



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

TEMA:

**“LOS RASGOS DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LOS
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS LABORAL
FRENTE A SITUACIONES DE EMERGENCIA DE LOS MIEMBROS
DEL CUERPO DE BOMBEROS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título Psicólogo General.

Autora:

Moreno Cruz Gisella Coraima

Tutor:

Ps .Ind. Acosta Pérez Paul Bladimir. Mg

AMBATO – ECUADOR

2018



**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Moreno Cruz Gisella Coraima, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Los rasgos de personalidad y su influencia en los estilos de afrontamiento ante el estrés laboral frente a situaciones de emergencia de los miembros del cuerpo de bomberos de la ciudad de Latacunga”, como requisito para optar al grado de Psicólogo General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 24 días del mes de Agosto del 2018, firmo conforme:

Autor: Moreno Cruz Gisella Coraima

Firma: 

Número de Cédula: 0504381849

Dirección: Cotopaxi-Latacunga

Correo Electrónico: giss_moreno18@hotmail.com

Teléfono: 0998992866

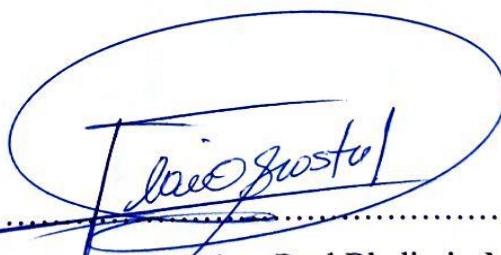
APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “**LOS RASGOS DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS LABORAL FRENTE A SITUACIONES DE EMERGENCIA DE LOS MIEMBROS DEL CUERPO DE BOMBEROS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA**” presentado por Moreno Cruz Gisella Coraima, para optar por el Título de Psicólogo General .

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, 24 de Agosto de 2018

A handwritten signature in blue ink, enclosed within a blue oval. The signature appears to read 'Paul Bladimir Acosta Pérez'.

Ps .Ind. Acosta Pérez Paul Bladimir. Mg

C.C.1803406204

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 24 de Agosto de 2018



Moreno Cruz Gisella Coraima

C.C.0504381849


APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **“LOS RASGOS DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS LABORAL FRENTE A SITUACIONES DE EMERGENCIA DE LOS MIEMBROS DEL CUERPO DE BOMBEROS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA”**, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato, 24 de Agosto de 2018



Ps. Cl. Jorge Luis Cisneros Bedon Mg.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



Ps. Cl. Andrea Susana Tobar Viera Mg.
VOCAL



Ps. Ind. Luis Fernando Taruchain Pozo
VOCAL

DEDICATORIA

La presente investigación va dedicada a Dios por darme la vida a mis padres Efraín Moreno y Eugenia Cruz por ser quienes me han inculcado buenos valores y hacer de mí una mujer luchadora, hermano Robert Moreno mi ejemplo y mano amiga, Steven Navarrete amigo y compañero de vida, amiga Belén Jácome que con su enorme cariño me acompaña en los buenos y malos momentos, abuelito Alfonso Moreno que con su amor me ayudo a no desfallecer.

Gisella Moreno Cruz

AGRADECIMIENTO

“El amor hace lo difícil fácil, lo imposible, posible, convierte la muerte en vida y logra lo más importante te convierte en persona”.

Papá mamá me han dado todo para ser feliz, gracias por ser quienes me motivan día a día por escucharme y ser mis fieles amigos, hermano eres mi gran ejemplo a seguir tú me enseñaste que nada es imposible en la vida, abuelita Isabel gracias por cuidar de mí siempre te llevo en mi mente y corazón y aunque no estés aquí sé que desde el cielo nos cuidas TE AMO

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO	xv
ABSTRACT.....	xvi
INDICE DE CUADROS.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

El problema.....	2
Antecedentes	5
Contribución teórica, económica, social y tecnológica.....	7
Fundamentaciones.....	7
Fundamentación epistemológica.....	7
Fundamentación Psicológica.....	8
Justificación.....	9
Objetivos	10
Objetivo General	10

Objetivos Específicos.....	10
Marco conceptual.....	11
Rasgos de personalidad.....	11
Niveles de personalidad.....	14
Los cinco grandes rasgos de personalidad.....	15
Estilos de afrontamiento.....	17
Tipos de afrontamiento.....	18
Estilos de afrontamiento ante el estrés.....	19

CAPÍTULO II

Metodología.....	22
Diseño del trabajo.....	22
Área de estudio.....	22
Fuente: Investigación de campo.....	23
Procedimientos para la obtención y análisis de datos.....	27
Actividades.....	28

CAPITULO III

Análisis de resultados.....	29
Rasgos de personalidad.....	29

CAPÍTULO IV

Conclusiones Y Recomendaciones.....	57
Conclusiones.....	57
Recomendaciones.....	58

CAPÍTULO V

Propuesta.....	61
Tema.....	61
Justificación.....	61
Objetivo General	62
Objetivos Específicos.....	62
Argumentación Teórica.....	62
Diseño Técnico De La Propuesta.....	64
Bibliografía	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población	24
Tabla N° 2: Resultados totales de la aplicación del test Big Five.....	30
Tabla N° 3: Resultados rasgo energía	32
Tabla N° 4: Resultados rasgo afabilidad.....	34
Tabla N° 5: Resultados rasgo tesón	36
Tabla N° 6: Resultados rasgo estabilidad emocional.....	37
Tabla N° 7: Resultados rasgo apertura mental.....	38
Tabla N° 8: Resultados del Cuestionario de Afrontamiento CAE.....	39
Tabla N° 9: Afrontamiento focalizado en la resolución del problema	41
Tabla N° 10: Afrontamiento auto focalización negativa	43
Tabla N° 11: Resultados reevaluación positiva	44
Tabla N° 12: Resultados expresión emocional abierta	45
Tabla N° 13: Resultados evitativa.....	46
Tabla N° 14: Resultados estilo búsqueda de apoyo social.....	47
Tabla N° 15: Resultados estilo religión	49
Tabla N° 16: Rasgos de Personalidad y Los Estilos de Afrontamiento.....	50
Tabla N° 17: Resumen de Resultados Chi-Cuadrado	52

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Población	24
Gráfico N° 2: Resultados totales de la aplicación del test Big Five	30
Gráfico N° 3: Resultados rasgo energía	32
Gráfico N° 4: Resultados rasgo afabilidad.....	34
Gráfico N° 5: Resultados rasgo tesón	36
Gráfico N° 6: Resultados rasgo estabilidad emocional.....	37
Gráfico N° 7: Resultados rasgo apertura mental.....	38
Gráfico N° 8: Resultados del Cuestionario de Afrontamiento CAE.....	39
Gráfico N° 9: Afrontamiento focalizado en la resolución del problema	41
Gráfico N° 10: Afrontamiento auto focalización negativa	43
Gráfico N° 11: Resultados reevaluación positiva	44
Gráfico N° 12: Resultados expresión emocional abierta	45
Gráfico N° 13: Resultados evitativa.....	46
Gráfico N° 14: Resultados estilo búsqueda de apoyo social.....	47
Gráfico N° 15: Resultados estilo religión	49

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 11: Plan operativo	62
Cuadro N° 12: Taller I	64
Cuadro N° 13: Taller II	70
Cuadro N° 14: Taller III.....	74

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1: Solicitud de permiso para la investigación	90
Anexo N° 2: Aceptación del permiso para la investigación	91
Anexo N° 3: Validación de instrumentos para la segunda variable.....	92
Anexo N° 4: Validación de instrumentos para la primera variable	93
Anexo N° 5: validación del instrumento FIG FIVE	94
Anexo N° 6: Población	95
Anexo N° 7: Aplicación de instrumentos Big Five-CAE	95
Anexo N° 8: Material para los talleres de la propuesta.....	96

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

**TEMA: “LOS RASGOS DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN
LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS LABORAL
FRENTE A SITUACIONES DE EMERGENCIA DE LOS MIEMBROS
DEL CUERPO DE BOMBEROS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA”**

AUTOR: Moreno Cruz Gisella Coraima

TUTOR: Mg. Acosta Pérez Paúl Bladimir

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación está enfocada en los rasgos de personalidad y su influencia en los estilos de afrontamiento ante el estrés laboral, en situaciones de emergencia de los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga. Se determinaron objetivos específicos como identificar los rasgos de personalidad en los participantes, los estilos de afrontamiento y finalmente analizar la influencia de la primera variable sobre la segunda. Para la recolección de la información se utilizaron los instrumentos psicológicos, cuestionario BFQ Big Five, que mide cinco grandes rasgos de personalidad, y CAE cuestionario de afrontamiento ante el estrés, para medir siete estilos de afrontamiento. Entre los principales resultados se logró observar la prevalencia del rasgo estabilidad emocional y el estilo de afrontamiento reevaluación positiva. Por otro lado, el rasgo de personalidad apertura mental abierta y el estilo de afrontamiento evitativo son los menos aplicados en la población evaluada. Finalmente se logró corroborar la información mediante el estadístico chi cuadrado en donde se puede evidenciar que la hipótesis alterna si influye sobre los estilos de afrontamiento, por consiguiente, se plantea una propuesta para intervenir sobre los estilos de afrontamiento y mejorar la calidad de vida de los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga.

PALABRAS CLAVES: bomberos, estilos de afrontamiento, rasgos de personalidad.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

THEME:"PERSONALITY TRAITS AND THEIR INFLUENCE IN THE COPING STYLES BEFORE LABOR STRESS IN EMERGENCY SITUATIONS OF THE FIRE DEPARTMENT MEMBERS OF LATACUNGA CITY"

AUTHOR: Moreno Cruz Gisella Coraima

TUTOR: Mg. Acosta Pérez Paúl Bladimir

ABSTRACT

This research is focused on personality traits and their influence in the coping styles before labor stress in emergency situations of the Fire Department Members in Latacunga city. The specific objectives were determined to identify the personality traits in the participants, coping styles and finally to analyze the influence of the first variable on the second. For the information gathering, the psychological instruments used were, the BFQ Big Five questionnaire, which measures five major personality traits, and the CAE stress coping questionnaire, to measure seven coping styles. Among the main results, it was possible to observe the prevalence of the emotional stability trait and the positive reassessment coping style. On the other hand, the open mental personality trait and the avoidant coping style are the less applied in the evaluated population. Finally, it was possible to verify the information through the chi-square statistic where it can be evidenced that the alternate hypothesis does influence the coping styles, therefore a proposal is presented to intervene on the coping styles and improve the quality of life of the Fire Department Members in Latacunga city.

KEY WORDS: facing styles, firefighters, personality traits.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está estructurada en cinco capítulos, en cada uno de los cuales se irá desarrollando las partes fundamentales de estudio, en primer lugar, se encuentra el capítulo del Problema, en este se identifica la interrogante a desarrollar, es decir se presenta el tema principal, dando a conocer la importancia de la misma, se describen los antecedentes e investigaciones desarrolladas en esta área y la contribución que puede dar su desarrollo.

Así mismo, en este Primer Capítulo se encuentra todo el desarrollo conceptual necesario para la investigación, donde se presentan de forma específica todas las definiciones correspondientes a las variables, los rasgos de personalidad y los estilos de afrontamiento.

El Segundo Capítulo abarca la metodología empleada en la investigación, describiendo el tipo, modalidad, procedimientos, población y muestra a trabajar e instrumentos empleados y aspectos psicométricos que dan solidez a los resultados obtenidos.

En cuanto al Tercer Capítulo corresponde a la presentación y análisis de los resultados obtenidos, además se detalla el método del chi cuadrado, para determinar si se cumple con la hipótesis alterna de investigación.

Por consiguiente, en el Cuarto Capítulo se presentan las conclusiones, recomendaciones de la investigación, haciendo énfasis en responder a cada uno de los objetivos propuestos. Luego se encuentra la discusión, apartado en el que se contrastan los resultados obtenidos con estudios similares mediante la fundamentación teórica.

Finalmente, el Quinto Capítulo está compuesto por una propuesta, en la que se diseñan una serie de talleres, objetivos, argumentación teórica y el diseño técnico de la misma.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga son hombres y mujeres valientes que arriesgan diariamente sus vidas para salvar a los demás, siendo sus principales valores la lealtad, honradez y justicia, los servicios que ofrece la institución a la comunidad son: el combate contra incendios con un grupo especializado, protección de vidas y bienes materiales, rescate y atención pre hospitalaria.

La falta de recursos, la presión a las que se encuentran sometidas, el excesivo número de horas de trabajo, turnos rotativos y la responsabilidad de salvar vidas hace que se encuentren expuestos a situaciones estresantes, generando inestabilidad emocional, problemas intrafamiliares y mecanismos de desahogo inadecuados.

Estos factores son considerados como principal problemática ya que la unidad de Talento Humano no brinda el asesoramiento adecuado, lo que ha generado preocupación, pues el éxito de toda institución depende en gran medida de lo que las personas hacen y cómo lo hacen, es así que se convierte en el socio estratégico de las demás áreas, siendo capaz de potenciar el trabajo en equipo y transformar la organización radicalmente.

De igual manera dentro de la institución no existen seguimientos, evaluaciones psicológicas mucho menos prevenciones en cuanto a la salud mental del personal, produciendo un estancamiento en su progreso y una disminución en la calidad de servicio que ofrecen a la ciudadanía.

Contextualización

Las condiciones a las que enfrentan diariamente un bombero, obliga a que se encuentren preparados; física, intelectual y psicológicamente, lo que permite alcanzar eficientes rendimientos, si uno de sus componentes se encuentra alterado, también afecta el resultado de su trabajo, por ejemplo: la falta de seguimientos e intervenciones post traumáticas generadas en situaciones de emergencia, hacen que los bomberos sean propensos a sufrir de desmotivación, disminución de autoestima, introversión y hasta desarrollar patologías a consecuencia del estrés; por lo que es importante destacar investigaciones realizadas al respecto.

Los autores Hurtz y Donovan (2013), indican que atreves de los años se ha incrementado el interés por comprender los factores que implica la personalidad dentro de la vida laboral, además es de gran relevancia para el pronóstico del rendimiento y desempeño de los individuos en el área de trabajo. En sus resultados señalan tres de los factores o rasgos de personalidad evaluados que se encuentran directamente relacionados con el rendimiento, categorizándolos como predictores de efectividad, estos son la amabilidad en un 34%, escrupulosidad en un 28% y estabilidad emocional, en un 26% de la muestra, por lo que están vinculados de forma significativa cuando se trata de labores en las que se encuentran implicadas relaciones interpersonales (p. 17).

Desde esta perspectiva Chaves (2015), en su estudio realizado a 956 miembros del cuerpo de bomberos en Córdoba – Argentina, reportan una correlación entre la estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo social y estilos de personalidad como protección, extraversión, comunicatividad y concordancia. En segundo lugar, encontraron que la evitación cognitiva tiene una similitud negativa con la reflexión (p. 28).

En una investigación realizada en Gran Canaria-España, por Díaz (2014), se planteó como objetivo describir y analizar las relaciones que pudieran existir

entre antecedentes laborales, variables personales y sociales con el Burnout, la calidad de vida profesional y la salud. El estudio se realizó con 119 bomberos, pertenecientes a tres instituciones públicas, las variables de indagación fueron los Rasgos de Personalidad y los Estilos de Afrontamiento. En los resultados se obtuvo que los participantes se caracterizan por presentar: un 43% de Neuroticismo, 39% de nivel de moderado a bajo en Apertura, el 26% en Amabilidad, y por último un 15% de la población evaluada con tendencia a bajo nivel de Responsabilidad, datos obtenidos en base a la teoría de los cinco grandes. Con ello el autor señala que los sujetos que son capaces de enfrentarse a situaciones de estrés, sin embargo, pueden experimentar culpa, ira o tristeza, correspondiente al rasgo de Neuroticismo.

En la misma investigación, el autor realizó un análisis de los estilos de afrontamiento en la muestra de bomberos reportada. En donde señala la predominancia del afrontamiento conductual con un 67% centrado en el problema, y el 58% con escape conductual. El investigador rescata la contradicción de dichos resultados, aclarando que las personas tienen un estilo de afrontamiento estable, sin embargo las situaciones a las que se encuentran expuestos dentro de su jornada laboral, hace que estos individuos empleen otros recursos (Díaz, 2014).

Finalmente, se realizó una investigación en Ecuador – Quito, en el año 2013, en el que se propuso desarrollar una estrategia de intervención desde el modelo integrativo focalizado en la personalidad, con la finalidad de generar mejorías en los niveles de estrés, del personal policial de la CAAE de la ciudad de Guayaquil, en 78 participantes. En sus resultados los autores comentan que existe una correlación entre los niveles de estrés y los estilos de personalidad. Específicamente los sujetos con personalidades del tipo dos, cognitivas y comportamentales, tienden a experimentar las situaciones de acuerdo con las circunstancias, y por ende son los que menos estrés experimentan, teniendo un 28.2% de estrés nulo (Ibujés, 2013).

Se realizó una investigación en la ciudad de Latacunga, con el objetivo de analizar la prevalencia de estrés laboral en una muestra de bomberos. En ello los autores reportan que el 60% de la población obtuvo puntuaciones correspondientes a un nivel de estrés laboral alto, y el 40% restante se encuentra en un estrés laboral bajo, con lo que resaltan la necesidad de tomar medidas de atención y prevención, para que los funcionarios puedan gozar de mayor salud y calidad de vida laboral (Sanchez y Benavidez, 2014).

Con estas investigaciones se puede notar la importancia de dichas variables, rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento, en el personal de Bomberos, las cuales son determinantes a la hora de evaluar el nivel de desempeño laboral, en conjunto con su calidad de vida y salud física y mental.

De esta manera, es posible sustentar la realización de una investigación, donde se tome en consideración variables fundamentales en la labor de los Bomberos como institución, y que posiblemente están directamente relacionadas con la presencia de estrés laboral en la población.

Antecedentes

Para profundizar el estudio de la influencia de los rasgos de personalidad en los estilos de afrontamiento ante el estrés laboral en situaciones de emergencia de los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga, es necesario señalar los resultados encontrados en estudios previos.

En este sentido Rodriguez (2017), realizó una investigación de campo, desarrollada en la Universidad de Extremadura, de Portugal, para obtener el título de Doctorado de tercer nivel en Psicología, cuyo objetivo era trazar el perfil psicosocial del bombero que ejerce en la ciudad de Lisboa, con una muestra de 211 participantes. La autora señala en sus resultados que los sujetos tienen un perfil globalmente ajustado al desempeño de las funciones de bombero. Resaltaron las dimensiones de extraversión, concientización y amabilidad, por lo mencionado refiere que la alta prevalencia de estos rasgos los define como

personas de cierta forma protegidas ante el estrés y algunos de los efectos que éste puede tener sobre el bienestar. Sin embargo, reporta valores medios en las dimensiones de apoyo social y resiliencia, considerando así que es importante trabajar con esta población en estas áreas (p.23).

Peñacoba, Diaz, Goidi y Vega (2015) realizaron una investigación en la Universidad Autónoma de Madrid para obtener el título de licenciados en psicología, con la finalidad de conocer los estilos de afrontamiento que utilizan los bomberos con experiencia y los bomberos sin experiencia en diferentes situaciones de estrés. En sus resultados, los autores reportan que existen diferencias significativas entre los afrontamientos empleados con mayor frecuencia, a medida que aumenta la experiencia laboral en esta área. Destacan en primer lugar que bomberos sin experiencia tienden a emplear estilos centrados en el análisis lógico, dentro de las que se incluye la reevaluación positiva y la evitación cognitiva. De la misma manera, tienden a consultar vías externas como por ejemplo buscando información, guía y apoyo. Reportan el uso de estilos de resolución del problema, pero con énfasis cognitivo, como por ejemplo el análisis lógico, y estrategias dirigidas al control emocional, pero igualmente desde una perspectiva cognitiva, como la evitación cognitiva y la reevaluación positiva. Se considera fundamental los resultados reportados por esta investigación, verificando que el trabajo y entrenamiento adecuado del personal de bomberos, elevará las probabilidades de respuestas adecuadas ante situaciones críticas de emergencia, a las que están expuestos de forma constante (p.38).

En el estudio realizado sobre los Rasgos de personalidad y niveles de estrés de los Voluntarios de la Cruz Roja Ecuatoriana, Junta Provincial de Tungurahua (Vargas,2015), indica que los rasgos de personalidad de apertura, conformismo, insatisfacción y concordancia son los que se asocian con mayores niveles de estrés.

Lo reportado por los diferentes autores e investigaciones señaladas, representa antecedentes de importancia, con los que se puede expresar que

aspectos como ansiedad, autocontrol, afectividad e imaginación, son factores de personalidad que influyen en los estilos de afrontamiento presentes ante el estrés laboral de la población en estudio.

Contribución teórica, económica, social y tecnológica

La presente investigación sirve de base para futuros estudios, ya que ofrece un aporte teórico, en cuanto a la profundización de la influencia de los rasgos de personalidad en los estilos de afrontamiento ante el estrés laboral frente a situaciones de emergencia de los miembros del Cuerpo de Bomberos. Identificando los rasgos de personalidad que presentan los funcionarios, para así, determinar los estilos de afrontamiento que utilizan los funcionarios del Cuerpo de Bomberos ante situaciones estresantes, lo que permitirá diseñar y proponer nuevos estilos de solución al problema identificado.

En cuanto a la contribución social, el presente estudio favorecerá a la estabilidad emocional y familiar de los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga, ya que propondrá técnicas psicológicas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios y de esta manera minimizar la problemática identificada.

Fundamentaciones

Fundamentación epistemológica

La investigación tiene una base epistemológica en el cognitivismo puesto que considera al ser humano un ente activo que se encuentra apto para pensar y aprender mediante experiencias que se obtienen día a día, es así, como a través de esta teoría es posible explicar los estilos de afrontamiento que se utilizan de acuerdo a la situación en la que se encuentren los individuos, y la influencia de las experiencias de la vida que se van adquiriendo para afrontar situaciones estresantes de forma adecuada, buscando el bienestar físico, psicológico y emocional de cada persona.

El cognitivismo es una corriente de la psicología que se especializa en el estudio de la cognición, es decir los procesos de la mente relacionados con el

conocimiento, es por ello que la psicología del cognitiva, estudia los mecanismos que llevan a la elaboración del conocimiento. Para el cognitivismo, el conocimiento es funcional ya que cuando un sujeto se encuentra ante un conocimiento que ya ha procesado en su mente, puede anticiparse con mayor facilidad a lo que puede suceder en el futuro (Fátima y Ruiz, 2013).

Fundamentación Psicológica

Para la presente investigación se utilizó el enfoque cognitivo conductual puesto que existe una relación entre los pensamientos y la manera de actuar de los individuos, en donde se considera que el comportamiento se aprende de diversas maneras, ya sea mediante experiencias, observación o procesos de condicionamiento, así las personas desarrollan nuevos aprendizajes que pueden irse incorporando a lo largo de su vida, el enfoque cognitivo conductual busca que el individuo adopte nuevas conductas aumentando o disminuyendo otras y a su vez modificando comportamientos problemáticos.

Por su parte Seelbach (2013) explica desde el enfoque cognitivo conductual, la concepción y la forma de actuar frente a un hecho particular, sin olvidar la influencia del ambiente ante el mismo. Desde esta postura la personalidad es el producto de la interacción de factores cognitivos, la percepción selectiva, motivación, afectos, estrategias, auto concepto y autoeficacia. Por otro lado, se encuentran los factores conductuales, los cuales determinan los patrones de respuesta. Finalmente incluye los factores ambientales, es decir, el ambiente inmediato con el que se relaciona el sujeto. Es una integración entre la perspectiva conductual y cognitiva (p.16).

JUSTIFICACIÓN

Los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga se exponen permanentemente a diversos riesgos por la labor que desempeñan, enfrentándose al fuego, a tareas de salvamento y socorrismo, entre otros que frecuentemente ocasionan accidentes de trabajo; viéndose afectada la institución por la injerencia política, administrativa, la falta de recursos, el crecimiento poblacional, el desgaste de equipos y maquinaria, y el desarrollo de áreas de la tecnología y la comunicación que han hecho de lado el interés por el recurso humano.

Los beneficiarios son los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga, quienes son los actores principales de estudio, con los que se pretende, mejorar su calidad de vida, influenciando a nivel personal, familiar y social; generando de esta manera un servicio eficiente a la comunidad.

A la vez, la investigación representa un aporte científico porque ofrece un referente para futuros estudios de este tipo en los miembros del Cuerpo de Bomberos, brindando una herramienta para mitigar los riesgos laborales a los que estuvieran expuestos.

A pesar de que existen estudios sobre estrés laboral en la institución, la investigación propuesta es original porque previo a dicha información se hace hincapié a nuevas indagaciones, para lograr entender como otros factores influyen dentro del comportamiento de los evaluados, siendo un apoyo fundamental en la Unidad de Talento Humano ya que generara importancia de la valoración psicológica del personal.

La investigación es factible ya que se cuenta con la disponibilidad y apoyo de las autoridades del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga, recursos financieros para la ejecución del procedimiento metodológico planificado, recursos bibliográficos, y con los instrumentos pertinentes que permitirán realizar un correcto proceso de recolección, tabulación y análisis de datos.

OBJETIVOS

Objetivo General

Investigar la influencia de los rasgos de personalidad en los estilos de afrontamiento ante el estrés laboral frente a situaciones de emergencia de los miembros del cuerpo de bomberos de la ciudad de Latacunga

Objetivos Específicos

1. Identificar los rasgos de personalidad que presentan los funcionarios del cuerpo de bomberos de la ciudad de Latacunga
2. Determinar que estilos de afrontamiento utilizan los funcionarios del cuerpo de bomberos ante situaciones estresantes.
3. Plantear una solución al problema identificado de los funcionarios del cuerpo de bomberos de la ciudad de Latacunga.

MARCO CONCEPTUAL

Rasgos de personalidad

Todas las personas son diferentes, cada individuo tiene características distintas que hacen que sea un sujeto único e irreplicable. El estudio de la personalidad es importante, porque ayuda a entender cómo los individuos se comportan e interactúan según el contexto en el que se encuentran.

Según Monge, Montalvo y Gómez (2014), los rasgos de personalidad son la consistencia de la respuesta de un individuo ante distintas situaciones y se aproxima al concepto que la gente utiliza para describir la conducta de los demás (p.16). Es decir, los rasgos son constructos teóricos que se utilizan para puntualizar características de las personas y compararlas con otras. Por tanto, los autores plantean que los rasgos de personalidad son las respuestas emitidas por el individuo ante una situación determinada, que sirve como insumo para poder describirlo, permitiendo así hacer un comparativo de las características individuales de cada persona.

Al respecto Caramillo (2015), afirma que un rasgo de personalidad puede ser entendido como un todo que define a una persona en su forma de ser, de comportarse y de responder afectivamente, lo cual supone un concepto inabarcable por abstracto y por vasto (p.21). En otras palabras, la autora se refiere a las características que define a un individuo, dichas particularidades precisa su forma ser y de actuar ante diferentes situaciones, que lo hace diferente al resto. Es importante señalar que los rasgos responden a un conjunto de elementos estables, que perduran en el tiempo y que permite predecir la conducta de las personas.

Es importante señalar que, los rasgos son patrones relativamente duraderos de la conducta, que hacen que el individuo pueda pensar, actuar y sentir ante una situación presentada, los mismos, son relativamente consistentes ante diferentes situaciones, resaltando que los rasgos guían a la conducta congruente en diversas situaciones, el predominio de uno de ellos en el individuo determina la personalidad.

De allí que la personalidad como manifestación de los rasgos, representa un constructo conformado por características o patrones de conductas que presenta el individuo en un momento determinado, dichas particularidades perduran a través del tiempo, se exteriorizan ante diferentes situaciones y hacen que las personas sean distintas de los demás. En efecto, los patrones conductuales están ligados a sentimientos, pensamientos y emociones, los cuales generan actitudes, hábitos y comportamiento diferentes en cada sujeto, estos factores influyen en la construcción de la identidad del ser humano, la misma viene dada por los rasgos de personalidad y que conjuntamente con otros aspectos de la conducta, describen a la persona en su totalidad.

Es importante destacar que, el individuo tiende a comportarse de una manera en particular en un momento dado, de acuerdo a los rasgos que posee, estas actitudes, características, comportamientos son estables y consistentes del mismo, con ello, lo hacen diferente al resto de las personas, dichas conductas vienen influenciadas por la herencia y el medio real en donde se desarrolla, es decir, cada persona tiene tipologías determinadas que lo definen y lo diferencian de otros sujetos.

Componentes de la personalidad

El estudio de la personalidad abarca los rasgos psicológicos y sociales que cada individuo posee, lo cual, resalta las diferencias individuales. Entre ellos están los hábitos, aptitudes, intereses, instintos, tendencias, necesidades, sentimientos, ideas, reacciones. Dicho constructo está conformado por dos componentes básicos el temperamento y el carácter, descritos a continuación.

Temperamento.

Para desarrollar el estudio del temperamento, se cita a Moreno, Botero, Tamayo y Chaves (2014), quienes afirman que este concepto hace parte del constructo de la personalidad y se refiere a las características individuales de base genética que interfieren en la organización psicomotriz, sensorial, perceptual, atencional y en los procesos emocionales (p.96). Partiendo de su postulado se

puede inferir que el temperamento, viene dado por una disposición biológica constante, es decir, se genera a partir de la herencia, maduración y experiencia.

En efecto, se considera el temperamento como la base biológica del carácter, ya que es innato, es decir, es la manera natural con la que el individuo interactúa con el medio real que lo rodea, implicando con ello, la habilidad y la destreza para adaptarse a los cambios producidos en su contexto.

De allí que, el temperamento es innato heredado, no se puede modificar, cambiar, o controlar, es una condición biológica del individuo. Al respecto, Martínez y Molina (2016), plantean que el temperamento “es una tendencia innata, propia de las personas. Se trata de un modo espontáneo y natural de reaccionar, no aprendido, ni inducido por el ambiente o la educación” (p.7). Es decir, es la simple manifestación de las disposiciones psíquicas, condicionadas por la constitución orgánica peculiar del sujeto.

Carácter.

Es considerado como el conjunto de rasgos de personalidad, relativamente perdurables, que tienen importancia moral y social, por ello es adquirido, mediante la interacción con el medio, es modificable, educable y se puede controlar Salvaggio (2014).

Es decir que el carácter es considerado como un componente adquirido e influenciado por el ambiente en el cual se desarrolla el individuo, el mismo puede ser generado por la educación que reciba en su seno familiar, social y laboral esto significa que se logra obtener a través de la interacción y ser modificado o extinguido, está conformado por valores, destrezas cognitivas, ideas y habilidades sociales. Hay que resaltar que el carácter es lo que identifica al sujeto y lo diferencia de sus semejantes, viene dado por el aprendizaje y se adquiere a lo largo de la vida.

Definición coincidente por Seelbach (2013), el cual plantea que, se denomina carácter a las características de la personalidad que son aprendidas en su entorno, por ejemplo, los sentimientos son innatos, es decir, se nace con ellos, pero la manera en cómo se expresan forma parte del carácter (p.9). Por lo que se hace referencia a las tipologías que el individuo adquiere a lo largo de su desarrollo, las mismas, van en función del cumplimiento de las normas sociales establecidas de acuerdo al medio real en el que el sujeto se desarrolla.

De allí que el carácter se refiere al conjunto de cualidades estables que constituye la manera de ser y el comportamiento del individuo, que junto al temperamento forma la personalidad. Es importante señalar que el carácter es adquirido, está ligado a factores educativos, culturales y sociales, por tanto, se puede educar, ser guiado por la inteligencia y la voluntad, hasta modificarlo; tomando en cuenta que se debe involucrar arduo trabajo personal para lograrlo.

Niveles de personalidad

La personalidad es asumida como un conjunto de características organizado dinámicamente; en este sentido categorizó los rasgos de personalidad en tres niveles, entre ellos los rasgos cardinales los cuales no son comunes sin embargo intervienen en casi todas las acciones del sujeto (Sparisci, 2013).

En relación a ello son los rasgos más predominantes que se desarrollan y perduran durante toda la vida, este nivel de rasgo es una particularidad innata de los individuos, que le permiten identificarlo y darlo a conocer ante el entorno, los cuales contribuyen en la búsqueda de su propósito de vida. Este tipo de rasgos caracterizan la personalidad total del individuo que sus nombres a menudo están asociados a sus cualidades, por ejemplo el Papa Juan Pablo II conocido por su vocación de servicio, Nelson Mandela famoso por su constante lucha por la igualdad social, o Jefferson Pérez, deportista ecuatoriano que ha alcanzado medallas de oro por su rasgo característico de tesón.

Por su parte los rasgos centrales a diferencia de los cardinales son aquellos que se presentan comúnmente y se observan en el accionar del sujeto, haciendo referencia a las particularidades generales que componen los elementos básicos de la personalidad, son poco dominantes y sirven para describir las cualidades que posee el individuo (Sparisci, 2013). Por lo que esta tipología de rasgos son las características que describen las personas, son manifiestos e importantes, pero no predominantes, siendo estos presentes en todos los sujetos en diferentes niveles.

El mismo el autor formuló a los rasgos secundarios, como atributos que no constituyen una parte vital de las personas pero que intervienen en ciertas circunstancias, dicho de otra manera, se refiere a las características personales relacionadas con las actitudes, habilidades o preferencias que muestra el individuo, mismos que se manifiestan ante diferentes situaciones por lo que es importante señalar que este rasgo se presenta de forma espontánea en algún momento.

Los cinco grandes rasgos de personalidad

Según Goldberg, 1993 (citado por Padilla,Rebollo y Ramirez, 2016) se detallan los cinco grandes factores de la personalidad, entre los que se destacan la apertura a nuevas experiencias, responsabilidad, extraversión, afabilidad y estabilidad emocional. En cuanto al primer rasgo, el autor hace referencia al aprecio por el arte, emoción, aventura, ideas inusuales, imaginación, curiosidad, dichos componentes se encuentran en los individuos intelectualmente curiosos, con sensibilidad a la belleza, que tienden a ser creativos y conscientes de sus sentimientos.

En efecto, este factor de personalidad, se refiere a los individuos que les agrada aprender y disfrutar cosas nuevas mediante experiencias de vida, los mismos muestran perspicacia e imaginación. Hay que destacar que aquí el individuo tiende a buscar nuevos aprendizajes, para tener una concepción creativa del mundo y de su existencia, ya que son personas conscientes de sus conductas, emociones e ideas.

Por su parte la responsabilidad, se refiere a la tendencia a mantener autodisciplina, actuar adecuadamente, cumplir objetivos y metas, es importante señalar que este factor de personalidad expresa preferencia por lo proyectado antes de que se muestre una conducta espontánea ante una situación determinada. Por consiguiente, estas características se evidencian en personas con alto nivel de tensión, son fiables, resolutivos, organizados, metódicos y meticulosos. Describiéndolos como sujetos que tienen sus propósitos de vida planteados, disciplinados, analíticos a la hora de tomar una decisión.

El rasgo de extraversión se refiere al nivel de comodidad en las relaciones sociales, aquí los individuos se identifican por disfrutar del contacto social de manera distinta. Entonces se pueden describir a los extrovertidos como sujetos que tienden a ser asertivos, empáticos, locuaces, participativos y colaborativos.

Respecto a la afabilidad, se refiere a la preferencia de un individuo a ceder ante otros, son cooperativos, cálidas y confiadas. Las personas que obtienen una puntuación baja suelen mostrarse frías, desagradables y antagónicas a diferencia de los individuos con puntuaciones altas ya que se caracterizan por mostrar amabilidad, operatividad y altruismo.

Del mismo modo el autor plantea la estabilidad emocional, como un rasgo de personalidad, llamado neuroticismo, el cual señala la capacidad que tiene un individuo para soportar situaciones de estrés, es importante señalar que los sujetos con puntuaciones altas generalmente van a mostrar ansiedad, preocupación y baja autoestima, de allí que tienden a enojarse con facilidad y suelen ser personas más inseguras.

Con relación a este factor de personalidad, hace inferencia la estabilidad emocional del individuo y el nivel de las emociones negativas, dichos rasgos incluyen tensión y malhumor, así mismo desarrollan la capacidad de controlar sus impulsos ante diversos eventos que se presentan en su cotidianidad (Padilla, Rebollo y Ramírez, 2016).

Estilos de afrontamiento

Al respecto, Sánchez (2017), define los estilos de afrontamiento como la actuación manifestada del comportamiento, que agrupa las diferentes acciones que se ponen en marcha en la vida diaria, al realizar cualquier actividad en la que esté implicada una acción, pensamiento o emoción (p.6). Con relación a lo planteado por la autora, se puede decir que son un conjunto de actos y hechos que ejecuta una persona en una situación determinada, esto engloba las emociones, comportamientos que permiten el desarrollo del sujeto en su cotidianidad.

De allí que los estilos de afrontamiento, se consideran una manifestación de la actuación de las personas, por ende, se pueden definir como los recursos psicológicos que el individuo acciona al momento de una situación determinada para hacer frente a las problemáticas sociales existente, las mismas tienen la intencionalidad de generar, evitar o disminuir conflictos entre los individuos, generando beneficios personales, que contribuyen al fortalecimiento de la personalidad.

En función de lo planteado Solano (2013), afirma que los estilos de afrontamiento, son los esfuerzos cognitivos y conductuales que utilizan las personas para enfrentar el estrés, es decir son herramientas que ayudan a confrontar las demandas del entorno que surgen en una situación crítica (p.2).

En efecto a lo mencionado anteriormente, los estilos de afrontamiento son un proceso que depende del contexto en el cual el individuo se desarrolla y su interacción con el mismo. Los cuales se pueden focalizar en la resolución del problema, o focalización en la emoción y el control de impulsos.

Es importante señalar que el afrontamiento, se puede enfocar como un estilo personal de confrontación de situaciones estresantes las cuales incluyen el control de las emociones, disposiciones personales y experiencias adquiridas del contexto en el que se desarrollan.

Con respecto a los estilos de afrontamiento León, López, Pasadas y Gutierrez (2017), plantean que es cuando el sujeto tiene una predisposición de actuación ante una situación presente (p.14). Es decir son los esfuerzos psicológicos o conductuales que realizan las personas para afrontar una problemática.

En concordancia con lo planteado, se consideran los estilos de afrontamiento como los procesos cognitivos conscientes que ejerce el sujeto para afrontar una situación determinada, el mismo se enmarcan en actividades, conductas y respuestas que el individuo emplea.

Tipos de afrontamiento

El afrontamiento es una capacidad que tiene el individuo para la resolución de problemas o situaciones que se le presente en su cotidianidad, esta capacidad encierra todos aquellos estilos, rasgos, habilidades cognitivas que ha adquirido a lo largo de su desarrollo.

De allí que existen diferentes maneras de clasificar los estilos de afrontamiento, una de las estrategias más usadas formula la existencia de tres dimensiones según su finalidad, al respecto Lazarus y Folkman, 1984 (citado en Rubio, 2015), entre los que destacan el afrontamiento cognitivo, conductual y afectivo.

En cuanto al afrontamiento cognitivo hace referencia al uso de estrategias dirigidas a modificar la valoración del estresor reinterpretando el suceso o buscándole un significado diferente, en otras palabras, pretende comprender la situación para modificarla, aquí el individuo está en una constante búsqueda de la verdad y realidad en donde autoanaliza y planifica lo que va a accionar en función del escenario al que se encuentre expuesto.

Por otro lado, el afrontamiento conductual se centra en la realización de comportamientos específicos para resolver la situación o manejar las consecuencias, es decir busca confrontar el problema de forma directa y óptima, que asegure el resultado deseado. Tomando en cuenta todo un proceso que optimice los resultados esperados (Rubio, 2015).

El mismo autor hace referencia al afrontamiento afectivo como los recursos que permiten la expresión, manejo y regulación de las emociones surgidas ante la situación estresante, con la finalidad de mantener el equilibrio emocional, por lo que debe centrarse en el control o disminución de impactos emocionales que generen las situaciones estresantes, en otras palabras, el individuo deberá ser capaz de aislarse del problema buscar apoyo social.

Estilos de afrontamiento ante el estrés

En lo que respecta a los estilos de afrontamiento ante el estrés de Sandín y Chorot 2002 (citado por Vaca, 2016) hacen una organización de diferentes estilos en función de su finalidad, entre los que destacan la búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, la religión, focalizado en la situación del problema, la evitación, la auto focalización negativa y la reevaluación positiva.

Para describir dichos estilos de afrontamiento, se inicia con la búsqueda de apoyo social, en donde el sujeto busca ayuda por parte de las personas que lo rodean, como familiares o amigos que brinden consejos o posibles soluciones ; este tipo de afrontamiento puede validar o reconocer el evento, favorecer al entendimiento y significación del hecho (Vaca, 2016). Cuando existe un nivel elevado de este afrontamiento, las emociones negativas muestran una mejor regulación, el individuo se tranquiliza, controla sus pensamientos y sentimientos.

Dicho estilo de afrontamiento es comportamental, ya que el individuo además de buscar apoyo en familiares y amigos, busca ayuda en un profesional para solucionar la situación presentada o las consecuencias de esta, es decir las personas puede recurrir a un especialista del área como un psicólogo, psiquiatra, terapeuta, organizaciones, grupos, profesionales o líderes espirituales, que le brinden información o sean una guía ante problemática.

Por su parte la expresión emocional abierta, hace referencia a las estrategias destinadas a expresar emociones o liberarlas, por ejemplo, a través de desahogar el mal humor con otros, insultar, comportamiento hostil, agresiones, irritarse con los demás, se convierte en una lucha y desahogo de sentimientos (Vaca, 2016). Esta estrategia de afrontamiento se considera comportamental, ya que, en la misma se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar la situación presentada.

Un estilo de afrontamiento ante el estrés puede ser la religión, descrita por los autores como las actividades que están relacionadas con sus prácticas religiosas por ejemplo, asistir a la iglesia, pedir ayuda espiritual a sacerdotes o pastores, teniendo la percepción de que la fe en Dios ayudará a solucionar el problema, es decir el sujeto suele refugiarse en la adoración, para reinterpretar la situación y además comprender que tiene un sentido especial lo que se está viviendo logrando encontrar un camino hacia la trascendencia y transformación positiva de sí mismo.

La focalización en la solución del problema como estilo fundamental para el afrontamiento del estrés, se refiere a las estrategias conductuales y cognitivas cuya finalidad es eliminar la procedencia del malestar, de esta forma cambia la situación generadora, por ello, los sujetos suelen intentar analizar qué causó el problema y poder enfrentarlo, este tipo de afrontamiento prepara al individuo y ayuda a resolver o modificar la situación presentada.

Desde esta perspectiva los autores consideran que la evitación sirve como estilo para el afrontamiento del estrés, ya que el individuo se propone no pensar en la situación estresante, lo que lo conlleva al desarrollo de comportamientos y actividades que le permiten olvidarse de ciertos conflictos en donde puede incluir la exploración de situaciones opuestas al factor estresante de salida, pero siendo negativo cuando se necesita confrontar directamente dicho problema.

Otro estilo de afrontamiento ante el estrés formulada por los autores es la auto focalización negativa, haciendo referencia a los pensamientos y conductas que se concentran en cosas como, convencerse de que sin importar lo que hiciera siempre le saldría mal, no realizar nada concreto, puesto que hay situaciones que suelen ser malas y son el causante principal de la dificultad (Vaca, 2016).

Así pues, se considera la auto focalización negativa como un estilo de afrontamiento, en el cual el individuo se centra en elementos negativos de sí mismo, lo que trae consecuencia que se juzgue y cuestiones en repetidas ocasiones lo que dificulta el afrontamiento ante el estrés. Se puede encontrar en individuos que presentan estados emocionales depresivos, hay sentimiento de culpabilidad, distorsión cognitiva acerca del mundo, negatividad, ansiedad.

Finalmente la evaluación positiva sirve también como estilo fundamental para afrontar situaciones de estrés, en donde el individuo señala u otorga cualidades y características positivas al estresor, este tipo de afrontamiento, hace referencia a distinguir los elementos positivos que posea la situación estresante presenta

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

El tipo de investigación que se aplicó es correlacional y descriptiva, implica el estudio y análisis de la asociación y su relación directa o indirecta entre las variables: rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento de los miembros del Cuerpo de Bomberos de la Ciudad de Latacunga.

En la presente investigación se utilizó el enfoque cualitativo y cuantitativo, brindando la posibilidad de medir las características que posee cada individuo, por ejemplo, actitudes, aptitudes, habilidades y herramientas para enfrentar problemas; las cuales serán analizadas a través de la recolección de datos medición numérica y el análisis estadístico.

La modalidad utilizada es una investigación de campo, ya que se realiza en el lugar de los hechos para evidenciar los acontecimientos de forma directa en el contexto y así obtener los resultados acercados a la realidad, dando cumplimiento a los objetivos planteados.

También se utilizó la modalidad bibliográfica-documental, debido a la recopilación de información para profundizar y ampliar la teoría referente a las variables en estudio, mediante la utilización de libros, documentos digitales e impresos, textos, manuales de diagnóstico, revistas, internet de fuentes válidas y confiables.

Área de estudio

Campo: Psicología

Área: Organizacional

Aspecto: Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga

Lugar: Cuerpo de Bomberos de Latacunga

Delimitación temporal: 2017-2018

Enfoque: Cognitivo - Conductual

Población y muestra

En el estudio realizado no fue procedente hacer el cálculo de la muestra, ya que se trabajó con la totalidad de la población que corresponde a 51 integrantes, bajo el siguiente distributivo considerando su género.

Tabla 1. Población y muestra

Género	Nº	%
Masculino	39	76,47
Femenino	12	23,52
Total	51	100

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

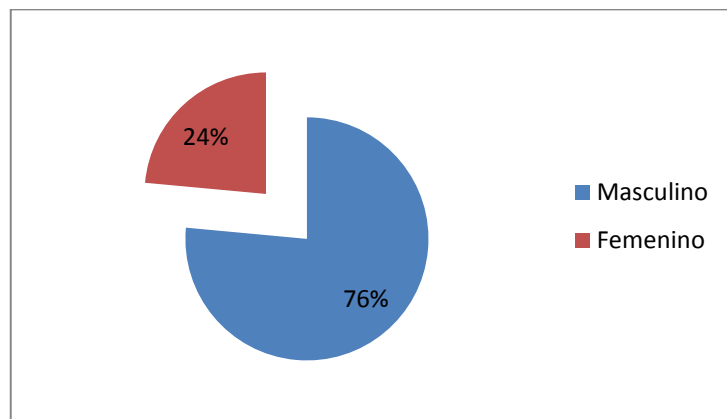


Gráfico N° 1 Población

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

Instrumentos de investigación

Instrumentos para medir los rasgos de personalidad: Cuestionario Big Five

El Cuestionario "Big Five" o Cinco Grandes Factores, es un sistema de clasificación y descripción de la personalidad que evalúa los rasgos: energía,

afabilidad, tesón, estabilidad emocional y apertura mental, compuesto de ciento treinta y dos ítems, el tiempo de aplicación es de treinta minutos aproximadamente y está dirigido a personas a partir de dieciocho años de edad.

Para describir y evaluar la personalidad, cada rasgo hace referencia a distintos aspectos, por ejemplo, energía se caracteriza mucho en personas con atributos inherentes a una visión confiada y entusiasta de múltiples aspectos de la vida, principalmente de tipo interpersonal. Una puntuación alta hace referencia a una persona muy dinámica, activa, enérgica, dominante y locuaz, mientras que una puntuación baja determina individuos poco dinámicos y activos (Mancisidor, 2016).

El rasgo afabilidad, se refiere a la preocupación de tipo altruista y de apoyo emocional a los demás, comúnmente se manifiesta como agrado o cordialidad frente a la hostilidad, en cuanto a la puntuación alta son personas muy cooperativas, cordiales, amigables, generosas y empáticas; las Sub dimensiones son cooperación / empatía que se refiere a la capacidad de sentir y entender lo que al otro le sucede, la cordialidad / amabilidad se encuentra relacionada con la confianza y apertura hacia los demás (Mancisidor, 2016).

En cuanto al rasgo tesón está compuesto por comportamientos de tipo perseverante, escrupuloso y responsable. Incluye la capacidad de autorregulación o autocontrol y pro actividad, en su puntuación alta se encuentran personas muy reflexivas, escrupulosas, ordenadas, constantes. Las sub dimensiones son escrupulosidad que incluye rasgos de fiabilidad, meticulosidad y amor por el orden. En cuanto a la perseverancia el autor se refiere a las características de persistencia y tenacidad con que se llevan a cabo las tareas, actividades emprendidas y el no faltar a lo prometido

Cuando el autor habla del rasgo estabilidad emocional manifiesta que es la capacidad para afrontar los efectos negativos de ansiedad, depresión, irritabilidad o frustración. Su puntuación alta describe a una persona poco,

vulnerable, emotiva, impulsiva, impaciente o susceptible. Las Sub dimensiones son: control de las emociones, refiriéndose al manejo adecuado de los estados de tensión e impulsos en situaciones de incomodidad, conflicto y peligro.

El rasgo apertura mental describe aquellos individuos que se interesan por ser creativas con interés por la cultura, intelecto y apertura a la experiencia, una puntuación alta corresponde a una persona muy culta, informada, interesada por las cosas y nuevas vivencias. Las sub dimensiones son apertura a la cultura que implica interés por mantenerse informado, y adquirir nuevos conocimientos, finalmente la apertura a la experiencia involucra disposición favorable a las novedades, capacidad de considerar aspectos desde varias perspectivas (Mancisidor, 2016).

Validez y Confiabilidad

Revelo en el 2013 realizo un estudio para el análisis de la personalidad, en el cual acudió a la publicación de Big Five adaptado al español (los cinco grandes), cuestionario compuesto de ciento treinta y dos ítems divididos en cinco dimensiones. La fiabilidad se analizó a través del coeficiente alfa de Cronbach los resultados son: afabilidad y apertura mental > 0.78 puntos marcando de manera positiva la relación entre las dos escalas, de la mismas forma por medio del alfa de Crombach energía y apertura mental se encuentran en una puntuación de 0.66 siendo el coeficiente más bajo en el alfa de Crombach entre las dimensiones tesón, estabilidad emocional y energía $> 0,81$ estableciendo que la inconsistencia interna entre los ítems conformados por dichas escalas es muy buena determinando que entre estas dos su dinámica o relación es un poco cuestionada sin embargo no está lejos de ser aceptada. Es probable que esta diferencia se asocie más al tamaño del grupo que a la consistencia misma del factor. Se considera que la presente investigación brinda soporte al modelo y demuestra el valor psicométrico del instrumento.

Instrumento para la medición de estilos de afrontamiento: Cuestionario de Afrontamiento del estrés CAE

En relación con el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE de Sandí y Chorot, contiene cuarenta y dos ítems, está diseñado para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento, el primer estilo enfocado a la solución del problema considerado un tipo de afrontamiento positivo ya que la persona busca alternativas de solución, aunque en algunas ocasiones no sean las adecuadas (Berra, 2014).

Auto focalización negativa este tipo de afrontamiento es considerado negativo debido a que la persona enfoca la solución al estrés en sí mismo, pero de forma dañina. La reevaluación positiva o afrontamiento positivo hace que la persona analice la situación no sólo una vez, sino varias veces y de forma racional. En cuanto a la expresión emocional abierta se caracteriza por expresar lo que siente a otros, generando desahogo y tranquilidad en el individuo que lo aplique.

La evitación es considerada un afrontamiento negativo ya que la persona no busca soluciones, sino que evita pensar en ello impidiendo enfrentarse al problema directamente, apoyándose muchas veces en el alcohol, drogas y relaciones destructivas. Finalmente, en el estilo de religión y búsqueda de apoyo social el autor se refiere como afrontamientos positivos debido a que la persona encuentra apoyo y bienestar social y espiritual.

Para su interpretación, se suman los valores marcados, la puntuación media es de doce, de dieciocho a veinte y cuatro significa que esa estrategia de afrontamiento utiliza siempre, si obtiene de doce a dieciocho la utiliza mucho. Puntuaciones en el rango seis a doce manifiesta que la estrategia es empleada en algunas ocasiones, y por último de cero a seis puntos se refiere que no aplica la estrategia evaluada.

Validez y Confiabilidad:

Albuja en el 2013 realizo un estudio donde pone a prueba la validez del instrumento CAE, en las cuales con cuarenta y dos elementos y siete subescalas: búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalizado en la solución del problema, evitación autofocalización negativa, reevaluación positiva.

La fiabilidad se analizó a través del coeficiente alfa de Cronbach. Los resultados son: las subescalas BAS, RLG, FSP presentan coeficientes $> 0,85$, las subescalas EEA, EVT, EEP presentaron coeficientes entre 0,71 y 0,76, el coeficiente más bajo 0,64 lo obtuvo la subescala ANF. Como resultado la fiabilidad del este es aceptable y su objetivo de medición aprobada brindando la posibilidad de evaluar los estilos de afrontamiento que tienen las personas dentro del estrés de una forma precisa.

Procedimientos para la obtención y análisis de datos

La investigación realizada tiene como finalidad identificar los rasgos de personalidad que presentan los trabajadores y la influencia que tienen las estrategias de afrontamiento del estrés ante situaciones de emergencia, los instrumentos psicológicos se aplicaran a los funcionarios del cuerpo de bomberos de la ciudad de Latacunga.

Para la recolección de información de las variables se utiliza instrumentos psicológicos previamente seleccionados con la finalidad que sean válidos y puedan brindar datos concretos y confiables. El siguiente paso será realizar la interpretación de los resultados recolectados, luego se proceda a la tabulación de la información y su representación mediante tablas y gráficos. Finalmente se realiza las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados obtenidos y a los objetivos planteados.

Actividades

Para la recolección de información en la investigación se consideró los siguientes elementos: Emitir la solicitud a la oficina del Cuerpo de bomberos de la ciudad de Latacunga, para aplicar los instrumentos de evaluación al personal objeto de estudio. Luego de ello se realiza la revisión crítica de la información recolectada con los instrumentos, de esta forma se obtienen los resultados de los instrumentos aplicados. Después se procede a calificar, tabular y hacer las respectivas gráficas con el análisis e interpretación de datos, para realizar propuesta solución ante la problemática.

CAPÍTULO III
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Rasgos de personalidad

Tabla 2. Resultados totales de la aplicación del test Big Five.

RASGOS DE PERSONALIDAD	Muy bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto	Total
ENERGÍA	0	19	24	7	1	51
AFABILIDAD	7	31	10	3	0	51
TESÓN	0	25	23	1	2	51
ESTABILIDAD EMOCIONAL	0	4	22	22	3	51
APERTURA MENTAL	7	33	7	3	1	51

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

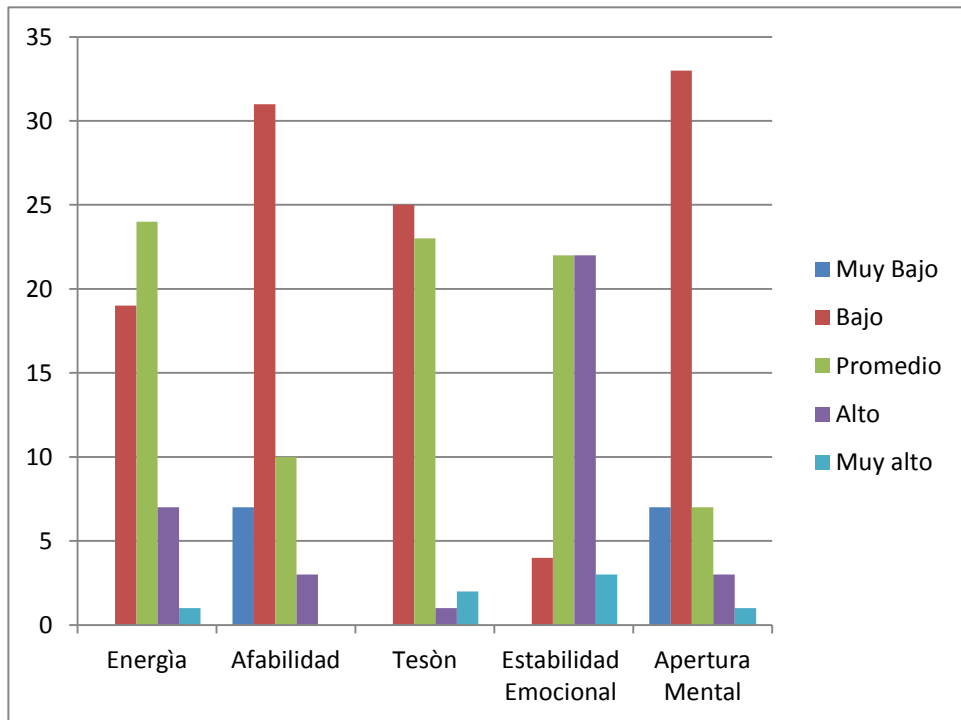


Gráfico N° 2: Resultados totales de la aplicación del test Big Five.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que diecinueve evaluados presentan rasgos de personalidad energía bajo veinte y cuatro en promedio, siete en alto y un solo individuo muy alto. En cuanto al rasgo de afabilidad siete personas se encuentran en muy bajo, treinta y uno en bajo, diez en promedio y tres en alto. Por otro lado, veinte y cinco sujetos poseen el rasgo tesón bajo, veinte y tres en promedio, uno en alto y dos muy alto. Sin embargo, cuatro personas tienen el rasgo de estabilidad emocional bajo, veinte y dos en promedio y alto, solo tres individuos en muy alto. Finalmente, en el rasgo de apertura mental siete individuos se encuentran en muy bajo, treinta y tres en bajo, siete en promedio, tres en alto y una en muy alto.

Tabla 3. Resultados rasgo energía.

Energía	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Muy bajo	0	0,0%
Bajo	19	37,3%
Promedio	24	47,1%
Alto	7	13,7%
Muy alto	1	2,0%
Total	51	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

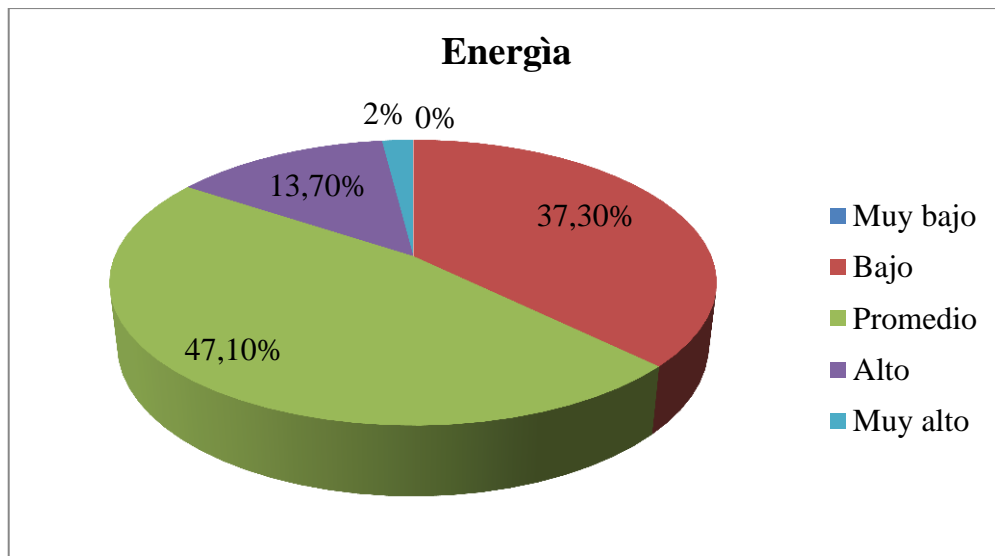


Gráfico N° 3: Resultados rasgo energía.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que más de una tercera parte de las personas evaluadas presentan rasgos de energía en un nivel bajo, es decir se caracterizan por ser poco activos y entusiastas. Por otro lado, menos de la mitad de la población se encuentra en promedio, lo que significa que son personas participativas que disfrutan de la interacción social, son locuaces y proactivos. A su vez más de la décima parte de la población se ubica en energía alta con características de liderazgo, motivadoras, activas, que buscan destacar en su entorno social, laboral y familiar. Finalmente, menos de la décima parte de los evaluados se encuentran en muy alto, es decir son individuos extrovertidos, con facilidad para desenvolverse en su medio, asertivos y apasionados a lo que hacen.

Tabla 4. Resultados rasgo afabilidad.

Afabilidad	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Muy bajo	7	13,7%
Bajo	31	60,8%
Promedio	10	19,6%
Alto	3	5,9%
Muy alto	0	0,0%
Total	51	100,0%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

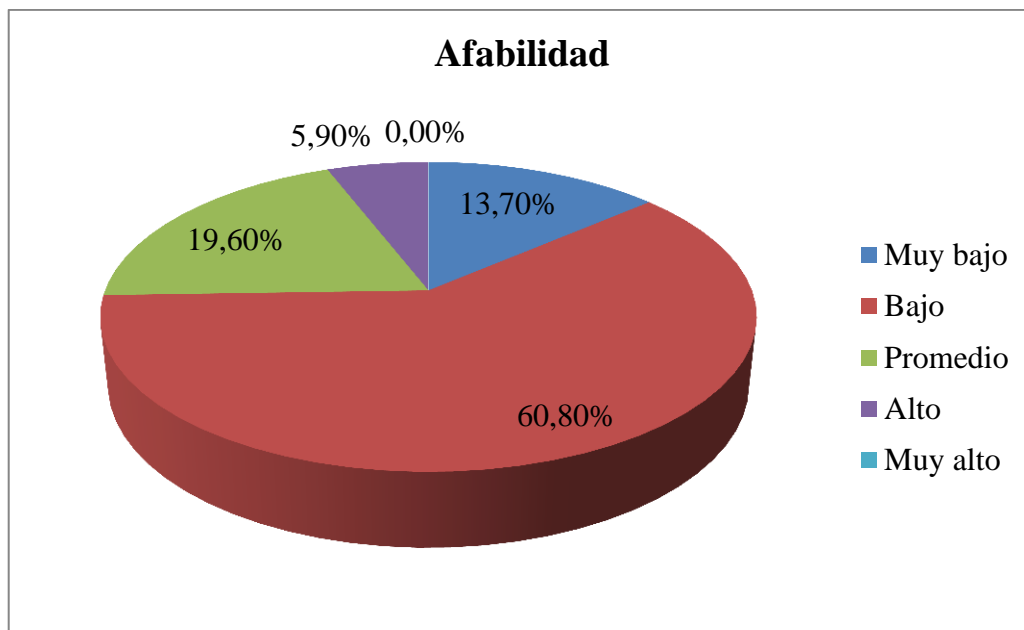


Gráfico N° 4: Resultados rasgo afabilidad.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que en el rasgo de afabilidad más de la décima parte de la población evaluada se encuentra en muy bajo, esto significa que son individuos fríos, desagradables e introvertidos, que carecen de facilidad en la comunicación. Por otro lado, más de las tres quintas partes presenta el rasgo afabilidad bajo, siendo personas no altruistas y poco colaborativas en su entorno. A la vez menos de una quinta parte de la población se encuentra en promedio en cuanto dicho rasgo es decir son bondadosos, participativos, sociables, que buscan el bienestar de los demás. Finalmente se puede observar que menos de la décima parte de evaluados se encuentra en alto del rasgo afabilidad, siendo personas que se caracterizan por ser, empáticas, con liderazgo, perseverantes, cariñosas, sinceras y respetuosas.

Tabla 5. Resultados rasgo tesón.

Tesón	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Muy bajo	0	0%
Bajo	25	49,0%
Promedio	23	45,1%
Alto	1	2,0%
Muy alto	2	3,9%
Total	51	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

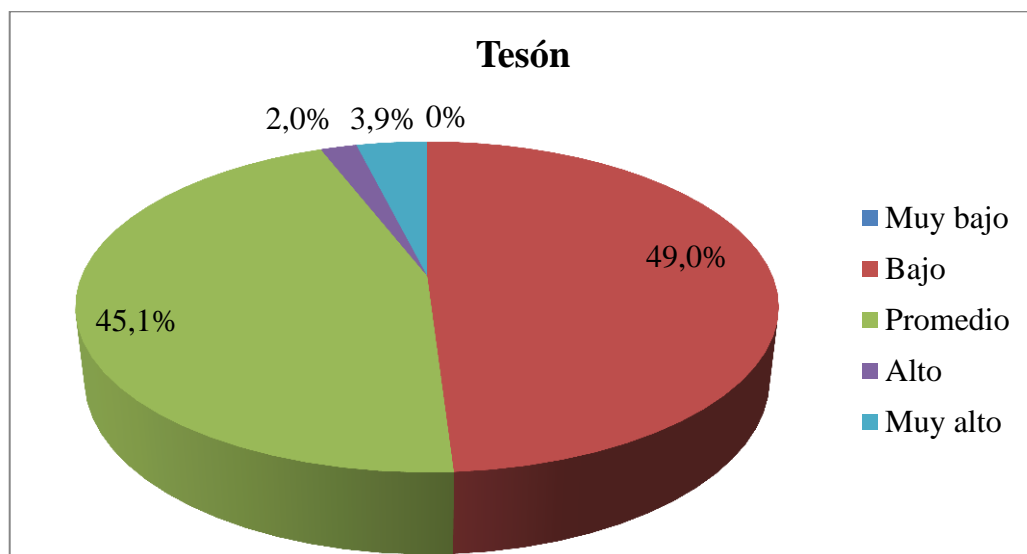


Gráfico N° 5: Resultados rasgo tesón.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que menos de la mitad de evaluados presenta el rasgo tesón en bajo es decir se caracterizan por, no ser perseverantes, con baja motivación y metas a futuro. A diferencia de menos de la mitad de la población presenta el rasgo tesón en promedio es decir son individuos competitivos, que cumplen ordenes, son responsables y participativos. Finalmente, menos de la décima parte tiene el rasgo tesón alto y muy alto siendo sujetos, disciplinados, trabajadores, analíticos con motivación, objetivos y metas planteadas a futuro.

Tabla 6. Resultados rasgo estabilidad emocional.

Estabilidad emocional	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Muy bajo	0	0%
Bajo	4	7,8%
Promedio	22	43,1%
Alto	22	43,1%
Muy alto	3	5,9%
Total	51	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

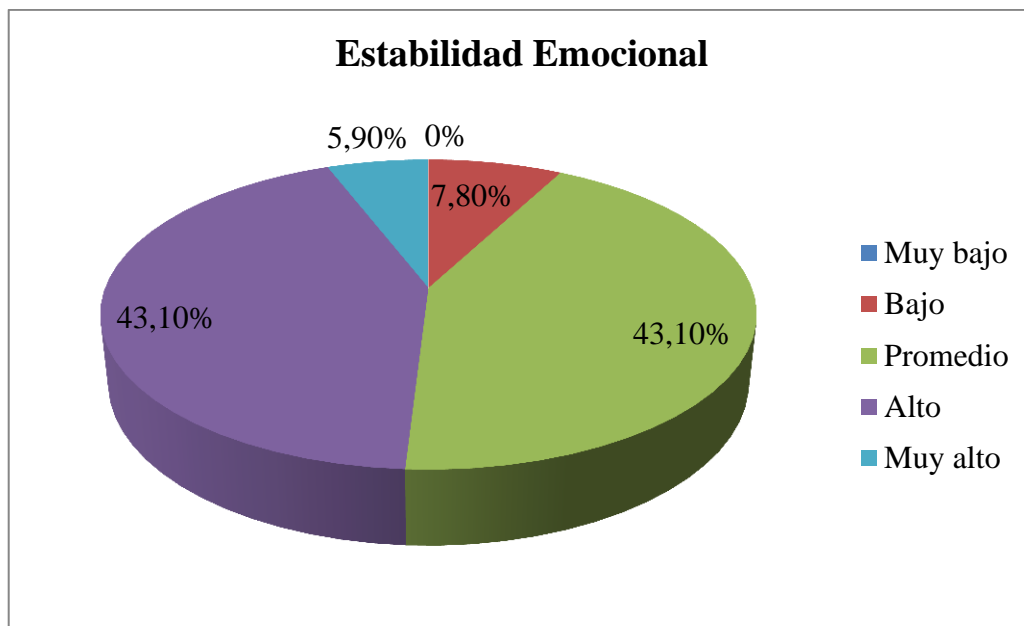


Gráfico N° 6: Resultados rasgo estabilidad emocional.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que menos de la décima parte de la población evaluada se ubica en bajo del rasgo estabilidad es decir se caracterizan por ser, evasivos, con frustración a la. Además, más de las dos quintas partes de individuos se encuentran en promedio y alto, lo que significa que son perseverantes, con capacidad para afrontar cualquier problemática, asertivos y comunicativos. Además, menos de la décima parte se encuentra en muy alto del rasgo estabilidad emocional. Con características tales como; capacidad para afrontar los efectos negativos, irritaciones y situaciones estresantes ya que son personas maduras y estables.

Tabla 7. Resultados rasgo apertura mental.

Apertura mental	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Muy bajo	7	13,7%
Bajo	33	64,7%
Promedio	7	13,7%
Alto	3	5,9%
Muy alto	1	2,0%
Total	51	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

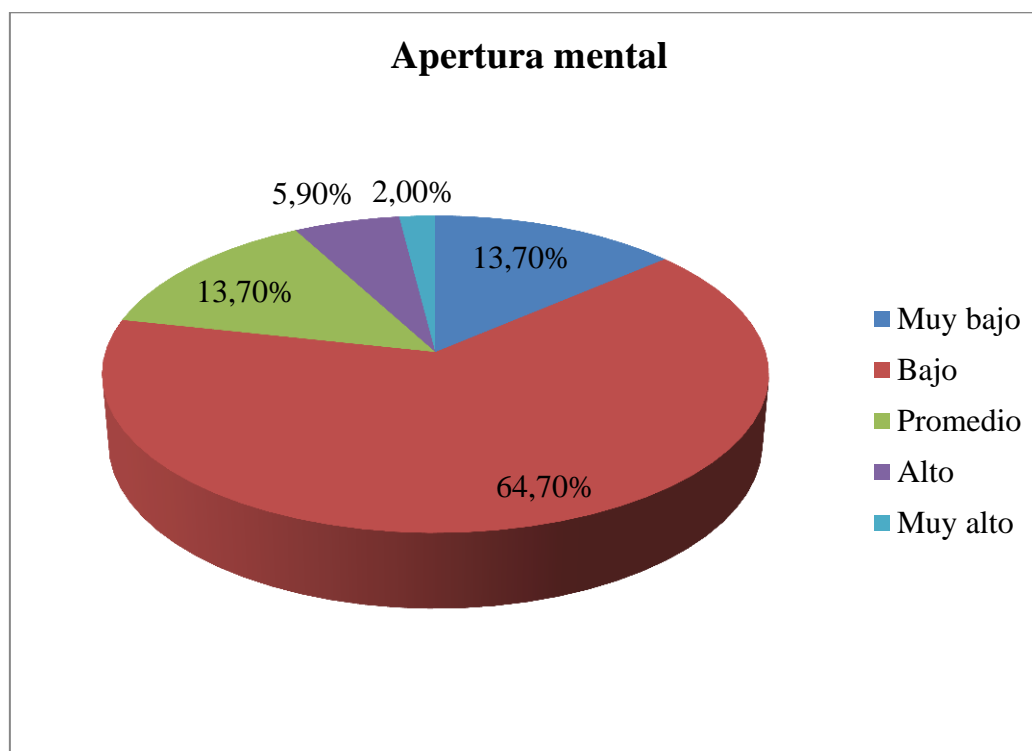


Gráfico N° 7: Resultados rasgo apertura mental.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que más de la décima parte de la población presentan bajo y promedio del rasgo apertura mental, lo que significa que presentan baja motivación, desinteresada en realizar actividades laborales, poco participativas y entusiastas. Por otro lado, más de la décima parte de individuos presentan dicho rasgo en promedio, siendo seres intelectualmente curiosos y creativos. Finalmente, menos de la décima parte presenta el rasgo de apertura mental en alto y muy alto, es decir se caracterizan por tener interés para realizar nuevas actividades, imaginativos e investigativos, abiertos a nuevas ideas y flexibles a cualquier cambio.

Estilos de afrontamiento

Tabla 8. Resultados del Cuestionario de Afrontamiento CAE.

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	No lo aplica	En algunas ocasiones	Mucho	Siempre	Total
FOCALIZADO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	5	36	9	1	51
AUTO FOCALIZACIÓN NEGATIVA	32	16	3	0	51
REEVALUACIÓN POSITIVA	1	7	40	3	51
EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA	6	38	7	0	51
EVITATIVA	7	42	1	1	51
BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	10	31	9	1	51
RELIGIÓN	7	32	12	0	51

Elaborado por: El investigador

Fuente: Investigación de campo

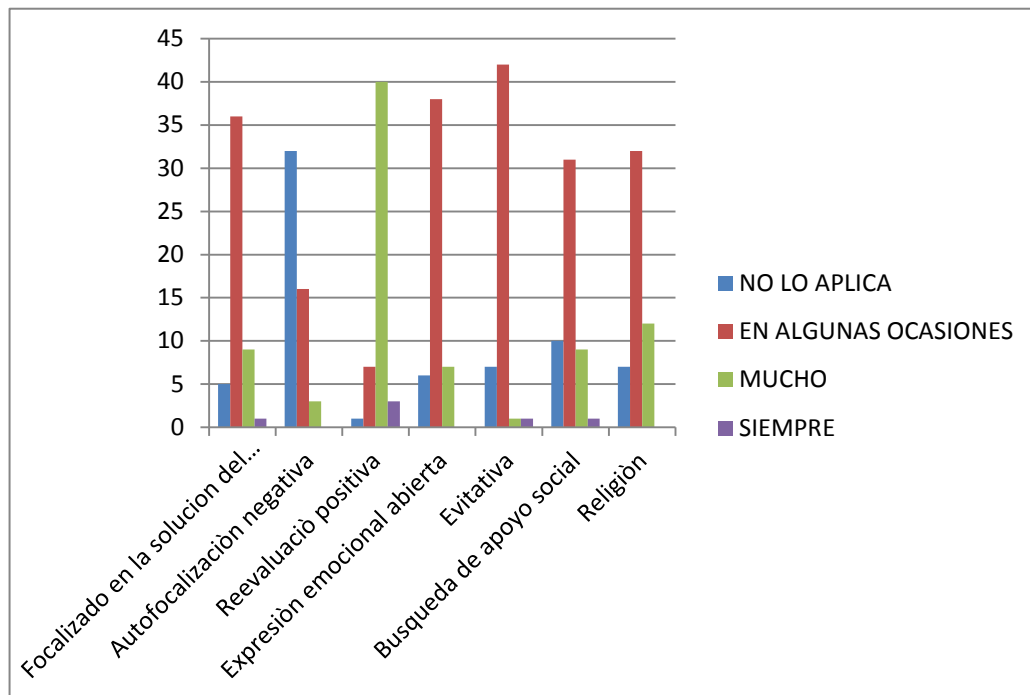


Gráfico N° 8: Resultados del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

En base a los estudios realizados se puede observar en la gráfica ocho que cinco personas no aplican el afrontamiento focalizado en la solución del problema, treinta y seis en algunas ocasiones, nueve individuos muchas veces utilizan dicho estilo de afrontamiento y solo un sujeto aplica el afrontamiento focalizado en la solución del problema siempre. Por otra parte, treinta y dos personas no aplican el estilo de afrontamiento auto focalización negativa, dieciséis en algunas ocasiones y tres utilizan muchas veces el estilo de afrontamiento negativo. En cuanto al estilo de reevaluación positiva una sola persona no utiliza, siete en algunas ocasiones, cuarenta muchas veces y tres individuos siempre. En el estilo de expresión emocional abierta solo seis personas no lo aplican, treinta y ocho en algunas ocasiones y siete muchas veces. Por otro lado, solo siete personas utilizan el estilo de afrontamiento evitativo, cuarenta y dos

personas lo aplican en algunas ocasiones, un solo individuo usa el estilo muchas veces y solo uno siempre. Por otra parte, diez personas no aplican el estilo de búsqueda de apoyo social, treinta y uno en algunas ocasiones, nueve muchas veces y solo una persona siempre. Finalmente, siete personas no aplican el estilo de afrontamiento religión, treinta y dos en algunas ocasiones y doce muchas veces.

Tabla 9. Resultados del estilo de afrontamiento focalizado en la resolución del problema.

Focalizado en la resolución del problema	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
No lo aplica	5	9,8%
En algunas ocasiones	36	70,6%
Mucho	9	17,6%
Siempre	1	2,0%
Total	51	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

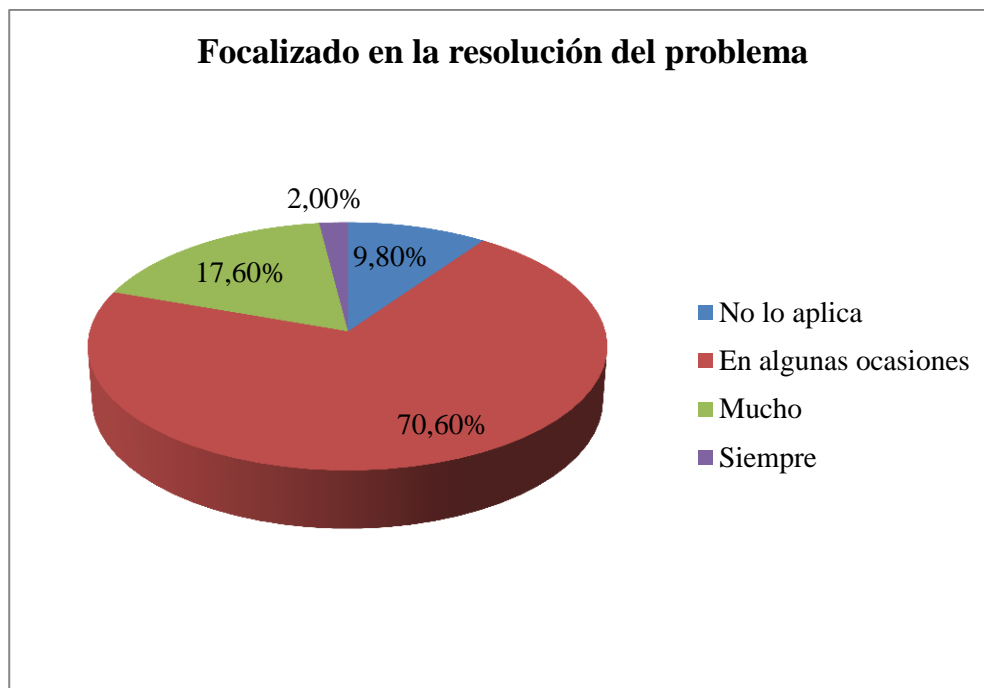


Gráfico N° 9: Resultados focalizado en la resolución del problema.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que menos de la décima parte de la población no aplica el estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema lo que significa que evaden sus responsabilidades y se estancan en determinadas situaciones. Por otro lado, más de dos de las terceras partes utiliza dicho afrontamiento en algunas ocasiones, siendo personas que de una u otra manera buscan darles solución a sus problemas diarios. De la misma manera menos de la quinta parte aplica muchas veces el estilo focalizado en la resolución del problema, caracterizándose por ser individuos perseverantes que buscan alternativas solución. Finalmente, menos de la décima parte emplea siempre dicho afrontamiento por lo que son individuos analíticos, perseverantes, con control y dominio de su vida.

Tabla 10. Resultados del estilo de afrontamiento auto focalización negativa.

Auto focalización negativa	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
No lo aplica	32	62,7%
En algunas ocasiones	16	31,4%
Mucho	3	5,9%
Siempre	0	0,0%
Total	51	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

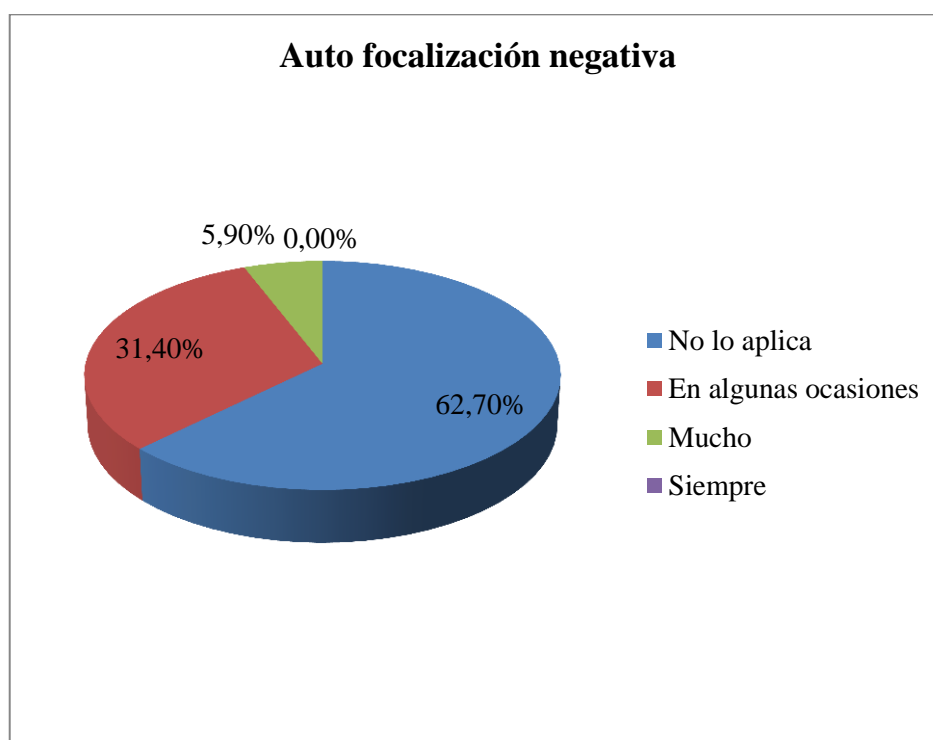


Gráfico N° 10: Resultados auto focalización negativa.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que más de las tres quintas partes no aplican el estilo auto focalización negativa, es decir buscan darles sentido a las cosas, son metódicos y analistas. Por otro lado, menos de la tercera parte de la población utiliza en algunas ocasiones dicho estilo caracterizándose por ser pesimistas, negativos y evasivos. Finalmente, menos de la décima parte aplica el afrontamiento de auto focalización negativa muchas veces, siendo personas que no asumen sus problemas, se resignan fácilmente y carecen de motivación.

Tabla 11. Resultados reevaluación positiva.

Reevaluación positiva	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
No lo aplica	1	2,0%
En algunas ocasiones	7	13,7%
Mucho	40	78,4%
Siempre	3	5,9%
Total	51	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

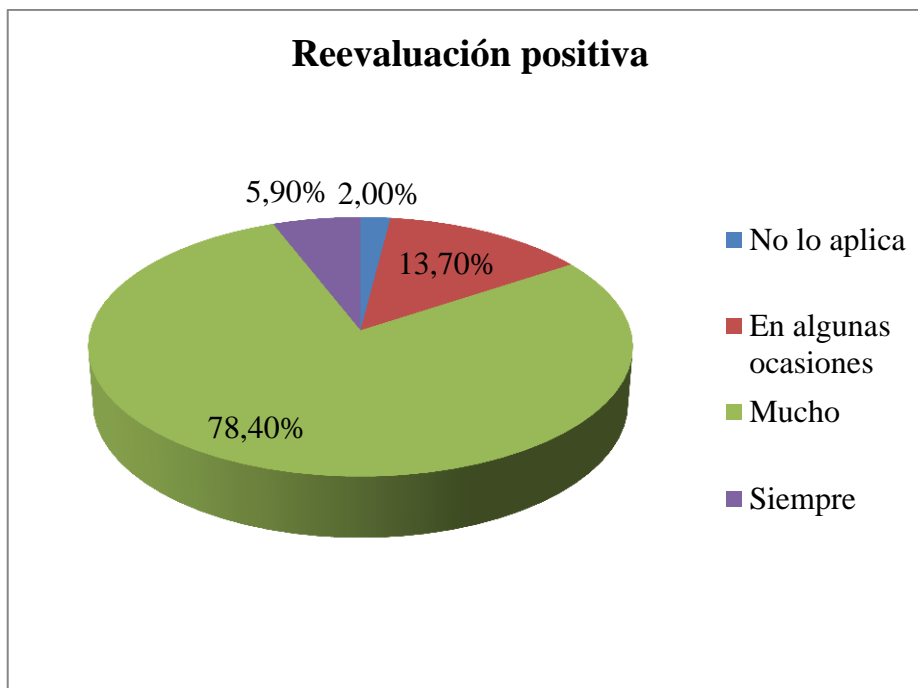


Gráfico N° 11: Resultados reevaluación positiva.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que menos de la décima parte no utiliza el estilo de afrontamiento reevaluación positiva lo que significa que son personas con características pesimistas y poco analíticas. Por otro lado, más de la décima parte aplica dicho afrontamiento en algunas ocasiones, buscando darle sentido a lo que hacen, entusiastas y perseverantes. En cuanto más de la mitad de la población evaluada emplea muchas veces este afrontamiento, por lo que son individuos que sacan ventaja de sus problemas ya que lo ven como un aprendizaje más no un problema. Finalmente, menos de la décima parte lo emplea el estilo con intensidad siempre, dándole sentido a la vida ya que buscan resolver de manera adecuada sus problemas.

Tabla 12. Resultados expresión emocional abierta.

Expresión emocional abierta	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
No lo aplica	6	11,8%
En algunas ocasiones	38	74,5%
Mucho	7	13,7%
Siempre	0	0,0%
Total	51	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

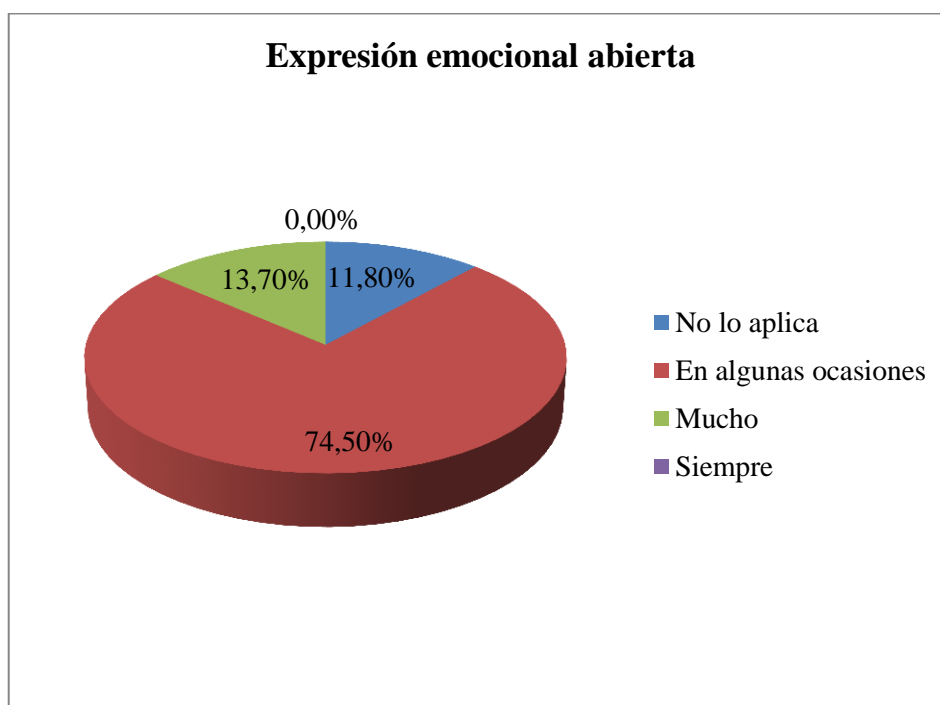


Gráfico N° 12: Resultados expresión emocional abierta.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que en el afrontamiento de expresión emocional abierta más de la décima parte no lo aplica es decir son personas reservadas e introvertidas. Por otro lado, más de la mitad de los individuos evaluados emplea este estilo en algunas ocasiones sobresaliendo en la población la comunicación, expresión de sentimientos, emociones y búsqueda de apoyo.

Tabla 13. Resultados evitativo.

Evitativo	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
No lo aplica	7	13,7%
En algunas ocasiones	42	82,4%
Mucho	1	2,0%
Siempre	1	2,0%
Total	51	100,0%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

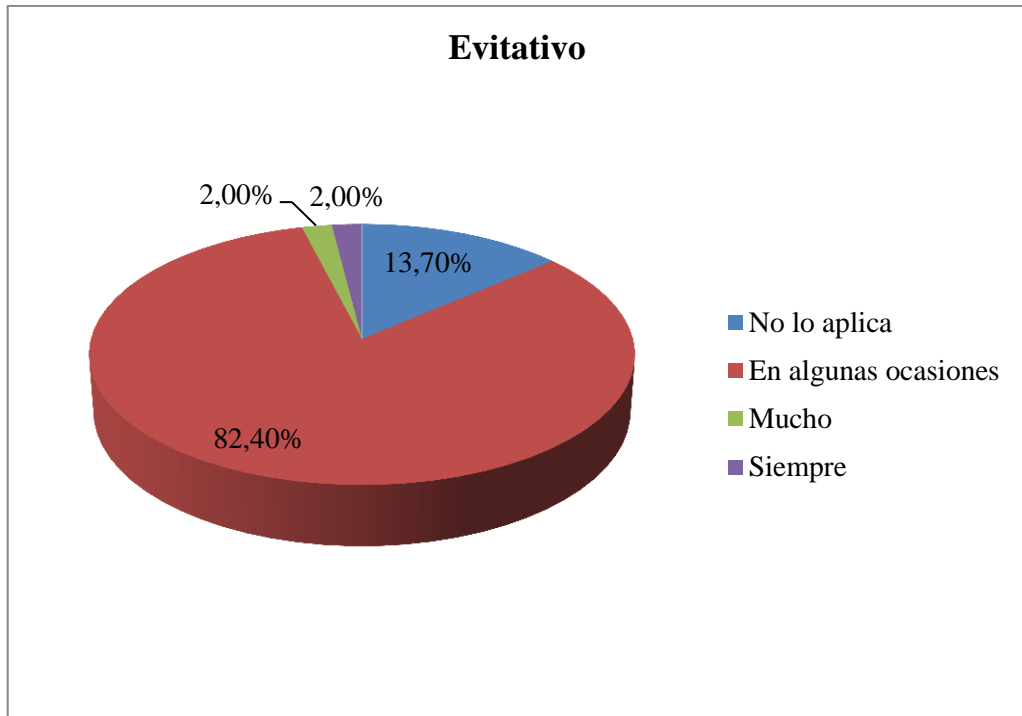


Gráfico N° 13: Resultados estilo evitativo.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que más de la décima parte no emplea el estilo de afrontamiento evitativo, siendo personas que afrontan sus problemas. Además, más de las cuatro quintas partes aplica el estilo en algunas ocasiones siendo personas que de una u otra manera evaden sus responsabilidades. Por otro lado, menos de la décima parte utiliza mucho y siempre lo que significa que son individuos que no afrontan sus problemas, tienden a tener temor o ser juzgados si comenten algún error.

Tabla 14. Resultados estilo búsqueda de apoyo social.

Búsqueda de apoyo social	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
No lo aplica	10	19,6%
En algunas ocasiones	31	60,8%
Mucho	9	17,6%
Siempre	1	2,0%
Total	51	100,0%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

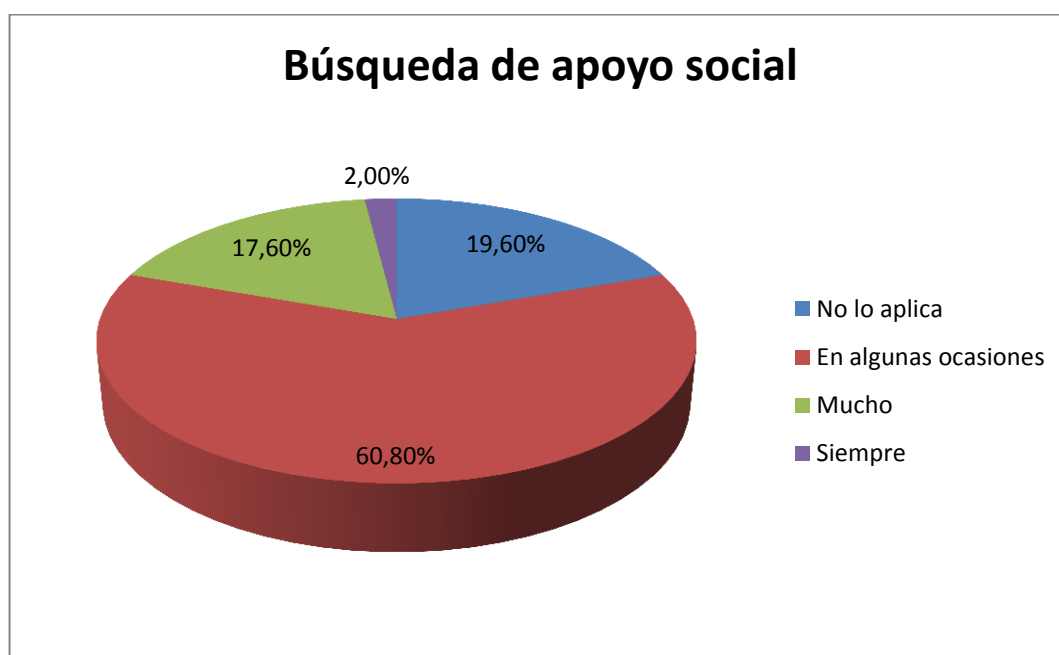


Gráfico N° 14: Resultados estilo búsqueda de apoyo social.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que menos de una quinta parte de la población no aplica la búsqueda de apoyo social, es decir son personas que tienen a reprimir lo que sienten, se consumen por si solos, ya que no confían en las personas que los rodean. Por otro lado, más de las tres quintas partes emplea dicho estilo en algunas ocasiones lo que significa que en determinadas situaciones suelen acudir alguna persona de confianza para expresar lo que siente y buscar mejores alternativas de solución De igual manera menos de la quinta parte usa este estilo muchas veces es decir son individuos que buscan alternativas de desahogo, comprensión y motivación. A la vez menos de la décima parte de la población evaluada emplea siempre el estilo de búsqueda de apoyo social por tanto son individuos que expresan sus emociones, sentimientos y desahogo mediante el apoyo y orientación de un profesional, familiar o amigo.

15. Resultados estilo religión.

Religión	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
No lo aplica	7	13,7%
En algunas ocasiones	32	62,7%
Mucho	12	23,5%
Siempre	0	0,00%
Total	51	100,00%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

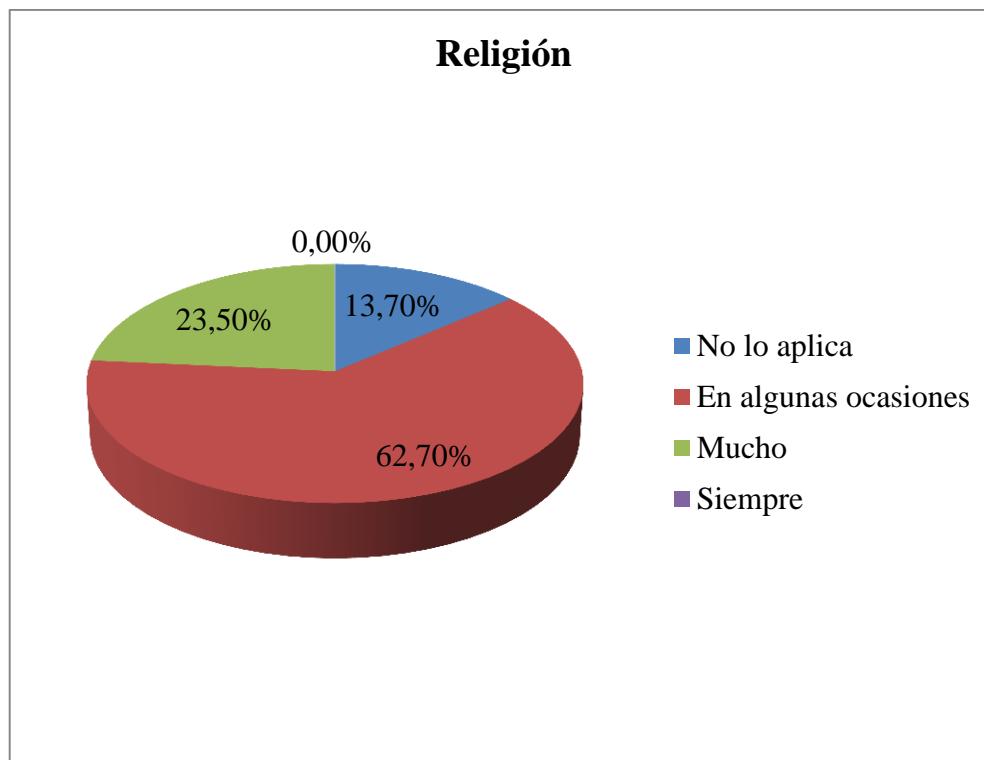


Gráfico N° 15: Resultados estilo religión.

Elaborado por: Investigador

Fuente: Investigación de campo

Análisis e interpretación

Producto del análisis de resultados en la aplicación del reactivo se evidencia que más de la décima parte evaluada no aplica el afrontamiento religión, lo que significa que carecen de creencias religiosas y apego hacia a Dios. Por otro lado, más de las tres quintas partes si lo hacen y más de la quinta parte muchas veces utiliza este estilo siendo individuos con creencias espirituales y religiosas.

Tabla 16. Relación entre Los Rasgos de Personalidad y Los Estilos de Afrontamiento.

Estilos De Afrontamiento		RASGOS DE PERSONALIDAD				
		Energía	Afabilidad	Tesón	Estabilidad Emocional	Apertura Mental
Focalizando En La Solución Del Problema	Chi-cuadrado	41,35	36,64	39,10	24,33	153,00
	Grados de libertad	9	9	9	9	12
Auto focalización Negativa	Chi-cuadrado	2,32	4,99	4,35	1,36	25,42
	Grados de libertad	6	6	6	6	8
Reevaluación Positiva	Chi-cuadrado	12,90	15,05	16,35	23,39	36,67
	Grados de libertad	9	9	9	9	12
Expresión Emocional Abierta	Chi-cuadrado	4,18	9,22	2,76	7,30	22,02
	Grados de libertad	6	6	6	6	8
Evitativa	Chi-cuadrado	5,50	4,20	5,20	9,46	15,42
	Grados de libertad	9	9	9	9	12
Búsqueda De Apoyo Social	Chi-cuadrado	9,28	8,08	11,66	4,47	10,61
	Grados de libertad	9	9	9	9	12
Religión	Chi-cuadrado	6,98	8,39	2,55	5,22	8,01
	Grados de libertad	6	6	6	6	8

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Investigador

Análisis e interpretación

En base a los resultados se puede observar en la tabla dieciséis los valores de chi-cuadrado, de los diferentes cruces de variables entre los rasgos de personalidad y los estilos de afrontamiento. A partir de estos resultados se puede ver las siguientes influencias por ejemplo el rasgo de apertura mental influye sobre los estilos de afrontamiento focalizado en la resolución del problema, reevaluación positiva, expresión emocional y auto focalización negativa. De igual forma el rasgo de estabilidad emocional influye en el afrontamiento focalizado en la resolución del problema y reevaluación positiva. Finalmente se puede observar que los rasgo tesón, energía y afabilidad influyen directamente sobre el estilo de afrontamiento focalizado en la resolución del problema. Por lo que se puede notar la congruencia en el tipo de rasgos de personalidad y el tipo de estilos de afrontamiento, es decir, que existe una asociación lógica entre ambas variables.

Tabla 17. Resumen de Resultados Chi-Cuadrado

RASGOS DE PERSONALIDAD	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	CHI-CUADRA-DO	HIPÓTE-SIS ELEGIDA
ENERGÍA	FOCALIZANDO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	41,35	H1
ENERGÍA	AUNTOFOCALIZACION NEGATIVA	2,32	H0
ENERGÍA	REEVALUACION POSITIVA	12,9	H0
ENERGÍA	EXPRESION EMOCIONAL ABIERTA	4,18	H0
ENERGÍA	EVITATIVA	5,5	H0
ENERGÍA	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	9,28	H0
ENERGÍA	RELIGIÓN	6,98	H0
AFABILIDAD	FOCALIZANDO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	36,64	H1
AFABILIDAD	AUNTOFOCALIZACION NEGATIVA	4,99	H0
AFABILIDAD	REEVALUACION POSITIVA	15,05	H0
AFABILIDAD	EXPRESION EMOCIONAL ABIERTA	9,22	H0
AFABILIDAD	EVITATIVA	4,2	H0
AFABILIDAD	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	8,08	H0

AFABILIDAD	RELIGIÓN	8,39	H0
TESÓN	FOCALIZANDO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	39,1	H1
TESÓN	AUNTOFOCALIZACION NEGATIVA	4,35	H0
TESÓN	REEVALUACION POSITIVA	16,35	H0
TESÓN	EXPRESION EMOCIONAL ABIERTA	2,76	H0
TESÓN	EVITATIVA	5,2	H0
TESÓN	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	11,66	H0
TESÓN	RELIGIÓN	2,55	H0
ESTABILIDAD EMOCIONAL	FOCALIZANDO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	24,33	H1
ESTABILIDAD EMOCIONAL	AUNTOFOCALIZACION NEGATIVA	1,36	H0
ESTABILIDAD EMOCIONAL	REEVALUACION POSITIVA	23,39	H1
ESTABILIDAD EMOCIONAL	EXPRESION EMOCIONAL ABIERTA	7,3	H0
ESTABILIDAD EMOCIONAL	EVITATIVA	9,46	H0
ESTABILIDAD EMOCIONAL	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	4,47	H0
ESTABILIDAD EMOCIONAL	RELIGIÓN	5,22	H0

APERTURA MENTAL	FOCALIZANDO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	153	H1
APERTURA MENTAL	AUNTOFOCALIZACION NEGATIVA	25,42	H1
APERTURA MENTAL	REEVALUACION POSITIVA	36,67	H1
APERTURA MENTAL	EXPRESION EMOCIONAL ABIERTA	22,02	H1
APERTURA MENTAL	EVITATIVA	15,42	H0
APERTURA MENTAL	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	10,61	H0
APERTURA MENTAL	RELIGIÓN	8,01	H0

Elaborado por: El investigador

Fuente: Investigación de campo

Decisión:

En base a los resultados obtenidos se puede observar que la hipótesis alterna H1 si influye sobre los estilos de afrontamiento en los Miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga ya que son varios rasgos que intervienen en los estilos de afrontamiento. Es decir que, a mayor presencia de los rasgos de personalidad en la población, existirá una adecuada utilización de los estilos de afrontamiento, permitiendo a los individuos resolver de una mejor manera sus problemas, mediante un manejo adecuado de impulsos y emociones.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Una vez obtenidos los resultados se establece la comprobación de la hipótesis a través de la prueba estadística chi cuadrado, obteniendo como resultado que la hipótesis alterna H1 SI influye sobre los estilos de afrontamiento en los Miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga ya que existen valores de chi calculados que superan de tal manera al chi esperado.
2. Referente a los rasgos de personalidad se puede observar que más de la tercera parte de la población evaluada predomina el rasgo de estabilidad emocional y que el rasgo con menos prevalencia es el de apertura mental con magnitudes menores a la décima parte. Siendo así individuos que se caracterizan por afrontar de manera adecuada cualquier situación estresante o frustrante. Por otro lado, se puede observar que carecen de creatividad, son menos conscientes de sus sentimientos y no disfrutan de nuevas experiencias. Un dato importante a considerar es que cuando estos rasgos de personalidad no son utilizados de una buena manera pueden desencadenar efectos negativos como disminución de la autoestima, ansiedad, irritabilidad e inseguridad de sus capacidades intelectuales.
3. Sin embargo, en los estilos de afrontamiento menos de la mitad de la población utiliza el afrontamiento de reevaluación positiva y menos de una la décima parte de los evaluados utiliza el estilo de afrontamiento evitativo siendo personas que se caracterizan por ver los aspectos positivos de la vida, sin embargo, en ciertas ocasiones tienden aludir responsabilidades debido a la crítica social, familiar o laboral. En conclusión, son pocos los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga que utilizan siempre los estilos de afrontamiento, siendo una situación preocupante ya

que este tipo de personal se encuentra expuesto a varias situaciones de riesgo. A pesar de que el éxito o fracaso al utilizar diferentes estilos de afrontamiento no implican necesariamente la existencia de buenas o malas decisiones su efectividad se debe evaluar, pues el bienestar psicológico es especialmente importante dentro de esta población evaluada.

RECOMENDACIONES

1. El desarrollo de la presente investigación se considera un antecedente de relevancia para futuras investigaciones, y para la apertura a una línea de investigación, mirando al personal de bomberos como una parte relevante del funcionamiento de la sociedad. En este sentido se recomienda la realización de estudios donde se profundice en el funcionamiento y rendimiento de los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga, con la finalidad de poder ofrecerles proyectos de intervención y tratamiento en las áreas que sean necesarias.
2. Profundizar en los rasgos de estabilidad emocional, afabilidad y apertura mental a través de la Unidad de Talento Humano con personal calificado en el área de Psicología Organizacional, realizando intervenciones y seguimientos en base a las evaluaciones psicológicas de cada uno de ellos. Debido a que son rasgos primordiales que debe poseer la población evaluada.
4. Promover espacios que permitan realizar actividades recreativas a los miembros del Cuerpo de Bomberos, se considera de gran importancia ya que en su labor experimentan situaciones con una carga emocional importante, por lo que es fundamental que ellos puedan tramitar estas circunstancias de manera adecuada, para así poder seguir desarrollando su labor satisfactoriamente. Por tal motivo se propone trabajar en los estilos de afrontamiento que ayuden a confrontar de manera positiva las situaciones a las que se encuentran expuestos, considerando que si no

existe un manejo adecuado de dichos rasgos y estilos pueden existir consecuencias negativas para la persona.

DISCUSIÓN

Existen investigaciones que concuerdan con los resultados obtenidos, por ejemplo, en base a estudios realizados con soldados en 2015, se pretende investigar como los rasgos de personalidad influyen en estilos de afrontamiento, en dichos resultados, los autores reportan que los rasgos de personalidad de protección, extraversión, comunicatividad y concordancia muestran relación con el estilo de búsqueda de apoyo social, y la evitación cognitiva correlacionó negativamente con la reflexión. De esta manera se evidencia cómo ciertos rasgos de personalidad determinan los estilos de afrontamiento a emplearse en situaciones conflictivas (Chávez y Orozco, 2015).

En base a la presente investigación comparada al estudio previo ya mencionado, se identifica que existe la asociación entre las variables, logrando corroborar la información mediante la aplicación de los instrumentos psicológicos como el Cuestionario Big Five, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE. Conjunto al proceso estadístico chi cuadrado, mismo que determina la predominancia que tienen los rasgos de personalidad en los estilos de afrontamiento en el que se logró evidenciar como el rasgo de apertura mental influye sobre los estilos de afrontamiento focalizado en la resolución del problema, reevaluación positiva, expresión emocional y auto focalización negativa. De igual se logró observar que el rasgo de estabilidad emocional predomina en el afrontamiento focalizado en la resolución del problema y reevaluación positiva.

Al igual que el rasgo tesón, energía y afabilidad intervienen directamente sobre el estilo de afrontamiento focalizado en la resolución del problema. Llegando hacer este un tema de estudio de gran importancia para futuras generaciones, a la vez se logra identificar la congruencia existente de información

reportado por otras investigaciones, es decir si existió influencia de una variable con la otra.

A diferencia de los estudios mencionados, quizá contradictorio para la muestra, es que los bomberos de Gran Canaria-España presentaron en menor medida rasgos de altruismo y amabilidad, lo cual es una característica esperable para su trabajo y rutina diaria, en sus resultados, destaca un moderado a bajo nivel de apertura y amabilidad, y un bajo nivel de responsabilidad. Esto concuerda con lo reportado en el presente estudio, lo que se considera un aspecto fundamental a considerar en estrategias de intervención con el personal de bomberos, ya que son personas que laboran por el bienestar de la comunidad, y deben tener características de servicio y ayuda Díaz (2014).

El mismo autor reporta en sus resultados, que los bomberos evaluados son personas con conductas no operativas generadas en base a la inestabilidad emocional, inseguridad, ansiedad y preocupación excesiva. Siendo este un señalamiento contradictorio con respecto a los resultados encontrados en la presente investigación, por el contexto en que se desarrollan tanto los Bomberos de España como los de nuestro país, debido a las diferencias culturales, económicas y sociales que generan resultados diferentes en los dos estudios de investigación.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

TEMA

Tallares para fomentar el adecuado manejo de estilos de afrontamiento en los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga.

JUSTIFICACIÓN

Mediante los resultados obtenidos en la investigación se evidenció que, los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga utilizan varios estilos de afrontamiento detallados en el instrumento de evaluación psicológico, sin embargo, es necesario proporcionar a la población nuevas herramientas que ayuden a superar de manera positiva cualquier situación expuesta diariamente.

La propuesta es beneficiosa por que busca mejorar su calidad de vida, reducir el riesgo de accidentes laborales, una mejor interacción social, familiar y un entorno adecuado que permitan aplicar sus habilidades y destrezas eficientemente.

La propuesta resulta factible, ya que se encuentran disponibles recursos humanos, económicos y materiales; como también el apoyo de la alta comandancia ante la problemática detectada, además la predisposición de la población objeto de este estudio, en la participación de un proceso de mejoramiento conductual y cognitivo.

Es original porque no se han encontrado estudios similares en instituciones con régimen militar, la información obtenida de los estilos de afrontamiento servirá como base para el departamento de Talento Humano en la toma de decisiones que beneficien a su personal.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar talleres que fomenten el manejo adecuado de estilos de afrontamiento en los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proponer técnicas adecuadas de afrontamiento en los miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga.

Elaborar actividades que refuercen habilidades de solución y disminución de pensamientos negativos que pudieran influenciar en su comportamiento.

Evaluar la propuesta mediante la aplicación de los talleres y observar los cambios en la forma de afrontar situaciones generadoras de estrés.

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

En cuanto a los resultados obtenidos de la investigación realizada se determina que existe correlación entre las variables, permitiendo así la estructuración de talleres mediante técnicas orientadas en el manejo de estilos de afrontamiento de los Miembros del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Latacunga, centrándose en el enfoque cognitivo conductual para incrementar el uso de dichas técnicas.

Los estilos de afrontamiento son mecanismos que los individuos utilizan en situaciones difíciles que generen estrés en ellos, es decir consiste en los procesos cognitivos y conductuales que los sujetos manejen frente al ente estresor. Según Lazarus y Folkman (citado por Domínguez, 2015) los estilos de afrontamiento constituyen herramientas que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles afrontar de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial (p.12). Dicho de otra manera, los estilos de afrontamiento no siempre serán efectivos, debido a que existen circunstancias que generan mucho

más estrés que otras y es ahí cuando el individuo no distingue claramente un estilo apropiado para enfrentar la problemática.

Así un estilo inadecuado de afrontamiento puede llevar a desencadenar alteraciones en la capacidad para tomar decisiones, generando en muchas ocasiones negación o evitación ante los problemas, afectando en el rendimiento de la persona y su desenvolvimiento social, ya que un evento negativo podría generar malestar, por lo que es importante que un estilo adecuado de afrontamiento actúe como regulador.

Según Clark (citado por Mae, 2016) describe que en la actualidad la terapia cognitivo conductual se considera una psicoterapia estructurada por tiempo, orientación de problemas ya que se rige en el cambio de actitudes y comportamientos negativos. Estos conocimientos y creencias se encuentran sujetos al análisis lógico y la comprobación empírica de la hipótesis, lo que conduce a las personas a realinear su pensamiento con la realidad y a modificar mediante técnicas sustentadas su conducta. (p.14).

Como hemos dicho antes, la terapia cognitivo conductual involucra varias técnicas enfocadas en la resolución de diversas problemáticas que se presentan en los contextos del ser humano, es por esto necesario considerar que el enfoque contribuye a la modificación de pensamientos, emociones y comportamientos, teniendo en cuenta que la intervención tiene sus inicios en la psicología del aprendizaje.

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA
PLAN OPERATIVO

Cuadro N° 1: Plan operativo

FASE	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
I Logística	Preparación del contexto y materiales para el desarrollo del taller.	Gestionar el lugar en donde se llevara a cabo los talleres.	Recursos Humanos Espacio físico Materiales Tecnológicos	1 hora	Investigador
II Socialización	Brindar información de los resultados obtenidos en base a la investigación.	Dar a conocer a los miembros del cuerpo de bomberos los estilos de afrontamiento que utilizan.	Recursos Humanos Espacio físico Materiales Tecnológicos	30 minutos	Investigador

III Ejecución Taller I Aprendiendo estilos de enfrentamiento	Proporcionar técnicas orientadas en el manejo de estilos de enfrentamiento.	Brindar conocimientos suficientes sobre los estilos de enfrentamiento y su utilización.	Recursos Humanos Espacio físico Materiales Tecnológicos Bibliográficos	1:30minutos	Investigador
Taller II Desarrollando mis habilidades sociales	Desarrollar habilidades para la resolución de problemas y toma de decisiones.	Generar autoconocimiento de las habilidades y destrezas para afrontar problemas y tomar decisiones.	Recursos Humanos Espacio físico Materiales Tecnológicos	1:30minutos	Investigador
Taller III Fortaleciendo mis estilos de enfrentamiento	Identificar los estilos de enfrentamiento de forma individual para establecer nuevos compromisos.	Reforzar los conocimientos obtenidos durante el desarrollo de los talleres.	Recursos Humanos Espacio físico Materiales Tecnológicos	1:30minutos	Investigador

Fuente: Investigación bibliográfica

Elaborado por: La Investigadora

Cuadro N° 2 Taller

Taller I					
Tema: Aprendiendo estilos de afrontamiento.					
Objetivo: Brindar conocimientos suficientes sobre los estilos de afrontamiento y su utilización.					
Fase	Aspecto a trabajar	Técnica	Metas de resultados esperados	Tiempo	Responsable
Fase I – Rapport	Presentación y bienvenida	Dinámica: Aviones de papel	Fusionar al grupo	15 minutos	Investigador
Fase II – Introducción	Qué es un estilo de afrontamiento Importancia	Expositiva Modelo psicoeducativo	Dar a conocer la información sobre la importancia del uso de estilos de afrontamiento.	20minutos	Investigador
Fase III – Procedimiento	Estilos de afrontamiento basados en la resolución del problema y búsqueda de apoyo social.	Registro de pensamientos Manejo de la Asertividad Comunicación efectiva	Desarrollar habilidades de comunicación y solución de problemas.	40minutos	Investigador
Fase VI – Cierre	Retroalimentación y reflexión	Dinámica: la pelota preguntona.	Generar espacios de reflexión y retroalimentación en base a la temática tratada.	15minutos	Investigador

Fuente: Investigación bibliográfica

Elaborado por: La Investigadora

Desarrollo Taller I

Fase I: Rapport

En esta fase el directo del taller dará la bienvenida a los participantes. Inmediatamente, comentará los temas a trabajar.

Dinámica: “Los aviones de papel”

Objetivo: Conocer a los participantes de una manera divertida para integrar al grupo.

Materiales: Hojas y esferos de colores.

Como se hace: Primero se entrega a cada participante una hoja de papel y un esfero, después se solicita que escriba sus nombres y apellidos, con dos características fundamentales de sí mismo.

Luego se procede a elaborar un avión de papel, si no saben se puede mostrar un modelo sencillo, una vez realizados, lanzarán los aviones todos a la vez, cuando caigan cada uno recogerá uno y luego los vuelven a lanzar para que se mezclen.

Después, cada uno debe tomar uno (que no sea el suyo) y como escribieron el nombre deben buscar al dueño de ese avión y preguntar por qué considera que tiene las cualidades escritas.

Cada participante debe de presentar a su compañero, con su nombre y característicasa finalidad es integrar el grupo, conocerse mejor de forma divertida.

Finalidad: Fusionar al grupo

Fase II: Introducción

Técnica: Expositiva

Objetivo: Proporcionar información sobre estilo de afrontamiento y su importancia.

Materiales: Computadora, proyector

Como se hace: En esta fase el moderador del taller dará a conocer a las participantes mediante la presentación de diapositivas la definición de que es un estilo de afrontamiento y su importancia.

Sánchez (2017), define los estilos de afrontamiento como la actuación manifestada del comportamiento, que agrupa las diferentes acciones que se ponen en marcha en la vida diaria, al realizar cualquier actividad en la que esté implicada una acción, pensamiento o emoción (p.6). Con relación a lo planteado por la autora, los estilos son un conjunto de acciones y hechos que ejecuta un sujeto en una situación determinada, esto engloba las emociones, comportamientos que permiten el desarrollo del sujeto en su cotidianidad.

El empleo recurrente de estilos de afrontamiento de carácter disfuncional suele repercutir negativamente en el bienestar psicosocial de la población, sin embargo, el uso adecuado de afrontamientos positivos, es decir aquellos que la literatura reconoce como funcionales, permiten hacer frente a la situación de manera satisfactoria y suelen producir correlatos positivos en el bienestar psicosocial de quienes los adoptan.

Después de la explicación se preguntará a cada participante cual es el estilo de afrontamiento que ellos consideran importante durante el desarrollo de sus actividades laborales y por qué.

Finalidad: Que los participantes tengan claro la importancia de la aplicación de estilos de afrontamiento durante su diario vivir.

Fase III: Procedimiento

Técnica: Registro de pensamientos

Objetivos: Identificar los pensamientos automáticos que no les permiten desenvolverse ante una determinada situación.

Materiales: Hojas y esferos.

Como lo hago: Para esta técnica se procede a entregar hojas en las que cada uno deberá detallar fechas, situaciones, emociones y pensamientos inmediatos. Después de elaborar el registro cada uno deberá hacer un análisis general de lo plasmado para modificar pensamientos que estén obstaculizando su avance personal. Para el cual se procede a seleccionar los pensamientos que se desean modificar. El primer paso es desvincular esos pensamientos, para ello la persona deberá aceptar que tiene el control de sus pensamientos. Cuando se tenga claro el primer paso se debe trabajar en la concentración y concientización logrando tomar

autocontrol, para esta técnica se utilizarán ejercicios de relajación mediante una adecuada respiración para relajar al cuerpo y a la mente. El siguiente paso es lograr que las personas sean constantes para lo cual se les comparte la frase yo puedo yo domino mi mente, hay que recordarles para lograr cumplir la técnica cada vez que se enfrenten con pensamientos negativos deberán aprender a suplantar ese pensamiento por algo positivo.

Refuerzo: El moderador pedirá que escuchen con mucha atención, de pronto gritara ¡auxilio un incendio hay muchos niños dentro ¡luego quien dirige el ejemplo pedirá a su público que escriban los primeros pensamientos que se le ocurrieron, que es lo que sintieron, en que pensaban en ese momento, como podrían ayudar, pensaron en huir o pedir ayuda, culés fueron sus emociones

Finalidad: Evitar que los pensamientos intrusivos perduren y obstaculicen el desarrollo personal.

Técnica: Manejo de la Asertividad y Comunicación

Objetivo: Generar habilidades de comunicación que permitan prevenir mediar y resolver diferentes problemas a los que se encuentran expuestos.

Como lo hago: Mediante un ejemplo se explica al auditorio como ser asertivos, lo primero que se les pide es hacer silencio y prestar atención, a continuación, se plantea el caso de una salida entre amigos, en dicha salida solo uno llega puntual el resto llega tarde, que es lo que se debería hacer, conformarse y no pedir explicación, agredirlos verbalmente por llegar tarde abandonando el lugar, o siendo asertivos y explicarles con amabilidad el motivo por el que llegan tarde.

Finalidad: Saber expresar las emociones, sentimientos y opiniones para resolver cualquier problemática de una adecuada manera.

Fase IV: Cierre

Dinámica: “La pelota preguntona”

Materiales: una pelota

Objetivo: Retroalimentar la temática mediante un juego de preguntas.

Como lo hago: Se solicita a los participantes que se coloquen a manera de un semicírculo, el moderador entregara la pelota al participante que este a su lado derecho y le pedirá que diga un número, por ejemplo nos dice ocho la pelota deberá seguir avanzando hasta dicho número, la persona que salga elegida deberá contarnos que aprendió del taller, de que se trata la asertividad ,los estilos de afrontamiento, su importancia, de igual manera se hará con los demás participantes según los números que vayan diciendo los que han jugado.

Finalidad:

Reforzar lo aprendido, reflexionar sobre sus conductas.

Cuadro N° 3: Taller II

Taller II					
Tema: Desarrollando mis habilidades					
Objetivo: Generar autoconocimiento de las habilidades y destrezas para afrontar problemas y tomar decisiones					
Fase	Aspecto a trabajar	Técnica	Metas de resultados esperados	Tiempo	Responsable
Fase I – Rapport	Bienvenida	Autoconocimiento “quien soy”	Conseguir que la persona tenga conciencia de sí misma.	15 minutos	Investigador
Fase II – Introducción	El autoconocimiento personal, autoexploración.	Introspección personal	Identificar aspectos positivos personales, así como los generadores de emociones poco placenteras.	15 minutos	Investigador
Fase III – Procedimiento	La importancia en el desarrollo de las habilidades sociales.	Referenciales Reevaluación positiva	Conocer el manejo normas sociales para una adecuada comunicación e interacción social.	40 minutos	Investigador
Fase VI – Cierre	Autorreflexión final	Utilización de la dinámica “supervivencia en los andes”	Mejorar la interacción social frente a los posibles conflictos para enfrentarlos y tomar decisiones oportunas.	20 minutos	Investigador

Fuente: Investigación bibliográfica

Elaborado por: La Investigadora

Desarrollo Taller II

Fase I – Rapport

Dinámica: “Quién soy”

Objetivo: Identificar que piensa la persona de sí misma y fomentar su autoconocimiento

Materiales: hojas de papel y bolígrafos

Como lo hago: La persona que está encargada de dirigir el taller pedirá a su auditorio que durante 10 minutos se concentre netamente en cada uno, logrando identificar quien es, que lo caracteriza, cuáles han sido sus logros y sus dificultades, que piensa sobre su comportamiento, de donde viene, que es lo que hace, porque se considera un ser único, si no es así justificar el porqué. Después de que cada persona analizo todos los aspectos mencionados deberá pasar al frente y presentarse ante el auditorio.

Finalidad: Generar reflexión identificar conductas pensamientos y actividades que cada uno venía haciendo para lograr modificarlas.

Fase II: Introducción

Para ser inteligente no es necesario llenarse la cabeza de tanta información, el ser inteligente implica saber actuar de manera adecuada en cada situación que requiera resolver un problema, es hora de evaluar lo aprendido.

Técnica: Introspección

Objetivo: Identificar aspectos positivos personales, así como los generadores de emociones poco placenteras.

Materiales: Espejo pequeño de mano o algún celular que permita visualizarse

Como se hace: Para el desarrollo de esta técnica se les pide a los participantes hacer silencio y concentrarse para lograr una adecuada meditación, luego se procede a entregar un espejo a cada participante, el siguiente paso es que cada uno repita las siguientes preguntas ¿Cómo defines a la persona que estas mirando? ¿Qué virtudes tiene? ¿Cuáles son sus defectos? ¿Sentimientos, es una buena persona? ¿Qué cambiarías de esa persona y por qué?

Finalidad: Reflexión y observación interna de los pensamientos, sentimientos o actos.

Fase III: Procedimiento

Técnica: Referenciales mediante la reevaluación positiva

Objetivo: Facilitar la detección de habilidades.

Materiales: hojas y bolígrafos

Como se hace: Se entrega a cada participante una hoja y bolígrafo en el que se le pide que realice un listado de aspectos positivos cuando toma decisiones, el segundo paso es clasificarlos y explicar los beneficios de dichos aspectos, por ejemplo, uno de mis aspectos positivos es ser asertivo al momento de tomar una decisión el beneficio es que puedo conocer cuáles son mis habilidades mis límites al momento de tomar una decisión.

Finalidad: Que los individuos enfatizen sus habilidades positivas sustituyendo de tal manera aspectos negativos que no le permitan su desenvolvimiento.

Fase IV: Cierre

Dinámica: Supervivencia en los Andes

Objetivo: Desarrollo de habilidades

Como se hace: La persona encargada de la técnica deberá armar dos grupos de trabajo, cada grupo deberá estar atento cuando se empiece a contar la historia de los andes.

El expositor empezara contando sobre un grupo de andinistas que se encontraban en los Andes mediante relata la historia se van presentando dificultades por las que atraviesan los andinistas en los Andes. Los grupos deberán plantear estilos de afrontamiento como solución para ayudar a los andinistas. Para su ayuda podrán aplicar las técnicas impartidas en los talleres, no existen limitaciones ellos también podrán elaborar nuevas estrategias.

Finalidad: Evaluar los conocimientos que adquirieron durante los talleres mediante las habilidades que pongan en práctica para resolver un problema

Cuadro N° 4: Taller III

Taller III					
Tema: Fortaleciendo mis estilos de afrontamiento					
Objetivo: Identificar los estilos de afrontamiento de forma individual para establecer nuevos compromisos.					
Fase	Aspecto a trabajar	Técnica	Metas de resultados esperados	Tiempo	Responsable
Fase I – Rapport	Bienvenida	Dinámica :”solo no puedes”	Generar empatía y la capacidad para ponerse en el lugar del otro.	15 minutos	Investigador
Fase II – Introducción	Estilo: Focalizado en la resolución de problemas y Búsqueda de apoyo social.	“La Confrontación” Rol Play	Crear un clima de análisis y evaluación constante de las habilidades para resolver un problema.	15 minutos	Investigador
Fase III – Procedimiento	Manejo de la tolerancia	Detección del pensamiento	Fortalecer los niveles de tolerancia frente a criterios negativos externos.	40 minutos	Investigador
Fase VI – Cierre	Consideraciones finales y finalización de los talleres. Nuevos compromisos	Imaginación IRE	Fortalecer el bienestar psicológico personal familiar laboral e institucional en los participantes.	20 minutos	Investigador

Fuente: Investigación bibliográfica

Elaborado por: La Investigadora

Desarrollo Taller III

Fase I – Rapport –Bienvenida

Dinámica: “Solo no puedes”

Objetivo: Generar empatía y la capacidad para ponerse en el lugar del otro.

Materiales: Cinta adhesiva

Como se hace: Para realizar la actividad se comienza dando un pedazo de cinta adhesiva a cada uno de los participantes, luego se asegura de que todos tengan un pedazo, el siguiente paso es dar la instrucción de que cada participante deberá pegarse en la parte de atrás de la mano izquierda la cinta. Una vez que todos lo hagan explicar que el concurso va a dar inicio y que no se vale hacer trampa, finalmente los participantes deberán intentar quitarse la cinta sin utilizar las manos ni generar movimientos como agitar la mano en la que está pegada la cinta.

Finalidad: Se trata de ver quien puede quitarse la cinta de la mano izquierda usando nada más que la propia mano izquierda. Al percatarse que nadie puede, explícales que en algunas ocasiones se requiere ayuda de los demás es por ello la importancia de ser empático y asertivo en el medio que cada uno se desenvuelve.

Fase II: Introducción

Técnica: Role- Playing

Objetivo: Aceptación y modificación de la conducta

Como se hace: El primer paso es describir un problema propuesto por los participantes, el cual será interpretado por los mismos, luego cada uno deberá identificar cuáles son las causas por las que se generó dicho problema, el tercer paso será plantearse posibles soluciones, tomar decisiones y en base a ello elaborar planes tomando en cuenta las habilidades, las oportunidades, desventajas y posibles desventajas.

Finalidad: Crear un clima de análisis y evaluación constante de las habilidades para resolver un problema.

Fase III: Procedimiento

Técnica: Detección de pensamientos

Materiales: Aula-Auditorio

Objetivo: Manejo de la tolerancia

Como se hace: Para el desarrollo de la técnica se pide a los evaluados que identifiquen cuales son los pensamientos repetitivos que generen malestar y no les permitan seguir avanzando en su desenvolvimiento.

El siguiente paso es que se imaginen ese pensamiento perturbador con todos los detalles posibles, después e les pide que se imaginen pensamientos que generen tranquilidad, para ir alternando un pensamiento perturbador y uno que genere tranquilidad.

Después se empieza a entrenar a la mente con la frase BASTA se Terminó AHORA mi mente solo piensa en cosas positivas y saludables, se repetirá la frase cada que la persona tenga pensamientos que generen malestar, no importa las veces que se repitan la perseverancia conduce a cumplir objetivos.

Finalidad: Fortalecer los niveles de tolerancia frente a criterios negativos externos.

Fase VI – Cierre

Técnica: IRE

Objetivo: Proyección del futuro mediante la imaginación.

Materiales: Hojas, esferos, lugar sin distractores.

Como se hace: El primer paso para realizar la técnica es pedirle a los participantes que cierren los ojos, ponerse cómodos, la mente en blanco, mientras se concentran el moderador pedirá que se visualicen dentro de un año, recordando todos los detalles posibles por ejemplo cómo se encuentran vestidos, que emociones sienten, es decir si están felices, tristes o enojados, lugares, personas. Ahora se les pedirá que empiecen a imaginar las situaciones en las que se encuentran pero aplicando los estilos de afrontamiento aprendidos, tomando en cuenta los beneficios que conseguirán si lo hacen, que sienten cuando lo hacen, tranquilidad o que sienten. Lentamente repetirán la frase TENGO VISION

QUIERO SER EL MEJOR LOS CAMBIOS EMPIEZAN DESDE AHORA. Para cerrar la técnica el moderador pedirá que abran lentamente los ojos, pide a su público que se pongan de pie, para trabajar con respiración diafragmática e intercostal. Una vez tranquilos y relajados se les entregara una hoja y un esfero en el que deberán poner Mis Compromisos en base a los talleres impartidos, recordando sus habilidades, fortalezas, oportunidades y posibles desventajas.

Finalidad: Fortalecer el bienestar psicológico personal familiar laboral e institucional en los integrantes del cuerpo de bomberos mediante el compromiso para generar cambios.

BIBLIOGRAFÍA

- Arango, A. (2015). *Rasgos de personalidad según orden de nacimiento*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.
- Albuja, M. (2013). *Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año*. Universidad Central del Ecuador.
- Arequipa Cando, C. J., & Ayala Jami, A. L. (2016). *Plan estratégico para la empresa J FLOWERS ubicada en la provincia de Cotopaxi*.: Universida Técnica de Cotopaxi.
- Blanco, López y Ortega. (2014). *Estilos y estrategias de afrontamiento en cuanto a los factores familiar, social, escolar y salud en niños y niñas de 6° de bachillerato de la institución educativa fulgencio lequerica velez*. Universidad Sanbuenaventura Seccional Cartagena, programa de psicología .
- Cabanillas, K. (2015). *Personalidad y respuestas de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa agroindustrial de Virú*. Quito: Universidad Privada Central .
- Caramillo, L. (2015). *Rasgos de personalidad en trastornos de la conducta alimentaria, evolución y gravedad de los síntomas*. Universidad Complutense de Madrid.
- Chaves, L. A. (2015). *Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional*. Universidad de Antioquia, Psicología. Antioquia: Universidad de Antioquia.
- Castilero, O. (2018). *Psicología y Mente*. Obtenido de las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas.
- Deza, S. (2013). Intervención psicológica con mujeres víctimas de desastres naturales. *Consensus*, 18(1), 9-20.
- Díaz, M. (2014). *“Relación entre Personalidad, Afrontamiento y Apoyo Social con Burnout, Calidad de Vida Profesional y Salud, en Bomberos de Gran Canaria*. Universidad de Las Palmas de Gran Canarias, Facultad de Ciencias de la Salud.

- Estrella, V. (2015). *Evaluación de los factores de riesgo psicosocial y su relación con el síndrome de burnout en los paramédicos de las estaciones del cuerpo de bomberos ubicadas en el norte de Quito*. Universidad Internacional SEK. Quito.
- Fátima, A., & Ruiz, j. (2013). *Psicología Cognitiva de la memoria*. Barcelona: Edim S.C.C.L Badajoz.
- Fernández Martínez, M. E. (2013). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. España : Universidad de León .
- García Cerdán, A. (27 de febrero de 2018). Obtenido de Todo sobre los factores y rasgos de la personalidad: <https://cognifit.com/es/rasgos-personalidad/>
- García, J. (14 de Noviembre de 2016). *Terapia Cognitivo Conductual*. Obtenido de <http://unipsiquia.com/terapia-cognitivo-conductual/>
- Garrido, J. (s.f.). *Psicopedia.org*. Obtenido de Descripción pormenorizada de la Reestructuración Cognitiva como técnica básica de la Terapia cognitivo-conductual.: <http://psicopedia.org/877/la-reestructuracion-cognitiva-paso-a-paso-pdf/#reestructuracion-cognitiva-paso-a-paso>
- Hurtz, G., & Donovan, J. (2013). Personality and job performance: The big five revisited. *Journal of Applied Psychology*, 85, 869-879.
- Leandro, G. (2013). *Estrategias de afrontamiento cognitivo-conductual emocionales que utilizan los padres y/o madres de niños y niñas con quemaduras de segundo y tercer grado en el ospital Nacional de Niños Dr. Carlos Sáenz Herrera*. Universidad de Costa Rica, Facultad de Ciencias Sociales. Costa Rica: Escuela de Psicología.
- León, M., López, J., Pasadas, M., & Gutierrez, L. (2017). Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz. *Revista Iberoamericana de la Ciencia de la Salud*.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés

- psicológico. *Psicología desde El Caribe*, 30(1), 123-145.
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>.
- Mancisidor, E. (2016). *Percepción del clima organizacional y rasgos de personalidad mediante el big five en trabajadores de una empresa privada*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Martinez, M., & Molina, M. (24 de enero de 2016). *El Temperamento. paidopsiquiatria* 7. Obtenido de http://www.paidopsiquiatria.cat/files/modulo-7_temperamento.pdf
- Mae, P. (31 de Mayo de 2016). *Sintomatología y tratamiento en un caso de trastorno de pánico con agorafobia*. Obtenido de <http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/1651/Petrocelli%2C%20Mae.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Monge, C., Montalvo, D., & Patricia, G. (2014). *Los Conocimientos sobre los Rasgos de Personalidad del Profesorado como Facilitadores de la Innovación Educativa: Estado del Arte*. Universidad de Alcalá. Alcalá: Campo Abierto.
- Moreno, Botero, Tamyó y Chaves. (2014). Dimensiones temperamentales y teoría de la mente en niños: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6(2), 96-97.
- Padilla, Rebollo y Ramirez. (2016). *Modelado de un sistema multi-agente aplicado a la predicción de la personalidad en Twitter*. Universidad Politécnica de Valencia, Departamento de Sistemas Informáticos y Computación. Valencia, España: Universidad Politécnica de Valencia.
- Pais, E. (2012). *Rasgos de Personalidad y Características Resilientes en Adultos en Conflictos con la Ley Penal Reincidentes*. Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. Buenos Aires: UAI.
- Psicología UNED. (s.f.). *Insipedia.com*. Obtenido de Técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales: <http://psicologia.isipedia.com/tercero/tecnicas-de-intervencion-cognitivo->

conductuales/06-tecnicas-de-modelado-y-entrenamiento-en-habilidades-sociales

- Revelo, J. (2013). *Análisis psicométrico de una prueba prototipo de personalidad*. Master. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Rubio, L. (2015). *Estrategias de afrontamiento: Factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad*. Universidad de Granada, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.
- Salvaggio, D. (2014). *La Personalidad*. Buenos Aires: Psicosociología de las Organizaciones, UCES.
- Sánchez, P. (2017). ¿Que entendemos por conducta? Concepto, tipos y técnicas. *Cognifit, Salud, Cerebro & Neurociencia*.
- Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., De Costa Oliván, M., Casella, L., Cuenya, L. B., y otros. (2010). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck: una historia proyectada hacia el futuro. *Revista internacional de Psicología*, 11(2), 1-21. file:///C:/Users/shouly/Downloads/63-244-1-PB.pdf.
- Seelbach, G. (2013). *Teorias de la Personalidad*. Mexico: Red Tercer Milenio.
- Solano, G. (2013). El “coping” o estrategias de afrontamiento del estrés. *ipsicologo.com*, 2.
- Sparisci, V. (2013). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles*. Buenos Aires: Universidad Abierta Interamericana.
- Vaca, L. (2016). *Estrés y tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el sistema nacional de nivelación y admisión en la universidad técnica de ambato*. Universidad Técnica de Ambato, facultad de ciencias de la salud.
- Vargas, A. (2015). *Rasgos de personalidad y niveles de estrés de los voluntarios de cruz roja ecuatoriana junta provincial de tungurahua*. Universidad Técnica de Ambato, Facultad de ciencias de la salud.
- Zapata, A., & Alvear, S. (2015). *Guía Didáctica Lúdica para incentivar el Desarrollo Integral de los niños y niñas de 12 a 36 meses del Centro Infantil Del Buen Vivir*. Universidad Politécnica Salesiana.

