



U N I V E R S I D A D
AUTÓNOMA
D E I C A

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN
LA COMPAÑÍA DE BOMBEROS
U.B.O. "SAN ROMÁN N°53", JULIACA 2022

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:

BACH. FABIOLA RUBI PEÑARRIETA NOHA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL
TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR

MG. RACHELL KATIUSCA SANZ LOZANO

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-1883-1788

Chincha, 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Mg. Susana Atuncar Deza

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que la estudiante, Fabiola Rubí Peñarrieta Noha de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa académico de Psicología, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

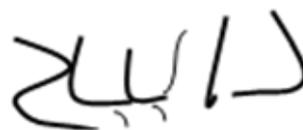
Titulada:

Estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y mi deferencia personal.

Cordialmente,



Mg. /Dr. Rachell Katiusca Sanz Lozano

DNI N° 49009183

Código ORCID N°0000-0003-1883-1788

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Fabiola Rubi Peñarrieta Noha identificada con DNI N° 72517931, en mi condición de estudiante del programa de estudios de Taller de Tesis, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado Tesis titulada: “Estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022”, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, la investigadora, no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 16 de febrero de 2023



Fabiola Rubi Peñarrieta Noha

DNI N° 72517931

Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación a mi familia, que son mi soporte y motor para salir adelante. A mi maravillosa madre Irma, por su guía y apoyo incondicional en cada esfera de mi vida, a mi hermano Danilo, por estar siempre presente acompañándome en este camino.

A mis abuelitos Margarita y Alvino por su amor y cuidado y por ultimo a mí tío Oswaldo por su orientación y apoyo además de ser referente: en valores, compromiso y la dedicación que debe tener uno profesional; a lo largo de mi preparación y carrera profesional.

Agradecimientos

Estoy muy agradecida con Dios, por brindarme fuerza e inteligencia para realizar mi tesis de investigación, también agradezco a mi madre y mi hermano y por brindarme su apoyo, en ese anhelo que tengo de terminar en el camino correcto.

A todos los profesionales docentes que a lo largo de mi carrera me impartieron su valiosos conocimientos y experiencias, para el desempeño de esta noble profesión de servicio a la sociedad.

A la Universidad Autónoma de Ica, de la Facultad de Ciencias de la salud del Programa Académico de Psicología, por brindarme la oportunidad de crecer profesionalmente, así mismo a mí asesora por su orientación y paciencia en el desarrollo de esta investigación.

A los oficiales superiores, oficiales y seccionarios de la Compañía de bomberos Unidad Básica Operativa San Román N°53 – Juliaca, por su apoyo en la realización de esta tesis abriéndonos las puertas y brindándonos su apoyo en la realización de esta investigación.

Fabiola Rubi Peñarrieta Noha.

RESUMEN

Objetivo: La presente investigación tiene como objetivo principal determinar las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

Metodología: La presente investigación es de tipo básica, cuenta con un diseño de investigación descriptivo-correlacional, con un enfoque cuantitativo. La técnica de recolección de datos empleada fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron los siguientes test psicométricos bajo una escala likert: el Inventario de afrontamiento al estrés – Brief “COPE 28” y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

Participantes: La población estuvo conformada por 190 bomberos voluntarios, pertenecientes a la Unidad Básica Operativa “San Román N° 53”, la muestra total del estudio se conformó por 64 bomberos voluntarios y se obtuvo utilizando el muestreo no probabilístico intencional.

Resultados: Existe relación de las estrategias de afrontamiento en su dimensión centrado en el problema y la resiliencia con un p-valor, $r = 0.885$, que es una correlación positiva considerable; mientras que la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la emoción y la resiliencia su valor p-valor, $r = 0.845$, cuya correlación es positiva considerable; además la relación de las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en su dimensión ecuanimidad, la correlación p-valor, $r = 0.745$, es una correlación positiva en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

Conclusiones: La conclusión nos refiere que existe una correlación positiva muy fuerte de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022, cuyo p-valor, $r = 0.924$

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento al estrés, resiliencia, bomberos.

ABSTRACT

Objective: The main objective of this research is to determine the coping strategies for stress and resilience in the U.B.O. Fire Company. "San Román No. 53", Juliaca 2022.

Methodology: This research is of a basic type, it has a descriptive-correlational research design, with a quantitative approach. The data collection technique used was the survey and the instruments used were the following psychometric tests on a Likert scale: the Coping with Stress Inventory - Brief "COPE 28" and the Wagnild and Young Resilience Scale

Participants: The population consisted of 190 volunteer firefighters, belonging to the Basic Operational Unit "San Román N° 53", the total sample of the study was made up of 64 volunteer firefighters and was obtained using intentional non-probabilistic sampling.

Results: There is a relationship between the coping strategies in their dimension focused on the problem and resilience with a p-value, $r = 0.885$, which is a considerable positive correlation; while the relationship between stress coping strategies in its dimension focused on emotion and resilience its p-value, $r = 0.845$, whose correlation is considerable positive; In addition, the relationship between stress coping strategies focused on avoiding the problem and resilience in its equanimity dimension, the p-value correlation, $r = 0.745$, is a positive correlation in the U.B.O. Fire Department. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

Conclusions: The conclusion tells us that there is a very strong positive correlation of coping with stress and resilience in the U.B.O. Fire Company. "San Román N° 53", Juliaca 2022, whose p-value, $r = 0.924$

Keywords: Strategies for coping with stress, resilience, firefighters.

ÍNDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN	15
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
2.1. Descripción del problema.....	17
2.2. Pregunta de Investigación General	20
2.3. Preguntas de Investigación Especificas	21
2.4. Objetivo General	21
2.5. Objetivos Específicos	21
2.6. Justificación e importancia	22
2.6.1. Justificación	22
2.6.2. Importancia	23
2.7. Alcances y limitaciones	23
2.7.1. Alcance	23
2.7.2. Limitaciones.....	24
III. MARCO TEORICO	25
3.1. Antecedentes	25
3.1.1. Antecedentes Internacionales.....	25

3.1.2. Antecedentes Nacionales	27
3.2. Bases teóricas.....	30
Variable 1: Estrategias de Afrontamiento al Estrés.....	30
Variable 2: Resiliencia	44
3.3. Marco Conceptual.....	51
IV. METODOLOGIA	54
4.1. Tipo y nivel de la investigación.....	54
4.2. Diseño de investigación.....	54
4.3. Hipótesis general y específicos	56
4.3.1. Hipótesis general	56
4.3.2. Hipótesis específicas.....	56
4.4. Identificación de las variables.....	56
4.5. Matriz de operacionalización de las variables	57
4.6. Población y muestra	59
4.6.1. Población	59
4.6.2. Muestra	60
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	62
4.7.1. Técnica	62
4.7.2. Instrumentos	62
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	67
4.8.1. Técnicas de análisis.....	67
4.8.2. Procesamiento de datos	67
V. RESULTADOS.....	68
5.1. Presentación de los resultados	68
5.2. Interpretación de los resultados	80
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	86

6.1. Análisis inferencial.....	86
VII. DISCUSION DE LOS RESULTADOS.....	98
7.1. Comparación de los resultados:	98
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	107
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111
ANEXOS.....	120
Anexo 1: Matriz de consistencia	120
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	122
Anexo 3: Fichas técnicas de los instrumentos de medición.....	128
Anexo 4: Base de datos.....	132
Anexo 5: Informe Turniting al 28% de similitud.....	134
Anexo 6: Evidencia fotográfica.....	138

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable independiente.	57
Tabla 2 Operacionalización de la variable dependiente.	58
Tabla 3 Personal del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú – Compañía de Bomberos U.B.O. San Román N°53 – Juliaca.	60
Tabla 4 Muestra del personal del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú – Compañía de Bomberos U.B.O. San Román N°53 – Juliaca.	61
Tabla 5 Estadísticas de confiabilidad del Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”.	64
Tabla 6 Estadísticas de confiabilidad de la Escala de Resiliencia.....	66
Tabla 7 Género de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” – Juliaca.....	68
Tabla 8 Edad de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.....	69
Tabla 9 Grado jerárquico de los bomberos voluntarios de la Compañía de bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.....	70
Tabla 10 Grado de instrucción de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.	71
Tabla 11 Estrategias de afrontamiento centrado en el problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	72
Tabla 12 Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	73
Tabla 13 Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación de problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	74
Tabla 14 Nivel de ecuanimidad que poseen los bomberos voluntarios de la compañía de bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	75

Tabla 15 Nivel de perseverancia que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53”- Juliaca.	76
Tabla 16 Nivel de confianza en sí mismo que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.....	77
Tabla 17 Nivel de satisfacción personal que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.....	78
Tabla 18 Nivel de sentirse bien solo, que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” – Juliaca.	79
Tabla 19 Correlación de las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de los bomberos voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.....	80
Tabla 20 Prueba de normalidad de datos en los voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.	86
Tabla 21 Análisis de la correlación de las estrategias de afrontamiento al estrés con la resiliencia en los bomberos de la Compañía de Bomberos “San Román N° 53” – Juliaca.	89
Tabla 22 Análisis de la correlación de las estrategias de afrontamiento en su dimensión centrado en el problema y la resiliencia en los bomberos voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.....	91
Tabla 23 Análisis de la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la emoción y la resiliencia en los bomberos voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.	94
Tabla 24 Análisis de la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en su dimensión ecuanimidad en los bomberos voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.	97

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Género de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” – Juliaca.....	68
Figura 2 Edad de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.....	69
Figura 3 Grado jerárquico de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.	70
Figura 4 Grado de instrucción de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.	71
Figura 5 Estrategias de afrontamiento centrado en el problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	72
Figura 6 Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	73
Figura 7 Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación de problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	74
Figura 8 Nivel de ecuanimidad que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.....	75
Figura 9 Nivel de perseverancia que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	76
Figura 10 Nivel de confianza en sí mismo que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.....	77
Figura 11 Nivel de satisfacción personal que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.....	78
Figura 12 Nivel de sentirse bien solo, que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.	79

Figura 13 Primera aplicación de los dos instrumentos en forma presencial el día 15 de enero del 2023 a horas 10:00 am.	138
Figura 14 Desarrollo de los instrumentos, primera toma del instrumento.	138
Figura 15 Continuación del desarrollo de los instrumentos, primera toma.	139
Figura 16 Segunda aplicación de los instrumentos en forma presencial el día 22 de enero del 2023 a horas 11: 00 am.	139
Figura 17 Desarrollo de los instrumentos, segunda toma.	140
Figura 18 Toma de los instrumentos durante las guardias nocturnas... ..	140

I. INTRODUCCIÓN

La población de los bomberos voluntarios del Perú; por la labor que realizan necesitan de constante capacitación para hacer frente a las emergencias, además de una preparación física y psicológica.

La exposición a situaciones extraordinarias como rescates, incendios, accidentes de tránsito, entre otros, genera en ellos un desgaste físico y emocional producto de la labor voluntaria que llevan a cabo, no obstante también experimentan y están expuestos situaciones cotidianas como el estrés al que, estamos expuestos todos, cada día y en las diferentes esferas de nuestras vidas, y que suponen, una reacción física y psicológica ante estímulos externos o internos que desequilibra nuestro organismo. Los bomberos de igual forma están expuestos al estrés, no solo en la situación de emergencia de la labor que realizan, si no, también en su cotidianidad.

Para salir victorioso de estos estímulos y situaciones que generan estrés, cada persona ejecuta las estrategias de afrontamiento al estrés que son una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales que se vuelven la manera habitual en un individuo hace frente al estrés. También está la resiliencia que es la capacidad que desarrolla el ser humano por la cual resiste y se adapta, supera y no cede ante la presión que genera una situación adversa.

En este sentido, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo: determinar las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

El presente estudio está dividido en 7 partes presentadas de la siguiente manera:

- I. **Introducción**, abordamos un prólogo en relación a investigaciones similares que han sido desarrolladas en el Perú y que están relacionadas con la investigación.
- II. **Planteamiento del problema**, en este capítulo se expone la situación problemática, se identifican y formulan el problema, establecemos los problemas general y específicos de la investigación, los objetivos tanto generales y específicos,

presentamos la justificación, alcances y limitaciones de la investigación.

- III. **Marco Teórico**, en este capítulo presentamos todos los antecedentes nacionales e internacionales, se presentan las bases teóricas de cada una de las variables de estudio, así como también el marco conceptual.
- IV. **Metodología**, en este capítulo se muestran el tipo y nivel de la investigación, diseño, formulación de la hipótesis general y específicas, identificación de variables, matriz de operacionalización de variables, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de información y las técnicas de análisis y procesamiento de datos.
- V. **Resultados**, en esta sección presentamos todo el procesamiento de datos y los resultados correspondientes, según la base de datos obtenida al aplicar las herramientas correspondientes a cada variable, presentamos las tablas y los datos obtenidos del análisis estadístico con la interpretación de los resultados, luego estandarización y comprobación de las hipótesis de investigación.
- VI. **Análisis de los resultados**, en este capítulo final se muestra la discusión de los resultados, contrastados con los antecedentes citados y el marco teórico para mayor certeza.
- VII. **Discusión de los resultados**: Se presentan claramente los resultados a través de la estadística inferencial descriptiva que evidencia el nivel de correlación entre las variables de investigación.

En la parte final se encuentran las conclusiones a las que se llegaron, así como las recomendaciones de la presente investigación, finalmente las referencias bibliográficas y los anexos del estudio.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

El estrés está presente en la vida diaria de las personas, pero hay profesiones o grupos sociales que están más expuestos a ello. Tal es el caso del personal de bomberos que se encargan de auxiliar a poblaciones frente a eventos críticos de crisis, emergencias o desastres en los que se encuentran exponiendo constantemente sus propias vidas.

Por ello cualquier bombero o interviniente en emergencias, llegara a presentar sintomatología ocasionada por el estrés y/o trauma, producto de una emergencia compleja, la suma de la carga emocional vivida en su carrera. Quizás la influencia de la vida privada como separaciones matrimoniales, duelos, problemas en la economía, violencia intrafamiliar, etc. (Astorga, 2017).

Ejercer la labor de bombero significa estar constantemente en peligro tanto físico como psicológico, al momento de atender una emergencia. En el año 2021, los bomberos se hicieron cargo de 3.788 rescates, y atendieron un total de 10.981 casos, poniendo en peligro sus vidas en la mayoría de los casos. (El comercio, 2021). Ser bombero es una elección profesional a conciencia, en la que se espera por parte de los bomberos, como por parte de la institución a la que pertenece una buena instrucción a nivel técnico, físico y psicológico. (Pollet et al., 2016).

Sin embargo, el estar en frecuente contacto con situaciones de catástrofe y el sufrimiento de las personas, causa en la psique del bombero, un agotamiento emocional y físico, siendo así un colectivo propenso a sufrir algunos trastornos mentales como: ansiedad, depresión, reacción a estrés agudo y estrés postraumático; repercutiendo negativamente en la realización de su trabajo. (Telenchana, 2020).

Respecto a la situación de salud mental de los bomberos a nivel mundial. Un estudio en el año 2017 en EEUU enfoca su trabajo hacia 2000 sujetos de la población que actúa en emergencias como bomberos, policías y sanitarios de ambulancias, con el fin de evaluar su estado de salud

mental; obtuvieron los siguientes resultados, en su mayoría de la población evaluada han experimentado problemas de salud mental, el 34% fue diagnosticado con algún trastorno mental, el 27% fueron diagnosticados con depresión y el 10% fue diagnosticado con Trastorno de estrés postraumático (Harris Poll, 2017, citado en Bombero, 2022).

Los países en los que esta labor es llevada a cabo de manera voluntaria son escasos, en Estados Unidos y Europa, los bomberos son profesionales contratados y remunerados, en ciertos países como Honduras y Puerto Rico el sistema es mixto, por lo tanto, existen dos grupos, uno de bomberos profesionales que son contratados y se encargan de atender emergencias y otro de bomberos voluntarios. (...) Es en países como Chile, Perú y Paraguay, que los cuerpos de bomberos son solo voluntarios (Araya Castillo et al., 2019).

A nivel de Latinoamérica, Isaza (2021) en su revisión de documentos, desde el 2011 hasta el 2021, sobre los trastornos de salud mental en los bomberos en Latinoamérica, indica que el estrés, ansiedad, síndrome de burnout y depresión, son los trastornos psicológicos más frecuentes en los bomberos de habla hispana.

En el Perú el Seguro Integral de Salud (SIS) informa que del año 2015 al 2020 el número de consultas externas atendidas y solicitadas por los bomberos fueron de 6325. Entre ellas los servicios más solicitados fueron salud reproductiva planificación familiar con 615 atenciones y el servicio encargado de la detección de problemas de salud mental con 576 atenciones. En lo referido al tema de la salud mental representan el trastorno de ansiedad con 81 casos, el trastorno de inestabilidad de la personalidad con 79 casos, episodio depresivo moderado con 46 casos, entre otros (Plataforma digital única del Estado Peruano, 2020).

Sin embargo, aquí también entran en juego los factores psicosociales en el trabajo que según el comité mixto de la Organización Internacional de Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) son: Las impresiones y experiencias del trabajador que engloban varios aspectos. Por un lado, el trabajador como individuo, y otros tienen que ver

con las situación y medio ambiente de trabajo, y también están los aspectos económicos y sociales que se dan fuera del ambiente de trabajo, pero que influyen en este (OIT/OMS, 1984).

Las estrategias de afrontamientos según Lazarus y Folkman se definen como: “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164, como se citó en Peñacoba 2000). Además, las estrategias de afrontamiento son necesarias para la post intervención en los miembros del equipo de rescate, luego de que, estos identifiquen las respuestas psicofisiológicas, emocionales y cognitivas del estrés (Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” (INSM “HD-HN”), 2010).

Entonces como ya se mencionó los bomberos por su labor lidian con el estrés y están más expuestos a sufrir un trauma. Y estudios demuestran que las personas que sufrieron de alguna situación traumática durante su vida y que poseen alta resiliencia tienen actitudes que los favorecen para superar ese trauma. (Fernández de Araujo, 2013).

Es por ello, que las personas que emplean estrategias de afrontamiento pueden ser consideradas resilientes (Fernandez de Araújo y Bermúdez, 2015). También existen estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia: como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, la aceptación, la religión y el humor y por el contrario otras estrategias que hacen a la persona más vulnerable y menos resiliente como: el desahogo y la desconexión conductual. (Morán Astorga et al., 2019).

En los miembros del grupo de rescate es indispensable la resiliencia. no solo porque asegura el buen funcionamiento de este colectivo de bomberos, sino también porque engloba su bienestar integral para su pleno desarrollo en sus actividades laborales familiares y sociales (Intriago y Saldarriaga, 2021).

Frente a esta realidad, en la Compañía de Bomberos U.B.O. San Román N°53, uno de los principales problemas que presentan, son los riesgos de seguridad que corren al momento de realizar su labor, debido a que, al igual que muchas compañías provinciales, no cuentan con el presupuesto necesario para implementar los equipos de protección, indumentarias y aditamentos necesaria para hacer frente a las emergencias, hecho que genera en ellos riesgos físicos en las intervenciones en la que desempeñan. Así como también les genera más estrés del que ya de por si les genera el siniestro y que también posteriormente estas, se podrían transformar en experiencias negativas que afectan a nivel psicológico. Pues, otra de las problemáticas es que a nivel compañía tampoco se cuenta con el servicio de psicología, que les ayude a enfrentar la problemática a nivel personal y a nivel grupal como compañía.

A demás de que los bomberos realizan un trabajo voluntario, también lidian con problemas personales de la vida diaria, como el ámbito familiar, actividades académicas y laborales ajenas a la compañía, problemas emocionales como miedos, tristezas, inseguridades, entre otros que influyen en su labor como bomberos, así es como la labor que realizan está también condicionada a la situación emocional en la que se encuentran, como lo refiere el primer jefe de la U.B. O. “San Román” N°53.

2.2. Pregunta de Investigación General

PG. ¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022?

2.3. Preguntas de Investigación Específicas

P.E.1: ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en el problema y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022?

P.E.2: ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la emoción y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022?

P.E.3: ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022?

2.4. Objetivo General

OG. Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

2.5. Objetivos Específicos

O.E.1: Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en el problema y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

O.E.2: Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la emoción y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

O.E.3: Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

2.6. Justificación e importancia

2.6.1. Justificación

La presente investigación se justifica bajo las siguientes premisas:

Justificación teórica: Esta investigación, pretende brindar un aporte teórico sobre de las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en bomberos, por medio de la información estadística, en cuanto, cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas y el nivel de resiliencia que posee esta población, contribuirá a la teoría de salud mental de los bomberos y como fuente de información científica para futuras investigaciones.

Justificación práctica: Por medio de los resultados obtenidos permitirá conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento des adaptativas que utilizan los bomberos, y los que posean menos capacidad resiliente, esto nos indicara en quienes se debe focalizar el trabajo preventivo en salud mental, por medio de charlas y talleres psicoeducativos, para dotarlos de las estrategias de afrontamiento necesarias para hacer frente a los factores psicosociales y situaciones estresantes que se les presente, al mismo tiempo esto incrementará su resiliencia, que favorecerá su resistencia al estrés al que se ven sometidos como bomberos e individuos, y a los bomberos que no presenten ninguna negativa se les beneficiara con la prevención de las mismas

Además, los resultados generales obtenidos nos permitirán tener una visión más amplia sobre las variables estudiadas, que contribuyen a las salud emocional y bienestar subjetivo de los bomberos y el buen desenvolviendo en su servicio a la sociedad.

Justificación metodológica: La presente investigación sigue una metodología estructurada, y cuenta con instrumentos confiables y validados que permitirá conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia. También contribuirá como referente a futuras investigaciones que puedan darse en torno a la salud mental de

los bomberos voluntarios en la región Puno, a nivel nacional o en variables de estudio similares a las tratadas.

2.6.2. Importancia

La investigación es de suma importancia porque pretende explorar una población desatendida como los son los bomberos voluntarios del Perú y sobre todo en la región Puno. Por ello el presente estudio aportará, para tener perspectiva psicológica más amplia acerca de las variables estudiadas y por medio del estudio de las estrategias de afrontamiento y su relación con la resiliencia que posean los bomberos, servirá de aporte a la elaboración de un perfil psicológico del bombero voluntario del Perú.

Por último la investigación servirá y beneficiara a la Compañía de Bomberos o la Unidad Básica Operativa San Román N° 53 de la ciudad de Juliaca, a las Comandancias Departamentales e incluso el Comando General, ya que servirá de fuente información para que otros investigadores, acudan a la presente investigación con fuente de información y puedan investigar más a fondo estas variables o proponer nuevos temas de estudio sobre la salud mental de esta población, también puedan elaborar instrumentos de medición psicológicos y desarrollar así programas de intervención que ayuden a que los bomberos a fortalecer su resiliencia e implementar en ellos estrategias de afrontamiento adecuadas para hacer frente a las situaciones de estrés y factores psicosociales negativos que amenacen su salud mental a los que se ven expuestos día a día. Y de esta manera prevenir y promover la salud mental de nuestros bomberos voluntarios.

2.7. Alcances y limitaciones

2.7.1. Alcance

Alcance espacial o geográfico: La presente investigación se desarrolló en el departamento de Puno, en la provincia de San Román, en el distrito

de Juliaca en el Unidad Básica Operativa “San Román N°53”, Ubicado en el Jr. 9 de Diciembre – N°400 – San Ramón, Junín Juliaca – Puno.

Alcance temporal: La investigación se desarrolló durante los meses de agosto del 2022 a enero del 2023

Alcance social: Los Bomberos de la Unidad Básica Operativa “San Román N°53”.

2.7.2. Limitaciones

En cuanto a las limitaciones del estudio, fueron: la escasa bibliografía y antecedentes de investigación de la población de los bomberos en la región Puno.

También se presentó como limitante al momento de la recolección de datos ya que debido a la situación político social que viene atravesando el país desde finales del 2022 y las manifestaciones que se hicieron más fuertes y extensas en el mes enero del 2023, hechos que dificultaron la movilización de los bomberos, para la aplicación de una prueba presencial. La cual se debió tomar en dos fechas y también tomándolas durante las guardias nocturnas del personal de la compañía y para recolección total de los datos se tuvo que culminar con la aplicación de una prueba de manera virtual mediante formulario de google forms.

Otra de las limitantes fue que los al ser voluntarios no están obligados a asistir a todas las citaciones tal como indica el primer jefe de la compañía.

III. MARCO TEORICO

3.1. Antecedentes

3.1.1. Antecedentes Internacionales

Segovia, (2021) llevo a cabo un estudio donde su objetivo principal fue identificar la relación entre el estrés postraumático con las habilidades sociales y la resiliencia en bomberos operativos, su población fue de 168 y la muestra 124 bomberos según criterios de exclusión. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativa de nivel correlacional de corte transversal. Los instrumentos que empleo fueron: la escala de trauma de Davison, la escala de habilidades sociales de Cisneros y la escala de resiliencia de Wangnild y Young. Los resultados que obtuvo a través del análisis estadístico, determinaron que la relación de las tres variables investigadas tiene relación con el tiempo que vienen laborando los bomberos. También la relación negativa entre el estrés post traumático y la resiliencia ya que, si una de estas variables aumenta su valor la otra todo lo contrario, es así que la resiliencia ayuda a hacer frente a los problemas que producen estrés. respecto a las habilidades sociales, los bomberos obtuvieron un nivel medio de sociabilidad, esta variable es de apoyo a la hora de superar adversidades y relaciona negativamente con el estrés post traumático. Concluyendo, que existe relación entre el estrés postraumático la resiliencia y las habilidades sociales.

Intriago y Saldarriaga, (2021) realizaron una investigación, donde su principal objetivo fue analizar los niveles de resiliencia en lo miembros del Cuerpo de Bomberos de la Parroquia Abdón Calderón en el transcurso del confinamiento por COVID-19, su población y muestra estuvo conformada por 10 bomberos pertenecientes a dicha institución. El estudio fue de enfoque mixto, de tipo descriptivo y el método fue inductivo deductivo. Utilizaron como instrumento el test de resiliencia SV-RES. Como resultado obtuvieron que los bomberos tienen altos niveles de resiliencia, lo cual se asocia con su preparación para hacer enfrentar situaciones de emergencia y el apoyo de sus familiares en todo momento, y durante el confinamiento por la pandemia. Concluyendo, que los niveles de resiliencia en los

bomberos se ven asociada a la labor profesional y a las situaciones de tensión que viven constantemente.

Telenchana, (2020) ejecuto un estudio con el objetivo principal de analizar las estrategias de afrontamiento y burnout en el Cuerpo de Bomberos Municipal del Cantón Guaranda, conto con una población de 31 miembros entre varones y mujeres. Su investigación fue de tipo bibliográfico y de campo, el nivel descriptivo y el diseño de investigación no experimental, transversal. Empleo como instrumentos de recolección de datos el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE), para las estrategias de afrontamiento, el Maslach Burnout Inventory (MBI) para estimar el síndrome de Burnout y una encuesta sociodemográfica. Entre los principales resultados de su estudio en cuanto a las estrategias de afrontamiento, las mas utilizadas son: la Focalizada en la Solución del Problema con 45.16% y la Religión con 22.58%, por el lado del síndrome de burnout ninguno de los sujetos estudiados lo padece, pero presentan las dimensiones: Cansancio Emocional con 35.48%, Despersonalización con 48.39% y Realización Profesional con 50%, lo cual los hace vulnerable a padecerlo en un futuro. En conclusión, con los resultados el autor elaboro una guía psicoeducativa para contribuir con el buen desempeño laboral de los bomberos y prevenir que padezcan el síndrome de burnout.

Piñar et al., (2020)_realizaron una investigación en la que su objetivo fue describir la propensión ansiosa y las estrategias de afrontamiento ante el estrés de primeros intervinientes y personal sanitario de emergencias extra hospitalarias, de la provincia de Granada en España, su población estuvo conformada por 145 personas entre el cuerpo de bomberos, cuerpo de seguridad y personal sanitario, el estudio fue observacional, analítico y transversal. Para la recolección de datos, utilizaron la subescala de ansiedad-rasgo de la escala STAI de ansiedad y el cuestionario COPE-28, para evaluar la ansiedad y estrategias de afrontamiento respectivamente, también recolectaron datos sociodemográficos y laborales. Como resultados obtuvieron que la ansiedad se correlaciona directamente con la edad y el tiempo de servicio y con respecto a las estrategias de afrontamiento, es estas influyen el tiempo de experiencia profesional, el

estado civil, el grado de estudios y el tipo de profesión con el que cuentan. Concluyendo, que las puntuaciones son bajas en ansiedad rasgo y las estrategias de afrontamiento al estrés más empleadas; por el colectivo son el afrontamiento activo, planificación y aceptación. Y existen diferencia según variables sociodemográficas y laborales

Muñoz, (2017) efectuó una investigación cuyo objetivo fue analizar las estrategias de afrontamiento en los bomberos de la policía de Mendoza de acuerdo a las variables de género y antigüedad de estos y también detectar la existencia del Síndrome de Burnout, su muestra la conformaron 10 bomberos, la mitad varones y la otra mitad mujeres. El diseño de la investigación fue no experimental de tipo descriptivo y transversal. Empleo como instrumentos el inventario de respuestas de afrontamiento de Rudolf H. Moos (1993) y el MBI (inventario Burnout de Maslach). Como resultados obtuvo en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la descarga emocional más frecuente en el género femenino y la solución de problemas en el género masculino y la estrategia menos utilizada es la aceptación/resignación. Las escalas del síndrome de burnout se ubican en categoría media con respecto a la variable antigüedad, indicando la necesidad de cierto desapego o despersonalización por la constante exposición al estrés. Concluyendo, que los bomberos tienen adecuadas estrategias de afrontamiento que les permite desempeñarse con éxito en su trabajo, y que existen diferencias en cuanto al género y las estrategias de afrontamiento, teniendo importantes consecuencias en las escalas del síndrome de burnout y las demás variables examinadas.

3.1.2. Antecedentes Nacionales

Rimachi y Chipana, (2021) realizaron su investigación, cuyo objetivo fue conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los niveles de resiliencia en los bomberos voluntarios pertenecientes a la VII Comandancia Departamental Arequipa en el contexto Covid 19, su población estuvo conformada por 220 y su muestra fue de 84 bomberos voluntarios, la investigación fue de tipo descriptivo – correlacional, utilizaron

el enfoque cuantitativo y el diseño fue no experimental correlacional y transversal, sus instrumentos fueron el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés COPE de Carver, 1989 y la escala de resiliencia ER 1993, creada por de Wagnild y Young con los cuales midieron los estilos de afrontamiento al estrés y la resiliencia respectivamente. Los resultados señalan una relación directamente proporcional y significativa entre las estrategias de afrontamiento activo, desarrollo personal, reinterpretación positiva y la distracción con la resiliencia; también encontraron una relación significativa e inversamente proporcional, entre la estrategia búsqueda de soporte emocional con la resiliencia. Concluyendo, que para la muestra con más de 11 años de servicio, encontraron una relación significativa y directamente proporcional entre la resiliencia y las estrategias de desarrollo personal y reinterpretación positiva; en el contexto de Covid – 19.

Becerra (2021) realizó una investigación en donde su objetivo principal fue determinar la relación que existe entre personalidad y estrategias de afrontamiento en una compañía de Bomberos de la ciudad de Chiclayo, su población estuvo conformada por 30 bomberos de la Compañía “Salvadora Chiclayo – N° 27”. Su investigación fue de diseño no experimental, de tipo cuantitativa, correlacional – descriptivo. Utilizó como instrumentos el inventario de personalidad de Eysenck y Eysenck (EPQ-R) y el inventario de estrategias de afrontamiento (COPE). Entre sus principales resultados hallaron una relación significativa entre las dos variables, también la personalidad extravertida está relacionada con el afrontamiento activo, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de soporte emocional, aceptación, negación, planificación, reinterpretación positiva, desarrollo personal y acudir a la religión; por otro lado, la personalidad neurótica tuvo relación con conductas inadecuadas como el análisis de las emociones y distracciones. Concluyendo, que con respecto a las estrategias de afrontamiento, las personas mayores tienen una mejor perspectiva para afrontar las adversidades y ambas variables tienen que ver con el entorno de la población estudiada, el soporte y apoyo que se les brinda.

A. Sánchez (2021) llevo a cabo su investigación con el objetivo principal de determinar la relación entre estrés laboral y la resiliencia en bomberos de la V Comandancia Departamental Callao, su población fue de 2248 y la muestra fue de 134 bomberos voluntarios entre 25 y 35 años, la metodología empleada fue de tipo aplicado, de diseño no experimental y de corte correlacional, sus instrumentos fueron la escala de estrés laboral OIT-OMS de Ivancevich y Mattesos (1989) y la escala de resiliencia RESSI de peceros (2019). Obtuvo como resultado por medio del coeficiente de correlación de Rho Spearman, la existencia de una relación inversa y significativa estadísticamente entre el estrés laboral y la resiliencia. Concluyendo, que los individuos que presentan mayor estrés laboral, presentan problemas para relacionarse en su entorno y tienen menores índices de resiliencia.

Bautista, (2019) efectuó su investigación en la que tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral y resiliencia en bomberos del departamento de Lambayeque, su población fue de 70 bomberos constituidos por 62 varones y 8 mujeres, con rango de edades entre 18 y 60 años, el tipo de investigación fue cuantitativa, correlacional y el diseño fue no experimental, empleo como instrumento la escala de estrés laboral de la OIT de Ivancevich y Matteson y la escala de resiliencia de Wagnild Young. Dentro de los resultados, hallo la existencia de una relación significativa entre estrés laboral y la resiliencia. Concluyendo, que la población estudiada en su mayoría posee un bajo nivel de estrés laboral y un alto nivel de resiliencia.

Sereno, (2019) llevo a cabo una investigación que tuvo como objetivo principal describir los modos de afrontamiento al estrés en bomberos voluntarios de Chimbote, su población fue de 32 bomberos, la metodología fue de tipo básica, de diseño transaccional y descriptivo. Para la recolección de datos utilizo el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (Carver et. al, 1989) adaptado por Casuso en 1996. Sus resultados, señalan que el afrontamiento activo con el 59.4% seguido de la planificación 68.8%, la postergación de afrontamiento 40.6%, la búsqueda de soporte emocional 56.3% la reinterpretación positiva y el desarrollo

personal 78.1%, la aceptación 75% y la negación 37.5%. Dentro de los modos de afrontamientos empleados según la situación está, la distracción 81.3% y acudir a la religión 87.6%. Y los modos de afrontamiento menos empleados fueron el análisis de emociones 62.5%, las conductas inadecuadas 93.8% y la supresión de otras actividades 59.4%. Concluyendo, que el modo de afrontamiento empleado más frecuentemente es el afrontamiento centrado en el problema, el cual coincide con el perfil del bombero, al enfrentarse a situaciones de estrés, respecto al modo de afrontamiento centrado en la emoción el más frecuentemente utilizado es la negación y en cuanto a los estilos adicionales de afrontamiento no son muy usados a excepción de la distracción.

3.2. Bases teóricas

Variable 1: Estrategias de Afrontamiento al Estrés

3.2.1. Definición de estrés

Respecto a la definición del termino estrés Weiss (2007) indica, que el estrés se da cuando reaccionamos, desde la perspectiva física y psicológica, al cambio potencial de nuestro medio ambiente. Ante estas situaciones nuestra mente responde con intranquilidad, preocupación o temor por otro lado nuestro cuerpo secreta sustancias químicas y hormonas que se relacionan con el estrés.

En base a literatura científica, Naranjo (2009), dice que el estrés, involucra cualquier factor externo o interno que hace que la persona se sobre esfuerce para mantener su estado de equilibrio interno en relación con el medio que lo rodea, se caracteriza por la subjetividad de la repuesta ante la situación que suscita y cuando el estrés resulta ser crónico, influye en la vida de la persona a nivel de su salud física y mental, como en las diferentes esferas de su vida, como las relaciones interpersonales, el desempeño laboral y académico y el ámbito familiar.

Según J. Sánchez (2010), dice que en el estrés el organismo se encuentra en un estado de sobre esfuerzo, y lo define como un fenómeno complejo que involucra: estímulo, respuestas y procesos psicológico que se interrelacionan entre sí, además es un proceso dinámico que involucra diversas variables como: agentes externos e internos, manifestaciones físicas y psicológicas del estrés, los procesos de evaluación cognitiva, las estrategias de afrontamiento al estrés, factores asociados predisposicionales al sujeto como la personalidad y factores demográficos como la edad y el sexo; cada una de estas variables funcionan en diversos niveles e interactúan entre sí.

Así pues, para Núñez (2006) el estrés es una experiencia humana interna, que produce un desequilibrio psicológico interno en la persona. Producto de la acumulación de factores como el medio ambiente en el que se desarrolla; la interacción con las personas de su entorno, las circunstancias que el individuo no puede controlar y la actitud que toma ante los mencionados estímulos. Las manifestaciones del estrés tienen lugar en un contexto de frustraciones para la persona, producto de necesidades no satisfechas o como una respuesta aprendida a situaciones agradables o desagradables; y siendo el ser humano un ser integral, el estrés se manifiesta, tanto con síntomas físicos como psicológicos.

Luego de haber realizado la revisión de la literatura, podemos decir que el estrés se da cuando los denominados estresores internos o externos, crean en el ser humano una situación de tensión en la que se hacen presentes alteraciones físicas y psicológicas que hacen que el individuo entre en un proceso dinámico iniciado en una fase de alarma o evaluación primaria, en la que el individuo le da una valoración subjetiva a la situación a la que se enfrenta, pasando así a la fase de resistencia o evaluación secundaria, en la que de acuerdo a la valoración que le dio a dicha situación, la persona determina el modo de afrontamiento que pondrá en marcha para superar dicha situación estresante. El estrés está presente en el día del sujeto y en cada ámbito de su vida, y es cuando éste, no logra superarse como se espera; crea frustraciones en la persona y dilatándose en el tiempo; es que, genera una serie de síntomas físicos y psicológicos y

conductuales en el individuo que son perjudiciales para su desempeño diario y a largo plazo para su salud.

3.2.2. Teorías del estrés

a. Teorías basadas en la respuesta

Hans Selye influenciado por las aportaciones de Cannon, quien llegó a la conclusión la homeostasis regula el medio interno del sujeto contrarrestando así los efectos nocivos del estrés al que fue sometido ya sean estresores dolorosos o alteraciones emocionales; en otras palabras, un sujeto está estresado cuando se altera su equilibrio homeostático, es decir estrés representa una alteración homeostática Canda (1999). Esta teoría desarrollada por Selye, corresponde a un enfoque fisiológico del estrés, que se enfoca en el estudio de las respuestas fisiológicas que estrés genera. (Floría, 2013).

Hans Selye de nacionalidad Austriaca, durante sus años como estudiante de medicina, observó síntomas generales y comunes en los enfermos que estudiaba, independientemente del tipo de enfermedad que padecieran, estos presentaban síntomas como: fatiga, pérdida del apetito, pérdida del peso corporal, astenia, etc. este conjunto de síntomas llamó mucho la atención de Selye, que lo nombró como: "Síndrome de estar enfermo". Posterior a graduarse como médico, realizó un doctorado en Química Orgánica en su universidad de origen y gracias a una beca de la fundación Rockefeller, ejecutó su post doctorado en la Universidad de John Hopkins en Estados Unidos y la segunda mitad de este lo realizó en Canadá en la Escuela de Medicina de McGill, donde experimentó con las ratas de laboratorio sometiéndolas a agotante ejercicio físico y verificó que las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina) se elevaban, además del desequilibrio del sistema

simpático y la existencia de úlceras gástricas; Selye designo al conglomerado de todas estas alteraciones orgánicas como “estrés biológico” (J. Sánchez, 2010).

Selye fue el primero en definir el termino estrés como: “Una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en el sistema nervioso, endocrino e inmunológico” (Floría, 2013, p. 27). Es decir, el estrés se ocasiona ante la presencia de un estímulo estresor (se define estímulo estresor como cualquier estímulo externo o interno que produzca estrés al sujeto); una vez generado el estrés crea un desequilibrio en la homeostasis del sujeto y este utilizara sus recursos disponibles para volver a un estado de normalidad.

La proposición de Selye puede resumirse en dos ideas básicas: la primera, refiere que el estrés al conceptuarse como una respuesta no especifica del organismo ante cualquier demanda, es una respuesta general independientemente del estímulo estresor. La segunda idea dice, que lo podemos considerar como un proceso dinámico que se desarrolla en tres diferentes fases (Floría, 2013). Que se desarrollan a continuación:

- **Fase de alarma:** Se da cuando el organismo se ve expuesto a estímulos a los que no está acostumbrado e inmediatamente se prepara para la acción (lucha o huida). Durante esta fase se activa el sistema nervioso simpático, dando lugar a los siguientes síntomas: incremento de las frecuencia cardiaca y respiratoria, incremento de la presión arterial, pupilas dilatadas, incremento en la síntesis de glucosa y secreción de adrenalina y noradrenalina. Estas reacciones no resultan dañinas ya que son transitorias.
- **Fase de resistencia:** En esta fase el organismo se adapta a la situación que le produce estrés afrontándolo con el menor coste posible, adquiriendo así una notable mejoría, es así que los síntomas de la fase de alarma desaparecen. Si esta fase se extiende demasiado en el tiempo sin resolverse, se pasa a la siguiente fase.

- **Fase de agotamiento:** Los mecanismos de adaptación de la fase de resistencia han resultado ineficaces y nuevamente aparecen los síntomas de la fase, en esta fase los trastornos fisiológicos o psicológicos están propensos a volverse crónicos. En casos extremos puede llegar a la muerte.

En conclusión, según Canda (1999), Canon y Selye enfatizaron la importancia de la descarga de adrenalina y de la respuesta hipofisiocorticosuprarrenal. Selye que trabajo en el campo de la medicina psicosomática, desarrollo su teoría de respuesta fisiológica al estrés, compuesto de tres fases que componen el famoso SGA “Síndrome General de Adaptación” ya descrito.

b. Teorías basadas en el estímulo

La teoría del estímulo o también conocida como enfoque psicosocial o de sucesos vitales, como se la conoce, en el campo de la psicopatología; ha tenido bastante peso en las últimas décadas (J. Sánchez, 2010).

Según Floría (2013), para esta teoría, el estrés es considerado como un fenómeno externo al sujeto, él denominado estímulo estresor, que perturba o altera el funcionamiento del organismo del individuo, haciendo necesario que el sujeto se adapte. Esta teoría presta su atención en estos estímulos o estresores.

Existen dos tipos principales de estresores y son los siguientes (J. Sánchez, 2010):

- **Estresores biológicos:** Estos estímulos se convierten en estresores, debido a su capacidad para generar cambios bioquímicos o eléctricos en el individuo y facilitan por ellos mismos la respuesta al estrés, como, por ejemplo: el estar expuesto a un ruido potente, beber una taza de café, etc.
- **Estresores psicosociales:** Al igual que el anterior estos estímulos que directamente no causan repuestas al estrés, más bien se convierten en estresores según el significado o la interpretación

cognitiva que el sujeto le da de manera individual. Los estresores psicosociales se pueden diferenciar entre sucesos vitales y contratiempos cotidianos; los sucesos vitales suponen sucesos extraordinarios en la vida del sujeto, estos pueden ser positivos o negativos y que requieren un reajuste, es decir, un cambio en las actividades habituales de sujeto, estos sucesos vitales involucran también cambios vitales que son situaciones que están fuera del control del sujeto, como los desastres naturales, guerras u otras situaciones traumáticas. Los contratiempos cotidianos son suceso de menor intensidad e importancia que los sucesos vitales, pero que son más y frecuentes y comunes en la vida diaria, como olvidarse las llaves, el tráfico, discutir con colegas del trabajo, etc, y se presenta en el ámbito familiar, laboral y social, por lo que no podemos zafarnos de ellos. Es el cumulo de estas situaciones negativas es la parte negativa del estrés, que llegando a un límite se hace intolerable y lleva a daños fisiológicos y psicológicos (Floría, 2013).

c. Teorías basadas en la interacción

Lazarus en 1993 explica su teoría interactiva o transaccional indicando que el estrés se origina por la interacción de la persona y su entorno, es decir que el sujeto va a sentir estrés al momento que experimenta situaciones negativas y/o amenazante que pueden provenir de sí mismo o del medio ambiente, que le cause inestabilidad. Esta teoría concede mayor importancia al componente cognitivo, siendo este el principal mediador generador de estrés, es decir que dependiendo de cómo la persona evalúe e interprete la situación, considerando también su cultura y creencias, va a reaccionar con estrés o no ante tal situación. (Lazarus, 1993, citado en Chipana y Rimachi, 2020).

En presencia de una situación estresante las personas hacen una evaluación de la misma, que pasa por tres procesos de evaluación cognitiva, según Lazarus y Folkman:

- **Evaluación primaria:** Se da en el primer momento en el que la personas tiene contacto con la situación estresantes y hace una valoración en relación con su bienestar personal en base a sus propias creencias, metas, objetivos, ideologías, motivaciones y la cultura y en el ambiente en el que se encuentran. Según la importancia que se le asigne en la evaluación la situación ser calificada como negativa, positivo, amenazante, relevante o irrelevante.
- **Evaluación secundaria:** Va de la mano con la evaluación primaria una vez que el sujeto determina lo que representa para él la situación estresante, entra juego su capacidad para hacerle frente, es decir los recursos de afrontamiento que la persona posee.
- **Evaluación terciaria:** Esta última fase se da inmediatamente concluida la situación estresante, él individuo hace un análisis y retroalimentación de los recursos de afrontamiento empleados, esto le servirá para mejorar su actuar en situaciones futuras.

3.2.3. El estrés bueno y el estrés malo

El estrés forma parte de la vida de toda persona, es inevitable en distintos aspectos, nos ayuda a estar alertas y a enfrentar las distintas situaciones que se nos presenta cotidianamente (Núñez, 2006). Situaciones como rendir un examen, la competitividad del trabajo, estar en una situación de peligro inminente, ser un deportista en plena competición o incluso situaciones más positivas como el amor, las relaciones de pareja, momentos de felicidad o el trabajo creativo; implican estrés. Pero son los efectos y las consecuencias que desencadenan estas situaciones en las personas las que determinan si el estrés es positivo o negativo.

- a. **El estrés positivo o eustres:** Es cuando el estrés es bueno, produce efectos positivos en la persona, ayudando a que el organismo funcione de manera adecuadas adapte e interactúe medio ambiente. El estrés positivo que da vitalidad a la persona, la llena de optimismo y la pone alerta para enfrentar las situaciones le

brinda resistencia física para enfrentar los retos y le da vivacidad a la persona para no dejarse afectar por los estresores cotidianos

- b. El estrés negativo o distres:** El estrés negativo se da cuando las demandas a las que tiene que hacer frente la persona la sobrepasan y desbordan y causan en él un cansancio físico y emocional, por ejemplo, la irritabilidad y distracción estimulada por esa situación que lo supera y no le deja rendir adecuadamente y por el último el pesimismo, la cereza de pastel.

3.2.4. Síntomas del estrés

Weiss (2007) clasifica dos clases de estrés: primero está, el estrés suave o moderado que se experimenta por cortos periodos de tiempo, y resultan beneficiosos para el individuo a nivel corporal y mental pues hacen que este más concentrado, alerta y energético.

Por el contrario, cuando el estrés es muy intenso y se mantiene excesivamente en el tiempo, se convierte en el segundo estrés, el estrés crónico, que repercute negativamente en el individuo al nivel físico, psicológico y conductual. Se detallan estos síntomas a continuación:

a. A nivel psicológico

- Problemas de concentración.
- Problemas de memoria.
- Temores y ansiedad.
- Depresión y otros trastornos del estado de ánimo.
- Irritabilidad.
- Inquietud.
- Sensación de muerte inminente.
- Baja autoestima.
- Facilidad de distracción.
- Enfado.
- Culpabilidad.
- Desconfianza.
- (Bajo umbral de Frustración) Sentimiento de frustrarse fácilmente.

- Pérdida de la motivación y temor al fracaso.

b. A nivel físico

- Dolores de cabeza.
- Ritmo cardíaco acelerado o presión sanguínea elevada.
- Transpiración excesiva.
- Sensación de tener apretado el pecho.
- Problemas respiratorios.
- Hiperventilación.
- Temblores.
- Tics nerviosos.
- Sequedad en la boca y la garganta.
- Apatía y cansancio.
- Insomnio.
- Diarrea y dolores estomacales.
- Disminución de la libido.
- Aumento y pérdida de peso.
- Chirrido de los dientes.
- Dolores de espalda o cervicales.
- Propensión a caer enfermo.
- Palpitaciones (latidos fuertes o sensación de sobresalto).
- Tensión o rigidez muscular.
- Alteraciones de la piel.
- Ardor o acidez estomacal.
- Osteoporosis y fracturas óseas.

c. A nivel conductual

- Adicción o retomar la adicción al alcohol, las drogas o el tabaco.
- Exceso del consumo de cafeína.
- Impulsividad.
- Conductas agresivas.
- Ingesta en exceso de alimentos.
- Conflictos en lo relacional.
- Descenso de la actividad.

- Aislamiento social. Evadir personas o lugares.
- Rebrote o agravamiento de las fobias.
- Renunciar a las responsabilidades.

3.2.5. Definición de estrategias de estrategias de afrontamiento al estrés

Afrontamiento

Lazarus y Folkman en 1984 definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externas/internas, que, según el individuo, son evaluadas como excedentes o desbordantes para sus propios recursos, mientras tanto que las estrategias de afrontamiento son patrones comportamentales que el individuo despliega acorde con los recursos que el entorno social y cultural le brindan. (Lazarus y Folkman, 1984, como se citó en Montoya y Moreno, 2012.)

Por su parte Canda (1999) indica que el afrontamiento del estrés es la respuesta que despliega el individuo frente al estrés con el fin de solucionar el problema que lo crea y recuperarse a las reacciones emocionales y físicas que desencadena el mismo.

Estrategias de afrontamiento

Folkman y Lazarus en 1986, definen afrontamiento como un proceso de reacción del individuo en presencia de situaciones que percibe como abrumadores, amenazantes y que podrían descompensar su bienestar, en este proceso, está involucrado en específico la evaluación cognitiva, durante la evaluación secundaria se analiza las medidas que se pueden llevar a cabo para dominar la situación estresante, y a partir de ahí responder conductualmente. (Folkman y Lazarus, 1986, como se citó en Chipana y Rimachi, 2020).

Los investigadores Lazarus y Folkman en 1984 desarrollan su modelo transaccional de estrés y afrontamiento, que es la teoría más conocida y relevante, en la que plantean dos tipos de estrategias de afrontamiento: la

del afrontamiento centrado en el problema y la del afrontamiento centrado en la emoción, considerados como aspectos funcionales y disfuncionales respectivamente (Izquierdo, 2020).

El ***afrontamiento centrado en el problema*** tiene lugar cuando al analizar las condiciones de la situación estresante el individuo tiene la posibilidad de modificarlo y utiliza sus recursos orientado a la solución del problema, lo que nombra al ***afrontamiento centrado en la emoción*** tiene lugar una vez que el individuo cae en cuenta que no se puede hacer nada para modificar el problema, entonces recurre a métodos de regulación emocional para lidiar con este. (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Macías et al, 2013)

El afrontamiento en proceso en constante cambio que, según el análisis que el individuo haga de la situación hará uso de las estrategias para resolver el problema o las de defensa, todo esto por la dinámica individuo – entorno, que lleva a una reevaluación constante, es decir si el entorno cambia, el individuo hace una reevaluación de este, que está sucediendo el nivel de importancia y cómo proceder al respecto. (Meléndez, 2013).

Estilos de afrontamiento

Carver et al. (1989), definen el afrontamiento como el proceso de la respuesta que se da al realizar la evaluación secundaria del problema en el proceso de afrontamiento al estrés propuesto por Lazarus y Folkman. Carver y Scheier (1994) mencionan que al afrontamiento lo conforman dos aspectos principales (como se citó en Guevara, et al., 2001).

- **Afrontamiento situacional:** El afrontamiento puede cambiar al instante, conforme va cambiando el entorno.
- **Afrontamiento disposicional:** Las personas a medida que se enfrentan a situaciones estresantes que se les presentan, van desarrollando formas habituales de enfrentarse a estas, que se consideran como estilos que pueden influenciar en su reaccionar a situaciones nuevas.

Entonces la diferencia entre estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento, en cuestión del primero, son los procesos concretos que se utilizan en determinados contextos y tienden a ser altamente cambiantes según las condiciones desencadenantes. Con respecto al segundo, los estilos de afrontamiento, son predisposiciones personales que las personas utilizan para responder al estrés, haciendo uso de unas estrategias más que otras (Carver et al., 1989).

3.2.6. Clasificación de las estrategias de afrontamiento al estrés

Carver et al. (1989) realizaron un estudio exhaustivo, de las investigaciones de los tipos de estilos afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman, y en base a ello los autores vieron por conveniente agregar dos el humor y la religión y distribuyeron los estilos de afrontamiento en tres grupos, aquellas enfocadas en problema, las enfocadas en la emoción y otros estilos de afrontamiento entre ellos los disfuncionales. A continuación, se detallan cada uno de ellos.

a. Estrategias de afrontamiento centrado en el problema

Este tipo de estrategias consiste en realizar acciones directas para enfrenar la situación de estrés, utilizando recursos psicológicos y conductuales para frenar o eliminar los efectos negativos del estresor.

Las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, están centradas en la solución del mismo, pero dependen mucho del análisis que haga el individuo de la situación en la que se desarrolla el problema, en base a esto hará uso de los dos grupos que conforman estas estrategias, las hacen referencia al entorno como la resolución de problemas y las que hacen referencia al interior del individuo, como el cambio de motivaciones y cogniciones del individuo, variar el grado de sus aspiraciones, así como limitar su participación, buscar otros medios de gratificación y modificar su comportamiento o aprender nuevos recursos y procedimientos; todas estas dirigidas a ayudar al individuo a controlar el problema (Meléndez, 2013).

Carver et al. (1989) clasifica las estrategias de afrontamiento de la siguiente manera:

- **Afrontamiento activo:** Se da cuando se inician acciones directas o se incrementan los esfuerzos propios con el fin de reducir el estresor o eliminarlo completamente.
- **Planificación:** Pensar qué medidas tomar para enfrentar el estresor, planear las acciones a realizar, definir los pasos a seguir, direccionar los esfuerzos a tomar, y la mejor forma de manejarlo.

b. Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción

Están orientadas reducir o eliminar las emociones negativas que producen las situaciones estresantes, por medio del soporte emocional, empatía o apoyo moral que le puedan brindar las personas con la que se relaciona o por medio de procesos cognitivos internos, con el fin de lograr la regulación emocional.

Carver et al. (1989) las define y clasifica de la siguiente manera:

- **Uso de apoyo emocional:** Se da cuando el sujeto es consciente de que las emociones que le produce la situación estresante son muy intensas y duraderas, por lo que busca el equilibrio emocional, por medio de las interacciones personales buscando comprensión y empatía.
- **Apoyo instrumental:** Es buscar ayuda, consultar información, pedir consejos a personas pertinentes, para saber qué acciones tomar.
- **Reinterpretación positiva:** Se le otorga un significado optimista a la situación, buscando siempre el lado positivo y favorable al problema con el fin de crecer y mejorar a partir de la situación.
- **Aceptación:** El sujeto acepta el hecho que la situación estresante que está ocurriendo es real, al igual que sus consecuencias y la acepta tal y como es.

- **Religión:** El sujeto recurre a la religión en momentos de estrés, involucrando en acciones religiosas que le dan consuelo y lo hacen sentir mejor.

c. Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema

Son definidas por Carver et al. (1989), estilos potencialmente disfuncionales, pues están centrados en la evitación del problema y en no realizar ninguna acción para frenar el problema. Los clasifica y los define de la siguiente manera:

- **Desconexión conductual:** Consiste en disminuir los esfuerzos para lidiar con el estresor, llegando incluso a renunciando al esfuerzo para lograr las metas con los que interfiere el estresor.
- **Desahogo:** Es tomar plena conciencia del propio malestar emocional, seguido de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
- **Uso de sustancias (alcohol, medicamentos):** Consiste en ingerir o consumir otras sustancias con el objetivo de sentirse mejor para sobrellevar el estresor.
- **Humor:** Realizar bromas respecto al estresor, reírse y hacer burlas de la situación estresante.
- **Autodistracción o desconexión mental:** La concentración está puesta en otros proyectos o actividades con el objetivo de distraerse de la situación estresante.
- **Negación:** Negarse a la realidad de la situación estresante.
- **Autoinculpación:** Criticarse y echarse la culpa por la situación ocurrida.

Según la bibliografía revisada las estrategias de afrontamiento son los recursos psicológicos y comportamentales que la persona utiliza para hacer frente a una situación estresante, tiene lugar en la evaluación secundaria del estrés y cambian dependiendo de las

circunstancias y se dan en base a la valoración individual subjetiva de la situación y dependiendo de si está calificada como solucionable o no, la persona pondrá en marcha la estrategia de afrontamiento más acorde a la situación, bien para solucionar el problema o para aminorar sus consecuencias negativas. A medida que se van utilizando estas estrategias, se va creando un hábito, una tendencia personal en el uso de ciertas estrategias más que otras, a esto se le denomina estilos de afrontamiento al estrés que se definen en base a experiencias previas, rasgos de personalidad y las circunstancias, al igual que las estrategias de afrontamiento los estilos de afrontamiento se clasifican como funcionales y disfuncionales, considerándose funcionales los centrados en la solución de problemas y disfuncionales los centrados en la emoción y la evitación del problema.

Variable 2: Resiliencia

3.2.7. Definiciones de resiliencia

Para los autores Wagnild y Young (1993): “la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.” (p.6).

En cuanto a la definición de resiliencia de otros autores; uno de los problemas con el concepto de resiliencia es que su definición no está completamente acordada. (Becoña, 2006). Sin embargo, García y Domínguez (2013), ha clasificado las definiciones sobre resiliencia en las siguientes categorías: aquellas “que relacionan el fenómeno con el componente de adaptabilidad, las que incluyen el concepto de capacidad o habilidad, las que enfatizan en la conjunción de factores internos y externos y las que definen la resiliencia como adaptación y como resultado” (p. 65).

En primer lugar, tenemos a los autores que conceptualizan la resiliencia en la categoría de adaptabilidad: recientemente Luthar uno de

los autores pioneros, define la resiliencia como: la manifestación de la adaptación de positiva pese a las significativas adversidades de la vida. Del mismo modo Masten y Powel, refieren a la resiliencia como patrones de adaptación positiva en el contexto de riesgo o adversidades significativas, estos autores consideran que la resiliencia patrón general y no como un diagnóstico, es decir, no consideran la resiliencia como un rasgo del individuo, ya que esta puede cambiar con el tiempo y con las etapas de desarrollo, más bien esta se manifiesta en conductas y patrones (2003, citado en Becoña, 2006). Igualmente, Meléndez (2013) dice que “una persona resiliente, es aquella que se ha adaptado de forma positiva a un situación adversa. Para ello, ha superado los efectos negativos de una situación de riesgo mediante el uso de estrategias de afrontamiento exitosas evitando las trayectorias negativas (logro de metas)” (p. 55).

Dentro del segundo grupo de autores que conceptualizan la resiliencia con el componente capacidad o habilidad, tenemos a: Wolin y Wolin, que la describen como la capacidad de sobreponerse, soportar el dolor y curarse uno mismo. En términos más generales, pero con esta visión en mente, la resiliencia es recuperación, seguir adelante después de una enfermedad, trauma o estrés. Se trata de superar las pruebas e infortunios de la vida, es decir, primero resistirlas, para luego superarlas, y así la vida transcurra lo mejor posible (1993, citado en González Arratia, 2016).

Para Gotberg (1995) la resiliencia es la capacidad humana universal para enfrentar las adversidades de la vida, superarlas o inclusive ser transformado por ellas. La resiliencia es parte de un proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. (1995, García y Domínguez, 2013) Y propone tres factores que promueven la resiliencia, estos son: soporte social (yo tengo), habilidades (yo puedo) y fortaleza interna (yo soy y estoy).

En el tercer grupo están los autores que definen la resiliencia enfatizando la interacción de factores internos y externos, es así, como tenemos a González Arratia, et al. (2009) que definen la resiliencia como: “el resultado de la combinación y/o interacción entre los atributos del

individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva” (p. 248).

En el último grupo están los autores que definen la resiliencia como proceso y como resultado. Con respecto a la resiliencia como proceso Rutter menciona, que la resiliencia se ha identificado como un conglomerado de procesos sociales e intrapsíquicos, que dan la posibilidad de tener una vida sana, a pesar de vivir en un medio insano. Estos procesos se dan a lo largo del tiempo, dándose combinaciones felices entre las características del niño y su entorno familiar y social. De esta manera, la resiliencia no puede ser considerada como un atributo con el que nacen los niños, más bien, está en desarrollo y en constante interacción de las características del infante y su entorno. (1992, citado en García y Domínguez, 2013)

Respecto a los factores de protección o de resiliencia y los factores de riesgo, que entran en la resiliencia como proceso, Becoña (2006) menciona que, en la resiliencia como proceso se evalúa la interacción entre los factores de riesgo y los factores de protección relacionados con la forma como los individuos responden a la adversidad, ambos mecanismos actúan independientemente unos de otros.

En cuanto a la definición de resiliencia como resultado, producto de la interacción del individuo con el medio ambiente. Becoña (2006) indica que, para que se desarrolle la resiliencia, tienen que estar presentes factores de riesgo y factores de protección que ayuden a lograr un resultado positivo o a reducir o evitar un resultado negativo. Del mismo modo los autores Manciaux et al., refieren que la resiliencia es el resultado de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de vida y que puede manifestarse de diversas formas en diferentes culturas. (2001, citado en Vera et al., 2006). Por último, tenemos la definición de Moran – Astorga (2019) que define la resiliencia combinando los componentes de adaptabilidad y resultado, refiere que la resiliencia, es la capacidad para

mantener el funcionamiento adaptativo de las funciones física y psicológicas en situaciones críticas, de ninguna manera es una condición absoluta ni se adquiere de una vez para siempre. El resultado de un proceso dinámico y evolutivo que cambia de acuerdo a las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida (Moran - Astorga, 2019).

Cabe mencionar que también existen conceptos similares al concepto de resiliencia, algunos son parte de él, y también se propuso sustituir el término resiliencia por estos. Dentro de estos conceptos, se encuentra el de invulnerabilidad, que durante mucho tiempo ha sido considerado sinónimo de resiliencia.

También están los conceptos de ajuste positivo, afrontamiento o competencia, cada uno de los cuales están relacionados con la resiliencia, pero no son lo mismo, cuando se habla del ajuste positivo, este es el resultado de la resiliencia, el afrontamiento se ha considerado también resultado de la resiliencia [además el afrontamiento se relaciona con el proceso de estrés]. Otro concepto es el de dureza (hardiness) o personalidad resistente, que su autor principal Kobasa, denomina, el tipo de personalidad que crea resistencia en el individuo y lo protege de la enfermedad (Becoña, 2006).

Por último, es importante distinguir el concepto de resiliencia del concepto de recuperación, porque representan trayectorias temporales diferentes. En este sentido la recuperación refiere el retorno gradual hacia una modalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la capacidad de mantener un equilibrio estable durante el proceso (Bonano, 2004, citado en Vera, et al., 2006)

Como se ha podido apreciar en la bibliografía revisada para que ocurra la resiliencia tiene que estar presente una situación adversa. La resiliencia se puede denominar como la capacidad de afrontar una situación adversa, manteniendo una postura funcional y equilibrada tanto psicológicamente como físicamente; de tal modo el individuo enfrenta la situación de modo exitoso e incluso esta lo fortalece. Cabe mencionar que uno no nace

resiliente, si no, más bien la resiliencia es un atributo que se forma por medio de la interacción de los factores de riesgo y de protección en los que se ve inmerso el individuo, es producto de la interacción dinámica y evolutiva de estos factores

a. Factores de la resiliencia

Los factores de riesgo se relacionan con mayor vulnerabilidad, por el contrario, los de protección predicen mayor resiliencia, esto en base a como el individuo reacciona a la adversidad y cada factor actúa independientemente, como parte de un proceso y como resultado que vendría ser la resiliencia, así lo define Becoña (2006). A continuación, se define cada uno de estos factores:

- **Factores de riesgo:** Mateu et al. (2009) refiere que son aquellas características o cualidades de una persona, familia o comunidad que está asociada con una alta probabilidad de deterioro de su salud. Estos factores de riesgo son agrupados en cuatro grandes categorías, por (Theis, 2003, como se citó en Mateu et al., 2009).
 - Situación perturbadora: trastornos mentales o comportamiento adictivo de los padres, muerte de uno de los padres o separación prolongada de la persona que cuida al niño durante los primeros años de su vida (figura de apego).
 - Factores sociales y ambientales: como el desempleo de los padres, pobreza o falta de dinero en el hogar.
 - Problemas crónicos de salud en el entorno inmediato del niño.
 - Las catástrofes naturales y las sociales, como por ejemplo el caso de una guerra
- **Factores de protección:** Son los mecanismos que actúan para mejorar la adaptación del individuo ante las adversidades. Según Olsson et al. (2003) el estudio de los factores protectores que promueven la resiliencia, se dan en los individuos jóvenes, sus familias y la sociedad en la que se desarrollan, clasificándose así en tres grandes grupos:

- Nivel individual: Resiliencia constitucional, sociabilidad, inteligencia, las habilidades comunicacionales y los atributos personales.
- Nivel familiar: Familias que brindan apoyo: calidez, estímulo y ayuda parental, cohesión y cuidado dentro de la familia, relación cercana con un adulto que proporcione cuidado, creencia en el niño y no culparlo, apoyo marital y un talento o hobby valorado por otros y.
- Nivel social o de la comunidad: Recursos a nivel social y ambiental, las experiencias de la escuela y las comunidades que proporcionan apoyo.

También se han implementado intervenciones para promover la resiliencia en estos tres niveles.

b. Componentes de la resiliencia

En cuanto a cualidades internas que poseen las persona resilientes, muchas investigaciones se han centrado en estas cualidades internas, es así como tenemos las clasificaciones de Wollin y Wollin que clasifico siete pilares en 1993, y Suarez en 2004, que reunió las características de la resiliencia de Wollin y Wollin y las englobo en cuatro componentes (Mateu et al., 2009).

- **Componente social:** Habilidades sociales, autoestima, empatía, humor, flexibilidad y adaptabilidad al cambio, moralidad, creatividad, optimismo y habilidades prosociales.
- **Resolución de problemas:** (Iniciativa) habilidades de pensamiento abstracto reflexivo y flexible y la capacidad de buscar soluciones alternativas.
- **Autonomía:** (Autodisciplina, independencia, locus interno), que se refiere al sentido de identidad propia, la capacidad de actuar de forma independiente y la capacidad de controlar elementos del propio entorno.

- **Expectativas positivas de futuro:** (Autoeficacia, expectativas saludables, dirigirse hacia los objetivos, anticipación y la coherencia, creer en un futuro mejor y la capacidad de pensar críticamente)

3.2.8. Clasificación de la resiliencia según el modelo de Wagnild y Young

Los autores Wagnild y Young clasifican la resiliencia de la siguiente manera:

- a. Ecuanimidad:** Significa una perspectiva equilibrada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas con calma y controlar las actitudes en las dificultades
- b. Perseverancia:** Hace referencia a una actitud positiva de persistencia ante la dificultades o el desánimo, un fuerte deseo de logro y autodisciplina.
- c. Confianza en sí mismo:** Se refiere a la capacidad de creer en sí mismo, en sus capacidades y en lo que puede demostrar en momentos difíciles o situaciones inesperadas.
- d. Satisfacción personal:** Se trata de valorar y comprender el significado de la vida y cómo uno contribuye a esta
- e. Sentirse bien solo:** Nos brinda el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.

3.3. Marco Conceptual

Adaptación: Estado en el que la persona establece una relación de equilibrio y no conflictiva con su entorno social (Consuegra, 2010).

Agotamiento emocional: El agotamiento emocional surge de períodos de estrés excesivo ya sea trabajo excesivo o presión personal, los síntomas son cansancio y sentirse abrumado y agotado (Mundo Psicólogos, 2021).

Ansiedad: Sentimiento de impotencia e incapacidad para enfrentar eventos amenazantes caracterizados por tensión física. Se manifiesta ante cualquier amenaza percibida, ya sea físicamente real, psicológicamente irritante o incluso imaginaria (Consuegra, 2010).

Bienestar integral: La persona se encuentra en equilibrio y armonía con su entorno, por lo tanto, se encuentra equilibrada y en buen estado: mental, emocional, físico y espiritual (PROMEDICAS, 2021).

Carga Emocional: Se manifiesta como recuerdos, pensamientos, sentimientos que son persistentes a pesar de nuestro deseo de dejarlos atrás, son producto de situaciones del pasado o del presente y nos generan miedo, angustia y ansiedad (Asociación Libre Psicólogos, 2019).

Cognitivo: Término general utilizado por los psicólogos para describir cualquier actividad mental, que incluye el uso del lenguaje, el pensamiento, el razonamiento, la resolución de problemas, la conceptualización, la memoria y la imaginación (Canda, 1999).

Depresión: Trastorno afectivo cuyos síntomas y signos pueden presentarse de forma aguda, episódica o recurrente, aislados o como parte de otras enfermedades (Consuegra, 2010).

Desarrollo Psicosocial: Se refiere a la interacción de las personas con su entorno y como estas interacciones modifican su personalidad. Estos cambios dependen de puntos o etapas que producen cambios cualitativos definidos por una crisis particular (Romero, s.f.).

Disfunción: Perturbación de una función. Deterioro del funcionamiento normal de un órgano, además, los factores de dificultan la integración de

los sistemas sociales como instituciones y creencias específicas (Canda, 1999).

Empatía: Estado mental en el cual el individuo se identifica con otro grupo o persona compartiendo el mismo estado de ánimo. (Huerta, 2018).

Estimulo: Un evento, objeto o situación que provoca una respuesta (Canda, 1999).

Frustración: Situación en la que el sujeto encuentra un obstáculo que le impide satisfacer un deseo o alcanzar una meta (Huerta, 2018).

Locus de control interno: Reside en pensar que nuestras acciones están determinadas por factores internos y, por lo tanto, están bajo nuestro control (Canda, 1999).

Motivación: Vigorización y encaminamiento de nuestra conducta. Proporcionar energía a un comportamiento y dirigirlo hacia una meta. Las variables motivacionales son, junto con las circunstancias, los determinantes más relevantes de la conducta (Canda, 1999).

Patología: Parte de la medicina que estudia las enfermedades y trastornos orgánicos (Canda, 1999).

Psique: Conjunto de las funciones sensitivas, afectivas y mentales de un sujeto (Huerta, 2018).

Regulación Emocional: Es la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones, ser consciente de las relaciones entre emociones, cogniciones y conductas. tener una estrategia de afrontamiento adecuada y la capacidad de generar emociones positivas (Bisquerra, 2020).

Síndrome de Burnout: Respuesta al estrés del trabajo. Incluye agotamiento emocional, sentimientos de incompetencia en el trabajo y sentimientos de impotencia y pérdida de control (Consuegra, 2010).

Soporte Emocional: Es la manera delicada de apoyar a alguien en una situación difícil, a través de la empatía la compasión y las palabras además ambas partes salen beneficiadas (Caritas de Monterey, 2018).

Trastorno de estrés post traumático: Trastorno de ansiedad que se da luego de haber padecido un evento estresante físico o mental, de naturaleza excepcional, en el que el dicho evento vuelve a revivirse de manera persistente, después de un periodo de tiempo, maso menos un poco más de tres meses de ocurrido este (Canda, 1999).

Trauma: En psicología se refiere a la presencia de consecuencias provocadas por un evento emocional muy angustioso, por el cual existe le llamado estrés post traumático (Cosacov, 2007).

IV. METODOLOGIA

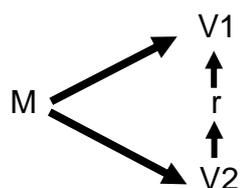
4.1. Tipo y nivel de la investigación

La presente investigación es de tipo básica, que se orienta al conocimiento de un tema en específico debido a la falta de conocimiento sobre este y pretende almacenar el conocimiento que se va profundizando más a medida que se va descubriendo y avanzando en la investigación generalmente este se aplica en las ciencias sociales. (F. Sánchez, 2019).

El nivel de la investigación es descriptivo, según Hernández, Fernández y Baptista: “Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (2014, p.92), es también correlacional, porque pretende medir el grado de relación o vinculación que existe entre dos o más variables en una población determinada. Para ello se mide primero cada una de las variables y luego se establece el grado de asociación entre ambas por medio de la cuantificación y análisis de datos.

4.2. Diseño de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo y corresponde al diseño no experimental - descriptiva correlacional y transeccional, en el cual no se manipularán las variables al momento de determinar la relación entre las variables de estudio, limitándose a observar y analizar estas, dejando que ocurran de manera natural en un contexto determinado y la recolección de datos se realiza en una única vez (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).



Donde

M= Muestra 64 bomberos de la Compañía de bomberos U. B. O. "San Román N°53" Juliaca.

V1= Variable 1 Estrategias de Afrontamiento al Estrés

V2= Variable 2 Resiliencia

r= Coeficiente de correlación.

Se aplicó la correlación de Pearson:

Nivel de medición de las variables de razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de $- 1.00$ a $+ 1.00$, donde

-1.00 = Correlación negativa perfecta

-0.90 = Correlación negativa muy fuerte

-0.75 = Correlación negativa considerable

-0.50 = Correlación negativa media

-0.25 = Correlación negativa débil

-0.10 = Correlación negativa muy débil

0.00 = No existe correlación alguna entre las variables

+0.10 = Correlación positiva muy débil

+0.25 = Correlación positiva débil

+0.50 = Correlación positiva media

+0.75 = Correlación positiva considerable

+0.90 = Correlación positiva muy fuerte

+1.00 = Correlación positiva perfecta

4.3. Hipótesis general y específicos

4.3.1. Hipótesis general

HG. Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en la compañía de bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

4.3.2. Hipótesis específicas

4.3.2.1. Hipótesis específica 1

He1: Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en el problema y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

He2: Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la emoción y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

He3: Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la Resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

4.4. Identificación de las variables

4.4.1. Variable 1: Estrategias de Afrontamiento al estrés

Dimensiones

- **D1:** Centrado en el problema
- **D2:** Centrado en la emoción

- **D3:** Centrado en la evitación del problema

4.4.2. Variable 2: Resiliencia

Dimensiones

- **D1:** Ecuanimidad
- **D2:** Perseverancia
- **D3:** Confianza en sí mismo
- **D4:** Satisfacción personal
- **D5:** Sentirse bien solo

4.5. Matriz de operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable independiente.

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles y rangos	Tipo de variable estadística
Estrategias de Afrontamiento al estrés	D1: Centrado en el problema	Afrontamiento activo	2, 6	0	Nunca lo hago	Ordinal
		Planificación	26, 10	1		
				2		
	D2: Centrado en la emoción	Uso de apoyo emocional	1,9	3	Hago esto un poco	
		Apoyo instrumental	17,28			
		Reinterpretación positiva	14,18		Hago bastante esto	
		Aceptación	3, 21			
	D3: Centrado en la evitación del problema	Religión	16, 20		Siempre	
		Desconexión conductual	11, 25		Lo hago	
		Desahogo	12, 23			
	Uso de sustancias	15, 24				
	Humor	7,19				

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles y rangos	Tipo de variable estadística
		Auto-distracción	4, 22			
		Negación	5,13			
		Autoinculpación	8, 27			

Tabla 2

Operacionalización de la variable dependiente.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles y Rangos	Tipo de Variable estadística	
Resiliencia	D1: Ecuanimidad	Asertivo	7, 8,	1	Totalmente en desacuerdo (TD)	Ordinal	
		Importancia	11,				
		Obligación	12				
	D2: Perseverancia	Lamento		2	Desacuerdo (D)		
		Autodisciplina	1, 2,	3	Algo en desacuerdo (AD)		
		Confianza	4, 14,				
	Metas	15,					
	D3: Confianza en sí mismo	Interés	20,	4	Ni en acuerdo ni en desacuerdo (¿?)		
		Puntualidad	23				
		Tiempo	6, 9,				
		Tarea	10,				
	D4:	Toma de decisiones	Organización	13,	5		Algo de acuerdo (AA)
Independencia			17,				
Energía		Proactividad	18,	6		Acuerdo (A)	
			21,				

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles y Rangos	Tipo de Variable estadística
	Satisfacción personal	Autoconcepto	22,	7	Totalmente de acuerdo (TA)	
		Motivación	25			
	D5:	Soledad	5, 3,			
	Sentirse bien solo	Metas	19			
		Orden				
		Planificación				

4.6. Población y muestra

4.6.1. Población

La población de estudio es entendida como el objeto (personas, entidades, cosas, etc) sobre el cual recae la investigación. (F. Sánchez, 2019).

En esta investigación la población estuvo conformada por 190 bomberos de la compañía de bomberos Unidad Básica Operativa “San Román N° 53” ubicado en el departamento de Puno, provincia de San Román del distrito de Juliaca.

Tabla 3

*Personal del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú –
Compañía de Bomberos U.B.O. San Román N°53 – Juliaca.*

Cargo	Cantidad	Total
Brigadier (Brig.)	1	1
Teniente Brigadier (Tnte. Brig.)	7	7
Capitán (Cap.)	8	8
Teniente (Tnte.)	18	18
Sub Teniente (Sub Tnte.)	20	20
Secionario (Sec.)	136	136
Total		190

Nota: Tomado del área de administración de la Compañía de Bomberos Unidad Básica Operativa San Román N°53” – Juliaca

4.6.2. Muestra

Una muestra es un parte representativo de la población, es una pequeña parte que puede indicar el estado del objeto de estudio. (F. Sánchez, 2019).

En la presente investigación se aplicó un muestreo no probabilístico, porque se caracteriza de las unidades de observación son de una población finita y tienen las mismas posibilidades de ser seleccionadas para conformar la muestra. Es un muestreo intencional porque decidimos que todas las unidades de observación integren la muestra.

A continuación, aplicamos el modelo estadístico de la muestra para la población finita:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot (0.50) \cdot (0.50) \cdot (190)}{(0.10)^2 (190 - 1) + (1.96)^2 \cdot (0.50) \cdot (0.50)}$$

$$n = \frac{182.476}{2.8504}$$

$$n = 64.01768$$

$$n = 64$$

Donde:

n = Tamaño de muestra

N = Población

Z = Nivel de significancia 1.96 (95%)

e = Margen de error o nivel de significación (10%)

p = Probabilidad éxito o aciertos (0.5)

q = Probabilidad de fracaso (0.5)

Una vez empleada la fórmula para población finita, hallamos la magnitud e nuestra muestra que es igual a 64 bomberos voluntarios y por medio del muestreo no probabilístico intencional, determinamos que la muestra está conformada por cuatro bomberos voluntarios con el cargo de oficiales y sesenta con el cargo de seccionario.

Tabla 4

Muestra del personal del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú – Compañía de Bomberos U.B.O. San Román N°53 – Juliaca.

Cargo	Total
Oficiales	4
Seccionarios	60
Total	64

Nota: La presente tabla deriva de la tabla 3

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.7.1. Técnica

Las técnicas e instrumentos son parte de la recolección de datos y según indica F. Sánchez (2019), la recolección de datos es la utilización de medios y formas para recabar información relevante para el desarrollo de la investigación.

Las técnicas de recolección de datos que se empleó para la presente investigación fueron:

Para la variable 1: estrategias de afrontamiento al estrés se utilizó la técnica de la encuesta, F. Sánchez (2019) indica: que la encuesta es el procedimiento por el que se recolecta información necesaria para dar explicación a las variables de investigación, por medio de la valoración de los grupos poblacionales.

Para la variable 2: resiliencia, se usó la técnica de la psicometría: “esta técnica permite el recojo de la información por medio de un test de evaluación, es asincrónico porque no hay contacto entre la persona que creo el instrumento y la persona evaluada” (F. Sánchez, 2019, p.174).

4.7.2. Instrumentos

Para determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los bomberos de la U.B.O “San Román N° 53”, Juliaca 2022. Se utilizaron los siguientes instrumentos ambos estandarizados:

Para la variable 1: estrategias de afrontamiento al estrés, el instrumento fue el cuestionario, que de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014). Es el “Conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se vayan a medir” (p. 217). El cual fue el: Inventario de afrontamiento al estrés Brief - “COPE 28”

Para la segunda variable: resiliencia, el instrumento empleado fue el test psicométrico, que según Canda (1999) define como: una prueba determinada, igual para todos los individuos examinados, con técnicas específicas para evaluar el éxito el fracasa o la calificación de los resultados. Siendo este, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés

Ficha técnica

Nombre del instrumento: Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”

Autor: Carver Ch. (1997), Adaptado al Perú por Levano, J. (2018).

Dirigido a: los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos (Unidad Básica Operativa) San Román N° 53

Procedencia: Estados Unidos

Propósito: Evaluar el uso de estrategias de afrontamiento al estrés en función al estrés general de los bomberos voluntarios.

Forma de administración: Individual o colectivo / Físico o virtual

Numero de ítems: 28 ítems

Duración: Aproximadamente 15 minutos

Aplicación: adolescentes, jóvenes y adultos a partir de los 16 años

Dimensiones a evaluar:

- Estrategias de afrontamiento centrado en el problema.
- Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción.
- Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema.

Escala valorativa:

- Nunca lo hago (0 puntos)
- Hago esto un poco (1 punto)

- Hago bastante esto (2 puntos)
- Siempre lo hago (3 puntos)

Categorías:

- Muy pocas veces emplea ésta forma (0 a 28 puntos)
- Depende de las circunstancias (29 a 56 puntos)
- Forma frecuente de afrontar el estrés (57 a 84 puntos)

Corrección: En el instrumento se valora que la persona emplea muy pocas veces esa forma de afrontamiento, si obtiene un puntaje de 0 a 25. Por el contrario, si la persona obtiene un puntaje de 76 a 125 puntos se valora que utiliza dichas estrategias de afrontamiento dependiendo de las circunstancias. Y por último si la puntuación que obtuvo fue de 126 puntos, hasta un máximo de 175 puntos, dichas estrategias son su forma frecuente de afrontar el estrés.

Validez y confiabilidad del instrumento

La validez del instrumento que mide la variable de estrategias de afrontamiento al estrés, no necesita ser validado, pues es un instrumento diseñado por otro autor, y ya está estandarizado. Se expone a continuación su nivel de confiabilidad a través del coeficiente de alfa de Crombach:

Tabla 5

Estadísticas de confiabilidad del Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”.

Alfa de Crombach	Número de elementos
0,78	28

Nota: La tabla expone la consistencia interna de Alfa de Crombach del inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”

Variable 2: Resiliencia

Ficha técnica

Nombre del instrumento: Escala de Resiliencia

Autor: Wagnild, G. Young, H. (1993) Adaptado al Perú por Novella (2002)

Dirigido a: Los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos (Unidad Básica Operativa) San Román N° 53

Procedencia: Estados Unidos

Propósito: Evaluar el nivel de resiliencia de los bomberos voluntarios

Forma de administración: Individual o colectiva / Física o virtual

Numero de ítems: 25 ítems

Duración: de 25 a 30 minutos

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Estructuración: Está constituido por dos factores, que a su vez consta de las siguientes áreas.

- **Factor I:** Competencia personal; que indican: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. A este factor lo constituyen 17 ítems.
- **Factor II:** Aceptación de uno mismo y de la vida, y reflejan la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. A este factor lo constituyen 8 ítems

Dimensiones: Los factores que conforman el instrumento, tiene las siguientes dimensiones:

- Ecuanimidad
- Sentirse bien solo
- Confianza en sí mismo
- Perseverancia
- Satisfacción personal

Escala valorativa: Escala tipo Likert con 7 puntos, en el que se marca según el criterio del encuestando, siendo 1 (desacuerdo), hasta el valor máximo de 7 (de acuerdo)

Categorías:

- Bajo (25 a 75 puntos)
- Medio (76 a 125 puntos)
- Alto (126 a 175 puntos)

Calificación e interpretación: En el instrumento se valora que tiene un nivel bajo de resiliencia si obtiene un puntaje de un 25 a 75 puntos, con un puntaje de 76 a 125 puntos la persona tiene un nivel medio de resiliencia y finalmente si puntúa de 126 a 175 tiene un nivel alto de resiliencia.

Validez y confiabilidad del instrumento

La validez del instrumento que mide la variable de resiliencia, no necesita ser validado, dado que, es un instrumento diseñado por otro autor, y está estandarizado. Por lo tanto, a continuación, se da a conocer su nivel de confiabilidad a través del alfa de crombach

Tabla 6

Estadísticas de confiabilidad de la Escala de Resiliencia.

Alfa de Crombach	Número de elementos
0,89	25

Nota: La tabla expone la consistencia interna de Alfa de Crombach, Tomado de (Novella,2002, citado Wagnild y Young)

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

4.8.1. Técnicas de análisis

La técnica de análisis que se utilizó es la estadística inferencial, que Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen como: “estadística para probar hipótesis y estimar parámetros” (p. 299). Porque se utilizaron estadígrafos estadísticos en función a modelos estadísticos.

4.8.2. Procesamiento de datos

Después de haber aplicado los dos instrumentos a las unidades de observación, el procesamiento de datos se realizó a través de la estadística descriptiva por medio de la utilización del software SPSS v.25 y Software Microsoft Excel v.16; donde el acopio de datos para procesarlos en tablas y figuras.

Se describió e interpreto cada tabla de acuerdo a nuestras hipótesis planteadas, con la conceptualización de las bases teóricas.

A fin de comprobar las hipótesis de la investigación, se empleó la estadística inferencial utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, para luego realizar el análisis de correlación de las variables, antes de la estimación estadística descriptiva correspondiente y se consideró en los dos niveles de tratamiento de cada una de las variables.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de los resultados

Luego de haber realizado de la recolección de datos por medio de la aplicación de los dos instrumentos, presentamos los siguientes resultados:

Tabla 7

Género de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” – Juliaca.

Género	fi	%
Masculino	49	77%
Femenino	15	23%
Total	64	100%

Figura 1

Género de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” – Juliaca.

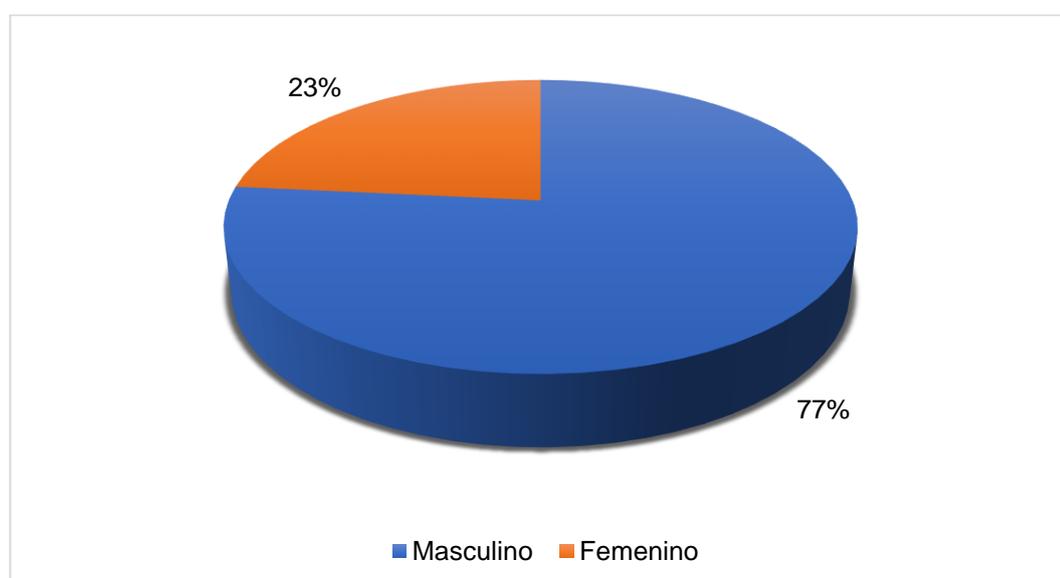


Tabla 8

*Edad de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O.
"San Román N° 53" - Juliaca.*

Edad	Rango	fi	%
Joven	(18 - 29)	33	51%
Adulto	(30 - 59)	30	47%
Adulto Mayor	(60 a más)	1	2%
Total		64	100%

Figura 2

*Edad de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O.
"San Román N° 53" - Juliaca.*

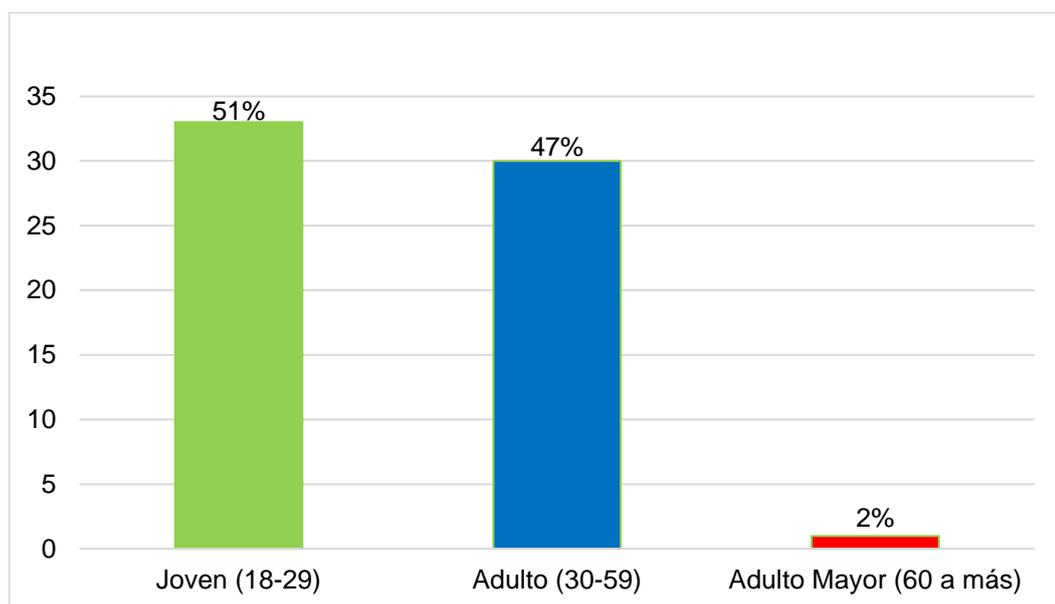


Tabla 9

Grado jerárquico de los bomberos voluntarios de la Compañía de bomberos U.B.O. "San Román N° 53" - Juliaca.

Grado Jerárquico	fi	%
Seccionario	44	69
Oficial	20	31
Total	64	100

Figura 3

Grado jerárquico de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53" - Juliaca.

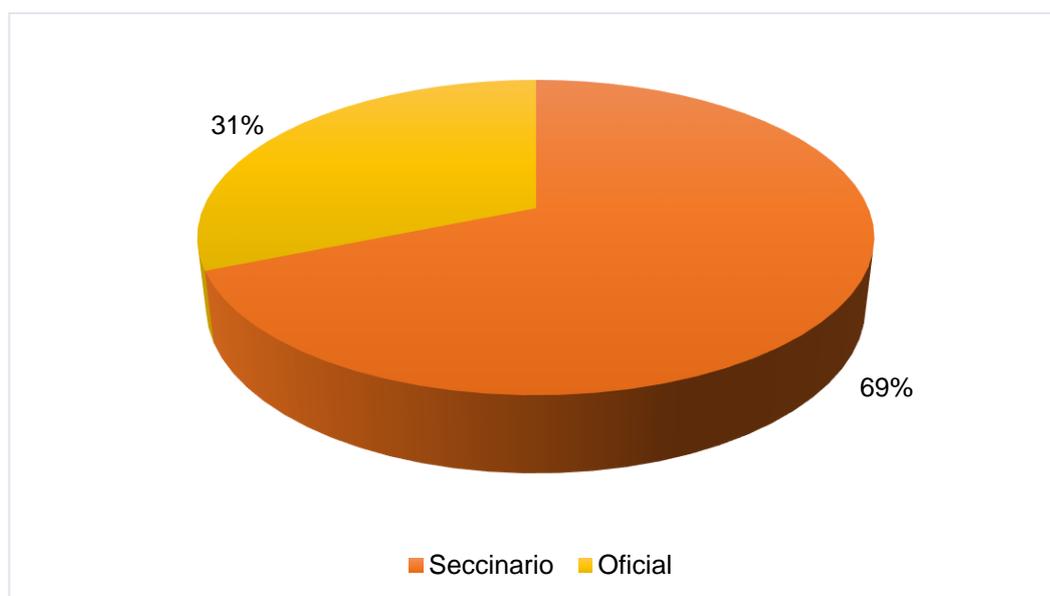


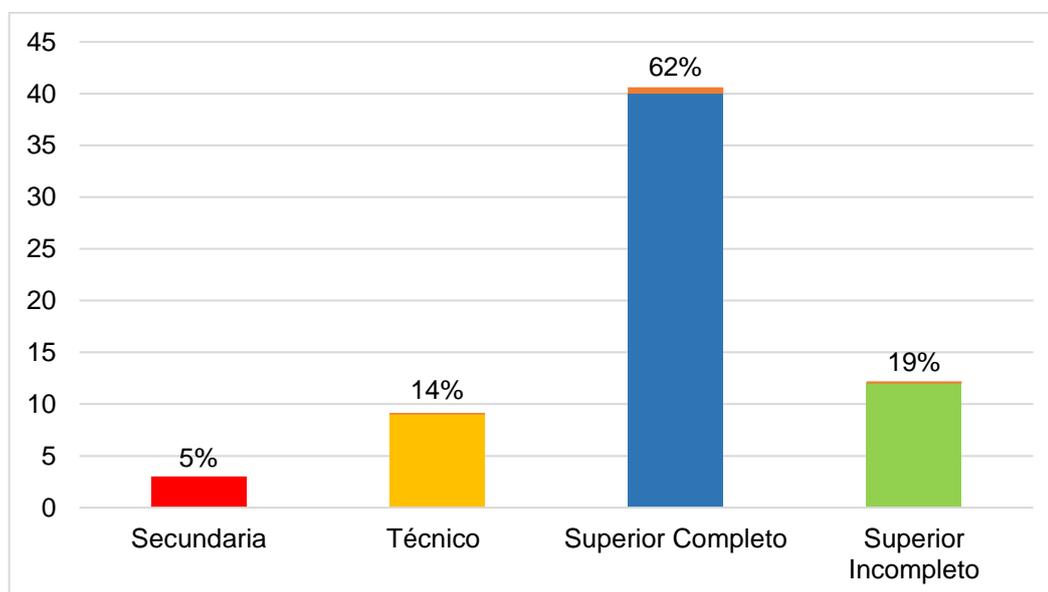
Tabla 10

Grado de instrucción de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.

Grado de Instrucción	fi	%
Secundaria	3	5
Técnico	9	14
Superior Completo	40	62
Superior Incompleto	12	19
Total	64	100

Figura 4

Grado de instrucción de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.



Después de aplicar los test: Inventario de afrontamiento al Estrés – Brief “COPE 28” a la compañía de bomberos U. B. O. “San Román N°53”

de la ciudad de Juliaca; presentamos en tablas y figuras los mismos que son los siguientes:

Tabla 11

Estrategias de afrontamiento centrado en el problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

Categorías	Li - Ls	fi	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0 - 28	8	12.5
Depende de las circunstancias	29 - 56	4	6.25
Forma frecuente de afrontar el estrés	57 - 84	52	81.25
Total		64	100

Figura 5

Estrategias de afrontamiento centrado en el problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

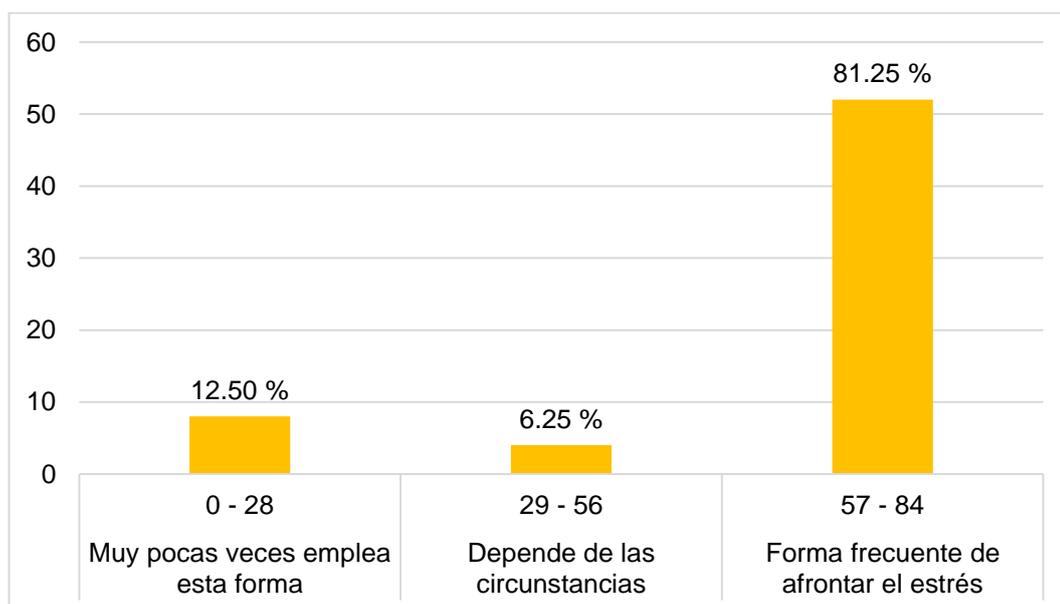


Tabla 12

Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

Categorías	Li - Ls	fi	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0 - 28	12	18.74
Depende de las circunstancias	29 - 56	14	21.88
Forma frecuente de afrontar el estrés	57 - 84	38	59.38
Total		64	100

Figura 6

Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

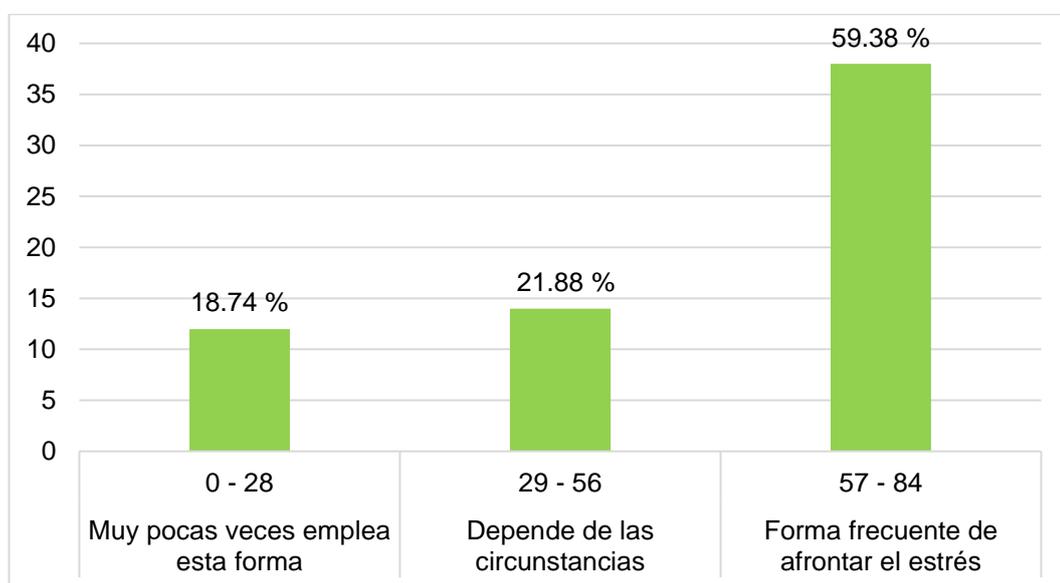


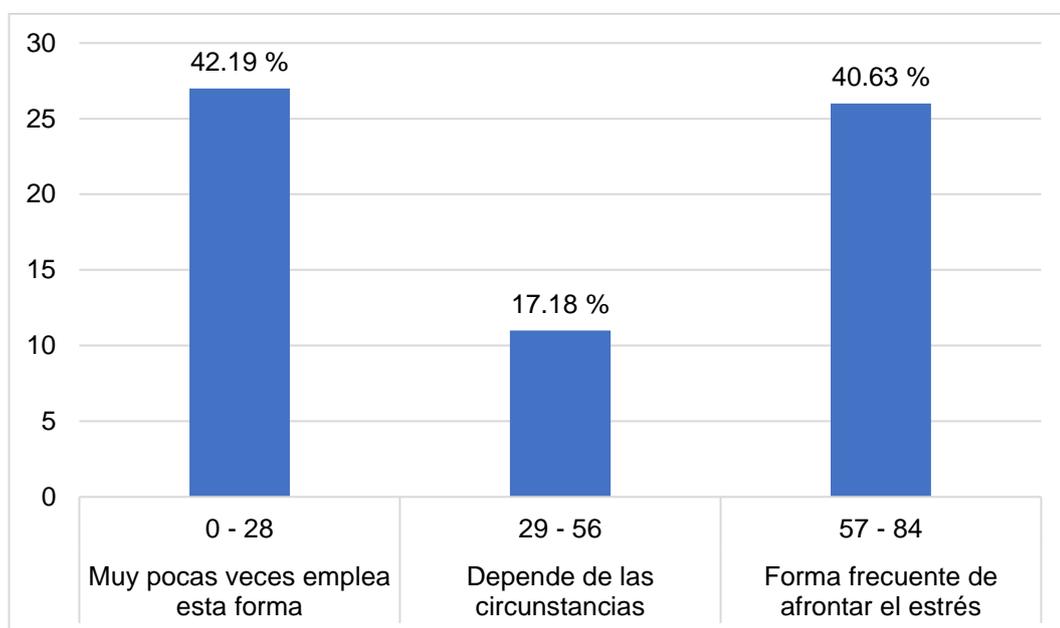
Tabla 13

Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación de problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

Categorías	Li - Ls	fi	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0 - 28	27	42.19
Depende de las circunstancias	29 - 56	11	17.18
Forma frecuente de afrontar el estrés	57 - 84	26	40.63
Total		64	100

Figura 7

Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación de problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.



Aplicado la Escala de Resiliencia, a la compañía de bomberos U. B. O. “San Román N°53” de la ciudad de Juliaca; se explica mediante tablas y figuras, presentamos los siguientes resultados:

Tabla 14

Nivel de ecuanimidad que poseen los bomberos voluntarios de la compañía de bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

Categoría	Li - Ls	fi	%
Bajo	25 - 75	0	0.00
Medio	76 - 125	10	15.62
Alto	126 - 175	54	84.38
Total		64	100

Figura 8

Nivel de ecuanimidad que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

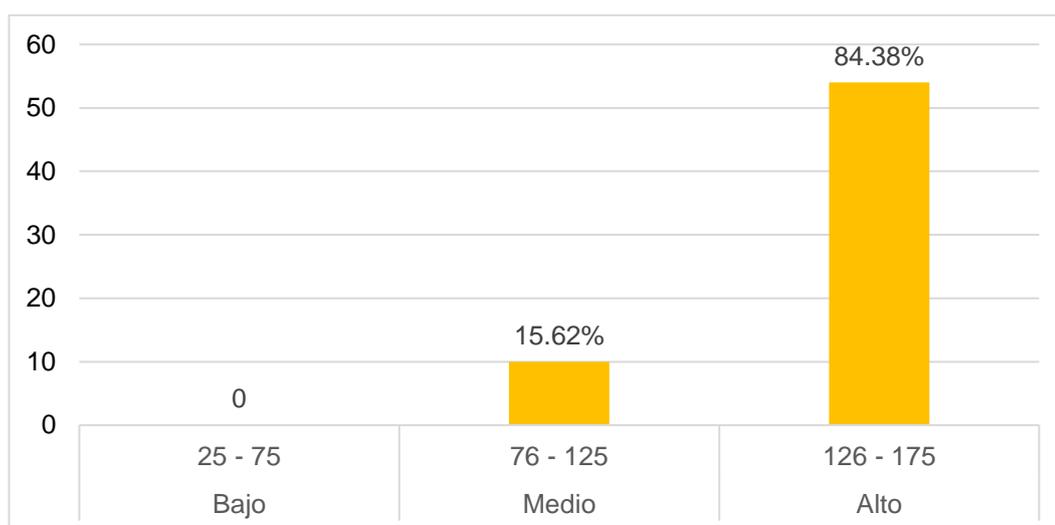


Tabla 15

Nivel de perseverancia que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

Categoría	Li - Ls	fi	%
Bajo	25 - 75	2	3.12
Medio	76 - 125	12	18.75
Alto	126 - 175	50	78.13
Total		64	100

Figura 9

Nivel de perseverancia que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

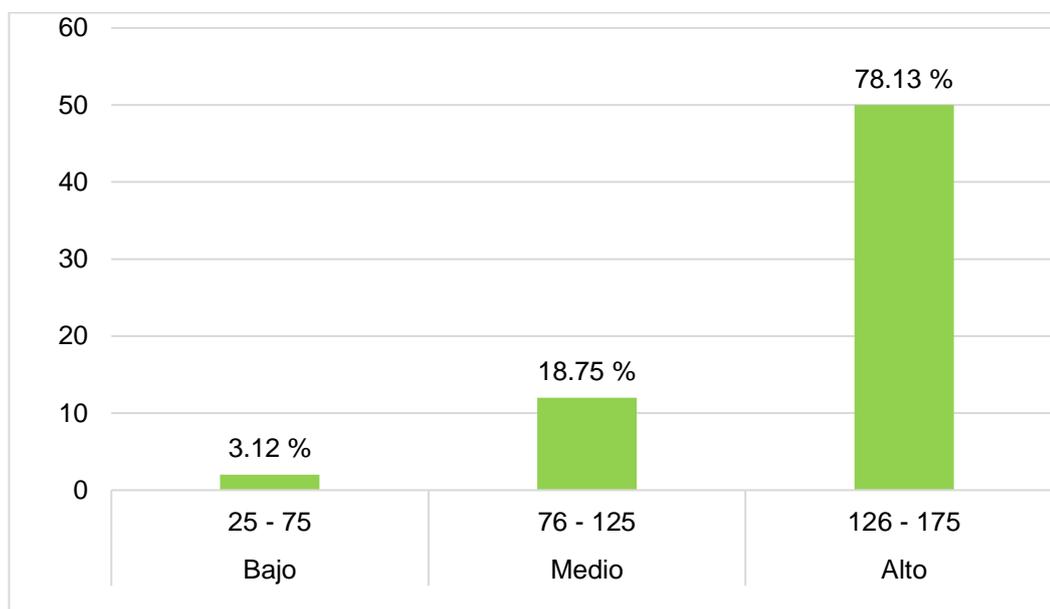


Tabla 16

Nivel de confianza en sí mismo que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

Categoría	Li - Ls	fi	%
Bajo	25 - 75	0	0
Medio	76 - 125	12	18.75
Alto	126 - 175	52	81.25
Total		64	100

Figura 10

Nivel de confianza en sí mismo que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

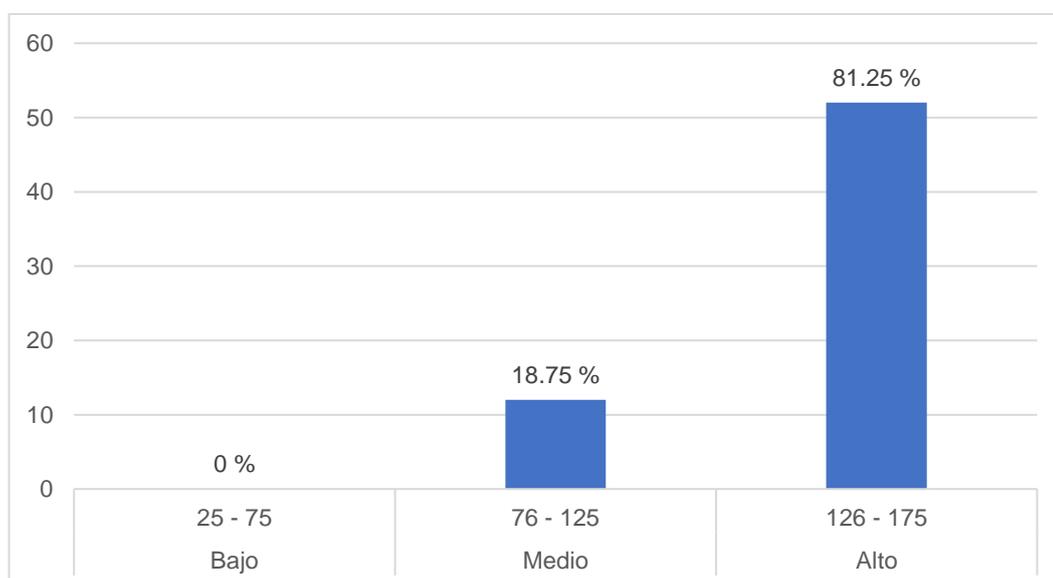


Tabla 17

Nivel de satisfacción personal que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

Categoría	Li - Ls	fi	%
Bajo	25 - 75	5	7.81
Medio	76 - 125	8	12.50
Alto	126 - 175	51	79.69
Total		64	100

Figura 11

Nivel de satisfacción personal que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

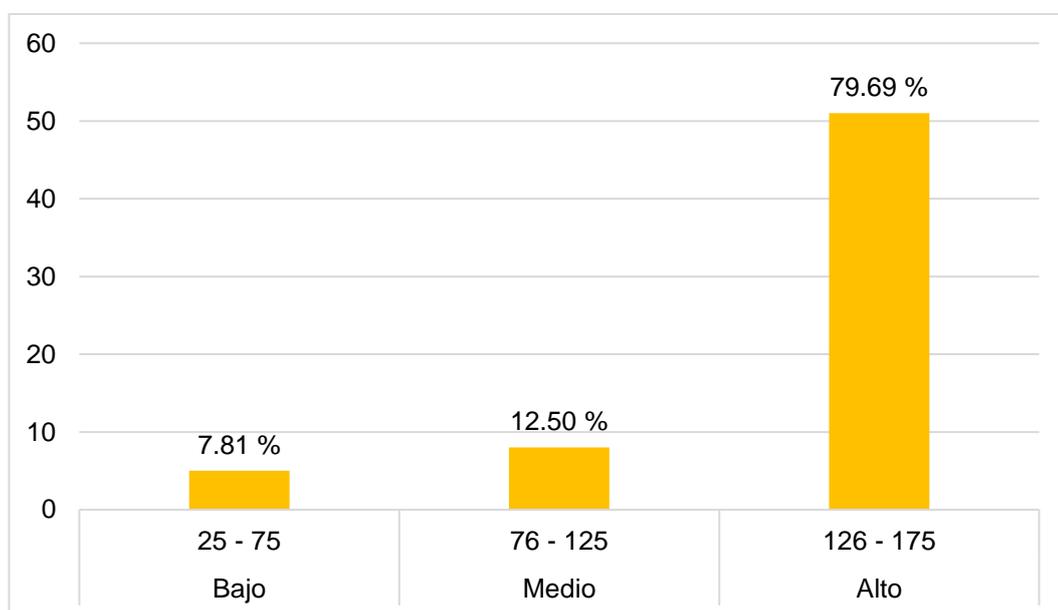


Tabla 18

Nivel de sentirse bien solo, que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” – Juliaca.

Categoría	Li - Ls	fi	%
Bajo	25 - 75	5	7.81
Medio	76 - 125	6	9.38
Alto	126 - 175	53	82.81
Total		64	100

Figura 12

Nivel de sentirse bien solo, que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca.

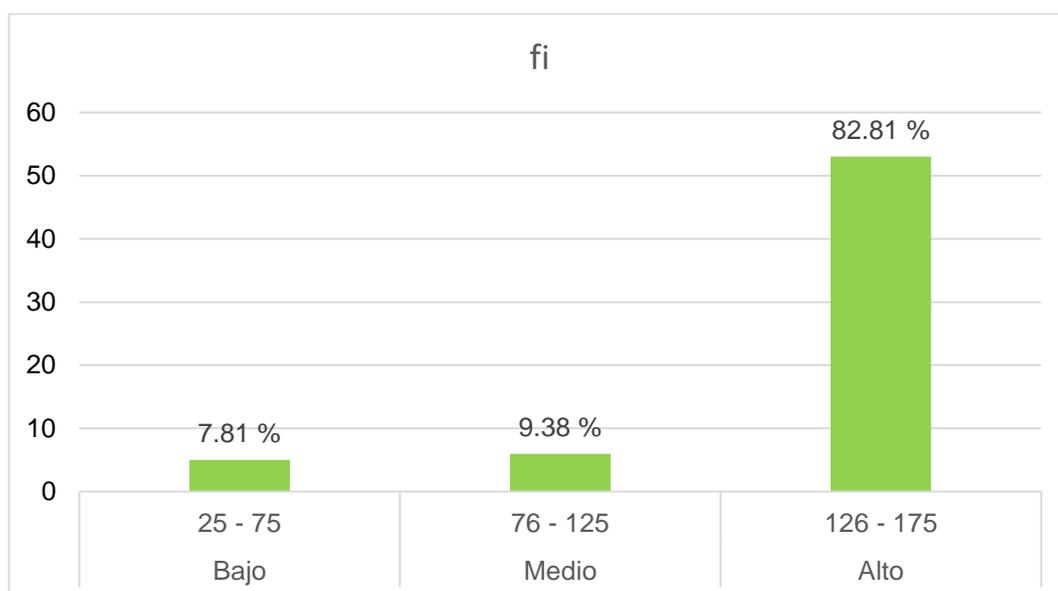


Tabla 19

Correlación de las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de los bomberos voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.

Estrategias de afrontamiento al estrés		Resiliencia	
Estrategias de afrontamiento al estrés	Correlación de Pearson	1	,924
	Sig. (bilateral)		,000
	N	64	64
Resiliencia	Correlación de Pearson	,924	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	64	64

5.2. Interpretación de los resultados

Seguidamente interpretamos los resultados de las tablas y figuras descritas:

En la tabla 7 y figura 1 de género de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca, se obtuvieron los siguientes resultados: el género masculino representa un 77% y el género femenino un 23% del total de la muestra.

En la tabla 8 y figura 2 de edad de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca, se tienen como resultados: un 51% de la muestra representa es joven en un rango de edad de 18 a 29 años; el 47% es adulto con un rango de edad de 30 a 59 años y un 2% es adulto mayor con un rango de edad de 60 años a más.

En la tabla 9 y figura 3 de grado jerárquico de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53" - Juliaca, se tiene como resultados: un 69% seccionario y un 31% es oficial.

En la tabla 10 y figura 4 de grado de instrucción de los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53" - Juliaca, se obtuvieron los siguientes resultados: un 5% tiene grado de instrucción secundaria; un 14% técnico; un 62% superior completo y un 19% superior incompleto.

En la tabla 11 y figura 5 de estrategias de afrontamiento centrado en el problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O "San Román N° 53" - Juliaca se tienen los siguientes: un 12.5 % está en la categoría de muy pocas veces emplea esta forma, es decir de, 0 a 28; un 6.25 % se encuentra en la categoría depende de las circunstancias, ósea de, 29 a 56; al final un 81.25 % está en la categoría forma frecuentes de afrontar el estrés, es decir, de 57 a 84.

En la tabla 12 y figura 6 de estrategias de afrontamiento centrado en la emoción que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O "San Román N° 53" - Juliaca, los resultados indican: un 18.74 % se encuentran en la categoría muy pocas veces emplea esta forma, es decir, de 0 a 28; un 21.88 %, está en la categoría depende de las circunstancias, osea de 29 a 56; al final tenemos a un 59.38 % que están en la categoría forma frecuente de afrontar el estrés.

En la tabla 13 y figura 7 de estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema que emplean los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O "San Román N° 53" - Juliaca, en los resultados podemos observar que: un 42.19 % está en la categoría muy pocas veces emplea esta forma, es decir de, 0 a 28; el 17.18 % está en la categoría depende de las circunstancias, ósea de, 29 a 26; por último, tenemos al 40.63 % ubicado en la categoría forma frecuente de afrontar el estrés.

En la tabla 14 y figura 8 del nivel de ecuanimidad, que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O "San Román N°

53” - Juliaca, los resultados son: un 0.00 % ésta en categoría bajo, o sea, de 25 a 75 puntos; un 15.62 % está en la categoría medio, es decir, de 76 a 125; el 84.38 % está en la categoría alto de 126 a 175.

En la tabla 15 y figura 9 de nivel de perseverancia que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca, tenemos como resultados: un 3.12 % en la categoría bajo, o sea, de 25 a 75; el 18.75 % se encuentra en la categoría de medio de 76 a 125 y, por último, un 78.13 % en la categoría de alto.

En la tabla 16 y figura 10 de nivel de confianza es sí mismo que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca, se observa un 0.00 % está en la categoría bajo, es decir de, 25 a 75; un 18.75 % está en la categoría medio, o sea, de 76 a 125 puntos; el 81.25 % está en la categoría alto de 126 a 75 puntos.

En la tabla 17 y figura 11 del nivel de satisfacción personal que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca, podemos observar un 7.81 % que puntúa en la categoría bajo de 25 a 75; un 12.50 % se posiciona en la categoría medio, es decir de 76 a 125 puntos finalmente un 79.69 % está en la categoría alto de 126 a 75 puntos.

En la tabla 18 y figura 12 del nivel de sentirse bien solo, que poseen los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O “San Román N° 53” - Juliaca, tenemos como resultados: un 7.81 % en la categoría bajo, o sea de 25 a 75 puntos; un 9.38 en la categoría medio, de 76 a 125 y un 82.81 en la categoría alto, es decir de 126 a 175.

Presentamos la tabla 19 de correlación de estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca, cuyo resultado es de 0.924; ello indica que existe una correlación del 92.4 % de las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia.

5.1. Análisis de los resultados

A continuación, analizamos los resultados de la tablas y figuras:

En la tabla 7 y figura 1, según los resultados obtenidos nos indican que el género masculino representa el mayor porcentaje en la muestra, con un 77%, mientras que las mujeres representan el 23% total de la muestra,

En la tabla 8 y figura 2, los resultados nos indican que, los participantes en su mayoría son jóvenes con un con un rango de edad de 18 a 29 años, que representa el 51%, seguidamente están participantes adultos con un rango de edades de 30 a 59 años que representa el 47% y una minoría del 2% que es adulto mayor que se encuentra en el rango de edad de 60 años a más.

En la tabla 9 y figura 3, los resultados nos indican, que la cantidad de participantes bomberos con el grado de oficial que es 31%, paso el muestreo inicialmente establecido de 4 bomberos con el grado de bomberos oficias y 60 bomberos con el grado de seccionario; sin embargo, los bomberos con el grado de seccionarios, sigue representando el mayor porcentaje en la muestra con un 69%.

En la tabla 10 y la figura 4, los resultados nos indican que la mayoría de los participantes con un 62% tiene el grado de instrucción superior completo, seguido por el 19% que tiene superior incompleto, luego está el grado de instrucción técnico con un 14% y finalmente solo un 5 % tiene el grado de instrucción secundaria.

En la tabla 11 y figura 5, los resultados se interpretan de la siguiente manera la mayoría de los participantes, según Meléndez (2013), enfrenta el estrés dirigiendo sus esfuerzos psicológicos y conductuales a solucionar dicho problema el que se encuentran, haciendo un análisis previo del mismo, para de esta manera detener o eliminar los efectos negativos del estresor y por último, y según Izquierdo (2020) los participantes utilizan estrategias de afrontamiento, que son funcionales.

En la tabla 12 y figura 6, los resultados nos indican que los participantes utilizan considerablemente estrategias de afrontamiento

centrado en la emoción, que según (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Macias et al, 2013), los participantes una vez han analizado el problema y cayendo en cuenta que no pueden hacer nada para modificarlo, acuden a métodos que los ayuden a lidiar con el malestar emocional que este les genera.

En la tabla 13 y figura 7, tenemos como resultado que los participantes no utilizan de forma frecuente las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema, que según Carver et al. (1989), son estilos disfuncionales, ya que están orientado a evitar el problema o no hacer ningún esfuerzo para intentar resolverlos.

En la tabla 14 y figura 8, los resultados nos indican que: los participantes según Wagnild y Young (1993) indican que tienen un equilibrio entre su vida y sus propias experiencias, es decir toman las cosas con tranquilidad y regulando su actuar ante las adversidades, lo que las denomina como personas ecuanímes.

En la tabla 15 y figura 9, los resultados señalan que: los participantes según Wagnild y Young (1993) son personas con características como la autodisciplina con un fuerte deseo de logro y con persistencia hacia la adversidad o el abatimiento, es decir son personas perseverantes.

En la tabla 16 y figura 10, los resultados indican que: los participantes de acuerdo con Wagnild y Young (1993) poseen la habilidad para creer en sí mismos y en sus competencias, ello indica que tiene confianza en sí mismos.

En la tabla 17 y figura 11, los resultados nos indica que según Wagnild y Young (1993), los participantes poseen satisfacción personal, pues, entienden el significado de la vida y como contribuyen a esta.

En la tabla 18 y figura 12, lo resultados nos indican que los participantes de acuerdo a Wagnild y Young (1993), son personas que se consideran únicas e importantes y tienen un sentido de libertad, es decir tiene la capacidad de sentirse bien solos.

En la tabla 19 indicamos que existe una correlación positiva muy fuerte según el coeficiente de Pearson, p-valor, $r=0.924$, entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia, lo que indica que existe relación entre ambas variables. Con ello estamos comprobando nuestra hipótesis general, es decir la hipótesis alterna y nuestro objetivo general.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Prueba de normalidad para las variables estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia

1. Formulación de las hipótesis estadísticas

Ha: Los datos provienen de una distribución normal

H0: Los datos **no** provienen de una distribución normal

2. Elección del nivel de significancia (α):

Para efectos de la presente investigación se ha determinado que: $\alpha=0,05$

3. Prueba estadística a emplear:

El valor estadístico que se ha considerado para la presente hipótesis es prueba de Pearson.

Tabla 20

Prueba de normalidad de datos en los voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53" - Juliaca.

		Estrategias de afrontamiento al estrés	Resiliencia
Estrategias de afrontamiento al estrés	Correlación de Pearson	1	,924
	Sig. (bilateral)		,000
	N	64	64
Resiliencia	Correlación de Pearson	,924	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	64	64

4. Criterios de decisión:

Si el p-valor ≥ 0.05 , se acepta la H_0 y se rechaza la H_a .

Si p-valor < 0.05 , se rechaza la H_0 y se acepta la H_a

5. Decisión y conclusión:

En la tabla 20 del coeficiente de Pearson, $r=0.924$ lo que es mayor a $p \geq 0.05$, lo cual quiere decir que los datos son normales.

Prueba de hipótesis

Hipótesis General

Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en la compañía de bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022

1. Formulación de la hipótesis

Ha: Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

H0: No existe relación entre las Estrategia de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

2. Elección del nivel de significancia (α)

Para efectos de la presente investigación se ha determinado que: $\alpha=0.05$

3. Prueba estadística a emplear

La prueba estadística a emplear es la correlación de Pearson

Tabla 21

Análisis de la correlación de las estrategias de afrontamiento al estrés con la resiliencia en los bomberos de la Compañía de Bomberos “San Román N° 53” – Juliaca.

		Estrategias de afrontamiento al estrés	Resiliencia
Estrategias de afrontamiento al estrés	Correlación de Pearson	1	,924
	Sig. (bilateral)		,000
	N	64	64
Resiliencia	Correlación de Pearson	,924	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	64	64

4. Criterio de decisión

Si el p-valor ≥ 0.05 , se acepta la H_a y se rechaza la H_0 .

Si p-valor < 0.05 , se rechaza la H_a y se acepta la H_0 .

5. Decisión y conclusión

En la tabla 21 indicamos que existe una correlación positiva muy fuerte según el coeficiente de Pearson; ello señala que las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia es de $r = 0.924$.

Con ello estamos comprobando nuestra hipótesis general, es decir la hipótesis alterna y nuestro objetivo general.

Hipótesis Específica 1

Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en el problema y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

1. Formulación de la hipótesis

Ha: Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en el problema y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

H0: No existe relación entre las Estrategia de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en el problema y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

2. Elección del nivel de significancia (α)

Para efectos de la presente investigación se ha determinado que: $\alpha=0.05$

3. Prueba estadística a emplear

La prueba estadística a emplear es la correlación de Pearson

Tabla 22

Análisis de la correlación de las estrategias de afrontamiento en su dimensión centrado en el problema y la resiliencia en los bomberos voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.

		Resiliencia	Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	,885
	Sig. (bilateral)		,000
	N	64	64
Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema	Correlación de Pearson	,885	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	64	64

4. Criterio de decisión

Si el p-valor ≥ 0.05 , se acepta la H_a y se rechaza la H_0 .

Si p-valor < 0.05 , se rechaza la H_a y se acepta la H_0 .

5. Decisión y conclusión

Desacuerdo con la tabla 22 Análisis de la correlación de las estrategias de afrontamiento en su dimensión centrado en el problema y la resiliencia, señalamos que existe una correlación positiva considerable,

según el coeficiente de correlación de Pearson, ya que el p-valor es \geq que 0.05, lo que se indica que se acepta la H_a .

Hipótesis Específica 2

Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la emoción y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

1. Formulación de la hipótesis

Ha: Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la emoción y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

H0: No existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la emoción y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca 2022.

2. Elección del nivel de significancia (α):

Para efectos de la presente investigación se ha determinado que: $\alpha=0.05$

3. Prueba estadística a emplear

La prueba estadística a emplear es la correlación de Pearson

Tabla 23

Análisis de la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la emoción y la resiliencia en los bomberos voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53” - Juliaca.

		Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	Resiliencia
Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	Correlación de Pearson	1	,845
	Sig. (bilateral)		,000
	N	64	64
Resiliencia	Correlación de Pearson	,845	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	64	64

4. Criterio de decisión

Si el p-valor ≥ 0.05 , se acepta la H_a y se rechaza la H_0 .

Si p-valor < 0.05 , se rechaza la H_a y se acepta la H_0 .

5. Decisión y conclusión

En la tabla 23 Análisis de la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la emoción y la

resiliencia, la correlación de Pearson es una relación positiva considerable, ya que el p-valor ≥ 0.05 por tanto se acepta la H_a .

Hipótesis Específica 3

Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la Resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

1. Formulación de la hipótesis

Ha: Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la Resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

H0: No existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la Resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022.

2. Elección del nivel de significancia (α):

Para efectos de la presente investigación se ha determinado que: $\alpha=0,05$

3. Prueba estadística a emplear

La prueba estadística a emplear es la correlación de Pearson

Tabla 24

Análisis de la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en su dimensión ecuanimidad en los bomberos voluntarios en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53" - Juliaca.

		Estrategia de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema	Ecuanimidad
Estrategia de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema	Correlación de Pearson	1	,745
	Sig. (bilateral)		,000
	N	64	64
Ecuanimidad	Correlación de Pearson	,745	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	64	64

4. Criterio de decisión

Si el p-valor ≥ 0.05 , se acepta la H_a y se rechaza la H_0 .

Si p-valor < 0.05 , se rechaza la H_a y se acepta la H_0 .

5. Decisión y conclusión

En la tabla 24 Análisis de la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en su dimensión ecuanimidad la relación de Pearson es una relación positiva media ya que el p-valor ≥ 0.05 por tanto se acepta la H_a .

VII. DISCUSION DE LOS RESULTADOS

7.1. Comparación de los resultados:

De acuerdo con los resultados de la presente investigación encontramos una correlación positiva muy fuerte entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los bomberos lo bomberos voluntarios de la compañía de bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca, ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Pearson de $r = 0.924$, lo que concuerda con la literatura, que nos indica, según Fernández de Araujo y Bermúdez (2015), que las personas que emplean estrategias de afrontamiento con consideradas a la vez resilientes. No obstante, según señala Morán Astorga *et al.* (2019), son solo algunas estrategias de afrontamiento las que predicen o se relacionan con una mayor resiliencia, como el afrontamiento activo, a reinterpretación positiva, la aceptación, la religión y el humor, y por el contrario otras estrategias como el desahogo y la desconexión conductual que se relacionan con menor resiliencia. Dados los resultados obtenidos en el presente trabajo, indican que los bomberos voluntarios utilizan con más frecuencia las estrategias centradas en el problema con un 81.25%, y las menos empleadas son las estrategias centradas en la evitación del problema, con un 42.19 %, lo que coincide con la literatura planteada, puesto que los bomberos voluntarios presentan altos niveles de resiliencia.

Respecto a la variable resiliencia, Segovia (2021) en su investigación en donde tuvo como principal objetivo determinar la relación entre el estrés post traumático con las habilidades sociales y la resiliencia en bomberos operativo, con una población de 168 y una muestra de 124 bomberos según criterios de inclusión, concluyo que las tres variables que investigo tienen relación con el tiempo de labor que vienen realizando los bomberos, a encontró que los bomberos tienen un nivel medio de habilidades sociales, emplear estas además le ayuda a superar adversidades y esta variables se relaciona negativamente con el estrés post traumático y en cuanto a la variable resiliencia, está también se relaciona en forma negativa con el estrés post traumático, puesto que si una de estas variables aumenta la

otra disminuye su valor, indica así que la resiliencia ayuda a enfrentar los problemas que producen estrés. Como ya sabemos los bomberos por la labor que realizan están más expuestos al estrés y tal como menciona Intriago y Saldarriaga (2021) la resiliencia en los grupos de rescate, como en el colectivo de bomberos es indispensable, ya que asegura un buen funcionamiento en su desempeño y su bienestar integral para su buen desempeño en su ámbito familiar y social. Además que Fernández de Araujo (2013), menciona que poseer alta resiliencia ayuda a las personas que sufrieron situaciones traumáticas a superarlas. Lo que es muy beneficioso para los bomberos voluntarios de la compañía de bomberos U.B.O. "San Román N° 53" de Juliaca, que según los resultados obtenidos tienen en su mayoría un alto nivel de resiliencia, ya que los favorece a sobrellevar la carga psicológica de la labor bomberil que realizan y a desempeñarse funcionalmente en los distintos ámbitos de su vida personal.

Continuando con la variable resiliencia, Intriago y Saldarriaga (2021) en su investigación en la que tenían por objetivo analizar los niveles de resiliencia en los miembros del Cuerpo de Bomberos de la Parroquia Abdon Calderon, en el transcurso del confinamiento por COVID – 19, en una población de 10 bomberos, concluyo que los bomberos de dicha institución tienen un nivel alto de resiliencia que tiene que ver con su preparación para enfrentar situaciones de emergencia, además de haber contado con el apoyo de su familia en cada momento durante la pandemia, de este modo concluyen que la resiliencia está asociada con su profesional y las situaciones de tensión contantes que viven. Basándonos en que los bomberos participantes de nuestra investigación, son voluntarios y por ende aparte de su labor como bomberos tienen también una vida familiar, y como sabemos según la revisión de la literatura científica la resiliencia según Rutter, Becoña (2006) entre otros autores, la resiliencia en un proceso en el que entran en juego factores de riesgo y factores de protección, según Olsson *et al.* (2003), las familias que brindan apoyo son un factor de protección que contribuye a la resiliencia y como resultados, lo bomberos voluntarios participantes de la presente investigación tienen niveles altos de resiliencia, y según los de la investigación a la que referenciamos, los

autores Intriago y Saldarriaga indican, que ser resiliente es indispensable para los bomberos, no solo para su buen funcionamiento en su labor, sino también para su bienestar integral.

Contrastando el estudio de Telenchana (2020), en el que tuvo como principal objetivo analizar las estrategias de afrontamiento y el burnout en el Cuerpo de Bomberos Municipal de Catón Guaranda en una muestra de 31 miembros entre varones y mujeres, encontró como principales resultados, que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la focalizada en la solución del problema con un 45.16 % y la religión con 22.58 %. En cuanto al síndrome de burnout no lo padece ninguno de los participantes, no obstante, presentan las dimensiones de cansancio emocional con 35.48 %, despersonalización con 48.39% y realización profesional con un 50 %, que los hace vulnerables a futuro de padecerlo, para concluir el autor elaboro una guía psicoeducativa para colaborar con el buen desempeño laboral de los bomberos y prevenir en ellos el síndrome de burnout. Respecto a la variable de estrategias de afrontamiento los bomberos voluntarios participantes de la presente investigación utilizan con forma frecuente de afrontar el estrés las estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema con un 81.25 %. Con respecto a la guía psicoeducativa que elaboro el autor para contribuir con el desempeño laboral de los bomberos y evitar que sufran del síndrome, en uno de los apartados de esta guía el autor plantea como objetivo del área institucional, instruir sobre la utilización de estrategias de afrontamiento que resuelvan problemas de manera directa; lo cual es de bastante beneficio para los bomberos, y que también sería de utilidad y beneficio implementar una guía similar en la compañía de bomberos U.B.O "San Román N° 53", puesto que también emplean un porcentaje considerable de estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en un 59.31% y estas no ayudan no fomentan la resiliencia ya que son considerados como aspectos disfuncionales según (Izquierdo, 2020), además, que según él (INSM "HD-HN", 2010) las estrategias de afrontamiento son necesarias para la post intervención de los miembros de rescate una vez que estos identifiquen las respuestas psicofisiológicas, emocionales y cognitivas del estrés.

Así mismo el estudio realizado por Pinar *et al.* (2020), en la que su objetivo principal fue describir a propensión ansiosa y las estrategias de afrontamiento ante el estrés de primeros intervinientes y personal sanitario de emergencia extrahospitalaria, de la provincia de Granada y España, la población la conformaron 145 personas del cuerpo de bomberos, cuerpo de seguridad y personal sanitario. Como conclusión de su estudio indica que las puntuaciones en ansiedad son bajas. Y con respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés más empleadas por el colectivo fueron: el afrontamiento activo, planificación y aceptación y existe diferencia según variables sociodemográficas y sociales. Estos resultados respecto a la variable estrategias de afrontamiento se asemejan con los resultados que obtuvimos en la presente investigación, con una puntuación alta en los indicadores de afrontamiento activo y planificación pertenecientes a la dimensión estrategias centradas en el problema, en la que los participantes obtuvieron un 81.25 % en la categoría forma frecuente de afrontar el estrés y en lo que lo que indica Fernández de Araujo y Bermúdez (2013), estas estrategias centrados en el problema, en solucionarlo, representan mayor resiliencia.

Siguiendo con la variable de estrategias de afrontamiento al estrés, Muñoz (2017) efectuó un investigación cuyo objetivo fue analizar las estrategias de afrontamiento en los bomberos de la policía de Mendoza, según la variable de género y antigüedad de estos, asimismo detectar la existencia del Síndrome de Burnout, en un muestra de 10 bomberos, distribuidos equitativamente entre varones y mujeres, obtuvo como resultado que las estrategias de afrontamiento la descarga emocional es más frecuente en mujeres y la solución de problemas en varones, así como la estrategia menos utilizada es la aceptación resignación Respecto al síndrome de burnout se encuentran en categoría media respecto a la antigüedad lo que indica desapego o despersonalización por la constante exposición al estrés. Termina concluyendo que estos bomberos tienen adecuadas estrategias de afrontamiento al estrés y existen diferencias respecto al género y las estrategias de afrontamiento. De acuerdo con los resultados obtenidos en la presenta investigación los participantes

puntuaron alto en la categoría: forma frecuente de afrontar el problema las estrategias centradas en el problema con un 81.25%, es decir que los participan frecuentemente utilizan el afrontamiento centrado en la emoción, que como indican Lazarus y Folkman, analizan la situación estresante para luego utilizar sus recursos orientados a la solucionar el problema (1986, como se citó en Macías et al, 2013). Por otro lado en cuestión de genero la muestra del presente investigación está representada por un 77% del género masculino y un 23 % del género femenino.

En cuestión de las dos variables de investigación los autores Rimachi y Chipana (2021) llevaron a cabo su investigación en la que su principal objetivo fue conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los niveles de resiliencia en los bomberos voluntarios pertenecientes a la VII Comandancia Departamental Arequipa en el contexto Covid 19, su población la conformaron 220 y su muestra fue de 84 bomberos voluntarios, entre los sus principales resultados esta una relación directamente proporcional y significativa entre las estrategias de afrontamiento activo, desarrollo personal, reinterpretación positiva y la distracción con la resiliencia; asimismo encontraron una relación significativa e inversamente proporcional, entre la estrategia búsqueda de soporte emocional con la resiliencia; finalmente concluyeron que para la muestra con más de 11 años de servicio, encontraron una relación significativa y directamente proporcional entre la resiliencia y las estrategias de desarrollo personal y reinterpretación positiva; en el contexto de Covid – 19. En los resultados de la presente investigación según el coeficiente de Pearson, en cuanto a la correlación entre las estrategias de afrontamiento centrado en la centrado en el problema y la resiliencia, existe una correlación positiva considerable, con p-valor, $r = 0.885$; en cuanto a la correlación entre las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y resiliencia, existe una relación positiva considerable con un p-valor, $r = 0.845$; en cuanto a las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y resiliencia en su dimensión ecuanimidad, existe una relación positiva media con p-valor, $r = 0.745$. En cuestión de la variable resiliencia, se tiene en la dimensión de ecuanimidad un nivel alto con

84.38%, en la dimensión de perseverancia, se tiene un nivel alto con 78.13%, en la dimensión confianza en sí mismo un nivel alto con 81.25%, en la dimensión satisfacción personal un nivel alto con un 79.69% y en la dimensión sentirse bien solo, un nivel alto con un 82.81 %.

En cuestión de la variable estrategias de afrontamiento al estrés, Becerra (2021) en su investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre personalidad y estrategias de afrontamiento en una compañía de Bomberos de la ciudad de Chiclayo, su población fue de 30 bomberos de la Compañía “Salvadora Chiclayo – N° 27”. Dentro de sus principales resultados, encontró una relación significativa entre las dos variables, también la personalidad extravertida está relacionada con el afrontamiento activo, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de soporte emocional, aceptación, negación, planificación, reinterpretación positiva, desarrollo personal y acudir a la religión; por otro lado, la personalidad neurótica tuvo relación con conductas inadecuadas como el análisis de las emociones y distracciones. Por ultimo concluye, con respecto a las estrategias de afrontamiento, las personas mayores tienen una mejor perspectiva para afrontar las adversidades y ambas variables tienen que ver con el entorno de la población estudiada, el soporte y apoyo que se les brinda. Con respecto a las estrategias de las que utilizan la personas con personalidad extravertida, utilizan en su mayoría las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, que son consideradas como funcionales según Lazarus y Folkman en 1984, y se orientan en la solución del problema, por otro lado las personalidades neuróticas al utilizar estrategias como análisis de emociones y distracciones que son consideradas centrada en la emoción y centrado en la evitación del problema respectivamente y según Carver et al. (1989) centrarse en la emociones negativas que pueda producir el estreso es como un forma de distraerse de resolver el problema, por lo tanto son estrategias de afrontamiento disfuncionales. Entonces con respecto a la presente investigación, teniendo en cuenta los bomberos voluntarios de la U.B.O. “San Román N°53”, en su mayoría con utilizan como forma

frecuente de afrontar las estrategias de afrontamiento centrado en el problema con un 81.25 %, y un nivel alto de resiliencia.

Potro lado, A. Sánchez (2021) en su investigación, cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre el estrés laboral y la resiliencia en bomberos de la V Comandancia Departamental Callao, con una población de 2248 y la muestra fue de 134 bomberos voluntarios con edad de entre 25 y 35 años. Obtuvo como resultado por medio del coeficiente de correlación de Rho Spearman, la existencia de una relación inversa y significativa estadísticamente entre el estrés laboral y la resiliencia. Concluyendo, que los individuos que presentan mayor estrés laboral, presentan problemas para relacionarse en su entorno y tienen menores índices de resiliencia. En la presente investigación de acuerdo al objetivo y la hipótesis general planteada, según el coeficiente de Pearson, con p-valor, $r = 0.924$, lo que indica que, existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la compañía de bomberos U.B.O. "San Román N° 53" Juliaca 2022, lo que indica que los bomberos voluntarios emplean estrategias de afrontamiento adecuadas, lo que los hace más resilientes según indica (Fernández de Araujo y Bermúdez, 2015).

Continuando con la variable resiliencia, Bautista (2019) llevo a cabo una investigación en la que el objetivo principal fue determinar la relación entre estrés laboral y resiliencia en bomberos del departamento de Lambayeque, su población fue de 70 bomberos constituidos por 62 varones y 8 mujeres, con rango de edades entre 18 y 60 años. Como resultados obtuvo una relación significativa entre el estrés laboral y resiliencia, concluyendo que la población en su mayoría posee un nivel bajo de estrés laboral y un alto de resiliencia. De igual manera que con la investigación de Sánchez (2021), según nuestro objetivo e hipótesis general planteada, mediante el coeficiente de Pearson, con p-valor, $r = 0.924$, existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la compañía de bomberos U.B.O. "San Román N° 53" Juliaca 2022, y que según la bibliografía descrita en el marco teórico hay a medida que las

persona utilice estrategias de afrontamiento al estrés que sean funcionales, tendrá mayor resiliencia.

Y finalmente tenemos la investigación de Sereno (2019) en la que tuvo como objetivo principal describir los modos de afrontamiento al estrés en bomberos voluntarios de Chimbote, con una población de 32 bomberos. Entre sus principales resultados tenemos: que el afrontamiento activo con el 59.4% seguido de la planificación 68.8%, la postergación de afrontamiento 40.6%, la búsqueda de soporte emocional 56.3% la reinterpretación positiva y el desarrollo personal 78.1%, la aceptación 75% y la negación 37.5%. Dentro de los modos de afrontamientos empleados según la situación está, la distracción 81.3% y acudir a la religión 87.6%. Y los modos de afrontamiento menos empleados fueron el análisis de emociones 62.5%, las conductas inadecuadas 93.8% y la supresión de otras actividades 59.4%. Concluyendo, que el modo de afrontamiento empleado más frecuentemente es el afrontamiento centrado en el problema, el cual coincide con el perfil del bombero, al enfrentarse a situaciones de estrés, respecto al modo de afrontamiento centrado en la emoción el más frecuentemente utilizado es la negación y en cuanto a los estilos adicionales de afrontamiento no son muy usados a excepción de la distracción. En la presente investigación en cuanto a la variable estrategias de afrontamiento al estrés, en cuanto a dimensión centrado en la evitación del problema, son las estrategias menos empleadas los participantes con un puntaje de 42.19% en la categoría de muy pocas veces emplea esta forma en cuanto a la dimensión centrado en la emoción, lo emplea de forma frecuente un 59.38 % y en la dimensión centrado en la evitación del problema lo empleas de forma frecuente un 81.25%, lo que indica que en su mayoría utilizan estrategias centradas en el problema, una cuarta parte de la población utilizan también las estrategias centradas en la emoción y una mayoría no utiliza mucho las estrategias de afrontamiento desadaptativas, que son las centradas en la evitación del problema; por lo tanto, según señala Moran Astorga *et al.* (2019), solamente algunas las estrategias de afrontamiento las que predicen o se relacionan con una mayor resiliencia, como el afrontamiento activo, a reinterpretación positiva,

la aceptación, la religión y el humor, y por el contrario otras estrategias como el desahogo y la desconexión conductual que se relacionan con menor resiliencia, los participantes utilizan mayormente estrategias de afrontamiento centradas en el problema y tienen un alto nivel de resiliencia.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Primera:

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación encontramos una correlación positiva muy fuerte, cuyo p-valor $r = 0.924$ sobre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca. Esto se debe a que los bomberos aplican estrategias de afrontamiento que son funcionales y al mismo tiempo poseen un nivel alto de resiliencia.

Segunda:

Se determinó que existe una correlación positiva considerable, con un p-valor igual a 0.885 entre las estrategias de afrontamiento en su dimensión centrado en el problema y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca. que indica que los bomberos voluntarios utilizan estrategias de afrontamiento centrados en solucionar el problema y estas son estrategias funcionales que predice mayor resiliencia.

Tercera:

Se determinó la existencia de una relación positiva considerable según el coeficiente de Pearson, con un p-valor de 0.845, entre las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión centrado en la emoción y la resiliencia, en la Compañía de Bomberos U.B.O. "San Román N° 53", Juliaca.

Cuarta:

Se determinó la existencia de una relación positiva media, de acuerdo al coeficiente de Pearson, con un p-valor de 0.745, entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia

en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca.

RECOMENDACIONES

Primera:

A partir de los valores encontrados se recomiendan que se sigan realizando investigaciones sobre temas relacionados a afrontamiento al estrés y resiliencia en los bomberos voluntarios de las distintas Unidades Básicas operativas a nivel regional y nacional.

Segunda:

Se recomienda también, que se realice una investigación en el mismo campo de estrategias de afrontamiento al estrés, pero esta vez enfocado netamente en el campo de las emergencias y diversos siniestros a los que esta expuestos los bomberos.

Tercera:

A demás se recomienda que, se le dé el apoyo instrumental, es decir mediante los profesionales de la psicología, que les brinden un apoyo emocional, ya que los bomberos al ser servidores públicos voluntarios y por la labor que realizan están expuestos a diversos siniestros que pueden dañar su salud mental impactando negativa en su bienestar integral, familiar y social.

Cuarta:

Recomendar a la compañía de bomberos que refuercen las variables relacionales, por medio de la implementación de programas de intervención en estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia, por medio del apoyo del colegio de psicólogos del Perú, por medio de la intervención de psicólogos laborales para reforzar el compañerismo del personal.

Quinta:

Se recomienda a la compañía de bomberos Unidad Básica Operativa “San Román N° 53” – Juliaca que implementen el servicio de psicología mediante convenios con el colegio de psicólogos de Puno, implementando así los

servicios de los psicólogos clínicos para una evaluación psicológica periódica de los bomberos voluntarios, ya que debido a la labor que realizan es necesario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araya-Castillo, L., Etchebarne, S., Campos-Andaur, P., y Ríos, G. V. (2019). PERSONALIDAD DE MARCA DE LOS BOMBEROS: UNA PROPUESTA DE MODELO. *Dimensión Empresarial*, 17(1), 90-114. <https://doi.org/10.15665/dem.v17i1.1655>
- Asociación Libre | Psicólogos. (2019, 7 de septiembre). *¿Qué son las cargas emocionales?*. Consultado el 22 de diciembre de 2022. <https://www.alclinica.com/post/que-son-las-cargas-emocionales>
- Astorga, A. (2017, 7 de mayo). *El impacto y cuidado de la salud mental en bomberos e intervinientes*. Formación de seguridad laboral. https://www.seguridad-laboral.es/prl-por-sectores/catastrofes-y-emergencias/el-impacto-y-cuidado-de-la-salud-mental-en-bomberos-e-intervinientes_20170517.html
- Bautista, M. G. (2019). *Estrés laboral y Resiliencia en bomberos del departamento de Lambayeque 2018*. [Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6286/Bautista%20Galindo%20Maria%20Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Becerra, M. J. (2021). *Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en una compañía de Bomberos de la Ciudad de Chiclayo, 2021*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Privada Juan Mejía Baca]. Repositorio Institucional UMB. <http://repositorio.umb.edu.pe:8080/jspui/bitstream/UMB/321/1/BECERRA%20MAYUMI%20-%20TESIS.pdf>
- Becoña, E. (2006). RESILIENCIA: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y UTILIDAD DEL CONCEPTO. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>

- Bisquerra, R. (2020). *Regulación emocional*. Consultado el 22 de diciembre de 2022. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Bombero13. (2022). *Resiliencia y salud mental en bomberos*. <https://bombero13.com/resiliencia#>
- Canda, F. (1999). *DICCIONARIO DE PSICOLOGÍA Y PEDAGOGÍA*. Edición de 1999. CULTURAL, S. A.
- Caritas de Monterrey. (2018). *APOYO EMOCIONAL: QUÉ ES Y CÓMO USARLO PARA HACER EL BIEN A LOS DEMÁS*. Consultado el 22 de diciembre de 2022. <https://www.caritas.org.mx/que-es-apoyo-emocional/>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chipana, E. W. y Rimachi, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en contexto COVID-19*. [Tesis para optar el título profesional de Psicólogos, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la UNSA. http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12372/PSchpuew_riquc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología*. Ecoe Ediciones. https://fhcevirtual.umsa.bo/btecavirtual/sites/default/files/Diccionario_de_Psicologia.pdf
- Cosacov, E. (2007). *Diccionario de términos técnicos en psicología*. 3.^a ed. Editorial Brujas. https://www.academia.edu/8158430/Diccionario_de_Terminos_tecnicos_Psicologia
- Cruz, M. R. (2019). *Nivel de resiliencia en alumnas becadas de un instituto superior tecnológico parroquial del centro poblado Santa María de Huachipa, distrito de Lurigancho-Lima, 2018*. [Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo, Universidad Peruana los Andes].

Repositorio Institucional UPLA.
[https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1235/](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1235/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
[TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1235/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cuerpo General de Bomberos del Perú (s.f.). *Cuerpo General de Bomberos del Perú*. [En Línea].
[http://www.bomberosperu.gob.pe/portal/net_organizacion.aspx#:~:text=c\)%20Combatir%2C%20controlar%20y%20extinguir,del%20Estado%2C%20seg%C3%BAAn%20cada%20caso.](http://www.bomberosperu.gob.pe/portal/net_organizacion.aspx#:~:text=c)%20Combatir%2C%20controlar%20y%20extinguir,del%20Estado%2C%20seg%C3%BAAn%20cada%20caso.)

El Comercio (2021, 5 de diciembre). Día del Bombero Voluntario del Perú: ¿por qué se celebra el 5 de diciembre. *El Comercio*.
<https://elcomercio.pe/respuestas/dia-del-bombero-voluntario-del-peru-por-que-se-celebra-el-5-de-diciembre-revtli-noticia/?ref=ecr>

Fernandes de Araújo, L. y Bermúdez, M. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia psicológica*, 33(3), 257-276. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000300009>

Fernandez de Araújo, L. F. y Bermúdez, D. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia Psicológica*, 33(3), 257-276.

Floría, P.M. (2013). *Control del estrés laboral*. 1.^a ed. FC Editorial.

García, M. F. y Luena, M. (2017). *Estudio exploratorio de elaboración de un perfil del bombero voluntario en Bomberos Voluntarios de la Provincia de Buenos Aires* [Tesis de Grado, Universidad Nacional del Mar del Plata]. Archivo Digital.
<http://m.rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/596/0382.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García, M. y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885001>

González Arratia, N. I. (2016). Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Universidad Autónoma del Estado de México.

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/64951/Resiliencia%20y%20personalidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González Arratia, N. I., Valdez, J. L. Oudhof, H., González, S. (2009). Resiliencia y salud en niños y adolescentes. CIENCIA ergo-suma, *Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*. 16(3). 247-253. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10412057004>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6.^a ed. McGraw Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Huamán, E. M. y Morales, M. (2019). *Resiliencia en adolescentes mujeres de una Institución Educativa Estatal de la ciudad de Cajamarca* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1096/TESIS%20DE%20RESILIENCIA%20FINAL%202012-11-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huerta, A. (2018). Diccionario de Psicología Clínica.

Instituto Español de Resiliencia. (s.f.). *Resiliencia*. <https://resiliencia-ier.es/resiliencia/>

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” (INSM “HD-HN”). (2010). *Restableciendo el equilibrio personal en emergencias y desastres: Asistencia psicológica*. Ministerio de Salud (MINSAs). <https://www.inasm.gob.pe/investigacion/archivos/manuales/M-2010-REPED.pdf>

Intriago-Intriago, G. S. y Saldarriaga-Villamil, K. V. (2021). Resiliencia en los miembros del cuerpo de bomberos durante el confinamiento por COVID-19 en la parroquia Abdón Calderón. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 5(8), 56-67. <https://doi.org/10.46296/yc.v5i8edespen.0091>

- Isaza, N. J. (2021) Revisión Documental sobre los Trastornos de la Salud Mental en Bomberos Voluntarios. Colombia: Facultad de Ciencias para la Salud, Universidad Antonio Nariño. http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/47111/1/2021_NiniJoanalsazaLondo%c3%b1o.pdf
- Izquierdo, M. A. (2020). Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica. [Trabajo de investigación para obtener el grado de bachiller en psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6889/Izquierdo%20Mart%C3%ADnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Macías, M. A, Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Montoya, P. A. y Moreno, S. (2012). Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología desde el Caribe*, 29(1), 205-227. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21323171011.pdf>
- Morán Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., y Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 183–190. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>
- Mundo Psicólogos. (2021, 8 de marzo). *Agotamiento emocional: ¿Cómo superar las consecuencias de la autoexigencia?*. Consultado el 22 de diciembre de 2022. <https://www.mundopsicologos.com/articulos/agotamiento-emocional-la-consecuencia-de-la-alta-autoexigencia>

- Muñoz, G. B. (2017). *Estrategias de Afrontamiento y Burnout en Bomberos Mendocinos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad del Aconcagua]. Repositorio Institucional Biblioteca Digital UDA. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/744/tesis-5637-estrategias.pdf
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Nuñez, M. A. (2006). *¡Estrés! Como vivir con equilibrio y control*. 1.^a ed. Editora Sudamericana.
- Organización Internacional del Trabajo. – Ginebra (2011) *Manual de medición del trabajo voluntario*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_167833.pdf
- Organización Internacional del Trabajo. *Descripción del indicador: Trabajo voluntario* [En línea]. <https://ilostat.ilo.org/es/resources/concepts-and-definitions/indicator-description-volunteer-work/>
- Ortega, Z. y Mijares, B. (2018). CONCEPTO DE RESILIENCIA: DESDE LA DIFERENCIACIÓN DE OTROS CONSTRUCTOS, ESCUELAS Y ENFOQUES. *Revista Orbis*, 13(39), 30-43. <http://www.revistaorbis.org/pdf/39/art3.pdf>
- Peñacoba, C., Díaz, L. Goiri, E., Vega, R. (2000) Valoración de las estrategias de afrontamiento empleadas por el colectivo de bomberos en situaciones de emergencia. *Arch Prev Riesgos Labor*, 3(3), 100-108. <file:///E:/Mi%20Info%20para%20Tesis/Algunos%20Articulos/Valoraci%C3%B3n%20de%20las%20estrategias%20de%20afrontamiento%20empleadas%20por%20el%20colectivo%20de%20bomberos%20en%20situaciones%20de%20emergancia.pdf>

- Piñar, E., Cañadas, G. A., González, E. y Hueso, C. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento ante el estrés en primeros intervinientes y personal sanitario de emergencias extrahospitalarias previas a la pandemia de COVID19. *Revista Científica de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y emergencias*. 32(5), 371-373. <http://emergencias.portalsemes.org/descargar/ansiedad-y-estrategias-de-afrontamiento-ante-el-estrés-en-primeros-intervinientes-y-personal-sanitario-de-emergencias-extrahospitalarias-previas-a-la-pandemia-de-covid19/>
- Plataforma digital única de Estado Peruano (2022, 24 de febrero). *SIS financió 18 700 atenciones de bomberos a nivel nacional en los últimos cinco años*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/84910-sis-financio-18-700-atenciones-de-bomberos-a-nivel-nacional-en-los-ultimos-cinco-anos>
- 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), 25-37. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6138/1/personalidad-resistente-estres-bomberos.pdf>
- PROMEDICAS. (2021, 15 de mayo). *¿Qué es el bienestar integral y cuáles son sus dimensiones?*. Consultado el 22 de diciembre de 2022. <https://promedicas.mx/cuernavaca/que-es-el-bienestar-integral-y-cuales-son-sus-dimensiones/>
- Rodriguez, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogia*, 26(80), 291-302. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S010384862009000200014&script=sci_abstract&lng=es
- Romero (s.f.). *¿Qué es el desarrollo psicosocial?*. Psonríe. Consultado el 22 de diciembre de 2022. <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/que-es-el-desarrollo->

de Licenciado en Psicología, Universidad San Pedro]. Repositorio Institucional [usanpedro.
http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/11967#:~:text=Obteniendo%20como%20resultados%20los%20modos,1%25%2C%20aceptaci%C3%B3n%2075%25%20y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/11967#:~:text=Obteniendo%20como%20resultados%20los%20modos,1%25%2C%20aceptaci%C3%B3n%2075%25%20y)

Telenchana, L. (2020). *Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en bomberos*. Guaranda, 2020. [Tesis para optar el título de Psicólogo Clínico, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7605/1/8.%20TESIS%20Luis%20Andr%C3%A9s%20Telenchana%20Medranda-PSC.pdf>

Uriarte, J. D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Vera, B., Carbelo, B., y Vecina, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827106>

Wagnild y Young. (1993). *Escala de resiliencia (ER) de Wagnild y Young*.

Weiss, B. (2007). *Eliminar el estrés*. (V. Morera, trad., 1.^a ed.). Ediciones B, S.A. (Trabajo original publicado en 2003).

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables y Dimensiones	Metodología
<p>Problema General</p> <p>¿En qué medida se relacionan las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Resiliencia en la compañía de bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022</p>	<p>Variable 1: Estrategias de Afrontamiento al Estrés</p> <p>Dimensiones</p> <p>D1: Centrado en el Problema.</p> <p>D2: Centrado en la Emoción.</p> <p>D3: Centrado en la Evitación del Problema</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básico</p> <p>Nivel de estudio Descriptivo - correlacional</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>P.E.1.:</p> <p>¿Cómo se relacionan las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en el problema y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022?</p> <p>P.E.2.:</p> <p>¿Cómo se relacionan las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>O.E.1.:</p> <p>Establecer las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en el problema y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022</p> <p>O.E.2.:</p> <p>Establecer las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>H.E.1.:</p> <p>Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en el problema y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022</p> <p>H.E.2.:</p> <p>Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su</p>	<p>Variable 2: Resiliencia</p> <p>Dimensiones:</p> <p>D1: Confianza en sí mismo</p> <p>D2: Ecuanimidad</p> <p>D3: Perseverancia</p> <p>D4: Satisfacción Personal</p> <p>D5: Sentirse bien solo.</p>	<p>Población y Muestra</p> <p>Población: 190 bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román” N° 53</p> <p>Muestra: 64 bomberos voluntarios de la compañía de bomberos U.B.O. “San Román” N° 53 – Muestreo no probabilístico intencional</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <p>Técnica: Variables 1: Encuesta</p> <p>Variable 2: psicometría</p> <p>Instrumento: Variables 1: cuestionario</p>

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables y Dimensiones	Metodología
<p>dimensión centrado en la emoción y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022?</p> <p>P.E.3.:</p> <p>¿Cómo se relacionan las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la Resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022?</p>	<p>centrado en la emoción y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022</p> <p>O.E.3.:</p> <p>Establecer las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la Resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022</p>	<p>dimensión centrado en la emoción y la Resiliencia en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022</p> <p>H.E.3.:</p> <p>Existe relación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en su dimensión centrado en la evitación del problema y la Resiliencia en su dimensión ecuanimidad en la Compañía de Bomberos U.B.O. “San Román N° 53”, Juliaca 2022</p>	<p>Variables 2:</p> <p>Test psicométrico.</p> <p>Instrumentos</p> <p>Variables 1:</p> <p>Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”</p> <p>Variable 2:</p> <p>Escala de Resiliencia (ER) Autores: Gail M. Wagnild y Heather M. Young.</p> <p>Técnica de análisis y procesamiento de datos</p> <p>Se empleó el software para Análisis de Datos SPSS v.25 y Software Microsoft Excel v.16</p>	

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

Instrumento 1: Inventario de estrategias de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”

Inventario de afrontamiento al estrés – Brief “COPE 28”

Edad: _____ **Sexo:** Masculino Femenino **Grado:** Seccionario
Oficial **Estado Civil:** Soltero (a) Casado (a) Conviviente
Divorciado (a) Viudo (a) **Grado de Instrucción:** Secundaria
Técnico Superior completo Superior Incompleto

Ocupación: _____

Es de interés conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas.

Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones. Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas en forma diferente, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú.

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, marcando con “X” donde corresponda según la frecuencia que realiza cada ítem de estrategia de afrontamiento.

N°	Estrategias de Afrontamiento	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
1.-	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	0	1	2	3
2.-	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	0	1	2	3
3.-	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	0	1	2	3

N°	Estrategias de Afrontamiento	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
N°	Estrategias de Afrontamiento	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
4.-	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	0	1	2	3
5.-	Me digo a mí mismo “esto no es real”	0	1	2	3
6.-	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	0	1	2	3
7.-	Hago bromas sobre el problema	0	1	2	3
8.-	Me critico a mí mismo	0	1	2	3
9.-	Consigo apoyo emocional de otros	0	1	2	3
10.-	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	0	1	2	3
11.-	Renuncio a intentar ocuparme de los problemas	0	1	2	3
12.-	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	0	1	2	3
13.-	Me niego a creer que haya sucedido	0	1	2	3

N°	Estrategias de Afrontamiento	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
14.-	Intento ver con otros ojos los problemas, para hacer que parezca más positivo	0	1	2	3
15.-	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	0	1	2	3
16.-	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	0	1	2	3
N°	Estrategias de Afrontamiento	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
17.-	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	0	1	2	3
18.-	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	0	1	2	3
19.-	Me río de la situación	0	1	2	3
20.-	Rezo o medito	0	1	2	3
21.-	Aprendo a vivir con los problemas	0	1	2	3
22.-	Hago algo para pensar menos en los problemas, tal como ir al cine o ver la televisión	0	1	2	3
23.-	Expreso mis sentimientos negativos.	0	1	2	3

N°	Estrategias de Afrontamiento	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
24.-	Consumo alcohol u otras drogas que me ayudarme a superarlo.	0	1	2	3
25.-	Renuncio al intento de hacer frente al problema	0	1	2	3
26.-	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	0	1	2	3
27.-	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	0	1	2	3
28.-	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	0	1	2	3

Instrumento 2: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Escala de Resiliencia

Por favor lea las siguientes indicaciones:

En la siguiente tabla seleccione el número del 1 al 7 la puntuación que crea adecuada para cada ítem.

El 1 representa el menor puntaje (en desacuerdo) y el 7 el mayor puntaje (de acuerdo). Marque el número que mejor indica sus sentimientos sobre la declaración.

Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una declaración marque "1"; si usted es neutral o indiferente a la situación, marque "4"; y si usted está totalmente de acuerdo con el enunciado, marque "7".

No.	ITEMS	En desacuerdo					De acuerdo	
		1	2	3	4	5	6	7
1.-	Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2.-	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3.-	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4.-	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5.-	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6.-	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7.-	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8.-	Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9.-	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10.-	Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11.-	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12.-	Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13.-	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14.-	Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7

No.	ITEMS	En desacuerdo					De acuerdo	
		1	2	3	4	5	6	7
15.-	Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16.-	Por lo general encuentro de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17.-	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18.-	En un emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19.-	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20.-	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21.-	Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22.-	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23.-	Cuando estoy en un situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24.-	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25.-	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 3: Fichas técnicas de los instrumentos de medición

Se trabajó con unos instrumentos pre diseñados

Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés

Ficha técnica

Nombre del instrumento: Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”

Autor: Carver Ch. (1997), Adaptado al Perú por Levano, J. (2018).

Dirigido a: los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos (Unidad Básica Operativa) San Román N° 53

Procedencia: Estados Unidos

Propósito: Evaluar el uso de estrategias de afrontamiento al estrés en función al estrés general de los bomberos voluntarios.

Forma de administración: Individual o colectivo / Físico o virtual

Numero de ítems: 28 ítems

Duración: Aproximadamente 15 minutos

Aplicación: adolescentes jóvenes y adultos a partir de los 16 años

Dimensiones a evaluar:

- Estrategias de afrontamiento centrado en el problema.
- Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción.
- Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema.

Escala valorativa:

- Nunca lo hago (0 puntos)
- Hago esto un poco (1 punto)
- Hago bastante esto (2 puntos)
- Siempre lo hago (3 puntos)

Categorías:

- Muy pocas veces emplea ésta forma (0 a 28 puntos)

- Depende de las circunstancias (29 a 56 puntos)
- Forma frecuente de afrontar el estrés (57 a 84 puntos)

Corrección: En el instrumento se valora que la persona emplea muy pocas veces esa forma de afrontamiento, si obtiene un puntaje de 0 a 25. Por el contrario, si la persona obtiene un puntaje de 76 a 125 puntos se valora que utiliza dichas estrategias de afrontamiento dependiendo de las circunstancias. Y por último si la puntuación que obtuvo fue de 126 puntos, hasta un máximo de 175 puntos, dichas estrategias son su forma frecuente de afrontar el estrés.

Coefficiente de confiabilidad de alfa de Crombach del Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”

Alfa de Crombach	Número de elementos
0,78	28

Variable 2: Resiliencia

Ficha técnica

Nombre del instrumento: Escala de Resiliencia

Autor: Wagnild, G. Young, H. (1993) Adaptado al Perú por Novella (2002)

Dirigido a: Los bomberos voluntarios de la Compañía de Bomberos (Unidad Básica Operativa) San Román N° 53

Procedencia: Estados Unidos

Propósito: Evaluar el nivel de resiliencia de los bomberos voluntarios

Forma de administración: Individual o colectiva / Física o virtual

Numero de ítems: 25 ítems

Duración: de 25 a 30 minutos

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Estructuración: Está constituido por dos factores, que a su vez consta de las siguientes áreas.

- **Factor I:** Competencia personal; que indican: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. A este factor lo constituyen 17 ítems.
- **Factor II:** Aceptación de uno mismo y de la vida, y reflejan la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. A este factor lo constituyen 8 ítems

Dimensiones: Los factores que conforman el instrumento, tiene las siguientes dimensiones:

- Ecuanimidad
- Sentirse bien solo
- Confianza en sí mismo
- Perseverancia

- Satisfacción personal

Escala valorativa: Escala tipo Likert con 7 puntos, en el que se marca según el criterio del encuestando, siendo 1 (desacuerdo), hasta el valor máximo de 7 (de acuerdo)

Categorías:

- Bajo (25 a 75 puntos)
- Medio (76 a 125 puntos)
- Alto (126 a 175 puntos)

Calificación e interpretación: En el instrumento se valora que tiene un nivel bajo de resiliencia si obtiene un puntaje de un 25 a 75 puntos, con un puntaje de 76 a 125 puntos la persona tiene un nivel medio de resiliencia y finalmente si puntúa de 126 a 175 tiene un nivel alto de resiliencia.

Coeficiente de confiabilidad de alfa de crombach de la Escala de Resiliencia

Alfa de Crombach	Número de elementos
0,89	25

Anexo 4: Base de datos

Variable 1: Estrategia de afrontamiento al estrés

Matriz de tabulación de datos 1 / J – 2023

VARIABLE: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS																														
MATRIZ DE TABULACION 1 / J - 2023																														
N°	DIMENSION 1				DIMENSION 2								DIMENSION 3															TOTAL		
	CENTRADO EN EL PROBLEMA				CENTRADO EN LA EMOCIÓN								CENTRADO EN LA EVITACIÓN DEL PROBLEMA																	
	Ítem 2	Ítem 6	Ítem 26	Ítem 10	Ítem 1	Ítem 9	Ítem 17	Ítem 28	Ítem 14	Ítem 18	Ítem 3	Ítem 21	Ítem 16	Ítem 20	Ítem 11	Ítem 25	Ítem 12	Ítem 23	Ítem 15	Ítem 24	Ítem 7	Ítem 19	Ítem 4	Ítem 22	Ítem 5	Ítem 13	Ítem 8	Ítem 27		
1	3	3	2	2	2	0	1	2	1	1	3	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	1	0	1	0	32	
2	3	2	1	3	0	2	1	1	1	3	3	3	0	2	0	0	1	2	0	0	1	2	3	1	1	1	1	1	39	
3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	0	1	1	38	
4	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	2	0	2	2	1	3	3	2	53	
5	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	2	1	2	2	2	1	36	
6	3	2	3	2	1	0	0	1	3	2	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	1	1	30	
7	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	0	1	0	0	2	1	3	2	1	1	2	2	45	
8	3	3	3	3	0	0	0	1	2	3	3	3	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	31	
9	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	2	1	0	0	1	1	28	
10	3	2	3	3	1	1	0	1	2	2	2	2	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	3	1	1	1	3	1	37	
11	3	3	3	3	1	1	0	1	3	3	3	3	3	3	0	0	1	1	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	39	
12	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	2	1	36	
13	3	3	3	3	3	3	1	1	0	3	3	3	1	3	0	0	0	1	0	0	1	1	3	3	1	1	3	1	48	
14	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	0	0	2	2	3	0	0	2	1	1	42	
15	3	2	2	2	1	1	1	1	0	2	2	2	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	26	
16	3	3	2	2	2	0	1	2	1	1	3	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	1	0	1	0	32	
17	3	2	1	3	0	2	1	1	1	3	3	3	0	2	0	0	1	2	0	0	1	2	3	1	1	1	1	1	39	
18	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	0	1	1	38	
19	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	2	0	2	2	1	3	3	2	53	
20	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	2	1	2	2	1	36	
21	3	2	3	2	1	0	0	1	3	2	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	1	1	30	
22	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	0	1	0	0	2	1	3	2	1	1	2	2	45	
23	3	3	3	3	0	0	0	1	2	3	3	3	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	31	
24	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	2	1	0	0	1	1	28	
25	3	2	3	3	1	1	0	1	2	2	2	2	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	3	1	1	1	3	1	37	
26	3	3	3	3	1	1	0	1	3	3	3	3	3	3	0	0	1	1	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	39	
27	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	2	1	36	
28	3	3	3	3	3	3	1	1	0	3	3	3	1	3	0	0	0	1	0	0	1	1	3	3	1	1	3	1	48	
29	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	0	0	2	2	3	0	0	2	1	42		
30	3	2	2	2	1	1	1	1	0	2	2	2	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	26	
31	3	3	2	2	2	0	1	2	1	1	3	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	2	1	0	1	0	32		
32	3	2	1	3	0	2	1	1	1	3	3	3	0	2	0	0	1	2	0	0	1	2	3	1	1	1	1	1	39	
33	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	0	1	1	38	
34	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	2	0	2	2	1	3	3	2	53	
35	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	2	1	2	2	1	36		
36	3	2	3	2	1	0	0	1	3	2	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	1	1	30	
37	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	0	1	0	0	2	1	3	2	1	1	2	2	45	
38	3	3	3	3	0	0	0	1	2	3	3	3	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	2	0	1	31	
39	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	2	1	0	0	1	1	28	
40	3	2	3	3	1	1	0	1	2	2	2	2	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	3	1	1	1	3	1	37	
41	3	3	3	3	1	1	0	1	3	3	3	3	3	3	0	0	1	1	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	39	
42	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	2	1	36	
43	3	3	3	3	3	3	1	1	0	3	3	3	1	3	0	0	0	1	0	0	1	1	3	3	1	1	3	1	48	
44	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	0	0	2	2	2	3	0	0	2	1	42	
45	3	2	2	2	1	1	1	1	0	2	2	2	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	26	
46	3	3	2	2	2	0	1	2	1	1	3	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	1	0	1	0	32	
47	3	2	1	3	0	2	1	1	1	3	3	3	0	2	0	0	1	2	0	0	1	2	3	1	1	1	1	1	39	
48	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	0	1	1	38	
49	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	2	0	2	2	1	3	3	2	53	
50	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	2	1	2	2	1	36	
51	3	2	3	2	1	0	0	1	3	2	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	1	1	30	
52	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	0	1	0	0	2	1	3	2	1	1	2	2	45	
53	3	3	3	3	0	0	0	1	2	3	3	3	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	31	
54	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	2	1	0	0	1	1	28	
55	3	2	3	3	1	1	0	1	2	2	2	2	0	0	1	0	1	1	0	0	1	3	1	1	1	3	1	1	37	
56	3	3	3	3	1	1	0	1	3	3	3	3	3	3	0	0	1	1	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	39	
57	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	2	1	36
58	3	3	3	3	3	3	1	1	0	3	3	3	1	3	0	0	0	1	0	0	1	1	3	3	1	1	3	1	48	
59	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	0	0	2	2	3	0	0	2	1	42		
60	3	2	2	2	1	1	1	1	0	2	2	2	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	26	
61	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	2	1	36	
62	3	3	3	3	3	3	1	1	0	3	3	3	1	3	0	0	0	1	0	0	1	1	3	3	1	1	3	1	48	
63	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1														

Variable 2: Resiliencia

Matriz de tabulación de datos 2 / J- 2023

VARIABLE RESILIENCIA																											
MATRIZ DE TABULACION 2 / J - 2023																											
N°	DIMENSION 1				DIMENSION 2							DIMENSION 3						DIMENSION 4				DIMENSION 5		TOTAL			
	: ECUANIMIDAD				PERSEVERANCIA							CONFIANZA EN SI MISMO						SATISFACCION PERSONAL				SENTIRSE BIEN SOLO					
	ítem 7	ítem 8	ítem 11	ítem 12	ítem 1	ítem 2	ítem 4	ítem 14	ítem 15	ítem 20	ítem 23	ítem 6	ítem 9	ítem 10	ítem 13	ítem 17	ítem 18	ítem 24	ítem 16	ítem 21	ítem 22	ítem 25	ítem 5	ítem 3	ítem 19		
1	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	171	
2	7	7	7	6	6	7	6	5	6	7	6	7	7	7	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	4	7	158
3	4	7	4	4	4	7	4	4	4	1	7	7	4	4	7	7	4	4	7	7	4	7	7	7	7	133	
4	7	3	6	7	4	6	5	7	6	5	7	7	5	4	6	6	6	4	5	7	1	7	6	6	5	138	
5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	5	6	5	6	5	4	2	6	5	133		
6	7	6	4	5	6	6	6	7	3	7	6	6	6	6	6	7	6	5	6	2	7	7	7	7	148		
7	7	7	6	7	5	7	6	6	6	5	6	7	5	5	7	7	6	7	6	6	4	6	6	5	6	151	
8	6	6	5	2	7	7	7	7	7	2	7	7	6	7	7	7	7	7	5	7	1	7	7	7	7	152	
9	5	5	4	3	6	6	6	5	6	6	5	7	5	6	5	6	5	6	6	6	4	5	7	3	5	133	
10	6	7	3	4	6	7	6	7	6	4	7	7	6	6	7	4	7	7	1	7	4	4	4	4	7	141	
11	3	7	5	7	7	7	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	167	
12	6	7	5	5	5	5	6	5	6	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	7	5	7	6	5	6	148	
13	3	7	6	4	7	5	1	6	6	5	6	7	5	7	7	6	7	6	5	7	4	6	1	7	6	137	
14	6	6	5	6	6	6	6	4	5	7	6	4	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	7	6	6	143	
15	2	6	1	5	7	7	7	7	6	1	7	7	4	7	6	7	7	7	4	7	6	6	5	7	5	141	
16	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	171	
17	7	7	7	6	6	7	6	5	6	7	6	7	7	7	6	6	7	6	6	6	6	6	7	4	7	158	
18	4	7	4	4	4	7	4	4	4	1	7	7	4	4	7	7	4	4	7	7	4	7	7	7	7	133	
19	7	3	6	7	4	6	5	7	6	5	7	7	5	4	6	6	6	4	5	7	1	7	6	6	5	138	
20	6	6	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	5	5	6	5	6	5	4	2	6	5	133	
21	7	6	4	5	6	6	7	6	7	3	7	6	6	6	6	6	7	6	5	6	2	7	7	7	7	148	
22	7	7	6	7	5	7	6	6	6	5	6	7	5	5	7	7	6	7	6	6	4	6	6	5	6	151	
23	6	6	5	2	7	7	7	7	7	2	7	7	6	7	7	7	7	7	5	7	1	7	7	7	7	152	
24	5	5	4	3	6	6	6	5	6	6	5	7	5	6	5	6	5	6	6	6	4	5	7	3	5	133	
25	6	7	3	4	6	7	6	7	6	4	7	7	6	6	7	4	7	7	1	7	4	4	4	7	7	141	
26	3	7	5	7	7	7	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	167	
27	6	7	5	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	5	7	6	5	6	148	
28	3	7	6	4	7	5	1	6	6	5	6	7	5	7	7	6	7	6	5	7	4	6	1	7	6	137	
29	6	6	5	6	6	6	6	4	5	7	6	4	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	7	6	6	143	
30	2	6	1	5	7	7	7	7	6	1	7	7	4	7	6	7	7	7	4	7	6	6	5	7	5	141	
31	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	169	
32	7	7	7	4	6	7	6	7	7	7	5	7	7	6	6	7	7	6	7	6	6	6	7	4	7	159	
33	4	7	7	7	4	7	4	7	7	4	4	7	4	4	4	7	4	4	4	4	7	7	7	7	4	136	
34	7	3	6	6	4	6	5	6	7	6	7	7	5	4	5	3	5	6	7	7	6	5	6	6	4	139	
35	6	6	6	6	6	6	5	2	6	5	6	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	5	2	6	6	134	
36	7	6	6	7	6	6	7	7	6	4	6	6	6	6	7	6	6	7	7	5	6	5	7	7	6	155	
37	7	7	7	5	5	7	6	6	7	6	6	7	5	5	6	7	5	6	7	7	7	6	6	5	5	153	
38	6	6	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	6	7	7	6	6	7	6	2	7	5	7	7	7	160	
39	5	5	6	3	6	6	6	7	7	4	5	7	5	6	6	5	6	5	6	5	3	5	6	7	3	6	135
40	6	7	7	7	6	7	6	4	7	3	7	7	6	6	6	7	5	6	6	6	4	7	1	4	7	6	146
41	3	7	7	7	7	7	7	7	7	5	6	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	7	164	
42	6	7	5	5	5	5	6	6	7	5	5	7	6	5	6	7	6	6	6	5	6	6	6	5	6	145	
43	3	7	5	7	7	5	1	1	7	6	6	7	5	7	1	7	5	6	3	4	7	5	1	7	7	127	
44	6	6	6	6	6	6	6	7	4	5	4	4	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	7	6	5	141	
45	2	6	7	7	7	7	7	5	7	1	7	7	4	7	7	6	4	6	2	5	6	4	5	7	7	140	
46	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	6	6	7	7	169	
47	7	7	7	4	6	7	6	7	7	7	5	7	7	6	6	7	7	6	7	6	6	6	7	4	7	159	
48	4	7	7	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	7	4	4	4	4	4	7	7	7	4	136	
49	7	3	6	6	4	6	5	6	7	6	7	7	5	4	5	3	5	6	7	7	6	5	6	6	4	139	
50	6	6	6	6	6	6	5	2	6	5	6	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	5	2	6	6	134	
51	7	6	6	7	6	6	7	7	6	4	6	6	6	6	7	6	6	7	7	5	6	5	7	7	6	155	
52	7	7	7	5	5	7	6	6	7	6	6	7	5	5	6	7	5	6	7	7	7	6	6	5	5	153	
53	6	6	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	6	7	7	6	6	7	6	2	7	5	7	7	7	160	
54	5	5	6	3	6	6	6	7	7	4	5	7	5	6	6	5	5	6	5	3	5	6	7	3	6	135	
55	6	7	7	7	6	7	6	4	7	3	7	7	6	6	6	7	6	6	6	4	7	1	4	7	6	146	
56	3	7	7	7	7	7	7	7	7	5	6	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	7	164	
57	6	7	5	5	5	5	6	6	7	5	5	7	6	5	6	7	6	6	6	5	6	6	6	5	6	145	
58	3	7	5	7	7	5	1	1	7	6	6	7	5	7	1	7	5	6	3	4	7	5	1	7	7	127	
59	6	6	6	6	6	6	6	7	4	5	4	4	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	7	6	5	141	
60	2	6	7	7	7	7	7	5	7	1	7	7	4	7	7	6	4	6	2	5	6	4	5	7	7	140	
61	6	7	5	5	5	5	6	6	7	5	5	7	6	5	6	7	6	6	6	5	6	6	6	5	6	145	
62	3	7	5	7	7	5	1	1	7	6	6	7	5	7	1	7	5	6	3	4	7	5	1	7	7	127	
63	6	6	6	6	6	6	6	7	4	5	4	4	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	7	6	5	141	
64	2	6	7	7	7	7	7	5	7	1	7	7	4	7	7	6	4	6	2	5	6	4	5	7	7	140	

Anexo 5: Informe Turniting al 28% de similitud

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
34_PEÑARRIETA NOHA.docx	FABIOLA RUBI PEÑARRIETA NOHA
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
27126 Words	147728 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
137 Pages	6.0MB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Jun 21, 2024 6:42 PM GMT-5	Jun 21, 2024 6:44 PM GMT-5
<hr/>	
● 15% de similitud general	
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.	
<ul style="list-style-type: none">• 14% Base de datos de Internet• Base de datos de Crossref• 9% Base de datos de trabajos entregados	<ul style="list-style-type: none">• 2% Base de datos de publicaciones• Base de datos de contenido publicado de Crossref
● Excluir del Reporte de Similitud	
<ul style="list-style-type: none">• Material bibliográfico	<ul style="list-style-type: none">• Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

● 15% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet	5%
2	hdl.handle.net Internet	3%
3	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet	2%
4	Universidad Autónoma de Ica on 2023-02-04 Submitted works	1%
5	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11 Submitted works	<1%
6	Universidad Ricardo Palma on 2023-08-02 Submitted works	<1%
7	Universidad Autónoma de Ica on 2023-02-03 Submitted works	<1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%

9	fdocuments.es	Internet	<1%
10	Gabriela Stefanía Intriago-Intriago, Kasandra Vanessa Saldarriaga-Villa...	Crossref	<1%
11	M. Consuelo Morán Astorga, María José Finez-Silva, Esther Menezes d...	Crossref	<1%
12	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11	Submitted works	<1%
13	docplayer.es	Internet	<1%
14	Universidad Peruana Los Andes on 2021-04-15	Submitted works	<1%
15	repositorio.upla.edu.pe	Internet	<1%
16	repositorio.unjfsc.edu.pe	Internet	<1%
17	repositorio.upn.edu.pe	Internet	<1%
18	Universidad del Norte, Colombia on 2015-11-17	Submitted works	<1%
19	Universidad Peruana Union on 2023-11-20	Submitted works	<1%
20	Universidad Privada del Norte on 2023-07-08	Submitted works	<1%

21	Hedy Acosta, Valeria Cruz-Ortiz, Marisa Salanova, Susana Llorens. "He... Crossref	<1%
22	biblioteca.uny.edu.ve Internet	<1%
23	Durán, Carmela Rodríguez. "Clima Organizacional y Nivel De satisfacci... Publication	<1%
24	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-12 Submitted works	<1%
25	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-23 Submitted works	<1%
26	Universidad Alas Peruanas on 2019-10-02 Submitted works	<1%
27	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-08 Submitted works	<1%
28	Universidad Marcelino Champagnat on 2023-03-01 Submitted works	<1%
29	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-10-19 Submitted works	<1%

Anexo 6: Evidencia fotográfica

Aplicación de los instrumentos de investigación en forma presencial y virtual

Figura 13 Primera aplicación de los dos instrumentos en forma presencial el día 15 de enero del 2023 a horas 10:00 am.



Figura 14

Desarrollo de los instrumentos, primera toma del instrumento.



Figura 15

Continuación del desarrollo de los instrumentos, primera toma.



Figura 16

Segunda aplicación de los instrumentos en forma presencial el día 22 de enero del 2023 a horas 11: 00 am.



Figura 17

Desarrollo de los instrumentos, segunda toma.



Figura 18

Toma de los instrumentos durante las guardias nocturnas.

