

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”



**ESTRÉS Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO CON LA BRIGADA DE
RESPUESTA A INCENDIOS FORESTALES DE LA SE-CONRED**

GABRIEL FERNANDO OLIVA HERNANDEZ
BEATRIZ DEL ROSARIO CANO RIVERA

GUATEMALA, OCTUBRE 2021.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**ESTRÉS Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO CON LA BRIGADA DE
RESPUESTA A INCENDIOS FORESTALES DE LA SE-CONRED**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
POR
GABRIEL FERNANDO OLIVA HERNANDEZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGO
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADO**

GUATEMALA, OCTUBRE 2021.

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A KARLA AMPARO CARRERA VELA
DIRECTORA EN FUNCIONES

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL DE DELEÓN
SECRETARIA

LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

ASTRID THEILHEIMER MADARIAGA
LESLY DANINETH GARCÍA MORALES
REPRESENTANTESESTUDIANTILES

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
UG
Archivo
Reg. 050-2021
CODIPs.1650-2021

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

11 de octubre de 2021

Estudiante
Gabriel Fernando Oliva Hernández
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SEGUNDO (12º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL VEINTIUNO (57-2021), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 08 de octubre de 2021, que copiado literalmente dice:

“**DÉCIMO SEGUNDO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**ESTRÉS Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO CON LA BRIGADA DE RESPUESTA A INCENDIOS FORESTALES DE LA SE-CONRED**”, de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

Gabriel Fernando Oliva Hernández

CARNÉ:

2011-15371

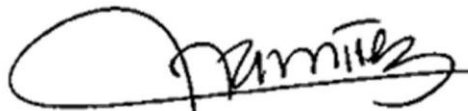
CUI:

2290 22658 0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Jorge Alberto Cano Rivera y revisado por el Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal
SECRETARIA



/Gaby



UG-240-2021



Guatemala, 11 de octubre de 2021

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, el estudiante **GABRIEL FERNANDO OLIVA HERNÁNDEZ, CARNÉ NO. 2290-22685-0101, REGISTRO ACADÉMICO No. 2011-15371 y Expediente de Graduación No. L-06-2016-C-EPS**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- **10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional**
- **10 créditos académicos por Trabajo de Graduación**
- **15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.**

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **“ESTRÉS Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO CON LA BRIGADA DE RESPUESTA A INCENDIOS FORESTALES DE LA SE-CONRED”**. mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez” el 27 de MAYO del año 2021.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Atentamente,



M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN

Lucia G.
CC. Archivo

Adjunto: Expediente completo e Informe Final de Investigación en digital.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CIEPs.



INFORME FINAL

Guatemala, 13 de septiembre de 2021

Señores

Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Marco Antonio de Jesús García Enríquez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“ESTRÉS Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO CON LA BRIGADA DE RESPUESTA A INCENDIOS FORESTALES DE LA SE-CONRED”.

ESTUDIANTE:

Gabriel Fernando Oliva Hernández

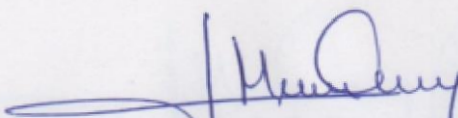
DPI. No.

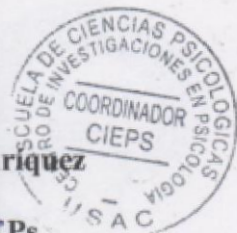
2290226850101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 27 de mayo de 2021 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 10 de septiembre de 2021, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c. archivo



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 067-2021
REG. 050-2021

Revalidado por Revisor

Guatemala, 13 de septiembre de 2021

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“ESTRÉS Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO CON LA BRIGADA DE RESPUESTA A INCENDIOS FORESTALES DE LA SE-CONRED”.

ESTUDIANTE:

Gabriel Fernando Oliva Hernández

DPI. No.

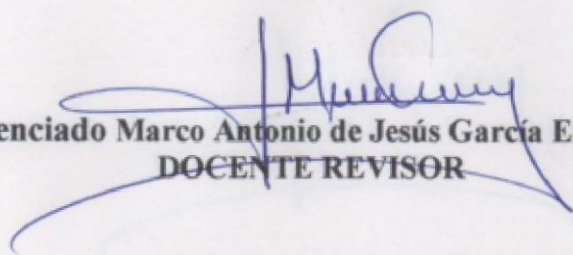
2290226850101

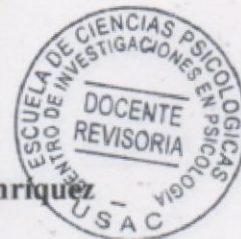
CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 27 de mayo de 2021, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez
DOCENTE REVISOR



c. archivo



Guatemala 29 de septiembre de 2021

M.A. Mayra Luna de Álvarez
Coordinación
Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

M.A. de Álvarez:

Se traslada el expediente de la estudiante **Gabriel Fernando Oliva Hernández** DPI. No. **2290226850101** de la carrera de Licenciatura en Psicología solicitado por su persona según oficio UG-557-2016 de fecha 28 de noviembre de 2016 a la Unidad de Graduación.

Informe Final titulado **"ESTRÉS Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO CON LA BRIGADA DE RESPUESTA A INCENDIOS FORESTALES DE LA SE-CONRED"**.

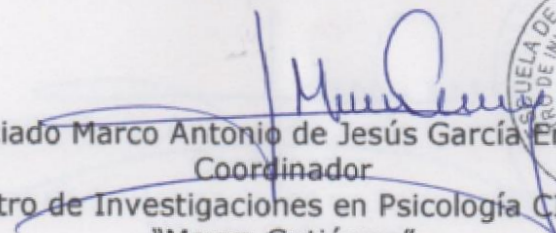
El mismo contiene los siguientes documentos:

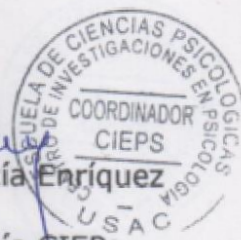
Carta Informe Final de la Coordinación, Carta Informe final del revisor, carta de aprobación Tabla y Proyecto, carta de la Institución, carta del asesor del Informe Final, fotocopia DPI y constancia expediente de graduación hoja rosada, boleta de control para el departamento de Control Académico.

Sin otro particular me suscribo

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
"Mayra Gutiérrez"



c. archivo

Guatemala, 04 de mayo de 2021

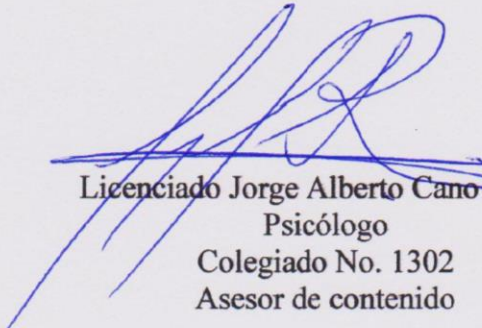
Licenciado
Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs) 'Mayra Gutiérrez'

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado 'Estrés y Mecanismos de Afrontamiento con la Brigada de Respuesta a Incendios Forestales De La Se-Conred' realizado por los estudiantes Gabriel Fernando Oliva Hernández, CUI 202290226850101 y Beatriz Del Rosario Cano Rivera, CUI 2569642880101 .

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación del correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Jorge Alberto Cano Rivera
Psicólogo
Colegiado No. 1302
Asesor de contenido

Jorge Alberto Cano Rivera
LIC. PSICOLOGIA
Col. 3102

Guatemala, 12 de marzo de 2021.

Licenciado

Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)
“Mayra Gutiérrez”

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que los estudiantes, Gabriel Fernando Oliva Hernández CUI 2290226850101 y Beatriz Del Rosario Cano Rivera CUI 2564692880101. Realizaron en la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres 48 pruebas a 16 miembros de las Brigadas de Respuesta a Incendios Forestales -BRIF- como parte del trabajo de Investigación titulado: “Estrés y mecanismos de Afrontamiento con la Brigada de Respuesta a Incendios Forestales de la SE-CONRED”. En el periodo comprendido del 11 al 15 de enero del presente año, en horario de 8:00 a 10:00 horas.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,



Lic. Allan Kenny Martínez Quiñonez



Lic. Allan Kenny Martínez Quiñonez
Subdirector de Incendios
SE-CONRED

Subdirector de Incendios Forestales de la SE-CONRED

Teléfono: 2296 9100 Ext: 2005

PADRINOS DE GRADUACIÓN

GABRIEL FERNANDO OLIVA HERNÁNDEZ

OCTAVIANO OLIVA CHAJÓN

ABOGADO Y NOTARIO

COLEGIADO ACTIVO 7354

JUAN PABLO OLIVA HERNÁNDEZ

INGENIERO CIVIL

COLEGIADO ACTIVO 6661

Acto Que Dedico

Por Gabriel Fernando Oliva Hernandez

A Dios por darme la vida y las oportunidades, también para ser agradecido y devolver un poco de lo que me ha dado. A mis padres por sus desvelos, esfuerzo y esperanzas en mí, por enseñarme los valores que me acompañarán el resto de mi vida.

A mi esposa Beatriz por ser mi mayor fuerza e inspiración para trabajar por mejorar, aunque sea un poco el mundo; a mis hermanos por toda la ayuda y consejos que me dieron. A mis sobrinos a quienes espero inspirar para que sean hombres y mujeres de cambio en esta sociedad.

A la memoria de mis abuelos porque sin sus herencias materiales y espirituales no lo habría conseguido. A mis tíos y primos por cada palabra y experiencia que me dieron. A mis amigos por los momentos de alegrías y tristezas que forman parte de mí. A mis suegros su apoyo y confianza incondicional.

A la memoria de Luis Adolfo García Gambo, Marvin Rene Letrán Velásquez y Jorge Hugo Barrientos que fallecieron en el cumplimiento de su deber, demostrando valentía al rescatar a sus compañeros, para que este trabajo contribuya a mejorar las condiciones de los bomberos forestales de Guatemala.

Agradecimientos.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala y Escuela de Ciencias Psicológicas por formarme en la carrera profesional.

A la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres CONRED: por permitirnos realizar nuestra investigación en dicha institución y en especial al Lic. Allan Kenny Martínez Quiñonez por su confianza depositada en esta investigación.

Al Licenciado Jorge Cano Rivera. Por su asesoría y orientación para el perfecto desarrollo del presente trabajo.

Al Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Por brindarnos sus conocimientos y anuencia a la realización la presente investigación.

A los miembros de las Brigadas de Respuesta a Incendios Forestales, por su apertura a participar en esta investigación.

Índice

Resumen	1
Prólogo	2
Capítulo I.....	4
1. Planteamiento Del Problema Y Marco Teórico	4
1.1. Planteamiento del Problema.....	4
1.2. Objetivos	6
1.2.1. Objetivo General:	6
1.2.2. Objetivos Específicos:.....	7
1.3. Marco Teórico	7
1.3.1. Estrés.....	7
1.3.1.1. Definición del Estrés.....	8
1.3.1.1.1. Aproximaciones teóricas.	9
1.3.1.1.1.1. Enfoque físico.....	10
1.3.1.1.1.2. Enfoque médico.	10
1.3.1.1.1.3. Enfoque fisiológico.....	11
1.3.1.1.1.4. Enfoque biológico.....	12
1.3.1.1.1.5. Enfoque cognitivista.	13
1.3.1.1.1.6. Enfoque bio-psico-social.	14
1.3.1.2. Etiología del Estrés.	16
1.3.1.2.1. Ambiente en el trabajo.....	16
1.3.1.2.2. Trabajo mecanizado.	17
1.3.1.2.3. Trabajo Excesivo o Insuficiente.	17
1.3.1.2.4. Adaptación de la persona al ambiente.....	17
1.3.1.2.5. Riesgo Físico.	18
1.3.1.3. Diferencia entre ansiedad, angustia y estrés.....	18
1.3.1.3.1. Ansiedad.....	19
1.3.1.3.2. La angustia.	22
1.3.1.3.3. El estrés.....	26
1.3.1.4. Estrés relación evento-reacción.	29

1.3.1.4.1.	Estrés: riesgo de reacción disfuncional.	30
1.3.1.5.	Eustrés y distrés.	33
1.3.1.5.1.	Distrés.	34
1.3.1.5.2.	Eustrés.....	34
1.3.1.6.	Efectos del Estrés.	35
1.3.1.6.1.	Efectos biológicos y psicológicos del estrés.....	35
1.3.1.6.2.	Efectos del estrés en la conducta humana.	37
1.3.1.6.2.1.	Ansiedad.....	38
1.3.1.6.2.2.	Confrontación.	39
1.3.1.6.2.3.	Distanciamiento.	39
1.3.1.6.2.4.	Auto control.	40
1.3.1.6.2.5.	Depresión.....	40
1.3.1.7.	Estrés Laboral.....	42
1.3.1.8.	Estrés Percibido.....	43
1.3.2.	Factores estresores.	44
1.3.2.1.	Clasificación de los factores estresores.	46
1.3.2.1.1.	Estresores únicos.....	47
1.3.2.1.2.	Estresores múltiples.....	48
1.3.2.2.	Relación entre los factores estresores percibidos y la autoestima.....	49
1.3.3.	Afrontamiento.....	51
1.3.3.1.	Teoría del afrontamiento.	54
1.3.3.2.	Psicología de la acción.....	56
1.3.3.3.	Modelos de estrés y afrontamiento.	58
1.3.3.3.1.	Diagrama de una crisis bien resuelta en un buen afrontamiento.....	59
1.3.3.3.2.	Modelo estructural de estrés y humor.....	60
1.3.3.4.	El curso del estrés y del afrontamiento.	61
1.3.4.	Estrategias de afrontamiento.....	66
1.3.4.1.	Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.	68
1.3.4.2.	Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.....	72
1.3.4.3.	Estilos de afrontamiento.	76
1.3.4.3.1.	La Negación.	78
1.3.4.3.2.	Reevaluación positiva.....	78
1.3.4.3.3.	Expresión emocional abierta.....	79

1.3.4.3.4.	Evitación.....	79
1.3.4.3.5.	Búsqueda de apoyo social.....	79
1.3.4.3.6.	Religión.....	80
1.3.5.	Factores Modulares.....	82
1.3.6.	Bomberos Forestales.....	83
1.3.6.1.	Percepción del Riesgo.....	84
1.3.6.2.	La SE-CONRED y la atención a incendios forestales.....	84
1.3.6.3.	Las Brigadas de Respuestas a Incendios Forestales (BRIF).....	85
1.3.7.	Consideraciones Éticas.....	86
1.3.7.1.	El consentimiento informado.....	86
Capítulo II.....		88
2.	Técnicas E Instrumentos.....	88
2.1.	Enfoques y modelo de Investigación.....	88
2.2.	Técnicas.....	88
2.2.1.	Técnicas de muestreo.....	88
2.2.1.1.	Técnica de muestreo por conveniencia.....	88
2.2.2.	Técnicas de recolección de datos.....	89
2.2.2.1.	Procesamiento de datos.....	89
2.2.3.	Técnicas de análisis de datos.....	89
2.2.3.1.	Estadística.....	89
2.2.4.	Instrumentos.....	90
2.2.4.1.	Escala de estrés percibido COHEN.....	90
2.2.4.2.	Escala de bienestar psicológico RYFF.....	90
2.2.4.3.	Cuestionario de Afrontamiento al Estrés LAZARUS.....	91
2.2.5.	Operacionalización de Objetivos, Categorías y Variables.....	92
Capítulo III.....		94
3.	Presentación, Interpretación Y Análisis De Los Resultados.....	94
3.1.	Características del lugar y de la muestra.....	94
3.1.1.	Características del lugar.....	94
3.1.2.	Características de la muestra.....	94
3.2.	Presentación e interpretación de los resultados.....	94
3.2.1.	Presentación e interpretación de resultados de la Escala de Bienestar Psicológico.....	94
3.2.2.	Presentación e interpretación de resultados de Afrontamiento al Estrés.....	102

3.2.3. Presentación e interpretación de resultados de Escala de Estrés Percibido.	111
3.3. Análisis general.	114
Capítulo IV	121
4. Conclusiones Y Recomendaciones	121
4.1. Conclusiones	121
4.2. Recomendaciones	122
Glosario:.....	124
Referencias	132
Anexo 1: Escala de estrés percibido (Cohen)	143
Anexo 2: Cuestionario de afrontamiento al estrés (Lazarus)	145
Anexo: Escala de bienestar psicológico (Ryff)	147
Anexo 4: Consentimiento informado	151

Resumen

El siguiente proyecto de investigación planteó profundizar en el estudio del estrés que afecta al personal emergencista, específicamente en los bomberos forestales de las Brigadas de Respuesta de Incendios Forestales -BRIF-, de la región metropolitana de Guatemala, en el cual se realizó un diagnóstico del estrés que genera dicha labor, así como en las estrategias de afrontamiento de cada persona en esa situación. Esta investigación partió de algunas interrogantes que pretendían conocer el nivel de estrés que genera la labor de bombero forestal, asimismo, si los miembros de las BRIF cuentan con las estrategias de afrontamiento o factores moduladores del estrés para hacer frente a dicho estrés. El diagnóstico se llevó a cabo a través de tres evaluaciones; Escala de estrés percibido de Cohen, Escala de bienestar psicológico RYFF y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés de Lazarus, posteriormente se hizo un análisis con los resultados para determinar las necesidades de atención psicológica en esta población. De esta manera se trasladó a la institución encargada para aportar insumos en la construcción de planes de intervención psicológica permanente.

Durante el año 2017 se reportaron un total de 23,500 hectáreas de superficie afectadas por los incendios forestales. Entre las principales causas se puede identificar acciones premeditadas con un total del 50% de los incendios registrados. En ese sentido, Guatemala cuenta con una brigada de Respuesta a Incendios Forestales (BRIF), la cual actualmente cuenta con más de 150 miembros desplegados en las regiones contempladas por la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-.

Prólogo

Los incendios forestales en Guatemala tienen diversas características y están relacionados a diferentes variables, como el viento o el terreno al que afectan, siendo uno de los fenómenos más complejos y peligrosos, por ello, los bomberos que atienden estas emergencias enfrentan un alto nivel de riesgo, sumado al esfuerzo físico que conlleva les pone en una situación sumamente estresante.

La presente investigación surgió de la necesidad de proporcionar más información que permita preservar una buena salud mental en el área laboral, evitando el manejo inadecuado del estrés y las estrategias de afrontamiento que exterioriza el personal de la brigada de respuesta de incendios forestales, de la región metropolitana de la SE-CONRED. Es por eso, que todas las instituciones, en este caso la SE-CONRED, en que se maneja estrés laboral que es donde se realizó el presente estudio, se obtenga el conocimiento idóneo para mejorar las condiciones para sus colaboradores.

Esta investigación fue elaborada para identificar el nivel de estrés que genera la labor de los miembros de las brigadas de respuesta a incendios forestales, y cómo generan sus propias estrategias de afrontamiento para mantener un equilibrio a través de acciones para poder tolerar y minimizar las situaciones que sobrepasen estímulos, que puedan desencadenar riesgos para su vida. Se busca potencializar los recursos con que cuentan los miembros de las BRIF para afrontar el estrés de su labor, partiendo de los principios de autonomía y respeto, centrados principalmente en la persona, asimismo de los aspectos éticos establecidos en el marco de una investigación realizada a partir de datos ofrecidos por personas.

Por lo tanto, la presente investigación se presenta como una herramienta de apoyo, pues proporciona resultados que pueden ayudar a la reeducación de los sistemas de afrontamiento;

adicional el trabajo puede ayudar a mejorar las condiciones emocionales actuales de las BRIF de la SE-CONRED.

No nos resta más que el agradecimiento para las autoridades de la SE-CONRED, así como a la dirección de la brigada de incendios forestales por las facilidades y el apoyo prestado en el curso del presente estudio.

Capítulo I

1. Planteamiento Del Problema Y Marco Teórico

1.1. Planteamiento del Problema

Guatemala es un país con características únicas que le exponen a diversos fenómenos naturales, los cuales sumados a condiciones sociales de vulnerabilidad aumentan el nivel de riesgo a desastres en el país. Estos elementos han provocado su ocurrencia en los últimos años, dentro de los que se pueden mencionar el deslizamiento de “el Cambray II” en 2015 y la erupción del volcán de “Fuego” en 2018, dejando una elevada cifra de personas afectadas, en ese sentido, los cuerpos de socorro han tenido un papel importante para minimizar el impacto de dichos desastres. Sin embargo, Guatemala carece de estudios académicos que revelen el impacto en el bienestar emocional de las brigadas de atención primaria.

Durante el año 2017 se reportaron un total de 23,500 hectáreas de superficie afectadas por los incendios forestales. Entre las principales causas se puede identificar acciones premeditadas con un total del 50% de los incendios registrados. En ese sentido, Guatemala cuenta con una brigada de Respuesta a Incendios Forestales (BRIF), la cual actualmente cuenta con 150 miembros desplegados en las regiones contempladas por la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-. Cada BRIF está conformado por 10 bomberos forestales que operan en turnos de 24hrs por 24hrs.

Los incendios forestales tienen la característica a estar vinculados a diferentes variables, como el viento o el terreno al que afectan, siendo uno de los fenómenos más complejos y peligrosos, por ello, los bomberos que atienden estas emergencias enfrentan un alto nivel de riesgo, sumado al esfuerzo físico que conlleva les pone en una situación sumamente estresante. En mayo de 2019 un

miembro de los BRIF murió combatiendo un incendio, la causa fue un golpe de calor debido a las altas temperaturas, sumado al alto grado de estrés que conlleva enfrentar una situación de peligro extremo, en ese sentido, se considera al estrés como una relación particular entre la persona y un entorno considerado por esta como amenazante o que desborda sus recursos, que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986).

Del mismo modo es importante reconocer que cada persona cuenta con un bagaje de estrategias para afrontar estas situaciones estresantes, en su vida cotidiana o en una actividad tan particular como combatir un incendio. Los mecanismos o estrategias de afrontamiento son la respuesta de un proceso cognitivo y comportamental cambiantes a la que se adapta una persona ante una situación de estrés o evento traumático provocando reacciones emocionales (como temor, ira, culpa, ansiedad, irritabilidad entre otras), las cuales deben de buscar su homeostasis o equilibrio a través de acciones para poder tolerar y minimizar las situaciones que sobrepasen estímulos, que puedan desencadenar riesgos para su vida. “Por tal motivo el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad” (Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin & Lobaccaro 2000; Hesselink et al., 2004). En la línea de lo anterior el afrontamiento tiene dos funciones principales: manejar o ignorar el problema de su entorno que es el que desencadena la perturbación, o bien, da la respuesta emocional que aparece como consecuencia.

En el marco de toda la problemática planteada, hay que sumar la falta de estudios orientados a establecer los niveles de estrés que genera una actividad de alto riesgo como sofocar un incendio. Por ello se hace necesario realizar un diagnóstico que permita identificar los factores de la problemática y una ruta de acción para un proceso de intervención. Lo anterior ha planteado

algunas interrogantes para el desarrollo de esta investigación, como lo son; ¿Es manejable el nivel de estrés de la labor de un bombero forestal respecto a las estrategias de afrontamiento que poseen los miembros de las BRIF?, ¿Cuál es el nivel de estrés que genera la labor de los miembros de las BRIF?, ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento con que cuentan los miembros de las BRIF? y ¿Cuáles son los factores moduladores del estrés (recursos materiales, apoyo social u otras situaciones estresores) de los miembros de las BRIF?

En función de dichas preguntas el objetivo de la investigación será: Establecer la capacidad de afrontamiento de los miembros de las Brigadas de Respuesta de Incendios Forestales respecto al nivel de estrés que genera la labor de sofocar incendios, mediante el análisis de la correlación entre el nivel de estrés, factores de estrés y las estrategias de afrontamiento de los bomberos forestales. Para cumplir dicho cometido se aplicaron tres instrumentos: a) La Escala de Estrés Percibido (Cohen), b) La Escala de Bienestar Psicológico (RYFF) y c) El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (Lazarus). Los cuales se aplicaron a los miembros de las BIRF de la sede metropolitana, sumando 25 personas, entre 19 a 65 años, con 92% hombres y 8% mujeres, con un rango de escolaridad entre el nivel básico y diversificado. Esta investigación se construyó en el marco de los principios éticos de confidencialidad, autonomía y respeto los cuales estuvieron presentes en todo su proceso de desarrollo.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General:

- Establecer la capacidad de afrontamiento de los miembros de las Brigadas de Respuesta de Incendios Forestales respecto al nivel de estrés que genera la labor de sofocar incendios,

mediante el análisis de la correlación entre el nivel de estrés, factores de estrés y las estrategias de afrontamiento de los bomberos forestales.

1.2.2. Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel de estrés que genera la labor de los miembros de las Brigadas de Respuesta a Incendios Forestales.
- Identificar la capacidad de afrontamiento que poseen los miembros de las Brigadas de Respuesta a Incendios Forestales, respecto al nivel de estrés que genera su labor.
- Establecer las estrategias de afrontamiento con que cuentan los miembros de las brigadas de incendios forestales.
- Determinar los principales factores moduladores del estrés de los miembros de las brigadas de incendios forestales.

1.3. Marco Teórico

1.3.1. Estrés.

El tema central de esta investigación es el estrés que para sus efectos se definirá como la relación particular entre la persona y el entorno, evaluado por aquella como amenazante o que desborda sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986,). El estudio del estrés permite determinar por qué y hasta qué punto una relación determinada entre la persona y el entorno se tornaría estresante. Dicho en otras palabras, se asume que una vez que la persona y sus características particulares se relacionan con el entorno y sus características particulares; lo que eventualmente traerá consigo no será sino un resultado al que se le define como estrés psicológico,

que es evaluado por la persona como amenazante o desbordante de sus recursos (estrategias de afrontamiento). Una situación amenazante produce un conjunto de reacciones fisiológicas que pretenden ser adaptativas, asimismo están diseñadas para afrontar sucesos a corto plazo

1.3.1.1. Definición del Estrés.

Existen diversas teorías que explican el estrés las cuales se relacionan entre sí y toman en cuenta la concordancia existente entre el ambiente y sus exigencias, además de los posibles desequilibrios que pueden producir. Para Barrio, J.A. García, M.R. Ruiz, I. Arce, A, (2006) el estrés es considerado una respuesta: “Estrés como respuesta Selye (Ramírez y Soto, 2008) Patrón de reacciones fisiológicas y psicológicas con el cual el individuo responde de forma inespecífica a distintos estresores, en esta definición se está estableciendo una relación entre el individuo, sus reacciones y una situación estresante, en ese sentido, se puede correlacionar con el Estrés transaccional de Lazarus y Folkman (1986) en donde el estrés no puede buscarse de manera aislada en el ambiente ni en el individuo, sino que es una relación entre ambos”.

La labor del bombero forestal, es una actividad que puede ser voluntaria, sin embargo, en el caso de las Brigadas de Respuesta a Incendios Forestales suele estar relacionada a lo laboral, en este caso es pertinente comprenderlo desde este ámbito con el estrés asistencial (burnout) Para Ponce Díaz, Bulnes Bedón, Aliaga Tovar, Atalaya Pisco y Huertas Rosales (2005), burnout es el desequilibrio de las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario que puede generar desmotivación, desinterés, malestar interno e insatisfacción laboral, a esta definición se podría agregar el factor de las condiciones de trabajo.

Además, se puede mencionar al estrés postraumática quien Pérez Molina y Rodríguez Chinchilla hacen referencia: “Estrés postraumático Sosa y Capafóns (2005) lo consideran como una reacción

normal ante la experiencia de sucesos extremadamente estresantes o de naturaleza traumática, caracterizada, entre otros aspectos, por sentimientos de terror, sensación de profunda vulnerabilidad e indefensión, miedo a resultar seriamente dañado y miedo a perder la vida. En perspectiva de la labor del bombero forestal, es un cuadro que puede ser común, tomando en cuenta que es una actividad que pone en riesgo real la vida de la persona, en ese sentido, es importante conocer este concepto para identificarle en un sujeto en particular”.

El estrés genera reacciones fisiológicas, cognitivas y psicológicas, lo cual se puede considerar como la sintomatología del estrés que puede ser diferente para cada persona, sin embargo, estudios reflejan patrones comunes, como cansancio, dolor de cabeza, espalda y cuello, problemas de concentración, problemas relacionados a la sexualidad, entre otros.

1.3.1.1.1. Aproximaciones teóricas.

El concepto estrés suele utilizarse en el contexto cotidiano de una manera distinta a la que se emplea en el contexto profesional, en ese sentido, para fines de esta investigación y tomando en cuenta la labor que realizan los bomberos forestales es importante definir cómo se interpretará este complejo concepto; principalmente en tres orientaciones: por un lado, el enfoque fisiológico, que considera el estrés en términos de estímulo respuesta (Selye, 1956); por otro, la orientación psicológica y a su vez la psicosocial, que enfatizan la situación estimular (Holmes y Rache, 1967), asumiendo el estrés como algo externo y focalizado en el estímulo; finalmente, la interacción entre los dos planteamientos anteriores (Lazarus, 1966), que será la que marque el desarrollo de la teoría general del estrés y de su aplicación a la psicopatología. A continuación, se detallan estos y otros enfoques desde los cuales se ha puesto de manifiesto el concepto estrés:

1.3.1.1.1.1. Enfoque físico.

El concepto de estrés proviene de la Física como ciencia, en donde las fuerzas aplicadas a un objeto pueden llevarlo hasta un punto de rotura o desintegración por la presión ejercida. Así, cuando se coloca un peso sobre cualquier cuerpo, éste ejerce una presión sobre el mismo. Más tarde, Lader (1971) señala que el concepto de estrés es más filosófico que científico o físico por implicar valores, modelos de vida dirigidos por la cultura y evaluaciones circunstanciales. La Filosofía afirma que el concepto de salud ha sido siempre competencia suya o, como mucho, de la Estadística, pero que la Medicina ha tratado de conceptualizar para plantear sus objetivos y modelos a raíz de ello. Para efectos prácticos de esta investigación se podría relacionar el concepto con los efectos desencadenantes de la situación de peligro en el cuerpo de los bomberos forestales.

1.3.1.1.1.2. Enfoque médico.

En el momento en el que la Medicina como ciencia emergente se apropió del término estrés, partió de la idea de que el organismo es un sistema encargado de mantener el equilibrio interno u homeostasis, mediante mecanismos de retroalimentación (Cannon, 1932), por ello, en este modelo la estabilidad tiene un rol vital para el concepto de estrés, retroalimentación negativa e imposibilidad de transformación. No obstante, el hecho de ver el estrés como alarma del organismo a través de la actividad simpaticoadrenal, ha reflejado una relación causal entre enfermedad y ruptura homeostática.

Alexander (1962) plantea que el concepto “enfermedad” es una función relacionada con diversas variables, tales como una constitución hereditaria o en otros términos genética, enfermedades orgánicas y experiencias primordiales de la infancia referentes al cuidado, al sueño, al clima afectivo y a los rasgos específicos de los padres y del entorno. Según esta visión, la agresión

procedente del medio externo desencadena en el sujeto una reacción de tensión. Entonces, ciertas enfermedades en su origen, como la diabetes, por ejemplo, se han producido debido a una emoción-choque primeramente en el individuo, siendo la violencia que recibe el mismo del entorno lo que potencia el desarrollo de determinadas enfermedades. No hay que olvidar que cada individuo tiene su historia previa y que, por lo tanto, el significado de un acontecimiento va a ser muy particular, dependiendo de la persona en cuestión. Aquellas situaciones que llevan a la enfermedad están relacionadas con la significación afectiva del individuo por la relación problemática no resuelta, teniendo un papel muy estresante para el propio individuo. Además, la tensión crónica puede provocar trastornos funcionales crónicos, dando lugar a la lesión orgánica.

1.3.1.1.1.3. Enfoque fisiológico.

El último enfoque planteado por el científico canadiense Hans Selye fue quien otorgó categoría médica al término estrés, en el curso del estudio del eje hipofisario-suprarrenal, describiéndolo como el “síndrome de estrés biológico” o “síndrome general de adaptación”; este autor afirma que no es lo mismo hablar de estrés en el ámbito de la Física que hacerlo en el ámbito de la Psicología, pues, a diferencia que, en esta última, en la Física la presión que se ejerce es sobre un cuerpo sin vida. Selye (1956) detalla los ejes biológicos a través de los que se produce la transformación, considerando la posibilidad de su implicación en trastornos tales como la úlcera péptica. La agresión que el organismo recibe y su reacción conduce a Selye a revelar que la secuencia de respuestas que se presenta hace que el organismo supere o no esa estimulación perturbadora del equilibrio interno llamada estrés, por lo que la secuencia se divide en tres fases con sus correspondientes implicaciones biológicas: reacción de alarma o periodo de choque, caracterizado por una alteración fisiológica (taquicardia, insomnio, etc.), seguido de una fase de resistencia y,

por último, una fase de agotamiento, que da lugar a las llamadas enfermedades de adaptación. Siguiendo a dicho autor, se constata que el término referido alude al estado del organismo, es decir, a su respuesta biológica, mientras que lo que él llama “agente estresor” sería el agente agresivo exterior, siendo ésta la causa. Según esta perspectiva, se puede hablar de adaptación pasiva en el sujeto, ya que no siempre es necesaria su participación, de manera que cuando el sujeto ignora las agresiones somáticas con poder estresante, como puede ser el inicio de una infección, entonces se estaría refiriendo a esta adaptación pasiva.

1.3.1.1.1.4. Enfoque biológico.

Bajo este enfoque el estrés implica una sobre activación biológica provocada por la acción funcional del sistema reticular (Ursin, 1979); esto es una consecuencia del bombardeo de estímulos tanto de carácter interno como externo que influyen en el mismo. El sistema reticular mantiene una serie de relaciones funcionales con los lóbulos cerebrales, especialmente con el lóbulo frontal, que es el encargado de evaluar, planificar y regular las estrategias conductuales del ser humano. Por ello, los procesos cognitivos, la evaluación de los recursos propios y el establecimiento de determinados planes de acción son lo que marca la actividad del sistema reticular. Si el estrés se expresa biológicamente a través de un estado de activación general, se plantea el dilema de si se considera como factor de riesgo para sufrir una enfermedad a la hora de conceptualizar el término. Resulta difícil determinar si lo que se detecta es una activación tónica (estado de alerta y afrontamiento) o fásica (sobrestimulación del estado tónico) (Ursin, 1979), ya que los indicadores biológicos del estrés siguen estando mal definidos (Ursin, 1982). La secuencia cronológica del estrés y su estrecha interacción funcional pueden dar lugar a hechos indetectables desde una perspectiva fragmentaria.

1.3.1.1.1.5. Enfoque cognitivista.

Posteriormente, en el contexto de la Psicología, se añade un enfoque cognitivista a la concepción hormonal y periférica existente, considerando el papel de los factores psicológicos en la producción de la respuesta endocrina y en la posibilidad de manifestaciones psicopatológicas en el individuo como consecuencia de estos factores mencionados. Mason piensa que el mediador principal en las numerosas experimentaciones fisiológicas de Selye podría tener como soporte el sistema nervioso central, en tanto interviene en una excitación emocional. Por ello, el concepto de no especificidad, piedra angular de la teoría de Selye, se replanteará, ya que, ante distintos estímulos, si la respuesta hormonal es similar, puede ser debido a que la respuesta es a un solo estímulo o a una gran variedad de situaciones, siendo el componente común la emoción en sí. Esta simplificación del estrés ha causado grandes controversias, incluso algunos autores la han tachado de injustificable, concluyendo que se puede admitir cuando el factor de estrés es intenso y de corta duración, lo que hace pensar que es poco probable su participación en aquellas condiciones de estrés de carácter crónico o repetitivo.

Uno de los modelos más reconocidos en el campo de la Psicología fue el propuesto por Lazarus en 1966, el cual pone énfasis en los factores psicológicos del estrés mediante diversas variables que tienen lugar en el proceso (las demandas y exigencias del medio externo e interno, los recursos del propio sujeto y el grado de satisfacción que experimenta). Para efectos de esta investigación este será el enfoque más utilizado. Cuando en esta época el estrés se conceptualizó como un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo, éste se considera como una respuesta negativa e intrínseca, ignorando su carácter adaptativo capaz de aportar recursos al sujeto (McGrath, 1970).

1.3.1.1.1.6. Enfoque bio-psico-social.

Finalmente, hay que decir que el estrés integra tres componentes: el psíquico, el social y el biológico, y es a raíz de esto cuando el concepto queda entendido con una magnitud bio-psicosocial. Existe una multitud de estudios que han puesto de manifiesto como la falta de recursos del individuo para controlar las demandas sociales y psicológicas puede dar lugar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, jaquecas, úlcera péptica, dolores musculares, depresión y otros problemas de salud, así como la presencia de conductas de enfermedad (Cockerham, 2001).

La personalidad está cada vez más implicada en el estrés, imponiéndose, hoy día, el modelo de estrés entendido como una transacción entre el individuo y el ambiente. Dicho enfoque define el estrés como una relación entre la persona y el entorno, el cual es percibido por el individuo como algo impuesto que excede sus recursos, poniendo en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984). Los individuos perciben de forma distinta la amenaza que representan las situaciones estresantes, haciendo uso de varias habilidades, recursos y capacidades, tanto personales como sociales, a fin de controlar esas situaciones potencialmente estresantes (Lazarus y Folkman, 1984). Dentro del modelo transaccional el término es visto como un producto, siendo el resultado de la interacción entre diferentes factores que, presuntamente, juegan un papel causal. Esta definición conduce, por tanto, a afirmar que determinados factores individuales como las características predisposiciones, las motivaciones, las actitudes y la propia experiencia, son claves para determinar la percepción y la valoración que hacen los sujetos de las demandas de distintas situaciones; esto acarrea los distintos estilos de afrontamiento de cada individuo. Tanto las demandas del entorno como las apreciaciones cognitivas, los esfuerzos de afrontamiento y las respuestas emocionales, están interrelacionadas de forma recíproca, de manera que cada una de

ellas afecta a las otras. Por lo tanto, a corto plazo se influye en la respuesta emocional y, a largo plazo, en la propia salud del individuo.

Hoy en día, el estudio del estrés cobra un enorme interés desde el marco social y el enfoque de los sucesos vitales, posibilitando el estudio epidemiológico de grupos sociales y niveles de riesgo y estableciendo estrategias de afrontamiento y prevención selectiva, lo cual supone una orientación social de la salud distinta a la antigua concepción médica (Sandín, 1999). Existe un tipo de estrés social crónico, en el que los estresores están asociados a los principales roles sociales, como las dificultades en el trabajo, problemas de pareja o desajustes en las relaciones padres-hijos. Pearlin (1989) distingue los siguientes tipos de estresores crónicos: estresores por sobrecarga de roles, conflictos interpersonales en conjuntos de roles, conflictos entre roles, cautividad de rol, por reestructuración de rol (evolución del propio rol); a estos se añaden otras condiciones como la de residir la pobreza o residir en zonas con elevada delincuencia, padecer enfermedades crónicas graves, entre otras.

En esta línea, la literatura científica ofrece una gama amplia de estudios que ponen en evidencia los efectos negativos del estrés crónico sobre la salud, considerando al mismo como la forma de estrés psicosocial más perjudicial para la salud de las personas (Vargas, 2001). Otro tipo de estrés que ha sido investigado recientemente es el estrés diario (Sandín, 2001), encontrándose éste en un camino intermedio entre el estrés reciente (estrés por sucesos vitales) y el estrés crónico; el estrés diario se refiere a las contrariedades o sucesos menores que están determinados situacionalmente o son repetitivos, debido a la permanencia en el mismo contexto con demandas consistentes o porque las estrategias de afrontamiento son ineficaces.

1.3.1.2. Etiología del Estrés.

La palabra etiología es la ciencia centrada en el origen y causalidad de una enfermedad o fenómeno que tenga incidencia en un ser humano. En este caso abordaremos el concepto etiología del estrés con el fin de clarificar el panorama del cuadro clínico de las situaciones de estrés con las que se puede enfrentar un bombero forestal. En ese sentido, se llevará al plano del estrés laboral. Según Stora (1991) existen seis fuentes u orígenes del estrés en el trabajo, las cuales están relacionadas al ambiente en el trabajo, mecanización del trabajo, exceso o insuficiencia de este, factores relativos al individuo en su interrelación trabajo familia y la exposición a peligros físicos. En esta investigación interesa abordar con mayor profundidad cada uno de los aspectos, principalmente el último. Sin embargo, es necesario conocer cada una de estas causas para tener un panorama más completo sobre este tema. Se pueden establecer seis fuentes de estrés (Stora, 1991):

1.3.1.2.1. Ambiente en el trabajo.

El ambiente o entorno de trabajo está constituido por un conjunto de variables como las relaciones interpersonales con superiores y supervisados, incentivos, participación, políticas internas, procedimientos, seguridad, servicios, salarios. En el caso de los bomberos forestales, también podríamos agregar la utilización del equipo adecuado, el apoyo de autoridades y propiamente el entorno de un incendio que es altamente estresante. Si no existe un buen ambiente laboral o hay un fallo en una sola de estas variables tendrá entonces implicaciones negativas respecto al estrés que puedan manejar las personas en ese entorno laboral.

1.3.1.2.2. Trabajo mecanizado.

El trabajo mecanizado afecta los ritmos neurofisiológicos, como la temperatura, niveles de glucemia, metabolismo, así como la eficiencia mental y la motivación en el trabajo (Stora, 1991). En un estudio realizado en controladores aéreos se concluyó que, aunque hay individuos que se adaptan a este tipo de trabajos mecanizados, estos presentaban menos síntomas de estrés, todos se quejaban de que en cierta medida eran “excluidos de la sociedad”.

1.3.1.2.3. Trabajo Excesivo o Insuficiente.

French y Caplan (1973) establecieron en un estudio que el exceso de trabajo es de naturaleza cuantitativa y cualitativa como un agente estresor, ellos relacionaron la cantidad de trabajo con el consumo de cigarrillos, además de relacionarlo con síntomas como reducción del autoestima o refugio en el alcoholismo. Otro estudio (Cooper, Davidson y Robinson, 1989) sobre el estrés en los servicios de policía demostraba que el exceso de trabajo estaba relacionado al origen de depresiones leves o pasajeras. El trabajo insuficiente también puede considerarse como origen del estrés, pues al estar relacionados con trabajos repetitivos o poco estimulantes pueden ocasionar aburrimiento y falta de inversión psíquica. Lo que por otro lado puede tener un impacto en la reacción de respuesta a situaciones de urgencia.

1.3.1.2.4. Adaptación de la persona al ambiente.

La satisfacción en el trabajo puede valorarse a la relación que tenga la persona con su ambiente, es decir la capacidad psicosocial de adaptarse. En ese sentido, entra a colación el concepto de afrontamiento, el cual es importante para poder identificar el impacto que puede tener el estrés en

una persona. Esta capacidad es en sí una estrategia de afrontamiento. El apoyo psicosocial de la familia también es determinante en este aspecto, asimismo, las relaciones con los pares y superiores en el ámbito laboral.

1.3.1.2.5. Riesgo Físico.

Una de las principales fuentes de estrés es el riesgo físico, para esta investigación es uno de los valores más importantes a evaluar, pues la labor de bombero forestal es de alto riesgo físico, prácticamente en cada incendio hay un alto porcentaje de posibilidades de sufrir daño físico. En ese sentido, el estrés en sí mismo acentúa aún más el riesgo físico, pues el elevado nivel de estrés de esta situación afecta físicamente (Moscoso, 2009).

Una investigación realizada por Cooper (1981), con oficiales responsables de retirar explosivos en Irlanda el Norte, concluyó que los profesionales con mayor éxito poseían de personalidades débilmente emotivas, con dificultad para establecer relaciones personales durables. Este rasgo les permitía guardar distancia en sus relaciones interpersonales, lo que les facilitaba superar las pruebas tan temidas, como padecer de heridas graves o incluso la muerte. En otras palabras, las personas con personalidades con menor tendencia a generar estrés tenían mayor éxito en sus actividades. Lo que claramente indicaba que el factor estrés era significativo en su rendimiento.

1.3.1.3. Diferencia entre ansiedad, angustia y estrés.

Los enfoques antes definidos permiten conocer a profundidad la conceptualización del estrés, sin embargo, es necesario hacer una distinción entre otros dos conceptos, ansiedad y angustia. Para los efectos de esta investigación y tomando en cuenta las características de la población y el peligro que se expone en la labor de atender incendios forestales, es importante hacer dicha distinción para comprender a profundidad los procesos que ello conlleva y los elementos a su alrededor. Juan

Carlos Sierra, doctor en psicología por la universidad de Granada, España, hace una certera distinción sobre la ansiedad, angustia y estrés. A continuación, se presenta su trabajo de manera textual sobre un artículo, presentado en la revista: “Malestar e Subjetividad” (p. 10-59), llamado “Ansiedad, Angustia y Estrés: tres conceptos a diferenciar”, a fin de presentar una definición precisa de estos conceptos que suelen generar confusión sobre todo en el plano cotidiano:

1.3.1.3.1. Ansiedad.

Juan Carlos Sierra (2003) define la ansiedad como una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordando desde distintas perspectivas. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986).

En el extracto anterior se puede determinar a la ansiedad como un proceso del ser humano que alude a distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales; “Sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya

presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986).

Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras; por eso, algunos autores utilizan indistintamente un término u otro (Cambell, 1986; Thyer, 1987). Además, ambos se consideran mecanismos evolucionados de adaptación que potencian la supervivencia de nuestra especie (Thyer, 1987). En esta línea, Johnson y Melamed (1979) indican que la ansiedad se diferencia del miedo en que la primera consiste en la emisión de una respuesta más difusa, menos focalizada, ocurriendo sin causa aparente y quizás mejor descrita como aprehensión para el individuo.

La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante (Sandín y Chorot, 1995); además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia (Miguel Tobal, 1996). Sin embargo, si la ansiedad supera la normalidad en cuanto a los parámetros de intensidad, frecuencia o duración, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, provoca manifestaciones patológicas en el individuo, tanto a nivel emocional como funcional (Vila, 1984).

Por su parte, desde la psicología de la personalidad (Endler y Okada, 1975; Eysenck, 1967, 1975; Gray, 1982; Sandín, 1990) se concibe la ansiedad en términos de rasgo y estado. Desde el punto de vista de rasgo (personalidad neurótica), se presenta una tendencia individual a responder de

forma ansiosa, es decir, se tiende hacia una interpretación situacional-estimular caracterizada por el peligro o la amenaza, respondiendo ante la misma con ansiedad. En general, esta tendencia va acompañada de una personalidad neurótica de base similar a la timidez, apareciendo durante largos periodos de tiempo en todo tipo de situaciones. Existe una gran variabilidad interindividual en cuanto al rasgo de ansiedad, debido a la influencia tanto de factores biológicos como aprendidos; así pues, algunos sujetos tienden a percibir un gran número de situaciones como amenazantes, reaccionando con ansiedad, mientras que otros no le conceden mayor importancia.

Por otra parte, la ansiedad entendida como estado se asimila a una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración; ésta es vivenciada por el individuo como patológica en un momento particular, caracterizándose por una activación autonómica y somática y por una percepción consciente de la tensión subjetiva. Cuando las circunstancias son percibidas como amenazantes por el sujeto, la intensidad de la emoción aumenta independientemente del peligro real, mientras que cuando las mismas son valoradas como no amenazantes, la intensidad de la emoción será baja, aunque exista dicho peligro real. La relación entre ambos puntos de vista es muy estrecha, pues un individuo con alto rasgo de ansiedad reacciona con mayor frecuencia de forma ansiosa (Miguel-Tobal, 1996).

La ansiedad rasgo y estado se solapan en varios aspectos, al igual que le ocurre a la ansiedad crónica y la de tipo agudo; cuando ésta es intensa origina un sentimiento desagradable de terror e irritabilidad, acompañado de fuertes deseos de correr, ocultarse y gritar, presentando sensaciones de debilidad, desfallecimiento y desesperación para el individuo; también, puede haber un sentimiento de irrealidad o de “estar separado” del suceso o la situación. Todo esto, indica que la ansiedad se entiende como una respuesta normal y necesaria o como una respuesta desadaptativa

(ansiedad patológica); la solución para diferenciar ambas respuestas puede residir en que la ansiedad patológica se manifiesta con mayor frecuencia, intensidad y persistencia que la ansiedad normal, es decir, presenta diferencias cuantitativas respecto a aquella (Spielberger, Pollans y Wordan, 1984).

En resumen, la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez.

1.3.1.3.2. La angustia.

Para Juan Carlos Sierra (2003), la angustia es la emoción más universalmente experimentada por el ser humano, tiene un efecto de inmovilización y conduce al sobrecogimiento en innumerables ocasiones; se define como una emoción compleja, difusa y desagradable que conlleva serias repercusiones psíquicas y orgánicas en el sujeto; la angustia es visceral, obstructiva y aparece cuando un individuo se siente amenazado por algo (Ayuso, 1988). Es un sentimiento vinculado a situaciones de desesperación, donde la característica principal es la pérdida de la capacidad de actuar voluntaria y libremente por parte del sujeto, es decir, la capacidad de dirigir sus actos. En ella participan factores biológicos, psicológicos, sociales y existenciales, por lo que conlleva inevitablemente un abordaje integral desde todos los campos mencionados. La angustia ha sido objeto de estudio y mención por parte de grandes filósofos, teólogos, poetas, psicólogos y psiquiatras a lo largo de la historia. A menudo, se percibe como instinto de protección, siendo ella misma la que provoca una perturbación en el individuo.

El concepto de angustia procede del término alemán “angst” y de la palabra germana “eng”. Ambos terminan de acercar los campos semánticos de uno y otro idioma; por lo tanto, dicho concepto hace referencia a algo angosto o estrecho, es decir, a malestar y apuro. Mientras la influencia latina hablaba de angor, con el influjo de la Psiquiatría francesa se llegó al término de angoisse, como un sentimiento de constricción epigástrica, dificultades respiratorias e inquietud. La reacción del individuo ante la angustia es de paralización, donde predominan los síntomas físicos; además, el grado de nitidez de captación del fenómeno se encuentra atenuado (López-Ibor, 1969).

La angustia puede ser adaptativa o no, dependiendo de la magnitud con la que se presenta y del tipo de respuesta que se emita en ese momento; su patología versa en la proporción, intensidad y duración de las anomalías. La angustia normal no implica una reducción de la libertad del ser humano, mientras que la patológica refleja una reacción desproporcionada respecto a la situación que se presenta, siendo más corporal, primaria, profunda y recurrente; este tipo de angustia es estereotipada, anacrónica (revive continuamente el pasado) y fantasmagórica (imagina un conflicto tal vez inexistente) (Ayuso, 1988). Además, la angustia de carácter patológico genera trastornos como pueden ser las propias crisis de angustia. Puede darse el caso de que dichas crisis afloren de forma secundaria o simplemente que las acompañen otros trastornos como la neurosis obsesiva, la depresión o la psicosis. El sujeto no se ve capaz de iniciar una acción que alivie el sentimiento que está provocando esa angustia; ese estado de indefensión es el que le impide ser libre.

Como consecuencia, esto conlleva un grave y marcado deterioro del funcionamiento fisiológico, psicológico y social del individuo. En esta línea, es la medicina psicosomática la que se encarga de estudiar el impacto que provocan determinadas situaciones nocivas y amenazantes en el propio sujeto y que, muy probablemente, le pueden llevar a desarrollar enfermedades físicas de gravedad.

Los animales responden fisiológicamente con claros signos de miedo ante aquellas situaciones que se perciben como amenazantes o aquellas situaciones donde hay un peligro latente para ellos; sin embargo, el hombre tiene la capacidad de anticipar esa amenaza, siendo ésta la base de la angustia. Tanto en el caso del miedo como en el caso de la angustia nos enfrentamos a una amenaza que no se distingue desde el punto de vista fisiológico y subjetivo. Aun así, se utiliza el término de miedo como una reacción normal ante un estímulo amenazante o ante una situación de peligro claramente identificable en el ambiente; por lo tanto, es reconocible la causa del sentimiento, es decir, tiene una explicación racional, e incluso existe la posibilidad de la presencia de un fracaso real para el sujeto, como puede ser la realización de una prueba de evaluación. Sin embargo, la angustia es carente de objeto, con sentimientos inmotivados y una respuesta anticipatoria (Ayuso, 1988).

La angustia puede estar relacionada con otros trastornos psíquicos, con enfermedades de índole somática (delirios tóxicos, alucinosis alcohólica, etc.) o incluso, con enfermedades metabólicas y endocrinas (hipertiroidismo, hipoglucemias, etc.). Su sintomatología es bastante extensa, mostrando síntomas de índole somática tales como taquicardia, palpitaciones, dolor u opresión precordial, palidez, exceso de calor, sensación de ahogo, náuseas, dispepsia, sensación de bolo esofágico, pesadez y sensación de hinchazón, frigidez, eyaculación precoz, enuresis, temblor, hormigueo, cefalea, vértigo, mareo, sudoración y sequedad de boca, entre otros (Ayuso, 1988). A nivel fisiológico aparece, por un lado, un aumento de la frecuencia cardiaca, del flujo sanguíneo, de la conductibilidad cutánea y de la actividad electromiografía y, por otro lado, un descenso en el volumen del pulso digital; a nivel sanguíneo se observa un aumento de cortisol, adrenalina y noradrenalina (Ayuso, 1988). También, se destacan los síntomas subjetivos que se producen en el individuo que sufre angustia y las alteraciones de la conducta manifiesta, siendo éstas las más visibles. En definitiva, la angustia ha acompañado y acompaña al hombre en el curso de su

existencia. Para la Filosofía, la mera condición del ser existencial es ya la base de la angustia, o forma parte de esta en sí. Todo hombre experimenta el estado anímico de la angustia alguna vez en su vida; desde el momento del nacimiento y con la obligada y necesaria separación del vínculo materno, el ser humano cae en un estado de absoluta independencia que no reconoce y, por lo tanto, no puede interpretarlo como estado de libertad, llevándolo a ser consciente de la limitación de su existencia humana. En esta línea, la angustia se ha definido como un modo de hundirse en la nada, pero es a la vez la manera de salvarse de esa misma nada que amenaza con aniquilar al hombre angustiado, es decir, una manera de salvarse de lo finito y de los engaños (Villanueva, 1981).

Por otro lado, para el psicoanálisis, la angustia es la primera experiencia del hombre, se produce en el nacimiento y puede ser según Freud, real, neurótica o moral provocada por el súper yo; puede expresarse en forma de temor concreto (como temor a morir, a enloquecer o a perder el juicio) o de forma más general, tal es el caso de un temor ante la nada. El psicoanálisis vive la angustia como una amenaza de disolución del yo; Freud afirmó que se produce sin relación con ningún tipo de condición, de manera tan incomprensible para nosotros como para el enfermo, que su acceso es espontáneo y libre, sin que pueda hallarse un peligro o pretexto; siempre está presente en la vida del ser humano, pudiendo adquirir distintos tipos de máscaras, pero aun así sigue siendo una, es decir, es la misma angustia de la que hablaron tanto nuestros antepasados como los profesionales de la salud.

En resumen, la angustia se conceptualiza como una emoción compleja, difusa y displacentera, presentando una serie de síntomas físicos que inmovilizan al individuo, limitando su capacidad de

reacción y su voluntariedad de actuación; para que ocurra ésta, es necesaria la interacción entre distintos factores de tipo biológico, psicológico y social.

1.3.1.3.3. El estrés.

El doctor Juan Carlos Sierra menciona sobre el estrés: supone un hecho habitual de la vida del ser humano, ya que cualquier individuo, con mayor o menor frecuencia, lo ha experimentado en algún momento de su existencia. El más mínimo cambio al que se expone una persona es susceptible de provocarlo.

Tener estrés es estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, encontrarse en situaciones en las que no es fácil el control de estas, tener problemas conyugales, etc. El origen del término estrés se encuentra en el vocablo *distrés*, que significa en inglés antiguo “pena o aflicción”; con el uso frecuente se ha perdido la primera sílaba. El vocablo ya era usado en física por Selye, aludiendo a la fuerza que actúa sobre un objeto, produciendo la destrucción de este al superar una determinada magnitud; para este autor, el estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias. Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí mismo, sino que es el agente generador de las emociones. En todo caso, el estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984). Por ejemplo, cuando los individuos imaginan cómo puede ser un hecho estresante, la primera asociación que establecen es negativa, es decir, resulta más común pensar en algo que cause daño, en la muerte reciente de algún ser querido, en la pérdida de trabajo, en la enfermedad, en una mala experiencia. No obstante, una situación o hecho positivo igualmente

causa estrés como, por ejemplo, el cambiar de casa o lugar de residencia, el ascender en el trabajo y tener más responsabilidades, o enamorarse, que puede llegar a provocar el mismo estrés que cuando un individuo rompe una larga relación de valor afectivo para él. Bajo esta perspectiva, los autores barajan diversos datos, unos se relacionan más con la rama de la fisiología y otros, en cambio, con la Psicología, siendo esta última la que engloba un mayor número de manifestaciones en el sujeto, dado que los individuos responden a cualquier demanda del entorno, incluyendo las de naturaleza psicosocial. Si el sentimiento de carácter negativo aparece de forma constante en el sujeto y no es tratado adecuadamente, puede conducir a un bajo rendimiento en la vida cotidiana, debilitando la salud (Olga y Terry, 1997). Casi todas las personas han oído hablar del estrés, pues es éste un término que utilizan por igual profesionales de la salud y profanos en la materia. En general, cuando los individuos hablan de él se refieren a la tensión que se experimenta en la sociedad actual.

La Psicología, la Psicopatología y la medicina psicosomática han empleado el término de estrés, en ocasiones, con excesiva libertad y falta de rigor científico. No se trata de la dificultad que puede suponer su traducción a otros idiomas, ya que para los anglosajones no está muy claro aún el significado del concepto en sí; para unos es sinónimo de sobresalto, para otros hace referencia a malestar y, para la mayoría, un generador de tensión para el sujeto. No obstante, en todos estos casos, el estrés es entendido como algo negativo, perjudicial o nocivo para el ser humano, ya que produce dolores de cabeza, indigestión, resfriados frecuentes, dolor de cuello y espalda e infelicidad en las relaciones personales más cercanas (Olga y Terry, 1997); además, el estrés puede incapacitar al individuo en el ámbito laboral, provocar crisis nerviosas recurrentes, depresión, ansiedad o incluso dar lugar a la muerte por un ataque al corazón. En cambio, otras personas lo perciben como algo positivo para sus vidas, describiéndolo como una experiencia placentera,

divertida y estimulante, sintiéndose más capaces de hacer frente a las demandas del entorno de forma libre, exponiéndose a situaciones de riesgo con la confianza de superarlas con éxito. La vivencia del estrés como positivo o negativo va a depender de la valoración que realiza el individuo de las demandas de la situación y de sus propias capacidades para hacer frente a las mismas. Según esto, el ser humano se enfrenta continuamente a las modificaciones que va sufriendo el ambiente, percibiendo y reinterpretando las mismas con objeto de poner en marcha conductas en función de dicha interpretación. Hay ocasiones en las que la demanda del ambiente es excesiva para el individuo, por lo que su repertorio conductual para hacer frente a la situación generadora de estrés es insuficiente, al igual que cuando se enfrenta a una situación nueva para él (Olga y Terry, 1997).

El estrés puede provocar distintos problemas de salud, entre ellos están el asma, el infarto de miocardio y las alteraciones gastrointestinales e inmunológicas (McEwen, 1995). Así, la descripción de la conexión entre el estrés y la enfermedad se basa en el concepto de alostasis, que se refiere a la posibilidad de que se produzcan cambios fisiológicos relevantes con el fin de mantener la homeostasis frente a la demanda de aumento de la actividad (Sterling y Eyer, 1988); este sistema alostérico se pone en marcha por la acumulación de distintos acontecimientos aversivos que dan lugar al desgaste de los tejidos y órganos, provocando, a largo plazo, la enfermedad (McEwen, 1995). Por último, las experiencias estresantes proceden de tres fuentes básicas: el cuerpo, el entorno y los pensamientos; la primera fuente de estrés es de carácter fisiológico, existiendo innumerables circunstancias en la vida que afectan al organismo como, por ejemplo, las restricciones en la dieta, los malos hábitos y los cambios de horario en nuestro tiempo diario de sueño, las nuevas enfermedades, los accidentes, las problemáticas y dificultades de la adolescencia, el envejecimiento, etc. Las amenazas procedentes del ambiente producen en el cuerpo cambios, concretamente, las que se refieren a la adaptación, ya que con ellas el ser humano

se ve obligado a mantener horarios rígidos en su vida diaria, a aguantar las exigencias de las relaciones sociales, a soportar el ruido, la contaminación y las aglomeraciones de la gran ciudad, influyendo negativamente en su seguridad y su autoestima.

Los conceptos expuestos anteriormente ilustran a la perfección la diferencia entre ansiedad, angustia y estrés, conceptos que suelen generar confusión, sobre todo cuando se llevan al plano cotidiano. Por tal motivo, fue necesario colocar la conceptualización anterior.

1.3.1.4. Estrés relación evento-reacción.

María Isabel Hombradas en su publicación “Estrés y Salud” menciona: No toda situación nueva, a la que sea preciso adaptarse, es fuente de estrés. Mientras la adaptación es una función comportamental universal -toda conducta es adaptativa-, la reacción -sea pasiva, sea activa- ante el estrés no es universal: por fortuna, no siempre la conducta humana ha de habérselas con el estrés y responder a él. Se habla de estrés, cuando la estimulación es dañina, amenazante o ambigua. Se ha concebido, pues, el estrés como estímulo, aunque incluyendo su repercusión o impacto en el sujeto. Así lo entiende Pelechano (1991, pág. 733): "un estímulo o conglomerado de estímulos (sucesos) que son 'externos' al individuo, todos ellos con características afectivamente negativas". Cabe dar de ello una versión cognitiva, y de procesamiento de la información, definiéndolo como: "un exceso o heterogeneidad de estimulación que el individuo no puede procesar de manera correcta" (Fierro, 1983, cap. 3). En esa concepción del estrés como estímulo, como realidad estimular, se ha desarrollado mucho el estudio de las situaciones o estímulos que son estresores: que lo son de hecho, o bien potencialmente. Se distinguen así y se clasifican -rara vez se definen con rigor- acontecimientos estresores ya crónicos, ya agudos, ya intermitentes; así como también aquellos que significan cambios importantes en la vida de una persona frente a aquellos otros que

son meros ajeteos de vida diaria. En ese contexto, la investigación y la evaluación se ha aplicado a estudiar "acontecimientos vitales" y al "reajuste" adaptativo que éstos requieren (Holmes y Rahe, 1967). Ahora bien ¿qué es un "estresor", un evento vital estresante?; ¿y por qué ciertos acontecimientos son "estresores"? Se supone esta explicación: porque normativamente (como regla, como norma) generan respuestas estresadas. Así que resulta difícil -en rigor, imposible- definir el estrés del lado del estímulo sin incluir un componente del lado de la reacción de los sujetos. Aparece así la noción de estrés-respuesta: patrones de respuesta estresada, trastorno o alteración emocional y motriz. O bien se presenta a la ansiedad como reacción subjetiva ante circunstancias de ambigüedad o amenaza, de estrés.

Después de criticar, por insuficientes, las nociones del estrés-estímulo y del estrés-respuesta, Lazarus y Folkman (1984) abogan por una concepción del estrés como relación, por un concepto relacional: un acontecimiento estresor sobre un sujeto susceptible. Así se entiende que condiciones ambientales extremas son estrés para todo el mundo, mientras otras no lo son tanto (y hacen aparecer diferencias individuales). Definen, pues el estrés como "una clase particular de relaciones E-R, una relación apreciada ("appraised") por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar" (Lazarus y Folkmann, 1984 / 1986, pág. 43).

1.3.1.4.1. Estrés: riesgo de reacción disfuncional.

María Isabel Hombradas en su publicación "Estrés y Salud" habla sobre el riesgo del estrés sobre la salud: el modelo o teoría de Lazarus y Folkman ha pasado a constituir un punto de vital importancia, aunque sólo sea para separarse de él. También va a ser aquí norte de referencia, sólo que con algunas rectificaciones de rumbo. Las consideraciones que siguen no sólo se sitúan en relación con él. Más que eso, lo dan hasta cierto punto por supuesto, aceptan su núcleo teórico

básico: toman como punto de partida un análisis del estrés como relación, una relación estrés y reacción, si se quiere, de carácter no generalizado, no la presente en la adaptación como tal (o sea, en toda estimulación y toda conducta), sino particular: la que se da, o llega a darse, ante ciertos estímulos, en ciertas conductas adaptativas.

Ahora bien, a partir de ahí, y aunque el estrés implique una relación evento - sujeto, es necesario distinguir en esa relación los elementos objetivos, de acontecimiento, de estímulo, de situación, y los subjetivos, de experiencia, reacción y respuesta del individuo. A ese respecto algunos autores de lengua inglesa (así, Fleming, Baum y Singer, 1984, y Shinn y otros, 1984), además del término "stress" (literalmente: carga, peso, esfuerzo, tensión), utilizan también "strain", que viene a significar lo mismo (tensión, tirantez, esfuerzo), pero que les sirve para designar el elemento subjetivo y reactivo del estrés. En todo caso, por muy relacional que sea el concepto y la realidad del "estrés", si no se quiere denominar a todo con el mismo término, parece conveniente buscar un término, y no sólo un concepto, para lo que "le sucede" al sujeto ante los eventos estresantes y no ya para lo que sucede en el curso objetivo de esos eventos.

Así las cosas, y manteniendo el concepto esencialmente relacional, no se pierde el norte por reservar el término castellano "estrés" para la reacción subjetiva. Una vez admitido ese término, de origen inglés, por la Real Academia de la Lengua, lo mejor seguramente es adoptarlo en la acepción misma del Diccionario de esa Academia, que dice así: "Situación de un individuo o de alguno de sus órganos o aparatos que por exigir de ellos un rendimiento superior al normal los pone en riesgo próximo de enfermar". La indicación señala que se introduce el término en castellano dentro del dominio y la acepción de la Medicina. Pero no es difícil transcribir esa excelente definición léxica de estrés, en extensión y por analogía, al orden psicológico, y proponer

definir el estrés psicológico como sigue: "Situación -o experiencia- de la persona o de alguno de los sistemas de personalidad que por exigir de ella un rendimiento superior al normal la pone en riesgo de funcionar mal o de pasarlo mal".

La legitimación de una definición así del estrés no proviene sólo o principalmente de la autoridad lexicológica de un Diccionario y de su posible trasposición al ámbito psicológico. Proviene de unos referentes empíricos, de lo que se ha investigado y encontrado bajo el encabezamiento de estrés, así como de su coherencia conceptual o de constructo y de su validez discriminante respecto a otros constructos afines. Viene, en fin, de que torna posibles unos modos y estrategias de intervención psicológica que no se reducen a otros tratamientos, por ejemplo, de la ansiedad o de la depresión.

La anterior caracterización del estrés contiene un término clave, el de "experiencia"; y lo contiene para poner énfasis en ello y señalar la necesidad de recuperar la noción de experiencia para la psicología científica como correlato subjetivo, que no sucedáneo, de las situaciones, de la estimulación. Por otro lado, supone principios varios de psicología de la personalidad, que aquí sólo es posible mencionar y no justificar (para lo cual véase Fierro, 1996a), a saber: la concepción de personalidad como un conjunto de subsistemas, relacionados, pero no idénticos entre sí; y la posible definición de una de las facetas, o subsistemas, de la personalidad como sistema inmunológico, de defensa y de autoprotección.

Aunque se reserve el término "estrés" para la experiencia del sujeto, tal experiencia, desde luego, tiene un origen: se refiere a situaciones, a acontecimientos. A partir de ahí se abre, pues, el tema de las fuentes del estrés, de las cualidades de los acontecimientos que los constituyen en generadores de la experiencia de estrés. Cabe a ese propósito señalar algo así como una tríada

básica que define a los estresores: pérdida, amenaza, daño. Alguno de estos elementos parece subyacer a las distintas descripciones y taxonomías de los eventos potencialmente creadores de estrés. Pero también hay otros elementos, no fácilmente reductibles a esa tríada, y que suscitan estrés: los "desafíos" del entorno (como subraya McCrae, 1984, en otra tríada: pérdida, amenaza, desafío), la novedad o la ambigüedad de los eventos, el exceso de información y/o estimulación. En otro orden, en el de otros "antecedentes" del estrés, pero en la persona, y no ya en el medio, en los acontecimientos, suelen señalarse siempre elementos de vulnerabilidad personal, elementos a veces genéricos, y otras veces más precisos, como, por ejemplo, el neuroticismo o la personalidad "tipo A" (cf. Fleming, Baum y Singer, 1984), cuando ésta es vista no sólo como patrón comportamental sino, además, como estructura interna que predispone a la persona en determinada dirección.

1.3.1.5. Eustrés y distrés.

Distrés y eustrés. Si el estrés es comprendido como la liberación de energía y generación de estrategias que permiten adaptarse, algunos autores han adoptado las definiciones dadas por Hans Selye (1976) citado por Szabo, Tache, & Somogyi (2012) respecto del distrés y el eustrés, donde el primero se entiende como aquella sobresaturación de estrés "negativo" durante períodos prolongados y que no necesariamente tiene que ser extremadamente intenso pero que sí excede la capacidad del individuo para controlarlo y adaptarse; su manifestación es evidente principalmente como ira, angustia y agresión. De otro lado, el eustrés, es más de tipo cognoscitivo, se enfoca en la preocupación por el bienestar y mejoramiento de la comunidad y se caracteriza por ser positivo y benéfico para la salud. (Cerezo, Hernandez, & Rivas, 2010).

1.3.1.5.1. Distrés.

Podríamos definir el distrés como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma, centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés, desde cuando gana el propio equipo a la suerte en los juegos de azar, en ambos casos se producen infartos por exceso de júbilo. Podemos contemplar cómo en pocas ocasiones tenemos a nuestro alcance elegir las impresiones que inciden sobre nosotros, sin embargo, es posible aprender a responder de una forma equilibrada, la relajación ayuda en este sentido de forma muy eficaz.

1.3.1.5.2. Eustrés.

Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso.

El eustrés es asimismo un estado de conciencia, en el cual el pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital. En realidad, las técnicas de relajación nos orientan más hacia un estado de eustrés que a uno de calma boba, que nos resulta inútil para nuestros deseos de acción y realización, el estado de eustrés es el

objetivo de la relajación, la relajación es para la acción. El objetivo de las técnicas de relajación sería lograr actuar en el mundo sin los efectos negativos del estrés, preparándonos para una vida creativa, en la que puedan llegar a disfrutarse sin miedos de los momentos felices y afrontando con realismo otros que sucederán de forma inevitable. La creatividad facilita una vida en que los problemas tienden a resolverse, los problemas existen para todos, unos demoran su solución y otros se enfrentan a ella.

Podemos comprender que el Eustrés no solo incrementa la vitalidad, salud y energía, sino que además facilita la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa.

1.3.1.6. Efectos del Estrés.

1.3.1.6.1. Efectos biológicos y psicológicos del estrés.

Mucho se ha hablado y escrito sobre las repercusiones del estrés a nivel psicológico y fisiológico; se mencionan a continuación algunos de los efectos biológicos que tienen un impacto sobre los subsistemas del organismo a causa del estrés:

Enfermedades cardiovasculares: frente a este importante grupo de patologías hay diferentes causas, las controlables y las no controlables. Dentro de las no controlables se pueden encontrar la herencia genética y las lesiones o malformaciones del sistema cardiovascular, las cuales son factores que no se pueden controlar y/o prevenir. Respecto de las que sí se pueden controlar y que son importantes desencadenantes de estrés están el consumo de nicotina, alcohol, y, en fin, la mayoría de las adicciones, así como también el sedentarismo.

Enfermedades del sistema digestivo: ante cuadros de estrés, se presentan espasmos a nivel de los músculos esofágicos, lo que dificulta o impide la deglución de los alimentos. En otros casos, la mucosa que recubre las paredes estomacales se ve debilitada por la producción de enzimas digestivas innecesarias causando inflamación del estómago y úlceras gástricas.

Reflujo gastroesofágico: “es aquel que se produce cuando el esfínter que une estómago y esófago se relaja de modo tal que permite pasar los ácidos del estómago al esófago” (Barrero, 2000, pág. 28). Dicha patología se encuentra estrechamente ligada a los altos niveles de estrés, pues las personas que los presentan son más propensas a sentir los ardores y los dolores que produce dicha regurgitación de los ácidos gástricos.

Metabolismo de los lípidos: se destaca que, ante la presencia de estresores crónicos, se genera una baja metabolización de los ácidos grasos libres en la sangre, incrementando el riesgo de que se presenten cuadros arteriales importantes como la arterioesclerosis o el riesgo de isquemia o infarto derivados del taponamiento arterial (Morales, 1999).

Respuesta inmunológica: pruebas hechas por Borysenko, (1983), citado por Morales (1999) con ratones de laboratorio, encontraron que el hecho de que estos estuvieran sometidos a situaciones estresantes incrementaba la posibilidad de contraer enfermedades o se volvían más vulnerables a la presencia de virus, bacterias y parásitos, por cuanto se debilitaba el sistema inmunológico del organismo, en comparación con los individuos del grupo control, los cuales estaban en condiciones normales; incluso individuos del experimento que tenían tumores cancerígenos desarrollaron mayor vulnerabilidad al crecimiento de dichos tumores en contraste con los del grupo control.

Problemas del sueño: fundamentalmente, y de manera generalizada, se han establecido cinco etapas en el sueño de un individuo, iniciando en la etapa N-MOR y finalizando en la MOR, donde cada ciclo que contiene las cinco etapas duras aproximadamente entre 90 y 100 minutos. Para

Barrero (2000), el insomnio se define como la carencia del deseo de dormir en los horarios habituales y recomendados, según la rutina diaria de cada individuo. El insomnio ha sido categorizado en dos grandes grupos: insomnio agudo e insomnio crónico (Davis & Palladino, 2008), donde el insomnio agudo es aquel que tiene una duración no superior a un mes, y la habituación rutinaria de sueño se recupera después de este lapso; el insomnio crónico se presenta cuando el período es superior a un mes, desencadenando otros trastornos psicológicos y problemas médicos objeto de intervención alopática. En común, ambas condiciones se deben en gran parte a la presencia de estresores, bien sean estos agudos o crónicos, respectivamente.

Agotamiento: dado el nivel de activación que se experimenta cuando se está bajo situaciones de estrés, se puede llegar a presentar que pro tempore se agudicen los estados de alerta, memoria, juicio y razonamiento; sin embargo, una vez cesa la activación se presenta un declive importante en esta agudeza perceptual y de procesamiento, llegando a manifestarse el extremo opuesto, lo cual implica déficit atencional, dificultad de raciocinio y pérdida de memoria.

Problemas inherentes a la conducta sexual: resulta casi obvio referirse a las consecuencias negativas que pueda conllevar el estrés sobre la actividad sexual de los individuos. A nivel fisiológico, es entendible que, si se activa el sistema nervioso simpático, la sangre se remite a los órganos principales por acción de la vasoconstricción periférica, imposibilitando en el hombre la erección, y en la mujer, la dilatación y lubricación de las paredes vaginales y la estructura bulbar.

1.3.1.6.2. Efectos del estrés en la conducta humana.

El ser humano presenta determinadas activaciones ante la manifestación de las emociones, las cuales obedecen a la activación de un sustrato específico a nivel del sistema nervioso central (Piqueras, Martínez, Ramos, Rivero, García, & Oblitas, 2008) y que filogenéticamente tienen una

funcionalidad y una adaptabilidad tales como la preservación de la especie, la defensa del territorio, la protección de sí mismo etc. Cuando dichas manifestaciones son anormales en intensidad, duración y frecuencia, se habla de conductas objeto de atención clínica debido a la afección en la interacción social y en la auto preservación del individuo.

Algunas de las manifestaciones más comunes del estrés se centran en los cuadros de ansiedad y depresión. Cada uno de estos presenta diferentes respuestas a nivel conductual en las personas. A continuación, se mencionan las respuestas referentes a estas dos variables:

1.3.1.6.2.1. Ansiedad.

Puede ser de dos formas, adaptativa y patológica. En la adaptativa se presenta activación y alerta del individuo, lo que le posibilita acomodarse al medio y adaptarse a las condiciones y al ambiente que lo rodea. La ansiedad patológica cruza la frontera de la adaptación, pues se caracteriza por estados de alerta y activación más prolongados de lo necesario, largos períodos de percepción de amenaza y tensa incertidumbre. Estos síntomas son altamente incapacitantes, ya que tienden a inhibir la capacidad de acción y/o reacción del organismo ante una amenaza o una situación real en la que se requiere una respuesta inmediata.

Según Spielberger & Sarason (2005) la ansiedad en los seres humanos puede observarse desde dos perspectivas diferentes: la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Cuando se habla de la ansiedad rasgo se hace referencia específica a aquel estado ansioso que acompaña al individuo independientemente de la situación en la que se encuentre; es altamente incapacitante, dado que le resta energía al individuo para realizar actividades normales de su rutina de vida por estar invertida en el mantenimiento de su estado. Contrario a esto se encuentra la ansiedad estado, la cual se

presenta eventualmente, siendo, ciertamente adaptativa, pues potencia la capacidad de reacción y defensa del individuo (Ries, Castañeda, Campos, & Del Castillo, 2012).

Si bien es cierto que las manifestaciones del estrés son en su mayoría de tipo biológico y cognitivo, también se presentan algunas de tipo conductual, tal y como lo menciona Wetherell (2010), quien afirma que se presentan pensamientos de excesiva e incontrolable preocupación por uno o varios eventos acompañados de intranquilidad, problemas relacionados con el sueño, dificultad para mantener la concentración, irritabilidad y tensión muscular, entre otros.

En cuanto a las respuestas motoras o manifestaciones conductuales de los cuadros ansiosos, se observa que la activación del sistema nervioso autónomo y del sistema neuroendocrino tiende a preparar al organismo para el afrontamiento de una situación determinada a fin de encontrar el equilibrio y conseguir un bienestar o sensación de seguridad. Las acciones más comunes que el individuo presenta son:

1.3.1.6.2.2. Confrontación.

El individuo reacciona tomando acciones frente a determinados estímulos, lo cual puede darse mediante el contraataque o la agresividad, que se constituye en la manifestación conductual de la ira.

1.3.1.6.2.3. Distanciamiento.

Se hace evidente en conductas evitativas o de huida, tendiendo más hacia la auto protección.

1.3.1.6.2.4. Auto control.

Busca inhibir las conductas agresivas y/o evitativas a fin de ser más asertivo y acertado en la solución de las situaciones estresantes. Esta es, ciertamente, una estrategia más adaptativa que las anteriores. El objetivo de las conductas manifiestas en la ansiedad es encontrar la mejor manera de adaptarse al entorno en situaciones determinadas, buscando siempre la prevalencia de la seguridad e integridad del individuo y el equilibrio de su estado hasta llegar al bienestar general.

1.3.1.6.2.5. Depresión.

Estudios como los de Hammen (1991), citado por Judah, y otros (2013), evidencian que la vinculación que se genera en la incubación del estrés y la conformación de un cuadro depresivo patológico es supremamente alta y se ve reflejada en la falta de interés de los individuos por asistir a sus trabajos, la incapacidad física y anímica para ponerse en pie en las mañanas, y llevar a cabo una rutina de vida consuetudinaria.

El factor emocional más común de la depresión es la tristeza, una de las seis emociones básicas. La depresión per se tiene un objetivo totalmente adaptativo, y es buscar, mediante la expresión de una emoción, que para el caso es la tristeza, captar la atención y el cuidado de quienes rodean al individuo; el fin último de la depresión, según Whybrow, Akiskal & McKinney (1984) citados por Piqueras et al., (2008) es preservar la energía para un proceso de adaptación posterior al estado depresivo que pudo haberse generado por alguna pérdida o separación.

Los síntomas depresivos pueden variar de una persona a otra en cuanto a la intensidad o presentación de respuestas específicas. Lo más común, según el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed., DSM V, (American Psychiatric Association, 2014), es que en

pacientes con depresión se denota una hipotonía general, disforia acompañada de un discurso catastrófico en general, develando desesperanza y negativismo, ausencia de placer en actividades que para el individuo eran agradables, sentimientos de infravaloración o culpa. Todo esto hace parte del acervo de respuestas asociadas a la tristeza como emoción.

Desde la perspectiva comportamental, la depresión se caracteriza por una reducción generalizada de las acciones del individuo, lo cual, a su vez, sería consecuente con la ausencia de reforzadores contingentes a la conducta, o cuando estos reforzadores pierden la efectividad para el individuo (Piquera et al., 2008).

Los mismos autores sostienen que tanto la ansiedad como la depresión son enfermedades que pueden llegar a tener comorbilidad entre sí; también puede darse que, a partir de otras enfermedades, ya sean crónicas o agudas, se presente como consecuencia el desarrollo de cuadros ansiosos y/o depresivos.

Como se ha venido mencionando a lo largo de este marco teórico, el estrés tiene diferentes causas y así mismo diversas consecuencias en el organismo, las cuales impactan tanto el componente biológico, como el cognoscitivo y el comportamental. Estos efectos en el sujeto producen inevitablemente cambios desde toda perspectiva, obligando al organismo a llevar a cabo un proceso de adaptación y ajuste a las nuevas condiciones; cuando esto no se logra, el estrés se convierte en una variable que va en detrimento de la calidad de vida del individuo (Sawyer, Major, Casad, Townsend, & Mendes, 2012).

1.3.1.7. Estrés Laboral.

La relación establecida entre estrés y los trabajos con efectos psicosociales, remite a los conceptos de factores psicosociales, factores psicosociales de riesgo y riesgos psicosociales; siguiendo a Sauter, Hurrell, Murphy y Levi (1998) los factores psicosociales son aquellas condiciones tanto intralaborales como extralaborales y del individuo que influyen en la aparición de estrés cuando (Moreno y Báez, 2010) se constituyen en factores psicosociales de riesgo.

En ese sentido, el estrés laboral se ha definido como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene “alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo” (Moreno y Báez, 2010, p. 50).

Diversos estudios definen el estrés como un patrón de respuestas del organismo frente a exigencias externas (Gutiérrez, y Ritzel, 2013). Por su parte, McGrath y Altman (1970) definen el estrés como un “desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta”. (García-Herrero, Mariscalá, Gutiérrez y Ritzel, 2013), así mismo se le define como un estado con síntomas psicológicos, físicos o sociales, donde para la persona es difícil establecer un enlace entre sus habilidades y las expectativas puestas en ellos (Pasca y Wagner, 2012, p. 379).

En resumen, las definiciones de estrés giran en torno a la adaptación del ser humano a demandas externas, a la capacidad del organismo para hacerle frente y a un estado del organismo con síntomas físicos, psicológicos, etc.; Beehr y Neuman, (1978); López de Caro (1985) citados por Cuevas-Torres y García-Ramos (2012) hablan del uso frecuente de este concepto a pesar de no existir una definición conceptual común sobre estrés laboral.

Por otro lado, existen modelos para explicar el estrés laboral, como es el modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa de Siegrist (1996), el modelo demandas-control de Karasek (1979), siendo

estos el fundamento para definir el estrés en muchos estudios, asignando mayor valor a la descripción de modelo que al concepto general sobre estrés, lo cual lleva aún más a ampliar sus conceptualizaciones.

Así mismo se observa la asociación del concepto de estrés con variables como satisfacción laboral (Brattig, Schablon, Nienhaus y Peters, 2014; Khalatbari, Ghorbanshiroudi y Firouzbakhsh, 2013) y problemas musculoesqueléticos (Hauke, Flintrop, Brun y Rugulies, 2011) que llevan a pensar el estrés como causa o consecuencia de estas variables.

1.3.1.8. Estrés Percibido.

Existen diversas medidas para valorar el grado de estrés que experimenta una persona, por un lado, la percepción que tiene de las situaciones estresantes es un indicador subjetivo válido, por otro lado, desde una perspectiva biológica, un indicador objetivo lo constituyen las concentraciones diarias de cortisol; considerándose que en situaciones de estrés los niveles de esta hormona aumentan, alterándose el ritmo circadiano de cortisol. Según este ritmo, los niveles de cortisol comienzan a incrementarse en la última hora de sueño, alcanzando su punto más alto aproximadamente treinta minutos después de despertar, descendiendo rápidamente durante los siguientes treinta a sesenta minutos, para continuar su declinación de forma paulatina a lo largo del resto del día, alcanzando sus niveles más bajos al final de la fase de actividad diurna.

El procesamiento individual ante los estímulos está íntimamente relacionado con estas trazas biológicas, lo que da como resultado los diferentes patrones de afrontamiento al estrés, siendo el fenotipo vulnerable aquel que presenta hiperactividad del eje hipotálamo-hipófi so-adrenal, con altos niveles de cortisol diarios (López Mato, 2004).

Todo el recorrido alrededor del concepto de estrés y sus variantes está relacionado a los principales aspectos que se trabajarán en la presente investigación. Están dirigidos a fortalecer los aspectos metodológicos planteados en los instrumentos que se utilizarán. Además, contribuyen a fortalecer las bases desde las cuales se fundamenta este estudio, tomando en cuenta la poca cantidad de información subyacente al tema del estrés en los cuerpos de socorro y bomberos forestales en Guatemala.

1.3.2. Factores estresores.

Las causas del estrés tienen sus orígenes tanto en factores ambientales como en los individuales. En relación con los primeros, el estrés se vincula a cinco categorías, a saber: factores intrínsecos al trabajo (condiciones de trabajo inadecuadas, jornadas extensas), el papel de la organización (responsabilidad excesiva, exigencias acerca del comportamiento adecuado en el desempeño de la función), relaciones en el trabajo (presiones de los superiores, falta de apoyo social de los colegas), desarrollo de la carrera (falta de seguridad en el trabajo, jubilación precoz, frustración en el desarrollo de la carrera) y estructura del clima organizacional (amenazas a la libertad y la autonomía del individuo). En lo que hace a los factores individuales, se incluyen rasgos de la personalidad, actitudes e indicadores culturales y demográficos (Cooper; Cooper; Eaker, 1988). Carayon, Smith y Haims (1999) afirman que existen otros factores estresores vinculados con la organización, como la presión por la productividad, condiciones desfavorables en el ambiente organizacional, carencia de entrenamiento y de orientación, relación abusiva entre los supervisores y los subordinados, falta de control sobre las tareas y ciclos de trabajo ininterrumpidos, que le imponen al trabajador la obligación de enfrentar una alta demanda. Si el individuo cuenta con bajas defensas en relación con las situaciones ligadas a los factores estresores, se desencadenará el estrés

ocupacional. En este caso, cuanto mayor sea la demanda y menor el control del trabajador, más probable será que se desencadene el estrés.

Para Grandjean (1998), la causa del estrés laboral es la discrepancia entre el grado de exigencia del trabajo y los recursos disponibles para asumirlo. Es un fenómeno subjetivo y depende de la comprensión individual para enfrentar las demandas vinculadas con el trabajo.

Las circunstancias que producen estrés están asociadas al contexto organizacional, tales como el período inicial de adaptación del nuevo empleado a la empresa, la comunicación deformada o deficiente que ocasiona roces innecesarios entre el personal, la distorsión en el suministro de informaciones o la falta de perspectiva de crecimiento profesional, lo que provoca que los profesionales tienden a buscar nuevos lugares de trabajo (Delboni, 1997). En este sentido, niveles de estrés muy altos en el contexto del trabajo pueden ocasionar caídas en el desempeño y en la productividad, con pérdida de la capacidad de concentración, y hasta accidentes graves en áreas que exigen exactitud y precisión en las actividades María José Pérez Molina y Nazareth Rodríguez Chinchilla (2011)

Los estresores son entendidos como acontecimientos que provocan un cambio en las rutinas, independientemente de si la situación es positiva o negativa, real o imaginaria; lo importante es que configuren las condiciones necesarias para desencadenar la respuesta de estrés. Fernández-Abascal (2003, p. p963-1018) apuntan dos grandes tipos de estrés centrados en sus desencadenantes: los estresores biogénicos y los estresores psicosociales.

Los estresores biogénicos, a través de sus propiedades bioquímicas, actúan directamente en los núcleos neurológicos y afectivos provocando inmediatamente una respuesta estresante sin la

utilización del proceso cognitivo-afectivo. Por ejemplo: el síndrome premenstrual, el postparto, la menopausia, las hormonas de la pubertad y la ingestión de determinadas sustancias químicas.

1.3.2.1. Clasificación de los factores estresores.

Las teorías que explican los factores estresantes se relacionan entre sí, los estímulos y las reacciones a las mismas que cada individuo genera como respuesta, inciden en la persona teniendo diversas respuestas como parte de los mecanismos de defensa provocando un desequilibrio en el sujeto, esto puede ocasionar un nivel de estrés mayor al que cotidianamente sostienen el personal de la brigada de incendios forestales.

Desde la perspectiva teórica se asocia el concepto de estrés al nivel de calidad de vida de las personas (Gaviria, Vinaccia, Riveros, & Quiceno, 2007). Es así como Sandin & Chorot (2003) plantean diferentes enfoques, cada uno abordando el concepto desde perspectivas distintas.

El estrés como estímulo: describe el estrés del individuo como una variable dependiente de los eventos ambientales que inciden directamente en la persona afectando su equilibrio vital, como, por ejemplo, actividades derivadas de su desempeño cotidiano y todo lo que conlleva establecer y mantener relaciones e interacciones con el resto de los individuos.

El estrés como respuesta: se plantea que el estrés está conformado por aquellas reacciones que el individuo genera ante la presencia de estresores, por ejemplo, cuando el sujeto se ve expuesto a situaciones que ponen en riesgo su equilibrio emocional y/o físico, como un duelo o una amenaza a su propia integridad.

El estrés como relación: se fundamenta en el conjunto de relaciones que se establecen entre el sujeto y los eventos, a través de las cuales el individuo puede modificar los estresores. A manera

de ejemplo, en las relaciones interpersonales, cuando se presentan conflictos con otros individuos y se busca la solución a estos, resultaría evidente que el sujeto puede tomar control de los estresores, modificando su incidencia en los niveles de estrés, v. g., los procesos de negociación que se adelantan entre dos o más partes en los que se busca beneficio mutuo; normalmente hay diferencias entre unos y otros; en el transcurso del proceso se ponen sobre la mesa los puntos álgidos tanto para unos como para otros, concluyendo en una transacción satisfactoria para las partes.

Los estresores psicosociales corresponden a la mayoría de los estresores a los que nos enfrentamos diariamente. En este sentido, Lazarus y Cohen (1977), plantean tres tipos de estresores psicosociales en función del grado en que se manifiesten los cambios en la vida de un individuo:

1.3.2.1.1. Estresores únicos.

Los desastres son recurrentes en el país, sin embargo, debido al mal manejo de asentamientos de viviendas en áreas no aptas para vivir han generado un sin fin de pérdidas desde materiales hasta vidas humanas y de animales afectado a una minoría de personas provocando traumas y niveles altos de estrés.

Cambios mayores o estresores únicos: extremadamente drásticos en la vida de un sujeto: sufrir graves problemas de salud, ser víctima de violencia, vivir alguna catástrofe natural... De manera general se refiere a las situaciones que presentan cambios dramáticos en condiciones altamente traumáticas, cuyas consecuencias se prologan en el tiempo, y está caracterizado por su capacidad de afectar desde a una sola persona o a un grupo reducido hasta a un gran número de víctimas.

1.3.2.1.2. Estresores múltiples.

Los bomberos forestales se encuentran entre la población en riesgo a sufrir desde una muerte de un compañero hasta quedar con alguna discapacidad provocada por algún siniestro, esto genera un tipo de estresor que es dañino para la salud mental del personal ya que se presentan con algún tipo de irritabilidad, depresión, ansiedad, agotamiento nervioso, entre otros, que puede llegar a interferir en la vida laboral como doméstica de cada bombero.

Cambios o estresores múltiples. En este caso, normalmente sólo una persona o un grupo pequeño son los afectados por los cambios. Muchas veces son determinados sucesos en los que el individuo pierde el control, por ejemplo, la muerte de un ser querido.

Cotidianos o micro estresores, que son sucesos en las pequeñas rutinas cotidianas, pero de alta frecuencia, denomina “ajetresos diarios”, Daily Hassles, Lazarus y Folkman, (1984,1986) motivo por lo cual pasa a ser un tipo de estresor importante ya que ayuda en el proceso de adaptación y acomodación para mantener la salud. A su vez es dañino al bienestar psicológico ya que se presentan con alta frecuencia en la vida del individuo: las responsabilidades domésticas, las tareas escolares, el trabajo, la salud, la vida personal y la afectividad con la familia y los amigos.

Está dividido en dos tipos:

Las contrariedades, que son las situaciones que causan malestar cuando perciben que estas relaciones presentan hostilidad, estimulación cognitiva o social insuficiente y confusa.

Las satisfacciones, que son las experiencias positivas, las cuales hacen que el individuo se sienta bien, disfrute de las buenas cosas o simplemente se sienta satisfecho, por ejemplo, ver una buena película.

Para Ivancevich y Matteson (1989), el estrés causa como consecuencia psicológica directa algunos problemas como depresión, ansiedad, agotamiento nervioso, desorientación, pérdida de motivación, apatía, aumento de irritabilidad y otros problemas de este orden.

1.3.2.2. Relación entre los factores estresores percibidos y la autoestima.

La brigada de bomberos forestales está en constante riesgo de padecer estrés, que está misma está relacionada con la personalidad, también son determinantes las condiciones en las que éste se desarrolla dentro del ambiente laboral, debido a que están expuestos al peligro y tienen turnos cambiantes en el trabajo, por lo que se enfrentan a ritmos exigentes desencadenando diversos niveles de estrés.

Como parte de la autoestima se vinculan los sentimientos de eficacia personal y de merecimiento, de ellos se desprende confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones. La autoconfianza tiene raíces profundas, que no es una cuestión puntual y que se va constituyendo a lo largo de la vida. Sin embargo, se precisa que el entorno laboral puede potenciar o inhibir ese sentimiento.

Un nivel de baja autoestima junto a un estrés elevado forma un peligroso cóctel para el bienestar psíquico, tanto en el entorno laboral como en el ámbito personal. Dos problemas que frecuentemente van unidos y que además se retroalimentan. Su combinación produce trastornos psíquicos que a la larga se pueden trasladar a la salud física. Termalita son algunas de las conclusiones obtenidas por el catedrático de psicología Simón L. Dolan a lo largo de su experiencia profesional, iniciada en la Clínica Mayo, en Minnesota, y que ha continuado en universidades de diversos países del mundo.

¿Pero cuándo se produce falta de autoestima? ¿Cuándo la inseguridad puede ser nefasta para la carrera profesional? Para Simón L. Dolan, cuando una persona duda continuamente de su capacidad o siente que no controla cómo afrontar su trabajo suele ser consecuencia de problemas desarrollados a lo largo de su vida. Son dificultades debidas a circunstancias individuales, pero que se pueden agravar en un entorno laboral desfavorable. Se acumulan a lo largo de los años, añade. A continuación, viene el fracaso de adaptación y estrés en una espiral sin salida, destaca.

Estos aspectos de la vida laboral, que tan difícilmente se pueden separar de la personal, quedan reflejados en el libro Autoestima, estrés y trabajo, que Dolan ha escrito junto a Salvador García y Miriam Díez Piñol (Ed. MC Graw Hill). En esta obra intentan desarrollar las claves de la percepción que cada persona tiene de sí misma. No sólo impacta en los logros profesionales. La escasa valoración de uno mismo influye en el estrés y, por tanto, en el peor de los casos, en el riesgo de padecer depresión. En el libro, los autores citan algunos de los teóricos clásicos de estas materias como Nathaniel Branden, autor del libro El poder de la autoestima, quien señala que en ella se vinculan los sentimientos de eficacia personal y de merecimiento. Se trata de confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas, subraya Branden.

También Salvador García, profesor de Psicología Social de la Universidad de Barcelona, cree que la autoconfianza tiene raíces profundas, que no es una cuestión puntual y que se va constituyendo a lo largo de la vida. Sin embargo, precisa 'que el entorno laboral puede potenciar o inhibir ese sentimiento'. Destaca que, en ocasiones, estos entornos parecen diseñados para que las personas no tengan ni desarrollen sentimientos positivos sobre ellas.

Cita otro aspecto que puede influir en los resultados que sobre la valía personal se recopilan en el mundo laboral. 'Los sistemas de evaluación de los empleados no son excelentes, además tampoco hay tan buenos jefes, y menos que sepan reconocer las capacidades de las personas que con ellos trabajan', manifiesta. Como otros expertos en esta materia enfatiza lo negativos que pueden ser los resultados si este tema no se gestiona bien, entre ellos, el aumento del estrés.

Los autores de este libro precisan que, aunque el riesgo de padecer estrés está muy relacionado con la personalidad, también son determinantes el tipo de empleo y las condiciones en las que éste se desarrolla, según se pone de manifiesto en los datos estadísticos. Así, los más expuestos al peligro son los empleados que tienen turnos cambiantes en su trabajo, los que se enfrentan a ritmos exigentes y los que tienen poco o escaso control sobre los procesos. Este último escenario sería el que podría reducir la autoestima como trabajador. Citan además como posible desencadenante de estos trastornos los cambios en las empresas.

1.3.3. Afrontamiento.

El afrontamiento es el aspecto más relevante al hablar del estrés, la importancia además de conocer los recursos con los que cuenta una persona para enfrentar el estrés. La labor de los bomberos forestales hace necesario hacer ese reconocimiento para establecer los elementos desde los cuales se puede hacer un proceso de intervención.

El afrontamiento se refiere a la respuesta de un proceso cognitivo y comportamental cambiantes a la que se adapta una persona ante una situación de estrés o evento traumático provocando reacciones emocionales, las cuales deben de buscar su homeostasis a través de acciones para poder tolerar y minimizar las situaciones que sobrepasen estímulos que puedan desencadenar riesgos para la vida. “Por tal motivo el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o

psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad (Burgos, Carretero”, Elkington, Pascual-Marssetin & Lobaccaro 2000; Hesselink et al., 2004). El afrontamiento tiene dos funciones principales: manejar o ignorar el problema de su entorno que es el que desencadena la perturbación, o bien, da la respuesta emocional que aparece como consecuencia. los dos afrontamientos pueden interferir o potencializarse entre sí. manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbación (afrontamiento dirigido al problema), o bien, regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia. Los sistemas de afrontamiento pueden ser de forma individual o colectiva en la cual debe de haber una interacción recíproca y del manejo de toma de decisiones de los individuos.

Es del todo acertada la correspondencia que Lazarus y Folkman (1984) establecen entre estrés y afrontamiento: éste constituye la conducta apropiada y relativa al estrés. Como también comentan con acierto, la conducta relacionada con el estrés incluye, en realidad, dos géneros de respuesta. Una es la conducta "respondiente", que, a su vez, se compone, primero, de percepción no sólo del peligro, de la pérdida o el daño, sino también, si es correcto el precedente análisis, de la demanda (percepción y, además, "appraisal": apreciación, estimación, juicio); y, segundo, de reacción y alteración emocional. Otra es la conducta adaptativa específicamente relativa a la demanda y que asimismo se compone, a su vez, de dos elementos: una "reapreciación" del daño, pérdida, amenaza, pero también, por otro lado, de los propios recursos para hacerle frente; y una acción propiamente tal, una conducta instrumental, operante, que trata de realizar los requeridos cambios en el entorno.

El afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés. Costa, Somerfield y McCrae (1996) resaltan que debe distinguirse entre adaptación, término muy amplio que cubre la totalidad de la conducta,

y afrontamiento, una especial categoría de adaptación eliciteda en el individuo por circunstancias inusualmente abrumadoras. Lazarus y Folkman (1984 / 1986) lo formulan con una excelente definición, que basta reproducir aquí con algunas glosas propias entre paréntesis: "esfuerzos (actos, procesos) cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes (adaptativos, flexibles) para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo". Lo de "manejar" es sumamente genérico, pero certero. En el afrontamiento no siempre se atienden las demandas objetivas, no siempre se resuelve la amenaza, se evita la pérdida o se disipa el daño; simplemente se les maneja hasta cierto punto, se "negocia" con la realidad, se reduce o mitiga hasta donde se puede. También hay afrontamiento en situaciones como la del "aterriza como puedas". El afrontamiento, en suma, entraña siempre la adquisición de un cierto "control" de la situación, pero un control que oscila mucho: desde el dominio ("mastery"), el hacerse dueño de la situación, hasta el simple "apañárselas como uno pueda" o, todavía menos, un somero control de sólo las emociones suscitadas por el evento estresante.

El afrontamiento es siempre, en alguna medida, extraer recursos de la falta de recursos, o sea, sacar fuerzas de flaqueza. Esto no es una paradoja y tiene que ver con el doble momento de la "apreciación": un momento que es el del juicio primario, el que aprecia el evento-fuente del estrés como dañino, amenazante, desafiante; y otro momento de juicio secundario (de reconsideración: "reappraisal") en el que se vuelve a apreciar la situación y se valoran, sopesan, también los propios recursos para afrontar.

La acción completa de afrontamiento incluye un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, mas no sólo o no siempre del medio exterior: a veces se trata de transformación del medio interior. A ese propósito Lazarus y Folkman (1984) distinguen dos tipos

-que son dos funciones- del afrontamiento: 1º) el dirigido al problema objetivo, a la demanda, a la tarea, afrontamiento que trata de solucionar el problema, de realizar la acción requerida; 2º) el dirigido a la propia emoción del sujeto ante la situación estresante, para modificar el modo de vivir la situación y eso aun en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación. La nueva consideración cognitiva y valorativa ("reappraisal") puede servir a una u otra función; y es instrumental el afrontamiento dirigido a la emoción tanto como el orientado al problema. Pero las estrategias para una y otra función no siempre coinciden. Por lo general, se facilitan mutuamente: así, llevar bien preparado un examen permite resolverlo bien (problema), al mismo tiempo que reduce la ansiedad (emoción). Pero también pueden interferir entre sí: por ejemplo, adoptar una decisión prematura, poco meditada, contribuye a disminuir la preocupación (emoción), pero al precio de renunciar a obtener más información y elementos de juicio para hacer frente al problema de modo adecuado.

1.3.3.1. Teoría del afrontamiento.

Cabe ahora tomar de nuevo el análisis del afrontamiento y tomarlo otra vez por uno de los cabos del modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984). En el curso de su análisis de la conducta de afrontamiento, de la posible intervención terapéutica para favorecer, estos autores enuncian una serie de tesis, de principios: 1) los sentimientos moldean los pensamientos y los actos; 2) los pensamientos modelan los actos y los sentimientos; 3) los actos modelan el pensamiento y los sentimientos; 4) el entorno modela pensamientos, actos y sentimientos. La cauta expresión "modelan" puede interpretarse equivalente a "contribuyen a determinar", aunque tampoco puntualizan los autores si en los cuatro enunciados tiene ese verbo exactamente el mismo alcance.

También aquí las proposiciones teóricas y las propuestas prácticas de estos autores merecen ser prolongadas y completadas. A un modelo en verdad transaccional le queda por reconocer otra posible dirección de la determinación o la influencia: la que, desde los actos, las acciones, la conducta operante, va al entorno, al medio, para modificarlo en algo. Pensamientos y sentimientos, por sí solos, desde luego, no inciden en el entorno; pero las acciones sí: las acciones dejan huellas, secuelas en la realidad exterior, contribuyen a modelarla. Este es el punto en que una psicología de la acción no tanto corrige cuanto hace explícitos y pone énfasis en algunos elementos -quizá presentes, pero no visibles- del modelo transaccional.

El análisis de las relaciones estrés y afrontamiento, un análisis que lo esclarece justo como fenómenos interrelacionados, en transacción, permite desarrollar un modelo (y núcleo conceptual) para una concepción general de la conducta. Existe paralelismo entre una teoría general del comportamiento y una teoría del afrontamiento. Respecto a la teoría general aquí sólo puede esbozar algo que está desarrollado en otro lugar (Fierro, 1996); y sólo cabe llamar la atención sobre qué índole de teoría reclama el estudio del afrontamiento: resaltar que la conducta de afrontamiento reclama una concepción psicológica distinta de la sustentada sea por el "cognitivismo" -cuyas versiones vulgatas ignoran la conducta práctica-, sea por el "conductismo" -cuya ortodoxia divulgada ignora al sujeto agente como principio de acción, intrínsecamente activado y motivado-. Sin negar que desde premisas ya conductistas ya cognitivas, pero siempre ensanchadas y liberalizadas, sea posible asumir la totalidad de los eventos que ocurren no sólo antes, sino también después y a consecuencia de una conducta práctica -de una acción del agente que no es mera reacción a estímulos exteriores- el caso es que, siquiera en confesada dejación de pasados equívocos, resulta menos ambiguo profesar una concepción psicológica bajo el paraguas de otro encabezamiento, como es el de una psicología de la acción.

1.3.3.2. Psicología de la acción.

Justo a partir de la idea de que el afrontamiento consiste, sobre todo, en acciones procede el resto de las consideraciones por desarrollar todavía, consideraciones en las que se intenta poner de relieve el alcance generalizable de los principales conceptos hasta aquí utilizados.

Para comenzar por los acontecimientos, sean vitales (de pocas veces en la vida), sean cotidianos (del día a día): tales eventos o situaciones son conjuntos más o menos duraderos, pero en todo caso amplios, que engloban una extensa variedad de estímulos y que contribuyen a determinar determinados tipos de experiencias en el sujeto. Quizá es el momento de decir aquí que el concepto de experiencia se halla a la espera de rehabilitación, elaboración y estudio en Psicología. Gozó de merecida atención por parte de algunos clásicos de la psicología (empezando por James, 1902 / 1986); y la ha recibido asimismo de aquellos investigadores de lengua francesa que han llamado "expérience" a las situaciones sea experimentales, sea de observación bien controlada, como las de la investigación piagetiana típica. Y merece ser recuperado y reintegrado a un lugar conceptual clave, porque -hace falta decirlo, subrayarlo lo que importa y cuenta en Psicología, aun en la más enfáticamente afincada en la primacía -por lo demás, dudosa- del estímulo, no son tanto los acontecimientos o estímulos y situaciones, cuanto las experiencias -perceptivas, emotivas, cognitivas- que esos eventos estimulares elicitán.

Por experiencia ha de entenderse la que la psicología antes llamada soviética (Fernández Trespalacios, 1982) denominó conducta "aferente" o "aferencial": aquella actividad psicológica que se produce de fuera a adentro, en la dirección de interacción con el entorno que va hacia el interior del sujeto. En ese sentido, y de acuerdo con las especificaciones conceptuales antes

presentadas, el estrés constituye conducta aferente, experiencia y, por cierto, experiencia de alta relevancia y significación en la vida humana.

La otra vertiente de la conducta es la "eferente" o "eferencial", la que va de dentro a fuera, la que sale del agente para afectar al medio, para operar cambios en él, la conducta que es acción, práctica. El afrontamiento es conducta, como el estrés, pero conducta eferente, acción. Es una clase particular de conducta especialmente significativa. También a este propósito cabe recordar y traer una noción afín en la psicología "soviética", la que con Leontiev y Rubinstein como principales inspiradores, destaca la actividad humana. Dicha psicología ha entendido por actividad tanto la psíquica, mental, interna, como la externa, objetivada, física. La actividad es "relación real entre sujeto y objeto en la que la mente es un componente necesario" y "en cuyo curso surgen las emociones" (Lomov, 1982, pág. 67). Es "un fenómeno humano, propositivo, activo, que se desarrolla en el tiempo; es social: regido por metas sociales significativas, sujeto a normas sociales y ajustado a ellas" (Radzikhovskii, 1984, pág. 35).

Es un concepto -el de acción- también presente a este otro lado de lo que durante decenios fue el "telón de acero", en la psicología europea (en Harré, 1979; en Nuttin, 1980), así como al otro lado del Atlántico, en la norteamericana. Han sido, sobre todo, psicólogos sociales, quienes lo han desarrollado, a veces en modelos concretos y bien especificados, como el de Cranach, Mächler y Steiner (1985) en la que presentan como "teoría de la acción dirigida a metas" ("goal-directed") y que concierne a la conducta que se orienta a tales metas de forma consciente, planificada e intencionada. Lo que se desprende de dichos modelos y teorías es una psicología centrada en la acción. El nombre, por supuesto, es lo de menos: acción, actividad, práctica, tarea, quizás incluso conducta operante valen o pueden valer con tal de definirlos apropiadamente. Lo que importa son

los conceptos básicos y los principios de análisis. Bajo diferentes nombres, en todo caso, son reconocibles modelos y teorías pertenecientes a un mismo linaje, con un común aire de familia.

La acción es conducta operante, actividad productiva práctica, que opera y genera no sólo consecuencias de refuerzo o satisfacción en la experiencia subjetiva del agente, o en su aprendizaje, sino también efectos "objetivos" en forma de alguna modificación en la "realidad", sea la exterior, sea la del propio organismo en cuanto realidad biológica. La acción, además, es una actividad en curso, en desarrollo, en duración. Las unidades relevantes de acción no se producen de modo instantáneo o, como regla, en un tiempo breve; antes bien, duran, se expanden y despliegan en una dimensión de tiempo y sucesión, en un orden temporal, secuencial, así como también en una organización jerárquica, unas después de otras, unas al servicio de otras, subordinadas a ellas. En su desarrollo se producen tanto actos consumatorios, en cierto modo terminales para cada secuencia, por ejemplo, hacer el amor o comer, cuanto asimismo actividades instrumentales que preparan a aquéllos: respectivamente, en los ejemplos, los actos de cortejo y los de preparación del alimento. En la ligazón de actos consumatorios e instrumentales -fines y medios, respectivamente- se hace manifiesta la función adaptativa, así como también el carácter propositivo y significativo de la conducta humana, su orientación a metas, finalidades, y su intencionalidad o direccionalidad.

1.3.3.3. Modelos de estrés y afrontamiento.

Los modelos, en ciencia, son metáforas desarrolladas, sistematizadas; son analogías intuitivas, razonables y razonadas, que buscan semejanzas en algo mejor conocido o más inteligible, y que a partir de eso tratan de representar lo peor conocido. Contribuyen a esclarecer las relaciones entre fenómenos, pero no, en rigor, a establecerlas. Son guías heurísticas y pragmáticas, que sirven a la investigación, a la construcción de teorías y a la propia intervención tecnológica. Los modelos los

hay, desde luego, sólo descriptivos; los hay también explicativos, o de carácter práctico, aplicado. Los modelos difieren de las teorías propiamente tales en uno o ambos de estos elementos: 1) se refieren a un ámbito relativamente reducido de fenómenos; 2) no cuentan con el respaldo de hallazgos de investigación, de evidencias empíricas suficientes para juzgarlos sólidos. En ese sentido, los modelos sirven a la clarificación de los fenómenos y a la exploración de relaciones entre ellos; y pertenecen a la imaginación -que no fantasía científica.

En Psicología, como en otras ciencias, los modelos resultan del cúmulo de evidencias ya disponibles y contribuyen a recoger ulteriores evidencias. En materia de estrés y afrontamiento, al tratar de poner juntos los elementos conceptuales y empíricos pertinentes, han aparecido modelos varios que sugieren algún género de determinación o de proceso de unos a otros. Uno de los modelos conceptuales, analíticos, más simples es el propuesto por Moos y Schaefer (1993), relativo al afrontamiento positivamente funcional, adaptativo, ante unos eventos estresantes que han llegado a constituir una crisis vital. En su inserción aquí no hay de cosecha propia más que el encabezamiento que se le antepone:

1.3.3.3.1. Diagrama de una crisis bien resuelta en un buen afrontamiento.

En este modelo pueden reconocerse varios elementos destacados: el papel del ambiente, con sus estresores, pero también con sus recursos, y el papel del sistema de la persona; el modo en que la relación entre ambos elementos cristaliza en estrés, acaso en crisis vital, de transición; el papel que la reapreciación cognitiva desempeña en el afrontamiento; los efectos saludables (bienestar y salud) que se siguen de un buen afrontamiento.

Tampoco necesita comentario el modelo de Lazarus y Folkmann (1984 / 1986), recogido a continuación y que refleja en denso resumen el grueso de su teorización sobre estrés, afrontamiento

y procesos mediadores. Como elemento todavía no mencionado en esa teorización está el distinguir entre efectos inmediatos (fisiológicos, de sentimientos y estados de ánimo) y efectos a largo plazo, donde aparecen las consecuencias que tópicamente suelen ahí siempre señalarse: bienestar, salud (o enfermedad) y buen (o mal) funcionamiento social adaptativo.

1.3.3.3.2. Modelo estructural de estrés y humor.

En este modelo aparece y se resalta cómo los eventos vitales y los estresores permanentes ejercen finalmente su efecto sobre el humor cotidiano -positivo o negativo- a través de mediaciones también cotidianas. A diferencia del modelo anterior, que presentan a salud y bienestar como variable(s) dependiente(s) última(s), este diagrama se limita a colocar en esa posición al talante o humor ("mood") cotidiano. Esta limitación lo restringe en su ámbito conceptual, pero con la ventaja de hacerlo operacional, contrastable, empírico.

Junto a esas y otras representaciones imaginables de los procesos en que consiste el estrés y en que aparece el afrontamiento, está el modelo que sigue, de elaboración propia, con propósito integrador, no contrastado empíricamente, por desgracia.

Es un modelo no sólo conceptual, integrador de hallazgos, sinóptico de conocimientos hoy, sino también heurístico: propone hipótesis de investigación; y aspira a poder transformar las flechas hipotéticas en coeficientes de determinación en un análisis de vías.

1.3.3.4. El curso del estrés y del afrontamiento.

En el marco de una psicología de la acción, la relación de estrés y afrontamiento puede formularse en términos de conducta aferentes y eferentes, de puros eventos, de procesos: eventos y procesos, primero, de experiencia y, luego, de acción. Aparece entonces un modelo teórico de las secuencias: experiencia a acción a experiencia, etcétera, que cabe cifrar en el siguiente esquema, con dos versiones distintas.

Las A están por las acciones (unidades de acción) y las X por las experiencias (unidades de experiencia), que son también eventos: los eventos (estímulos, situaciones) en cuanto psicológicos. La representación de la cadena -potencialmente indefinida, interminable- queda recortada en un fragmento que toma como extremo inicial una X, y cuyos momentos numeran los subíndices. Podría igualmente tomarse por instancia inicial una A (acción). El esquema muestra cómo las acciones se alternan con las experiencias (y los eventos del entorno). También podría decirse de otro modo: cómo las conductas se entrecruzan con los estímulos; o todavía, en el léxico antes introducido: cómo la conducta o actividad "aferencial", de fuera a adentro (sobre todo, perceptiva y emotiva), se alterna y entrelaza con la actividad "eferencial", de dentro a afuera (conducta motriz, operante). El esquema visualiza así el surgimiento y genealogía de las acciones, pero también de (algunas de) las situaciones, de los estímulos.

Una psicología de la acción destaca los encadenamientos de acción – experiencia - acción: pone de relieve cómo se entrecruzan acciones y situaciones; cómo las personas moldean su propia situación psicológica, ya modificando determinadas condiciones objetivas de la misma, ya eligiendo entrar y estar en unas y no en otras situaciones que, a su vez, serán determinantes de sus futuros actos. Al estudiar esa concatenación, ese engranaje, emerge de modo muy concreto el

componente activo e interactivo, el intercambio de energías entre el agente y su entorno, así como el curso histórico de los acontecimientos producidos en ese intercambio.

En tales términos se comprenden las series, los diagramas de flujo y los bucles de retroalimentación. También en ellos, como en toda secuencia comportamental significativa, aparece la concatenación entre las experiencias (eventos estresores o, mejor, reacción psicológica, conducta aferencial relacionada con ellos) y las acciones: de afrontamiento, de conducta eferencial, instrumental, que, sin embargo, como componente suyo interno, contiene elementos cognitivos, evaluativos y de decisión. Cada experiencia de estrés demanda -y a veces conduce a- una acción de afrontamiento, la cual, por otro lado, ejerce algún cambio en la realidad, adaptativo o no, un cambio que, a su vez, repercutirá sobre el sujeto agente en forma de una nueva experiencia en mayor o menor medida demandante, desafiante, estresante. Afrontamiento eficazmente adaptativo es aquél que contribuye a reducir el nivel de la demanda, del estrés.

Este esquema se ordena a subrayar que las dos corrientes de conducta, la de experiencias y la de acciones, en la secuencia estrés - afrontamiento o en otras secuencias de comportamiento, no son simétricas. Las experiencias no dependen sólo de las acciones: tienen su propia alimentación en otras fuentes, en eventos que suceden con mínima o nula intervención del propio sujeto agente; al fin y al cabo, las experiencias de una persona sólo en una pequeña parte dependen de sus propios comportamientos. Es preciso, por tanto, subrayar no sólo la relativa dependencia que las experiencias tienen respecto a las acciones, sino también su gran independencia: su origen en factores del todo ajenos a la conducta del individuo. Para resaltarlo conviene, sin embargo, pasar a otro esquema, el del determinismo recíproco, donde además se hace presente de modo explícito la instancia misma del agente.

El triángulo equilátero típico en cuyos vértices Bandura coloca S (situación), P (personalidad) y C (conducta), está sustituido por un triángulo deliberadamente irregular, primero, para subrayar que el determinismo no es simétrico y con reciprocidad igual bajo todos sus aspectos: la conducta depende de la situación mucho más que la situación de la conducta; y, segundo, para preparar un diagrama más amplio, que despliega el de Bandura -de foto fija, estático, estructural- en la dimensión del tiempo. Este nuevo diagrama no será ya el de una imagen fija y una geometría de vectores simétricos. Será un diagrama cinético -o cinematográfico- que trata de dibujar cómo corre a lo largo del tiempo la película de las influencias mutuas entre las instancias en juego. En él, además, en una doble franja, superior e inferior, se va a indicar que un conjunto de eventos, de procesos, en gran medida independientes del triángulo básico, inciden desde fuera en él: en la secuencia de las situaciones suceden acontecimientos del todo exógenos, extraños; en la persona agente se producen procesos biológicos no generados por los otros dos vértices del triángulo.

Este esquema despliega en la duración y la sucesión la imagen que Bandura ofrece en sincronía, en geometría estática y con el riesgo encima de entender la reciprocidad como circularidad y como simetría. Los subíndices denotan los momentos temporales de cada instancia. Además de mostrar el despliegue de las determinaciones mutuas a lo largo del tiempo, de los momentos y los eventos, hace explícita una puntualización inequívoca respecto al sentido de la "reciprocidad" y de las relaciones de influencia de cada instancia con las demás: las influencias se producen en la dirección del tiempo.

Entre las diversas C no se trazan líneas, porque cada conducta -o acción- es puro acontecimiento y de suyo no guarda conexión directa e inmediata con el evento comportamental anterior, con el que tiene relaciones, pero siempre mediadas (por la mediación de P y de S). En cambio, las

instancias S y P no sólo acontecen; además, son y perduran: poseen una realidad no sólo instantánea, sino duradera. En el sujeto y en su entorno ocurren cosas, se producen cambios, pero ellos mismos existen y no sólo acontecen; están ahí con entidad sustantiva. Su naturaleza es no sólo de eventos, sino a la vez de estructuras, de realidades perdurables, cambiantes también, sin lugar a duda, pero permanentes aun en los cambios y pese a ellos: permanentes como sustrato de los cambios, consistentes en un espesor de realidad que sirve de soporte a las continuas transformaciones.

Según Bandura (1978) no sólo en la feliz concreción del ámbito estudiado por la Psicología y constituido en tres instancias -situación, personalidad, conducta- y en sus recíprocas determinaciones. Lo es asimismo en la idea de que el principio del determinismo recíproco es un "principio analítico genérico", una guía o directriz para el análisis y la investigación. Cabe añadir: es el embrión de una posible construcción teórica, de una concepción general en Psicología, una concepción, empero, que desborda tanto al conductismo como al cognitivismo -por muchos guiños cómplices, pero equívocos, que a ambos dedica Bandura- y que reclama una alternativa, como la de una psicología de la acción. Es, además, un principio heurístico, y no sólo teórico, pues puede y debe orientar la búsqueda, la exploración de relaciones, la investigación. Esta debería llegar a ser capaz de establecer coeficientes de regresión, pesos beta, valores de predicción en todas las flechas que discurren entre las tres instancias, aunque siempre en la dirección de la gran flecha del tiempo: del antes al después.

Naturalmente esos pesos o coeficientes no serán los mismos en cada momento y para cualquier ámbito de comportamiento. Variarán mucho según ámbitos, según ocasiones, según personas. La transformación de la figura 3 -principio analítico genérico en un diagrama de vías no es posible

salvo para fragmentos bien delimitados de la experiencia y de la acción humana. Es ahí donde toda la temática de estrés y afrontamiento adquiere un valor añadido: el de espacio de laboratorio -y de estudio de campo- para una teoría general de la acción. Esquemas como el del anterior modelo 4 (recogido en epígrafe 9) constituyen especificaciones y concreciones del esquema 3. Dichos modelos y esquema han de entenderse cada uno a la luz del otro. Las relaciones genéricas entre persona, situación y conducta se concretan ahora, dentro del esquema 4, en relaciones entre persona, experiencia de estrés y acción de afrontamiento.

En este esquema las X, al igual que en el esquema 1, están por experiencias, ahora experiencias de estrés, y las A por acciones, esta vez, acciones de afrontamiento. Los antecedentes de la experiencia de estrés se hallan sea en la persona, en sus acciones previas o también en acontecimientos no tanto externos, cuánto extraños a su acción. Las repercusiones de la acción de afrontamiento contribuyen, a su vez, a colorear posteriores experiencias, más o menos estresantes. A diferencia del esquema 3, donde existe una línea de continuidad entre las situaciones, por su permanencia física, aquí entre las X no se postula tal permanencia: las experiencias son conducta (aferencia), igual que lo son las acciones (conducta eferencial) y, en cuanto conducta, no tanto son, cuanto acontecen, y deben toda su estabilidad a la de los factores ambientales o personales que las determinan.

Las acciones de afrontamiento repercuten desde luego en la persona, en la personalidad como sistema psicológico, pero no menos en el organismo como sistema biológico, en forma de salud o de enfermedad, de vulnerabilidad biológica a agentes externos, una vulnerabilidad que ella misma constituye entrada ("input") biológica, desde el sujeto, a su susceptibilidad ante eventos estresantes y su consiguiente predisposición a experiencias de estrés.

La secuencia estrés - afrontamiento aparece en todo eso como secuencia típica del curso de la acción; y los modelos de ella contribuyen a una psicología de la acción quizá más que cualquier otra construcción heurística y conceptual elaborada a partir de algún patrón concreto de conducta. No es extraño que estrés y afrontamiento se hallen hoy en el foco de muchas investigaciones y análisis. Ahora bien, tanto su relevancia clínica y práctica, como la justificación teórica de esa posición central depende de que el estrés no quede confundido con otras reacciones -conductas aferentes- similares o mezcladas, tales como ansiedad, fatiga o sufrimiento moral; depende de que aparezca y sea analizado de manera específica, según se ha hecho en este ensayo, como experiencia de ser requerido a una acción, a afrontar, cuando el agente dispone de algunos recursos para ello, pero escasos.

1.3.4. Estrategias de afrontamiento.

El afrontamiento forma parte del mismo espectro del estrés como una reacción natural del individuo para sobrellevarlo, en ese sentido, los brigadistas de incendios forestales deben de tener una serie de estrategias de afrontamiento para buscar soluciones inmediatas ante cualquier dificultad presentada en su labor al frente de un incendio forestal, permitiendo mantener el equilibrio cognitivo y emocional ante una situación de estrés.

Según Lazarus y Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas, el afrontamiento forma parte del mismo espectro del estrés como una reacción natural del individuo para sobrellevarlo, en ese sentido, existen dos tipos; adaptativas y desadaptativas, en la medida en la que no hay repercusiones negativas en el entorno social e intrapsíquico de la persona. Estás

pueden ser identificadas en dos clasificaciones: centrados en el problema y estilos centrados en la emoción.

Centrada en el problema: La persona se centraliza en la dificultad, busca soluciones a la dificultad que ha provocado disonancia cognitiva, investiga para poder alcanzar el equilibrio y la reposición de las áreas que se vieron afectadas

Confrontación: Se pretende buscar la solución directamente de la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.

Planificación: Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.

Centrada en la Emoción: La persona se centraliza en las emociones que le produce el problema, por tanto, intenta aliviar el sufrimiento en el ámbito emocional.

Distanciamiento: Intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.

Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.

Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.

Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.

Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante

1.3.4.1. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Se requiere de un entrenamiento especial para hacer frente a cada situación que provoque estrés, se desconoce si los brigadistas están preparados para resolver problemáticas entorno a su vida laboral como personal, si una persona no logra encontrar una respuesta que se adecue a su necesidad de ese momento puede generar, preocupación, ansiedad y bloqueo de decisiones entre otros

Se debe desarrollar estrategias útiles para analizar las situaciones y buscar soluciones eficaces es una forma inteligente de afrontar estos retos con mayores garantías de éxito.

La capacitación para tener la competencia de desarrollar estrategias para afrontar problemas es de utilidad para situaciones en las que las personas reaccionan de manera impulsiva por no considerar toda la gama de posibilidades de acción reales a las que están expuestos.

Tienen como objeto la resolución de la situación o la realización de conductas que modifiquen la fuente de estrés. La persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva.

En general se puede afirmar que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son más efectivas para la resolución de dificultades en la mayoría de las áreas y circunstancias de la vida.

En lo que se refiere a su influencia sobre la salud, numerosos estudios han puesto de manifiesto que los sujetos que utilizaban una estrategia centrada en el problema tenían una mejor salud física.

Un problema es una situación para la que no tenemos una respuesta o una forma de actuar eficaz.

La vida es una continua sucesión de situaciones que requieren una respuesta. Las situaciones no

son en sí mismas problemáticas, es la falta de una respuesta apropiada lo que hace problemática una situación.

Desde el momento en que no se encuentra una respuesta adecuada a ellas, se convierten en problemas, generando: malestar, preocupación, ansiedad y “bloqueo” en la toma de decisiones, haciendo cada vez más difícil buscar o generar soluciones y pensamientos de incapacidad o de inutilidad personal.

Desarrollar estrategias útiles para analizar las situaciones y buscar soluciones eficaces es una forma inteligente de afrontar estos retos con mayores garantías de éxito.

Los objetivos de la técnica de solución de problemas son:

- ayudar a las personas a reconocer un problema en el momento en que comienza a presentarse,
- inhibir la tendencia a responder a una situación problema de forma impulsiva y
- facilitar una amplia gama de posibles respuestas adecuadas a la situación y establecer un procedimiento para escoger la respuesta más adecuada al problema presentado.

El resultado será una mayor eficacia para hacer frente a los problemas, así como una reducción de las posibles respuestas emocionales (como la ansiedad) asociada a éstos.

Este entrenamiento es especialmente útil en aquellas situaciones en las que la persona da vueltas y más vueltas al problema sin saber qué hacer, es incapaz de tomar decisiones o toma decisiones impulsivas o inadecuadas por no haber considerado algunos aspectos de la situación o las posibilidades de acción reales.

Orientación hacia el problema: hay que reconocer que las situaciones problemáticas (para las que no se dispone de soluciones inmediatas) son algo habitual y normal en la vida, que es lógico esperar que se presenten con relativa frecuencia.

Es necesario hacer frente buscando respuestas eficaces, en lugar de abandonarse a sentimientos de inutilidad o permitir que las respuestas emocionales bloqueen acciones más inteligentes. Para ello lo más adecuado es:

- tratar de identificar las situaciones problema cuando aparecen,
- inhibir la tentación de responder impulsivamente ante una situación problema,
- buscar posibles soluciones adecuadas a la situación y
- no considerar un problema como insuperable.

Definir y formular el problema: Sólo los problemas bien formulados tienen solución. En las investigaciones científicas, los términos del problema (o la pregunta a resolver) suelen ser claros y estar bien definidos.

Una pregunta clara facilita la respuesta. Pero en la vida ordinaria los problemas no suelen presentarse tan claramente definidos. Es necesario aprender a definir los problemas en términos objetivos y solucionables. Se puede ayudar a una formulación más adecuada considerando una serie de preguntas básicas: quién está implicado, qué está sucediendo, dónde, cuándo, por qué..., incluyendo en las respuestas únicamente los datos y los hechos, y corrigiendo todo tipo de suposiciones e interferencias. Frente a una definición como “mi problema es que no puedo soportar mi trabajo actual”, definiciones alternativas como “¿qué puedo hacer para mejorar mis condiciones de trabajo, en especial disponer de más tiempo?” o “¿qué he de hacer para cambiar de trabajo?”, señalan un punto de partida para una

posible solución. Generación de soluciones alternativas: El objetivo ahora es generar o buscar el mayor número posible de conductas o alternativas de acción para solucionar la situación-problema. Una “tormenta de ideas” puede ser la técnica adecuada para hacerlo. De momento “todo vale”, para que no se establezca un bloqueo mental sobre posibles soluciones.

Es necesario generar un número elevado de alternativas (no menos de diez), pues cuantas más soluciones, más posibilidades de elección y más probabilidades de que la mejor solución posible se encuentre entre ellas. Exigir al menos diez obliga a cambiar el punto de vista habitual.

Toma de decisiones: Es el momento de evaluar las soluciones generadas y decidir cuál o cuáles elegir para resolver el problema. Para ello debe establecerse unos criterios de evaluación, cada uno con una puntuación específica en función de la importancia que se le dé, por ejemplo, bienestar personal (9), imagen profesional (7), retribución económica (5). Establecidos los criterios se evalúa cada alternativa puntuando el valor que tendría para alcanzar cada uno de estos criterios. La alternativa de solución que obtenga una mayor puntuación será seleccionada como la respuesta a emitir. Puesta en práctica y verificación de la solución seleccionada: Finalizado el periodo de tiempo durante el cual se pondrá en práctica la solución seleccionada se evalúa hasta qué punto ha sido eficaz, es decir, si ha conseguido la solución del problema. Para hacerlo se vuelve a utilizar la matriz de decisión con los criterios previamente fijados, pero valorando ahora realidades y no expectativas. Si se han alcanzado los criterios que se fijaron, se habrá solucionado el problema o estará en vías de solución, si por el contrario no es así, habrá de revisar el proceso de solución del problema.

1.3.4.2. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Se busca proporcionar herramientas para hacer una reorganización cognitiva con base a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción ya que puede facilitar la capacidad de adaptación a las diferentes situaciones que puedan encontrar los brigadistas en el ámbito laboral.

Se pretende buscar la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de una situación estresante, modificar pensamientos irracionales y reeducar al personal con estrategias proactivas centradas en las emociones.

Tienen como objetivo reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación. La persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo.

Este tipo de estrategias vienen configuradas por todas aquellas reacciones que no resuelven el problema en sí mismo, pero nos hacen sentir mejor en momentos de peligro o amenaza. Con frecuencia es la forma de percibir la información, de evaluarla y de evaluar los propios recursos para afrontarla, más que las propias demandas objetivas de la situación, lo que determina nuestra forma de comportarnos.

El problema en este caso no dependerá de la situación en sí, sino de la forma en la que la interpretamos y los pensamientos que generan al respecto. Así pues, en muchos casos habrá que dirigir los esfuerzos, más que a modificar los sucesos, a modificar los propios pensamientos, a modificar la forma de interpretar la situación y los pensamientos generados al respecto, pues son la causa real del malestar emocional y de las conductas inadecuadas.

Estrategias centradas en las emociones son:

- el autocontrol,
- el distanciamiento,
- la reevaluación positiva,
- la reorganización cognitiva y
- la autoinculpación y el escape/evitación.

Un ejemplo de técnica centrada en las emociones es la reorganización cognitiva.

El objetivo de esta técnica es modificar la forma de interpretar las situaciones (o, lo que es lo mismo, sus evaluaciones y pensamientos irracionales), para conseguir que no se desarrollen respuestas emocionales y auto diálogos que deterioren el estado de ánimo, y también ser capaz de llevar a cabo comportamientos que permitan afrontar la situación con eficacia.

Pasos para la aplicación de la reorganización cognitiva:

1. descripción e identificación de los sucesos reales de forma objetiva. (situación). El punto de partida es detallar cual ha sido el suceso real. Debe realizarse por escrito describiendo aspectos como qué sucedió o quien estaba presente. Hacer la descripción lo más objetiva posible,
2. identificar los pensamientos generados a partir de ese suceso. (responde a la pregunta “¿qué pienso?”). Es muy importante llevar a cabo una recopilación activa de estos pensamientos y autoafirmaciones, siempre registrándose de forma física (papel y lápiz u ordenador). Este registro nos pondrá de relieve la forma en que solemos evaluar y pensar acerca de los sucesos, permitiendo identificar posteriormente los que son más adecuados y los más irracionales,

3. descripción de respuestas emocionales (responde a la pregunta “¿cómo me siento?”), ejem; me sentí triste, defraudado, irritado...),
4. comportamientos que siguen a esa interpretación del suceso real_(responde a la pregunta “¿Qué hago”)? Que es lo que hago para mitigar esa emoción, por ejemplo “veo la tele”, “como”, “llamo a un amigo”,
5. discutir, criticar, cuestionar y modificar los pensamientos y autoafirmaciones irracionales que siguen al suceso real,
6. sustituir los pensamientos inadecuados por pensamientos que generen respuestas emocionales y conductas más adecuadas. Para ello se pueden utilizar diferentes estrategias; autoafirmaciones automáticas que devalúen o anulen los pensamientos inadecuados. Por ejemplo, decirse frases como: “no me afecta la situación, son sólo pensamientos”, “qué graciosas son estas cosas que me estoy diciendo” y “no hay ninguna evidencia de que sea verdad lo que me digo”. También autoafirmaciones de autoapreciación o de ánimo. Ejemplo: “siempre he conseguido lo que me he propuesto seriamente” o “mis mejores recursos son...”. Establecer claves para cambiar la forma de percibir los acontecimientos:
 - cómo puedo interpretar la situación de otra forma,
 - qué aspectos interesantes puede tener esta situación,
 - desarrollar claves para valorar de una forma más positiva la situación,
 - cómo puedo aprovechar esta experiencia y
 - qué cambios me ayudarán a realizar lo que antes no me atrevía.

La puesta en marcha de una estrategia de afrontamiento dada ante un estresor viene determinada en gran medida por las características del estresor y por la valoración que el sujeto haga de éste.

No obstante, se trata de un proceso con determinaciones múltiples, en el que se encierran tanto aspectos situacionales como predisposiciones personales, entre las que se incluye, por ejemplo, el llamado estilo de afrontamiento de la persona, o la tendencia a utilizar determinadas estrategias de afrontamiento.

Las investigaciones de Lazarus muestran que el sujeto puede reaccionar de dos formas frente a una situación estresante o capaz de generar estrés.

Afrontamiento proactivo: Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que busca modificar la situación. Responde a una actitud creativa. Consiste en conductas aproximativas al problema, tendentes a la resolución. Son posturas proactivas:

- buscar información y consejo,
- arriesgarse a realizar acciones para resolver el desequilibrio,
- tomar medidas preventivas a partir de una valoración ajustada de la situación y
- visualizar el problema de forma positiva.

Afrontamiento reactivo: Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que intenta evitar las emociones negativas. Responde a una postura defensiva. Es poco eficiente y facilita la cronificación del problema al no buscarle soluciones. Ejemplos de estas respuestas son:

- exagerar los problemas,
- adoptar una posición victimista,
- evitar las situaciones conflictivas,
- desplazar el interés hacia otras actividades,
- tolerar el estrés de forma pasiva,
- evitar asumir las propias emociones,

- intentar negar la situación, incluso desarrollar conductas agresivas y
- consumir drogas legales como el alcohol, tabaco, fármacos u otras y/o realizar conductas de riesgo.

Conocer los estilos y estrategias de afrontamiento y su influencia sobre la salud puede orientar las acciones dirigidas a intervenir sobre las personas, dotándolas de recursos que les permitan una mayor capacidad de adaptación a las diferentes situaciones que pueden encontrar en el ámbito laboral.

1.3.4.3. Estilos de afrontamiento.

Debido a que los brigadistas se encuentran en un constante nivel de estrés será oportuno conocer los estilos de afrontamiento que manejan y cómo inciden en su vida laboral, generalmente los estilos de afrontamiento tienen como función la resolución de problemas, esto conlleva las demandas internas o ambientales que aparentemente son una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno. Mediante la modificación de nuevos estilos de estrategias para afrontar situaciones estresantes, para poder facilitar la búsqueda de alternativas de un afrontamiento activo para tratar de variar o aminorar los efectos estresores y el afrontamiento demorado como una respuesta dirigida apropiada para actuar de forma impulsiva.

Lazarus y Folkman (1984), dividen estas estrategias en dos grandes grupos, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones. El afrontamiento centrado en el problema tiene como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante la modificación de las circunstancias problemáticas, o mediante la aportación de

nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales. Estas estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la resolución de éste; como ellas generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas con base en su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación.

Sin embargo, el afrontamiento dirigido al problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, mientras que en el afrontamiento dirigido a la resolución del problema se incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto

A su vez las estrategias centradas en el problema se dividen en Afrontamiento Activo y Afrontamiento Demorado. El Afrontamiento Activo se refiere a todos los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos. Incluye iniciar acción directa incrementando los esfuerzos personales. El Afrontamiento Demorado se considera como una respuesta necesaria y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no prematura (Lazarus & Folkman, 1986)

El segundo grupo centrado en las emociones tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno (Lazarus & Folkman 1986).

De tal manera que las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación en donde no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesionantes, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas de

afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio.

1.3.4.3.1. La Negación.

Las implicaciones que conllevan los factores estresantes en ocasiones suelen ser ignoradas para aliviar el estrés sin embargo no resultan efectivas todo el tiempo por lo que genera ansiedad depresión y niveles bajos de socialización, se espera que los brigadistas reconozcan las estrategias para una adecuada utilización de estas.

La negación, la cual implica ignorar el estresor puede en ocasiones reducir el estrés y favorecer el afrontamiento y ser útil en un periodo de transición, sin embargo, si se mantiene puede impedir una aproximación activa. En un estudio realizado a personas en proceso de hemodiálisis se encontró que la negación explica el manejo menos efectivo de la enfermedad y una participación más pasiva, con manifestaciones elevadas de ansiedad, depresión y bajo nivel de ajuste psicosocial (Calvanese & cols., 2004).

1.3.4.3.2. Reevaluación positiva.

Con el estudio aplicado se busca que los brigadistas puedan manipular el estrés para que se obtengan resultados positivos en el momento de llevar a cabo su labor como bomberos promoviendo acciones centradas en el afrontamiento de las dificultades que puedan presentar en el mismo.

La reinterpretación positiva y crecimiento cuyo objetivo es manejar especialmente el estrés emocional en vez de tratar con el estresor; mediante esta interpretación se puede construir una

transacción menos estresante en términos de que debería llevar a la persona a intentar acciones de afrontamiento más centradas en el problema.

1.3.4.3.3. Expresión emocional abierta.

La conducta que se muestra al momento de exteriorizar las emociones debido a experiencias negativas en el campo laboral impide la adaptación y la reincorporación a las actividades diarias, pues distrae a los individuos, por lo que se debe de tener un asistente en salud mental que se encuentre para dar soporte a estas situaciones.

La concentración y desahogo de las emociones significa la tendencia a centrarse en todas las experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos. Este comportamiento puede resultar adecuado en un momento específico de mucha tensión, pero centrarse en esas emociones por largos periodos de tiempo, puede impedir la adecuada adaptación o ajuste pues distrae a los individuos de los esfuerzos de afrontamiento activo

1.3.4.3.4. Evitación.

Se pretende que los brigadistas no se aparten del problema y que esto les afecte de forma directa en su vida y que a partir de ahí surjan ideas irracionales o caigan en problemas de adicciones, por lo que se deben de brindar estrategias reductoras de la tensión, promoviendo actividades que influyan de manera positiva en su vida.

1.3.4.3.5. Búsqueda de apoyo social.

El aceptar la realidad de la situación que provoca estrés en la labor de los brigadistas e intentar enfrentar la situación por sus propios medios deberá de tener una respuesta funcional para el

afrontamiento el cual busca un apoyo, por lo que es necesario tener un buen estado de salud mental para llevar a cabo las labores requeridas por el cuerpo de bomberos forestales.

El apoyo social emocional, el cual se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión. La aceptación de la respuesta funcional de afrontamiento ocurre cuando en la primera aproximación, la persona tiende a aceptar la realidad de la situación estresante e intenta afrontar o tratar la situación.

1.3.4.3.6. Religión.

Guatemala es un país que no tiene una religión oficial, se declara un estado laico. A pesar de esto, se reconocen diversas prácticas religiosas que favorecen con apoyo espiritual a un sinnúmero de personas. Se debe de apoyar en la búsqueda de la disminución de los niveles de estrés, así como en elevar el nivel de autoestima para promover la toma de decisiones en momentos importantes dentro del campo laboral mostrando diversas alternativas de apoyo tanto emocional como religioso.

El apoyo en la religión es visto como una estrategia al servir como apoyo emocional para muchas personas lo que facilita el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento. De tal manera que en un estudio denominado afrontamiento religioso y ajuste psicológico para el estrés, encontró que personas que buscan apoyo espiritual, realizan obras de beneficencia y se integran a grupos de crecimiento espiritual, disminuyen la tensión causada por los diferentes estresores y aumentan su autoestima, además se adaptan de manera más adecuada a las circunstancias (Vasconcelles, 2005). De otra parte, en un estudio acerca de los significados se encontró que la religión fue definida por las personas entrevistadas como otra dimensión desde donde se construye sentido de vida, se identificó como un aspecto humano

que atraviesa la vida de todas las personas, otorgándole un carácter divino. La confianza y la fe en un ser supremo es fuente de esperanza ya que, partiendo de una doctrina basada en el amor, se cree fielmente en que nunca, a pesar de los hechos, estarán desprotegidos (Sacipa, 2003).

Las estrategias de afrontamiento son eficaces sólo si contribuyen al bienestar fisiológico, psicológico y social de la persona. La eficacia de las estrategias de afrontamiento descansa en su habilidad para manejar y reducir el malestar inmediato, así como en sus efectos a largo plazo, en términos de bienestar psicológico y en el estado de salud (Snyder, 1999).

Es necesario tener en cuenta que la aplicación de las dos funciones del afrontamiento, las centradas en el problema y las centradas en las emociones no son excluyentes, ya que una misma conducta puede servir para varias funciones. En general, todas las situaciones son potenciales disparadores de las diferentes estrategias de afrontamiento, aunque parece haber características de la situación que influyen en la utilización de estrategias concretas. Por ejemplo en un estudio realizado sobre estilos de afrontamiento en temporada de exámenes y sintomatología somática se encontró que el escape conductual y cognoscitivo no era eficaz en esta situación (Elison, 2006), mientras que en un estudio realizado, acerca de la relación de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes de nivel socioeconómico bajo, se encontró que el 45% presenta un bajo nivel de bienestar psicológico y emplearon estrategias tales como: falta de afrontamiento, reducción de la tensión y autoinculparse. Estas respuestas frente a las situaciones de estrés los conducen a evitar pensar en el problema, buscar recompensas alternativas, sintiendo culpa, lo que, indudablemente puede resultar de riesgo para el joven, ya que la resolución exitosa de cualquier hecho vital implica poner en marcha estrategias cognitivas y afectivas que, con principio de realidad conduzcan a modificar la situación problemática planteada (Figueroa & cols., 2005).

1.3.5. Factores Modulares.

En el proceso y resultado final del afrontamiento pueden intervenir muchas variables interfiriendo o potenciando (Cohen y Edwards,1989). Tanto los factores internos (estilos habituales de afrontamiento y algunas variables de personalidad) como los externos (recursos materiales, apoyo social y la actuación de otros factores estresantes simultáneos) pueden modular, de forma favorable o desfavorable, el impacto de un estresor.

Según Gutiérrez e Ito (2005), el estrés en el trabajo (ET) se refiere a la vivencia de ansiedad, temor e insatisfacción resultante del desequilibrio entre los apoyos organizacionales percibidos y las condiciones laborales. El estrés personal (EP) es la percepción de que los recursos personales son limitados o inadecuados para enfrentar y responder las demandas reales o imaginarias, lo que provoca un estado de preocupación que genera ansiedad, temor, aprensión y otras sensaciones que conllevan manifestaciones físicas y expresiones conductuales negativas. El estrés social (ES) comprende la percepción de situaciones conflictivas en la dinámica de pareja, familiar y social-urbana, así como la influencia de recursos económicos y apoyos instrumentales y emocionales por parte de los demás.

Por otro lado, autores como Gutiérrez, Chávez, Contreras e Ito (2001) y Gutiérrez e Ito (2005) señalan que el apoyo en el trabajo (AT) es la sensación de que las políticas organizacionales y los elementos del entorno laboral –como condiciones de trabajo limpias, ordenadas y confortables; recursos; trabajo significativo; retribución adecuada; reconocimiento, o relaciones funcionales con colegas y jefes– son favorables y propician el desarrollo y expresión de las potencialidades de la persona. El apoyo personal (AP) es la sensación autogenerada de “poder hacer”, cimentada en actitudes de seguridad, autoestima, autoconfianza, autoeficacia y temple, así como en la habilidad

para reconocer y manejar los eventos de la vida, estar satisfecho de ser uno mismo y tener expectativas congruentes con la situación de la vida personal. Por último, el apoyo social (AS) es la sensación de confort físico y bienestar emocional al percibir que se cuenta con relaciones sociales compatibles y con la retroalimentación de otros particularmente significativos en el hogar y en el entorno social urbano. La ansiedad se define como un sentimiento displacentero que una persona experimenta ante la percepción sobrevalorada o exagerada de un supuesto peligro inminente, el cual se manifiesta a través de reacciones fisiológicas, cognitivas, afectivas y conductuales (Barlow, 2002; Beck y Emerly 1985). La satisfacción laboral se considera como la valoración afectiva de los trabajadores hacia los diferentes aspectos relacionados con el trabajo (García y García, 1985), incluyendo las reacciones afectivas negativas, y que se basa en comparar los resultados obtenidos con los deseados (Adams y Freedman, 1976).

1.3.6. Bomberos Forestales.

Un incendio forestal se define como fuego fuera de control en espacios naturales como llanuras, bosques, pastizales o praderas, los cuales pueden esparcirse rápidamente pudiendo causar daño a recursos naturales o amenazar la seguridad de poblaciones humanas. Pese a que estos pueden ser ocasionados naturalmente, por ejemplo, un rayo o elevadas temperaturas, su origen suele ser por la negligencia humana, como fogatas o cigarrillos. En Guatemala, es muy extendida la práctica de “Roza” la cual es empleada en el sector de la agricultura para limpiar terrenos para su utilización, mediante un incendio de la maleza o bosque que ahí exista, sin embargo, factores como el viento o un bajo conocimiento del riesgo que esto conlleva pueden desencadenar un incendio forestal.

Los bomberos forestales son personas voluntarias o empleadas para sofocar los incendios forestales, estos deben contar con las herramientas necesarias para su labor. Tener los

conocimientos necesarios para desarrollar las acciones de supresión del incendio es de vital importancia. Para los efectos de esta investigación es uno de los elementos clave para poder explorar el nivel de estrés que ocasiona esta labor.

1.3.6.1. Percepción del Riesgo.

Lavell (2001) define al riesgo como “la probabilidad de que en un espacio ocurra un peligro determinado de origen natural, y que pueda generar potenciales daños y pérdidas en las actividades humanas. Por ende, el riesgo sólo puede ser definido a partir del cálculo de probabilidades con datos adecuados, ya sean de tipo cuantitativos o cualitativos.” En el mismo orden de ideas, el riesgo tiene principalmente dos componentes, amenaza y vulnerabilidades, constituyendo este último como condicionamientos relacionados a lo relativo de lo social, como podría mencionarse el desconocimiento del riesgo.

Un estudio realizado por Sarti y Basilio (2019) concluye que, en el ámbito de la educación no formal, en la temática del riesgo, la motivación es el principal factor de aprendizaje para conocer sobre el riesgo de desastres. Por tal motivo, se puede deducir que en países con débiles sistemas educativos se acentúa más el riesgo en términos de vulnerabilidad, específicamente educativa.

1.3.6.2. La SE-CONRED y la atención a incendios forestales.

La Secretaria Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres nace a partir de la ley 109-96, con el propósito de prevenir, mitigar, atender y participar en la rehabilitación y reconstrucción por los daños derivados de los efectos de los desastres, que en el texto de la ley se denominará "Coordinadora Nacional". En ese sentido, durante el año 2017 se reportaron un total de 23,500 hectáreas de superficie afectadas por los incendios forestales. Entre las principales

causas se puede identificar acciones premeditadas con un total del 50% de los incendios registrados.

1.3.6.3. Las Brigadas de Respuestas a Incendios Forestales (BRIF).

Guatemala cuenta con una brigada de Respuesta a Incendios Forestales (BRIF), la cual actualmente cuenta con 150 miembros desplegados en las regiones contempladas por la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-. Cada BRIF está conformado por 10 bomberos forestales que operan en turnos de 24hrs por 24hrs.

En Guatemala, en temática de incendios forestales, se manejan temporadas de incendios forestales que comprenden desde diciembre hasta mayo. Este rango de tiempo es conocido como temporada de supresión, el resto del año es conocido como temporada de pre-supresión, en donde se aprovecha la baja en los incendios para la formación y capacitación de las BRIF.

Los incendios forestales tienen la característica a estar vinculados a diferentes variables, como el viento o el terreno al que afectan, siendo uno de los fenómenos más complejos y peligrosos, por ello, los bomberos que atienden estas emergencias enfrentan un alto nivel de riesgo, sumado al esfuerzo físico que conlleva les pone en una situación sumamente estresante. En mayo de 2019 un miembro de los BRIF murió combatiendo un incendio, la causa fue un golpe de calor debido a las altas temperaturas, sumado al alto grado de estrés que conlleva enfrentar una situación de peligro extremo, en ese sentido, se considera al estrés como una relación particular entre la persona y un entorno considerado por esta como amenazante o que desborda sus recursos, que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986).

Del mismo modo es importante reconocer que cada persona cuenta con un bagaje de estrategias para afrontar estas situaciones estresantes, en su vida cotidiana o en una actividad tan particular

como combatir un incendio. Los mecanismos o estrategias de afrontamiento son la respuesta de un proceso cognitivo y comportamental cambiantes a la que se adapta una persona ante una situación de estrés o evento traumático provocando reacciones emocionales (como temor, ira, culpa, ansiedad, irritabilidad entre otras), las cuales deben de buscar su homeostasis o equilibrio a través de acciones para poder tolerar y minimizar las situaciones que sobrepasen estímulos, que puedan desencadenar riesgos para su vida. “Por tal motivo el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad” (Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin & Lobaccaro 2000; Hesselink et al., 2004). En la línea de lo anterior el afrontamiento tiene dos funciones principales: manejar o ignorar el problema de su entorno que es el que desencadena la perturbación, o bien, da la respuesta emocional que aparece como consecuencia.

1.3.7. Consideraciones Éticas.

1.3.7.1. El consentimiento informado.

La ética en la investigación implica la aplicación de principios éticos fundamentales a una variedad de temas que implican y organizan la búsqueda, incluyendo la búsqueda científica. En ese sentido, los informantes de la investigación que participan en entrevistas individuales o grupales, así como en trabajo de campo etnográfico, a menudo son obligados a firmar un formulario de consentimiento que describe la naturaleza del proyecto. Los informantes son típicamente anónimos y se refiere a ellos con el uso de seudónimos. Sin embargo, hay un creciente reconocimiento de que estas medidas formales son insuficientes y no necesariamente garantizan un proyecto de investigación

"ético". La investigación con personas, por lo tanto, no debería ser basada solamente en conceptos dominantes y descontextualizados de la ética, sino que debe ser negociada de forma instintiva y a través del diálogo con los participantes como una manera de abarcar los conceptos locales y globales de la ética de la investigación.

El consentimiento informado se define como “Proceso mediante el cual un sujeto confirma voluntariamente su decisión de participar en un estudio en particular, adoptada voluntariamente por una persona capaz de dar su consentimiento tras haber sido debidamente informada y documentada acerca de su naturaleza, importancia, implicaciones, riesgos, tratamientos alternativos de los que se dispone, la confidencialidad de la información, de los derechos de las personas y responsabilidades de acuerdo con la Declaración de Helsinki”

El consentimiento informado se sustenta en la documentación a través de un formulario de consentimiento informado escrito, firmado y fechado. Este documento tiene como objeto documentar que la persona tenga la decisión de participar o no en una investigación y que esta convenga con sus valores, intereses y preferencias. Para los efectos de esta investigación se plantea la utilización de un formulario de consentimiento informado (ver anexos), con el objetivo de dar cumplimiento a lo mencionado con anterioridad, bajo los principios éticos que la ética en la investigación demanda.

Capítulo II

2. Técnicas E Instrumentos.

2.1. Enfoques y modelo de Investigación.

La metodología que se utilizó en esta investigación fue un enfoque mixto, con la intención de abrir las experiencias recolectadas a un plano holístico. Desde el cual se pueden utilizar instrumentos que puedan desde un punto medir y desde otro caracterizar el objeto de estudio, en este caso el nivel de estrés. En ese sentido, la metodología mixta permitió a esta investigación generar los insumos de conocimiento necesarios para alcanzar los objetivos planteados. Además, generará un contexto más amplio desde el cual se puedan analizar y cruzar datos resultantes de diversas variables como lo son el estrés y las estrategias de afrontamiento.

2.2. Técnicas.

2.2.1. Técnicas de muestreo.

2.2.1.1. Técnica de muestreo por conveniencia.

Es una técnica comúnmente usada consistente en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. Es decir, los individuos empleados en la investigación se seleccionaron su disponibilidad y porque se sabe que pertenecen a la población de interés, no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico. Esta conveniencia, que se suele traducir en una gran facilidad operativa y en bajos costes de muestreo, tiene como consecuencia la imposibilidad de hacer afirmaciones generales con rigor estadístico sobre la población. En esta investigación se trabajó con las brigadas de respuesta de incendios forestales destacadas en el área metropolitana,

donde se tomaron en cuenta los disponibilidad y reducción en procesos logísticos de la investigación.

2.2.2. Técnicas de recolección de datos.

2.2.2.1. Procesamiento de datos.

Los datos se recolectaron a través de los instrumentos; Escala de Estrés Percibido, Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, posteriormente se tabularon los datos en hojas de cálculo en donde fueron calificadas, asimismo, se procedió a procesar los datos por cada variable he indicado de cada instrumento, individual y generalmente. Luego se procedió a alimentar una base de datos general en donde se obtuvieron resultados de cada variable de forma individual, grupal y los resultados promediados de cada instrumento para conocer el nivel de estrés, el nivel de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento empleadas por los miembros de las BRIF.

2.2.3. Técnicas de análisis de datos.

2.2.3.1. Estadística.

Los datos fueron analizados a través de la relación numérica entre las variables de cada instrumento, los datos obtenidos sirvieron para obtener la media de por variable y general de cada instrumento en el total de la muestra, asimismo, los datos fueron clasificados según los parámetros de cada instrumento para determinar la categorización numérica a términos descriptivos.

Los resultados de cada instrumento fueron promediados y posteriormente se hizo un cruce de los resultados ya procesados en términos descriptivos desde lo cual se pudo obtener la información necesaria para alcanzar los objetivos planteados en la investigación.

2.2.4. Instrumentos.

2.2.4.1. Escala de estrés percibido COHEN.

En esta investigación se utilizó la Escala de Estrés Percibido (EEP), en la versión de Cohen, Kamarak y Mermelstein, su tiempo aproximado de aplicación es de 8-10 min, y está conformada por 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre los niveles de estrés experimentados en el último mes. Utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas, con un rango de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo), convirtiéndose la puntuación en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. La escala puntúa de 0 a 56; las puntuaciones superiores indican un mayor estrés percibido. La escala PSS-14 ha demostrado ser fiable y válida para evaluar el estrés en diversas poblaciones: mujeres, hombres, estudiantes, inmigrantes, pacientes cardiopatas, hemofílicos, renales, con enfermedades de la piel o con HIV positivo (aumentar)

2.2.4.2. Escala de bienestar psicológico RYFF.

La escala de bienestar psicológico propuesta por Carol Ryff (1989), es un instrumento de auto reporte que dura entre 10 y 20 minutos. Para los efectos de esta investigación se implementará la versión adaptada al español de Diaz (2006), la cual consta de 39 ítems distribuidos en 6 dominios fundamentales del funcionamiento óptimo: 1) La autonomía que se refiere a la capacidad de resistir presiones sociales, a la autorregulación en las opiniones y en la toma de decisiones; 2) La autoaceptación, que se refiere a la actitud positiva respecto a uno mismo, reconocimiento y por ello la aceptación de los aspectos positivos y negativos; 3) El control ambiental, que alude a la sensación de rodear; 4) El crecimiento personal, que incide sobre la sensación de percibir que uno evoluciona y progresa de forma continua; 5) Las relaciones positivas con otros, que evalúa la presencia de relaciones íntimas, cálidas con otros y la preocupación por otras personas y 6) El

propósito de vida, que se refiere a la presencia de objetivos vitales, la sensación de llevar un rumbo y de que la vida tiene un sentido.

Las respuestas están formuladas según el modelo Likert y las puntuaciones son de cuatro puntos, dependiendo de las respuestas de los evaluados: “siempre”, “casi siempre”, “casi nunca” y “nunca”. El análisis de la confiabilidad se hará mediante un análisis de consistencia interna Alfa de Cronbach. A mayor puntuación, mayor es la presencia de bienestar psicológico, este instrumento permite identificar factores estresores y moduladores relacionados a la experiencia cotidiana de cada persona.

2.2.4.3. Cuestionario de Afrontamiento al Estrés LAZARUS.

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) auto focalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión. A través de este instrumento se pretende identificar los recursos que cada persona, en este caso bombero forestal, tiene para afrontar el estrés de su actividad cotidiana, asimismo, establecer si existen afrontamientos comunes en varios miembros de la población.

2.2.5. Operacionalización de Objetivos, Categorías y Variables.

Objetivos	Definición conceptual de categoría y variable.	Definición operacional de categorías y variables	Técnicas e instrumentos.
Establecer el nivel de estrés que enfrentan los miembros de las brigadas de respuesta de incendios forestales, mediante el análisis de la correlación entre los factores de estrés, síntomas y las estrategias de afrontamiento.	Nivel de Estrés: Relación particular entre la persona y el entorno, evaluado por aquella como amenazante o que desborda sus recursos y que pone en peligro su bienestar	-Factores estresores. (factores que generan estrés) -Estrategias de afrontamiento - Bienestar Psicológico	Análisis correlacional de los datos de estrés y las estrategias de afrontamiento con que cuentan los miembros de las BRIF
Identificar el nivel de estrés que genera la labor de los miembros de las Brigadas de Respuesta a Incendios Forestales.	Nivel de estrés: Según la escala de estrés percibido se establece a partir de la ponderación numérica de 0 a 56.	Valoración del nivel de estrés <ul style="list-style-type: none"> ● “Casi nunca estresado” puntaje: 0 – 14 ● “De vez en cuando estresado” 15 – 28 ● “A menudo estresado” 29 – 42 ● “Muy a menudo estresado” 43 - 56 	Escala de estrés percibido COHEN
Establecer las estrategias de afrontamiento con que cuentan los miembros de las brigadas de incendios forestales.	Estrategias de afrontamiento: constituy en herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o	<ul style="list-style-type: none"> ● Focalizado en la solución del problema ● Auto focalización negativa, ● Reevaluación positiva, ● Expresión emocional abierta, ● Evitación, 	Cuestionario de Afrontamiento al Estrés LAZARUS

	internas, el afrontamiento forma parte del mismo espectro del estrés como una reacción natural del individuo para sobrellevarlo.	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de apoyo social, • Religión. 	
Determinar los principales factores moduladores del estrés de los miembros de las brigadas de incendios forestales.	<p>Factores Moduladores: Se refiere tanto los factores internos como los externos pueden modular, de forma favorable o desfavorable, el impacto de un estresor.</p>	<p>Factores de bienestar psicológico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto aceptación • Relaciones Positivas • Autonomía • Dominio del Entorno • Crecimiento Personal • Propósito de vida 	<p>Escala de bienestar psicológico RYFF</p>

Capítulo III

3. Presentación, Interpretación Y Análisis De Los Resultados.

3.1. Características del lugar y de la muestra.

3.1.1. Características del lugar.

La investigación se realizó en la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción del Desastres -SE-CONRED-, quien es la encargada de prevenir, mitigar, atender y participar en la rehabilitación y reconstrucción por los daños derivados de los efectos de los desastres, según la ley 109-96, denominada “Ley de CONRED”.

3.1.2. Características de la muestra.

La investigación se realizó con 16 integrantes de las brigadas de respuesta a incendios forestales BRIF de la sede metropolitana, los cuales tienen entre 18 a 65 años, siendo el 75% hombres y el 25% mujeres. Con un rango de escolaridad entre el nivel básico y diversificado.

3.2. Presentación e interpretación de los resultados.

3.2.1. Presentación e interpretación de resultados de la Escala de Bienestar Psicológico.

La investigación implementó 3 instrumentos; La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, La Escala de Estrés Percibido de Cohen y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés de Lazarus, los cuales se han implementado en el 100% de la muestra.

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff cuantifica el bienestar psicológico. Los parámetros de evaluación se describen en la Tabla 1:

Tabla No. 1 Tabla de Rangos Escala de Bienestar Psicológico Ryff.

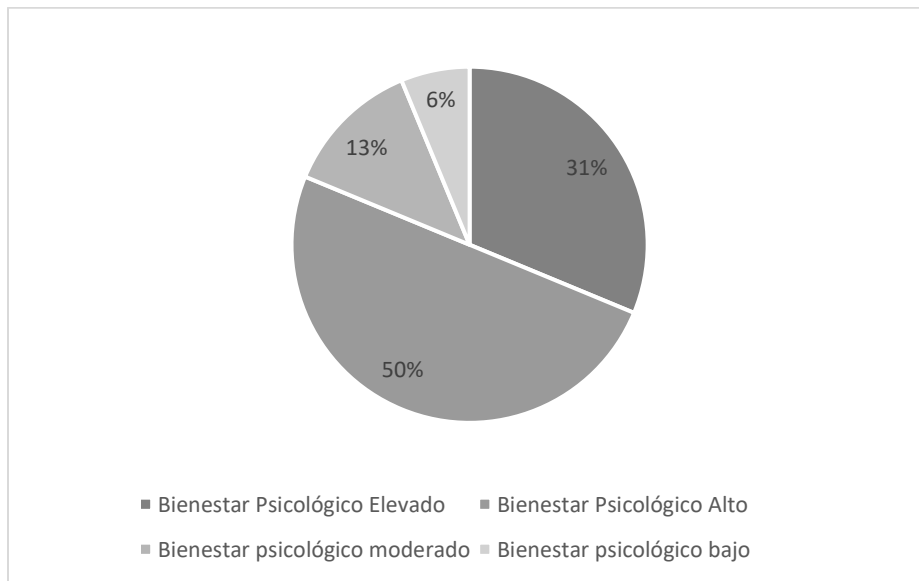
Escala de Bienestar Psicológico (39 ítems) 1 de acuerdo - 6 en desacuerdo	
Rango	Puntuación
Bienestar Psicológico Elevado	176 - >
Bienestar Psicológico Alto	141 – 175
Bienestar psicológico moderado	117 – 140
Bienestar psicológico bajo	116 - <

Fuente: Ryff (1995)

Interpretación.

Los resultados obtenidos en las pruebas realizadas arrojan una media de 167.3, lo que indicaría que los miembros de las BRIF presentan un bienestar psicológico alto, sin embargo, es importante mencionar que se presentó un 6% con bienestar psicológico bajo, 13% con moderado, el 50% con bienestar psicológico elevado y 31% con rango alto, como se muestra en la Gráfica no. 1.

Gráfica No. 1 Resultados Escala de Bienestar Psicológico.



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, 2021.

Interpretación.

La Gráfica No. 1 muestra una fuerte tendencia a un bienestar psicológico alto, lo que puede estar asociado a dimensiones como la autonomía y el crecimiento personal, como se detalla

posteriormente, asimismo esto implicaría que la población tienen una fuerte tendencia a auto percibirse positivamente, además de la sensación de continuo crecimiento personal, por otro lado una de las dimensiones con las valoraciones más bajas es la dimensión de dominio del entorno, lo que es posible relacionar con las características de la labor de bombero forestal, lo que implica que dicha labor genera altas dotaciones de estrés.

La Escala de Bienestar Psicológico también arroja datos sobre 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal; la escala de valoración puede observarse en la Tabla No. 2.

Tabla No. 2 Valoración por Dimensión.

	Bajo	Moderado	Alto
Auto aceptación	<18	19-31	>32
Relaciones Positivas	<22	23-32	>33
Autonomía	<27	28-40	>41
Dominio del Entorno	<21	22-30	>31
Crecimiento Personal	<26	27-37	>38
Propósito de vida	<21	22-32	>33

Fuente: Ryff (1995)

Según lo antes descrito, la media de cada dimensión es la siguiente: autoaceptación con 25.4, relaciones positivas con otras personas con 24, autonomía con un 34.1, dominio del entorno con un 25.3, propósito en la vida con 30.6 y crecimiento personal con 27.9, siendo la media de todas las dimensiones una valoración moderada para cada aspecto como se indica en la Tabla No. 3, lo que significa que los miembros de las BRIF se encuentran dentro del promedio en cada dimensión, sin embargo cabe resaltar que la dimensión de relaciones positivas con otras personas se encuentra en el límite de moderado y bajo.

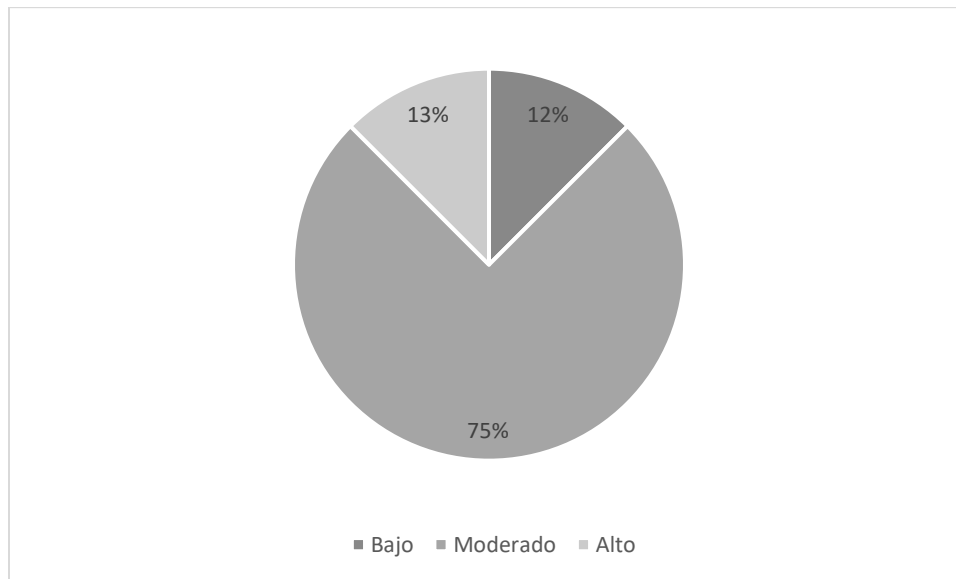
Tabla No. 3 Media de Resultados por Dimensión Escala de Bienestar Psicológico.

Dimensión	Puntuación
Auto aceptación	25.4
Relaciones Positivas	24.0
Autonomía	34.1
Dominio del Entorno	25.3
Crecimiento Personal	30.6
Propósito de vida	27.9

Fuente: Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico

Aunque en las medias de toda la muestra se encuentren en una valoración de moderada en cada dimensión, cuando se individualizan los datos se presentan algunas variaciones las cuales es importante mencionar para hacer un análisis detallado de los resultados.

Gráfica No. 2 Resultados de la dimensión Autoaceptación



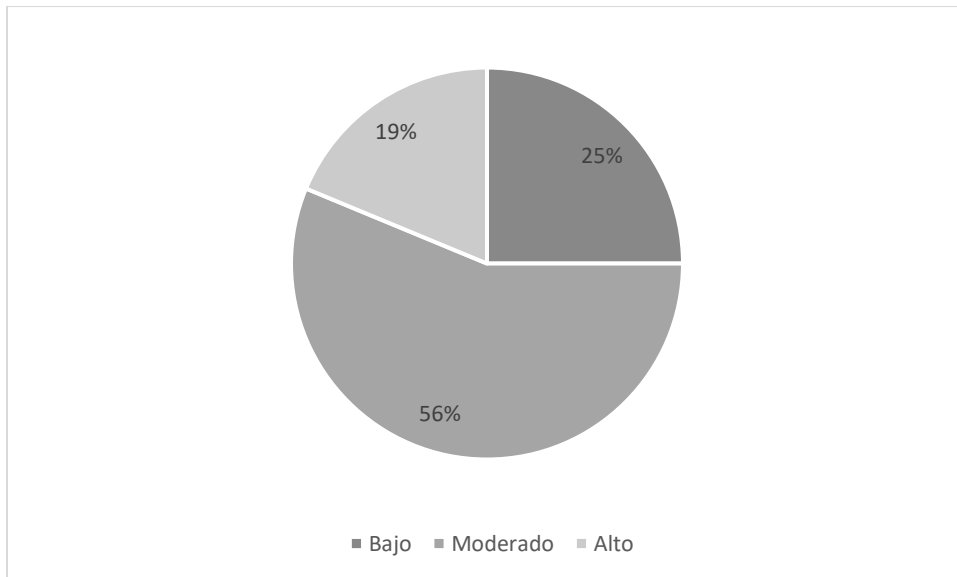
Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 2 se encuentran los datos individualizados de la dimensión Autoaceptación en la cual se presenta un 12% con una valoración baja, un 75% moderada y un 13% alta, lo que indica que la totalidad de la muestra no se encuentra en moderado pero la valoración baja y alta se

encuentra relativamente equilibrada, esto refleja un que los miembros de las BRIF en términos generales tienen una actitud positiva de sí mismos, por otro lado el 12% que cuenta con una valoración baja en este aspecto puede tener diversas implicaciones como insatisfacción de su situación actual o de circunstancias de su pasado. En ese sentido, es posible mejorar en esta dimensión abordando algunas características que probablemente generen insatisfacción personal en los miembros de las BRIF.

Gráfica No. 3 Resultados de la dimensión Relaciones Positivas



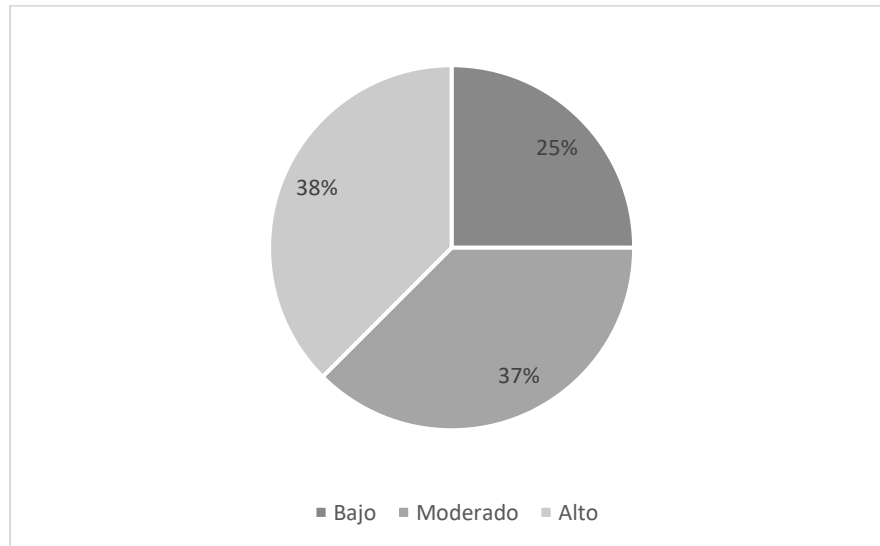
Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 3 se encuentran los resultados de la dimensión: relaciones positivas con otras personas, cuyas valoraciones son; bajo con un 25%, moderado con un 56% y alta con un 19%, lo que indica que al menos un cuarto de la muestra necesita mejorar esta dimensión, sin embargo, la valoración moderada continúa siendo mayoría. En ese sentido, es posible afirmar que existe, en términos generales, un nivel medio en la calidad en las relaciones interpersonales de las BRIF,

además una tendencia mayoritaria a al aislamiento social respecto a miembros con buenas relaciones interpersonales.

Gráfica No. 4 Resultados de la dimensión Autonomía

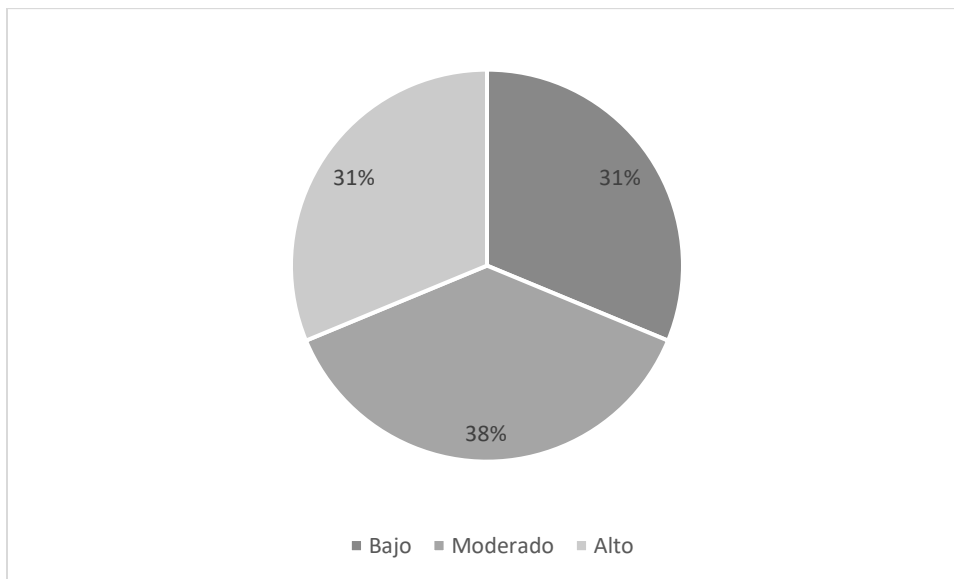


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 4 se pueden observar los resultados de la dimensión autonomía, la cual presenta un 25% de valoración baja, la mayor cantidad se ubica en la valoración alta con un 38% y la moderada con un 37%, en esta dimensión se pueden observar una distribución más equitativa en los resultados obtenidos. Esta dimensión tiene la característica de dotar a quienes posean un alto valor la sensación de tener la capacidad de tomar sus propias decisiones y mantener una buena independencia interpersonal, pese a que la distribución en este aspecto es equilibrada, es posible identificar una tendencia positiva, sin embargo, es necesario no dejar de lado el porcentaje bajo de esta dimensión, para fortalecer aún más el bienestar psicológico.

Gráfica No. 5 Resultados de la dimensión Dominio del Entorno

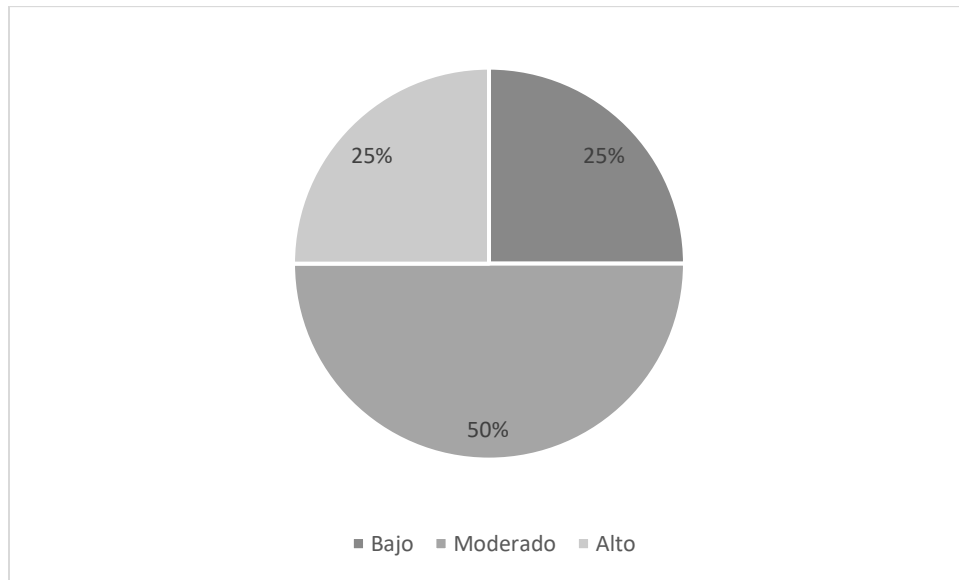


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 5 se pueden identificar los datos obtenidos Dominio del Entorno los cuales representan un 31% con valoración moderada, un 31% en alto y un 38% moderada, aunque predomina está última los resultados se encuentra distribuidos relativamente equitativos, lo cual es importante mencionar pues cerca de un tercio de la muestra presenta un valor bajo en esta dimensión, lo que significa un bajo dominio del entorno personal y social. Esta dimensión hace referencia a la capacidad de manejo de las exigencias y oportunidades del ambiente para satisfacer las necesidades propias, en ese sentido, es importante mencionar que es una de las dimensiones con la valoración más baja, lo que puede explicarse debido a las características de la labor de bombero forestal, en donde, existe una fuerte dependencia a aspectos imposibles de controlar, como el tiempo meteorológico. Por lo que es posible relacionar el bajo puntaje en esta dimensión con la labor de bombero forestal, por lo tanto, con una alta carga de estrés.

Gráfica No. 6 Resultados de la dimensión Crecimiento Personal.

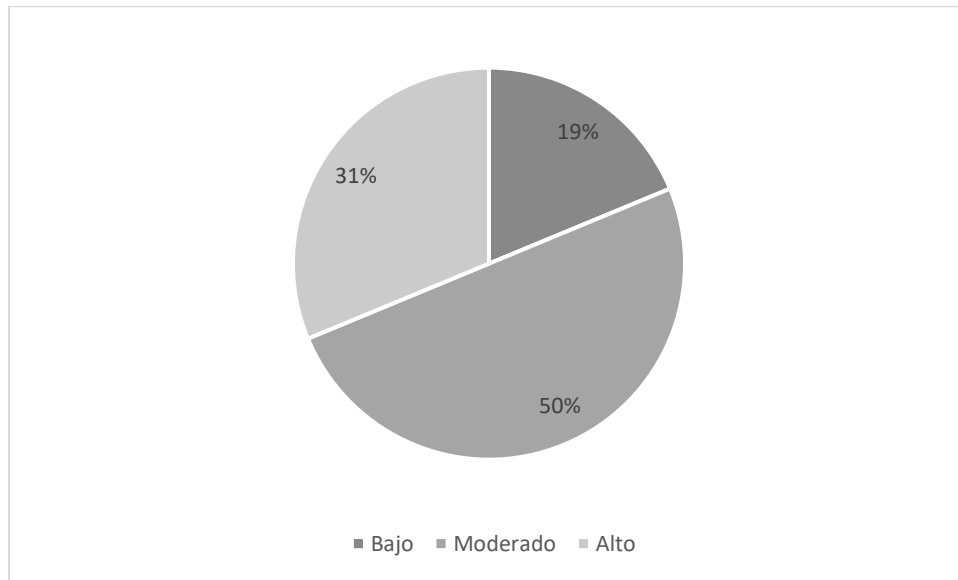


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 6 se pueden observar los datos obtenidos de la dimensión crecimiento personal, en donde la mayor valoración es relativa a moderada con un 50%, además las valoraciones baja y alta presentan un 25% cada una, cabe mencionar que esta dimensión es importante pues se relaciona con la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona. En esta dimensión, las personas con una valoración alta consideran que tienen un continuo crecimiento personal, tienen mayor apertura a nuevas experiencias, en ese sentido, en las BRIF existe una valoración moderada con tendencia al alta, lo que aporta un importante valor al bienestar psicológico. Sin embargo, es importante fortalecer el sector bajo para contribuir al afrontamiento del estrés de estas personas.

Gráfica No. 7 Resultados de la dimensión propósito de vida.



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 7 se presentan los resultados obtenidos en la dimensión propósito de vida la cual se asocia a la motivación para actuar y desarrollarse de cada persona, la cual presenta un 50% de valoración moderada, un 31% alta y un 19% baja. Las BRIF presentan en general una valoración moderada con una fuerte tendencia al alta en esta dimensión, lo que implica que en términos generales los miembros con los más altos valores tengan la capacidad de proponer objetivos y accionar para alcanzarlos, por otro lado, es importante no desatender a las personas con una baja pues esto implica pocas o ninguna meta y sensación de que su vida carece de sentido.

3.2.2. Presentación e interpretación de resultados de Afrontamiento al Estrés.

El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés indica cuales son las principales estrategias de afrontamiento utilizadas dentro de las siguientes; Búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta de agresividad, religión, focalización en la solución del problema, evitación, focalización negativa en sí mismo, reevaluación positiva. Cada estrategia cuenta con 6 preguntas con escala de

nunca a casi siempre con una valoración numérica de 0 a 4, para la interpretación de los resultados de obtuvo la media del valor total de las 6 preguntas de cada estrategia de afrontamiento, en donde de 0 – 1 es un bajo empleo de la estrategia, de 1.1 – 3 representa un empleo intermedio de la estrategia y entre 3.1 – 4 una alta implementación de la estrategia, como se muestra en la Tabla No. 4.

Tabla No. 4 Valoración de puntajes en el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés.

Valoración	Punteo
Baja	0 - 1
Intermedia	1.1 - 3
Alta	3.1 - 4

Fuente: Lazarus, 1984.

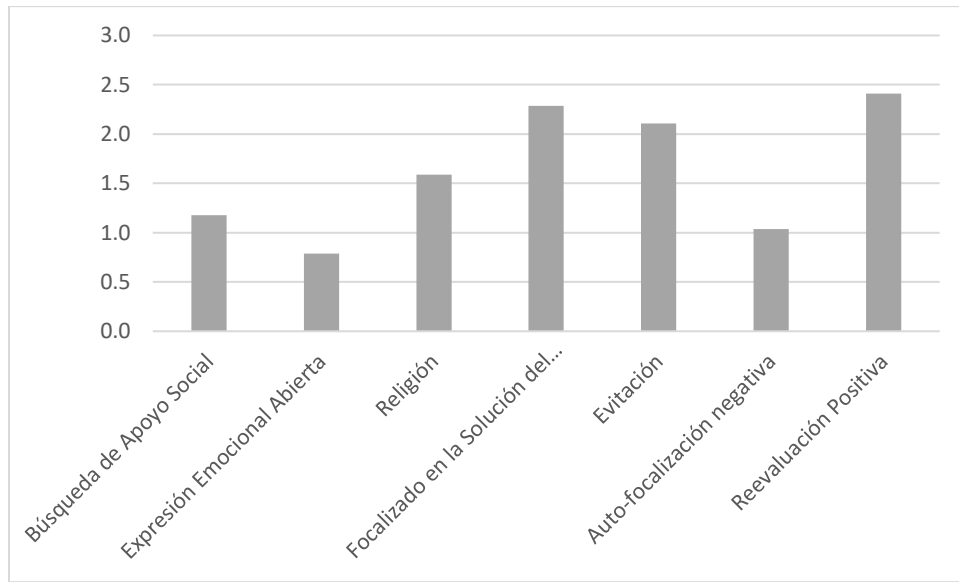
El cuestionario fue implementado en el 100% de la muestra, obteniendo la media de cada estrategia de afrontamiento empleada por los miembros de las BRIF, en ese sentido los resultados se detallan en la Tabla No. 5 y en la Gráfica No. 8.

Tabla No. 5 Resultados generales del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés.

Estrategia de afrontamiento	Puntuación
Búsqueda de Apoyo Social	1.2
Expresión Emocional Abierta	0.8
Religión	1.6
Focalizado en la Solución del Problema	2.3
Evitación	2.1
Auto focalización negativa	1.0
Reevaluación Positiva	2.4

Fuente: Resultados obtenidos a partir del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

Gráfica No. 8 Resultados generales del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés.



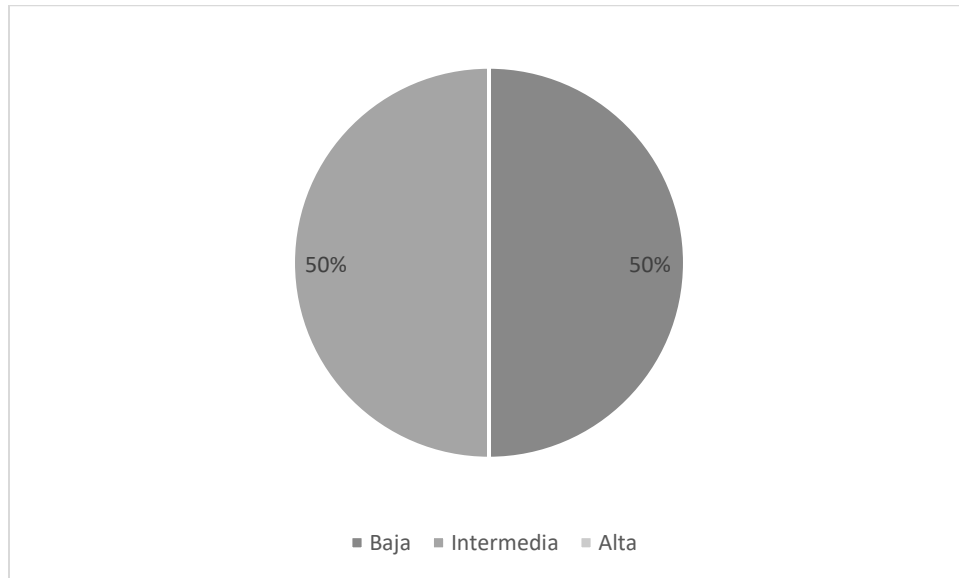
Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

Interpretación.

Como se evidencia en la Tabla No. 5 los resultados para la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social tiene un puntaje de 1.2, lo que indica un empleo intermedio de esta estrategia en los miembros de las BRIF, asimismo la expresión emocional abierta cuenta con un puntaje de 0.8 lo que evidencia un bajo empleo de esta estrategia de afrontamiento. Por otro lado, la religión tiene un puntaje de 1.6 indicando un uso intermedio de dicha estrategia. La focalización en la solución del problema es la segunda estrategia más empleada con un puntaje de 2.3 evidenciando un uso intermedio de esta en la media de los miembros de las BRIF. La evitación presenta un puntaje de 2.1 siendo la tercera estrategia más empleada con un uso intermedio según la escala de valoración. La auto focalización negativa tiene un puntaje de 1 lo que evidencia un bajo empleo en esta estrategia. La reevaluación positiva cuenta con un 2.4 aunque representa un uso intermedio según la escala de valoración es la estrategia más empleada por los miembros de las BRIF.

Aunque se tiene un panorama general sobre las estrategias de afrontamiento empleadas por las BRIF, es necesario revisar cada una para obtener un panorama más específico sobre las estrategias empleadas por los miembros de las BRIF.

Gráfica No. 9 Resultados Búsqueda de apoyo social

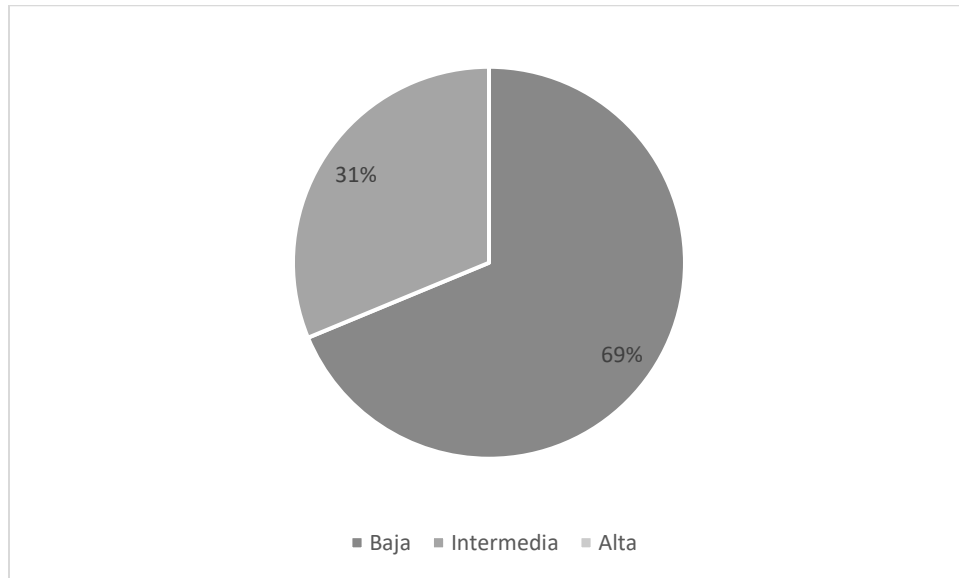


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

Interpretación.

En la estrategia búsqueda de apoyo social cuenta con 50% de baja e intermedia utilización como se puede observar en la Gráfica No. 9, lo que indica que esta estrategia no es tan empleada entre los miembros de las BRIF, pudiendo evidenciar una tendencia a la baja utilización en este aspecto. Esta tendencia concuerda con el factor de relaciones positivas de bienestar psicológico encontradas en los datos de la Escala de Bienestar Psicológico, en donde también existe una tendencia a la baja en esta dimensión, asimismo, es importante mencionar que la falta de utilización en esta estrategia de afrontamiento implica que es necesario facilitar los espacios de apoyo social entre pares y superiores de los miembros de las BRIF.

Gráfica No. 10 Resultados Expresión emocional abierta.

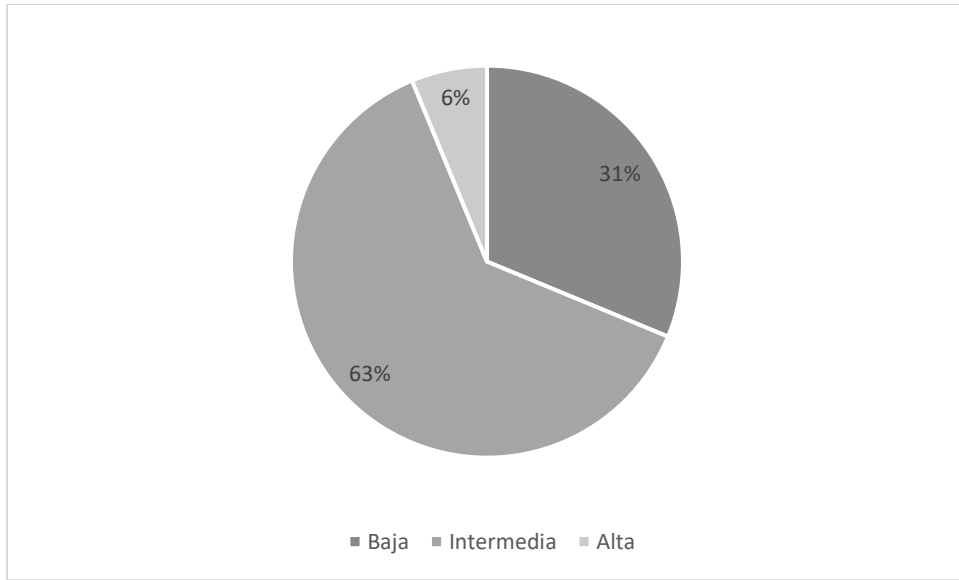


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 10 se evidencia la estrategia de afrontamiento expresión emocional abierta que presenta un 69% de baja utilización de esta estrategia y un 31% por ciento de utilización intermedia. En ese sentido, se evidencia una tendencia hacia el bajo empleo de esta estrategia. Esto implica que existe entre los miembros de las BRIF poca apertura para expresar las emociones generadas a partir de problemáticas. Lo que puede tener un efecto contrario a reducir el estrés en la labor de bomberos forestales.

Gráfica No. 11 Resultados Religión

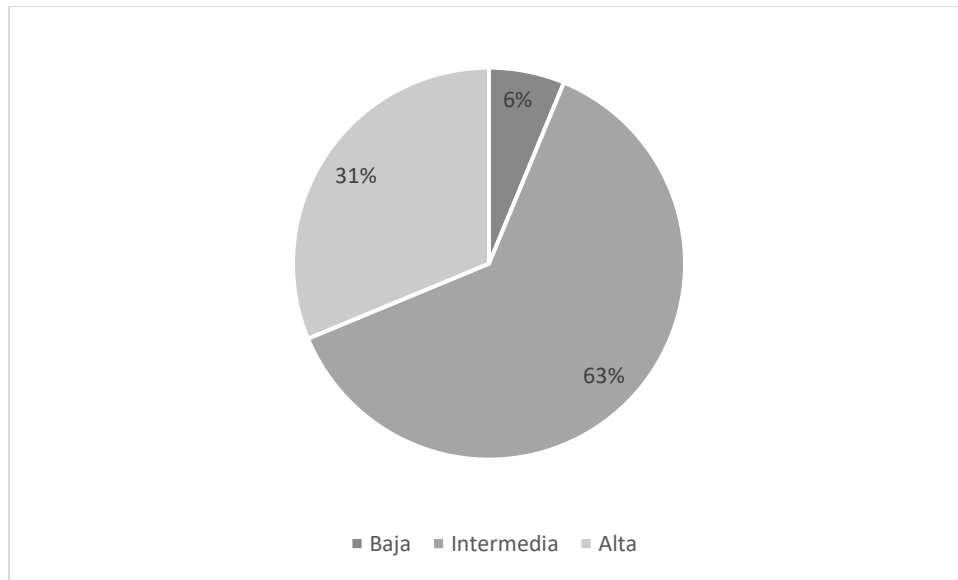


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 11 se identifica la estrategia de afrontamiento religión, la cual presenta un 31% de baja utilización, un 63% intermedia y un 6% de alta utilización, en ese sentido se puede identificar una tendencia hacia una menor en la utilización de esta estrategia de afrontamiento. En ese sentido, esta está más relacionada a la parte emocional, asimismo, a la reducción del estrés, por ello también es importante mencionar que este aspecto está altamente relacionado a las condiciones culturales del grupo estudiado.

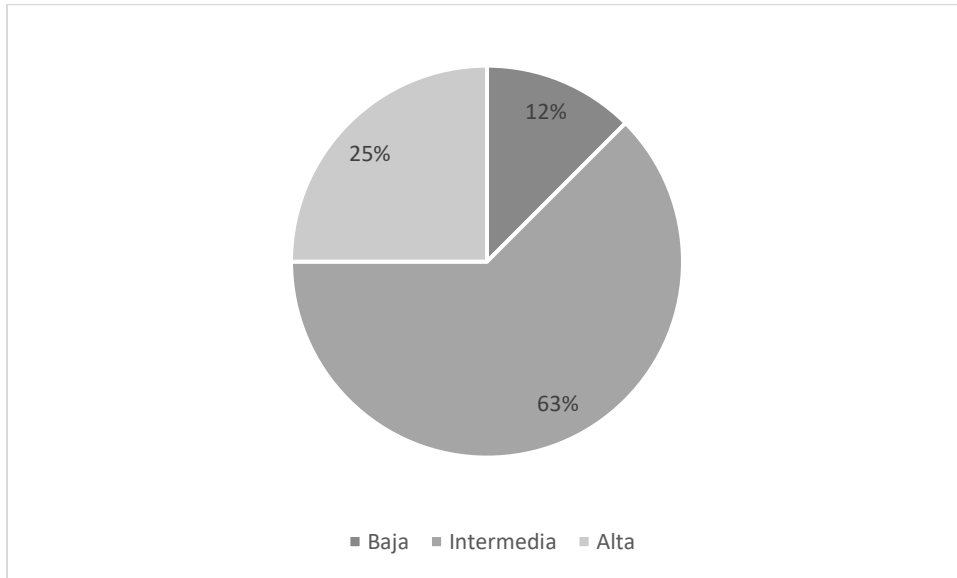
Gráfica No. 12 Resultados Focalización en la Solución



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

En la Gráfica No. 12 se evidencian los resultados de la estrategia focalización en la solución, en donde se tienen los resultados de 6% en baja, 63% intermedio y un 31% de alta utilización de esta estrategia. Se puede identificar una tendencia alta en la utilización en esta estrategia de afrontamiento, sin embargo, aún hay presencia de baja. La implementación de esta estrategia denota en las BRIF una apertura a la solución del problema, pese a que este estudio no aborda la efectividad de esta estrategia, si es posible identificar un alto interés en su implementación, por lo que podría potenciarse aún más con una adecuada orientación en este aspecto.

Gráfica No. 13 Resultados Evitación

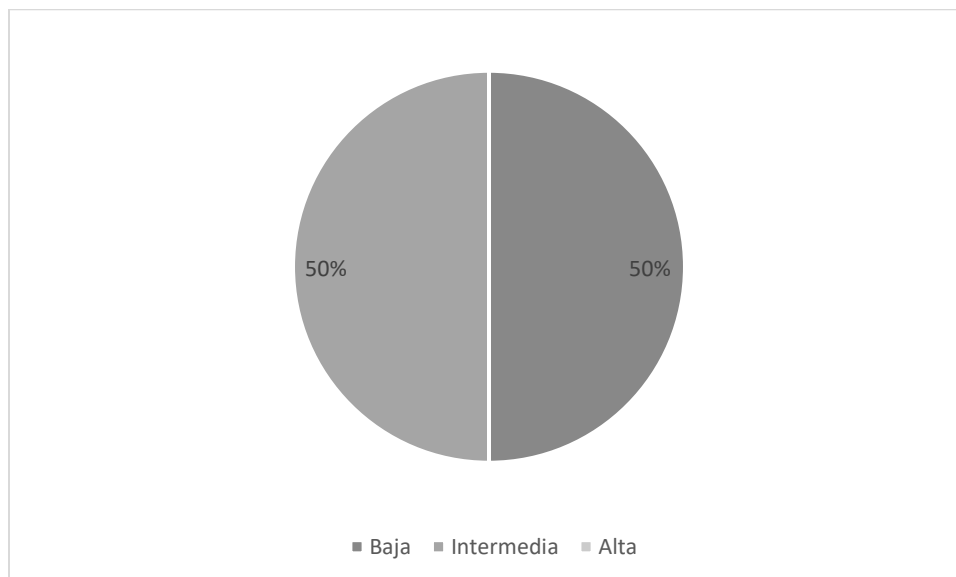


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 13 se identifica un 12% de baja, 63% intermedia y una 25% de alta utilización en esta estrategia, por lo que se evidencia una predominancia en el uso intermedio, sin embargo, hay una gran tendencia hacia alta. Esta estrategia de afrontamiento consiste en la evitación cognitiva del problema para reducir el nivel de estrés que este genera, esto se puede realizar a través de varias acciones desadaptativas como las adicciones, en ese sentido, es importante advertir de la alta implementación de esta estrategia, aunque este estudio no exploró más a profundidad las acciones de evitación empleadas es importante no descuidar este aspecto. Además, esta estrategia de afrontamiento tiene implicaciones con la percepción del estrés, pues su alta implementación tiende a percibir menores niveles de estrés. Las BRIF muestran niveles de bienestar psicológico altos y bajos niveles de estrés en general, sin embargo, es importante orientar la utilización hacia estrategias de afrontamiento adaptativas al entorno.

Gráfica No. 14 Resultados Auto focalización Negativa

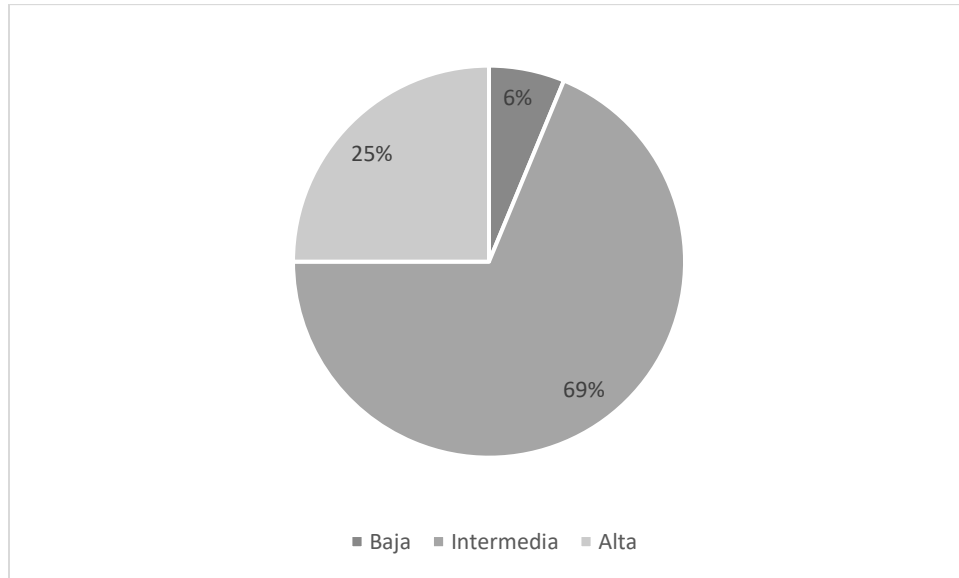


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 14 se identifican los resultados de Auto focalización Negativa en donde se evidencia un 50% de baja e intermedia de utilización de esta estrategia, por lo que se puede inferir que hay una tendencia hacia la utilización intermedia y baja de esta estrategia. Esta estrategia de afrontamiento tiene implicaciones negativas en la auto percepción, lo que concuerda con los resultados de las dimensiones de bienestar psicológico, esta baja tendencia a percibirse negativamente muestra un adecuado manejo del estrés respecto al dimensión individual y genera expectativas positivas de sí mismo en los miembros de las BRIF.

Gráfica No. 15 Resultados de Reevaluación Positiva.



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, 2021.

Interpretación.

En la Gráfica No. 15 se presentan los resultados de la estrategia reevaluación positiva, en la cual se presenta un 6% baja, 69% intermedia y 25% alta utilización de dicha estrategia, lo que evidencia una tendencia hacia la intermedia y alta implementación de esta estrategia en los miembros de las BRIF. Esta estrategia tiene implicaciones positivas de la percepción de sí mismo y la capacidad para resolver problemas enfocándose en los aspectos adaptativos de este, en ese sentido los miembros de las BRIF tienen una alta tendencia a una auto percepción positiva, por lo que es importante motivar aún más la implementación de esta estrategia, a manera de fortalecerla aún más.

3.2.3. Presentación e interpretación de resultados de Escala de Estrés Percibido.

La Escala de Estrés Percibido de Cohen evalúa la frecuencia con que una persona siente un nivel elevado de estrés en el último mes, en donde se valora a partir de los parámetros de casi nunca con

una ponderación de entre 0 – 14, de vez en cuando entre 15 – 28, a menudo de 29 – 42 y muy a menudo de 43 – 56, como se presenta en la Tabla No. 6.

Tabla No. 6 Valoración de puntaje de Escala de Estrés Percibido.

Rango	Descripción
0-14	Casi Nunca
15-28	De vez en cuando
29-42	A menudo
43-56	Muy a menudo

Fuente: Cohen, 1983.

Los valores representados en la Tabla No. 6 fueron trasladados a los puntajes obtenidos por los miembros de las BRIF que realizaron la escala, en ese sentido, se obtuvo una media total de 23.25%, lo que lo cataloga dentro de la valoración “de vez en cuando”, siendo un parámetro intermedio bajo de estrés. En la Tabla No. 7 se identifican los valores absolutos por cada caso, en donde se identifican algunas variaciones y rangos amplios entre algunos extremos.

Tabla No. 7 Resultados Escala Estrés Percibido

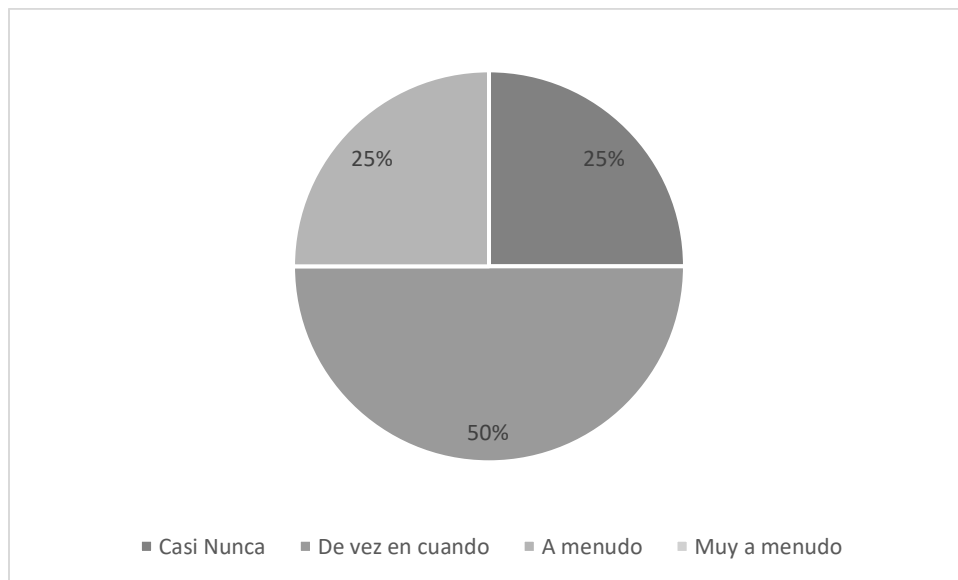
Caso	Puntaje
P1	22
P2	42
P3	28
P4	32
P5	31
P6	9
P7	21
P8	37
P9	24
P10	12
P11	14
P12	22
P13	19
P14	24
P15	7

P16	28
Media	23.25

Fuente: Resultados obtenidos a partir de la Escala de Estrés Percibido, 2021.

Los resultados obtenidos a nivel individual muestran algunas diferencias entre la valoración “casi nunca” y “a menudo”, no se encontró ningún caso con “muy a menudo”. La Gráfica No. 16 lo evidencia con claridad.

Gráfica No. 16 Resultados Escala de Estrés Percibido.



Fuente: Resultados obtenidos a partir de la Escala de Estrés Percibido, 2021.

Interpretación.

La Gráfica No. 16 muestra un 25% de los casos con “Casi nunca”, un 50% con “De vez en cuando” y un 25% “A menudo”, lo que implica que al menos un cuarto de los miembros de las BRIF expresan haber percibido estrés frecuentemente, en ese sentido, es importante mencionar que la media se acumula en la valoración “De vez en cuando”, dando indicios de que pese a que la labor de bombero forestal es una actividad desafiante con altas cargas de peligrosidad, las estrategias de

afrontamiento de los miembros de las BRIF se superponen a dicho nivel de estrés. Como se evidencia en el análisis presentado previamente, algunas estrategias de afrontamiento son eficaces en la reducción del estrés y éstas concuerdan con los resultados de la escala de bienestar psicológico, sobresaliendo el crecimiento personal y la autonomía. Además, las estrategias de afrontamiento empleadas reducen la percepción del estrés percibido. Por lo que es importante resaltar que, aunque los miembros de las BRIF perciban bajos niveles de estrés ello no significa que este no sea alto, por lo que es importante contar con mecanismos institucionales para fortalecer las capacidades para su afrontamiento eficaz.

3.3. Análisis general.

En el presente estudio se obtuvieron datos de tres fuentes distintas, las cuales ofrecen diferentes factores para analizar el estrés, los factores de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. La Escala de Bienestar Psicológico pretendía establecer los factores desde los cuales se origina el bienestar psicológico de los miembros de las BRIF, los resultados arrojan una media de 167.3 lo que indicaría un bienestar psicológico alto, en ese sentido, los resultados individualizados muestran 5 casos con bienestar psicológico elevado, 8 con alto, 2 con moderado y 1 bajo. Las 6 dimensiones que evidencia la escala; Auto aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito de vida, se encuentran en un rango moderado, sin embargo, la dimensión mayor puntuada es la Autonomía seguida del Crecimiento Personal y el Propósito de Vida. Por ello se puede inferir que estas tres dimensiones son importantes para el nivel de bienestar de los miembros de las BRIF.

Por un lado, la Autonomía permite que las personas sostengan su individualidad en diversos contextos sociales y por otro son capaces de resistir en mayor medida la presión del medio social

(Ryff y Singer, 2002). El Crecimiento Personal está asociado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de las personas (Keyes, 2002). El Propósito de vida hace referencia a la motivación para actuar y desarrollarse (Keyes, 2002). Estos aspectos contrastan con los resultados de la media en la dimensión Relaciones Positivas con 24 puntos, siendo la más baja de todas. Lo anterior indica una fuerte tendencia de que los factores moduladores del estrés en los miembros de las BRIF están asociados a elementos internos más que externos, un aspecto importante a considerar en cualquier proceso psicoterapéutico que se pretenda realizar en el futuro.

El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés pretende identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los miembros de las BRIF, en ese sentido, se identifican la Búsqueda de Apoyo Social, Expresión Emocional Abierta, Religión, Focalizado en la Solución del Problema, Evitación, Auto focalización negativa, Reevaluación Positiva, siendo las más empleadas según los resultados de la media obtenida la Reevaluación positiva con una puntuación de 2.4 siendo una valoración intermedia.

La Reevaluación positiva se refiere a la percepción de posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido una situación estresante, además se encuentra agrupado entre las estrategias de afrontamiento que reducirían el estrés, junto al apoyo social y la religión (Lazarus, 1984). La segunda estrategia más empleada según los resultados es la Focalización en el problema con una puntuación de 2.3 y una valoración intermedia de implementación, dicha estrategia está asociada a la reducción más fuerte del estrés. Por otro lado, la tercera estrategia más empleada fue la evitación con una puntuación de 2.1, esta se encuentra dentro del grupo de estrategias con tendencia a inducir mayor estrés.

Las dos estrategias de afrontamiento más empleadas tienen una fuerte tendencia a la reducción efectiva del estrés, pese a que la tercera más empleada tenga características contrarias es importante mencionar que los valores en las primeras son significativamente mayores, aún más cuando se ponen en perspectiva los datos individuales donde la reevaluación positiva cuenta con un 25% de empleo alto mientras.

La Escala de Estrés Percibido pretende evidenciar el nivel de estrés de los miembros de las BRIF a través de la frecuencia en que sintieron que el estrés sobrepasaba su capacidad, el resultado fue un puntaje de 23.25 de media, lo que valorativamente es considerado como “De vez en cuando”, lo que evidencia un nivel medio de estrés. Sin embargo, cuando se analizan los datos individualizados se encuentran algunas variaciones, el 25% presenta una valoración de “Casi nunca”, 50% “De vez en cuando” y 25% “A menudo”; en ese sentido, es importante no invisibilizar esas variaciones para tratar en futuros procesos terapéuticos.

El análisis de los 3 instrumentos ha permitido tener un panorama claro de la situación de estrés que perciben los miembros de las BRIF, la Escala de Estrés Percibido evidenció un nivel intermedio de estrés, aunque no se puede afirmar certeramente que el nivel no es tan alto, pues el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés evidenció la implementación de dos estrategias de afrontamiento que alivian significativamente el estrés; Reevaluación positiva y focalización en la solución, en ese sentido, la Escala de Estrés Percibido evidenció un alto nivel de bienestar psicológico y esto debido principalmente a tres factores predominantemente internos; autonomía, crecimiento personal y propósito de vida.

Para hacer la correlación de las 6 dimensiones del bienestar psicológico de la Escala de Bienestar Psicológico y las 7 estrategias de afrontamiento del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés se

categorizaron según tres variables; a). Si su presencia genera mayor o menor estrés, b). Si es interna o externa o c). Si es de característica emocional o racional, según las definiciones conceptuales de cada autor, como se evidencia en la Tabla No. 8.

Tabla No 8 Categorización de dimensiones de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento.

		Su presencia indica		Cualidad		Característica	
		Mayor Estrés	Menor Estrés	Interna	Externa	Emocional	Racional
Factores de bienestar psicológico	Auto aceptación		x	x			x
	Relaciones Positivas		x		x	x	
	Autonomía		x	x		x	
	Dominio del Entorno		x		x		x
	Crecimiento Personal		x	x			x
	Propósito de vida		x	x		x	
Estrategias de afrontamiento	Busqueda de Apoyo Social		x		x	x	
	Expresión Emocional Abierta	x			x	x	
	Religión		x		x	x	
	Focalizado en la Solución del Problema		x	x			x
	Evitación	x		x			x
	Auto-focalización negativa	x		x		x	
	Reevaluación Positiva		x	x			x

Fuente: Ryff (1995), Lazarus (1984), Cohen (1983)

A partir de la categorización en las tres variables se analizaron las coincidencias entre cada dimensión y estrategia, obteniendo desde 0 hasta 3 coincidencias, donde 0 es ninguna relación y 3 un nivel alto de relación. Los resultados obtenidos se pueden evidenciar en la Tabla No. 9;

Tabla No. 9 Tabla de Correlación Dimensiones de Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento.

		Auto aceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del Entorno	Crecimiento Personal	Propósito de vida	Busqueda de Apoyo Social	Expresión Emocional Abierta	Religión	Focalizado en la Solución del Problema	Evitación	Auto-focalización negativa	Reevaluación Positiva
Factores de bienestar psicológico	Auto aceptación	3	1	2	2	2	2	1	0	2	2	2	1	3
	Relaciones Positivas	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	0	1	1
	Autonomía	2	2	3	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2
	Dominio del Entorno	2	2	1	3	2	1	2	1	2	3	1	0	2
	Crecimiento Personal	2	1	2	2	3	2	1	0	1	2	2	1	3
	Propósito de vida	2	2	3	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2
Estrategias de afrontamiento	Busqueda de Apoyo Social	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	0	1	1
	Expresión Emocional Abierta	0	2	1	1	0	1	2	3	2	1	1	2	0
	Religión	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	0	1	1
	Focalizado en la Solución del Problema	2	2	1	3	2	1	2	1	2	3	1	0	2
	Evitación	2	0	1	1	2	1	0	1	0	1	3	2	2
	Auto-focalización negativa	1	1	2	0	1	2	1	2	1	0	2	3	1
	Reevaluación Positiva	3	1	2	2	3	2	1	0	1	2	2	1	3

Fuente: Ryff (1995), Lazarus (1984), Cohen (1983)

Según la Tabla No. 9 existe una alta relación entre la estrategia Reevaluación positiva el factor de bienestar psicológico de la auto aceptación, el cual tuvo un puntaje de 25.4 y es el cuarto más empleado. La estrategia Focalizado en la solución del problema tiene una alta relación con el factor dominio del entorno, el cual tiene un puntaje de 25.3 muy similar a la auto aceptación. Por otro lado, la estrategia Evitación tiene relación predominantemente con los factores auto aceptación y crecimiento personal con 25.4 y 30.6 puntos respectivamente, en ese sentido se evidencia una relación entre las estrategias de afrontamiento empleadas por los miembros de las BRIF y los factores de bienestar psicológico resultantes de la Escala de Bienestar Psicológico, por ello existe suficiente evidencia para explicar el nivel intermedio bajo de estrés de los resultados de la Escala de Estrés Percibido.

En otras palabras, los miembros de las BRIF perciben un bajo nivel de estrés gracias a las estrategias de afrontamiento que emplean, las que les brindan altos puntajes en los factores de bienestar psicológico. Por otro lado, es importante abordar que algunas de las estrategias de afrontamiento empleadas influyen en la percepción del estrés, como la evitación, pues este proceso cognitivo tiende a minimizar el impacto del estrés cambiando parcial o totalmente la atención del factor estresor en cuestión, lo que implica que, aunque los miembros de las BRIF evidenciaron una baja percepción del estrés ello no significa que la labor de bombero forestal genere bajos niveles de estrés. Esto se demuestra en los resultados de la Escala de Bienestar Psicológico en la dimensión de dominio del entorno, en donde se evidencian los resultados más bajos, lo que puede relacionarse con la labor de bombero forestal, pues es una actividad con altas cargas de peligrosidad y poco control de la situación.

Otro hallazgo en la correlación relacionada entre los factores de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento es una fuerte tendencia hacia el empleo de estrategias de afrontamiento de tipo individual sobre las sociales empleadas por los miembros de las BRIF, en ese sentido, son poco utilizadas las estrategias de afrontamiento que tienen que ver con lo social.

La labor de los bomberos forestales es invaluable para la sociedad guatemalteca, desde la protección medioambiental hasta la protección de la vida de las personas y sus bienes, sin embargo, como se ha mencionado en este estudio tiene una fuerte carga de estrés, por ello es necesario, establecer los mecanismos institucionales e individuales para hacer frente a esos niveles de estrés. Asimismo, puede afectar las esferas personales de los miembros de las BRIF, en ese sentido, es necesario no perder de vista el aspecto social, en el cuál según los resultados de este estudio tiene un impacto alto y además fortalecer las capacidades individuales y colectivas de los miembros de las BRIF. Además, es necesario explorar a profundidad el tema de los miembros de las BRIF que

perdieron la vida, para poder establecer programas de atención psicológica que faciliten el proceso del duelo.

Capítulo IV

4. Conclusiones Y Recomendaciones

4.1. Conclusiones

1. Los miembros de las BRIF en promedio presentan un bajo nivel de estrés categorizado como “De vez en cuando”, debido a un adecuado manejo de este a través de estrategias de afrontamiento que fomentan su disminución, según los datos obtenidos de la Escala de Estrés Percibido. Sin embargo, se presentaron algunos casos con niveles de estrés más altos, por lo que es importante tomarlos en cuenta para generar programas institucionales de apoyo emocional o psicoterapia.
2. Las estrategias de afrontamiento empleadas por los miembros de las BRIF tienen un alto grado de relación con los factores moduladores del estrés y de bienestar psicológico con mayor presencia según los resultados obtenidos, por lo que podría explicar los bajos niveles de estrés que se presentan. Por lo tanto, se puede afirmar que los miembros de las BRIF cuentan con una adecuada capacidad de afrontamiento en relación con el nivel de estrés que genera la labor de bomberos forestales.
3. Las estrategias de afrontamiento más empleadas por los miembros de las BRIF son; Reevaluación Positiva, Focalización en el Problema y Evitación, las primeras dos son estrategias que disminuyen el estrés mientras que la última lo aumenta, por otro lado las menos empleadas son la Expresión Emocional Abierta y la Auto focalización Negativa, las cuales tienen tendencia a aumentar el estrés, por lo tanto es positivo para los miembros de las BRIF pues refleja un manejo del estrés adecuado, sin embargo, es necesario no olvidar

los casos individuales y así tener un panorama más exacto para generar programas institucionales de apoyo emocional o psicoterapia.

4. Los miembros de las BRIF presentaron altos niveles de bienestar psicológico, procedentes predominantemente de los factores moduladores del estrés de Autonomía, Crecimiento Personal, Propósito de vida y Autoaceptación, los cuales son principalmente de características interna, por lo que es necesario fortalecer el factor relaciones positivas para mejorar aún más su bienestar en su lugar de trabajo.

4.2. Recomendaciones

1. Se recomienda a la SE-CONRED contar con programas institucionalizados de apoyo emocional o incluso psicoterapia para atender casos específicos de niveles altos de estrés, asimismo para lo cual se sugiere la incorporación de los resultados del presente estudio para establecer un panorama completo de la situación de estrés de los miembros de las BRIF y atenderles de manera personalizada en lo individual y certeramente de forma grupal.
2. Asimismo, se recomienda que los programas de psicoterapia o apoyo emocional que se desarrollen posteriormente al presente estudio fortalezcan las estrategias de afrontamiento que más emplean los miembros de las BRIF, a fin de que se aprovechen eficazmente los recursos internos de este grupo, en ese sentido, es importante la realización de estudios que profundicen en estos aspectos en las sedes regionales de la SE-CONRED.
3. También se recomienda la utilización de las estrategias de afrontamiento más empleadas por los miembros de las BRIF; “Reevaluación positiva” y “Focalización en el problema” para su incorporación en cualquier proceso terapéutico posterior, asimismo un proceso

psico-educativo para disminuir la utilización de la estrategia “Evitación”, a fin de mejorar aún más el manejo del estrés que genera la labor de los bomberos forestales de las BRIF, asimismo desarrollar la capacidad de relaciones sociales para ampliar los factores moduladores del estrés y mejorar la manera en que se maneja el estrés.

4. Se recomienda a la SE-CONRED favorecer el desarrollo de los factores moduladores de; “Autonomía”, “Crecimiento Personal”, “Propósito de vida” y “Autoaceptación” a fin de mejorar el bienestar psicológico de los miembros de las BRIF, asimismo fortalecer el factor “Relaciones Positivas” para extender hacia lo externo más allá de las características internas de los factores moduladores y de bienestar psicológico encontrados.

Glosario:

A

- **Alarma:** aviso de cualquier tipo que advierte la proximidad de un peligro, para seguir instrucciones específicas. (CONRED, 2011).
- **Alerta:** declaratoria con el fin de tomar precauciones o acciones específicas, debido a la probabilidad del impacto de un fenómeno natural, socio natural o antrópico.
- **Amenaza:** posibilidad de la ocurrencia de un fenómeno natural, socio natural o antrópico que puede causar algún tipo de daño a la sociedad.
- **Amenazas antrópicas:** son las causadas consciente o inconscientemente por el ser humano tales como: incendios forestales, explosiones, aglomeraciones, linchamientos, accidentes terrestres, aéreos o acuáticos, epidemias, guerras, etc. (CONRED).
- **Análisis del riesgo de desastres:** es el enfoque cualitativo o cuantitativo para determinar la naturaleza y el alcance del riesgo de desastres mediante el análisis de las posibles amenazas y de las condiciones existentes de exposición y vulnerabilidad que conjuntamente podrían resultar en daños y pérdidas a las personas, los bienes, servicios, medios de vidas y el medio ambiente del cual dependen. (UNISDR, 2016).
- **Avanzada:** equipo de personas desplazándose al sitio del desastre, con el propósito de evaluar los efectos y las necesidades, así como apoyar las primeras acciones de la situación local. (CONRED, 2011).

B

- **Base de incidente:** lugar físico donde se coordinan y administran las funciones de logísticas primarias. Aquí se ubica la Sección de Logística. La base se implementa cuando el área afectada es grande o el incidente continuo por tiempo largo de tal forma que los recursos se rotan por turnos.
- **Brigada:** es aquel grupo de personas profesionales pertenecientes a una fuerza de seguridad y que están organizados y preparados para intervenir ante un acontecimiento riesgoso o en su defecto ante la contingencia de una tragedia de gran alcance para aminorar sus consecuencias. (Definición ABC, 2007- 2017).
- **Búsqueda:** son todas las acciones y/o actividades cuyo objetivo es localizar personas, restos o elementos, desaparecidos en diferentes circunstancias de un evento. (CONRED, 2011).

C

- **Conocimiento del riesgo de desastres:** este proceso incluye la identificación de escenarios con amenazas potenciales, el análisis, cuantificación, monitoreo, evaluación y seguimiento del riesgo con sus componentes y la comunicación e información pública.
- **Contingencia:** evento de probable aparición y desarrollo en adición a la situación presente. Posibilidad de que una situación de emergencia suceda. (CONRED, 2011).
- **Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres Naturales o Provocados (CONRED):** sistema de coordinación integrado por Organizaciones Nacionales públicas y privadas, cuerpos de socorro que por sus funciones y competencias tengan o puedan tener relación con las actividades en la ley de CONRED y su reglamento, frente a situaciones de riesgo o de desastre. (CONRED, 1996, p. 10).

D

- **Daño:** grado de destrucción causado por un fenómeno peligroso sobre las personas, los bienes, los sistemas de prestación de servicios y los sistemas naturales o sociales. (CONRED, 2011) Se produce durante un desastre o inmediatamente después. Se suele cuantificar en unidades físicas y describen la destrucción total o parcial de bienes físicos, la interrupción de los servicios básicos y los daños producidos en los medios de vida en la zona afectada.
- **Deforestación:** despojar un terreno de sus árboles y plantas. Este proceso de desaparición de las masas forestales suele producirse por el accionar humano mediante la tala y la quema. La deforestación por lo general es impulsada por la industria maderera, los fabricantes de papel, la construcción de infraestructura (como carreteras o viviendas) y los emprendimientos agrícolas (que aprovechan el suelo para sembrar los cultivos más rentables y comercializarlos). (Definiciones, 2008-2018).
- **Desastre:** interrupción y alteración intensa que trastorna gravemente el funcionamiento normal de una comunidad, provocado por un evento físico potencialmente destructor, de origen natural o antrópico, determinado por condiciones de vulnerabilidad latentes en la sociedad, que puede causar daños y pérdidas de vidas humanas, económicas y ambientales afectando los medios de vida y el desarrollo de un territorio, comunidad y ecosistemas.

E

- **Evacuación:** traslado temporal de personas e insumos esenciales a lugares más seguros antes, durante o después de un evento o desastre con el fin de protegerlos.

- **Explosiones:** liberación súbita de gas a alta presión o material altamente inflamable en el ambiente. Súbita porque la liberación debe ser lo suficientemente rápida de forma que la energía contenida en el gas o el material inflamable se disipe mediante una onda de choque. A alta presión porque significa que en el instante de la liberación de la presión del gas es superior a la de la atmósfera circundante. (CONRED).
- **Exposición:** presencia de personas, medios de subsistencia, servicios ambientales, recursos económicos y sociales, bienes culturales e infraestructura localizados en el área de influencia o de afectación de una amenaza.

G

- **Grupos en situación de vulnerabilidad:** abarca a las personas históricamente excluidas y marginadas por su condición de género, edad, étnica, discapacidad o por otros factores de discriminación social y cultural. Entre estos grupos se mencionan a niñas, niños y adolescentes, personas con discapacidad, adultos mayores, mujeres, indígenas y afrodescendientes, personas con VIH/sida, migrantes y personas LGBTI.

I

- **Impacto del desastre:** es el efecto total de un desastre, incluidos los efectos negativos y los efectos positivos. Incluye efectos de tipo humano, social, económico, cultural, psicológico etc. (UNISDR, 2016).
- **Incendios:** es la ocurrencia de fuego no controlada que puede abrasar algo que no está destinado a quemarse. Puede afectar a estructuras y a seres vivos.

- **Incendios forestales:** es un fuego que se da en bosques naturales o artificiales producido por la acción del ser humano o causado por la naturaleza y que avanza sin ningún control, ocasionando daños ecológicos, climáticos, económicos y sociales. Es el fuego que se extiende sin control sobre combustibles forestales situados en zonas de vegetación que pueden o no, estar cercanas a zonas rurales, urbanas o industriales.
- **Incidente:** suceso de causa natural o por actividad humana que fue necesario las acciones para proteger vidas, bienes y ambiente. Todo suceso que afecta a los medios físicos con que cuenta una comunidad y que signifique el aumento del nivel de vulnerabilidad frente a un riesgo.
- **Intervención:** modificación intencional de las características de un fenómeno con el fin de reducir su amenaza o de las características intrínsecas de predisposición al daño de un elemento expuesto con el fin de reducir su vulnerabilidad. La intervención intenta modificar los factores de riesgo. Controlar o encausar el curso físico de un fenómeno peligroso, o reducir su magnitud y frecuencia, son medidas relacionadas con la intervención de la amenaza. La reducción al mínimo posible de los daños materiales mediante la modificación de la resistencia o tenacidad de los elementos expuestos es una medida estructural relacionada con la intervención de la vulnerabilidad física. Aspectos asociados con planificación del medio físico, reglamentación del uso del suelo, seguros, preparación para emergencias y educación pública son medidas no estructurales relacionadas con la intervención de la vulnerabilidad social. (Lavell. 1995).

- **Necesidades estratégicas:** son las que se relacionan con el cambio de condiciones de vida y el ejercicio de los derechos humanos, incluyendo el derecho a participar en las decisiones que afectan la propia vida, la de las familias y comunidades. Necesidades humanitarias son las necesidades asociadas con la supervivencia, en particular durante las crisis humanitarias.

P

- **Plan estratégico:** instrumento que resulta de un proceso amplio de análisis, consultas y búsqueda de consensos entre los diferentes actores, que permiten diseñar una visión de futuro, definiendo las grandes prioridades y los objetivos que se desean para la institución o el territorio, teniendo en cuenta su situación actual, sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades existentes al momento de concretar los objetivos de corto, mediano y largo plazo, allí establecidos. (CONRED, 2011).

R

- **Recursos para emergencias o desastres:** conjunto de elementos naturales, financieros, humanos, materiales y tecnológicos, disponibles para la atención de una emergencia y/o desastre.¹ (CONRED, 2011).
- **Rehabilitación:** etapa que busca la recuperación, a corto plazo, de los servicios básicos e inicio de la reparación del daño físico, social y económico. Es un proceso de reconstrucción y reforma después de un desastre que sirve de puente entre las acciones de emergencia a corto plazo y las de desarrollo.

- **Resiliencia:** capacidad de un sistema, comunidad, sociedad o persona en condición de riesgo, a adaptarse a una situación adversa, resistiendo o cambiando su forma de vida, con el fin de alcanzar y mantener su nivel aceptable en su funcionamiento o estructura. Se determina por el grado en el cual el sistema social es capaz de soportar el cambio, de auto-organizarse para incrementar su capacidad de aprendizaje sobre desastres pasados y de adaptarse a una nueva situación, con el fin de lograr una mayor protección futura y mejorar las medidas de reducción de riesgo de desastres. (CONRED, 2011).
- **Riesgo:** es la coincidencia de una determinada amenaza y un elemento vulnerable a esta, se interpreta como la probabilidad de pérdida de vidas humanas, bienes materiales o ambientales como consecuencia de un fenómeno natural extremo con una determinada fuerza o intensidad.

S

- **Secretaría Ejecutiva CONRED:** es el órgano de ejecución de las decisiones del Consejo Nacional. Tiene a su cargo la dirección y administración general de la Coordinadora Nacional.
- **Sistema de comando de incidentes (SCI):** es la combinación de personal, área física, equipamiento y procedimientos, operando en una estructura organizacional común, con la responsabilidad de administrar los recursos asignados para lograr una eficiente y oportuna respuesta a cualquier incidente, emergencia o desastre. (CONRED).

V

- **Vulnerabilidad:** es una condición de fragilidad o susceptibilidad construida histórica y socialmente, determinada por factores socioculturales y ambientales, asociados al desarrollo que caracteriza y predispone a un individuo o sociedad a sufrir daños en caso del impacto de un fenómeno natural, amenaza socio-natural o antropogénica afectando su capacidad de recuperación. (CONRED, 2011).

Z

- **Zona de seguridad:** lugar establecido donde las personas tienen baja probabilidad de resultar lesionados o dañados.

Referencias

- Akiskal, H. S. (1985). Anxiety: definition, relationship to depression and proposal for an integrative model. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Alexander, F. (1962). *La médecine psychosomatique*. Paris: Payot.
- Alonso-Fernández, F. (1997). *Psicopatología del trabajo*. Barcelona: Edikamed.
- American Psychiatric Association (1968). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-II)* (2nd ed.) Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and stastical manual of mental disorders (DSM-IV)* (4th. ed.). Washington, DC: Author.
- Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18, 15-38.
- Anisman, H., Kokkinidis, L., & Sklar, L. S. (1985). Neurochemical consequences of stress. In S. R. Burchfield (Ed.), *Stress: Psychological and physiological interactions* (pp. 67-98). Washington, DC: Hemisphere.
- Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar Juan Carlos Sierra Doctor en Psicología por la Universidad de Granada. Profesor Titular de Evaluación Psicológica en la Facultad de Psicología de Granada. Director de International Journal of Clinical and Health Psychology. Facultad de Psicología. Universidad de Granada 18071 Granada - Españã e-mail: jcsierra@ugr.es

- Ansorena, A., Cobo, J., & Romero, I. (1983). El constructo de ansiedad en psicología. *Estudios de Psicología*, 16, 31-45.
- Appley, M. H. , & Trumbull, R. (1977). *Psychological stress*. New York: Appleton-Century-Grofts.
- Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Barrio, J.A. García, M.R. Ruiz, I. Arce, A, (2006) “El estrés como respuesta”, España, INFAD *Revista Psicológica*.
- Basowitz, H., Persky, H., Korchin, S. J. & Grinker, R. R. (1995). *Anxiety and stress*. New York: McGraw-Hill.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T., & Clark, D. A. (1997). And information processing model of anxiety: automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35 (1), 49-58.
- Belloch, A., & Baños, R. (1986). Clasificación y categorización en psicopatología. In A. Belloch & P. Barreto (Dirs.), *Psicología clínica: Trastornos biopsicosociales* (pp. 1-48). Valencia, España: Promolibro.
- Bensabat, S. (1987). *Stress: Grandes especialistas responden*. Bilbao: Mensajero.
- Bermúdez, J., & Luna, M. D. (1980). Ansiedad. In J. L. Fernández Trespalacios (Ed.), *Psicología general II* (pp. 195-213). Madrid: UNED.
- Berra Ruiz, Enrique y Muñoz Maldonado, Sandra Ivonne y Vega Valero, Cynthia Zaira y Silva Rodríguez, Arturo y Gómez Escobar, Gisel (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología*

y Educación, 16 (1), 37-57. [Fecha de consulta 20 de febrero de 2020]. ISSN: 0187-7690.
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=802/80230114003>

Blanco, A. A. (1986). El estrés ambiental. In F. Jimenez Burillo & J. I. Aragonés. Introducción a la psicología ambiental (pp. 229-249). Madrid: Alianza Psicología.

Boekaerts, M., & Röder, I. (1999). Stress, coping, and adjustment in children with a chronic disease: A review of the literature. *Disability and Rehabilitation*, 21, 311-337.

Borkevek, T. D., Weerts, T. C. & Berstein, D. A. (1977). Assesment of anxiety. In A. R. Ciminero, K. S. Calhon & H. E. Adams (Eds.), *Handbook of Behavioral Assesment* (pp. 353-403). New York: John Wiley.

Bowers, K. S. (1973). Situationism in psychology: An analysis and critique. *Psychological Review*, 80, 307-336.

Brown, G. W., & HARRIS, T. O. (1989). The Bedford College lifeevents and difficulty schedule: Directory of contextual threat ratings of events. London: Bedford College.

Bulbena, A. (1986). Psicopatología de la psicomotricidad. In J. Vallejo (Ed.), *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría* (pp. 236- 255). Barcelona: Salvat.

Burchfield, S. R. (1979). The stress response: A new perspective. *Psychosomatic Medicine*, 41, 661-672.

C. Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring Estrategias de Afrontamiento
<file:///C:/Users/Usuario/Desktop/tesis%202020/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf>

- Campas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Campbell, S. B. (1986). Developmental issues in childhood anxiety. In R. Gittelman, *Anxiety disorders of childhood* (pp. 24-57). New York: Guilford Press.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body* (2nd. ed) . New York: Norton.
- Casado, M. I. (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiologicos*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Catell, R. B. (1973). *Personality and mood by questionnaire*. San Francisco: Jossey-Brass.
- Cockerham, W. C. (2001). *Handbook of medical sociology*. New York: Prentice-Hall.
- Coderch, J. (1975). *Psiquiatría dinámica*. Barcelona: Herder.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385- 396.
- Colegio de Psicólogos (2011) .código ético. Guatemala
- Cox, T. (1978). *Stress*. Baltimore: University Park Press.
- Diana Betsabe Barillas Ajin , David Leonel Girón Marroquín (2011) *Ansiedad y Mecanismos de Afrontamiento en los Bomberos Voluntarios de 25 a 40 años de la Primera Estación de Ciudad de Guatemala*, Tesis de licenciatura de Universidad de San Carlos de Guatemala
file:///C:/Users/Usuario/Desktop/tesis%202020/T13%20(2154).pdf
- Elliot, G. R., & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and human health*. New York: Springer Verlag.

- Endler, N. S. & Magnusson, D. (1976). *Interactional psychology and personality*. Washington, DC: Hemisphere Publishing.
- Endler, N. S. & Okada, M. (1975). A multidimensional measure of trait anxiety: The S-R inventory of general trait anxiousness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 319-129.
- Endler, N. S. (1973). The person versus the situation a pseudo issue? A response to others. *Journal of personality*, 41, 287-303.
- Endler, N. S. (1977). The role of person-by-situation interaction in personality theory. In I. C. Uzgiris & F. Welzman (Eds.), *The Structuring of experience* (pp. 343-369). New York: Plenum.
- Endler, N. S. (1988). Hassles, health and happiness. In M. P. Janisse (Ed.), *Individual differences, stress and health psychology* (pp. 25-56). New York: Springer Verlag.
- Endler, N. S., Magnusson, D., Ekehammar, B. & Okada, M. (1976). The multidimensionality of state and trait anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 17, 81-93.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 291-337). New York: Academic Press.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Eysenck, H. J. (1975). Anxiety and the natural history of neurosis. In C. D. Spielberger (Ed.), *Stress and anxiety* (pp. 51-94). Washington, DC: Hemisphere.
- Fernández-Abascal, E. G. (1995). El estrés. In E. G. FernándezAbascal (Coord.), *Manual de motivación y emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

- Fernández-Montalvo, J. & Piñol, E. (2000). Horario laboral y salud: Consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 5, 207-222.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Franca – Tarrago, O. (2012). *Manual de Psicoética. Ética para psicólogos y psiquiatras*. Montevideo, Uruguay: Desclée de Brouwer.
- Franks, C. M. (1969). *Behavior therapy: Appraisal and status*. New York: McGraw-Hill.
- Freud, S. (1905). *Trois essai sur la théorie de la sexualité*. Paris: Gallimard.
- Freud, S. (1955). *Beyond the pleasure principle*. London: Hogarth.
- Freud, S. (1964). *A disturbance of memory on the Acropolis*. London:
- Freud, S. (1971). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid: Alianza.
- Hogarth. Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry of the septo-hippocampal system*. Oxford: Oxford University Press.
- Holmes, T. H. & Rache, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-318.
- Hospital Medicine, 125-138.
- Lewis, A. (1980). Problems presented by the ambiguous word anxiety as used in psychopathology. In G. D. Burrows & B. Davies (Eds.), *Studies on anxiety* (pp.1-15). Amsterdam: Elsevier/North-Holland.
- Hull, C. L. (1921). Quantitative aspects of the evolution of concepts: An experimental study. *Psychological Monographs*, 28, 123.

- Hull, C. L. (1943). Principles of behavior. New York: Appleton CenturyCrofts.
- Hull, C. L. (1952). A Behavior system. New Haven: Yale University Press.
- Husain, A. T. & Jack, D. M. (Eds.). (1985). Anxiety and the anxiety disorder. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Ibáñez, E. & Belloch, A. (1982). Psicología clínica: Una introducción. Valencia, España: Promolibro.
- Johnson, S. & Melamed, B. G. (1979). The Assessment and treatment of children's fears. In B. Lahey & Kazdin, Advances in Clinical Child Psychology (Vol. 2 pp. 108-139). New York: Plenum Press.
- JURADO, S., VILLEGAS, M.E., MÉNDEZ, L. RODRÍGUEZ, F. LOPERENA, V. & VARELA, R. (1998). La estandarización del Inventario de Depresión de Beck para los residentes de la ciudad de México. Salud Mental.
- Kals, S. V. (1978). Epidemiological contributions to the study of stress. In C. L. Cooper & R. L. Payne (Eds.), Stress at work (pp. 3-48). New York: John Wiley and Sons.
- Karina del Rosario Alfaro Álvarez (2012), Ética y Psicología. Estado de México
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. Annual Review of Psychology, 48, 191-214.
- Kielholz, P. (1987). Angustia: Aspectos psíquicos y somáticos. Madrid: Ediciones Morata.
- Kierkegaard, S. (1965). El concepto de la angustia. Madrid: Guadarrama.
- Kolb, L. C. (1968). Noyes modern clinical psychiatry (7th ed.). Philadelphia: Saunders.

- Lader, M. H. (1971). *Society, stress and disease*. Oxford: Oxford University Press.
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. *Research in psychotherapy*, 3, 90-102.
- Lazarus, R. (1981). The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer (Ed.), *Models for clinical psychopathology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lewen, M. K. & Kennedy, H. L. (1986, August). The role of stress in heart disease.
- López-Ibor, J. J. (1949). *La neurosis como enfermedad del ánimo*. Madrid: Gredos.
- López-Ibor, J. J. (1969). *La angustia vital*. Madrid: Paz Montalvo.
- Macías, María Amarís y Madariaga Orozco, Camilo y Valle Amarís, Marcela y Zambrano, Javier (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. [Fecha de consulta 0 de abril de 2020]. ISSN: 0123-417X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21328600007>
- Malmo, R. B. (1957). Anxiety and behavioural arousal. *Psychological Review*, 64, 276-287.

María José Pérez Molina y Nazareth Rodríguez Chinchilla (2011) Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja <http://rcps-cr.org/wp-content/themes/rcps/descargas/2011/2-RCP-Vol.30-No45-46.pdf>

María José Pérez Molina y Nazareth Rodríguez Chinchilla REVISTA COSTARRICENSE DE PSICOLOGÍA ISSN 0257-1439 Vol. 30, n.os 45-46, 2011, p.17-33 Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja

MARIA TERESA SARAVIA MENENDEZ (2013) "Consecuencias Psicológicas Que Se Generan En Los Bomberos De La Ciudad De Guatemala, Por Atender Emergencias." Tesis De Grado Universidad Rafael Landívar file:///C:/Users/Usuario/Desktop/tesis%202020/Saravia-Maria%20Teresa.pdf

Marks, I. (1986). Tratamiento de neurosis. Barcelona: Martínez Roca.

Marks, I. M. & Lader, M. (1973). Anxiety states (anxiety neurosis): A review. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 156, 3-16.

Martínez Sánchez, F. & García, C. (1995). Emoción, estrés y afrontamiento. In A. Puente (Ed.), *Psicología básica: Introducción al estudio de la conducta humana* (pp. 497-531). Madrid: Pirámide.

Matud, M. P., García, M. A. & Matud, M. J. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: Un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *Revista Internacional Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 451-465.

- McEwen, B. S. (1995). Stressful experience, brain, and emotions: Developmental, genetic and hormonal influences. In M. S. Gazzaniga (Ed.), *The Cognitive Neurosciences* (pp. 1117-1136), Cambridge: MIT.
- Mcgrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. Macgrath, *Social and psychological factors in stress* (pp. 10-21). New York: Holt Rinehart and Winston.
- Mcgrath, J. E. (1970). Major substantive issues: time, setting, and the coping process. In: J. E. Mcgrath, *Social and psychological factors in stress* (pp. 22-40). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Mechanic, D. (1976). Stress illness and illness behavior. *Journal of Human Stress*, 2, 2-6.
- Mechanic, D. (1978). Stress, crisis, and social adaptation. In D. Mechanic (Ed.), *Medical sociology* (2nd ed., pp. 290-311). New York: The Free Press.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Michel Fariña, Juan Jorge (2000) *La Ética en Movimiento*. San Luis Argentina
- Miguel-Tobal, J. J. (1985). Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad: Elaboración de un instrumento de medida (ISRA). Tesis doctoral, Madrid: Ed. Ucm.
- Miguel-Tobal, J. J. (1990). La ansiedad. In J. L. Pinillos & J. Mayor (Eds.), *Tratado de psicología general: Motivación y emoción* (pp. 309-344). Madrid: Alhambra.
- Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana.

ROBLES, R. & PÁEZ, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS). *Salud mental*.

RYAN, R. M. & DECI, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*.

Wilson, J. A., Torres, T., Estrada, S., González García, J., Izaguirre López, B. E., & Candelas López, R. (2002). La enseñanza de la ética en psicología.

Anexo 1: Escala de estrés percibido (Cohen)



Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano –CUM-
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro de Investigaciones en Psicología –CEPs– “Mayra Gutiérrez”

Código: _____

Fecha: _____

Escala de estrés percibido (EEP)

Instrucciones: Responda

DURANTE EL ULTIMO MES	NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido agobiado por algo que ha sucedido inesperadamente?					
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las situaciones importantes de su vida?					
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido ansioso/ estresado?					
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha afrontado exitosamente las preocupaciones diarias?					
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado con éxito los cambios importantes de tu vida?					

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha confiado en su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas van por buen camino?					
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no puede sobrellevar todas las cosas que debe hacer?					
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido capaz de controlar las irritaciones cotidianas?					
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que está en su mejor momento?					
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido enfado ante sucesos que escapan a su control?					
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado que es necesario “seguir adelante”?					
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido capaz de controlar la forma en que usa su tiempo?					
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan de tal manera que no consigue superarlas?					

Anexo 2: Cuestionario de afrontamiento al estrés (Lazarus)



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas



Centro de Investigaciones en Psicología –CEPs– “Mayra Gutiérrez”

Codigo: _____

Fecha: _____

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE):

Instrucciones: en las siguientes páginas se describen formas de pensar y de comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento en qué medida usted, la ha utilizado cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés.

Marque el número que mejor represente el grado en que empleo cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente, durante el pasado año).

ITEMS	0	1	2	3	4
	Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
Les conté a familiares o amigos cómo me sentía.					
Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.					
Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.					
Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.					
Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.					
Procuré que algún familiar o amigo me escuchara cuando necesité manifestar mis sentimientos.					
Descargué mi mal humor con los demás.					
Insulté a ciertas personas.					

Me comporté de forma hostil con los demás.					
Agredí a algunas personas.					
Me irrité con alguna gente.					
Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.					
Asistí a la Iglesia.					
Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote u otro).					
Acudí a la Iglesia para orar que se solucionase el problema.					
Tuve fe en que Dios remediaría la situación.					
Recé.					
Acudí a la Iglesia a poner velas o rezar.					
Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.					
Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.					
Establecí un plan de acción y procuré llevarlo a cabo.					
Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.					
Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.					
Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.					
Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.					
Me concentré en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
Salí al cine, a cenar, a «dar la vuelta», etc., para olvidarme del problema					
Procuré no pensar en el problema.					
Procuré no pensar en el problema					
Intenté olvidarme de todo.					
Me convencí de que hiciera lo que hiciera las cosas siempre me saldrían mal.					
No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.					
Comprendí que yo fui el principal causante del problema.					
Me sentí indefenso e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.					
Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.					
Me resigné a aceptar las cosas como eran.					
Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.					
Intenté sacar algo positivo del problema.					
Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.					
Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.					
Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».					
Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.					

Anexo: Escala de bienestar psicológico (Ryff)



Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano –CUM-
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro de Investigaciones en Psicología –CEPs– “Mayra Gutiérrez”



Código: _____

Fecha: _____

Escalas de bienestar psicológico de Ryff

Instrucciones: entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

Ítems	1	2	3	4	5	6
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						

En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son						

contrarias al consenso general.						
Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
Pienso que es importante tener nuevas experiencias						

que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Anexo 4: Consentimiento informado



Consentimiento informado2

En el marco de la investigación: Estrés y estrategias de afrontamiento con miembros de la Brigada de Respuesta a Incendios Forestales de la SE-CONRED, la cual pretende conocer el nivel de estrés que manejan los miembros de las Brigadas de Respuesta a Incendios Forestales -BRIF- además de cuáles son las estrategias de afrontamiento con que cuentan.

Los estudiantes Gabriel Fernando Oliva Hernández con número de carné 201115371, quien puede ser localizado en el teléfono 42673661 y correo electrónico gabrielolivah@gmail.com, y Beatriz Del Rosario Cano Rivera con número de carné 200910979 que puede ser localizada en el teléfono 53886328 y correo electrónico beatrizrcr@gmail.com, de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizaran el trabajo de tesis con fines de graduación dentro de la institución de la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres, el cual se titula Estrés y mecanismos de afrontamiento con la Brigada de Respuesta a Incendios Forestales de la SE-CONRED.

Los temas para tratar en la investigación irán orientados a conocer a el estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los bomberos forestales y sobrellevar sus efectos. El presente estudio aportará conocimientos para mejorar la salud mental de los bomberos forestales. Siendo los objetivos de la investigación:

El trabajo de campo se realizará en las fechas: _____. Los datos recogidos en la investigación se podrán utilizar en futuras investigaciones.

La participación en la presente investigación no está sujeta a ninguna obligación de permanencia, en cualquier momento puede retirarse del estudio sin ningún tipo de represalia. Al finalizar las pruebas los datos serán entregados al Centro de Investigación en Psicología CIEPs, en donde se resguardarán los datos bajo la premisa de anonimato y confidencialidad.

Por lo tanto, yo _____

He leído la hoja de información al paciente en relación al estudio citado, he tenido la oportunidad de comentar los detalles del mismo con el investigado, he recibido suficiente información sobre el estudio, he entendido por completo el propósito del estudio. Estoy de acuerdo en tomar parte de en esta investigación tal y como se me ha explicado y entiendo que puedo retirarme del mismo, en el momento en que lo desee y sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio

Firma del Participante _____

Fecha _____

Confirmando que he explicado la naturaleza de este estudio al participante arriba citado.

Firma de profesional _____

Fecha _____

