UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN BOMBEROS DE LA ZONA NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología.

Autor(a)

Vega Navarrete Carmen Catalina

Tutor(a)

Ps. Cl Yajaira Ortega Msc

AMBATO– ECUADOR
2026

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

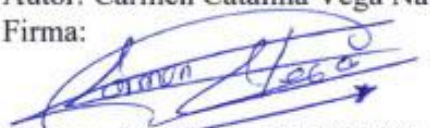
Yo, Carmen Catalina Vega Navarrete declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN BOMBEROS DE LA ZONA NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO", como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad 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 02 días del mes Febrero de 2026, firmo conforme:

Autor: Carmen Catalina Vega Navarrete
Firma:



Número de Cédula: 1718391442
Dirección: Quito. Sector Pio XII
Correo Electrónico: cvega9@indoamerica.edu.ec
Teléfono: 0987253141

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN BOMBEROS DE LA ZONA NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO" presentado por Carmen Catalina Vega Navarrete, para optar por el Título de Licenciada en Psicología

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular 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 los Lectores que se designe.

Ambato, 02 de febrero de 2026


Firmado electrónicamente por:
YAJAIRA DAYANARA ORTEGA COBOS
Validar únicamente con FirmaEC

Ps. Cl Yajaira Ortega Msc

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 02 de Febrero de 2026

.....

Carmen Catalina Vega Navarrete
1718391442

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN BOMBEROS DE LA ZONA NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO, previo a la obtención del Título de Licenciada de Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 20 de febrero del 2026

Firmado electrónicamente por:
CARMEN ESTHELA SUAREZ MENDOZA
Validar únicamente con FirmaEC

Ps. Cl. Carmen Esthela Suárez Mendoza Msc
Nombres y apellidos completos
LECTOR

Firmado electrónicamente por:
PAOLA SILVANA VALENCIA MEDINA
Validar únicamente con FirmaEC

Ps. Cl. Paola Valencia Msc
Nombres y apellidos completos
LECTOR

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mí misma, como reconocimiento al esfuerzo, la constancia y la perseverancia demostrados a lo largo de este proceso académico, alcanzado de manera paralela al ejercicio de mi labor profesional como bombera, lo que implicó disciplina, compromiso y responsabilidad en cada etapa del camino. A mis padres, César Vega y Elvia Navarrete, por su apoyo permanente, orientación y confianza a lo largo de mi formación personal y profesional. A Dios, por brindarme fortaleza, sabiduría y guía en los momentos de dificultad, permitiéndome avanzar con determinación hacia el cumplimiento de este logro académico

Carmen Catalina Vega Navarrete

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Indoamérica por la formación académica recibida a lo largo de la carrera de Psicología, así como por brindar la oportunidad de acceder a una educación en modalidad a distancia, permitiendo compatibilizar la formación profesional con las responsabilidades laborales y personales. De igual manera, expreso mi reconocimiento a los docentes que, desde los espacios de tutorías grupales, aportaron con sus conocimientos, orientación y compromiso durante el proceso formativo. De manera especial, agradezco a la Ps. Yajaira Ortega por la orientación brindada y el acompañamiento académico durante el desarrollo de esta tesis. Asimismo, agradezco al Cuerpo de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito por otorgarme la apertura y facilidades necesarias para la ejecución de esta investigación, así como a mis compañeros de trabajo que colaboraron activamente en el proceso investigativo. Finalmente, agradezco a mis padres por su apoyo constante y confianza a lo largo de mi formación profesional.

Vega Navarrete Carmen Catalina

INDICE DE CONTENIDOS

CARATULA……..i
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR ii
APROBACIÓN DEL TUTOR iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD iv
APROBACIÓN DE LECTORES..... v
DEDICATORIA..... vi
AGRADECIMIENTO vii
INDICE DE CONTENIDOS..... viii
ÍNDICE DE TABLAS..... ix
ÍNDICE DE FIGURAS x
RESUMEN EJECUTIVO..... xi
1. INTRODUCCIÓN……..15
2. MARCO METODOLÓGICO……19
3. RESULTADOS……...25
4. DISCUSIÓN Y RESULTADOS……..29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS…….33
ANEXOS…….38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de estrategias de afrontamiento……25
Tabla 2 Estrategias predominantes…….26
Tabla 3. Estrategias de afrontamiento según el sexo……27
Tabla 4. Estrategias de afrontamiento según el sexo……29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de estrategias de afrontamiento……25
Figura 2 Estrategias predominantes…….27

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA PSICOLOGÍA

TEMA: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN BOMBEROS DE LA ZONA NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO

AUTORA: Carmen Catalina Vega Navarrete

TUTOR: Ps. Cl. Yajaira Ortega

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación se centra en el ámbito de la psicología clínica sobre las estrategias de afrontamiento en los bomberos de la zona norte de Quito. El objetivo general de la investigación es describir las estrategias de afrontamiento que presentan los bomberos. Se utilizó un paradigma positivista, un enfoque cuantitativo, diseño no experimental con corte transversal, con alcance descriptivo y el muestreo no probabilístico intencional. La muestra estuvo conformada por 40 bomberos de los cuales se les aplicó el test Brief COPE para evaluar las estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos muestran que los bomberos presentan un nivel medio en el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas: la Aceptación (M = 4.40), el Afrontamiento activo (M = 4.30) y la Planificación (M = 4.2). En conclusión, se determinó que los bomberos presentan un perfil de afrontamiento funcional y respectivamente estable, orientado principalmente al manejo efectivo de situaciones de emergencia y resolver problemas. Lo cual, los bomberos utilizan estrategias de afrontamiento que les permiten mantener la calma y de actuar de forma eficiente ante situaciones críticas.

***DESCRIPTORES**: adaptación, entorno laboral, planificación, psicología clínica, salud mental*

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: VEGA NAVARRETE CARMEN CATALINA

TUTOR: ESP. ORTEGA COBOS YAJAIRA DAYANARA

THEME

COPING STRATEGIES AMONG FIREFIGHTERS IN THE NORTHERN ZONE OF QUITO

ABSTRACT

This research focuses on clinical psychology and examines the coping strategies used by firefighters in the northern zone of Quito. The objective of the study was to describe the coping strategies employed by these firefighters. A positivist paradigm was applied, using a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional design, a descriptive scope, and non-probabilistic purposive sampling. The sample consisted of 40 firefighters, who were assessed using the Brief COPE Inventory to evaluate their coping strategies. The results indicate that the firefighters demonstrate a moderate level of adaptive coping strategies, including Acceptance (M = 4.40), Active Coping (M = 4.30), and Planning (M = 4.20). In conclusion, it was determined that firefighters present a functional and relatively stable coping profile, primarily oriented toward effective management of emergency situations and problem-solving. These coping strategies enable firefighters to remain calm and act efficiently in critical situations.

KEYWORDS: adaptation, clinical psychology, mental health, planning, work environment.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN BOMBEROS DE LA ZONA NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO

COPING STRATEGIES AMONG FIREFIGHTERS IN THE NORTHERN PART OF THE CITY OF QUITO

Autor: Vega Navarrete Carmen Catalina
cvega9@indoamerica.edu.ec

Tutor: Ps. Cl Yajaira Ortega Msc
yahairaortega@uti.edu.ec

Lector: Ps. Cl. Carmen Esthela Suárez Mendoza Msc
csuarez5@indoamerica.edu.ec

Lector: Ps. Cl. Paola Valencia Msc
correoinstitucional@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciada en Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Febrero de 2026.

RESUMEN

La investigación se centra en el ámbito de la psicología clínica sobre las estrategias de afrontamiento en los bomberos de la zona norte de Quito. El objetivo general de la investigación es describir las estrategias de afrontamiento que presentan los bomberos. Se utilizó un paradigma positivista, un enfoque cuantitativo, diseño no experimental con corte transversal, con alcance descriptivo y el muestreo no probabilístico intencional. La muestra estuvo conformada por 40 bomberos de los cuales se les aplicó el test Brief COPE para evaluar las estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos muestran que los bomberos presentan un nivel medio en el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas: la Aceptación (M = 4.40), el Afrontamiento activo (M = 4.30) y la Planificación (M = 4.2). En conclusión, se determinó que los bomberos presentan un perfil de afrontamiento funcional y respectivamente estable, orientado

ABSTRACT

The research focuses on the field of clinical psychology and coping strategies among firefighters in the northern part of Quito. The overall objective of the research is to describe the coping strategies used by firefighters. A positivist paradigm, a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional design with a descriptive scope, and intentional non-probabilistic sampling were used. The sample consisted of 40 firefighters who were given the Brief COPE test to assess their coping strategies. The results show that firefighters have an average level of use of adaptive coping strategies: Acceptance (M = 4.40), Active Coping (M = 4.30), and Planning (M = 4.2). In conclusion, it was determined that firefighters have a functional and stable coping profile, mainly oriented towards the effective management of emergency situations and problem solving. Firefighters use coping strategies that allow them to remain calm and act efficiently in critical situations.

principalmente al manejo efectivo de situaciones de emergencia y resolver problemas. Lo cual, los bomberos utilizan estrategias de afrontamiento que les permiten mantener la calma y de actuar de forma eficiente ante situaciones críticas.

Palabras Clave: *Adaptación, Entorno laboral, planificación, psicología clínica, salud mental.*

Translated with DeepL.com (free version)

Keywords: *Adaptation, Work environment, planning, clinical psychology. Mental health.*

1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación se enmarca dentro del campo de la psicología clínica, sobre las estrategias de afrontamiento en los bomberos, que por su labor se encuentran en un grupo de alto riesgo psicológico debido a la exposición constante a situaciones de peligro, sufrimiento humano o muerte. Conjuntamente, estas experiencias pueden generar un impacto emocional y mental negativo derivando en alteraciones mentales como ansiedad, depresión, trastornos del sueño o síntomas de estrés (Hidalgo, 2023).

En este sentido, la psicología clínica tiene la finalidad de ayudar a las personas con los problemas de salud mental a través de la evaluación, diagnóstico y el tratamiento de trastornos mentales y emocionales. La psicología clínica ofrece terapias que permiten a las personas expresar las emociones, aprender habilidades de afrontamiento y recibir orientación sobre salud mental. De modo que, las personas puedan manejar mejor una situación desagradable (Fernandes y Ribeiro, 2020). Para Botero et al. (2022), la psicología clínica tiene como objetivo comprender las situaciones o experiencias que los seres humanos han vivido. Las experiencias laborales, educativas, familiares, traumas o pérdidas, generan un impacto psicológico e influyen en la confianza, autoestima y en la manera de relacionarse con el entorno. Las experiencias que viven las personas, sus creencias y comportamientos moldean a los individuos en la forma que enfrenta sus problemas y, desde la psicología clínica se intenta promover con bienestar mediante la psicoterapia.

En concordancia, Cancino et al. (2024), señalan que, desde el ámbito de la psicología clínica, los pensamientos juegan un papel importante, ya que son esenciales para comprender el comportamiento y la salud mental. En consecuencia, los pensamientos que los individuos desarrollan a lo largo de la vida inciden directamente en la percepción de la realidad y cómo enfrentan los problemas. Si una persona es pesimista puede interpretar las situaciones cotidianas como fracasos o amenazas, perturbando su estado emocional y causar una depresión o ansiedad.

Uno de los temas de estudio de la psicología clínica son los estilos de afrontamiento. Debido a que las personas con mentalidad optimista abordan dificultades con mayor capacidad de encontrar soluciones. Y las personas con pensamientos disfuncionales acaban alejándose de realidad y no aportan beneficios a la salud mental. La psicología clínica busca promover que los seres humanos tomen decisiones adecuadas y enfrente con resiliencia las adversidades (Gutierrez, 2024).

Para Lazarus y Folkman (1986), definen a las estrategias de afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales constantes que realizan las personas para manejar un problema. Mediante las estrategias de afrontamiento los individuos reducen, toleran o controlan el impacto del problema y les permite adaptarse a las situaciones del entorno (Andreo et al., 2020).

Las dimensiones según Lazarus y Folkman sobre las estrategias de afrontamiento se dividen en dos: centradas en el problema y centradas en las emociones. Las centradas en el problema las personas toman acciones para solucionar una situación difícil. En consecuencia, los individuos analizan, identifican posibles soluciones y realizan acciones específicas para abordar el problema o eliminar los factores que le están generando estrés (González y Molero, 2022).

Las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, las personas regulan los sentimientos o emociones en respuesta a una situación desagradable con la intención de aliviar la angustia emocional. De modo que, en lugar de abordar el problema se enfocan en hablar sobre los sentimientos con terapeutas, con la finalidad de cambiar patrones de pensamiento negativos y buscar interpretaciones positivas y resiliencia ante un conflicto (Miñaca, 2023).

En el afrontamiento se ven implicados algunos principios como: la variación conforme a la situación que se presente, asimismo, no se miden por los resultados obtenidos, más bien, por la dedicación y el esfuerzo que hace la persona para manejar las situaciones estresantes, conjuntamente, son una herramienta para la regulación emocional (Olivares y Recabarren, 2024).

Para Cases (2021), las estrategias de afrontamiento conductual se refieren a la respuesta que dan los seres humanos ante un evento desagradable. Su objetivo es modificar la conducta de las personas y realizar acciones específicas de auto regulación y distracción como, hacer ejercicio, respiración profunda, cambiar de entorno para sentirse mejor o practicar algún hobby. Esto permite que la persona no solo se concentre en lo que le preocupa, sino que tome acciones para sentirse mejor.

Las estrategias de afrontamiento cognitivas es la forma en que las personas piensan para solucionar un determinado problema. Esto implica modificar los procesos mentales reemplazando los pensamientos negativos por pensamientos positivos. En consecuencia, las personas interpretan un fracaso como una oportunidad para aprender, lo que les permite adoptar una perspectiva más constructiva de las situaciones (Ribot et al., 2020).

Estrategias de afrontamiento emocional, este tipo de estrategias se manifiestan en manejar las emociones. El individuo acepta su responsabilidad e identifica qué papel tiene en el problema, distanciándose emocionalmente. La persona busca aspectos positivos de la situación tanto presentes como futuros. Este tipo de estrategia ayudan a enfrentar el problema sin tener que evitarlo o dejarlo para después (Cañas et al., 2022).

Las estrategias de afrontamiento evitativas son aquellas que utilizan los individuos para evitar enfrentar los problemas. Es decir, la persona en vez de abordar el problema busca una forma de distraerse dejando la solución del problema para más tarde. Esto puede ayudar a la persona sentirse mejor a corto plazo, sin embargo, a medida que pasa el tiempo la situación puede empeorar sino se resuelve, aumentando la ansiedad y el estrés (Alvarado y Campoverde, 2024).

Por lo tanto, las estrategias de

afrontamiento tienden a la acción de las personas pueden ser positivas o negativas. Las primeras ayudan a resolver problemas buscando apoyo o se planifica la solución. En cambio, las segundas las personas adoptan un comportamiento para ignorar el problema o posponerlo (Alvarado y Campoverde, 2024).

El Test Brief COPE es un instrumento útil en el campo de psicológica, su finalidad es evaluar las estrategias de afrontamiento que utilizan las persona ante diversas dificultades que se presentan en la vida. Mediante este test los psicólogos pueden obtener información importante sobre los pensamientos y comportamientos de los individuos, permitiendo la creación de intervenciones personalizadas (Bustos et al., 2022).

La teoría epistemológica que se utiliza es la teoría cognitiva-conductual. Sostiene que los pensamientos, las emociones y los comportamientos se encuentran interrelacionados (Mendoza, 2020). Es decir, que los pensamientos influyen en las acciones y sentimientos de las personas. A la vez se analiza la conducta observable frente a los problemas y las cogniciones y comportamientos que se generan frente a una situación estresante (Díaz, 2022). La conducta es vista como una respuesta a estímulos del entorno y se puede modificar mediante el condicionamiento (Watson, 1973).

Para Guzmán (2023), la teoría cognitiva se centra en que los pensamientos son la base de las emociones y comportamientos. Si una persona tiene pensamientos negativos puede tener problemas emocionales y conductuales (Piaget, 1976).

En la actualidad, los seres humanos en su vida cotidiana enfrentan una serie de exigencias y presiones, ocasionando que muchas personas no puedan manejar el estrés y afecte a la salud mental. Además, puede ocasionar reacciones emocionales como la irritabilidad y frustración, estos aspectos traen consecuencias negativas en el entorno a nivel laboral, familiar, sentimental y educativo (Calvo, 2021).

Según la organización Mundial de Salud (2024), señala la importancia de la salud mental en el trabajo, pues, durante el año 2019 el 15% de los trabajadores tuvieron un trastorno mental. De manera que, el 60% de la población mundial que se encuentra trabajando necesita medidas para evitar riesgos a su salud mental.

En este caso, los bomberos por su profesión son un grupo vulnerable que se dedican atender emergencias como rescates, extraer personas atrapadas en un vehículo, emergencias por fugas de gas o incendios, dichas actividades generan un alto nivel de estrés lo que puede provocar una ansiedad y dificultad para concentrarse en el trabajo (Telenchana, 2020).

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (2025) señala que los países de América Latina el gasto público para la salud mental es apenas del 0,2%. Es decir, lo países hacen una inversión muy limitada para los servicios de salud mental, ocasionando que muchas personas no puedan acceder este tipo de servicios y que sus problemas no sean tratados. Esto es un problema que involucra a los gobiernos por la ausencia de políticas públicas para prevenir trastornos mentales que afecta a

la sociedad en general.

En este sentido, en el ámbito de la salud de los bomberos, muchas investigaciones solo se limitan a un determinado grupo, como trabajadores de empresas pertenecientes a otras organizaciones, así que no se puede generalizar los resultados, dejando a un lado aspectos como la variabilidad de la experiencia de los bomberos, el tiempo de servicio, incluso los factores sociodemográficos como la edad y el género. Estos elementos son importantes debido que influyen en cómo cada persona enfrenta los problemas y que tipo de afrontamiento utiliza (Velastegui y Valencia, 2020).

En cuanto a los vacíos metodológicos varias investigaciones sobre las estrategias de enfrentamiento solo toman en cuenta un enfoque cuantitativo, sin embargo, también se podría utilizar el enfoque cualitativo con técnicas como las entrevistas que podrían ayudar a entender mejor las historias personales de los bomberos y sus interacciones sociales. Con la finalidad de comprender de qué forma los bomberos manejan una situación difícil (Medina y Núñez, 2024).

Como antecedente, para Cases (2021), en su estudio sobre la Resiliencia y estrategias de afrontamiento frente al estrés en bomberos en la comunidad de Valencia, España, aplicó una metodología cuantitativa. Utilizó una muestra de 181 personas divida en dos grupos: 55 bomberos y 126 personas como población en general. El instrumento utilizado es el cuestionario de afrontamiento. Los resultados obtenidos, los bomberos emplean estrategias de afrontamiento centradas en el problema (p=0,031). Mientras que la población en general utiliza estrategias emocionales o de evitación (p=0,002). Conclusión, los bomberos desarrollan estrategias para enfrentarse a situaciones traumáticas favoreciendo a su salud mental.

Para Medina & Núñez (2024), en su estudio sobre el Síndrome de Burnout y tipos de estrategias de afrontamiento al estrés en bomberos voluntarios de Arequipa, Perú. Se utilizó una metodología cuantitativa. Se utilizó una muestra conformada por 125 bomberos. Los instrumentos utilizados es el cuestionario Brief COPE y el inventario de Maslach. Como resultados el 54% de los bomberos utilizan estrategias centradas en el problema, el 81% centradas en la emoción y el 86% centradas en la evitación. Conclusión la mayoría de los bomberos utilizan estrategias de afrontamiento para enfrentar al estrés de forma directa. Es decir, que prefieren abordar el problema o encontrar una solución antes que evitarlo.

Para Telenchana (2020), es su estudio sobre las Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en bomberos, Guaranda. Con una metodología cuantitativa, El investigador consideró una muestra de 31 bomberos, 27 hombres y 4 mujeres. Utilizando instrumentos como el Cuestionario de Afrontamiento del estrés y el Maslach Burnout Inventory. Los resultados muestran que el 45,16% utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el 22,58% centradas en la emoción. En conclusión, los bomberos prefieren las estrategias centradas en la solución brindándoles la capacidad de

abordar el problema de forma práctica y planificada para aprender a controlar y disminuir el estrés.

Esta investigación se justifica debido a que los bomberos, por la naturaleza de su trabajo, se enfrentan a emergencias que exigen respuestas inmediatas y un alto grado de autocontrol emocional. Estas vivencias pueden resultar en una carga psicológica, por lo que es fundamental analizar cómo los bomberos afrontan estas situaciones a través de sus estrategias personales y profesionales. Al comprender estas estrategias permite identificar los recursos internos y externos que utilizan para sobrellevar la presión emocional asociada a su trabajo (Velastegui y Valencia, 2020).

Además, es importante estudiar las estrategias de afrontamiento desde un enfoque descriptivo, considerando las diferencias que pueden existir entre hombres y mujeres en el desempeño de su profesión. Esta comparación ayuda a reconocer las particularidades en las formas de afrontamiento, lo que podría guiar el desarrollo de futuras intervenciones o programas destinados a fortalecer el aspecto emocional dentro del cuerpo de bomberos.

En este sentido, este proyecto es de interés ya que la depresión, la ansiedad y el estrés son trastornos que afectan a la salud mental. Sin embargo, la práctica de estrategias de afrontamiento puede disminuir la intensidad de estos trastornos que son el producto de las situaciones difíciles que enfrentan los bomberos por realizar su trabajo (Calvo, 2021).

Por último, los datos obtenidos de las estrategias de afrontamiento tienden en esta investigación pueden servir como base para el desarrollo de talleres, capacitaciones o programas de apoyo psicológico que fomenten prácticas de afrontamiento más saludables y eficaces. Esto contribuiría al bienestar personal y al rendimiento profesional de los bomberos en la zona norte de la ciudad de Quito.

Para la presente investigación se plantean las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que presentan los bomberos de la zona norte de la ciudad de Quito?

¿Cuáles son los niveles de las estrategias afrontamiento que presentan los bomberos de la zona norte de Quito?

¿Cuáles son las características de las estrategias de afrontamiento predominantes que presentan los bomberos de la zona norte de la ciudad de Quito?

¿Cuál es la frecuencia de las estrategias de afrontamiento que presentan los bomberos de la zona norte de la ciudad de Quito según el sexo?

Objetivos

Objetivo general

Describir las estrategias de afrontamiento que presentan los bomberos de la zona norte de la ciudad de Quito.

Objetivos específicos

Estimar el nivel de las estrategias de afrontamiento que presentan los bomberos de la zona norte de la ciudad de Quito.

Describir las estrategias de afrontamiento predominantes que presentan los bomberos de la zona norte de la ciudad de Quito.

Estimar las estrategias de afrontamiento de los bomberos de la zona norte de la ciudad de Quito según el sexo.

2. MARCO METODOLÓGICO.

El presente estudio se sustenta en el paradigma positivista, el cual orienta la generación de conocimiento a partir de la observación sistemática, la medición objetiva y el análisis cuantitativo. Desde esta perspectiva, el fenómeno de estudio las estrategias de afrontamiento en bomberos pueden ser descrito mediante variables observables y medibles que permiten obtener resultados verificables y comparables. El positivismo respalda el uso de instrumentos estandarizados como el Brief Cope, garantizando rigurosidad, objetividad y replicabilidad en los resultados.

Auguste Comte fue el fundador del positivismo entre los años 1830 y 1842. Sostenía que alcanzar el conocimiento verdadero era necesario utilizar un método científico a través de la observación, experimentación y formulación de leyes generales. Rechazó la teología y la metafísica como formas de llegar al conocimiento (Ramos, 2015).

Para Park et al., (2020), el positivismo de Comte sostiene que el conocimiento autentico es aquel que se basa en la experiencia y la observación. El positivismo es el único método para llegar una comprensión precisa de la realidad. La recolección de datos se la hace mediante la observación directa y entornos naturales, la objetividad y validez de los resultados son importantes para una investigación científica. Dejando a un lado, las creencias o emociones del investigador.

Se adopta el paradigma positivista en la presente investigación sobre las estrategias de afrontamiento en los bomberos de la zona norte de Quito, con el fin de abordar el tema desde un enfoque científico. Es decir, implica la recopilación y el análisis de datos cuantitativos, lo que permite identificar las diversas estrategias de afrontamiento que utilizan los bomberos en el ejercicio de su labor. Al aplicar este método, se garantiza que los hallazgos y resultados sean objetivos.

El estudio adopta un enfoque cuantitativo, el cual se fundamenta en la recolección de datos numéricos. Este enfoque permite seguir un proceso sistemático y ordenado, garantizando que la información sea medible y se base en un análisis estadístico con el objetivo de explicar fenómenos a través de resultados verificables (Hernández y Mendoza, 2018).

El enfoque cuantitativo se centra en la objetividad, utilizando herramientas estadísticas para analizar y explicar los fenómenos observados. Este método mide la realidad a través de números, lo que permite al investigador separar sus creencias personales y enfocarse en la comprobación de hipótesis previamente

formuladas. En este contexto, se utilizan instrumentos como encuestas, y las conclusiones se extraen a partir de los hallazgos obtenidos (Arias y Covinos, 2021).

Este enfoque es particularmente relevante para la presente investigación, ya que permite medir y analizar de forma objetiva cómo los bomberos emplean estrategias de afrontamiento ante situaciones difíciles. A través de cuestionarios, específicamente el Brief COPE, se recopilan datos numéricos que facilitan un análisis estadístico. Este análisis no solo identifica y clasifica las estrategias de afrontamiento más utilizadas, sino que también permite explorar diferencias en el uso de estas estrategias según variables como el sexo, la edad y la experiencia laboral de los bomberos.

Los datos recopilados serán procesados utilizando técnicas estadísticas descriptivas, lo que asegura objetividad en la interpretación de los resultados y garantiza una coherencia con los objetivos planteados en la investigación. De esta manera, el enfoque cuantitativo proporciona una base sólida para la comprensión de las estrategias de afrontamiento en el contexto de los bomberos de la zona norte de Quito.

El diseño de investigación es no experimental, ya que no existe manipulación de variables; se observan las estrategias de afrontamiento tal como se presentan en el contexto real de los bomberos. Asimismo, es de corte transversal, dado que los datos se recopilan en un solo momento temporal. Este diseño permite obtener una fotografía actual del uso de estrategias de afrontamiento en la población estudiada.

Para Hernández et al., (2018) el enfoque no experimental se caracteriza por observar y analizar los fenómenos desde su contexto natural. Además, una investigación es transversal porque la recopilación de datos se la hace en único momento. Esto le permite que observar y comparar los comportamientos y características de la población de estudio.

De acuerdo con Ramos (2015), dentro del diseño no experimental el investigador no manipula las variables. En lugar de intervenir, el investigador toma en cuenta los datos y sucesos que ya existen. Este enfoque permite describir y analizar una situación o encontrar relaciones entre variables. Se basa registra la información tal como se presenta y utiliza métodos como encuestas y la observación para no alterar la realidad.

Para la investigación sobre las estrategias de afrontamiento en Bomberos de la zona norte de Quito se utiliza el diseño no experimental, con corte transversal, porque permite describir y analizar cómo se emplean las estrategias de afrontamiento en un momento de emergencia o ante una situación desagradable, sin intervenir las condiciones en las que trabajan los bomberos. Se observa la realidad tal como ocurre y se recopila los datos en un solo momento.

El estudio es de alcance descriptivo porque busca identificar y detallar las estrategias de afrontamiento que utilizan los bomberos, así como las diferencias según el sexo. Este alcance permite caracterizar las dimensiones del afrontamiento sin establecer relaciones causales ni explicar por qué suceden, sino únicamente cómo se presentan en la población analizada.

Para Ramos (2020), este tipo de alcance busca describir de una forma detallada las características de una situación o grupo de personas, tal como suceden en la realidad. El alcance descriptivo no busca establecer relaciones entre variables, ni causas. A través del alcance descriptivo el investigador puede organizar e interpretar la información con la finalidad de comprender un contexto especifico (Carvallo et al., 2025).

El estudio de las estrategias de afrontamiento en los bomberos permite utilizar un alcance descriptivo, de tal manera, que se puede observar y detallar que tipos de estrategias son las más frecuentes en el entorno cotidiano de los bomberos y que las distinguen dentro del grupo analizado, ofreciendo una mejor comprensión de la realidad en la que viven estos profesionales.

Se utiliza el muestreo no probabilístico intencional. Según Hernández (2021), el investigador selecciona de manera intencional a los participantes que serán parte del estudio, no todos los miembros de una población tienen la posibilidad de participar, el investigador lo hace a quienes presenten ciertas características que son necesarias para obtener información. Es una técnica de selección que se centra en los objetivos del estudio, su relevancia se encuentra en que cada persona seleccionada debe aportar con información importante y que se desee analizar (Reales et al., 2022).

El muestreo no probabilístico intencional es adecuado para analizar las estrategias de afrontamiento en los bomberos de la zona norte de Quito, porque permite seleccionar específicamente a aquellos miembros que realmente cumplen con las características necesarias para aportar información, como bomberos activos, con experiencia operativa o expuestos a situaciones de riesgo. Este tipo de muestreo facilita el acceso a este grupo de profesionales, garantizando que los participantes posean vivencias y conocimientos directamente relacionados con el afrontamiento en contextos de riesgo.

La población está conformada por los bomberos operativos de la zona norte de la ciudad de Quito, quienes participan activamente en emergencias y están expuestos a situaciones de riesgo físico y emocional. Esta población constituye un grupo de interés debido a la naturaleza altamente demandante de sus funciones.

La población objetivo está conformada por 70 bomberos que laboran en la zona norte de Quito., de esta población se seleccionará una muestra intencional de 40 bomberos Para González (2023), un bombero es un profesional que se encuentra capacitado para prevenir y enfrentar situaciones de emergencia como

incendios, accidentes de tráfico, rescates y desastres naturales. Su labor implica diversas habilidades incluyendo conocimientos técnicos y capacidad de trabajar en equipo para proteger y salvar la vida de las personas.

Según Garaboa (2020), para ser bombero se necesita ciertas condiciones físicas y formativas, como ser mayor de 18 año, aprobar pruebas físicas, médicas y psicológicas. Además, aprobar con la formación básica y cursos que pide la institución, con la finalidad de que este profesional este preparado ante una situación de emergencia y pueda responder de forma eficaz.

Se empleará una muestra no probabilística de tipo intencional, la cual se conformará exclusivamente por bomberos activos. La muestra se encuentra conformada por 40 bomberos, de los cuales 29 son hombres y 11 son mujeres, todos trabajan en el área operativa atendiendo a los diferentes tipos de emergencias que se presentan en zona norte de la ciudad de Quito.

Para los criterios de inclusión se considera al personal que acepte voluntariamente formar parte del estudio, bomberos con edad de 20 a 55 años de edad, que tenga experiencia laboral en la atención de emergencias al menos de seis meses o un año, que posean certificaciones sobre técnicas de rescate y atención de emergencias.

En los criterios de exclusión, se excluye a los bomberos recién incorporados, aquellos que se encuentran en vacaciones o permisos médicos, bomberos que desempeñen funciones en la parte administrativa y bomberos que no pertenezcan a la zona norte de la ciudad de Quito.

Dentro de las técnicas de producción de datos se emplea el cuestionario y encuesta. Para Vega et al., (Vega et al., 2023), el cuestionario es un instrumento que contiene preguntas estructuradas o cerradas, con el fin de obtener información. El diseño de las preguntas contribuye a que el encuestado responda de una forma clara y precisa.

Según Hernández y Mendoza (2018), la encuesta es una técnica que permite la recolección de datos a un grupo especifico de individuos con el objetivo de comparar y analizar un problema. Mediante la encuesta se obtienen datos cuantitativos mismos que son analizados a través de métodos estadísticos. Los resultados alcanzados facilitan a los investigadores identificar relaciones entre variables.

En este sentido, la recolección de datos se realizará mediante la aplicación presencial del cuestionario Brief COPE. Previamente se coordinará con los mandos de cada estación de bomberos para socializar los objetivos del estudio y solicitar autorización institucional.

Posteriormente, se informará a los participantes sobre la naturaleza del estudio, su carácter voluntario y la confidencialidad de sus respuestas. Tras la firma del consentimiento informado, se entregará el cuestionario de forma

individual.
El tiempo estimado de aplicación será de 10 a 15 minutos. Finalmente, los datos serán revisados, codificados en una base estadística.

El Test Brief COPE - 28 es una versión abreviada del Inventario COPE, fue desarrollado por los psicólogos Charles Carver, Michael Scheier y Weintraub en el año 1989, consta de 28 ítems, compuesta por 14 subescala, mide las distintas estrategias de afrontamiento que utilizan las personas ante situaciones adversas, hace diferencia entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y centradas en la emoción (Carver et al., 1989).

Asimismo, el Test Brief COPE-28 se responde mediante una escala tipo Likert de 1 a 4 (1 = nada, 2 = un poco, 3 = bastante y 4 = mucho), y su interpretación se basa en la suma de los ítems correspondientes a cada una de las 14 subescalas. Estas subescalas se agrupan en tres categorías generales: estrategias adaptativas (como afrontamiento activo, planificación o aceptación), estrategias mixtas (autodistracción, humor, religión y desahogo emocional) y estrategias evitativas o desadaptativas (negación, desconexión conductual, autocrítica y uso de sustancia). Los puntajes se clasifican en niveles bajo (2–3), medio (4–6) y alto (7–8), lo que permite identificar con claridad la frecuencia de cada estrategia y el tipo de afrontamiento predominante en los participantes (Carver et al., 1989).

El Test Brief COPE-28 ha sido validado y utilizados en los últimos años por la población ecuatoriana, esto se sustenta mediante el estudio realizado por Tapia (2020), donde menciona que los resultados que se pueden obtener mediante el test, es identificar qué tipo de estrategias predominan en las personas y el uso de su frecuencia.

En la presente investigación, la validez del Test Brief COPE-28 se respalda en estudios previos que han demostrado su utilidad para evaluar estrategias de afrontamiento en diversas poblaciones. La fiabilidad interna del instrumento se analizará mediante el coeficiente Alfa de Cronbach para cada subescala, considerando que, según su manual, los valores pueden variar entre 0.50 y 0.90 debido a que cada dimensión está compuesta únicamente por dos ítems. Aun con esta variabilidad, el Brief COPE ha mostrado una consistencia interna aceptable y adecuada para estudios de investigación, por lo que se considera un instrumento confiable para evaluar las estrategias de afrontamiento en la población participante.
En las técnicas y análisis de datos se emplea la estadística descriptiva e inferencial. De acuerdo con Mayorga et al., (2020), la estadística descriptiva su principal característica es describir los datos que han sido recopilados, haciendo que la información sea organizada y analizada de una forma óptima. Sus componentes principales son las medidas de tendencia central: la media, mediana, moda, medidas de dispersión: rango y desviación estándar, medidas de forma y representación gráfica.

La estadística inferencial permite obtener conclusiones sobre una población a partir de un grupo más pequeño llamado muestra. A partir de este tipo de estadística se pueden hacer generalizaciones o conclusiones. Los componentes son la población, el muestreo, estimación, pruebas de hipótesis. No solo describe los datos sino permite al investigador tomar decisiones en base a las evidencias encontradas (Veiga et al., 2020).

Para el procesamiento de la información se empleó un software estadístico, en este caso Jamovi. A través de esta herramienta se ingresaron los datos en las distintas bases, clasificando los resultados del test conforme a las indicaciones establecidas en el manual. De esta manera, fue posible generar tablas y gráficos que facilitaron la interpretación y el análisis de la información obtenida.

Las consideraciones éticas que rigen a la presente investigación se encuentra el Código Ética del Psicólogo, debido que orienta al investigador a proteger la confidencialidad de la información, asegurar que la participación sea voluntaria y manejar los datos con criterios de responsabilidad y los resultados se utilicen de forma honesta.

Además, se considera la Ley Orgánica de Salud Mental (2024), ya que establece principios normas que garanticen la protección de los participantes, a la vez permite que el presente estudio se lo realice con respeto a los derechos del participante asegurando condiciones y la confidencialidad.

Asimismo, se considera la ética de la investigación, pues el estudio que se está realizando debe llevarse a cabo en una forma responsable, voluntaria y que la información se la maneje con honestidad. El empleo de las normas APA contribuye a la organización y credibilidad del trabajo para evitar el plagio y citar fuentes. Y el consentimiento informado informar a los participantes sobre la investigación y el propósito de estudio y su derecho de no participar.

3. RESULTADOS.

Los resultados obtenidos a partir del análisis de los datos recolectados mediante la aplicación del instrumento Brief COPE, orientado a la evaluación de las estrategias de afrontamiento, permiten exponer los principales hallazgos de la valoración realizada a un total de 40 Bomberos. La información recopilada posibilitó el abordaje de las preguntas de investigación, facilitando el análisis de la variable de estudio y la obtención de resultados consistentes con los objetivos planteados previamente.

El Test Brief COPE es un cuestionario de 28 preguntas que ayudan a comprender cómo las personas abordan los problemas utilizando diversas estrategias de afrontamiento. En lo que respecta al género el 72,5% pertenecen al sexo masculino y el 27.5% corresponden al sexo femenino. La edad de los participantes estuvo entre los 22 y 53 años con un promedio de edad del 38,05%. De esta manera se presentan los objetivos de la investigación.

3.1. Nivel de las estrategias de

afrontamiento de los bomberos.

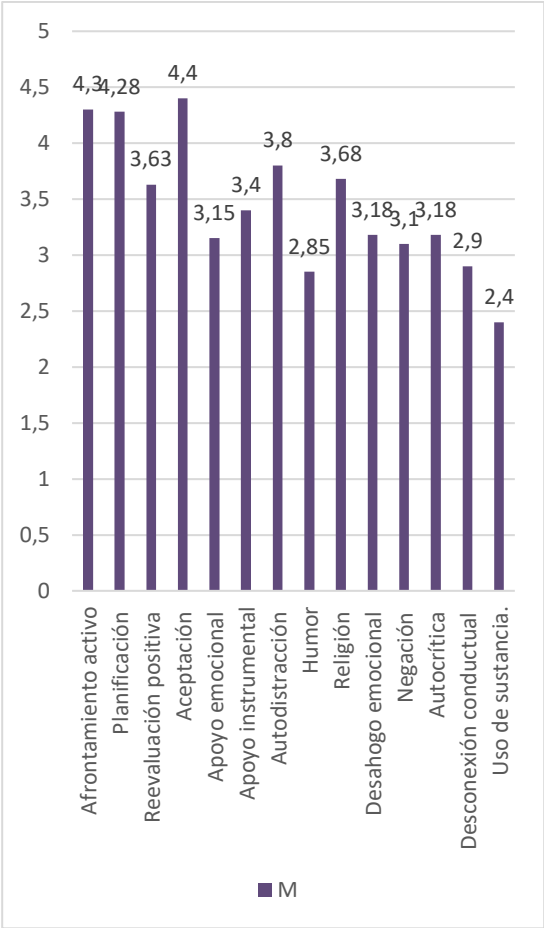
Tabla 1

Nivel de estrategias de afrontamiento.

Subescala	Nivel	M	DE
Afrontamiento activo	Medio	4.30	1.74
Planificación	Medio	4.28	1.96
Reevaluación positiva	Bajo	3.63	1.35
Aceptación	Medio	4.40	1.86
Apoyo emocional	Bajo	3.15	1.42
Apoyo instrumental	Bajo	3.4	1.45
Autodistracción	Bajo	3.80	1.52
Humor	Bajo	2.85	1.27
Religión	Bajo	3.68	1.64
Desahogo emocional	Bajo	3.18	1.24
Negación	Bajo	3.10	1.41
Autocrítica	Bajo	3.18	1.48
Desconexión conductual	Bajo	2.9	1.35
Uso de sustancia.	Bajo	2.4	1.01

Nota. *M* = media; *DE* = desviación estándar. Los datos corresponden a los puntajes obtenidos en el Test Brief COPE.

Figura 1.



Nota. *M* = media; *DE* = desviación estándar. Los datos corresponden a los puntajes obtenidos en el Test Brief COPE.

En la Tabla 1 se presentan los resultados del Objetivo 1: Estimar el nivel de las estrategias de afrontamiento que presentan los bomberos de la zona norte de la ciudad de Quito. Los bomberos evaluados a través del Test Brief COPE presentan en lo que corresponde a las estrategias tipo adaptativas un nivel medio, siendo en las subescalas de: afrontamiento activo, la planificación y la aceptación debido a que muestran los promedios más elevados. Esto significa que los bomberos tienen una tendencia a enfrentar activamente las demandas laborales y a buscar soluciones

prácticas ante las dificultades propias de su labor.

Además, dentro de las subescalas de: reevaluación positiva, de apoyo instrumental y emocional se muestra poco uso de las estrategias adaptativas, no obstante, su empleo en ocasiones fortalece la capacidad de afrontamiento promoviendo un bienestar psicológico y una mejor respuesta a las demandas laborales en los bomberos. Por otro lado, las estrategias de tipo mixto, como la autodistracción, la religión y el humor, presentan valores bajos. Esto indica que los bomberos no dependen principalmente de estas formas para manejar una situación difícil, sino que las usas de forma ocasional.

En cuanto a las estrategias evitativas o desadaptativas, como la negación, la autocrítica, la desconexión conductual y el uso de sustancias, los puntajes se sitúan en el nivel bajo, lo que señala un uso poco frecuente de estas respuestas, consideradas de mayor riesgo para su salud mental.

3.2. Estrategias de afrontamiento predominantes en los bomberos.

Tabla 2

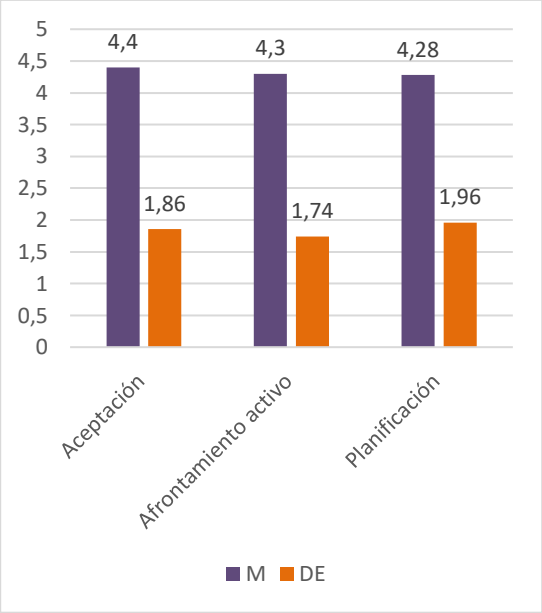
Estrategias predominantes.

Subescala	M	DE
Aceptación	4.40	1.86
Afrontamiento activo	4.30	1.74
Planificación	4.28	1.96

Nota. *M* = media; *DE* = desviación estándar. Los datos corresponden a los puntajes obtenidos en el Test Brief COPE.

Figura 2.

Estrategias predominantes.



Nota. *M* = media; *DE* = desviación estándar. Los datos corresponden a los puntajes obtenidos en el Test Brief COPE.

En la Tabla 2 se muestran los resultados del objetivo 2: Describir las estrategias de afrontamiento predominantes que presentan los bomberos. Los resultados muestran que los bomberos presentan un nivel medio de uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, es decir, un empleo moderado para manejar situaciones estresantes. Se destacan particularmente las estrategias adaptativas la Aceptación (M = 4.40; DE = 1.86), debido que los bomberos demuestran la capacidad de reconocer y aceptar las situaciones adversas que enfrentan, del mismo modo, comprender que ciertos eventos no están baja su control, esto contribuye a reducir su angustia y centrar sus esfuerzos en aquellas acciones sobre las cuales si pueden intervenir de forma

efectiva.

Conjuntamente, el Afrontamiento activo (M = 4.30; DE = 1.74). Los bomberos toman decisiones concretas para encontrar soluciones o emprenden acciones para manejar la situación. Esto implica que, para ellos, tomar acciones es importante para resolver los problemas. La Planificación (M = 4.28; DE = 1.96). significa que estos profesionales tienen la habilidad de organizarse y preparar acciones para afrontar una situación o emergencia, lo cual conlleva desarrollar un análisis y un plan para enfrentar los problemas de una forma más segura.

3.3. Estimar las estrategias de afrontamiento según el sexo.

Tabla 3.

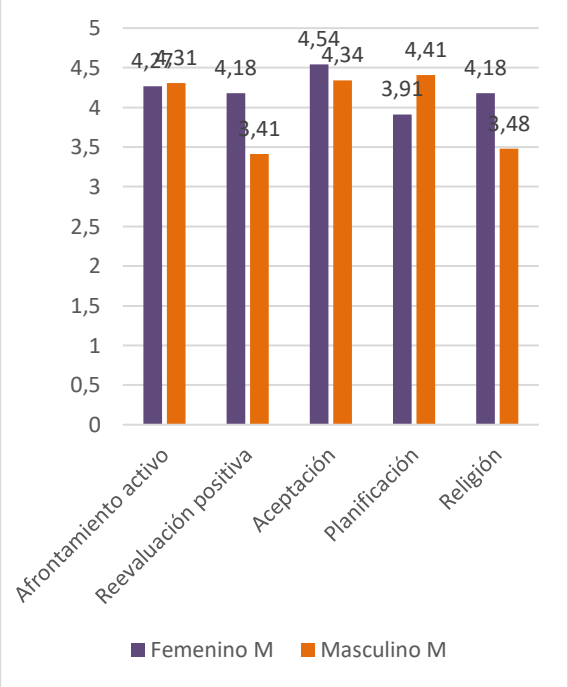
Estrategias de afrontamiento según el sexo.

Estrategia de afrontamiento	Femenino M	Masculino M
Afrontamiento activo	4,27	4,31
Planificación	3,91	4,41
Reevaluación positiva	4,18	3,41
Aceptación	4,54	4,34
Apoyo emocional	3,54	3,00
Apoyo instrumental	3,36	3,41
Autodistracción	3,66	3,86
Humor	2,54	2,96
Religión	4,18	3,48
Desahogo emocional	2,91	3,28
Negación	2,90	3,17
Autocrítica	3,18	3,17
Desconexión conductual	2,81	2,93
Uso de sustancias	2,36	2,41

Nota. M = Media por sexo masculino y femenino. Los datos corresponden a los puntajes obtenidos en el Test Brief COPE.

Figura 3.

Estrategias de afrontamiento según el sexo



Nota. M = Media por sexo masculino y femenino. Los datos corresponden a los puntajes obtenidos en el Test Brief COPE.

En la Tabla 3: se presentan los resultados del objetivo 3: Estimar las estrategias de afrontamiento de los bomberos de la zona

norte de la ciudad de Quito según el sexo. Los resultados obtenidos muestran que en el grupo femenino las estrategias de afrontamiento con mayores puntuaciones promedio fueron: el afrontamiento activo (M = 4,27), la reevaluación positiva (M = 4,18), la aceptación (4,54) y la religión (M = 4,18). Estos valores indican que las mujeres tienden a reconocer la realidad de las situaciones difíciles en su trabajo, a la vez enfrentarlas de forma directa, adoptando una perspectiva constructiva y el uso de la religión como un recurso que constituye un apoyo emocional. Mientras que la religión aparece como un recurso de apoyo interno que ayuda a encontrar esperanza y fortaleza emocional ante las dificultades.

Por otro lado, en el grupo masculino, las estrategias con valores más elevados corresponden: la planificación (M = 4,41), la aceptación (M = 4,34) y el afrontamiento activo (M = 4,31). En este sentido, los resultados manifiestan que los hombres afrontan las situaciones estresantes aceptando la realidad de los hechos, complementando esta actitud con acciones concretas y una tendencia a organizar y estructurar acciones.

De la misma forma, se observan diferencias, las mujeres mantienen un puntaje mayor en lo que respecta al apoyo emocional, la religión y reevaluación positiva, señalando mayor utilización de recursos como creencias religiosas y afectivos. En cambio, los hombres muestran mayores puntajes en estrategias como: la autodistracción, el humor y desahogo emocional lo que conlleva a que tengan una evitación momentánea cuando se encuentran en situaciones difíciles.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

En la presente investigación en lo que corresponde al primer objetivo específico de estimar el nivel de estrategias de afrontamiento, se obtuvo como resultado que los bomberos de la zona norte de Quito presentan un nivel medio en cuanto a las estrategias tipo adaptativas. Siendo con mayores puntajes las subescalas de: afrontamiento activo, la planificación y la aceptación. Esto indica que estos profesionales tienen una tendencia a enfrentar activamente las situaciones estresantes y buscar soluciones ante una emergencia. Este hallazgo diverge con el estudio de Cases (2021), estudio realizado en España titulado "*Resiliencia y estrategias de afrontamiento frente al estrés en bomberos"* que evidenció que a mayor nivel de estrés se utilizan estrategias de planificación, humor y reinterpretación, tratando de enfrentar una situación difícil mediante la preparación física y psicológica, se considera que en dicha investigación para evaluar las estrategias de afrontamiento se utilizó COPE – 28. A pesar de que en ambos estudios la población estuvo conformada por bomberos, la diferencia se atribuye a la ubicación geográfica, una población más amplia, además se utiliza variables como la depresión, la ansiedad y el estrés. Estos aspectos hacen que los resultados sean distintos o con otro enfoque.

Por otro lado, en un estudio realizado por Medina & Núñez (2024), en Peru titulado *"Síndrome de Burnout y tipos de*

estrategias de afrontamiento al estrés en Bomberos voluntarios de Arequipa", de la misma forma, diverge con la investigación ya que el 81% de los participantes se encuentran en el nivel medio en la estrategia centrada en la emoción y el 54% de los bomberos emplean estrategias centradas en el problema. En dicha investigación se utilizó para evaluar las estrategias de afrontamiento el test Brief COPE, la metodología utilizada contempla un enfoque cuantitativo con corte transversal, aunque se diferencia el número de participantes ya que es más grande y contexto geográfico debido que el estudio fue realizado en un contexto peruano.

En lo que respecta al segundo objetivo específico sobre describir las estrategias de afrontamiento predominantes. Los resultados muestran que los bomberos presentan un nivel medio en el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas: la Aceptación (M = 4.40), debido que los bomberos demuestran la capacidad de reconocer y aceptar las situaciones adversas que enfrentan. Conjuntamente, el Afrontamiento activo (M = 4.30), los bomberos toman decisiones concretas para encontrar soluciones o emprenden acciones para manejar la situación. La Planificación (M = 4.2), significa que estos profesionales tienen la habilidad de organizarse y preparar acciones para afrontar una situación de emergencia. Conjuntamente, converge el estudio de Telenchana (2021), con la investigación titilado *"Estrategias de afrontamiento y síndrome de Burnout en bomberos de Guaranda"*, se evidenció el 45,16% de los bomberos utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el 22,58% centradas en la emoción. Es decir, que utilizan estrategias de planificación, afrontamiento activo y autodistracción, brindándoles la capacidad de abordar el problema de forma práctica. Con menor frecuencia el desahogo, la religión y el humor. Ambos estudios fueron realizados en el contexto ecuatoriano, la metodología, la muestra y los participantes son iguales y el empleó del instrumento para evaluar las estrategias afrontamiento.

Por otra parte, en el estudio de Bustos et al. (2024), titulado *"Niveles de estrés laboral y su relación con las estrategias de afrontamiento presente en un grupo de trabajadores"*, se evidenció como resultados que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los participantes son: la planificación, la aceptación, afrontamiento activo y la reevaluación positiva. Por otro lado, este estudio diverge de la investigación, ya que el grupo de participantes pertenecen una empresa privada. La metodología igualmente diverge puesto que se llevó a cabo un diseño cuasiexperimental y correlacional. Lo instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS y la muestra fue más amplia y en otro contexto geográfico. Estos aspectos difieren de los resultados de la investigación ya que el contexto laboral es diferente y en la forma que se enfrenta una situación difícil, aunque, el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan los participantes en ambos estudios son similares.

En referencia al tercer objetivo específico sobre estimar las estrategias de

afrontamiento según el sexo. Los resultados obtenidos muestran que en el grupo femenino las estrategias de afrontamiento con mayores puntuaciones promedio fueron: el afrontamiento activo (M = 4,27), la reevaluación positiva (M = 4,18), la aceptación (4,54) y la religión (M = 4,18). Estos valores indican que las mujeres tienden a reconocer la realidad de las situaciones difíciles en su trabajo, a la vez enfrentarlas de forma directa, adoptando una perspectiva constructiva y el uso de la religión como un recurso que constituye un apoyo emocional. Mientras que la religión aparece como un recurso de apoyo interno que ayuda a encontrar esperanza y fortaleza emocional ante las dificultades.

Por otro lado, en el grupo masculino, las estrategias con valores más elevados corresponden: la planificación (M = 4,41), la aceptación (M = 4,34) y el afrontamiento activo (M = 4,31). En este sentido, los resultados manifiestan que los hombres afrontan las situaciones estresantes aceptando la realidad de los hechos, complementando esta actitud con acciones concretas y una tendencia a organizar y estructurar acciones.

Dichos resultados divergen con el estudio de Medina & Núñez (2024) en Peru titulado *"Síndrome de Burnout y tipos de estrategias de afrontamiento al estrés en Bomberos voluntarios de Arequipa",* donde se muestra que las mujeres emplean estrategias centradas en la emoción y afrontamiento disfuncional, debido que tienen diferentes formas de enfrentar situaciones estresantes, en cambio, en el sexo masculino hacen uso de estrategias de planificación, las diferencias surgen en las características de la muestra y contextos sociocultural entre Ecuador y Perú, por ende, el empleo de las estrategias de afrontamiento no solo se encuentra determinado por el sexo sino también por el contexto organizacional y social que se desarrolla la persona. Al comparar con el estudio de Tapia (2020), titulado *"Estrategias de afrontamiento y apoyo social ante la emergencia sanitaria Covid-19 y su relación con variables sociodemográficas y laborales en funcionarios de la matriz de la Corporación Eléctrica del Ecuador",* los resultados divergen ya que evidenció que el sexo femenino posee recursos de afrontamiento más saludables que el sexo masculino y que emplean estrategias de tipo cognitiva y apoyo emocional, mientras que los hombres utilizan como estrategia la desconexión. No todo depende del sexo, también influyen factores socioculturales, el tipo de organización pública frente a la privada pues inciden en como las personas enfrentas sus propios problemas y en el contexto laboral.

En este sentido, en base al objetivo general al describir las estrategias de afrontamiento los resultados permiten establecer que los bomberos de la zona norte de Quito utilizan predominantemente estrategias de afrontamiento adaptativas, caracterizadas por un nivel medio de uso, con énfasis en la aceptación, el afrontamiento activo y la planificación. Se evidencia una tendencia a enfrentar el estrés de manera funcional, orientada a la acción, la toma de decisiones y la preparación ante situaciones de

emergencia, lo cual resulta coherente con las exigencias propias de su labor operativa. Asimismo, al analizar las estrategias según el sexo, se observa que tanto hombres como mujeres recurren principalmente a estrategias adaptativas, aunque con ciertas diferencias. Las mujeres combinan estrategias centradas en la acción, la reinterpretación positiva y el apoyo emocional, mientras que los hombres priorizan la aceptación y el afrontamiento activo, complementadas por la autodistracción y la religión.

Es importante mencionar que en la presente investigación existieron limitaciones como la coordinación institucional para el proceso de recolección de datos ya que era fundamental respetar protocolos internos. El tiempo fue otro factor limitante debido a los turnos rotativos de los bomberos dificultó la coordinación de horarios para la aplicación del instrumento.

En conjunto, ante los hallazgos se puede concluir con respecto al objetivo general que los bomberos presentan un perfil de afrontamiento funcional y respectivamente estable, orientado principalmente al manejo efectivo de situaciones de emergencia y resolver problemas. Es decir, los bomberos utilizan estrategias de afrontamiento que les permiten mantener la calma y de actuar de forma eficiente ante situaciones críticas.

Con respecto al estimar el nivel de estrategias de afrontamiento se concluye que los bomberos presentan un nivel medio en el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, destacándose principalmente el afrontamiento activo, la planificación y la aceptación. Por lo tanto, este tipo de profesionales se caracterizan por la búsqueda de soluciones, la toma de decisiones oportunas y la preparación ante situaciones críticas.

En relación con describir las estrategias de afrontamiento predominantes se concluye que la aceptación, el afrontamiento activo y la planificación son las más utilizadas por los bomberos, reflejando una capacidad para reconocer la realidad de las situaciones adversas, actuar de manera directa y organizar respuestas eficaces frente a las emergencias.

En referencia a estimar las estrategias de afrontamiento según el sexo se puede concluir que tanto hombres como mujeres emplean principalmente estrategias adaptativas, aunque con diferencias en su forma de afrontamiento. Las mujeres tienden a combinar estrategias orientadas a la acción, la reinterpretación positiva y el apoyo emocional, mientras que los hombres priorizan la aceptación y el afrontamiento activo.

Con base a los resultados a los tipos de estrategias empleadas por los bomberos se recomienda implementar capacitaciones dirigido al fortalecimiento de estrategias adaptativas, contemplando temas como el manejo del estrés, toma de decisiones bajo presión y planificación de emergencias con el fin de potenciar el afrontamiento activo y la aceptación, con la finalidad de ante una situación problemática se busque soluciones, organizar acciones. Por otra parte, que futura investigaciones incluyan muestras más amplias y de diferentes contextos con el fin de validar los resultados encontrados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alvarado, A., & Campoverde, R. (2024). *Estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años de una institución de salud en el periodo julio a septiembre del año 2023.* https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/27780

Andreo, A., Hilario, P., & Orteso, F. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research: (EJHR), 6*(2). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7745147

Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación.* ENFOQUES CONSULTING EIRL. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Botero, C., Giovanni, I., & Morales, C. (2022). Supervisión en psicología clínica: Una revisión sobre estudios empíricos 2012-2021. *Universitas Psychologica, 21*, 1-19. https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/36648

Bustos, J., Cardona, A., & Cardona, C. (2022). *Niveles de estrés laboral y su relación con las estrategias de afrontamiento presentes en un grupo de trabajadores de la empresa JM Estrada S.A.* Corporación Universitaria Minuto de Dios. https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/46a07121-cd91-4fd8-adbb-fb3d98a10fd1/content

Calvo, A. (2021). Salud mental en la actualidad. *Revista Colombiana De Salud Ocupacional, 10*(1). https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/6457

Cancino, E., Párraga, J., & Castillo, D. (2024). Revisión Sistemática Sobre Salud Mental Y Rendimiento Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8*(2). https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10623

Cañas, M., Quito, J., & Chacha, R. (2022). *Estado de salud mental y estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud. Hospital Pediátrico Alfonso Villagómez. Riobamba, 2022.* Universidad Nacional de Chimborazo. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10163

Carvallo, J., Rivas, R., & Urrea, E. (2025). *Revisión de Alcance (Scoping Review) con Enfoque Exploratorio y Descriptivo de la Deserción Universitaria en Chile.*

Universidad Gabriela Mistral. https://repositorio.ugm.cl/handle/20.500.12743/2309

Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría. *Revista de Personalidad y Psicología Social, 56*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2926629/

Cases, A. (2021). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento frente al estrés en bomberos.* Universidad Miguel Hernández de Elche. https://dspace.umh.es/handle/11000/26854

Díaz, A. (2022). *Propuesta del modelado del enfoque cognitivo conductual para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.* Universidad Privada del Norte. https://repositorio.upn.edu.pe/item/d329b213-69e2-4c7c-a606-15fd46f9d428

Fernandes, M., & Ribeiro, A. (2020). Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Revista Cuidarte, 11*(2). http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732020000200701&script=sci_arttext

Garaboa, D. (2020). *Los bomberos y su prevención de riesgos.* https://ruc.udc.es/entities/publication/07e8cd3b-8da8-4505-95bc-22a8cc14fe6d

González, A., & Molero, M. d. (2022). Estrategias de afrontamiento en los conflictos entre adolescentes. *REMIE: Multidisciplinary Journal of Educational Research, 12*(2). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8507892

González, M. (2023). *Liderazgo estratégico en los cuerpos de bomberos.* Universidad Rey Juan Carlos. https://burjcdigital.urjc.es/items/6eb971db-b067-42f3-aef9-da3ebed9555a

Gutierrez, E. (2024). *Estrategias de afrontamiento en el estado de salud mental de trabajadores en los establecimientos de salud público, Lima Este-2024.* Universidad Cesar Vallejo. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_43539eb3ae871040d7ea738190e39943

Guzman, M. (2023). La relación terapeuta-paciente como elemento clave en la terapia cognitivo conductual. *Revista de Psicoterapia, 34*(126). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9161559

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que

existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 37*(3). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10015769

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES. https://claustrouniversitariodeoriente.edu.mx/rutascuantitativa-cualitativa-mixta-Sampieri.pdf

Hidalgo, K. (2023). Estrés laboral y resiliencia en bomberos de una estación de bomberos voluntarios en Los Olivos, Lima - 2023. *Licenciada en Psicología* . Universidad Autonoma de Perú, Lima. https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3555

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* https://es.scribd.com/document/476475317/Estres-y-procesos-cognitivos-Lazarus-y-Folkman

Ley Orgánica de Salud Mental. (2024). *La salud mental en el trabajo.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work

Mayorga, R., Sillis, K., Martínez, A., Salazar, D., & Mota, U. (2020). Cuadro comparativo "Estadistica inferencial y descriptiva". *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo, 8*(16). https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/5806

Medina, R., & Núñez, N. (2024). *Síndrome de Burnout y tipos de estrategias de afrontamiento al estrés en bomberos voluntarios de Arequipa, 2023.* Universidad Tecnológica del Perú. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UTPD_babedbe8fdfcac9bc23180daba39cd40

Mendoza, I. (2020). *Terapia cognitivo conductual: Actualidad, tecnología.* Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?s

Miñaca, A. (2023). *Plan de intervención en salud mental para generar estrategias de afrontamiento al estrés, en personal administrativos del Cuerpo de Bomberos de la ciudad de Guayaquil, periodo 2022.* Universidad Politécnica Salesiana.

https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/25336

Olivares, L., & Recabarren, M. (2024). *Estrategias de afrontamiento en brigadistas para el manejo del impacto emocional.* UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/673606

Organización Panamericana de la Salud. (2025). *Salud mental*. https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Park, Y., Konge, L., & Artino, A. (2020). El paradigma positivista de la investigación. *Medicina academica, 95*(2). https://www.researchgate.net/publication/337693284_The_Positivism_Paradigm_of_Research

Piaget, J. (1976). *Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget.* España: Fomtaine. https://www.terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/11/Teoria-Del-Desarrollo-Cognitivo-de-Piaget.pdf

Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades, 23*. https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/167

Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 9*(2). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475

Reales, L., Robalino, G., Peñafiel, A., Cárdenas, J., & Cantuña, P. (2022). El Muestreo Intencional No Probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud. *Universidad Y Sociedad, 14*(55). https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3338

Ribot, R., Chang, P., & González, C. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas, 4*(15). https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=103530

Tapia, D. (2020). *Estrategias de afrontamiento y apoyo social ante la emergencia sanitaria Covid19 y su relación con variables sociodemográficas y laborales en funcionarios de la matriz.* Universidad Politécnica Salesiana. https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/19714/1/UPS-CT008931.pdf

Telenchana, L. (2020). *Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en bomberos.*

Guaranda, 2020. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, Riobamba-Ecuador. http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7605/1/8.%20TESIS%20Luis%20Andr%C3%A9s%20Telenchana%20Medranda-PSC.pdf

Vega, V., Leyva, M., & Batista, N. (2023). Desarrollo y validación de un cuestionario para evaluar el conocimiento en Metodología de la Investigación. *Revista Conrado, 19*(2). https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3232

Veiga, N., Otero, L., & Torres, J. (2020). Reflexiones sobre el uso de la estadística inferencial en investigación didáctica. *InterCambios: Dilemas y Transiciones de la Educación Superior, 7*(2). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9512809

Velastegui, K., & Valencia, M. (2020). Estrés laboral y habilidades sociales en funcionarios del cuerpo de bomberos. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS,* *6*(4). https://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1164

Watson, J. (1973). *¿Qué es el conductismo?* https://www.clasesatodahora.com.ar/examenes/uba/cbc/psicologia/psico2010reswatson.pdf

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Universidad Indoamérica por la formación académica recibida a lo largo de la carrera de Psicología, así como por brindar la oportunidad de acceder a una educación en modalidad a distancia, permitiendo compatibilizar la formación profesional con las responsabilidades laborales y personales. De igual manera, expreso mi reconocimiento a los docentes que, desde los espacios de tutorías grupales, aportaron con sus conocimientos, orientación y compromiso durante el proceso formativo. De manera especial, agradezco a la Ps. Yajaira Ortega por la orientación brindada y el acompañamiento académico durante el desarrollo de esta tesis. Asimismo, agradezco al Cuerpo de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito por otorgarme la apertura y facilidades necesarias para la ejecución de esta investigación, así como a mis compañeros de trabajo que colaboraron activamente en el proceso investigativo. Finalmente, agradezco a mis padres por su apoyo constante y confianza a lo largo de mi formación profesional.

Vega Navarrete Carmen Catalina

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mí misma, como reconocimiento al esfuerzo, la constancia y la perseverancia demostrados a lo largo de este proceso académico, alcanzado de manera paralela al ejercicio de mi labor profesional como bombera, lo que implicó disciplina, compromiso y responsabilidad en cada etapa del camino. A mis padres, César Vega y Elvia Navarrete, por su apoyo permanente, orientación y confianza a lo largo de mi formación personal y profesional. A Dios, por brindarme fortaleza, sabiduría y guía en los momentos de dificultad, permitiéndome avanzar con determinación hacia el cumplimiento de este logro académico.

Vega Navarrete Carmen Catalina

ANEXOS.

https://drive.google.com/drive/folders/1PjrD1Z0eCdzfMQDAcOvGnqgmCg6d4aXI?usp=sharing