



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo
general de bomberos de la provincia del Santa, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORA:

More Moreno Maira Tamara (ORCID: [0000-0003-3326-3029](https://orcid.org/0000-0003-3326-3029))

ASESOR:

Mg. García García Eddy Eugenio (ORCID: [0000-0003-3267-6980](https://orcid.org/0000-0003-3267-6980))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria

A mis padres, por su apoyo y amor incondicional durante mi proceso de formación universitaria.

A mi esposo e hijo, quienes son mis principales pilares para seguir superándome a nivel personal y profesional

Agradecimiento

A Dios, por darme fe y sabiduría para seguir logrando mis objetivos.

A mis amigos por la motivación constante para seguir avanzando y lograr mis metas.

A mi asesor, por compartir sus conocimientos y enseñanzas, siendo un apoyo y guía para llevar a cabo este trabajo de investigación.

Índice de contenidos

	pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	10
3.1 Tipo y diseño de investigación	10
3.2 Variables y operacionalización	10
3.3 Población, muestra, muestreo	11
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	11
3.5 Procedimientos	12
3.6 Método de análisis de datos	12
3.7 Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	14
V. DISCUSIÓN	22
VI. CONCLUSIONES	26
VII. RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS	29
ANEXOS	

Índice de tablas

	pág.
Tabla 1 Nivel de estilos de afrontamiento al estrés	14
Tabla 2 Nivel de estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema	15
Tabla 3 Nivel de estilo de afrontamiento autofocalización negativa	16
Tabla 4 Nivel de estilo de afrontamiento reevaluación positiva	17
Tabla 5 Nivel de estilo de afrontamiento expresión emocional abierta	18
Tabla 6 Nivel de estilo de afrontamiento evitación	19
Tabla 7 Nivel de estilo de afrontamiento búsqueda de apoyo social	20
Tabla 8 Nivel de estilo de afrontamiento religión	21

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa. De tipo básica, diseño no experimental, descriptivo, transversal, conformó una población de 300 bomberos y se utilizó como instrumento el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los resultados mostraron que el 75.7% de encuestados obtuvo un nivel regular de estilos de afrontamiento al estrés. Para el estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema, el 59.7% obtuvo un nivel regular; en el estilo de afrontamiento autofocalización negativa, el 65% obtuvo un nivel regular; en el estilo de afrontamiento reevaluación positiva, el 59.3% obtuvo un nivel regular; en el estilo de afrontamiento expresión emocional abierta, el 67.7% obtuvo un nivel inadecuado; en el estilo de afrontamiento evitación, el 71.7% obtuvo un nivel regular; en el estilo de afrontamiento búsqueda de apoyo social, el 56.4% obtuvo un nivel regular; en el estilo de afrontamiento religión, el 69.3% obtuvo un nivel regular. Se concluye que los bomberos asumen un estilo de afrontamiento razonado que les ayuda a superar adecuadamente situaciones de riesgo, aunque todavía un cierto porcentaje utilizan un estilo inadecuado de afrontamiento al estrés.

Palabras clave: estilos de afrontamiento, estrés, bomberos.

Abstract

The objective of this research was to determine the level of stress coping styles in the members of the general fire department of the province of Santa. It was a basic, non-experimental, descriptive, cross-sectional design, with a population of 300 firefighters and the Stress Coping Questionnaire (CAE) was used as an instrument. The results showed that 75.7% of respondents obtained a regular level of stress coping styles. For the coping style focused on the solution of the problem, 59.7% obtained a regular level; in the coping style negative self-focusing, 65% obtained a regular level; in the coping style positive reappraisal, 59.3% obtained a regular level; in the coping style open emotional expression, 67.7% obtained an inadequate level; in the coping style avoidance, 71.7% obtained a fair level; in the coping style social support seeking, 56.4% obtained a fair level; in the coping style religion, 69.3% obtained a fair level. It is concluded that firefighters assume a reasoned coping style that helps them to adequately overcome risk situations, although a certain percentage still use an inadequate style of coping with stress.

Keywords: coping styles, stress, firefighters.

I. INTRODUCCIÓN

Dentro del gran número de manifestaciones que genera el estrés en las personas, se encuentran las alteraciones físicas, psicológicas y organizacionales; dentro del organismo humano, se muestran desórdenes gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, dermatológicos, musculares, inmunológicos y de otra índole, por su parte en los aspectos psicológicos resaltan la falta de control emocional, dificultades para la toma de decisiones, confusión, déficit de concentración, desorientación, olvido, bloqueos mentales, mal humor, susceptibilidad y consumo de sustancias, otros más comunes son los problemas del sueño y alimentación, la ansiedad, las fobias, disfunciones sexuales, depresión y otros trastornos psiquiátricos. A esto se adicionan los problemas en las organizaciones laborales y en las relaciones sociales y familiares (Madrid salud, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), reportó que los bomberos voluntarios a nivel mundial presentan principales emergencias ya sea por intoxicación al inhalar humo en incendios, accidentes aéreos y de tránsito, muertes por diferentes causas, evacuaciones de zonas de riesgo, entre otros. Además, reportó que, en 21 países, el 10% de las personas expresaron haber sido testigos de accidentes y acontecimientos traumáticos, evidenciando que el 3,6% de la población padeció de trastorno estrés postraumático (OMS, 2018).

Hoy en día, los trabajadores se enfrentan a cambios frecuentes en la vida cotidiana, en el trabajo y las relaciones laborales; se encuentran frente a una mayor presión y a las exigencias laborales de la modernidad, así también, el ritmo del trabajo está marcado por las comunicaciones inmediatas y la alta competitividad global, donde la vida no tiene casi separación entre lo laboral, lo personal y familiar. Estas manifestaciones se dan a propósito de una mayor competencia, por las expectativas laborales, las largas jornadas de trabajo y por otros componentes, convirtiéndose en factores de riesgo para el estrés, por otro lado, es pertinente manifestar que los cambios organizativos producen un movimiento vertiginoso, precariedad, reducción de oportunidades, pérdida de los empleos, inestabilidad financiera, que afectan la estabilidad mental de las personas (Organización Internacional del Trabajo, OIT 2016).

En el Perú, según las estadísticas, el 50% de los peruanos no considera al estrés o a la depresión como enfermedades o problemas de salud, porque aún no existe una concepción clara de la salud – enfermedad, por ello que estas personas, no buscan apoyo profesional y no se dan cuenta que su capacidad disminuye con el paso del tiempo (Castillo, 2015).

Es por ello, que falta aún mucho por conocer sobre el estrés como generación de diversas enfermedades, sin embargo, existen evidencias, de que la liberación de glucocorticoides y otras hormonas perturban la actividad del Hipotálamo y la pituitaria adrenal, otros trastornos es la obesidad y las hormonas que inducen a inflamaciones y a algunos tipos de cáncer, incluso incrementa el riesgo de sufrir afecciones cardiovasculares, depresión, asimismo la exposición al estrés en ciertas etapas, alteran la fisiología general, altera el funcionamiento endocrino y conductual, por ahora se concibe que el estrés crónico, se vincula a ciertas enfermedades de obesidad, cardiovasculares, depresión y cáncer en las personas (Herrera et al. 2017).

Tal es así, que el Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú (CGBVP, 2018) reportó que las instituciones están conformadas por alrededor de 17 367 efectivos activos en su labor. Así mismo, a nivel nacional las compañías de bomberos están comprendida por personas con un alto nivel de estrés, al ser expuestos a constantes peligros y riesgos, los cuales pueden traer consecuencias desfavorables en ellos, la cual dependerá de diversos factores para cada voluntario o para todo el grupo (Poquioma, 2019). Por otro lado, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2012), un 22% de habitantes se encuentra conformada por jóvenes entre los 20 a 35 años de edad, quienes cuentan con habilidades para trabajar, en la que, el 7.3% de ellos participan de una actividad voluntaria, como el ser bombero voluntario.

Después de analizar la realidad problemática se formula como problema general: ¿Cuál es el nivel de estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021?

En este sentido, el estudio también se justifica por lo siguiente: Desde la perspectiva teórica, existen muchos vacíos para comprender el estrés y su

afrontamiento, por ello, el presente estudio produce información novedosa, no tanto para resaltar la variable que de hecho es relevante, sino por las características de la muestra estudiada, en este caso los bomberos; no cabe duda, que será de utilidad para incrementar la información y la novedad sobre los estilos y las estrategias para enfrentar el estrés.

Desde el punto de vista de la trascendencia social, el estudio se dirige a indagar información importante y novedosa en esta población de bomberos que tienen ciertas características particulares, por ello, que la información recabada servirá para incrementar los antecedentes de otros investigadores, así mismo, será de utilidad para futuras investigaciones, pero principalmente para las institución, en este caso del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa y especialmente de los distritos de Chimbote y Nuevo Chimbote.

Así mismo, a continuación, se enuncian el objetivo general y específicos: Determinar el nivel de estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021. Del mismo modo se tiene: Identificar el nivel de estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión, en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

En la búsqueda de antecedentes a nivel internacional, se encontró la investigación realizada en Ecuador por Quiroz y Suárez (2017), quienes efectuaron un estudio descriptivo, en la que se determinó el nivel de estrategias de afrontamiento en una muestra de 63 personas diagnosticadas con estrés postraumático, a quienes se le aplicó el Inventario de afrontamiento al estrés (CAE). Los resultados obtenidos, muestra que aproximadamente el 50% de encuestados presentaron un tipo de estrategia de afrontamiento pensamiento desiderativo y el 8% la estrategia evitación, para hacer frente situaciones de estrés.

A nivel nacional, Abregú (2019) efectuó un estudio descriptivo en Lima, teniendo como objetivo determinar estrategias de afrontamiento al estrés en personal de enfermería de un hospital, conformando una población muestra de 30 profesionales enfermeras, utilizándose como instrumento el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés- CAE de Sandín y Chorot. En los resultados se obtuvo que el 53% del personal presentó un nivel bajo de afrontamiento al estrés, el 30% un nivel alto y el 17% un nivel medio. Además, mostró un nivel bajo de estilo focalización en la solución del problema (57%), así como en el estilo focalización negativa (60%) y en expresión emocional abierta (47%); también, un alto nivel para el estilo búsqueda de apoyo social (50%) y para el estilo de religión (60%).

Poquioma (2019) en su estudio cuantitativo efectuado en Lima, con el objetivo de identificar los estilos de afrontamiento al estrés en bomberos voluntarios de tres compañías de bomberos, en una muestra de 349 participantes, a quienes se les aplicó como instrumento el Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE). Los resultados denotaron que 18% de encuestados obtuvieron un estilo de focalización negativa, 17% reevaluación positiva, 14% focalización de solución del problema.

Palacios (2017) quien realizó una investigación descriptiva correlacional, tuvo como objetivo establecer la relación entre estrés laboral y estrategias de afrontamiento en un centro hospitalario en Lima, representada por una muestra de 160 sujetos, utilizándose como instrumentos el cuestionario de estrés laboral y el cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE). En cuyos resultados se evidenció

que, el 12.5 % de los encuestados obtuvo inadecuado nivel de estrategias de afrontamiento, mientras que, 77.5 % un nivel regular y un 10 % nivel adecuado.

Sánchez (2017) en su estudio descriptivo efectuado en Lima, con el objetivo de identificar aquellas estrategias para afrontar el estrés en colaboradores de una municipalidad, en una muestra de 60 participantes y se utilizó el cuestionario de modos de afrontamiento (COPE). Los datos arrojados evidenciaron que el 62% de encuestados emplearon un estilo de búsqueda de apoyo social, el 75% una conducta inadecuada, y el 45% una estrategia de búsqueda de apoyo emocional.

Así mismo, Tenazoa (2019) en su estudio descriptivo correlacional, con la finalidad de establecer relación entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento. En una muestra de 370 bomberos de Lima, a quienes se le aplicó el cuestionario de Afrontamiento creado por Sandín y Chorot y el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados descriptivos en relación a los estilos de afrontamiento arrojaron que el 62.7% utilizó el estilo de reevaluación positiva y el 54% un estilo focalizado en solución de problemas.

Ramírez (2017) en su estudio con la finalidad de identificar la correlación de estilos de afrontamiento al estrés y motivación laboral en trabajadores de salud en un distrito de Lima, cuya muestra fue de 85 sujetos, se aplicó el cuestionario de estilos de afrontamiento de Sandín et al., además el cuestionario de la motivación a nivel laboral. Los resultados en relación a la primera variable arrojaron que 25.9% presentó un nivel inadecuado de estilos de afrontamiento, 55.3% un nivel medio y 18.8% un nivel apropiado.

Por último, Lecca y Sánchez (2015) en su estudio descriptivo analítico, con el objetivo de conocer el nivel de afrontamiento al estrés en trabajadores de un hospital bórico, donde la muestra fue de 50 trabajadores, aplicándose el cuestionario de estrategias de afrontamiento de Sandín y Chorot. Los resultados arrojaron que el 20% de trabajadores obtuvo un nivel de afrontamiento bajo, el 54% un nivel medio y el 26% un nivel alto de afrontamiento al estrés.

A nivel local, en Chimbote, Sereno (2019) en su estudio descriptivo tuvo como finalidad describir los estilos de afrontamiento al estrés en bomberos, contando con una población de 32 bomberos, utilizándose como instrumento el

cuestionario de modos de afrontamiento del estrés de Carver. Los resultados mostraron que se usaron de manera frecuente el modo activo de afrontamiento (59.4%), seguido del modo planificación (68.8%), búsqueda de apoyo social (43.8%), búsqueda de soporte emocional (56,3%), reinterpretación positiva y desarrollo personal (78.1%), aceptación (75%), postergación (40.6%) y por el modo de afrontamiento negación con un 37%.

Es importante mencionar que el estrés en el ambiente laboral, hace que los individuos presenten diversas reacciones físicas, comportamentales, psicológicas, ante presiones propias de dicho ámbito, los cuales pueden llegar a sobrepasar requerimientos y recursos individuales, poniendo a prueba su capacidad de afrontar diversas situaciones desfavorables (Ander, 2013; OMS, 2008).

Respecto a los estilos de afrontamiento al estrés, es definido como aquellas respuestas orgánicas y emocionales, que son manifestadas en circunstancias de estrés (Carver et al., 1989). Sandín y Chorot (2003) manifiestan que son habilidades habituales que conlleva a que la persona razone y actúe de manera casi permanente frente a situaciones estresantes, instaurándose estrategias de afrontamiento de acuerdo a las diferentes situaciones que se presenten.

Para fines del estudio, explicaremos los estilos de afrontamientos al estrés en base a la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1986), la cual explica que es como el esfuerzo cognitivo y conductual que realiza el sujeto para manejar y tratar las presiones internas y externas que producen estrés, las cuales, son percibidas como desbordantes o excedentes de sus propios recursos.

Además, estos autores plantearon que, ante una situación de estrés, las personas realizan una valoración psicológica, los cuales pueden darse de dos maneras, la primera mediante una valoración primaria que se da cuando el individuo evalúa la situación posiblemente amenazante y analiza resolverla, y la segunda, mediante una valoración secundaria en que se busca y selecciona alternativas de solución ante dicha situación, haciendo uso de sus recursos propios (Lazarus y Folkman, 1986).

A partir de las dos valoraciones mencionadas anteriormente, se dirige el afrontamiento hacia dos direcciones, estos son: Estilos de afrontamiento dirigidos

al problema y Estilos de Afrontamiento dirigidos a la Emoción (Lazarus y Folkman, 1986).

El estilo dirigido al problema, hace referencia principalmente a la definición del problema, para luego buscar alternativas de solución en la que se evalúe sus pro y contras para luego elegir la más oportuna para finalmente aplicarlo. En este punto incluye recursos internos del sujeto, y además, comprende los siguientes estilos: a. Afrontamiento directo, acciones dirigidas a eliminar el estrés; b. Planificación, en busca de la mejor solución al problema; c. Inspeccionar tareas competitivas, como distractor para evitar el estrés; d. Retracción, que ayude a identificar aquel momento oportuno para afrontar el problema; e. Búsqueda de soporte social, por parte de otras personas par ayudar a solucionar el problema (Sandín y Chorot, 2003; Verdugo et al., 2013).

El segundo estilo, dirigido a la emoción, se relaciona con el control de la emoción para evitar situaciones que puedan generar estrés, en la cual, se debe de ejecutar alguna estrategia que nos permita controlar aquellas emociones negativas. Comprende los siguientes estilos de afrontamiento: Evitación, Minimización, Atención selectiva, Comparación positiva, Extracción de valores positivos de acontecimientos negativos (Sandín y Chorot, 2003; Verdugo et al., 2013).

En base a la teoría mencionada, Sandín en 1995 propone el Modelo Procesal del estrés, para explicar que afrontar el estrés implica esfuerzos cognitivos y conductuales, para tratar con las demandas internas como externas, las cuales pueden generar estrés y malestar psicológico; considerando siete componentes: demandas psicosociales, evaluación cognitiva, respuesta de estrés, estrategias de afrontamiento, variables disposicionales, apoyo social y estatus de salud (Sandín y Chorot, 2003).

En su estudio más reciente, Sandín (2003) realiza una revisión de su constructo planteado, modificando las denominaciones de los siete estilos básicos de afrontamiento, siendo estas: focalizado en la solución del problema (FSP), autofocalización negativa (AFN), reevaluación positiva (REP), expresión emocional abierta (EEA), evitación (EVT), búsqueda de apoyo social (BAS) y religión (RLG).

El estilo focalizado en la solución del problema, busca en dar solución al problema, tratando primeramente las posibles causas, buscar la mejor alternativa de solución, establecer un plan de acción, manteniendo una comunicación asertiva entre los individuos involucrados para dar una solución específica al problema (Sandín y Chorot, 2003). Así mismo, para Lazarus (2000) este estilo conlleva a cambiar la relación ambiente-persona, es decir, actúa sobre sí mismo y sobre el ambiente, tratante de alterar o manejar la causa generadora de estrés

El estilo de autofocalización negativa, se centra en aceptar y abordar los problemas en base a pensamientos negativos manifestándose en las conductas de los individuos, en ese sentido, la persona tiene la idealización en que todo le saldrá mal, en la que se limita a resolver dicha dificultad (Sandín y Chorot, 2003).

El estilo de reevaluación positiva, permite abordar y enfrentar situaciones de manera positiva, donde la persona considera que los problemas conllevan a un desarrollo personal, para tener una adecuada capacidad de afrontamientos a los diversos problemas (Sandín y Chorot, 2003). Así mismo, la persona tiene pensamientos relacionados con la motivación, en donde, para el trabajador voluntario sus pensamientos llegan a ser positivos interpretando los acontecimientos como parte de su aprendizaje (Arcy, 2015).

El estilo de expresión emocional abierta, es considerado una estrategia funcional, en la que toda persona forma sus propias impresiones y reflexiones, llegando a expresarlas de manera clara y dirigiéndose al problema, sin atacar así mismo o a los demás (Sandín y Chorot, 2003). Cuando este estilo se da de manera negativa, la persona puede mostrarse irritable, malhumorada, e incluso agrede a otra persona, en casos extremos se perjudica a sí mismo y a otros (Trujillo y Rivas, 2005).

El estilo de evitación, hace referencia a huir y desviar los problemas momentáneamente, considerado abordarlas en otro momento, para realizar otras actividades desde una perspectiva diferente, para posteriormente actuar y afrontar las dificultades con más claridad (Sandín y Chorot, 2003). Por ello, se consideran técnicas o estrategias, como hacer deporte disfrutar de la naturaleza, o alguna otra

actividad de distracción que permita salir de la zona de confort (Cassaretto y Paredes, 2006).

El estilo de búsqueda de apoyo social, consiste en ir en busca de aquellos recursos materiales, humanos y circunstanciales con los que cuenta la persona para que le ayude a superar todo tipo de crisis (Sandín y Chorot, 2003).

Por último, es estilo de la religión, considera que es una forma de ver el mundo mediante una cosmovisión de la realidad, la cual ayude a enfrentar y solucionar problemas de manera adecuada (Sandín y Chorot, 2003). En este caso, está vinculado a los dogmas religiosos y creencias, en donde la fe y la madurez espiritual de la persona es determinante para solucionar desde otro punto de vista los problemas que se puedan suscitar (Trujillo y Rivas, 2005).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

El tipo de investigación es básica, ya que pretende aportar información nueva en base a la recopilación de investigaciones previas, con el objetivo de conocer y explicar la variable estudiada (Neill y Cortez 2018).

Diseño de investigación

El diseño es no experimental, descriptivo de corte transversal, porque no se necesita manipular la variable de estudio y se describió tal y como se presentaba el fenómeno en un solo momento (Hernández et al. 2014).

3.2. Variables y operacionalización

Variable: Estilos de afrontamiento al Estrés

Definición conceptual: Hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza el individuo para tratar y manejar aquellas presiones internas y externas generadoras de estrés (Lazarus y Folkman 1986).

Definición operacional: Obtenido mediante la evaluación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés - CAE, desarrollado y validado por Sandín y Chorot (2003), la cual comprende 42 ítems, con alternativas de respuesta tipo Likert, permitiendo evaluar siete dimensiones: focalizado en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social, religión.

Indicadores: Focalizado en la solución del problema: Analizar las causas, plan de acción; Autofocalización negativa: autoculparse, autoconvencerse; Reevaluación positiva: ver aspectos positivos; Expresión emocional abierta: irritarse, agresión; Evitación: tratar de olvidar, otras actividades; Búsqueda de apoyo social: pedir consejo expresar sentimientos; religión: rezar, asistir a misa.

Escala de medición: Ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Conformado por 300 integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021. Es entendida como el conjunto de elementos con características comunes, los cuales se ajustan a los criterios específicos (Arias et al. 2016). Para la presente investigación, se trabajará con la totalidad de la población, por lo tanto, no se considerará muestra y muestreo.

Criterios de Inclusión: Integrantes del cuerpo general de bomberos, de ambos sexos, que vivan en la Provincia del Santa, mayores de 18 años.

Criterios de Exclusión: Que no acepten participar voluntariamente del estudio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas de recolección de datos

Se utilizará como técnica la encuesta, permitiendo obtener información de una determinada población respecto a un contenido específico en un solo momento, siendo de utilidad para la investigación (Arias et al. 2016).

3.4.2. Instrumentos de recolección de datos

El instrumento a utilizar es el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), la cual fue validada en España por Sandín y Chorot (2003), a partir del análisis de la Escala de Estrategias de Coping (EEC-R) creada por Chorot y Sandín en 1987.

Este cuestionario tiene como propósito evaluar los estilos de afrontamiento que emplean las personas frente a situaciones de estrés. Siendo aplicado en sujetos de 16 a 65 años, de manera individual y colectiva, en un tiempo aproximado de 10 minutos. Está constituida por 42 ítems de escala forma Lickert: (0) Nunca, (1) Pocas veces, (2) A veces, (3) Frecuentemente, (4) Casi siempre. Evaluando siete dimensiones: Focalizado en la solución del problema (1,8,15,22,29,36); Auto focalización negativa (2,9,16,23,30,37); Reevaluación positiva (3,10,17,24,31,38); Expresión emocional abierta (4,11,18,25,32,39); Evitación (5,12,19,26,33,40); Búsqueda de apoyo social (6,13,20,27,34,41) y Religión (7,14,21,28,35,42) (Anexo

2). En cuanto a su calificación, se tiene en cuenta los siguientes rangos para la prueba en general (Adecuado: 113-168, Regular: 56-112, Inadecuado: 0-55); y por cada dimensión (Adecuado: 17-24, Regular: 8-16, Inadecuado: 0-7).

Sandín y Chorot (2003) al realizar el análisis factorial, obtuvo una adecuada estructura factorial de los siete factores correspondientes a las 7 dimensiones básicas de afrontamiento, con un 55,3% de la varianza total. Respecto a la Confiabilidad, se analizó a través del coeficiente alfa de Cronbach, arrojando valores entre 0,64 y a.92 para los 7 factores, presentando una confiabilidad entre aceptable y excelente.

En el Perú, específicamente en la ciudad de Chimbote, Abad (2017) adaptó este instrumento en trabajadores de una institución pública, determinando sus propiedades psicométricas a través de análisis factorial confirmatorio, reportándose el ajuste absoluto por medio de índices de GFI=.794, AGFI=.767, RMSEA=.060 y $\chi^2/ gl=2.120$) y, el ajuste comparativo de CFI=.568. Además, se mostró que los 7 factores presentan una consistencia interna con valores mayores a .572.

3.5. Procedimientos

Para proceder con la recopilación de la información, primero se presentó una carta al director de cada compañía de bomberos de la Provincia del Santa, solicitando las facilidades para la investigación. Una vez obtenido el permiso, se coordinaron fechas para aplicar el instrumento, la cual es aplicada mediante un enlace virtual generado en google formulario, donde el participante al acceder al enlace, primero tuvo que aceptar el consentimiento informado para luego empezar a desarrollar los ítems que comprende el instrumento. Una vez completada la cantidad de participantes se procedió a elaborar la matriz de datos para un posterior análisis.

3.6. Método de análisis de datos

Para el procesamiento de análisis de los datos, primero se procede a trasladar todos los datos al programa Excel versión 2016, luego se traslada al programa SPSS versión 25 para ser realizados a través de la estadística descriptiva, arrojando resultados en tablas de frecuencias y porcentajes.

3.7. Aspectos éticos

Para garantizar la ética del proceso de la investigación, se tuvo en cuenta algunos artículos del Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano (2017), haciendo referencia que todo profesional investigador debe respetar la normativa internacional y nacional que regulan las investigaciones con seres humanos, para la cual se deberá de contar necesariamente con el consentimiento informado de los participantes, en la que, el profesional debe actuar con precaución frente a los posibles riesgos que puedan suscitar para el participante, prevaleciendo su salud psicológica antes que los intereses de la investigación. Además, se deberá de presentar información proveniente de la investigación para su publicación sin incurrir en el plagio o falsificación, y, por último, si no tenemos la aceptación por parte de instituciones públicas o privadas para la investigación o si los de instrumentos u otras técnicas no cuentan con validez científica, queda prohibido aplicar la práctica profesional.

En relación a los principios éticos, se consideró el principio de beneficencia, que busca el bienestar de los participantes; el principio de no maleficencia, respetando la integridad de los participantes y la veracidad de los resultados; el principio de la autonomía, respetando las decisiones de los participantes, brindando el consentimiento informado y, por último, el principio de justicia, la cual busca no poner en riesgo a los participantes (Aristizábal, 2012).

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de estilos de afrontamiento al estrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	43	14.3
Regular	227	75.7
Adecuado	30	10.0
Total	300	100.0

En la tabla 1 se observa que más de la mitad de encuestados (75.7%) obtuvo un nivel regular de estilos de afrontamiento al estrés, mientras que menos de la cuarta parte (14.3%) obtuvo un nivel inadecuado.

Tabla 2

Nivel de estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	20	6.6
Regular	179	59.7
Adecuado	101	33.7
Total	300	100.0

En la tabla 2 se observa que más de la mitad de encuestados (59.7%) obtuvo un nivel regular de estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema, mientras que una tercera parte (33.7%) obtuvo un nivel adecuado.

Tabla 3*Nivel de estilo de afrontamiento autofocalización negativa*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	96	32.0
Regular	195	65.0
Adecuado	9	3.0
Total	300	100.0

En la tabla 3 se observa que más de la mitad de encuestados (65%) obtuvo un nivel regular de estilo de afrontamiento autofocalización negativa, mientras que aproximadamente una tercera parte (32%) obtuvo un nivel inadecuado.

Tabla 4*Nivel de estilo de afrontamiento reevaluación positiva*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	24	8.0
Regular	178	59.3
Adecuado	98	32.7
Total	300	100.0

En la tabla 4 se observa que más de la mitad de encuestados (59.3%) obtuvo un nivel regular de estilo de afrontamiento reevaluación positiva, mientras que aproximadamente una tercera parte (32.7%) obtuvo un nivel adecuado.

Tabla 5

Nivel de estilo de afrontamiento expresión emocional abierta

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	203	67.7
Regular	90	30.0
Adecuado	7	2.3
Total	300	100.0

En la tabla se observa que más de la mitad de encuestados (67.7%) obtuvo un nivel inadecuado de estilo de afrontamiento expresión emocional abierta, mientras que aproximadamente una tercera parte (30%) obtuvo un nivel regular.

Tabla 6*Nivel de estilo de afrontamiento evitación*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	30	10.0
Regular	215	71.7
Adecuado	55	18.3
Total	300	100.0

En la tabla 6 se observa que más de la mitad de encuestados (71.7%) obtuvo un nivel regular de estilo de afrontamiento evitación, mientras que menos de la cuarta parte (18.3%) obtuvo un nivel adecuado.

Tabla 7*Nivel de estilo de afrontamiento búsqueda de apoyo social*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	49	16.3
Regular	169	56.4
Adecuado	82	27.3
Total	300	100.0

En la tabla 7 se observa que más de la mitad de encuestados (56.4%) obtuvo un nivel regular de estilo de afrontamiento búsqueda de apoyo social, mientras que más de la cuarta parte (27.3%) obtuvo un nivel adecuado.

Tabla 8*Nivel de estilo de afrontamiento religión*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	54	18.0
Regular	208	69.3
Adecuado	38	12.7
Total	300	100.0

En la tabla 8 se observa que más de la mitad de encuestados (69.3%) obtuvo un nivel regular de estilo de afrontamiento religión, mientras que menos de la cuarta parte (18%) obtuvo un nivel inadecuado.

V. DISCUSIÓN

Los resultados mostraron porcentajes altos de nivel regular de estilos de afrontamiento al estrés, representado por el 75.7% de los integrantes, seguido de un nivel inadecuado con un 14.3% y un nivel adecuado con un 10%. Estos datos son similares a los resultados del estudio de Palacios (2017) donde aproximadamente el 77.5% de encuestados se ubicó en el nivel regular de estrategias de afrontamiento, así mismo, en la investigación de Leca (2014), más de la mitad de encuestados obtuvieron un nivel regular de estilos de afrontamiento al estrés. Para ello, Lazarus y Folkman (1986), explican que los estilos de afrontamiento vienen a ser esfuerzos que hace la persona, tanto a nivel cognitivo como conductual, con la finalidad enfrentar presiones internas y externas del medio, los cuales generan estrés. Además, para Sandín y Chorot (2003) son habilidades permanentes dirigidas a que el individuo razone y actúe ante ciertas situaciones estresantes, instaurándose como estrategias de afrontamiento para cada situación o acontecimiento que se presente. En ese sentido, los integrantes del cuerpo general de bomberos al estar en constante tensión por las actividades que realizan como parte de su labor, se encuentran en la necesidad de razonar y buscar la mejor forma de afrontar estas situaciones, haciendo que estas personas mantengan estrategias o estilos que le permitan afrontarlas.

Respecto al estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema, los resultados evidenciaron que más de la mitad de los integrantes presentaron un nivel regular en dicho estilo de afrontamiento, siendo representado por un 59.7%. Estos resultados se asemejan a lo encontrado en la investigación de Tenazoa (2019), donde el 54% de miembros del cuerpo de bomberos utilizaron de manera regular un estilo focalizado en solución de problemas. Para Sandín y Chorot (2003), este estilo de afrontamiento se centra en buscar una solución al problema sin evadirla, tratando primeramente las causas de la misma, estableciendo un plan de acción para llegar a la posible solución, en la que participen las personas involucradas al problema, para llegar a la solución; además, este estilo conlleva a que se actúa sobre sí mismo y sobre el ambiente, donde la persona trata y busca manejar la causa generadora de estrés (Lazarus, 2000). Por lo tanto, los bomberos buscan de manera constante encontrar la mejor solución ante una adversidad o

acontecimiento, centrándose en la causa en sí, donde a partir de ello, puedan plantearse acciones que conlleven a la solución de manera rápida y oportuna, ya sea ante un accidente, incendio u otras situaciones.

En relación al estilo de afrontamiento autofocalización negativa, los datos mostraron que los integrantes obtuvieron un nivel regular en dicho estilo de afrontamiento con un 65%, dichos resultados se asemejan a lo encontrado en el estudio de Abregú (2019), donde se muestra que el 60% de encuestados presentó un nivel medio de afrontamiento autofocalización negativa. Cuando se habla del estilo de autofocalización negativa, hace referencia a tratar y abordar situaciones o problemas en base a pensamientos negativos, en la que, la persona tiene ideas de que todo saldrá mal, evidenciándose en su conducta, limitándose a afrontar y resolver alguna dificultad (Sandín y Chorot, 2003). Así mismo, al presentarse este estilo en los bomberos, les permite afrontar toda situación de conflicto, en la que, puedan establecer alternativas de solución, convenciéndose de que todo lo que haga saldrá mal, y de esta manera renunciar a la busca de solución ante una situación estresante.

Para el estilo de afrontamiento reevaluación positiva, los resultados reportaron que el 59.3% de integrantes obtuvieron un nivel regular en dicho estilo y además el 32.7% obtuvo un nivel adecuado, siendo similar a los datos que se obtuvieron en la investigación de Tenazoa (2019), en cuyos resultados se evidenció que el 62.7% de miembros del cuerpo de bomberos utilizó el estilo de reevaluación positiva para afrontar situaciones de estrés. El estilo de reevaluación positiva permite enfrentar las circunstancias de manera positiva, logrando así una mejor capacidad de respuesta ante sucesivos acontecimientos (Sandín y Chorot, 2003).

También, para Cassaretto y Paredes (2006) este estilo de afrontamiento se da cuando al presentarse una situación desagradable, la persona realiza una valoración positiva de dicha situación, rescatando lo positivo de un acontecimiento adverso, dejando un aprendizaje para cuando se presente a futuro situaciones difíciles adversas. En tanto, podemos decir que los bomberos al atravesar por situaciones adversas, lo toman de una manera apropiada, permitiéndoles

afrontarlas asertivamente, dejando en ellos experiencias que van a contribuir en el fortalecimiento de sus habilidades para afrontar dificultades.

Respecto al estilo de afrontamiento expresión emocional abierta, se obtuvo altos porcentajes de nivel inadecuado de dicho estilo de afrontamiento, estando representado por un 67.7%, seguido de un nivel regular con un 30%. Este resultado se asemeja a lo encontrado por Palacios (2017), en la que, el 57.5% de encuestados evidenció un nivel malo de afrontamiento para el estilo expresión emocional abierta y, además, el 32.5% obtuvo un nivel bueno de afrontamiento, también, en el estudio de Abregú (2019), el 47% de participantes denotó un nivel bajo de dicho estilo de afrontamiento. Sandín y Chorot (2003) consideran que este estilo es una estrategia funcional, donde la persona ante un conflicto, expresa de manera adecuada lo que siente y piensa del problema, sin atacar a los demás. Es decir, cuando la persona atraviesa una situación de estrés, tiene el control de sus emociones para afrontarlo, permitiendo que analice y dando solución a la situación.

En cuanto al estilo de afrontamiento evitación, se obtuvo que el 71.7% de integrantes se ubica en un nivel regular de estilo de afrontamiento y en un nivel adecuado el 18,3%, siendo similar a lo encontrado en la investigación de Sánchez (2017), donde se muestra que los encuestados utilizaron en un nivel regular la estrategia de afrontamiento por evitación representado por el 75%; además, en el estudio de Palacios (2017), se evidenció que 72.5% de participantes tuvo un nivel de afrontamiento regular para el estilo de evitación y solo el 17.5 % un nivel de afrontamiento bueno. Este estilo de afrontamiento tiene que ver con la evitación del problema, para ser abordado en otro momento, con la finalidad de pensar en otras situaciones positivas desde otras perspectivas, para luego afrontarlas (Sandín y Chorot, 2003). Ante ello, podemos decir que los integrantes del cuerpo general de bomberos ante una situación estresante, consideran primeramente evitar dicha dificultad, y a cambio de ello, pensar y actuar desde otras perspectivas positiva, para posteriormente poder abordar y enfrentar dicha situación.

Respecto al estilo de afrontamiento búsqueda de apoyo social, los resultados reportaron que más de la mitad de integrantes se ubican en un nivel regular de afrontamiento para dicho estilo, representado por el 56.4% y en un nivel adecuado

el 27.3%. Datos similares a lo encontrado en el estudio de Serenos (2019), en la que, el 43.8% de bomberos voluntarios usaron frecuentemente el estilo de afrontamiento búsqueda de apoyo social; además, en la investigación de Sánchez (2017), se reportó que el 62% de encuestados se ubicaron en un nivel medio de afrontamiento. Para Sandín y Chorot (2003), en este estilo de afrontamiento la persona va en busca recursos humanos, materiales como circunstanciales, con la finalidad de sentirse protegido, fortalecido y valorado, para cuando enfrente dificultades o crisis. Esto quiere decir, que los bomberos van en la búsqueda de información, comprensión y apoyo social por parte de personas que están fuera o dentro de su entorno de labor, con la finalidad de sentirse orientados y en la capacidad de mejorar la situación o adversidad.

Por último, en relación al estilo de afrontamiento religión, se obtuvo altos porcentajes de nivel regular de estilo de afrontamiento representado por un 69.3%, mientras que el 12.7% obtuvo un nivel adecuado. Estos resultados, se asemejan a los datos encontrados en el estudio realizado por Abregú (2019), donde se mostró que utilizan regularmente el estilo de afrontamiento religión. Este estilo de afrontamiento, viene a ser como una actitud o forma de vida que permite ver el mundo mediante una cosmovisión de la realidad, la cual ayuda a afrontar y solucionar las dificultades (Sandín y Chorot, 2003).

En tanto, para Arcy (2015) utilizar este estilo de afrontamiento, permite recurrir en lo espiritual, donde el rezar, acudir a la iglesia, tener fe en Dios, suele ser positivo para afrontar adecuadamente situaciones estresantes. Por tanto, los bomberos de la provincia del Santa, ante una situación estresante, acuden a la religión para conseguir un soporte y así poder reducir la tensión.

VI. CONCLUSIONES

Primera. – Existe un nivel de afrontamiento al estrés entre regular (75.7%) y adecuado (10%) en los integrantes del cuerpo de bomberos, pero un 14.3% aún utilizan un estilo inadecuado de afrontamiento; esto implica que los integrantes al estar en constante tensión como parte de su labor, se encuentran en la necesidad de razonar y buscar la mejor forma de afrontar diversas situaciones, manteniendo estrategias o estilos que les permitan afrontarlas.

Segunda. – El estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema, presentó un nivel regular (59.7%), seguido de un nivel adecuado (33.7%); esto quiere decir que los bomberos tratan de buscar la mejor solución ante una situación estresante, mediante el análisis y evaluación de la misma.

Tercera. – El estilo de afrontamiento autofocalización negativa, presentó un nivel regular (65%), seguido de un nivel inadecuado (32%); esto quiere decir, que los bomberos al afrontar un problema, lo abordan en base a pensamientos negativos.

Cuarta. – El estilo de afrontamiento reevaluación positiva, presentó un nivel regular (59.3%), seguido del nivel adecuado (32.7%); es decir, los bomberos al enfrentar una situación adversa, lo perciben de manera positiva, logrando mejorar su capacidad de respuesta ante dificultades.

Quinta. – El estilo de afrontamiento expresión emocional abierta, presentó un nivel inadecuado (67.7%), seguido de un nivel regular (30%); esto implica que los bomberos presentan dificultad en el control de emociones, evitando afrontar conflictos adecuadamente.

Sexta. – El estilo de afrontamiento evitación, obtuvo un nivel regular (71.7%), seguido de un nivel adecuado (18.3%); por lo que, permite que los bomberos en primera instancia evaden el problema, para luego abordarlo, buscando soluciones desde otra perspectiva.

Séptima. – El estilo de afrontamiento búsqueda de apoyo social, obtuvo un nivel regular (56.4%), seguido del nivel adecuado (27.3%); esto quiere decir, que

los bomberos tratan de buscar otros recursos de apoyo, que les ayude a enfrentar adversidades.

Octava. – El estilo de afrontamiento religión, presentó un nivel regular (69.3%), seguido del nivel inadecuado (18%); lo cual, quiere decir que ante situaciones de crisis, los bomberos acudan a la religión como soporte para afrontar y reducir el estrés.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera. – Se recomienda en coordinación con el cuerpo de bomberos implementar actividades de prevención, promoción y orientación, dirigidas a apoyar a los bomberos que aún tienen dificultades para el afrontamiento al estrés.
- Segunda. – Ejecutar un programa sobre técnicas centradas en la solución de problemas, con la finalidad de desarrollar competencias para afrontar los problemas que se puedan suscitarse en el día a día.
- Tercera. – Promover la comunicación asertiva, escucha activa y respeto entre los integrantes del cuerpo de bomberos, de tal manera, que les ayude a mantener adecuadas relaciones interpersonales.
- Cuarta. – Establecer actividades en la que se fomente estrategias y técnicas de afrontamiento a situaciones de manera positiva, para mejorar su capacidad de respuesta ante dichas situaciones.
- Quinta. - En coordinación con el director del cuerpo de bomberos del Santa, implementar y ejecutar programas que comprendan actividades sobre manejo de las emociones y autocontrol en los bomberos, con la finalidad de mejorar su potencial de contestación frente a las situaciones críticas que experimentan como parte de su labor.
- Sexta. – Implementar talleres para la resolución de conflictos, con la finalidad de buscar una solución desde diferentes perspectivas.
- Séptima. – Incentivar a los miembros del cuerpo de bomberos a buscar siempre el apoyo de personas externas al trabajo, como recurso de ayuda y soporte para hacer frente a los problemas.
- Octava. - Seguir realizando nuevas investigaciones sobre estilos de afrontamiento al estrés en poblaciones similares, con el fin de lograr instaurar más conocimiento a lo ya investigado.

REFERENCIAS

- Abad, J. (2017). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés – CAE de una Institución Hospitalaria de Chimbote* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Chimbote, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/10280>
- Abregú, J. (2019). *Estrategia de afrontamiento al estrés laboral en enfermeras(os) del servicio de medicina y especialidades Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión -2019* (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/38301>
- Ander, E. (2013). *Diccionario de Psicología*. Argentina: Brujas. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1152/2013%20diccionario%20de%20psicologia-Ezequiel%20Ander-Egg.pdf?sequence=1>
- Arcy, L. (2015). *La tensión emocional (estrés)*. TeensHealth. <https://kidshealth.org/es/teens/stress-esp.html>
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, M (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Aristizábal, L. (2012). El porqué de la ética en la investigación científica. *Investigaciones. Andina*, 14(24), 369-371. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239024334001>
- Camargo, B. (2014). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*, 17(2), 78-86. <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267- 283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267C>

- Cassaretto, M., y Paredes, M. (2006). Afrontamiento a la enfermedad crónica: Estudio en pacientes con insuficiencia renal crónica terminal. *Revista de Psicología*, 24(1), 109-142. <https://doi.org/10.18800/psico.200601.005>
- Castillo, M. (2015) El IGSS encarga funciones de director general del instituto nacional de salud mental. Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" del Perú. <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasinstitucionales/2015/02/014.html>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética y Deontología*. Consejo Directivo Nacional. http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú. (7 de marzo de 2018). *Más de 7 mil mujeres-bombero prestan servicio de emergencias en rescate y lucha contra incendios*. http://www.bomberosperu.gob.pe/portal/net_noticia_detalle.aspx?param=18192¶m2=M%C3%81S+DE+7+MIL+MUJERES
- Fernández, L., González, A., y Trianes, M. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- García, M., y Luena, M. (2017). *Estudio exploratorio de elaboración de un perfil del bombero voluntario en bomberos voluntarios de la Provincia de Buenos Aires*. Argentina: Universidad Nacional de Mar de plata. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/596>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.). México: Mc Graw Hill Education.
- Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., Graillet, M., Aranda, G., Rojas, F., Hernández, M., y Nafissa, I. (2017) Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología Revista electrónica*. www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/17.htm

- 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.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1095/libro.pdf
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
<https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (2a ed.). Barcelona: Martínez Roca.
- Leca, E., y Sánchez, J. (2015). *Estrategia de afrontamiento y nivel de autocuidado en los trabajadores del Hospital la Caleta de Chimbote* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, Perú.
<http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/1909>
- Madrid Salud. (2016). *El estrés laboral y su prevención*. <http://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
- Morán, C, Landero, R. y Gonzales, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020
- Muñoz, G. (2017) *Estrategias afrontamiento y burnout en bomberos*. Argentina.
http://190.183.61.20/objetos_digitales/744/tesis5637estrategias.pdf
- Neill, D., y Cortez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. Ecuador: UTMACH.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14230/1/Cap.2-Ciencia.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (2008). *Protección de la salud de los trabajadores, sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo*. http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/971650_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Salud mental en emergencias*. Ginebra, Organización mental de la Salud. http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Palacios, F. (2017). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los trabajadores en el centro de salud Laderas de Chillón, Puente Piedra, Lima-2017* (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/12729>
- Peña, E. (2017). *Estrés Laboral y Estilos de Afrontamiento en trabajadores administrativos de la Municipalidad de Lima Metropolitana, 2017* (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/3347>
- Peñacoba, C., Díaz, L., Goiri, E., y Vega, R. (2000). Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés: Un análisis comparativo entre bomberos con y sin experiencia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(3), 341-356. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2313/231317662006>
- Pérez, C., Morales, H., y Wetzeel, M. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes hospitalizados. *Revista de Psicología de PUCP*, 20(1), 94-134. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/download/3703/3684>
- Poquioma, A. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés en tres compañías del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú según variables sociodemográficas en Lima-2019* (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36721>
- Quiroz, D., y Suárez, D. (2017). *Estrés postraumático y estrategias de afrontamiento en las personas movilizadas por la activación del volcán tungurahua en el cantón penipe, periodo mayo – octubre 2016* (Tesis de

Licenciatura). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3903/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2017-0016.pdf>

Ramírez, I. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés y motivación laboral en el personal de salud de la Microred Ate III 2017* (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/8858>

Sánchez, F. (2017). *Estrategias de afrontamiento al estrés en trabajadores de una municipalidad distrital* (Tesis de Licenciatura). Universidad Científica del Perú, Lima, Perú. <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/204>

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-53. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>

Sereno, J. (2019). *Modos de afrontamiento del estrés en Cuerpo de Bomberos Voluntarios de la ciudad de Chimbote, 2017* (Tesis de Licenciatura). Universidad San Pedro, Chimbote, Perú.
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/11967>

Tenazoa, H. (2019). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019* (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/36617>

Trujillo, M., y Rivas, Luis. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15 (25), 9-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802502>

Verdugo, J., Ponce, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J., & Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a05.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE/ DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es el nivel de estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021?	<p>Objetivo general: Determinar el nivel de estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.</p> <p>Objetivos específicos Identificar el nivel de estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de estilo de afrontamiento autofocalización negativa en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de estilo de afrontamiento reevaluación positiva en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.</p>	<p>Estilos de afrontamiento</p> <p>Focalizado en la solución del problema</p> <p>Autofocalización negativa</p> <p>Reevaluación positiva</p> <p>Expresión emocional abierta</p> <p>Evitación</p> <p>Búsqueda de apoyo</p>	<p>Analizar las causas</p> <p>Plan de acción</p> <p>Autoculparse</p> <p>Autoconvencerse</p> <p>Ver aspectos positivos</p> <p>Irritarse</p> <p>Agresión</p> <p>Tratar de olvidar</p> <p>Otras actividades</p> <p>Pedir consejo</p>	<p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Diseño de investigación: No experimental descriptivo transversal</p> <p>Población-Muestra: 300 integrantes del cuerpo de bomberos.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (ACE)/Sandín y Chorot (2003).</p>

	<p>Identificar el nivel de estilo de afrontamiento expresión emocional abierta en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de estilo de afrontamiento evitación en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de estilo de búsqueda de apoyo social en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de estilo de afrontamiento religión en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021.</p>	<p>social</p> <p>Religión</p>	<p>Expresar sentimientos</p> <p>Rezar</p> <p>Asistir a misa</p>	
--	---	-------------------------------	---	--

Anexo 2: Matriz de operacionalización de la variable

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estilos de afrontamiento al estrés	Hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza el individuo para tratar y manejar aquellas presiones internas y externas generadoras de estrés (Lazarus y Folkman 1986).	Los estilos de afrontamiento serán evaluados a través del Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés de Sandín y Chorot (2003), conformado por 52 ítems, con alternativas de respuesta de Likert, las cuales permiten medir tres estilos de afrontamiento: estilo enfocado en el problema, estilo focalizado en la emoción y el estilo evitativo.	Focalizado en la solución del problema Autofocalización negativa Reevaluación positiva Expresión emocional abierta Evitación Búsqueda de apoyo social Religión	Analizar las causas Plan de acción Autoculparse Autoconvencerse Ver aspectos positivos Irritarse Agresión Tratar de olvidar Otras actividades Pedir consejo Expresar sentimientos Rezar Asistir a misa	Ordinal

Anexo 3: Instrumento de medición

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS - CAE

Autor: Sandín y Chorot (2003) - Adaptación: Abad (2017)

Edad.....Sexo.....Tiempo de Servicio.....
Estado civil.....

Instrucciones: Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente 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 Ud. 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
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿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 desahugué 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

Link del cuestionario: <https://forms.gle/Ex7NPuaMvS6FoL3LA>

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS INTEGRANTES DEL CUERPO GENERAL DE BOMBEROS DE LA PROVINCIA DEL SANTA, 2021

Autora: More Moreno, Maira

*Obligatorio

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante, soy estudiante de la Carrera de Psicología y estoy realizando una investigación titulado "Estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021", por lo que solicito su consentimiento y autorización para ser parte de esta investigación.

El proceso consiste en la aplicación de un cuestionario denominado Cuestionario de Afrontamiento del Estrés - CAE, la cual deberá ser completado un tiempo aproximado de 10 minutos. Los datos recogidos serán tratados de manera confidencial y anónima, utilizados únicamente para fines de este estudio, por lo que se requiere que responda con la mayor sinceridad a las afirmaciones. Desde ya agradezco su valiosa participación.

¿Aceptas participar del cuestionario para esta investigación? *

ACEPTO PARTICIPAR

NO ACEPTO PARTICIPAR

Siguiente

Anexo 5:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante, soy estudiante de la Carrera de Psicología y estoy realizando una investigación titulado "Estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021", por lo que solicito su consentimiento para ser parte de esta investigación.

El proceso consiste en la aplicación de un cuestionario denominado Cuestionario de Afrontamiento al Estrés - CAE, que deberá ser completado un tiempo aproximado de 10 minutos. Los datos recogidos serán tratados de manera confidencial y anónima, utilizados únicamente para fines de este estudio, por lo que se requiere que responda con la mayor sinceridad a las afirmaciones. Desde ya agradezco su valiosa participación.

¿Acepta participar de la investigación para la aplicación del cuestionario?

- ACEPTO PARTICIPAR
- NO ACEPTO PARTICIPAR

Anexo 6: Cartas de autorización firmada por la autoridad de la institución se ejecutó la investigación

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chimbote, 15 de junio del 2021

Capitán CBP Jorge Macines Ollaguez

Comandante de la compañía de Nvo. Chimbote B-107

Presente. -

De mi consideración: .

Es grato saludarlo cordialmente, y a la vez presentarme como alumna de la Universidad Cesar Vallejo, **MAIRA TAMARA MORE MORENO** identificada con DNI N° 48410392 código universitario N° 7002634723, matriculada en el Programa de Estudios De Psicología, quien actualmente está desarrollando un trabajo de investigación sobre: "Estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021".

Agradecemos por antelación me brinde las facilidades para llevar a cabo la investigación en la entidad, mediante la participación de los bomberos en la aplicación del instrumento de recolección de información, todo ello con fines de la investigación. A espera de su pronta respuesta.

Hago propia la ocasión para expresarle mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente

More Moreno Maira

48410392

CUERPO GENERAL DE BOMBEROS VOLUNTARIOS DEL PERU EN COMANDANCIA DEPARTAMENTAL ANCASH COMPAÑIA DE BOMBAS "COMANDANTE GRUPO PUMBI TORIBIO YUPE"	
RECIBIDO	
Región: _____	Grado y Apellido: TENIENTE
Unidad: 16-10	Ante: Sr. SAO PUMBI A.
Fecha: 15/06/21	Firma: JORGE MACINES OLLAGUEZ
LA RECEPCION DEL PRESENTE DOCUMENTO NO SIGNIFICA CONFORMIDAD	

Anexo 7: Autorización de uso del instrumento por parte del autor original



Enviado desde mi smartphone Samsung Galaxy.



Anexo 8: Print del turnitin

TURNITIN-MAIRA%20MORE%20MORENO.pdf



INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	19%	3%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	3%
3	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	dspace.uazuay.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1%
6	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1%
7	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	<1%
8	repositorio.comillas.edu Fuente de Internet	<1%
9	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1%