al día. (2009). El Perú cuenta con 9,316 bomberos voluntarios. Notas de Prensa. [En línea]. Recuperado de <http://notaspress.blogspot.com/2009/10/el-peru-cuenta-con-9316-bomberos.html>

- Corral, M. (2015). *Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de cruz roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Coz, J. (2009). *Historia del cuerpo de bomberos voluntarios del Perú al cierre del milenio 1860-2000*. Lima: Biblioteca Nacional del Perú.
- Creswell, J. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227- 268.
- Diener, E., Colvin, R., Pavot, W. y Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 492-503. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1941521>
- El Peruano. (1999). D.S. N°031-99-PCM: Reglamento de la ley del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú. *Normas legales*.
- Fernández, L., González, A., & Trianes, M. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*.
- Fontes, S., García. C., Quintanilla, L., Rodríguez, R., P. y Sarriá. E. (2010). *Fundamentos de investigación en psicología*. Madrid: UNED
- García-Viniegras, V. y Gonzales, I. (2000). La categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16 (6), pp. 586-592.
- Gastañaduy, K. (2013). *Motivación intrínseca, extrínseca y bienestar psicológico en trabajadores remunerados y voluntarios*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- García, R., López, J. y Moreno, M. (2008). Estrategias de afrontamiento a estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias psicológicas*, Vol. 2 (1), pp.7-25. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4595/459545421002.pdf>

- García, M.; Luena, M. (2017). *Estudio exploratorio de elaboración de un perfil del bombero voluntario en bomberos voluntarios de la Provincia de Buenos Aires*. Universidad Nacional de Mar de plata.
- García, Q.; Echevarria, E.; Rodriguez, 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.
- George, D. and Mallery, P. (2003) *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. 11.0. *Update*. 4th Edition, Allyn & Bacon, Boston
- Hayes, B. (1999). *Como medir la satisfacción del cliente: desarrollo y utilización de cuestionarios*. 2.ed. España: Pearson
- Hernández, I; Fernández, C; y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta. Ed.). México, D.F.: Mc Graw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2011). Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2010. Principales Resultados. Recuperado de <http://www1.inei.gob.pe/biblioineipub/bancopub/Est/Lib0960/libro.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2012). 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° 392
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de Investigación en las ciencias sociales*. México: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. Y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. Publishing Company.
- Lupano, M. y Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*. IV (1), pp. 43-46. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Salud mental en emergencias. Ginebra, Organización mental de la Salud. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

- Marín, H. y Ray, P. (2003). *Construcción de un perfil de competencias básicas y específicas para voluntarios del Cuerpo de Bomberos de Santiago*. Santiago: Tesis para optar al título de Psicólogo, Universidad Diego Portales.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento psicológico*. Vol.14 (2), pp. 101-112. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612016000200008
- Melgosa J. (2006). *Sin Estrés*. 1a ed. España: Editorial SAFELIZ.
- Melgarejo, C. (2017). *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.
- Mitchell, J. y Bray, G. (1990). *Emergency service stress, guidelines for preserving the health and careers of emergency service personnel*. USA: Ed. Brady.
- Moral, L. (2011). *Otra vuelta de tuerca al Estado de Bienestar*. Primera edición. Madrid. España. Liber Factory.
- Pillco, L. (2017). *Burnout y bienestar psicológico en enfermería intensiva de un hospital de Lima Metropolitana, 2017*. Universidad César Vallejo, Lima Perú.
- Pérez, D. (2017). *Bienestar psicológico y compromiso organizacional en docentes de dos instituciones educativas públicas, Los Olivos, 2017*. (Tesis para obtener el título de licenciado en psicología). Universidad Cesar Vallejo, Lima Perú.
- Pollet, M., Egido, A., Le Moine-Perret, A. y Gueben, L. (2016) Personalidad resistente y estrés en los bomberos: vínculos entre las dificultades psicosociales presentes en la actividad y la salud psicológica. *Revista de Psicología*, 12(23), pp.25-37. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/personalidad-resistente-estres-bomberos.pdf>
- Ramírez, I. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés y motivación laboral en el personal de salud de la Microred Ate III 2017*. Universidad César Vallejo, Lima Perú.

- Ramos, N. (2010). *Estrategias de afrontamiento que utilizan los bomberos voluntarios ante la muerte de las víctimas que asisten*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar. Guatemala
- Rosas, D. (2015). *Un abordaje a su organización y al nivel de estrés de sus bomberos*. (Tesis Licenciatura). Universidad de Córdoba, Córdoba.
- Ruiz, J. (2018). *Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntarios sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018*. (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima – Perú. Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3056/TRAB.SUF.PROF_%20JUNIOR%20CIRILO%20RUIZ%20MELGAR.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, L. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. New York: Journal of Personality and Social Psychology.
- Ryff, C., Keyes, C. & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). *The contours of positive health*. New York: Psychological Inquiry.
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Salinas, D. (2012). *Prevención y afrontamiento del estrés laboral*. Madrid: editorial CCS
- Sandín, B. (1989). Estrés, coping y alteraciones psicofisiológicas. En B. Sandín y J. Bermúdez (Eds.), *Procesos emocionales y salud* (pp. 45-72). Madrid: UNED.
- Sandín, B. (1995). *El estrés*. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). Manual de psicopatología, Vol. 2 (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE). Desarrollo y validación preliminar [En línea]. Recuperado en 20 de abril del 2017 en: [http://www.aepp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf](http://www.aepp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf)

- Sampieri y Baptista (2003). *Metodología de la investigación* (6ta. Ed.). México, D.F.: McGraw Hill.
- Solano, J (2009) *Psicología social*. (Segunda edición). Madrid, España. Médica Panamericana S.A.
- Soto, I. (2015). *La tesis de maestría y doctorado en 4 pasos*. Lima, Perú: Diograf.
- Sousa, V., Driessnack, M. y Costa, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. Scielo (15). Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El Proceso de la Investigación Científica*. Bogotá, Colombia: Limusa.
- Tam, J., Vega, G. y Oliveros, R. (2008). *Tipos, métodos y estrategias de investigación*. Pensamiento y acción, 5, 145-154. Recuperado de http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf
- Torestad, B., Magnusson, D., y Oláh, A. (1990). Coping, control, and experience of anxiety: An interaccional perspective. *Anxiety Research*.
- Trujillo, F. (2017). *Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Valero, S. (2012). *Psicología en emergencia y desastres*. Lima: Editorial San Marcos.
- Vargas, A. (2015). *Rasgos de personalidad y niveles de estrés de los voluntarios de cruz roja ecuatoriana junta provincial de Tungurahua*. (Informe de Investigación). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Velásquez, A. (2014). *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la Microred de salud de San Juan de Miraflores – Villa María del Triunfo, 2014*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Veenhoven, R. (1995). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*. 37, pp. 1-46. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/7465/1c03cd452d84a879a741074681b7fbeba88c.pdf>

Zubieta, E.; Fernández, O. y Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas.
Boletín de Psicología, 12 (106), 7-27.

VIII.ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TITULO: “Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general bomberos voluntarios del Perú – Lima Norte, 2019”						
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	FORMULACIÓN DE HIPOTESIS	Variables e indicadores			
			Variable 1: Bienestar Psicológico			
PROBLEMA GEN ERAL: ¿Cómo se relacionan el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú – Lima Norte, 2019?	<p>Objetivo general Determinar la relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019.</p> <p>Objetivos específicos OE1: Describir los niveles de las dimensiones de bienestar psicológico en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. OE2: Identificar el estilo de afrontamiento al estrés que predomina en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. OE3: Determinar la relación entre bienestar psicológico y los estilos del afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. OE4: Determinar las diferencias en el nivel de bienestar psicológico según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. OE5: Determinar las diferencias en los estilos de afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación significativa entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019.</p> <p>Hipótesis específicas HE1: Existe relación significativa entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. HE2: Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019. HE3: Existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas sexo y tiempo de servicio en efectivos del CGBVP - Lima Norte, 2019.</p>	Dimensiones	Ítems	Escala de medición	Niveles de rango
						Auto aceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito en la vida Crecimiento personal
			Variable 2: Afrontamiento al estrés			
			Estilos	Ítems	Escala de medición	Niveles de rango
			Focalizado en la solución del problema Autofocalización negativa Reevaluación positiva Expresión emocional abierta Evitación Búsqueda de apoyo social Religión	(1, 8, 15, 22, 29, 36) (2, 9, 16, 23, 30, 37) (3, 10, 17, 24, 31, 38) (4, 11, 18, 25, 32, 39.) (5, 12, 19, 26, 33, 40) (6, 13, 20, 27, 34, 41) (7, 14, 21, 28, 35, 42)	Ordinal Tipo Likert	18 a 24 puntos =Lo utiliza siempre 12 a 18 puntos=Lo utiliza mucho 6 a 12 puntos=Lo utiliza en algunas ocasiones 0 a 6 puntos= Nunca aplica o no lo utiliza

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a Utilizar
<p>Tipo: La presente investigación corresponde al tipo descriptivo correlacional, ya que busca a analizar la realización entre una o dos variables de cualquier fenómeno estudiado y así llegar a pretender a conocer en diferentes situaciones en que se muestra (Fontes, García, Quintanilla, Rodríguez y Sarria, 2014).</p> <p>Diseño: Kerlinger y Lee (2002) refieren que esta investigación pertenece al diseño no experimental, ya que no se manipulara alguna variable donde los fenómenos del ambiente se dan en forma natural en la investigación, ya que se recolecta los datos en el debido momento donde se analizara la variable.</p> <p>Nivel: El nivel de investigación es básico, ya que se intenta adquirir nuevos conocimientos basado a hechos observables, con el fin de establecer un conocimiento teórico centrándose a la resolución de problemas (Tam, Vega, Oliveros 2008).</p>	<p>Población: Soto (2015) manifiesta que la representación de la población es de acuerdo a los criterios determinados por el investigador, lo cual se pretende a explorar los resultados de la investigación.</p> <p>Muestra: Tal como lo señala Tamayo y Tamayo (2003) la muestra corresponde al grupo de participantes pertenecientes a la población, del cual se obtiene los datos de una investigación, debido a las características en común que presentan entre los participantes. Por lo tanto, la muestra estuvo conformada por hombres y mujeres, con mayoría de edad, miembros de una de las compañías de bomberos ubicadas en el sector Lima - Norte y que se encuentren ejerciendo el servicio del voluntariado durante el año.</p> <p>Tipo de Muestreo: Para Tamayo y Tamayo (2003) el muestreo corresponde al método como serán seleccionados los participantes que conforme la muestra. Por lo tanto, en la presente investigación se aplicó un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia de acuerdo a la definición de Creswell (2009) al señalar que este tipo de selección se caracteriza por ser un método cuantitativo en el que la elección de los participantes es dada por el investigador de acuerdo a la disponibilidad de los sujetos a ser estudiados.</p>	<p>Variable 1: Bienestar Psicológico</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptado por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006).</p> <p>Variable 2: Afrontamiento al estrés</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE) creado por Sandín y Chorot (2003).</p>	<p>Métodos de análisis de datos:</p> <p>En primer lugar, los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos fueron procesados al programa Excel para la creación de la base de datos, la cual fue exportada al paquete estadístico SPSS en su versión 23, programa que permitió procesar y analizar la información a través del análisis estadístico pertinente, obteniendo los resultados en tablas que fueron adjuntadas en el presente informe para su posterior análisis, interpretación y discusión. Entre la estadística empleada, se tiene lo siguiente: Media, el cual equivale al promedio de los puntajes alcanzados en el total de instrumentos aplicados; Frecuencia, número que representa el total de una determinada característica o nivel de la variable que se repite en la muestra. Prueba de normalidad, realizada por medio de la prueba de Kolmogórov-Smirnov la cual determina la distribución de los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos, permitiendo inferir por medio de sus resultados si es que se ajustan o no a una distribución normal. Comparativo, basados en los resultados obtenidos de la prueba de normalidad, para el análisis comparativo se utilizaron la prueba de U de Mann-Whitney para comparaciones entre dos grupos de datos no paramétricos; por último, el Coeficiente de correlación, estadístico que determina el nivel de correlación y su significancia entre dos o más variables, que para efecto del presente estudio fue utilizado el coeficiente Rho de Spearman (para datos con distribución no paramétrica).</p>

Anexo 2: Operacionalización de la variable

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Bienestar Psicológico	<p>Ryff y Keyes (1995) refiere que el bienestar psicológico es la condición emocional y mental que relaciona la actividad psíquica de forma adecuada del ser humano, relacionado con el modelo individual en cómo adaptarse a las necesidades intrínsecas y extrínsecas del contexto físico y social. Asimismo, bienestar psicológico se enlaza con creencias que se conecta con ciertas actividades de los seres humanos, siendo vivencias pasadas tanto comprendida emocionalmente de una manera cognitiva beneficiosa con la habilidad de evitar situaciones incorrectas con la capacidad de ajustarse a diferentes situaciones de tolerancia.</p>	<p>Se medirá mediante las puntuaciones de la Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff lo cual, mide seis dimensiones y se obtiene 39 ítems en el cual, se califica con la siguiente puntuación:</p> <p>1=Totalmente desacuerdo, 2=Poco de acuerdo 3=Moderadamente de acuerdo 4= Muy de acuerdo 5=Bastante de acuerdo 6=Totalmente de acuerdo</p>	<p>Auto aceptación. Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito en la vida Crecimiento personal</p>	<p>(1,7,8,11,17,25,34) (2,13,16,18,31,38) (3,5,10,27) (6,19,29,32,36,39) (9,12,14,20,22,28,33,3) (4,24,30,77)</p>	Ordinal Tipo Likert

Afrontamiento al estrés	Sandín (1995) afrontamiento al estrés refiere que los esfuerzos conductuales y cognitivos que hace que el ser humano pueda lidiar contra el nivel de estrés; es decir cómo tratar con los problemas externo o internos a causantes del estrés.	Se medirá mediante las puntuaciones del	Cuestionario de Focalizado en la solución (1, 8, 15, 22, 29, 36)	Ordinal Tipo Likert
		del afrontamiento al estrés	del problema	
		(CAE), cuenta con siete estilos y obtiene 42 ítems en el cual, se califica con la siguiente puntuación:	Autofocalización negativa (2, 9, 16, 23, 30, 37)	
		0=Nunca	Reevaluación positiva	
		1= Pocas veces	Expresión emocional (3, 10, 17, 24, 31, 38)	
		2=A veces	abierta	
		3=Frecuentemente	Evitación (4, 11, 18, 25, 32, 39.)	
		4=Casi siempre	Búsqueda de apoyo social (5, 12, 19, 26, 33, 40)	
			Religión	
			(6, 13, 20, 27, 34, 41)	
			(7, 14, 21, 28, 35, 42)	

Anexo 3: Instrumentos utilizados

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Carol Ryff 1995

Adaptado por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006)

EDAD:

SEXO: MUJER ()

HOMBRE ()

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15. Mis relaciones amicales son duraderas						
16. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
17. Comprendo con facilidad como la gente se siente						
18. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
19. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
20. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
21. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
22. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
24. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
25. Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
26. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
27. Mis amigos pueden confiar en mí						
28. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
29. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
30. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
31. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
32. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
33. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
34. Es importante tener amigos						
35. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
36. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
37. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
38. Siento que soy víctima de las circunstancias						
39. Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.						

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS – CAE

Creado por Sandín y Chorot (2003)

Nombre..... Edad..... Sexo.....

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y *recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor indique el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.* Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

0	1	2	3	4
<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre</i>

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Descargué mi mal humor con los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Asistí a la Iglesia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Intenté sacar algo positivo del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Insulté a ciertas personas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Me comporté de forma hostil con los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc., para olvidarme del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal ...	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Anexo 4: Carta de presentación de la escuela - Piloto

Cargo

 **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**
"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

Los Olivos, 19 de octubre de 2018

CARTA INV. N° 952 - 2018/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sr. (a)
Riega Rodriguez Gustavo Armando
Primer Jefe De La Compañía De Bomberos
COMPAÑÍA DE BOMBEROS COMAS N° 124
Jr. Manuel Aranguri 699 – Santa Luzmila – Comas

Presente.-

De nuestra consideración:

*Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para la Srta. **TENAZOA GRANDES, HARLET GLORIA** estudiante de la carrera de psicología, quien desea realizar su trabajo de investigación realizando una aplicación de una prueba psicológica para fines de su Licenciatura , agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso, en la entidad que está bajo su dirección.*

En Esta Oportunidad Hago Propicia La Ocasión Para Renovarle Los Sentimientos De Mi Especial Consideración Y Estima Personal.

Atentamente,



Mgtr. Melisa Sevillano Gamboa
Coordinadora Académica de la
Escuela Profesional de Psicología
Filial Lima Campus Lima Norte

MSG/ALF

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



COMPANIA DE BOMBEROS
VOLUNTARIOS DEL PERU
COMAS N° 124
DIAS MES AÑO
07 11 18
RECIBIDO 5.09 *Melisa Sevillano*
CONTACTO *[Signature]*

Anexo 5: Carta de presentación de la escuela – Muestra final

"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Los Olivos, 10 de abril de 2019

CARTA INV. N° 0064 - 2019/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sr.
José Carlos Albuja Zárate
Comandante Brigadier Mayor del Cuerpo General de Bomberos
XXV Comandancia Departamental Lima Norte
Jr. Las Guayabas – Urb. El trébol 3era Etapa – Los Olivos



Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para la Srta. **TENAZOA GRANDES, HARLET GLORIA** estudiante de la carrera de Psicología, quien desea realizar su trabajo de investigación realizando una aplicación de una prueba psicológica para fines de su Licenciatura, agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso, en la entidad que está bajo su dirección.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.



Atentamente,

Mgtr. Melisa Sevillano Gamboa
Coordinadora Académica de la
Escuela Profesional de Psicología
Filial Lima Campus Lima Norte

MSG/ALF

Anexo 6: Carta de autorización



CUERPO GENERAL DE BOMBEROS VOLUNTARIOS DEL PERU
DIRECCION GENERAL DE OPERACIONES
Dirección de Programas de Respuesta
OFICINA DEL PROGRAMA DE PSICOLOGIA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

Lima 17 de Mayo del 2019

Oficio N- 0010-2019 OFPED-DPR/DIGO

Señores
XXV COMANDANCIA DEPARTAMENTAL LIMA NORTE
Brigadier Mayor CBP JOSÉ CARLOS ALBUJAR ZARATE
Jefe de la XXV CD Lima Norte

Teniente CBP. Fernando Rengifo
Jefe de la Oficina de Psicología de Emergencias y Desastres de la
XXV Comandancia Departamental Lima Norte
Presente:

Referencia: La Carta de la Universidad Cesar Vallejo INV-0064-2019.
EP/PSI.UCV/LIMA/LN,

Estimado Señor Brigadier Mayor:

Reciba mis cordiales saludos y a la vez, habiendo recibido La Carta de la Universidad Cesar Vallejo INV-0064-2019 EP/PSI.UCV/LIMA/LN, presentando a una de sus alumnas, Srta. TENAZOA GRANDES, HARLET GLORIA, estudiante que cursa la carrera de Psicología quien viene realizando un trabajo de investigación, sobre el **"Bienestar psicológico y afrontamiento al Stress en efectivos del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú – Lima Norte 2019"**, para la obtención del Título Profesional de Psicólogo, es que se le brinde las facilidades del caso para la evaluación y será supervisado el trabajo por los Bomberos Psicólogos del CBP. de su comandancia a fin de contar con tan valiosa información, esta investigación que nos servirá para futuros trabajos con los efectivos de su jurisdicción.

Esta Jefatura, agradece desde ya este apoyo a la mencionada Universidad Cesar Vallejo en la persona de la Srta. Harlet TENAZOA, quien lidera esta investigación y que definitivamente contribuirá a conocer más a nuestros voluntarios y trabajar día a día por esta enfermedad silenciosa que nos sorprende en nuestra vida diaria.

El Jefe de la Oficina de Psicología de la XXCDLN, el Teniente CBP. Fernando Rengifo, está al tanto y ya han sostenido reuniones de trabajo y coordinación con sus integrantes a fin de comenzar con esta investigación.

Agradezco a usted su atención a la presente solicitud.

Atentamente.

Brigadier CBP. Jaime Carrasco Pérez
Jefe del Programa de Psicología en Emergencias
y Desastres del CGBVP

Anexo 7: Carta de solicitud de autorización de uso de los instrumentos

Autorización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARTA N° 028 - 2019/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos, 24 de abril de 2019

Autor:

- Carol D. RyFF

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srita. **TENAZOA GRANDES, HARLET GLORIA**, con DNI: 71601193 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula 6700272114, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: **"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EFECTIVOS DEL CUERPO GENERAL DE BOMBEROS VOLUNTARIOS DEL PERÚ – LIMA NORTE, 2019"**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se examinará la escala de bienestar psicológico, través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mgtr. Melisa Sevillano Gamboa
Coordinadora Académica de la
Escuela Profesional de Psicología
Filial Lima Campus Lima Norte

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

Autorización de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

 **THERESA M BERRIE** <berrie@wisc.edu> jue., 18 oct. 9:56   
para mí ▾

 inglés ▾ > español ▾ [Ver mensaje original](#) [Traducir siempre: inglés](#)

Saludos,
Gracias por su interés en el bienestar de las escalas.
Estoy respondiendo a su solicitud en nombre de Carol Ryff.
Ella me ha pedido que le envíe el siguiente:
Usted tiene permiso para utilizar las escalas para la investigación u otros fines no comerciales.
Están unidos en los siguientes archivos:
"Ryff PLP Escalas" incluye:
- propiedades psicométricas
- Instrucciones de puntuación
- el uso de diferentes longitudes de las escalas
"Listas Ryff PLP de referencia" incluye:
- una lista de las principales publicaciones sobre las escalas
- una lista de los estudios publicados utilizando las escalas
Asimismo, se adjuntan la traducción (s) e información traductor de la que somos conscientes. No podemos dar fe de la calidad de las traducciones, ya que no estaban involucrados en la creación de ellos.
También tiene el permiso del Dr. Ryff de traducir las escalas, si decide hacerlo. Agradeceríamos recibir una copia de la traducción cuando se haya completado, junto con la información de contacto completa para usted y / o el traductor que podemos compartir con los demás
No hay ningún cargo para utilizar las escalas y no hay necesidad de enviar los resultados de su estudio.
Nosotros pedimos que por favor nos envíe copias de cualesquiera artículos de revistas se puede publicar usando las escalas de:
berrie@wisc.edu y cryff@wisc.edu .
Los mejores deseos para su investigación.

Autorización del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés - CAE



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARTA N° 026 - 2019/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos, 24 de abril de 2019

Autor:

- Bonifacio Jandin Ferrero
- Paloma Chorot

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srta. **TENAZOA GRANDES, HARLET GLORIA**, con DNI: 71601193 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula 6700272114, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: **“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EFECTIVOS DEL CUERPO GENERAL DE BOMBEROS VOLUNTARIOS DEL PERÚ – LIMA NORTE, 2019”**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se examinará Cuestionario de afrontamiento del Estrés (CAE), través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente



Mgtr. Melisa Sevillano Gamboa
Coordinadora Académica de la
Escuela Profesional de Psicología
Filial Lima Campus Lima Norte

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

Autorización de la aplicación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés - CAE

Bonifacio Sandín 27 abr. 2019 5:13 ☆ ↶ ⋮

para pchorot, mí ▼

Estimada Harlet,

Muchas gracias por su interés por nuestro Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Tiene nuestra autorización para utilizar el cuestionario en su Tesis y en cualquier otra investigación que vaya a llevar a cabo.

Le deseo mucha suerte en sus investigaciones.

Saludos cordiales,

Prof. Bonifacio Sandín
Catedrático de Psicología Clínica
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)
Facultad de Psicología, Juan del Rosal 10
28040 Madrid, España



Anexo 8: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a):

.....

Con el debido respeto me presento a usted, mi nombre es Harlet Gloria Tenazoa Grandes, estudiante de psicología de la Universidad César Vallejo – Lima, Norte. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre “Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019”; y para ello quisiera contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas psicológica: Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). De aceptar participar en la investigación, afirmo haber sido informado de todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se me explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

Atte. Harlet Gloria Tenazoa Grandes.

ESTUDIANTE DE LA EAP DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Yo.....
con número de DNI: acepto participar en la investigación
Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos
voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019 de la señorita Harlet Gloria Tenazoa Grandes.

Día:/...../.....

Firma

Anexo 9: Ficha de datos sociodemográficos

FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Harlet Tenazoa Grandes (2019)

Instrucciones. Le pedimos que conteste con la mayor sinceridad y rapidez posible a todas las preguntas de esta ficha. Asimismo, le recordamos que no se trata de un examen, por lo que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Presta atención a cada una de ellas y recuerde que sólo puedes elegir una sola alternativa. En caso tuviera alguna duda, consúltela con el evaluador

En los espacios en blanco responda con letra legible y marque con un aspa (X) en caso tenga que elegir una opción en su respuesta.

EDAD		SEXO:	1. Hombre	2. Mujer	
DISTRITO					
E. CIVIL	1. Soltero(a)	2. Casado(a)	3. Viudo(a)	4. Divorciado(a)	
T. SERVICIO	1. Postulante	2. Aspirante	3. Alumno bomberos	4. Bombero asimilado	5. Bombero graduado

Anexo 10: Prueba piloto de los instrumentos

Escala de Bienestar Psicológico

Criterio de jueces para validez de contenido

Ítem	PERTINENCIA							RELEVANCIA							CLARIDAD							V. AIKEN GENERAL
	J1	J2	J3	J4	J5	S	V	J1	J2	J3	J4	J5	S	V	J1	J2	J3	J4	J5	S	V	
Ítem 1	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 2	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 3	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 4	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 5	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 6	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 7	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 8	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 9	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 10	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 11	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 12	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 13	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 14	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 15	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 16	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 17	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 18	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 19	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 20	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 21	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 22	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 23	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 24	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 25	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 26	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 27	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 28	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 29	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 30	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 31	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 32	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 33	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 34	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 35	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 36	1	1	1	1	0	4	0.8	1	1	1	1	0	4	0.8	1	1	1	1	0	4	0.8	0.80
Ítem 37	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 38	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 39	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00

Análisis de confiabilidad por alfa de Cronbach

Escala de bienestar psicológico	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,956	39

El criterio para analizar la confiabilidad de la escala es el método de consistencia interna, en el cual se puede observar que los 39 ítems, presenta un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.956, mostrando un total de confiabilidad

Alfa de Cronbach por dimensiones

Variable/dimensiones	N° Ítems	Alfa
Auto aceptación	7	0.842
Relaciones positivas	6	0.549
Autonomía	4	0.857
Dominio del entorno	6	0.469
Propósito en la vida	8	0.884
Crecimiento personal	4	0.500

Baremos de la escala de Bienestar psicológico obtenidos de la aplicación de estudio piloto (n=80 participantes)

Pc	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito de vida	Crecimiento personal	Bienestar psicológico	Nivel
1	11	15	7	15	15	9	74	Bajo
5	13	17	9	17	19	12	91	
10	23	20	14	22	28	16	125	
15	25	21	17	23	30	17	140	
20	27	23	18	24	31	--	142	
25	28	24	19	26	33	18	148	
30	29	-	20	27	34	19	149	Moderado
35	30	25	21	28	36	--	161	
40	31	26	--	--	37	20	170	
45	32	27	22	29	38	--	173	
50	33	--	23	--	39	21	174	Alto
55	34	28	24	30	40	22	178	
60	--	29	--	31	--	--	181	
65	35	30	--	--	43	23	183	
70	36	--	25	32	44	--	184	
75	37	31	26	--	--	24	188	
80	--	--	27	--	45	--	189	Elevado
85	--	32	28	33	46	25	196	
90	38	34	29	34	47	--	205	
95	42	35	30	36	48	26	212	
99	<42	<35	<30	<36	<48	<26	<212	
N	80	80	80	80	80	80	80	N
M	31.5625	27.0375	22.1125	28.6250	37.7375	20.4625	167.538	M
DE	6.94981	5.02511	5.56661	4.85062	8.08616	4.03134	31.6787	DE

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento del Estrés

Criterio de jueces para validez de contenido

Ítem	PERTINENCIA							RELEVANCIA							CLARIDAD							V. AIKEN GENERAL
	J1	J2	J3	J4	J5	S	V	J1	J2	J3	J4	J5	S	V	J1	J2	J3	J4	J5	S	V	
Ítem 1	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 2	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	0	1	1	1	4	0.8	0.93
Ítem 3	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	0	1	1	1	4	0.8	0.93
Ítem 4	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 5	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 6	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 7	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 8	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 9	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 10	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 11	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 12	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 13	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 14	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 15	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 16	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 17	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 18	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 19	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 20	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 21	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 22	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 23	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	0	1	1	1	4	0.8	0.93
Ítem 24	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 25	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 26	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 27	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 28	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 29	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 30	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 31	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 32	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 33	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 34	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 35	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 36	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 37	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	0	1	1	1	4	0.8	0.93
Ítem 38	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 39	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 40	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 41	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00
Ítem 42	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1	1	1	1	1	5	1.0	1.00

Análisis de confiabilidad por alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach de los Estilos de Afrontamiento

Variable/dimensiones	N° Ítems	Alfa
Focalizado en la solución del problema	6	0.675
Autofocalización negativa	6	0.797
Reevaluación positiva	6	0.542
Expresión emocional abierta	6	0.649
Evitación	6	0.647
Búsqueda de apoyo social	6	0.833
Religión	6	0.856

Anexo 11. Protocolos del análisis de criterio de jueces

Escala de bienestar psicológico

Juez 1



31	Directo	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
32	Directo	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
33	Directo	Tomo acciones ante las metas que me planteo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34	Directo	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
N°	DIMENSIONES / ítems		Pertinencia		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
35	Directo	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	Directo	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37	Directo	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	Directo	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	Directo	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Kaneko Aguilar Juan José

DNI: 10674919

Especialidad del validador: Organizacional

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Mg. Juan José Kaneko Aguilar
PSICÓLOGO

C. P. 17040
25 de octubre del 2018

Juez 2

31	Directo	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	/		/		/		
32	Directo	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	/		/		/		
33	Directo	Tomo acciones ante las metas que me planteo	/		/		/		
34	Directo	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	/		/		/		
N°	DIMENSIONES / ítems		Pertinencia		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
35	Directo	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	/		/		/		
36	Directo	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.	/		/		/		
37	Directo	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	/		/		/		
38	Directo	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	/		/		/		
39	Directo	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	/		/		/		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Medina Ordoñez Samantha

DNI: 43141514

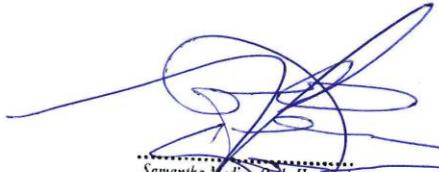
Especialidad del validador: Comp. Org. y RR.HH

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Samantha Medina Ordoñez
 Mg. Comportamiento Organizacional y RR. Hh.
 Lic. Psicología
 C.Ps.P. 13232

25 de octubre del 2018

C.P. P 13232

Juez 3



31	Directo	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
32	Directo	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
33	Directo	Tomo acciones ante las metas que me planteo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34	Directo	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
N°	DIMENSIONES / ítems		Pertinencia		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
35	Directo	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	Directo	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37	Directo	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	Directo	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	Directo	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Julio Cesar Castro Garcia

DNI: 08031366

Especialidad del validador: Psicólogo Organizacional

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

25 de octubre del 2018

Juez 4

31	Directo	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
32	Directo	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
33	Directo	Tomo acciones ante las metas que me planteo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34	Directo	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
N°	DIMENSIONES / ítems		Pertinencia		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
35	Directo	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	Directo	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37	Directo	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	Directo	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	Directo	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: José Luis Perea Quiroz

DNI: 108004265

Especialidad del validador: psicología

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Perea

José Luis Perea Quiroz
Psicólogo Colegiado
CIP 453

26 de octubre del 2018

Juez 5

31	Directo	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
32	Directo	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
33	Directo	Tomo acciones ante las metas que me planteo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34	Directo	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
N°		DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
35	Directo	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	Directo	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Considero que me falta alcanzar metas en mi vida?
37	Directo	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	Directo	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	Directo	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Patricia Domínguez D.

DNI: 08493565

Especialidad del

validador:

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Mg. Patricia Domínguez de la Cruz
 PSICOLOGA
 Colegiatura N° 6840

2.6 de octubre del 2018

Cuestionario de estilos de afrontamiento del estrés

Juez 1



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

34	Directo	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	/		/		/		
35	Directo	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	/		/		/		
36	Directo	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	/		/		/		
N°	DIMENSIONES / ítems		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 7: RELIGIÓN			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
37	Directo	Asisto a la Iglesia	/		/		/		
38	Directo	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	/		/		/		
39	Directo	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	/		/		/		
40	Directo	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	/		/		/		
41	Directo	Recé	/		/		/		
42	Directo	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	/		/		/		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Alfonsina Quevedo Samartino

DNI: 43141514

Especialidad del validador: Comp. Org. y RR.HH

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 de octubre del 2018
 Samantha Medina O. de Hernández
 Mg. Competencia Organizacional y RR.HH.
 Lic. Psicología
 C.Ps. 13232

Juez 2

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

33	Directo	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	✓		✓		✓		
34	Directo	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	✓		✓		✓		
35	Directo	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	✓		✓		✓		
36	Directo	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	✓		✓		✓		
N°	DIMENSIONES / ítems		Pertinencia		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 7: RELIGIÓN			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
37	Directo	Asistí a la Iglesia	✓		✓		✓		
38	Directo	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	✓		✓		✓		
39	Directo	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	✓		✓		✓		
40	Directo	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	✓		✓		✓		
41	Directo	Recé	✓		✓		✓		
42	Directo	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	✓		✓		✓		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [✓] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador (Dr.) / Mg: Julio Cesar Castro Garcia

DNI: 03031366

Especialidad del validador: Psicólogo Organizacional

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Dr. Julio Cesar Castro Garcia
 PSICÓLOGO
 C.Ps.P 2283

25 de octubre del 2018

Juez 3

33	Directo	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	/		/		/		
34	Directo	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	/		/		/		
35	Directo	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	/		/		/		
36	Directo	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	/		/		/		
N°	DIMENSIONES / items		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 7: RELIGIÓN			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
37	Directo	Asistí a la Iglesia	/		/		/		
38	Directo	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	/		/		/		
39	Directo	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	/		/		/		
40	Directo	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	/		/		/		
41	Directo	Rece yo me puse a rezar	/		/		/		
42	Directo	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar							

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: *Dr. Luis Pesequera*

DNI: *28.006.265*

Especialidad del validador: *Psicometría*

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

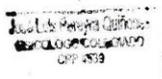
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

26de octubre del 2018

Pesequera



Juez 4

	Directo	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	/		/		/		
34	Directo	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	/		/		/		
35	Directo	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	/		/		/		
36	Directo	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	/		/		/		
N°		DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		DIMENSIÓN 7: RELIGIÓN	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
37	Directo	Asistí a la Iglesia	/		/		/		
38	Directo	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	/		/		/		
39	Directo	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	/		/		/		
40	Directo	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	/		/		/		
41	Directo	Recé	/		/		/		
42	Directo	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	/		/		/		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Rosina Domínguez D.

DNI: 08493565

Especialidad del validador:

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



 Mg. Rosina Domínguez de la Cruz
 PSICÓLOGA
 Colegiatura N° 6840

26 de octubre del 2018

Juez 5

34	Directo	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	X		X		X		
35	Directo	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	X		X		X		
36	Directo	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	X		X		X		
N°	DIMENSIONES / ítems		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIÓN 7: RELIGIÓN			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
37	Directo	Asistí a la Iglesia	X		X		X		
38	Directo	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	X		X		X		
39	Directo	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	X		X		X		
40	Directo	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	X		X		X		
41	Directo	Recé	X		X		X		
42	Directo	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	X		X		X		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Kaneko Aguilar Juan José

DNI: 10624919

Especialidad del validador: Organización

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



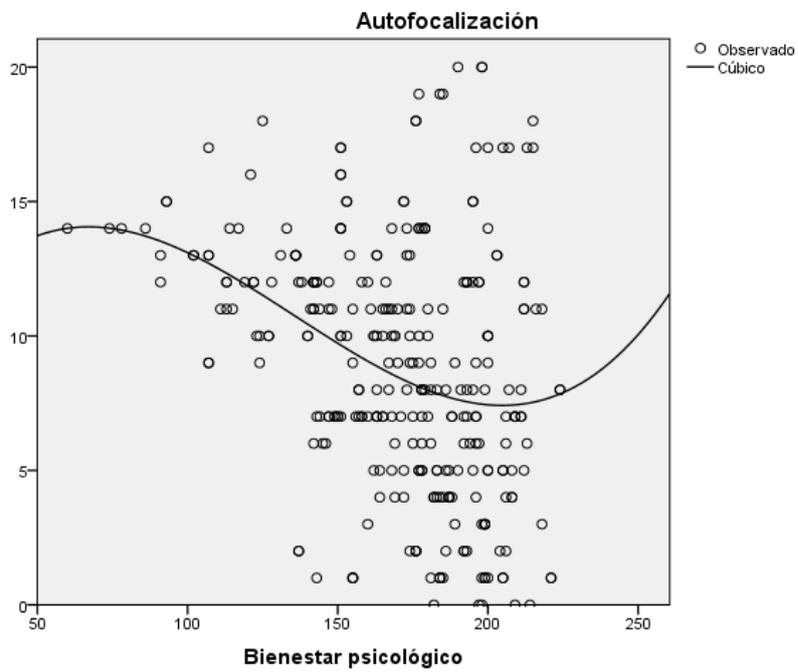
31 de octubre del 2018

Mg. Juan José Kaneko Aguilar
 PSICOLOGO
 C. Ps. P. 17040

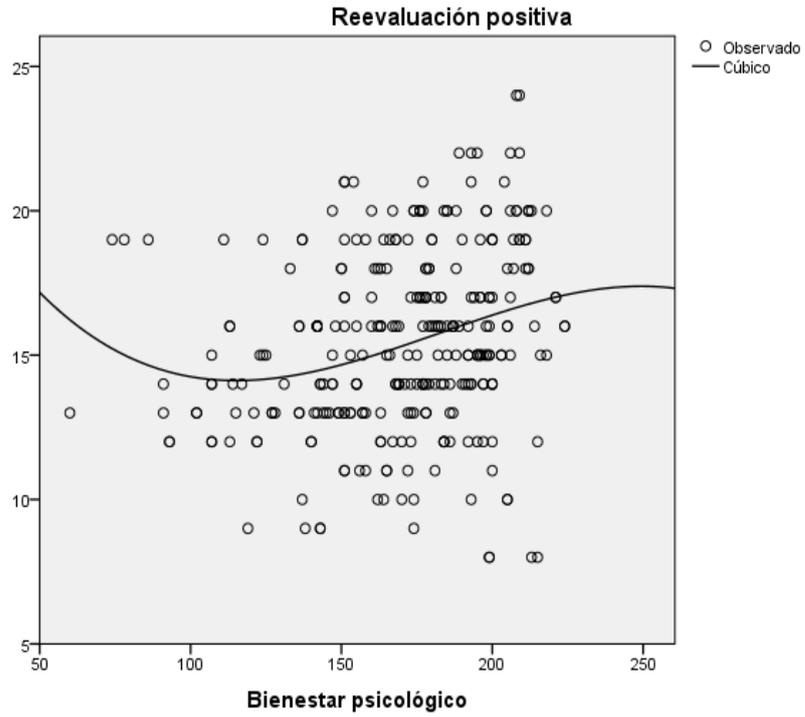
Anexo 12. Resultados adicionales de correlaciones cúbicas de la variable



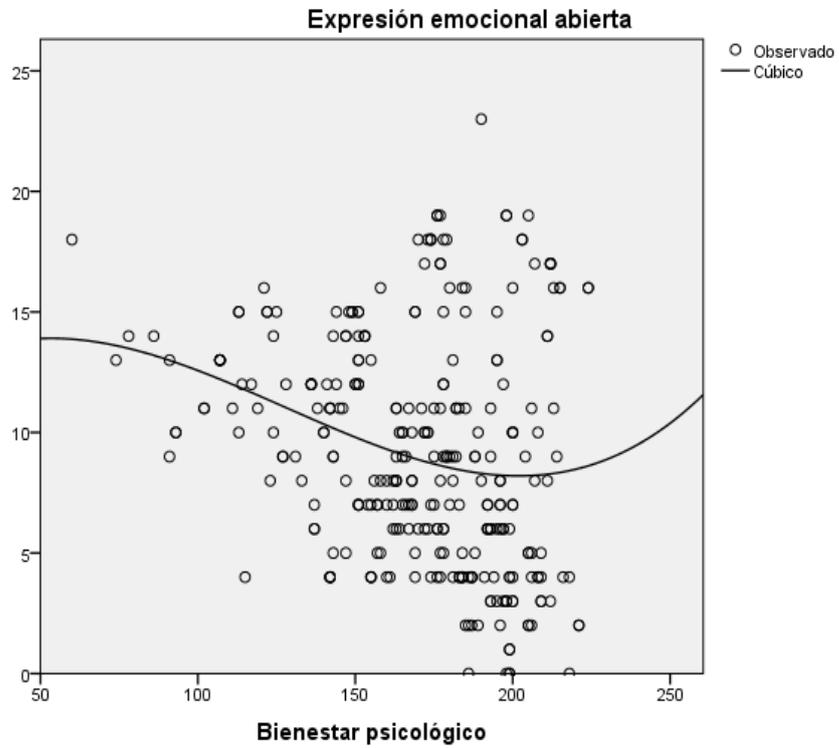
R cuadrado	0.27
R Cúbico	0.52



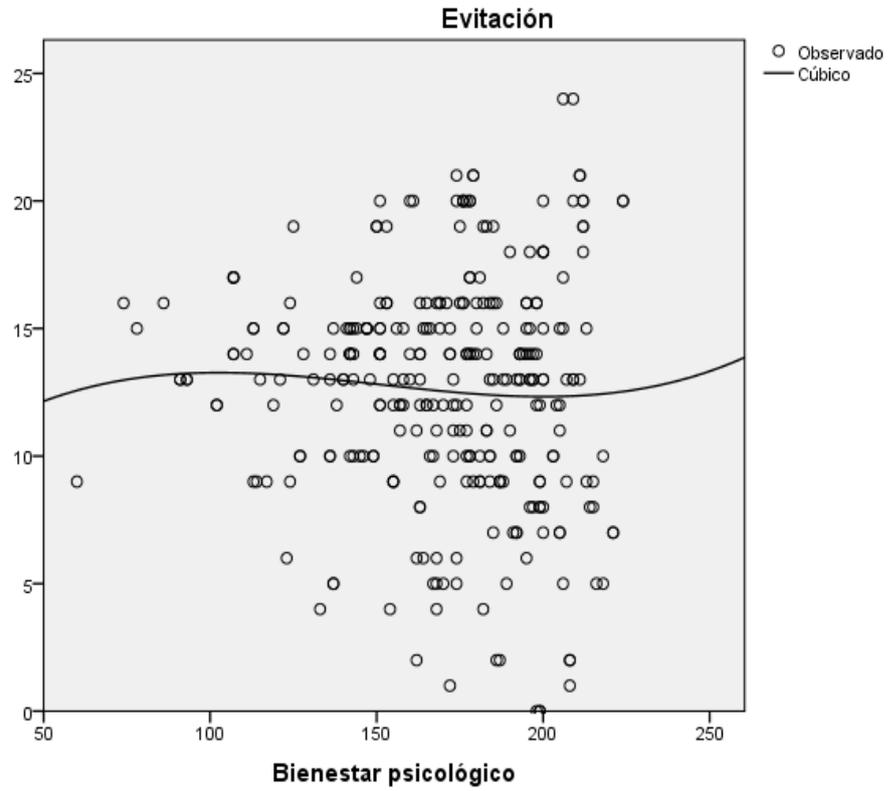
R cuadrado	0.121
R Cúbico	0.35



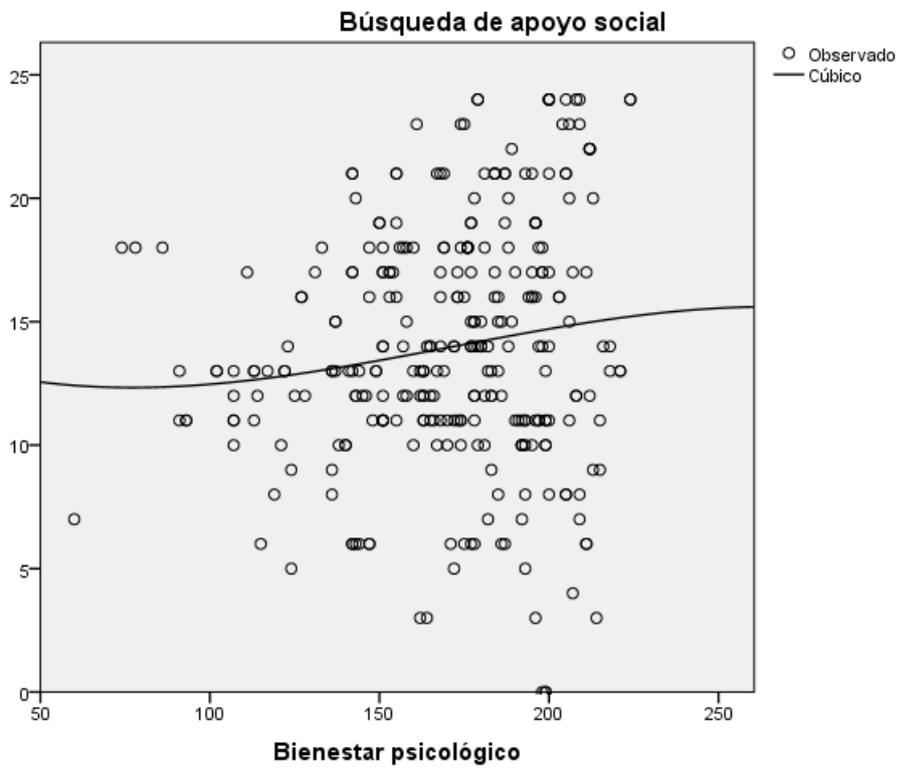
R cuadrado	0.07
R Cúbico	0.26



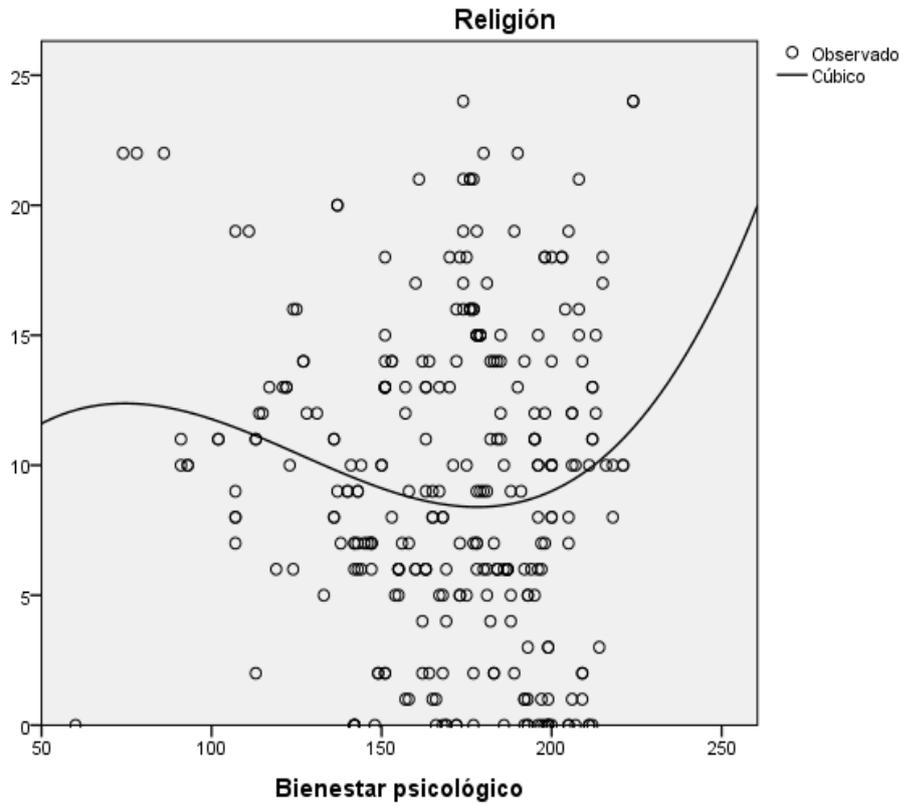
R cuadrado	0.067
R Cúbico	0.26



R cuadrado	0.004
R Cúbico	0.06



R cuadrado	0.02
R Cúbico	0.14



R cuadrado	0.024
R Cúbico	0.15

Anexo 13. Valoración de similitud Turnitin

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, Fernando Joel Rosario Quiroz, docente de la Facultad de Humanidades y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo Lima, revisor (a) de la tesis titulada

"Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019" de la estudiante Tenaza Grandes, Harlet Gloria, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 14 de agosto del 2019


.....
Fernando Joel Rosario Quiroz
DNI: 32990613



Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

1 FACULTAD DE HUMANIDADES
45 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

2 Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte. 2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORA:
Tenazoa Grandes, Harlet Gloria (ORCID: 0000-0003-1573-1810)

ASESORES:



Resumen de coincidencias

19 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en Inglés (Beta)

Coincidencias	Porcentaje
1 Entregado a Universidad... Trabajo del estudiante	5 %
2 repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2 %
3 docplayer.es Fuente de Internet	1 %
4 www.scielo.edu.uy Fuente de Internet	1 %
5 www.palencia.org Fuente de Internet	1 %
6 roderic.uv.es Fuente de Internet	1 %
7 Entregado a Universidad... Trabajo del estudiante	<1 %
8 Entregado a Universidad... Trabajo del estudiante	<1 %

Anexo 14. Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional UCV

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo..... Harlet Gloria Tenazoa Grandes.....
 identificado con DNI N° 71601193....., egresado de la Escuela Profesional de
 Psicología de la Universidad César Vallejo, autorizo (x) , No autorizo () la
 divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado
 " Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en
efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios
del Perú - Lima Norte; 2019
";
 en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo
 estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art.
 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

 FIRMA

DNI: 71601193.....

FECHA: 26 de Agosto del 2019.....

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

Anexo 15. Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICATION ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: tenazoa Grandes Harlet Gloria
D.N.I. : 71601193
Domicilio : M2 "E" Lt 1 Urb. Los Viñedos - Comas
Teléfono : Fijo : 6389038 Móvil: 994993562
E-mail : harlettenazoa@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:
 Tesis de Pregrado
Facultad : Humanidades
Escuela : Psicología
Carrera : Psicología
Título : Licenciada de Psicología

 Tesis de Post Grado
 Maestría Doctorado
Grado :
Mención :

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:
tenazoa Grandes Harlet Gloria

Título de la tesis:
Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés
en efectivos del cuerpo general de bomberos
voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019

Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,
Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.
No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma : 

Fecha : 26/09/2019

Anexo 16. Autorización de la versión final del trabajo de investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**CONSTE POR LA PRESENTE, EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL
ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA***

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Tenazona Grandes, Harlet Gloria

INFORME TITULADO:

Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Licenciada en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA: 09/09/2018

NOTA O MENCIÓN: 14



Rosario Quiroz, Fernando Joel

DNI 32990613

CPs.P 29721

*El presente documento tiene como único fin verificar que el informe del trabajo de investigación cumple con los estándares establecidos por el equipo de investigación de la E.P de Psicología. Carece de validez para otro tipo de usos.

Versión: 08/02/2019