

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Psicología*

**PROFUNDIZANDO EN LA RESILIENCIA:
NARRATIVAS DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO, EN BOMBEROS DE LA
ESTACIÓN METROPOLITANA SUR DE
COSTA RICA**

YEILIM SOFÍA CRUZ PORTUGUEZ

Septiembre, 2024

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	5
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN	7
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1.1 Antecedentes del Problema.....	15
Antecedentes Internacionales.....	15
Antecedentes Nacionales.....	23
1.1.2 Delimitación del problema.....	24
1.1.3 Justificación	24
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	26
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	26
1.3.1 Objetivo General	26
1.3.2 Objetivos Específicos.....	26
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	27
1.4.1 Alcances de la Investigación	27
1.4.2 Limitaciones de la Investigación.....	27
CAPITULO II	28
MARCO TEÓRICO	28
2.1 Resiliencia.....	29
2.1.1 Teoría de las Tres C.....	30
2.1.2 Teoría del Modelo de Vanistendael	31
2.1.3 Teoría del Modelo de Grotberg	31
2.1.4 Dimensiones de la Resiliencia.....	32
2.1.5 Importancia de la Resiliencia	32
2.1.6 Aspectos que contribuyen a la Resiliencia.....	33

2.1.7 Etapas de la Resiliencia.....	34
2.1.8 Construcción individual de la Resiliencia.....	35
2.1.9 Características de una persona Resiliente	35
2.2 Bienestar Psicológico.....	36
2.3 Estrés.....	38
2.3.1 Estrés Laboral.....	39
2.3.2 Criterios Diagnósticos del Trastorno de Estrés Postraumático 309.81 (F43.10), según el DSM-5.....	41
2.3.3 Criterios Diagnósticos del Trastorno de Estrés Agudo 308.3 (F43.0), según el DSM- 5.....	44
2.4 Ansiedad.....	47
2.4.1 Criterios Diagnósticos del Trastorno de Ansiedad Generalizada 300.02 (F41.1), según el DSM-5.....	48
2.5 Trastornos del Sueño- Vigilia.....	49
2.6 Percepción.....	50
2.6.1 Las Teorías de la Percepción	50
2.6.2 Teoría Gestalt de la Percepción	51
2.6.3 Teoría de la Percepción Directa de Gibson	51
2.6.4 Teoría de la Percepción Arriba- Abajo de Gregory	52
2.7 Salud Mental y el Trabajo.....	52
2.7.1 Bienestar Laboral	53
2.7.2 Factores psicosociales relacionados con la organización del trabajo.....	53
CAPITULO III	55
MARCO METODOLÓGICO	55
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	56
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	57
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	58
3.3.1 Población.....	58
3.3.2 Muestra.....	58
3.3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión	59
3.3.4 Aspectos Éticos y Protección de los Participantes	60
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	60
3.4.1 Validez de la Entrevista Semiestructurada	61

3.4.2	Confiabilidad de la Entrevista Semiestructurada	63
3.5	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	63
3.6	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS	64
CAPITULO IV		66
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS		66
4.1	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	67
4.1.1	Categoría General 1: Resiliencia.....	68
4.1.2	Categoría General 2: Estrés Laboral	74
4.1.3	Categoría General 3: Ansiedad.....	76
4.1.4	Categoría General 4: Trastornos del Sueño.....	81
CAPITULO V.....		89
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		89
5.1	ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	90
5.1.1	ANÁLISIS ENTRE LAS CATEGORÍAS GENERALES Y SUBCATEGORÍAS .	91
CAPITULO VI		99
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		99
6.1	CONCLUSIONES	100
6.2	RECOMENDACIONES.....	104
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		106
ANEXOS		113
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO		114
ANEXO 2. GUÍA DE ENTREVISTA		118
ANEXO 3. PREGUNTAS Y RESPUESTAS DE LOS JUECES		120
ANEXO 4. RESULTADOS OBTENIDOS DEL PROMEDIO ÍNDICE DE KAPPA DE COHEN.....		126
ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN DE LA TUTORA		129
ANEXO 6. CARTA DE APROBACIÓN DE LA LECTORA.....		130
ANEXO 7. DECLARACIÓN JURADA		131
ANEXO 8. AUTORIZACIÓN DEL CENIT		132

ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro 1: Criterios de Inclusión y Exclusión.....	59
Cuadro 2: Medidas Simétricas Kappa	62
Cuadro 3: Datos de los Participantes	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Resiliencia	69
Figura 2: Estrés laboral	74
Figura 3: Ansiedad	77
Figura 4: Trastornos del Sueño	82
Figura 5: Categorías y Subcategorías	90

DEDICATORIA

Por medio de este apartado, le dedico esta Tesis a mí mamá Yeimy Portuguez, a mí papá Limberth Cruz y a mi hermano Sebastián Cruz, quienes me apoyaron desde el primer momento en el que les comenté que quería estudiar Psicología. También a mis dos angelitos que me brindaron su compañía en cada uno de mis estudios. Con su amor y palabras me apoyaron, motivaron cuando más lo necesitaba y además me brindaron todo lo necesario para llegar hasta acá y culminar con esta Profesión.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer enormemente a mi Tutora; Flora Solano Madrigal, quien desde el primer contacto me brindó motivación, apoyo y un acompañamiento seguro durante mi proceso de Tesis.

También al Director General del Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica, Don Héctor Chaves León, por permitirme realizar dicha investigación en su institución.

A todos los bomberos y bomberas que de manera voluntaria participaron en la entrevista, aportando sus conocimientos y experiencias vividas, para de esta manera poder desarrollar de manera exitosa los objetivos de dicha investigación.

Por último, agradecerle a mi novio que siempre me apoyó, motivó y me aportó sus conocimientos.

RESUMEN

Esta investigación tiene el nombre de; Profundizando en la Resiliencia: Narrativas del Bienestar Psicológico, en Bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica.

Estableciendo como Objetivo General; Analizar la resiliencia en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, por medio de experiencias narrativas, para conocer su bienestar psicológico durante el mes de mayo del año 2024.

Esto se llevó a cabo por medio de una entrevista semiestructurada, conformada por 15 preguntas, la cual además tuvo cuatro categorías generales, las mismas fueron; Resiliencia, Estrés Laboral, Ansiedad y Trastornos del Sueño.

El instrumento fue aplicado el mes de mayo del año 2024 a 15 participantes, quienes lo conformaron: 12 bomberos y 3 bomberas, entre los 25 y los 59 años, que cumplen cargos de: Bombero/a Razo, Maquinista, Capitán AA, Sargento y Capitán, mismos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica.

Como parte de los resultados, en la categoría general de resiliencia, se indagó acerca del conocimiento general de la empatía en el ámbito laboral, si se consideran personas empáticas, capacidad para comunicarse adecuadamente, capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos y herramientas emocionales utilizadas.

En la categoría de estrés laboral, se investigó acerca de situaciones estresantes en el entorno de trabajo y sentimientos de nervios o estrés en el espacio de trabajo.

Categoría de ansiedad, se abarcó, el conocimiento general de ansiedad, presencia de ansiedad, reacciones ante la misma y frecuencia de reacciones o sensaciones de la ansiedad.

Por último, en la categoría de trastornos del sueño, se incluyó, la dificultad para conciliar el sueño, medicación para conciliar el sueño, horas de sueño, sentimiento de preocupación, de cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormido bien y comparación entre el sueño durante el día y en la noche.

ABSTRACT

This research is called; Deepening Resilience: Narratives of Psychological Well-being, in Firefighters of the Metropolitan Southern Station of Costa Rica.

Establishing as a General Objective; To analyze the resilience of the personnel of the Costa Rica fire department, through narrative experiences, to know their psychological well-being during the month of May 2024.

This was carried out through a semi-structured interview, made up of 15 questions, which also had four general categories, the same were Resilience, Work Stress, Anxiety and Sleep Disorders.

The instrument was applied in May 2024 to 15 participants, who made it up: 12men firefighters and 3 women firefighters, between 25 and 59 years old, who hold the positions of: Firefighter, Machinist, Captain AA, Sergeant and Captain, from South Metropolitan Station of Costa Rica.

As part of the results, in the general category of resilience, the general knowledge of empathy in the workplace was inquired about, whether empathetic people are considered, ability to communicate properly, ability to cope with unpleasant or painful feelings and emotional tools used.

In the category of work stress, we investigated stressful situations in the work environment and feelings of nervousness or stress in the workplace.

Category of anxiety, it was covered, the general knowledge of anxiety, presence of anxiety, reactions to it and frequency of reactions or sensations of anxiety.

Finally, in the category of sleep disorders, difficulty falling asleep, medication to sleep, hours of sleep, worry feeling, tiredness or decreased social or work functioning, due to not having slept well and comparison between sleep during the day and at night were included.

INTRODUCCIÓN

Este apartado introduce el trabajo de investigación de Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología, el cual se titula: “Profundizando en la Resiliencia: Narrativas del Bienestar Psicológico, en Bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica”.

Es fundamental mencionar que a partir de este momento cuando se mencione la palabra bombero o bomberos, también hará referencia al género femenino. La importancia de este tema se debe a la falta de información que hay, con relación a los bomberos de Costa Rica, la cual considero que son personas que se encuentran en constante riesgo psicoemocional, y su salud mental puede estar más propensa a ser afectada.

En el primer capítulo se desarrolló el planteamiento del problema, y los antecedentes tanto antecedentes internacionales, como nacionales. Aquí se evidencia la falta de antecedentes nacionales, mientras que, en los internacionales, la investigación se sustenta de que los bomberos se encuentran en constante riesgo psicoemocional, lo cual en muchas ocasiones presentan trastornos, de estrés postraumático, ansiedad, y del sueño. Además, en este capítulo se encuentra la delimitación del problema, la justificación, la pregunta de investigación, los objetivos, en donde se estableció como objetivo general el siguiente: Analizar la resiliencia en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, por medio de experiencias narrativas, para conocer su bienestar psicológico durante el mes de mayo del año 2024. Y se finalizó el capítulo definiendo los alcances y limitaciones de la investigación.

Por consiguiente, en el capítulo dos se desarrolló el Marco Teórico en donde se explicaron conceptos y teorías como, por ejemplo; Resiliencia, Estrés, Ansiedad, Criterios Diagnósticos

según el DSM-5, Trastornos del Sueño- Vigilia, Percepción, Salud Mental y el Trabajo, entre otros.

El capítulo tres, explicó el Marco Metodológico, el cual estableció que el enfoque de la investigación es cualitativo, con investigación es de tipo descriptiva, además se desarrolló la muestra de la investigación, los criterios de inclusión y exclusión, los aspectos éticos y de protección de los participantes y se realizó la recolección de la información.

El último capítulo se demostraron los resultados obtenidos: Con relación a la primera categoría, la mayoría de los participantes supieron asociar el término de empatía en el ámbito laboral, también refieren que son personas empáticas y que se comunican de manera adecuada, consideran que sus capacidades para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos son muy buenas, y que utilizan herramientas emocionales para afrontarlo como: desahogarse llorando o conversando con personas de confianza.

En la categoría dos, se obtiene como resultados: las situaciones que más les generan estrés en el trabajo son: la presión que tienen debido a las emergencias, que no se hagan las labores de la manera correcta o accidentes de todo tipo y la mayoría indicó que no se sintieron nerviosos en el último mes, sin embargo, estresados sí.

Categoría tres: en esta categoría de ansiedad, todos supieron describir el concepto, la mayoría de los bomberos/as han presentado ansiedad, para sobrellevarla suelen hacer ejercicio, escuchar música, mantenerse ocupados. La mayoría no presentaron sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones como sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud en los últimos días.

En la última categoría la mayoría mencionó presentar dificultades para conciliar el sueño, la mayoría no ingieren medicación para conciliar el sueño, duermen entre 6 a 7 horas, la mayoría de los bomberos no han presentado cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormir bien y la mayoría no suelen dormir durante el día.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El tema por trabajar fue de la “Resiliencia en el bienestar psicológico, en bomberos de Costa Rica”. Con relación a la búsqueda de antecedentes nacionales hubo escasez de información, basada en la resiliencia y que la misma fuera de actualidad. Mientras que en los antecedentes internacionales se encontró bastante información al respecto, incluso hubo investigaciones donde relacionaban la resiliencia en distintas áreas de aplicación. Es por esa razón que se desarrollaron los antecedentes a nivel internacional que cumplieran con la temática del trabajo de investigación.

1.1.1 Antecedentes del Problema

Antecedentes Internacionales

Entre los antecedentes internacionales, Páez (2019), nombró su trabajo de investigación “La salud desde la perspectiva de la resiliencia”, el cual planteó como objetivo de investigación; identificar cómo se incorpora el concepto de resiliencia a la salud y desde qué paradigma se efectúa este diálogo integrador. Con relación a la metodología se efectuó una revisión documental con el propósito de identificar, desde algunos escritos teóricos o investigaciones aplicadas, de qué manera se incorpora el concepto de resiliencia a la concepción e intervención en salud, e indagar desde qué concepción de ser humano se efectúa este diálogo incorporador. Se determinó como criterios de inclusión: escritos sobre resiliencia en salud, artículos de revisión, de reflexión o de investigación aplicada, publicados a partir del año 2010, o de años anteriores cuyos autores sean reconocidos en el medio, el proceso de búsqueda se realizó en las bases de datos Redalyc, Scielo, Google Scholar, Scopus, Clacso, Ebscohost, PubMed Central, Dialnet y ResearchGate. Por último, en los resultados se

concluyó que la resiliencia cuenta con el apoyo de la OMS y la OPS, implica una mirada optimista, en la que intervienen aspectos emocionales, cognitivos, interaccionales y sociales. Es una visión activa, que genera empoderamiento y capacidad de agencia en salud. Requiere un quehacer interdisciplinario, para identificar y potenciar recursos, fortalezas, autonomía y autorresponsabilidad, y difiere del énfasis tradicional desde el paradigma biomédico, centrado en la disfuncionalidad y en la patología. La resiliencia fortalece una posición activa y protagónica de todos los agentes, para resolver las situaciones que inciden en la salud. Es una cualidad dinámica, que puede y debe incentivarse y fortalecerse.

Además, Fínez et.al, (2019), le dieron a su trabajo de investigación el nombre “Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo”, estableciendo como objetivo; averiguar las diferencias en resiliencia en función de la edad y el sexo. Dentro de la metodología los participantes fueron 858 estudiantes y trabajadores de la provincia de León, el 52% eran mujeres. La media de edad fue de 37 años (D.T. = 14,6), el sujeto más joven tenía 16 años y el de mayor edad 65. Para los análisis, los participantes fueron distribuidos en cuatro grupos en función de la edad: adolescentes, desde los 16 a 18 años (14,5%); jóvenes desde los 19 a 25 años (14,8%); adultos-jóvenes de 26 a 45 años (35%); y adultos los sujetos de 46 a 65 años (35,7%). Como instrumento se aplicó Connor-Davidson Escala de Resiliencia-25 (CD-RISC) de Connor y Davidsosn (2015). La CD-RISC es una escala de 25 ítems donde se refleja el grado de acuerdo con cómo se ha sentido el sujeto durante el último mes, calificándolo en una escala tipo Likert de 5 puntos (0= nunca, 1= rara vez, 2= a veces, 3= a menudo y 4= casi siempre). En sus resultados indicaron que los adolescentes tienen la puntuación media en la escala de resiliencia más baja (66,97), los jóvenes alcanzan una media de 69,59, los adultos-jóvenes obtuvieron la media en resiliencia más elevada 71,29, muy similar a la del grupo de

adultos que obtuvieron una puntuación media en resiliencia de 69,50. La puntuación media en resiliencia de todos los sujetos fue de 69,77 (S.D.= 11,81).

Rosas et.al, (2020) definieron su trabajo de investigación como “Evaluación del nivel de estrés en bomberos voluntarios de la provincia de Córdoba”, estableciendo como objetivo de investigación; Identificar el nivel de estrés que presentan los bomberos voluntarios de la provincia de Córdoba. En cuanto a la metodología, se realizó un estudio exploratorio, transversal y observacional. Su muestra se conformó de 17 instituciones de las sierras, zonas de topografía de riesgo (montañas) y del llano, conformando un total de 306 bomberos voluntarios activos. El instrumento utilizado es la “Escala Revisada de Impacto del Estresor” (EIE-R) versión presentada en el año 1997 por Weiss y Marmar. La Escala tiene como precursores a los autores Horowitz, Wilner y Álvarez en el año 1979, quienes la aplicaban con el objetivo de evaluar el malestar subjetivo que acompaña y converge en las experiencias estresantes y/o traumáticas. Actualmente es un instrumento de autoinforme muy utilizado para investigar sobre la sintomatología postraumática en adultos. Como parte de los resultados: en la evaluación de estrés resultó que el 36,07% presenta malestar emocional ligado a las dimensiones medidas de estrés, con 110 casos en la categoría con estrés. De las dimensiones del estrés en los puntajes altos, 95 casos mostraron hiperactividad (31,15%), 91 intrusión (29,74%) y 78 evitación (25,49%). Los resultados mostraron que el malestar se asoció al nivel educativo de los bomberos, vinculando un mayor nivel de estrés en el nivel educativo más bajo ($p < 0.05$) respecto al nivel universitario completo. Se concluye que, del total de la muestra estudiada, más de un tercio demuestra un nivel de malestar emocional ligado al estrés.

Intriago y Saldarriaga (2021), nombran su investigación como “Resiliencia en los miembros del cuerpo de bomberos durante el confinamiento por COVID-19 en la parroquia Abdón

Calderón”. El objetivo de su investigación fue analizar los niveles de resiliencia desarrollados por los miembros del Cuerpo de Bomberos de la Parroquia Abdón Calderón. Para lograr cumplirlo se identificaron las medidas de prevención y de bioseguridad utilizadas por ellos, sus horarios de trabajo, y luego se procedió a identificar el nivel de resiliencia durante el confinamiento por COVID-19. Dicha investigación se planteó desde el enfoque mixto, cualitativo y cuantitativo. Se procedió a través del soporte descriptivo y los métodos de inducción y deducción. Para su desarrollo se empezó identificando los horarios de trabajo del personal, cuántos grupos eran y cómo rotaban durante este periodo, cuál fue su carga laboral durante este tiempo, qué medidas de bioseguridad y de prevención adoptaron, qué medidas administrativas se aplicaban para quienes las incumplían. La técnica utilizada fue la de la encuesta, y como instrumento se aplicó la prueba de Resiliencia SV-RES, el cual cumplía con el objetivo de medir los niveles de resiliencia que tienen los miembros de la estación de bomberos. Como muestra se tomaron 10 personas, entre ellas, 8 hombres y 2 mujeres, que laboran en la estación de la Compañía del Cuerpo de Bomberos de la parroquia Abdón Calderón, del cantón Portoviejo, de la provincia de Manabí, y quienes además prestaron sus servicios de lunes a domingo las 24 horas del día. Los resultados indican que los bomberos de la compañía Abdón Caderón han tenido normas muy estrictas de bioseguridad como encontrarse en total confinamiento en el periodo declarado como emergencia sanitaria, pero manejaron niveles de resiliencia altos, lo que lo asociaron a las capacitaciones recibidas, el entrenamiento laboral para atender emergencias, peligro y rescate, y al apoyo de sus familias con quienes convivieron aisladamente para salvaguardar su salud.

Cases (2021), le da a su trabajo de investigación el nombre “Resiliencia y estrategias de afrontamiento frente al estrés en bomberos”, teniendo como objetivo; Analizar los niveles de

depresión, ansiedad, resiliencia y el tipo de estrategias de afrontamiento empleadas por bomberos en comparación con la población general además de encontrar relaciones entre las variables. En la metodología se administró el cuestionario formado por los instrumentos PHQ-4, PSS-4, BRS y COPE-28 para medir las variables ansiedad, depresión, estrés, resiliencia y estrategias de afrontamiento, para esto utilizó una muestra total de 181 personas dividida en dos grupos, 55 bomberos y 126 personas como población general. Dentro de los resultados, se concluyó lo siguiente; los bomberos presentaron niveles más bajos de ansiedad ($p=0,002$) y depresión ($p<,001$) que la población general, y mostraron mayor resiliencia ($p<,001$) que estos también. Además, los bomberos emplean estrategias de afrontamiento activas o centradas en el problema ($p=0,031$) mientras que la población general lo hacen mediante estrategias emocionales o de evitación ($p=0,002$).

Chipana y Rimachi (2021), investigaron acerca del “Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en contexto COVID-19”, donde su objetivo general de investigación fue; conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los niveles de resiliencia en los bomberos voluntarios pertenecientes a la VII Comandancia Departamental Arequipa en el contexto Covid-19. Con respecto a la metodología, la muestra la formaron 84 bomberos de ambos sexos, con distinto grado de instrucción y tienen entre 25 y 66 años. Se utilizó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE de Carver, 1989 adaptado por Casuso 1996, el cual les permitió evaluar los estilos de afrontamiento que utilizan las personas frente a situaciones de estrés. Y la Escala de Resiliencia ER 1993, creada por de Wagnild y Young adaptada por Castilla et al. (2014) para evaluar los niveles de resiliencia de los participantes. Los resultados indicaron que existen relaciones significativas y directamente proporcionales entre las estrategias de: afrontamiento activo, reinterpretación positiva,

desarrollo personal, y la distracción, con la resiliencia; mientras que encontraron una relación inversamente proporcional y significativa entre la estrategia: búsqueda de soporte emocional y la resiliencia. Así que, en el actual contexto Covid-19, para la muestra de 11 años en la institución, se encontró que hay una relación significativa entre la estrategia: reinterpretación positiva y desarrollo personal con la resiliencia, siendo dicha relación proporcional.

Por otra parte, Aldana y Borrego (2022), realizaron una investigación titulada “Comportamiento de la resiliencia en bomberos cubanos ante situaciones de desastre”, en donde el objetivo general de la investigación fue; diseñar el orden y contenido de la guía metodológica para la planificación y aplicación de Intervenciones psicológicas para potenciar el desarrollo de la resiliencia en bomberos cubanos, que contribuya a que actúen adecuadamente en situaciones de desastres. Con relación a la metodología, la investigación realizada se consideró un estudio longitudinal, descriptivo, prospectivo y cualitativo y cuantitativo. En la muestra hubo 58 cargos, se seleccionaron 36 miembros del Destacamento Provincial de Salvamento y Rescate de la Habana (DPSR), que son el 62 % de los cargos cubiertos de su plantilla, e incluyeron 9 miembros de la jefatura, que representan el 56,25 %. Como parte de los instrumentos utilizados se aplicaron los siguientes estudios psicométricos: La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, que constituye el principal instrumento aplicado en la investigación, la cual consiste en una escala de autoinforme desarrollada por los investigadores Wagnild y Young, en el año 1993, que sirve como instrumento para establecer el nivel de resiliencia en personas adolescentes y adultas. Como segundo instrumento se aplicó la Escala de Afrontamiento de Lazarus, que mide las estrategias de afrontamiento, incluye 8 subescalas que representan el modo de afrontamiento utilizado, la puntuación obtenida en cada una de ellas determina cuál es la que predomina ya sean: Estrategias de

afrontamiento centrado en el problema o Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción. Dentro de los resultados obtenidos los valores de la resiliencia y la autoestima se comportaron entre bajo y medio, los modos de afrontamiento estuvieron dirigidos hacia el control emocional. Entre los factores que tuvieron una influencia relevante en el comportamiento de la resiliencia se detectaron la no planificación, organización y realización de una estrategia de preparación psicológica, adecuada a las características de los bomberos, encaminada a potenciar el desarrollo de la resiliencia.

Asimismo, Espinola y Martín (2022), llaman su trabajo “Asociación entre el estrés postraumático y la resiliencia en bomberos de Trujillo durante la pandemia por Covid-19, 2022”, establecen como objetivo; Determinar si existe asociación entre el estrés postraumático y la resiliencia en bomberos de Trujillo durante la pandemia Covid-19. Además, en la metodología se realizó un estudio analítico, transversal en 137 integrantes de ocho Compañías de Bomberos de la provincia de Trujillo, que atendieron durante la pandemia por COVID-19. Se dividieron por presencia o ausencia de estrés postraumático se aplicó la encuesta del TEPT adaptada del DSM-V y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Se utilizó el programa de análisis epidemiológico y estadístico Epidat 4.2, para determinar asociación entre el estrés postraumático y la resiliencia, también se utilizó la prueba Chi Cuadrado de Pearson. En sus resultados no se apreciaron diferencias significativas respecto a las variables edad, género, compañía de bomberos, personal de salud y tiempo de servicio entre los bomberos con o sin estrés postraumático ($p > 0.05$). El porcentaje de estrés postraumático en integrantes del Cuerpo General de Bomberos de la provincia de Trujillo fue de 24.8%; los niveles de resiliencia fueron: no resiliencia (14.6%), resiliencia moderada (43.8%) y resiliencia alta (41.6%); el porcentaje total de resiliencia fue de 85.4%. Para finalizar se concluyó que existe asociación

entre el estrés postraumático y la resiliencia en integrantes del Cuerpo General de Bomberos de la provincia de Trujillo durante la pandemia Covid-19.

Por otro lado, Santacruz (2022), nombra su artículo científico “Resiliencia: un análisis de concepto”, el objetivo de su artículo fue; analizar la madurez del concepto a la luz de los principios epistemológico, lingüístico, lógico y pragmático de la metodología de Morse y Hupcey, así como su uso en diferentes disciplinas, específicamente en Enfermería. Entre su metodología se seleccionaron 36 documentos científicos en español, inglés y portugués de bases de datos como Medline, PubMed, SciELO y Google Académico de acuerdo con las palabras clave. Se identificó la madurez del concepto desde diferentes disciplinas. Por último, en los resultados, epistemológicamente se estableció que la resiliencia es una capacidad que se adquiere a través de la formación y puede verse influenciada por factores sociales y culturales. En lingüística, se encontró que su definición como capacidad y habilidad es consistente en la literatura. En cuanto al principio lógico, se determinó que la resiliencia, junto con teorías como la autoeficacia y el bienestar personal, proporciona referentes teóricos, como el contexto, para el desarrollo de intervenciones educativas. El principio pragmático mostró la madurez del concepto a partir de la existencia de indicadores empíricos como instrumentos que permiten medir el concepto y sus dimensiones.

Chávez y Jiménez (2022), titulan su trabajo “Estrés laboral y resiliencia en bomberos de Lima centro, 2022”, definen como objetivo: determinar la relación entre el estrés laboral y resiliencia en bomberos de Lima centro 2022. En su metodología contaron con la colaboración de 602 bomberos, pertenecientes a Lima centro entre las edades de 18 y 65 años (varones). Para ello, la metodología de estudio fue de tipo descriptivo - correlacional de diseño no experimental; de enfoque cuantitativo. En cuanto a los instrumentos que se emplearon fueron

la escala de estrés laboral OIT-OMS de Ivancevich & Mattenson (1989) adaptada para el Perú por Angela Suarez (2013) y la escala de resiliencia CD-RISC-25 de Kathryn Connor y Jonathan Davidson (2003) de igual forma, la versión adaptada para el Perú por Yessica Valenzuela Arroyo (2017). Finalmente, los resultados mostraron que los bomberos presentaron un nivel bajo de estrés laboral con un 79.02%, y la resiliencia un nivel promedio con 38.2%. Asimismo, se mostró que no existe relación entre estrés laboral y resiliencia, según la prueba estadística de rho Spearman, evidenció que no hay una correlación significativa ($p > 0.05$).

Los estudios realizados en el contexto internacional permiten identificar algunos puntos de vista importantes a la hora de desarrollar el trabajo de investigación. Empezando por identificar el significado de resiliencia, también, algunas de las principales variables emocionales como el estrés y la ansiedad. Además, técnicas, instrumentos como, por ejemplo; COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE, Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español y la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), utilizados para indagar acerca de la misma. Asimismo, se aportaron datos importantes, de cómo ésta se utiliza en distintas disciplinas, incluso, hasta conocer situaciones que generan que la resiliencia disminuya en diferentes personas.

Antecedentes Nacionales

Con relación a los antecedentes nacionales, pese a la búsqueda exhaustiva en bases de datos, en revistas científicas (CENIT), revistas nacionales, noticias nacionales, con relación al tema “Resiliencia en bomberos de Costa Rica”, se presentó una escasez de información que fuera a nivel nacional y que fuera de la actualidad, por lo cual no se cuenta con hallazgos nacionales.

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se llevó a cabo por medio de 15 entrevistas, en funcionarios de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica, para conocer la experiencia que tienen con respecto a la resiliencia. Además, las preguntas fueron enfocadas en el bienestar psicológico, esto para identificar si existen otras manifestaciones emocionales como estrés, ansiedad, y resiliencia en el estado de ánimo del personal del Cuerpo de Bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica. Entre ellos participaron 12 Hombres y 3 Mujeres. Se trabajó durante el mes de mayo del año 2024, mediante sesiones presenciales, con entrevistas semiestructuradas para indagar acerca del bienestar psicológico de los bomberos.

1.1.3 Justificación

Este tema de investigación es importante de tratar ya que la resiliencia es una conducta común en todas las personas, debido a que se presenta en constantes situaciones de sus vidas, especialmente cuando hay situaciones que generan malestar emocional. El propósito de esta investigación es profundizar en este tema, en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, esto por medio de experiencias narrativas, para conocer el bienestar psicológico de los mismos.

Para definir el concepto de resiliencia hay muchos autores que lo puntualizan desde distintos puntos de vista, en este caso, Páez, (2019) señala que la resiliencia:

Implica una conducta adaptativa, desde una perspectiva optimista de competencias personales, en el orden de lo emocional, cognitivo y social. Comprende además de los procesos intrapsíquicos, componentes sociales que favorecen la calidad de vida y el

logro de un bienestar integral, tanto a nivel físico como psicológico, en medio de la adversidad. Inciden aspectos positivos en la interacción del individuo con los demás, según cada uno va construyendo su narrativa de vida particular. (p.3).

También como mencionó, Cases (2021) acerca de la investigación que realizó, sus resultados demostraron que los bomberos presentaron niveles más bajos de ansiedad y depresión que la población general, y mostraron mayor resiliencia. Además, los bomberos emplearon estrategias de afrontamiento activas o centradas en el problema mientras que la población general lo hicieron mediante estrategias emocionales o de evitación. (p.11).

Ahora bien, este trabajo de investigación pretende indagar la resiliencia en el personal de Cuerpo de Bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica, esto es importante de abordar ya que nos permite identificar cómo se encuentra el bienestar psicológico de los bomberos, debido al trabajo de gran impacto que esto conlleva. Como se dijo antes, Costa Rica no cuenta con este tipo de información relevante, lo que para mí como futura licenciada en Psicología es un tema importante de tratar, ya que se centra en el bienestar psicológico de estos profesionales.

Esta investigación servirá para tener conocimiento al respecto, acerca del bienestar psicológico, de la resiliencia, y de otras posibles manifestaciones como lo son el estrés, ansiedad, que pueden presentar los bomberos de Costa Rica. Además de conocer estrategias para trabajar en la resiliencia, por un evento emocional de alto impacto, y conocer sobre las redes de apoyo con las que cuentan y que utilizan para alcanzar el bienestar psicológico.

El personal de Cuerpo de Bomberos de Costa Rica beneficiará de información en esta investigación, ya que, al no tener los medios para mantener un bienestar psicológico, se les podría brindar información válida de su utilidad.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo es la resiliencia y su proceso del bienestar psicológico en el personal del cuerpo de bomberos, de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica, en el mes de mayo del año 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Analizar la resiliencia en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, por medio de experiencias narrativas, para conocer su bienestar psicológico durante el mes de mayo del año 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Explicar la presencia de otras manifestaciones como estrés, ansiedad y posibles trastornos del sueño, en el estado de ánimo del personal del cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur.
- Describir las estrategias que utiliza el cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur, para trabajar la resiliencia, después de un evento emocional de alto impacto.
- Conocer las redes de apoyo con que cuenta el cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur para alcanzar el bienestar psicológico.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la Investigación

- El principal alcance para este trabajo es profundizar en la resiliencia, y el bienestar psicológico de los hombres y mujeres bomberos de la Estación Metropolitana Sur.
- Interpretar la percepción de la resiliencia tanto en hombres como en mujeres bomberos de la Estación Metropolitana Sur, para conocer posibles diferencias.
- Identificar presencia de manifestaciones como estrés, ansiedad y posibles trastornos del sueño, en el estado de ánimo del personal del cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur.

1.4.2 Limitaciones de la Investigación

- En este proceso de investigación se requirió mucho tiempo para el proceso la aprobación de documentos por parte de la dirección de bomberos de Costa Rica.
- No hay publicaciones actuales, a nivel nacional con relación a la resiliencia en el Cuerpo de Bomberos de Costa Rica.
- Se inicia el trabajo de investigación con la Estación de Bomberos Metropolitana Sur, según los parámetros de la Dirección de Bomberos, sería interesante dimensionar este trabajo de investigación a las otras estaciones del país.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Resiliencia

La resiliencia es un concepto importante de abordar en este capítulo, ya que es fundamental en el tema de investigación, se entiende como la “sabiduría” para afrontar situaciones difíciles en lo psicoemocional, esta se puede manifestar en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, ya que están en constantes situaciones de riesgo laboral, estrés, ansiedad y posibles trastornos del sueño. Ahora bien, a través del tiempo diferentes autores han contribuido con definiciones relacionadas con la resiliencia. Entre las diversas teorías, se definirán algunas de ellas.

En el sentido literal como un término referente a la capacidad de un cuerpo o materia de volver a su estado original después de estar sometido a un impacto o presión (Wagner y Anholt, 2016, como se citó en Intriago y Saldarriaga, 2021, p.58).

Por otro lado, se conoce como un proceso donde se involucra construir, lo cual lleva de una preparación, también es un proceso de inclusión donde abarca el bienestar integral para que les permita a los bomberos desarrollar sus actividades, tanto en el ámbito laboral como familiar y social, por esto es importante la resiliencia en estas poblaciones (Intriago y Saldarriaga, 2021, p.59).

También, la resiliencia conlleva una conducta que es adaptada, desde perspectivas optimistas tanto a nivel personal, emocional, cognitivo y social, además de que contiene procesos intrapsíquicos y factores sociales que aportan en la calidad de vida y en un bienestar integral, tanto en lo físico como en lo psicológico esto en medio de situaciones de alto riesgo (Páez, 2019, p.3).

Por otra parte, se define como asociada al riesgo y a la vulnerabilidad, y se asigna al contexto un factor relevante ante la recuperación posterior a eventos de riesgo, bien sea de índole físico, psicológico y/o social. Sin embargo, la resiliencia se vincula de manera relevante con la potencialidad específica de cada persona en cuanto a reconstruir y resignificar desde sí misma su existencia, para lo cual es básico que emerja de la conciencia un sentido ético de vida, para guiar los procesos identitarios durante el ciclo vital; se trata de reconstruir la narrativa de vida a partir de la experiencia y trayectoria particular de cada persona, asignando un propósito a la propia existencia (Fiorentino, 2008, como se citó en Páez, 2019, p.3).

En el caso de los bomberos es importante implementar este concepto ya que por sus labores de alto impacto y debido a las distintas experiencias negativas o de alto impacto que presentan, la resiliencia es un tema de abordaje para esta población, para eso es fundamental conocer qué tanto son resilientes y como hacen o cuales estrategias utilizan para abordarlo de una mejor manera.

2.1.1 Teoría de las Tres C

Cuando hablamos de una de las teorías de la resiliencia, encontramos la de las Tres C, hacemos referencia al sentido de Compromiso que tienen las personas resistentes, a la sensación de Control sobre acontecimientos y a los Cambios de la vida.

El Compromiso, es saber reconocer e identificar el valor que tenemos y la capacidad para lograr metas y objetivos que nos propongamos, el tomar decisiones, tener principios y valores, sentimiento de comunidad, de pertenencia, cooperar a los demás, son parte fundamental de esta teoría. Control: es estar propensos a pensar y actuar, nosotros mismos, sin dejar que otras personas se involucren. Acá los individuos asumen responsabilidades al sentirse capaces de

cambiar acontecimientos que van en camino de sus propias metas y valores, además del notable compromiso que se refleja para lograrlo. Cambio: asumir el cambio, aquí las personas tienen la oportunidad de cambiar, para obtener una constante oportunidad de crecimiento y mejora humana, más que un peligro o una amenaza, lo que también se pueden ver involucradas las emociones de manera negativa (Fernández, 2010, p. 14-15).

2.1.2 Teoría del Modelo de Vanistendael

El autor relacionó su modelo con la metáfora de la casa, en la que explica que está conformada por tres pisos, los cuales se construyen de abajo hacia arriba, por medio de un proceso el cual es flexible. Está la probabilidad que en este proceso algunas de las estructuras necesitarán de más trabajo o apoyo, para obtener una mejora con el tiempo. Por otro lado, en este caso el piso de la casa es la resiliencia, con la intención de entender que si el piso es estable la casa estará en buen estado, mientras que los cimientos son la red de apoyo y los vínculos afectivos. En conclusión, en el primer piso se encuentra la capacidad para buscar y dar sentido a las experiencias, en el segundo, representa autoestima, el sentido del humor, aptitudes, y en el último piso se encuentran las aperturas para nuevas experiencias (Vanistendael, 1994, como se citó en Alarcón y Apaza, 2022).

2.1.3 Teoría del Modelo de Grotberg

En esta teoría se especifican tres aspectos que son importantes al momento de desarrollar y de mantener la resiliencia, al primero de ellos se le llamó “Yo tengo”, este hace énfasis a la ayuda externa que es brindada en momentos difíciles, y que al mismo tiempo son una red de apoyo emocional. El segundo es el “Yo soy”, se refiere a las cualidades que adquieren los individuos al momento de experimentar situaciones difíciles, y por último se encuentra el “Yo puedo”,

refiriéndose a la capacidad de enfrentar eventos difíciles, utilizando estrategias de afrontamiento y de resolución (Grotberg, 1995, como se citó en Alarcón y Apaza, 2022).

2.1.4 Dimensiones de la Resiliencia

Es relevante indicar que la resiliencia es un tema amplio, cabe mencionar que cuenta con 4 dimensiones, la principal es la confianza que tenemos sobre nosotros mismos, como segunda dimensión se encuentra la perseverancia, como tercera se encuentra el sentimiento de bienestar y, por último, la ecuanimidad. Es importante saber reconocer estas cuatro dimensiones ya que son parte fundamental de la resiliencia y son las que llevan a las personas a ser resilientes.

Entre las dimensiones de la resiliencia se encuentran; la confianza en sí mismo, esta refuerza las acciones diarias en la vida de las personas, desde el nacimiento, permitiendo la confianza en los individuos, siendo necesaria para afrontar situaciones del día a día. La perseverancia es otra dimensión que se mantiene ante la adversidad o el desánimo y es tener una aspiración por el logro o la disciplina y al mismo tiempo ponerlo en práctica. Comprender el significado de la vida es parte de la satisfacción personal. El sentimiento de bienestar es otra dimensión y hace referencia a la libertad y el sentimiento de ser únicos e importantes. Como última dimensión se encuentra la ecuanimidad, esta expresa una perspectiva de manera balanceada de la vida y de las experiencias (Wagnild y Young, 1993, como se citó en Maldonado, 2022, p.39).

2.1.5 Importancia de la Resiliencia

Como se ha mencionado anteriormente, la resiliencia es la “sabiduría”, el “conocimiento” para afrontar situaciones difíciles, es por esa razón que acá se definirá la importancia que tiene esta, sobre las personas. La resiliencia puede ser aplicada o generada en distintas profesiones,

siempre y cuando estos presenten situaciones de alto impacto, como parte de las importancias se encuentran que las personas que son resilientes tienen una mejor calidad de vida, y un mejor desarrollo o desenvolvimiento en diferentes áreas de sus vidas, desde lo personal, familiar, social hasta lo profesional, también se desarrollan defensas emocionales o estrategias para afrontar sus emociones, lo cual los lleva a la evitar posibles trastornos a futuro.

Según lo desarrollado por Romerate et al. (2022), en diversas investigaciones se han podido establecer los efectos positivos que tiene el desarrollo de la resiliencia en las personas, por ello, es importante que este se aborde multidisciplinariamente, de manera que sea empleado por aquellos profesionales, en los cuales, haya impacto de traumas indirectos como son los profesionales sanitarios, policías, bomberos o rescatistas, entre otros. Dentro de los principales beneficios que tiene la resiliencia está la mejora de la calidad de vida y el mejor desarrollo social y profesional de todas las personas que llegan a aplicarlo en sus acciones cotidianas. Se ha podido establecer que la resiliencia juega un papel importante en el comportamiento frente a la vivencia indirecta de los riesgos, permitiendo que se desarrollen defensas emocionales, socioculturales y cognitivas, entre las que se encuentran la autoestima y el apoyo familiar. Por otro lado, la aplicación de la resiliencia permite la superación de situaciones de ansiedad, estrés postraumático, síndrome de Burnout, depresión y reduce el agotamiento de aquellas personas que tienen un contacto constante, de forma indirecta, con eventos traumáticos (Romerate et.al, 2022, como se citó en Maldonado, 22, p.40).

2.1.6 Aspectos que contribuyen a la Resiliencia

Como parte de los aspectos que contribuyen a la resiliencia cabe mencionar que son varios, lo cual quiere decir que para que las personas sean resilientes no depende de solo el aporte que tengan ellos mismos, ya que por ejemplo la familia, la formación académica, el trabajo y las

relaciones sentimentales, son importantes, y que además tienen un gran impacto en la resiliencia de las personas, todos estos influyen para que las personas sean o no resilientes.

Entre los aspectos que contribuyen al aumento o a la disminución de la resiliencia se encuentra; la familia como el fundamental en la vida de las personas ya que son base importante, además aquí se da la protección, lo cual puede perjudicar y que no se desarrollen las capacidades resilientes para enfrentar los problemas comunes. Otro aspecto es la formación; en el ámbito académico, en este puede haber aspectos que incrementen la baja resiliencia. El empleo; las personas que no son resilientes suelen a depender de otras personas debido al desempleo, por esta razón las personas tienen la sensación de no poder superarse y como último aspecto que se ve afectado son las relaciones sentimentales en este puede contribuir o disminuir la resiliencia de la persona (Fischer et al., 2021, como se citó en Maldonado, 2022, p.41-42).

2.1.7 Etapas de la Resiliencia

Además de las dimensiones, de la importancia, y de los aspectos que contribuyen a la resiliencia, también hay etapas, las cuales están conformadas por tres de ellas, la primera de es la cognitiva acá las personas planean soluciones para afrontar los problemas, como segunda etapa se encuentra la emocional, en esta las personas experimentan emociones que se dan a través de las experiencias vividas, y en la última es cuando se pone en pie el plan para afrontar el problema y de esta manera tener la resiliencia.

La resiliencia cuenta con tres etapas, los cuales se generan a partir de un proceso resiliente, la primera etapa es la cognitiva; en esta etapa las personas visualizan, trabajan, y construyen soluciones para afrontar sus problemas, esto es importante para reconocer el problema y

afrontarlo. En la segunda etapa se encuentra lo emocional; aquí los individuos experimentan estados emocionales que van de la mano con lo vivido, entre algunas de las emociones se pueden reflejar el ser solidarios con los demás, el apoyo, comprensión y la lealtad. Como última etapa está la actitudinal; en esta se construye de manera rápida, y se dan alternativas para afrontar los problemas, en ocasiones puede haber apoyo por parte de núcleos cercanos (Salazar, 2020, citado en Maldonado, 2022, p. 42-43).

2.1.8 Construcción individual de la Resiliencia

Con relación a la construcción de manera individual de la resiliencia, hay que mencionar que para generar esto en las personas no hay un patrón para seguir, esto debido a que todas las personas son distintas y pueden reaccionar de manera diferente ante cualquier situación, sin embargo, se pueden identificar elementos comunes que nos permiten ser resilientes, como por ejemplo comprender la realidad, hasta desarrollar habilidades para la solución de problemas.

No hay parámetros para establecer procesos de resiliencia en un individuo, comunidad, esto debido que todos pueden reaccionar de diferente manera. Pero es importante identificar elementos que son comunes y que nos permiten construir la resiliencia, los mismos se pueden agrupar en tres cualidades principales, entre ellos se encuentran; la comprensión de la realidad, creer en los significados de la vida y en las habilidades para desarrollar alternativas o estrategias para la solución de problemas (Salazar, 2020, como se citó en Maldonado, 2022, p.43-44).

2.1.9 Características de una persona Resiliente

Para concluir con el tema de la resiliencia, se especificarán las características que presentan las personas que son resilientes, entre estas se encuentran: que son personas empáticas lo cual

suelen brindar apoyo, tienen un buen humor lo cual les permite no dejarse llevar por el lado negativo de sus problemas, también suelen ser personas asertivas, pueden pensar con rapidez, comunicarse adecuadamente, entre otras.

Con relación a las personas resilientes, las teorías indican que se caracterizan por su seguridad al momento de enfrentar situaciones difíciles, también suelen brindar apoyo social esto debido a su personalidad empática, acostumbran a tener buen humor ya que no ven los problemas de una manera tan negativa, generando que disminuya el estrés que presenten o puedan llegar a presentar, tienen una buena autoestima, son asertivos, son capaces de reflexionar con rapidez, de percibir cambios y de comunicarse correctamente con los demás, para generar un ambiente agradable entre quienes los rodean (Maldonado, 2022, p.46).

2.2 Bienestar Psicológico

Cuando hablamos de bienestar psicológico nos referimos a la ausencia de psicopatología, y a la plenitud en la que se encuentran las personas, el bienestar psicológico es amplio ya que en la salud mental se puede aplicar técnicas, herramientas, para generar esto en las personas y que se sientan tranquilas y en plenitud con sus vidas. Además de ser un derecho, es importante que las personas tengan un bienestar psicológico ya que esto influye en todos los aspectos de sus vidas, desde ámbitos familiares, académicos, laborales, relaciones interpersonales, entre otros.

El bienestar psicológico es un tema de gran importancia, el cual incluye la salud mental y se preocupa por el salud de las personas, desde el Organismo Mundial de la Salud (OMS), (2022) señala lo siguiente:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (párr.1).

Salud es un estado de bienestar de manera integral, seguido a esto la Salud Mental es más que la ausencia de sintomatología psicopatológica. Es la capacidad del disfrute de recursos personales que nos permiten tener un buen funcionamiento en el contexto sociocultural. Uno de los indicadores para describir la salud mental, es el bienestar psicológico como lo describió la Organización Mundial de la Salud (OMS), (García et. al, 2020, p.2).

Para construir un Bienestar Psicológico Carol Ryff, por más de 30 años investigando, lo planteó desde un enfoque relacional, el cual indicó que lo conforman seis elementos, mismos que son orientados al funcionamiento óptimo, generando un desarrollo adecuado en lo psíquico y generando un crecimiento personal. Entre los elementos que definen tener un bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital se encuentran; la autoaceptación, la sensación de autonomía en la vida personal, el dominio sobre el ambiente, las relaciones sociales positivas, el propósito en la vida y la sensación de crecimiento personal (García et. al, 2020. p.183)

Favorecer la resiliencia es buscar el bienestar psicológico y promocionar educación de calidad, autoestima personal y habilidades comunicativas, y pensar que en todas las etapas de

la vida se puede cambiar y mejorar, contando con la decisión de los implicados y el apoyo de los de su entorno (Arciniega, 2005, como se citó en Aguilar et.al, 2019, p.95-96).

El bienestar psicológico es importante que esté presente en todas las personas, pero sobre todo en esta población, ya que los bomberos presentan labores de alto impacto, lo cual puede perjudicar en la Salud Mental de los mismos.

Entre estos los bomberos se pueden ver afectados emocionalmente, anímicamente, pueden presentar estrés, ansiedad, además de otros trastornos como lo son los del sueño, esto debido a los distintos horarios de trabajo o en caso de emergencia no poder conciliar el sueño de la manera adecuada. Por otro lado, también se pueden presentar trastornos alimenticios, por la misma razón que se pueden presentar los trastornos anteriormente mencionados.

2.3 Estrés

El estrés es una respuesta que se manifiesta ya sea de manera física o mental y que es provocada por factores estresantes, ya sea situaciones preocupantes a nivel académico, laboral, familiar, económico, entre otras. Se puede presentar en cualquier persona y en cualquier momento, también puede generar que las personas se sientan frustradas, nerviosas, preocupadas, lo cual pueden llegar a presentar síntomas físicos como lo son: dolor de cabeza, tensión muscular, malestares digestivos, asimismo falta de concentración, dificultades para conciliar el sueño, etc.

Experiencia emocionalmente negativa acompañada por cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual que están dirigidos ya sea para alterar el evento estresante o para adecuarse a sus efectos (Carver y Scheier, 1989, citado por Chipana y Rimachi, 2021, p. 14).

El estrés surge a través de exigencias que trae la ejecución de una acción, la cual puede involucrar actividad física y desempeño a nivel mental, otros factores que se pueden incluir en el estrés son horarios demandantes, y posibles sintomatologías que esto les genere, además de la presión de la vida diaria, y las necesidades, todos estos conllevan al estrés y reacciones perjudiciales en la salud. Por otra parte, el estrés es una relación entre la persona y el medio que lo rodea y que influye directamente en el individuo generando que las personas se adapten a una nueva situación, acá se pueden evidenciar conflictos internos e insatisfactorios, por lo que se requiere de estrategias para afrontar sentimientos que generen el estrés (Isaza, 2021, p.24-24).

2.3.1 Estrés Laboral

El estrés laboral es muy común en las personas que tienen una carga laboral muy elevada en comparación a otras labores más tranquilas, en los bomberos es común que se presente el estrés laboral esto debido a las fuertes labores que desempeñan, ya que las mismas conllevan de muchas situaciones estresantes, por lo que es común que el estrés laboral esté presente en esta población, asimismo provocando un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

El interés por estudiar el estrés laboral, y cómo este afecta en el bienestar de los trabajadores es beneficioso, ya que es un tema común del día a día. Esto es un problema grave y que a su vez es notable, debido a que muchas enfermedades son causantes de esto, el estrés laboral no solo afecta la salud de las personas trabajadoras, sino que además tiene un grado de afectación para la empresa o institución para la que se está laborando, generando que se reduzca el desempeño laboral y su productividad, afectando también las relaciones interpersonales entre los trabajadores. En la actualidad, las organizaciones dependen del capital humano para realizar las tareas cotidianas, con el objetivo de alcanzar las metas establecidas por la empresa

y para mantenerse vigentes en el mercado. Otro aspecto de considerar es que los trabajadores invierten mayor parte de su tiempo en el trabajo, buscando tener un mejor desempeño y en ocasiones para tener la aprobación de su jefe esto genera que se olvidan de lo más esencial como la familia, y el entorno social (Zúñiga, 2019, p. 116).

Puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos (consecuencias psicosociales) en los individuos, además produce cambios en: la percepción, las respuestas emocionales y afectivas, la apreciación primaria y secundaria, las respuestas de afrontamiento (Peiró, 2001, como se citó en Salamanca et.al, 2021, p.5).

El estrés laboral se ha definido como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene “alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo” (Moreno y Báez, 2010, p. 50, como se citó en Salamanca, 2021, p. 5).

Cuando hablamos del estrés hay que mencionar que hay dos tipos de este, empezando por el estrés agudo y finalizando con el estrés crónico, es importante saber reconocer las respuestas fisiológicas de este para tratarlas a tiempo y no llegar a presentar el estrés de tipo crónico.

Según con el DSM-5, el trauma y los trastornos relacionados con factores de estrés son trastornos en los que la exposición a un evento traumático o estresante aparece, de manera explícita, como un criterio diagnóstico. Estos trastornos son el trastorno de apego reactivo, el trastorno de relación social desinhibida, el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el trastorno de estrés agudo y los trastornos de adaptación. Entre los posibles trastornos de estrés, presentes en los bomberos podemos mencionar los siguientes.

2.3.2 Criterios Diagnósticos del Trastorno de Estrés Postraumático 309.81 (F43.10), según el DSM-5

A. Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las formas siguientes:

1. Experiencia directa del suceso(s) traumático(s).
2. Presencia directa del suceso(s) ocurrido a otros.
3. Conocimiento de que el suceso(s) traumático(s) ha ocurrido a un familiar próximo o a un amigo íntimo. En los casos de amenaza o realidad de muerte de un familiar o amigo, el suceso(s) ha de haber sido violento o accidental.
4. Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso(s) traumático(s) (p. ej., socorristas que recogen restos humanos; policías repetidamente expuestos a detalles del maltrato infantil).

Nota: El Criterio A4 no se aplica a la exposición a través de medios electrónicos, televisión, películas o fotografías, a menos que esta exposición esté relacionada con el trabajo.

B. Presencia de uno (o más) de los síntomas de intrusión siguientes asociados al suceso(s) traumático(s), que comienza después del suceso(s) traumático(s):

1. Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso(s) traumático(s). Nota: En los niños mayores de 6 años, se pueden producir juegos repetitivos en los que se expresen temas o aspectos del suceso(s) traumático(s).

2. Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido y/o el afecto del sueño está relacionado con el suceso(s) traumático(s). Nota: En los niños, pueden existir sueños aterradores sin contenido reconocible.

3. Reacciones disociativas (p. ej., escenas retrospectivas) en las que el sujeto siente o actúa como si se repitiera el suceso(s) traumático(s). (Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y la expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente.) Nota: En los niños, la representación específica del trauma puede tener lugar en el juego.

4. Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s).

5. Reacciones fisiológicas intensas a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s).

C. Evitación persistente de estímulos asociados al suceso(s) traumático(s), que comienza tras el suceso(s) traumático(s), como se pone de manifiesto por una o las dos características siguientes:

1. Evitación o esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).

2. Evitación o esfuerzos para evitar recordatorios externos (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despiertan recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).

D. Alteraciones negativas cognitivas y del estado de ánimo asociadas al suceso(s) traumático(s), que comienzan o empeoran después del suceso(s) traumático(s), como se pone de manifiesto por dos (o más) de las características siguientes:

1. Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso(s) traumático(s) (debido típicamente a amnesia disociativa y no a otros factores como una lesión cerebral, alcohol o drogas).
2. Creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo, los demás o el mundo (p. ej., “Estoy mal,” “No puedo confiar en nadie,” “El mundo es muy peligroso,” “Tengo los nervios destrozados”).
3. Percepción distorsionada persistente de la causa o las consecuencias del suceso(s) traumático(s) que hace que el individuo se acuse a sí mismo o a los demás.
4. Estado emocional negativo persistente (p. ej., miedo, terror, enfado, culpa o vergüenza).
5. Disminución importante del interés o la participación en actividades significativas.
6. Sentimiento de desapego o extrañamiento de los demás.
7. Incapacidad persistente de experimentar emociones positivas (p. ej., felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos).

E. Alteración importante de la alerta y reactividad asociada al suceso(s) traumático(s), que comienza o empeora después del suceso(s) traumático(s), como se pone de manifiesto por dos (o más) de las características siguientes:

1. Comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación) que se expresan típicamente como agresión verbal o física contra personas u objetos.
2. Comportamiento imprudente o autodestructivo.
3. Hipervigilancia.
4. Respuesta de sobresalto exagerada.
5. Problemas de concentración.
6. Alteración del sueño (p. ej., dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto).

F. La duración de la alteración (Criterios B, C, D y E) es superior a un mes.

G. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

H. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., medicamento, alcohol) o a otra afección médica.

2.3.3 Criterios Diagnósticos del Trastorno de Estrés Agudo 308.3 (F43.0), según el DSM-5

A. Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las formas siguientes:

1. Experiencia directa del suceso(s) traumático(s).
2. Presencia directa del suceso(s) ocurrido a otros.

3. Conocimiento de que el suceso(s) traumático(s) ha ocurrido a un familiar próximo o a un amigo íntimo. Nota: En los casos de amenaza o realidad de muerte de un familiar o amigo, el suceso(s) ha de haber sido violento o accidental.

4. Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso(s) traumático(s) (p. ej., socorristas que recogen restos humanos; policías repetidamente expuestos a detalles del maltrato infantil). Nota: Esto no se aplica a la exposición a través de medios electrónicos, televisión, películas o fotografías, a menos que esta exposición esté relacionada con el trabajo.

B. Presencia de nueve (o más) de los síntomas siguientes de alguna de la cinco categorías de intrusión, estado de ánimo negativo, disociación, evitación y alerta, que comienza o empeora después del suceso(s) traumático:

Síntomas de intrusión

1. Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso(s) traumático(s). Nota: En los niños, se pueden producir juegos repetitivos en los que se expresen temas o aspectos del suceso(s) traumático(s).

2. Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido y/o el afecto del sueño está relacionado con el suceso(s). Nota: En los niños, pueden existir sueños aterradores sin contenido reconocible.

3. Reacciones disociativas (p. ej., escenas retrospectivas) en las que el individuo siente o actúa como si se repitiera el suceso(s) traumático(s). (Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y la expresión más extrema es una pérdida completa de

conciencia del entorno presente.) Nota: En los niños, la representación específica del trauma puede tener lugar en el juego.

4. Malestar psicológico intenso o prolongado o reacciones fisiológicas importantes en respuesta a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s).

Estado de ánimo negativo

5. Incapacidad persistente de experimentar emociones positivas (p. ej., felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos).

Síntomas disociativos:

6. Sentido de la realidad alterado del entorno o de uno mismo (p. ej., verse uno mismo desde la perspectiva de otro, estar pasmado, lentitud del tiempo).

7. Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso(s) traumático(s) (debido típicamente a amnesia disociativa y no a otros factores como una lesión cerebral, alcohol o drogas).

Síntomas de evitación

8. Esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).

9. Esfuerzos para evitar recordatorios externos (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despiertan recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).

Síntomas de alerta

10. Alteración del sueño (p. ej., dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto).

11. Comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación) que se expresa típicamente como agresión verbal o física contra personas u objetos.

12. Hipervigilancia.

13. Problemas con la concentración.

14. Respuesta de sobresalto exagerada.

C. La duración del trastorno (síntomas del Criterio B) es de tres días a un mes después de la exposición al trauma. Nota: Los síntomas comienzan en general inmediatamente después del trauma, pero es necesario que persistan al menos durante tres días y hasta un mes para cumplir los criterios del trastorno.

D. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

E. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., medicamento o alcohol) u otra afección médica (p. ej., traumatismo cerebral leve) y no se explica mejor por un trastorno psicótico breve.

2.4 Ansiedad

Según con el DSM-5 los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Es evidente que ambas respuestas se

solapan, aunque también se pueden diferenciar, estando el miedo frecuente asociado a accesos de activación autonómica necesarios para la defensa o la fuga, pensamientos de peligro inminente y conductas de huida, y la ansiedad está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia con relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos. Los trastornos de ansiedad que posiblemente se manifiesten en la población de bomberos son los siguientes.

2.4.1 Criterios Diagnósticos del Trastorno de Ansiedad Generalizada 300.02 (F41.1), según el DSM-5

A. Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).

B. Al individuo le es difícil controlar la preocupación.

C. La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses).

Nota: En los niños, solamente se requiere un ítem.

1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.

2. Fácilmente fatigado.

3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.

4. Irritabilidad.

5. Tensión muscular.

6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).

D. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

E. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica (p. ej., hipertiroidismo).

F. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental (p. ej., ansiedad o preocupación de tener ataques de pánico en el trastorno de pánico, valoración negativa en el trastorno de ansiedad social [fobia social], contaminación u otras obsesiones en el trastorno obsesivo-compulsivo, separación de las figuras de apego en el trastorno de ansiedad por separación, recuerdo de sucesos traumáticos en el trastorno de estrés postraumático, aumento de peso en la anorexia nerviosa, dolencias físicas en el trastorno de síntomas somáticos, percepción de imperfecciones en el trastorno dismórfico corporal, tener una enfermedad grave en el trastorno de ansiedad por enfermedad, o el contenido de creencias delirantes en la esquizofrenia o el trastorno delirante).

2.5 Trastornos del Sueño- Vigilia

Según como indica el DSM-5, los trastornos del sueño- vigilia incluyen 10 trastornos o grupos de trastornos: trastorno de insomnio, trastorno de hipersomnia, narcolepsia, trastorno del sueño relacionados con la respiración, trastornos del ritmo cardíaco de sueño- vigilia, trastornos del despertar del sueño no REM, trastornos de pesadillas, trastorno del comportamiento del sueño REM, síndrome de las piernas inquietas y trastorno del sueño inducido por sustancias/ medicamentos. Los sujetos con estos trastornos presentan típicamente

insatisfacción con la calidad, el horario y la cantidad del sueño. El malestar resultante durante el día y el deterioro son rasgos centrales compartidos por todos estos trastornos del sueño-vigilia.

Es importante no dejar de lado los trastornos del sueño, ya que como se mencionó son 10 grupos que los incluyen, además la población de los bomberos presenta horarios de trabajo distintos e incluso irregulares, por lo que no está demás que presenten posibles trastorno del sueño o incluso que utilicen medicamentos para lograr conciliarlo.

2.6 Percepción

La percepción es un proceso donde se involucra la estimulación para alcanzar los sentidos, los cuales llevan a las personas a obtener información de algún tema en específico, además es un tema habitual ya que se puede implementar en distintas disciplinas entre estas se encuentran la filosofía, psicología, derecho, en el arte, etc.

La percepción es un tema común que se trata en distintos ámbitos, y que además tiene muchas áreas de aplicación. Se entiende como la capacidad para captar, procesar y dar sentido a nuestros sentidos. Es un proceso cognitivo que nos permite distintas funciones entre ellas; interpretar nuestro ambiente por medio de los estímulos, lo cual indica que es importante ya que los utilizamos todos los días, y también, nos permite entender la realidad de manera organizada, estructurada y con significado (Alonso, 2021, p.6-7).

2.6.1 Las Teorías de la Percepción

Para los profesionales en psicología, lo que normalmente se conoce como los sentidos, para los psicólogos; ver, oír, tocar, no son procesos físicos, por esa razón es importante conocerlos y además saber interpretarlos. La percepción nos permite identificar, por ejemplo, que las

palabras son más que letras individuales, o que diferentes órganos son un conjunto, por lo cual forman una persona. Se mostrarán a continuación algunas de las teorías de la psicología que explican la percepción (Sandi, 2016, párr.1).

2.6.2 Teoría Gestalt de la Percepción

La Gestalt explica que todos los elementos del mundo son un todo ordenado y estructurado y que además no son la suma de pequeñas partes individuales. Esta teoría se desarrolló en los años 30 y 40, los primeros que desarrollaron esta teoría y los conceptos relacionados con la misma fueron Kurt Koffka, Wolfgang Kohler y Max Wertheimer. Ahora bien, la Gestalt descifra que estamos continuamente organizando los objetos para comprender en conjunto. Aquí se menciona el principio de proximidad, el cual indica que los objetos que están cerca son vistos como uno solo. El principio de la semejanza indica que los objetos que comparten características ya sean estas visuales como forma, color, tamaño, textura, orientación son todos vistos como una unidad. Y por último el principio de continuidad que se debe a la elección de las figuras continuas. Estas teorías explican el motivo por el cual solemos ver rostros, figuras en las nubes, y en otros objetos aleatorios (Sandi, 2016, párr.2).

2.6.3 Teoría de la Percepción Directa de Gibson

James Gibson 1904-1979, fue de los psicólogos más importantes del siglo XX, debido a que se especializó en la percepción de tipo visual, para eso se cuestionó: ¿por qué vemos el mundo tal y como lo hacemos?. Elaboró la teoría “affordances” en 1966, la cual indicó que son cualidades de algún objeto o del medio que nos dicen qué o cuáles prestaciones nos pueden brindar cosas u objetos y también nos dan pistas para comprender lo que vemos. Gibson creía

que la sensación es una percepción y que por esa razón no era necesario analizar lo que vemos, a esto le llamó percepción directa (Sandi, 2016, párr.3).

2.6.4 Teoría de la Percepción Arriba- Abajo de Gregory

Richard Gregory quien fue un neurólogo, especialista en el campo de la percepción y de las ilusiones ópticas, mostró un desacuerdo con la anterior teoría. Según lo planteado por Richard debemos de esforzarnos para analizar lo que percibimos. Su teoría fue llamada arriba- abajo en 1970, para él, la percepción es una hipótesis sobre lo que vemos, sobre nuestros conocimientos previos y nuestras experiencias pasadas (Sandi, 2016, párr.4).

2.7 Salud Mental y el Trabajo

Cuando hablamos de la salud mental y el trabajo es fundamental que haya una alianza entre estas, ya que todo trabajador debe de tener un bienestar psicológico indiferente a la labor que ejerza, ya que esto es esencial no solo para la salud del trabajador, sino que además mejora el ambiente laboral, y las relaciones entre los compañeros de trabajo.

Según la Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo (2016): “Un entorno psicosocial favorable fomenta el buen rendimiento y el desarrollo personal, así como el bienestar mental y físico del trabajador” (Agencia Europea, 2016, como se citó en Isaza, 2021, p.19).

El trabajo debe de brindar un ambiente que no perjudique tanto la integridad física como psicológica de los trabajadores, si hablamos de un trabajo que sea de alto riesgo, las vulnerabilidades psicológicas aumentaran, por esto los trabajadores se ven más expuestos a tener una enfermedad mental, esto debido a la exposición y a la inseguridad a la que se ven sometidos. Ahora bien, si los trabajos tienen un desempeño riesgoso como por ejemplo un

bombero que está expuesto mientras labora, esto genera un factor de vulnerabilidad y un posible malestar psicológico (Isaza, 2021, p.21-21-22).

2.7.1 Bienestar Laboral

Con relación al bienestar laboral de los bomberos de Costa Rica, se entiende que los mismos cuentan con un plan estratégico para que todo el personal mantenga un bienestar laboral, entre estas se menciona que los mismos cuentan con medicina de trabajo, profesionales en psicología, en nutrición, terapia física y ocupacional.

El bienestar laboral es parte fundamental de esta investigación, esto debido a que al tener los bomberos un bienestar psicológico a nivel laboral, esto va a favorecer sus funciones laborales, desenvolvimientos, desempeños. El Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica, aborda las necesidades de los empleados, y para esto brindan tratamientos para afecciones físicas, psicológicas, de relaciones interpersonales entre otras. Se basan en un enfoque sistémico, multidisciplinario, participativo y proactivo entre los programas relacionados con la salud del trabajador (medicina de trabajo, psicología, nutrición, terapia física y salud ocupacional).

2.7.2 Factores psicosociales relacionados con la organización del trabajo

Cuando hablamos del bienestar psicólogo a nivel laboral, no podemos dejar de lado que también se presentan factores psicosociales los cuales influyen en la salud mental de los trabajadores, es común que haya estrés debido a situaciones estresantes o de alto riesgo, y debido a esto se generen afectaciones a nivel psicológico en los trabajadores, los cuales también pueden lleguen a dificultar el desempeño laboral.

Dentro de los factores psicosociales que se presentan en las organizaciones, se encuentran los eventos o las situaciones críticas que general el estrés postraumático. En una institución como

la de los bomberos se evidencian síntomas de estrés post trauma, casos extremos como de suicidio y de síndrome de Burnout, otras de las áreas que se pueden ver afectados es en el descanso y vigilia del sueño, esto debido a los horarios de trabajo, lo cual además puede afectar el ciclo circadiano y las relaciones sociales extralaborales. Los bomberos son una población de alto riesgo de presentar estrés laboral, depresión, trastornos de consumo de alcohol y de tabaco, resiliencia, entre otros, ya que se debe a la exposición de traumas, lo cual pueden llegar a tener un impacto negativo en la salud emocional y mental del personal de los servicios de bomberos (Paredes, 2022, p.125).

Para dar cierre a este capítulo, se concluye que la resiliencia es la capacidad para afrontar problemas y salir adelante, después de haber presenciado situaciones difíciles y que, además, es importante hacerles frente a estos escenarios. Se puede mencionar que todas las personas somos distintas y que nuestras maneras de reaccionar también lo son, sin embargo, podemos identificar elementos que nos permitirán ser resilientes. Entre las cualidades más comunes de las personas que son resilientes podemos encontrar; son personas empáticas, brindan apoyo a quienes lo necesiten, ven los problemas de manera no tan negativa, entre otras cualidades.

Por otra parte, también se mencionaron definiciones y modelos teóricos acerca de la resiliencia, y otros temas que fueron importantes de abordar como lo son: el estrés laboral, la ansiedad, trastornos del sueño, bienestar psicológico, la relación que hay entre el trabajo y la buena salud mental, la percepción y sus teorías, entre otros de gran importancia.

CAPITULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque cualitativo se consideraba exclusivo de áreas sociales, antropológicas o humanistas, esto debido a que permite evaluar la percepción, los sentimientos y las experiencias de cualquier persona e independientemente de las distintas situaciones que estén presentando. El proceso para este enfoque es no lineal y es orientado a realidades subjetivas, por lo que además es inductivo, el mismo no tiene un plan tan definido y va transformándose durante el desarrollo de la investigación, por esta razón los investigadores identifican el significado de un fenómeno para de esta manera poder desarrollar y explorar términos de su interés (Padilla y Marroquín, 2021, p.339).

En este enfoque coexisten varias realidades subjetivas que es necesario conocer, iniciando por construir e interpretar por medio de la investigación, las variaciones ya sean de los participantes, los grupos o culturas. Para esto, el investigador cualitativo parte de la premisa de que el mundo social es relativo. Aquí también cambia la realidad, ya sea al momento de las observaciones o de la recolección de datos (Sampieri, 2018, p.12).

En resumen, el enfoque cualitativo lo que pretende es explicar, conocer, describir o explorar el porqué de las realidades, experiencias, comportamientos, pensamientos de los seres humanos. Mismo enfoque se puede realizar en distintos participantes, ya sean en grupos en específico, culturas y, o poblaciones.

La presente investigación es de un enfoque cualitativo, ya que pretende analizar la resiliencia en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, para conocer el bienestar psicológico en su ambiente laboral, por lo cual también es naturalista, debido a que se observa desde el entorno en el que se labora. Para este trabajo es importante conocer cómo es la resiliencia del

personal ante situaciones de alto impacto, partiendo del hecho de que la investigación es subjetividad y también es parte del fenómeno que se puede analizar, donde puede haber además presencia de otros trastornos psicológicos como de ansiedad, estrés, o del sueño.

Para comprender de una mejor manera a que se refiere el enfoque cualitativo, en una investigación, Piña (2023) lo describe como:

La investigación cualitativa aborda los significados, las acciones de los individuos y la manera en que estos se vinculan con otras conductas propias de la comunidad; además que conlleva a explicar los hechos sociales, buscando la manera de comprenderlos. De la misma manera, analiza, interpreta y comprende la realidad estudiada tal como aparece, esto es, tal como es y se da, situación que la hace caracterizar como una metodología fenomenológica.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo descriptiva. Por lo cual es importante comenzar refiriendo que es este tipo de investigación. “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (Guevara et al., 2020, p. 171).

En este trabajo es importante describir las siguientes categorías, resiliencia, estrés laboral, ansiedad, presencia de trastornos del sueño, estas nos permitirán la recolección de información necesaria para la investigación. Además, también es de tipo fenomenológica debido a que la investigación se fundamenta de las experiencias, en este caso las que han vivido, presenciado el cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur, en funciones laborales. La fenomenología en la investigación de tipo cualitativa nos permite informarnos acerca de cómo

debemos de sobrellevar la recogida y el análisis de datos, para esto se debe de tomar en cuenta; que se quiere investigar, cómo la visión del mundo y de la investigación afectan la recogida de datos y de cómo ven el mundo las personas participantes (Atlas ti. 2024, párr. 10-15).

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Población

La población son los elementos, en estos entiéndase: las personas, los objetos, los programas, los sucesos, los sistemas, las bases de datos, todos estos a nivel global que además pueden ser finitos e infinitos. También se menciona que son elementos accesibles o unidades de análisis que tienen la función de desarrollar un estudio (Condori, 2020, p. 3).

La población de esta investigación está conformada por 15 Bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica. El Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica está conformado por profesionales de diferentes áreas, entre ellos se encuentran; bomberos de profesión, voluntarios, reservistas, técnicos, administrativos, todos dirigidos por un Consejo Directivo.

3.3.2 Muestra

La muestra en una investigación explica a quién o quiénes les vamos a solicitar información, o sea, las personas que fueron nuestras fuentes informantes. Esto depende mucho del tema de investigación, ya que de eso se demuestra si las personas investigadas son padres de familia, docentes, o profesionales en alguna carrera en específico (Valle, 2022, p. 33).

La muestra de estudio fue conformada por 3 mujeres, entre los 29 y 44 años, quienes además desempeñan un cargo de Bomberos Razo y que también aparte de esta labor invierten su tiempo libre en sus familias. Por otro lado, participaron 12 hombres, entre los 25 a los 59 años, desempeñando funciones como: Capitán AA, Capitán, Sargento, Bomberos Razo y Maquinista, que también en su tiempo libre lo dedican a sus familias, estudios, y otros trabajos.

3.3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión

En cuanto a los criterios de inclusión y de exclusión de la población participante en la presente investigación se determinan los siguientes:

Cuadro 1: Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Profesionales bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica.	Profesionales bomberos de cualquier otra Estación de Costa Rica.
Bomberos hombres y mujeres que actualmente se encuentren laborando.	Bomberos hombres y mujeres que no se encuentran laborando en la actualidad al momento de llevar a cabo la investigación.
Bomberos con los cargos de Capitán AA, Capitán, Sargento, Bomberos Razo y Maquinista.	Personal de Recursos Humanos de Bomberos de Costa Rica.
Bomberos entre los 25 a los 59 años.	Bomberos menores de 25 y mayores a los 59 años.

Bomberos y bomberas con plaza fija o interinos.	Bomberos y bomberas voluntarios.
---	----------------------------------

3.3.4 Aspectos Éticos y Protección de los Participantes

Primeramente, contamos la aprobación por parte de la Dirección General de Bomberos de Costa Rica, para poder realizar la investigación de manera exitosa, en dicha institución.

Seguidamente, se inició realizando un encuadre a las personas participantes, previo a la entrevista, donde se les explicó en qué consistía dicha investigación. Posterior a esto se les brindó un consentimiento informado a cada uno de los participantes, el cual les mencionó el objetivo de la investigación y además se les informó que la información brindada será de total confidencialidad, la cual será utilizada sólo para uso investigativo, por lo que sus identidades serán siempre protegidas.

Por último, las entrevistas fueron grabadas por medio de audio, para esto se le informó a cada uno de los participantes el objetivo de grabar la entrevista, en el cual sí estuvieron de acuerdo, se procedió a firmar el consentimiento y se dio inicio de la grabación.

Todo lo mencionado queda constatado por las firmas de las personas participantes y de los testigos en los consentimientos informados.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para abordar los temas relacionados con la investigación, se utilizó una entrevista semiestructurada la cual nos permitió recolectar información necesaria, para esto se elaboró una guía por temáticas, los cuales se desarrollaron e identificaron por medio de los dos primeros capítulos, los cuales incluyen los antecedentes, y el marco teórico.

Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de temas o de preguntas, donde también el entrevistador tiene la oportunidad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre los temas por los que se desea tener más información (Sampieri, 2018, p.508)

En este trabajo se pretende analizar la resiliencia en los bomberos de Costa Rica, para esto se diseñó una entrevista enfocada en temas que nos permitiera descubrir cómo es la resiliencia y explicar la presencia de otras manifestaciones como estrés, ansiedad y posibles trastornos del sueño, para esto se hicieron cuatro categorías las cuales son; resiliencia, ansiedad, estrés, y trastornos del sueño.

3.4.1 Validez de la Entrevista Semiestructurada

Al momento de tener elaborado el instrumento, se llevó a cabo una revisión de manera individual por parte de los jueces externos, quienes son expertos en el área de la psicología, trabajadores de la Universidad de Costa Rica y empresa farmacéutica. Dicha entrevista estuvo conformada por 15 preguntas semiestructuradas, las cuales desarrollaron 4 categorías principales, entre ellas: resiliencia, estrés laboral, ansiedad y trastornos del sueño.

El propósito de la entrevista fue para analizar la resiliencia en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, esto medio de experiencias narrativas, para poder conocer su bienestar psicológico durante el mes de mayo del año 2024, además de explicar la presencia de otras manifestaciones mencionadas anteriormente, como lo son la resiliencia, el estrés laboral, ansiedad y trastornos del sueño. También por otra parte, describir y conocer estrategias o redes de apoyo que utilizan los bomberos para trabajar la resiliencia después de un evento de alto impacto emocional y poder alcanzar el bienestar psicológico.

Se consultó a 2 jueces ambos externos, expertos en psicología, en el área clínica y laboral, para esto reconocieron el significado de cada pregunta, asociándolos a dichas categorías brindadas, posterior a esto se compararon los criterios originales con las correlaciones que realizaron los jueces, esto con el fin de obtener un índice que concuerde con lo establecido, según con las medidas señaladas a través del Kappa de Cohen.

Kappa de Cohen es una medida entre codificadores para variables categóricas, esto se utiliza cuando hay dos codificadores involucrados, los valores más altos son un indicativo de mejor nivel de fiabilidad. En este caso si el valor de Kappa es superior a 0,5, esto indicaría que el instrumento es adecuado y completamente confiable (Goyanes y Piñeiro, 2024, p.125).

Cuadro 2: Medidas Simétricas Kappa

Juez1 x Original

Medidas simétricas

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo	Kappa	,74	,13	5,32
N de casos válidos		15		

Juez2 x Original

Medidas simétricas

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo	Kappa	,91	,09	6,00
N de casos válidos		15		

Juez1 x Juez2

Medidas simétricas

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo	Kappa	,82	,11	5,64
N de casos válidos		15		

3.4.2 Confiabilidad de la Entrevista Semiestructurada

La confiabilidad es uno de los principios fundamentales en la precisión de un estudio, de cualquier investigación esto debido a la gran cantidad de errores que se presentan. Es importante que las personas investigadoras reduzcan estos errores que se relacionan con la medición de las variables, con el fin de generar una mayor confianza en los resultados y en las conclusiones de dichas investigaciones (Manterola et.al, 2018, p. 680).

Para este punto se realizó una correlación entre las respuestas del juez 1 con el instrumento original, obteniendo como resultado en la medida de Kappa de 0,74, seguidamente se realizó el mismo procedimiento con el juez 2 y el instrumento original alcanzando un resultado de 0,91 y por último se hizo con el juez 1 y el juez 2 alcanzando una medida de Kappa de 0,82.

Dicho instrumento es confiable de aplicar ya que, en los tres resultados, la medida de Kappa fue superior a 0.5, por lo que indicó que el instrumento es completamente válido y confiable de aplicar.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño hace referencia a una estrategia que es utilizada para obtener información en una investigación. Cuando la misma es cualitativa nos ayuda a comprender y analizar los fenómenos sociales complejos, también se enfoca en comprender las experiencias humanas y

en interpretar los significados. Este diseño utiliza distintos métodos, entre estos se encuentran; las entrevistas, las observaciones y los análisis de datos ya que esto obtiene información importante y detallada (Ridge, 2024, párr. 34-35).

Dicho lo anterior, en esta investigación se observan cuatro variables, las siguientes; resiliencia, estrés laboral, ansiedad y trastornos del sueño, las cuales no son manipulables, además de ser cualitativa ya que pretende identificar y analizar la resiliencia en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, esto con el fin de conocer el bienestar psicológico en su ambiente laboral.

Por otro lado, esta investigación cuenta con un diseño transversal de tipo correlacional/ causal, esto debido a que estas describen las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado, debido a que las causas y efectos ya ocurrieron y el investigador las observa y reporta.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS

La información obtenida, se adquirió por medio de la entrevista semiestructurada, la cual fue aplicada a los bomberos y bomberas de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica.

Primeramente, se les informó acerca de la investigación, el objetivo principal y lo que pretende indagar dicha entrevista.

La obtención de la información se dio de manera presencial, en la misma Estación de Bomberos, iniciando por informarles acerca del consentimiento informado, especificando que las entrevistas serán grabadas por medio de audio, para de esta manera lograr transcribir toda la información brindada, por último, se procedió a firmar los consentimientos informados, se les agradeció por la participación voluntaria y se inició con la entrevista.

Los datos recolectados se enumeraron en cuatro categorías, entre estos; resiliencia, estrés laboral, ansiedad y trastornos del sueño, esto con la finalidad de generar preguntas importantes para la elaboración de la entrevista y a la vez para facilitar el análisis de los resultados.

Para el análisis de la información se realiza por medio del enfoque cualitativo, examinando las distintas respuestas brindadas por cada uno de los participantes, realizando una transcripción completa de cada una de las entrevistas con el objetivo de lograr analizar las entrevistas.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

El siguiente capítulo muestra las distintas, respuestas, opiniones brindadas a través de las entrevistas semiestructuradas, realizadas a 15 personas participantes, mismos Bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica, con el fin de conocer acerca de las categorías de la resiliencia, ansiedad, estrés laboral y trastornos del sueño. Las cuáles serán respectivamente analizadas, con el fin de obtener los resultados necesarios que complementen los objetivos de dicha investigación.

Dicho lo anterior, se presenta una tabla con datos sociodemográficos de los participantes con el objetivo de tener información clara y precisa de quienes fueron las personas entrevistadas y variables como, por ejemplo; el sexo, la edad, entre otras... pueden influir a la hora de analizar y de comparar los resultados.

Cuadro 3: Datos de los Participantes

Participante	Sexo	Edad	Cargo que Desempeña	Cómo divide el tiempo de su vida personal, fuera del tiempo de trabajo.
Sujeto 1	Masculino	25	Bombero	Descansar, tiempo en familia, hobby andar en moto.
Sujeto 2	Masculino	29	Bombero Razo	Familia, trabajo propio (mecánico).
Sujeto 3	Femenino	29	Bombera	Hijos.
Sujeto 4	Masculino	33	Bombero	Familia, quehaceres domésticos, mandados, estudio.
Sujeto 5	Masculino	34	Bombero Razo	Tiempo con esposa e hijos.

Sujeto 6	Masculino	35	Bombero Razo	Familia, trabajo propio (mecánico).
Sujeto 7	Femenino	37	Bombero	Mamá soltera, ama de casa, dedica tiempo a su hijo.
Sujeto 8	Masculino	37	Bombero	Actividades cotidianas, quehaceres domésticos, tareas de recreación, tareas familiares.
Sujeto 9	Masculino	38	Bombero Razo	Tiempo en familia.
Sujeto 10	Masculino	40	Maquinista	Negocio por aparte (mecánico) tiempo con la esposa.
Sujeto 11	Femenino	44	Bombero	Estar en la casa, actividades con amigos o familiares.
Sujeto 12	Masculino	45	Capitán AA	Estudiando, actividades familiares, mandados, cuestiones de la casa y de crecimiento personal.
Sujeto 13	Masculino	45	Bombero Razo	Recoger a los hijos, ver películas o dormir, trata de pasar tiempo con los hijos.
Sujeto 14	Masculino	48	Sargento	Tiempo con la familia, pasear, caminar, trotar, despejar la cabeza del trabajo.
Sujeto 15	Masculino	59	Capitán	Trabaja el día libre dando capacitaciones en brigadas contra incendios, primeros auxilios y tiempo con la esposa.

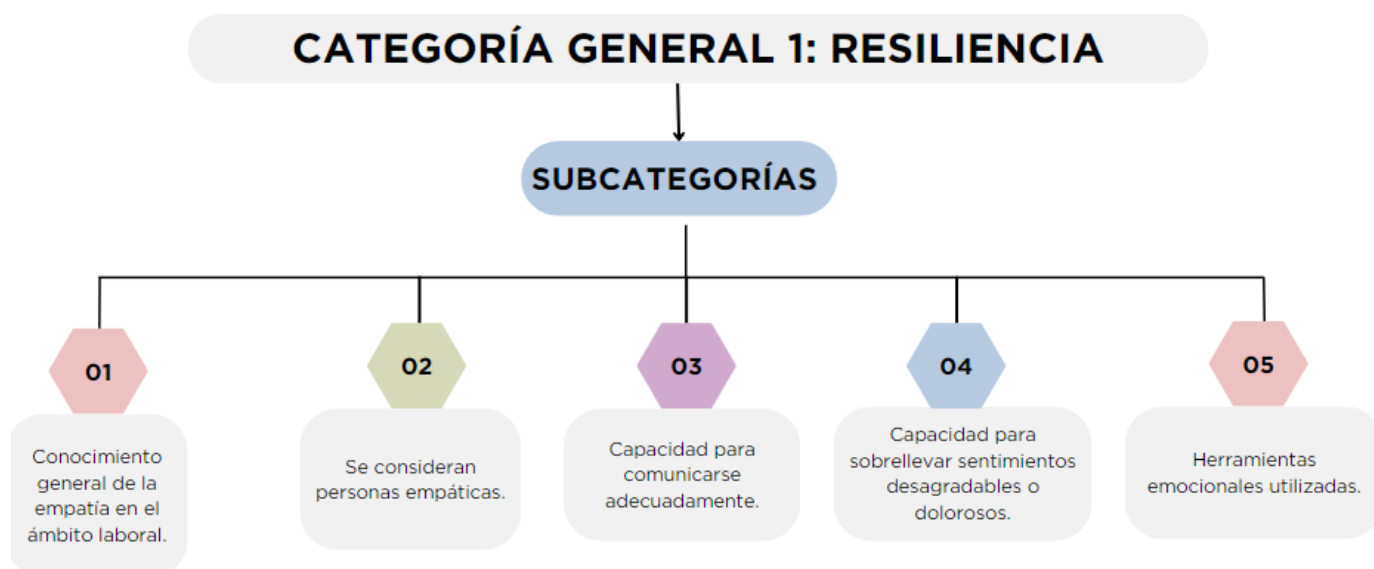
Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.1.1 Categoría General 1: Resiliencia

Es la capacidad para afrontar y de adaptarse a los problemas, situaciones difíciles, de alto riesgo psicoemocional, las personas resilientes son capaces de adaptarse a los cambios y de ver sus problemas de manera no tan negativa, además son capaces de manejar sus

sentimientos negativos. De acuerdo con esto, esta categoría se divide en 5 subcategorías, las cuales incluyen: 1) Conocimiento general de la empatía en el ámbito laboral, 2) Se consideran personas empáticas, 3) Capacidad para comunicarse adecuadamente, 4) Capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos, 5) Herramientas emocionales utilizadas.

Figura 1: Resiliencia



Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.1.1.1 Subcategoría 1- Conocimientos generales de la empatía en el ámbito laboral

Para iniciar, se les cuestionó a los 15 participantes que conocen con relación a la empatía en el área de trabajo, para esto se les cuestionó lo siguiente: ¿Que conoce de la empatía en el ámbito laboral?. Donde 7 de ellos respondieron de manera asertiva, asociando el concepto de empatía en el área de trabajo, mientras que 1 participante mencionó no saber nada del tema. Por otra parte, 3 de los bomberos y 1 bombera mencionaron que tienen un buen ambiente laboral, a diferencia de 2 bomberos y 1 bombera que indicaron que la empatía en el ámbito laboral es un tema difícil de tratar.

4.1.1.2 Subcategoría 2- Se consideran personas empáticas

Con relación a esta subcategoría se les hizo para conocer si ellos mismos son capaces de identificarse como personas empáticas dentro del espacio de trabajo, acá se les preguntó: ¿Suele ser una persona empática, que por lo general brinda apoyo, dentro de la jornada laboral?. En donde, realizando un análisis de las respuestas brindadas se obtuvo que 8 masculinos y 2 femeninas refieren que sí son personas empáticas, comparado con 2 masculinos y 1 femenina que indicaron que intentan serlo.

Asimismo, el Sujeto 8 mencionó: “Depende, depende de la situación y depende del tiempo de trabajo. Vamos a ver, si yo estoy trabajando con usted y llevamos 10 años, ya sé cómo usted trabaja. Si es una persona nueva que viene de la calle, yo tengo que invertir mucho tiempo para poderle explicar muchas cosas que se hacen acá, no es lo mismo que yo trabaje con una persona que tiene 15 años de trabajar, porque con solo observarnos o algo rápido ya podemos hacer un rescate o así, en cambio, si es una persona muy novata, hay que explicarle, cuidarlo que no le pase ninguna lesión, entonces es muy relativo”.

Mientras que el Sujeto 9 indicó: “No mucho”.

4.1.1.3 Subcategoría 3- Capacidad para comunicarse adecuadamente

Esta subcategoría es para saber si el personal del cuerpo de bomberos reconoce su capacidad para comunicarse, por esa razón se les consultó: ¿Es capaz de comunicarse adecuadamente con los compañeros de trabajo o familiares?. Obteniendo como resultado, que 12 hombres y 2 mujeres indicaron que sí.

Mientras que la Sujeto 3 indicó que no, mencionando lo siguiente: “No, siempre me pasa que trato de decir las cosas y sobre pienso demasiado como decir algo para que me suene bonito y

suena de la peor manera, normalmente la gente me malinterpreta cuando yo hablo, opinan que estoy enojada, no sé si será mi tono de voz o como me expreso, no sé expresarme asertivamente. De hecho, es cómico, mi esposo no me deja casi hablar con la niñera porque cuando algo me molesta todo se lo cuenta a él porque dice que es que yo no sé hablar. Pero no es que yo quiera ofender, me malinterpreta, eso es, no me comunico asertivamente”.

4.1.1.4 Subcategoría 4- Capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos

Los bomberos/as son personas que debido a sus labores suelen estar propensos a vivir, experimentar situaciones desagradables, como parte de la resiliencia es la capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables, dolorosos. Para comenzar a analizar esta subcategoría se elaboró la siguiente pregunta: ¿Cuál es su capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos, tales como la tristeza, frustración, temor y enfado, ante un evento natural o situación de crisis circunstancial?. En esta subcategoría se encuentran distintas respuestas, por parte de los participantes, en donde podemos encontrar respuestas como, por ejemplo:

Sujeto 2: “Bien. Bueno, no sé si está bien, pero... digamos, depende de la situación, cuando yo me voy a bañar o así, prefiero llorar solo, que nadie me escuche”.

Sujeto 3: “Tengo algo muy vacilón jaja, yo no mezclo las peras con las manzanas, al menos digamos hace unos días atrás tenía una situación ahí que me puso triste, entonces yo tengo corazón de pollo, entonces yo lo que hago es que me voy allá, donde no me vean, me desahogo un poquito y lloro, pero nada tiene que ver eso, igual me concentro bien en mi trabajo”.

Sujeto 7: “Lo difícil mío es que yo soy muy sentimental cuando uno ha pasado por cosas parecidas a las que por ejemplo si alguien ha pasado o está pasando por algo que yo sé que lo que él está viviendo sé qué es difícil hay una empatía, pero también hay un sentimiento como de qué forma le puedo ayudar para que no se sienta así... La ventaja es que aquí los chiquillos saben que yo soy una llorona, entonces me dicen otra vez usted llorando, entonces ya uno sabe con cual uno puede hablar y expresar y decir lo que siente, porque a pesar de que es un gremio de tanto hombre hay compañeros que sí son muy accesibles y tienen eso que se necesita para uno poderse abrir y decir es que me pasa esto y eso y llega al punto hasta que dan un buen consejo”.

Sujeto 8: “El deporte, tal vez, es que en realidad yo siento que a través de eso es una vía de escape que yo utilizo para no estar ansioso o depresivo”.

Sujeto 9: “Bueno, inicialmente a mí me costaba mucho decir lo que sentía o expresar”.

Sujeto 11: “No soy una persona que suele estar triste en realidad. No sé, soy una persona alegre y no tengo pensamientos así, tristeza ni melancolía, trato de no tomarme las cosas personales, nada de eso, entonces evito el conflicto”.

Sujeto 12: “En los estadios que uno tiene como trabajador del Cuerpo Bomberos, yo le puedo decir a usted que, en los primeros años, todo profesional, que trabaja en emergencias o que trabaja, en un hospital o policía o ese tipo de trabajos, creo que nos vacunamos, cuando usted empieza a enfrentarse a eventos traumáticos, usted se vacuna, usted se blindo, creo yo que es un término, en el caso particular mío le puedo decir que durante muchísimos años me blindé tanto, porque durante el gremio de bomberos el líder o el cabeza nunca tiene permiso de quebrarse, porque si usted se quiebra todos se quiebran”.

Sujeto 14: “Normalmente cuando existe ese tipo de cosas, yo lo que hago es que me quedo callado, entonces en mi cabeza yo estoy pensando, pensando, pero no hablo, en ese momento me cuesta un poco expresarlo, lo analizo mucho, los pro, los en contra de tal cosa.”.

Sujeto 15: “En el caso mío lo manejo de manera sana, natural, creo en un Dios y creo que todo se sana mucho por ese lado, no caigo al otro extremo de cargar con lo que no podemos controlar. Al dolor físico hay que buscarle la causa y al emocional también”.

Estas fueron algunas de las respuestas brindadas por el personal del cuerpo de bomberos, sin embargo, 6 de ellos mencionaron que tienen una buena capacidad para manejar estas situaciones, que sí se pueden sobrellevar, nada más deben de tener valor a nivel emocional.

4.1.1.5 Subcategoría 5- Herramientas Emocionales utilizadas

Esta es la última subcategoría de la categoría 1 y se elaboró para describir las estrategias, herramientas que utiliza el cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur, para trabajar la resiliencia, después de eventos de alto impacto. Aquí contamos con la siguiente pregunta: ¿Cuándo se encuentra en una situación difícil, cuáles herramientas emocionales utiliza para afrontarlo?. Se logró analizar que 3 personas lo manejan de distintas formas, es por esa razón que se anotarán las distintas respuestas, brindadas por cada uno de los entrevistados.

Sujeto 6: “Como le puedo decir, es que... para adelante, sacar la tarea, como dice uno, apoyo de los compañeros, la parte familiar. No sé, salir adelante con lo que sea, es que este trabajo lo caracteriza a uno por eso, siempre hay que echar para adelante con lo que se tenga en la mano con lo que se sabe”.

Sujeto 12: “Escucho mucha música, pongo incienso, prendo una velita aromática, me siento a estudiar o leer”.

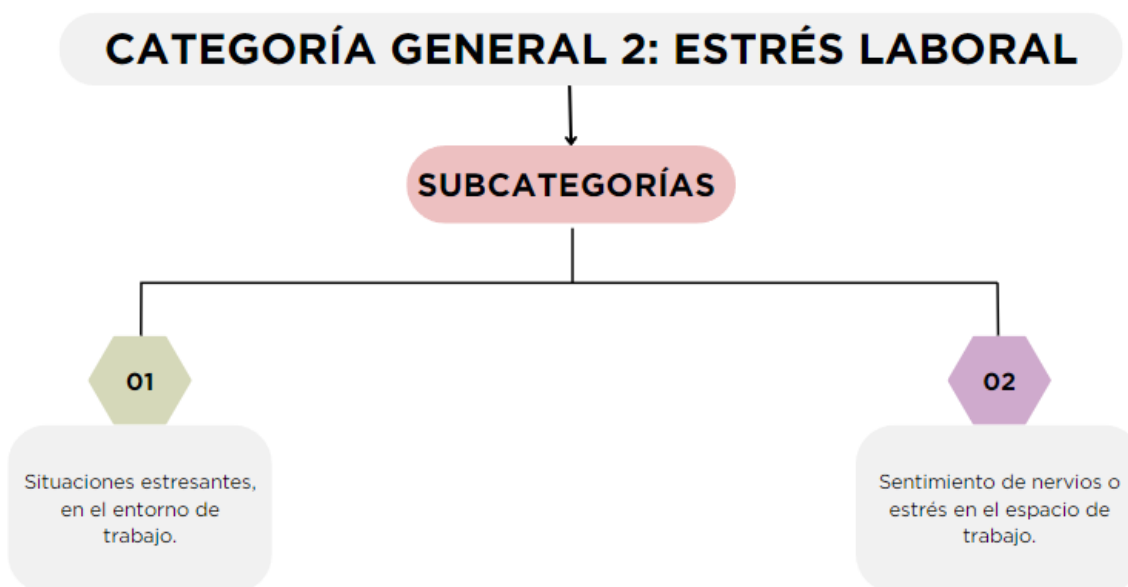
Sujeto 15: “Consejos de seguridad para evitar, tener extintores, no fumar...”.

Entre otras respuestas analizadas se logró comprender que 4 bomberos lo que realizan es aislarse, 2 bomberos y 1 bombera suelen llorar, mientras que 3 bomberos y 2 bomberas lo que hacen es hablar con personas cercanas, de confianza.

4.1.2 Categoría General 2: Estrés Laboral

Es la presión, tensión que se presenta al momento de estar laborando, esto se puede manifestar por sobrecarga con las tareas por realizar, un ambiente laboral desagradable, entre otros, ocasionando problemas físicos o mentales en los trabajadores, y alterando también un desequilibrio entre lo laboral y lo personal. Acá se podemos encontrar las siguientes subcategorías: 1) Situaciones estresantes que generan estrés en el entorno de trabajo y 2) Sentimiento de nervios o estrés en el espacio de trabajo.

Figura 2: Estrés laboral



Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.1.2.1 Subcategoría 1- Situaciones estresantes en el entorno de trabajo

Con base a esta subcategoría, se realizó para indagar la presencia del estrés en esta población, esto al ser una labor tan demandante y posiblemente un trastorno que esté presente en los bomberos/as. Se indagó por medio de la siguiente pregunta: ¿Qué situaciones le generan estrés en el entorno de trabajo?. En donde las respuestas analizadas fueron: 2 bomberos y 1 bombera no les estresa ninguna situación, por otro lado, a 2 bomberos les estresa la presión que tienen debido a las emergencias, posterior a esto, a 4 bomberos les genera estrés el hecho de que no se hagan las labores de la manera correcta, sin embargo, hubo respuestas muy distintas de situaciones que les generan estrés como, por ejemplo:

Sujeto 3: “Los niños, es que yo soy de San Carlos, entonces es complicado porque de aquí tengo que estar coordinando lo que es la escuela y a veces salen más temprano y hay que ver quién los recoge, básicamente”.

Sujeto 5: “Eh, tal vez, con las personas con las que uno trabaja, el poco compañerismo que hay con muchas personas, uno siempre va a tener su grupo de trabajo, pero siempre hay personas que se salen del saco entonces eso tal vez me puede generar algún tipo de estrés”.

Sujeto 7: “Se podría decir, en el caso mío no poder tripular todavía, no podía subirme a un camión. Estoy en la guardia o haciendo mandados, o cosas así. Me estresa ver que no puedo irme en la unidad y no poder colaborar de la forma en la que yo estoy preparada”.

Sujeto 8: “Puede ser un accidente de tránsito, un accidente laboral, o la pérdida de algún equipo”.

Sujeto 9: “Cuando, por ejemplo, tenemos un día demasiado movido en el sentido de que tenemos muchas emergencias y recargan otras estaciones, el trabajo ya por sí de las

emergencias, que es un montón como funciones de movilización de unidades a otras partes del país o desmantelar unidades, cambiar equipos, más recargado lo de la limpieza de la estación, porque no hay gente encargada en limpiar, entonces todo eso va sumando a la cantidad de trabajo del día y a la larga genera estrés”.

Sujeto 14: “Bueno, me generaba porque yo siento que ahorita no, era como lo único, la gente que andaba hablando de uno, eso era como lo que me desequilibraba a mí”.

4.1.2.2 Subcategoría 2- Sentimientos de nervios o estrés en el espacio de trabajo

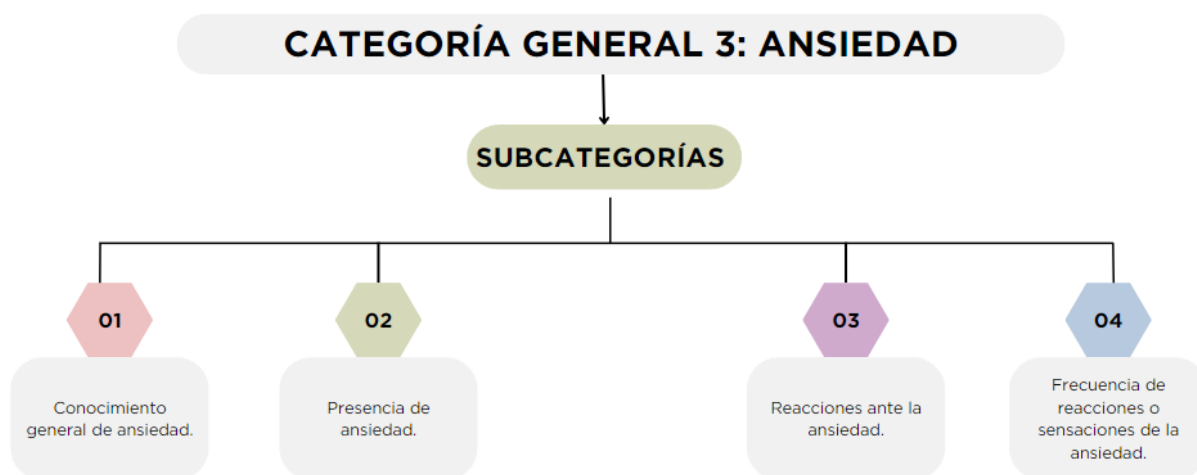
Como se ha mencionado anteriormente, puede ser común que esta población se encuentre con sentimientos constantes de nerviosismo o estrés, por eso, para esta subcategoría, se realizó la siguiente pregunta: ¿En el último mes, con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado en su espacio de trabajo?. Con respecto a las respuestas brindadas, y con su respectivo análisis, se obtiene como resultado lo siguiente: 7 bomberos y 2 bomberas indican que nunca se sintieron nerviosos o estresados en el espacio de trabajo, en el último mes, 1 de ellos mencionó que solo un poco, 2 indicaron que todos los días, 2 refirieron que nerviosos no, pero estresados sí y mucho y casi siempre, mientras que la Sujeto 7 mencionó: “Eso es lo que me tiene a mí, ya me faltan 7 días para empezar a tripular y yo ya los tengo contados, porque yo ya quiero subirme, la falta de poder tripular es lo que me estresa”.

4.1.3 Categoría General 3: Ansiedad

La ansiedad es una preocupación que persiste y se debe al miedo intenso, o angustia por actividades, eventos específicos o situaciones que son parte de la rutina de las personas, son situaciones difíciles de controlar y llegan a afectar la manera en cómo nos sentimos. Se caracteriza por sentimientos negativos, como, por ejemplo, miedo, angustia, inquietud,

ocasionando tensión muscular, fatiga, mareos, náuseas, dolores estomacales, de cabeza, dificultad para concentrarse, ideas constantes de fracaso. Para esta categoría se utilizaron como subcategorías las siguientes: 1) Conocimiento general de ansiedad, 2) Presencia de ansiedad, 3) Reacciones ante la ansiedad, 4) Frecuencia de reacciones o sensaciones de la ansiedad.

Figura 3: Ansiedad



Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.1.3.1 Subcategoría 1- Conocimiento general de ansiedad

Esta subcategoría es para conocer que conoce el personal del cuerpo de bomberos, de la estación Metropolitana Sur de Costa Rica, con relación a la ansiedad, por esa razón se implementó la próxima pregunta: ¿Qué es la ansiedad para usted?. Con esta pregunta todos los participantes opinaron de maneras distintas, por esa razón se mostrarán los distintos pensamientos que tuvieron cada uno de los participantes.

Sujeto 1: “Cuando algo se ocupa mucho, digamos en mi cabeza lo tengo muy presente y no dejo de pensar en eso”.

Sujeto 2: “Tal vez como... sentirse desesperado, preocupado por algo. A mí me pasa que soy muy activo, entonces, digamos, en mi estado ocio, ya sea en el trabajo o en la casa, me gusta estar haciendo algo”.

Sujeto 3: “No sé cómo explicar, me imagino que ese sentimiento que a veces le da a uno ciertas situaciones como de exaltación que a veces uno no sabe cómo sobrellevar”.

Sujeto 4: “Qué buen tema, porque mi esposa estuvo un tiempo con eso. Es que la ansiedad para mí en sí es algo que se desarrolla en una persona, tal vez que no sabe controlar, pongámoslo como emociones o impresiones”.

Sujeto 5: “Le puedo decir que tal vez es una batalla diaria, por lo menos yo sufro mucho de eso, esos son de mis más grandes enemigos, tal vez”.

Sujeto 6: “¿Qué es la ansiedad para mí? qué podría decir... es como un impulso, a alguna necesidad o algún problema que nos lleva a tener ese motivo a hacer algo”.

Sujeto 7: “Como un tipo de impotencia, no poder hacer X cosas que quiero hacer, pero hay algo que me limita, sea tiempo, sea dinero, sea salud, muchas veces es también falta de salud, que queda uno con esa ansiedad de querer poder hacer algo que no se puede”.

Sujeto 8: “La ansiedad se podría decir, bueno para mí concepto es un manejo desordenado a las propias emociones”.

Sujeto 9: “Bueno, la ansiedad yo creo que es cuando el cuerpo me empieza a pedir algo o hacer sentir algo de lo cual yo no estoy dependiendo. Por ejemplo, hambre o ganas de comer, lo ejemplifico de esa forma”.

Sujeto 10: “La ansiedad, es algo que lo consume a uno por querer hacer algo y que no puede, o que no tiene los medios o que no está preparado para hacer, entonces como no lo logra hacer, es la ansiedad”.

Sujeto 11: “La ansiedad es un trastorno que se puede generar por varios motivos, por cansancio, por estrés, por no sé por qué más. Y la gente se puede llegar a sentir realmente mal, incluso pensar que se va a morir. De hecho, digamos, conforme va avanzando el estado de ansiedad, la gente entra en pánico y hasta siente que les va a dar un impacto, todo ese tipo de cosas”.

Sujeto 12: “Bueno, en mis palabras sí podría definirla tal vez una sensación de estar pendiente de lo que aún no ha ocurrido. Entonces, estoy pensando en mis deudas, en qué va a pasar mañana, si el carro me va a arrancar, en todo eso y eso creo que me genera una... una ansiedad, que es como tal vez un estado de estrés, pero con ciertas condiciones propias tal vez, de eso que yo estoy pensando o podría tal vez pensar que es con respecto a lo que ya me pasó también. Como... porque hice eso, lo hubiera hecho de tal forma... creo para mí que eso es como la ansiedad”.

Sujeto 13: “La ansiedad es como cuando uno, yo lo veo de esta manera, como cuando alguna situación me hace perder mi paz y me siento como que tengo que hacerlo, no hacerlo o esa misma situación me pone a hacer otras cosas que no es lo normal o lo habitual”.

Sujeto 14: “Fatal jaja he tenido demasiada. Diay no, la ansiedad para mí es como un estado de lo qué va a pasar en el futuro. Yo por muchos años padecí, de hecho, estoy con tratamiento”.

Sujeto 15: “Bueno, te soy sincero yo no tengo mucha idea porque gracias a Dios siempre he sido alguien muy centrado y muy tranquilo, he oído entre la gente de aquí, qué sé yo, esos nerviosismos, inseguridades, a veces aún en el futuro, por lo que pasará, a veces aun teniendo

ni teniendo situaciones apremiantes, entonces me parece que hay gente que le enfoca a ciertos vicios o a la comida, o más que todo he oído yo hasta ese momento, nunca he recibido ningún tipo de tratamiento, ni lo he buscado, porque siento que siempre he sabido manejar bien esa supuesta ansiedad, más que todo con cierta manera de fe soy alguien creyente, soy alguien informado, como te dije no era una persona religiosa por superstición, ni mucho menos, sino todo lo contrario, una creencia muy llana, muy limpia, muy sana, entonces vengo de un tiempo donde no era moda tampoco, que ahora siento que también ya por cualquier cosa dicen tengo ansiedad, y que de tomar tal cosa, respeto, pero no comparto mucho. Entonces como te digo, yo no tengo muy claro, porque es lo que he oído, que tienen que tomar medicamentos, porque sienten que les falta el aire, que no pueden dormir, eso es lo que te podría decir”.

4.1.3.2 Subcategoría 2- Presencia de ansiedad

En esta otra subcategoría se conocerá si las personas participantes han presentado ansiedad alguna vez en sus vidas, esto debido a la carga emocional que conlleva la labor de ser bomberos. Para esto se planteó la siguiente pregunta: ¿Ha presentado ansiedad alguna vez?. Por lo tanto, se obtuvieron los siguientes resultados: 8 bomberos y 3 bomberas señalaron que sí, en comparación con 4 bomberos que mencionaron que no han presentado ansiedad.

4.1.3.3 Subcategoría 3- Reacciones ante la ansiedad

Acá es importante conocer las redes de apoyo con las que cuentan los bomberos/as para alcanzar el bienestar psicológico, por esa razón, se les cuestiona: ¿Qué hace cuando suele estar ansioso?. Esto para comprobar de qué manera reaccionan las personas, ante la presencia de la ansiedad, teniendo en cuenta que las respuestas brindadas se resumieron en; realizar ejercicio, escuchar música, pensar en otra cosa, para esto se concluye que 5 bomberos y 1 bombera realizan

ejercicio, 1 bombero y 1 bombera suelen escuchar música, 1 bombero y 1 bombera se mantienen ocupados, piensan en otras cosas, 4 bomberos no responden ya que nunca han presentado ansiedad y por último el sujeto 6 indicó: “Bueno, sí está en mi capacidad de hacer lo que me preocupa la ansiedad, pues lo hago. Y si no puedo, estar tranquilo”.

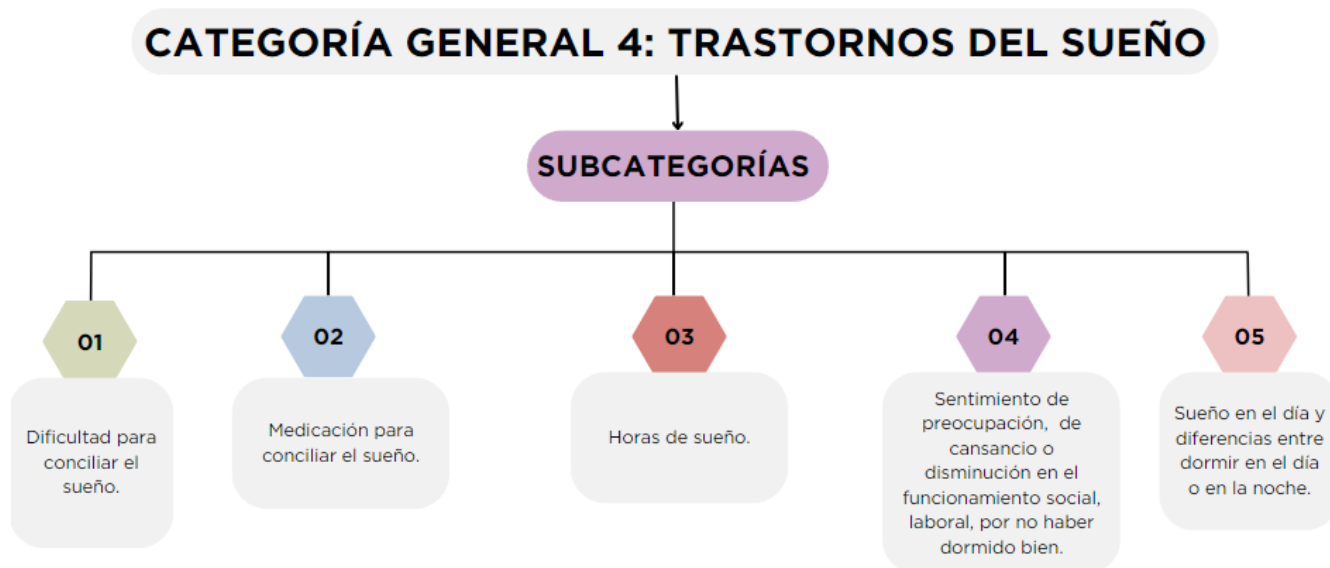
4.1.3.4 Subcategoría 4- Frecuencia de reacciones o sensaciones de la ansiedad

Esta subcategoría es para identificar cuáles reacciones o sensaciones presentan los y las bomberos/as al momento de presentar ansiedad, para esto se elaboró la pregunta: ¿En los últimos días ha presentado sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones como sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud? Si es así ¿Cuáles?. A lo que respondieron: 2 hombres y 2 mujeres afirmaron tener tensión muscular, opuesto a 10 hombres y 1 mujer que indicaron no haber presentado ninguna de las anteriores.

4.1.4 Categoría General 4: Trastornos del Sueño

Son las dificultades para conciliar el sueño, mantener el sueño durante la noche, dormir en horas que no son apropiadas, dormir demasiado o incluso tener conductas que no son normales durante el sueño. En esta última categoría se incluyeron las siguientes subcategorías: 1) Dificultad para conciliar el sueño, 2) Medicación para conciliar el sueño, 3) Horas de sueño, 4) Sentimiento de preocupación, de cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormido bien, 5) Sueño en el día y diferencias entre dormir en el día o en la noche.

Figura 4: Trastornos del Sueño



Fuente: Elaboración propia, 2024.

4.1.4.1 Subcategoría 1- Dificultad para conciliar el sueño

En esta subcategoría se conoce acerca si el personal de bomberos presenta dificultades para conciliar el sueño, esto debido a la interrupción constante que hay a la hora de dormir, dentro de la estación. Para esto se les cuestionó lo siguiente: ¿Ha tenido dificultades para conciliar el sueño?. Para lo que se obtuvo como resultado lo siguiente: 8 bomberos y 1 bombera indicaron que sí presentan dificultades para conciliar el sueño, por otro lado, 4 bomberos y 2 bomberas indicaron que no.

Cabe mencionar, que muchos de los participantes que indicaron presentar dificultad para conciliar el sueño, señalaron que esto se debe a que constantemente duermen con un radio a la par, el cual les comunica las emergencias que hay en otras estación, motivo por el cual les impide tener un sueño profundo, otra de las razones es que siempre están en alerta en caso de

que les comuniquen cualquier emergencia. Además, se mencionó que pueden estar durmiendo, pero en cualquier momento salen para recurrir a una emergencia y al momento de regresar se les dificulta volver a conciliar el sueño ya que sus cuerpos regresan con mucha adrenalina de las emergencias. También se indicó que en verano esto se da, ya que en verano se atienden muchas emergencias y las salidas son muy recurrentes, lo que les impide conciliar el sueño de manera satisfactoria.

4.1.4.2 Subcategoría 2- Medicación para conciliar el sueño

Al momento de los bomberos presentar dificultades para conciliar el sueño, puede ser que estos recurran a la medicación para lograr dormir, por esa razón se les preguntó: ¿Ingiere o ha ingerido algún tipo de medicamento para conciliar el sueño?. A lo que analizando las respuestas se puede concluir que; 9 bomberos y 2 bomberas mencionaron nunca haber ingerido algo referente para conciliar el sueño, sin embargo, los sujetos indicaron ingerir lo siguiente:

Sujeto 6: “Sí, actualmente no, lo que yo tengo ahorita de tratamiento es la... Bueno, un medicamento que es para como un tipo ansiolítico, porque tomaba paroxetina y fluoxetina, la fluoxetina que me tomo es un comprimido al día, la fluoxetina la estoy tomando hace unos 4 meses tal vez”.

Sujeto 7: “Tomo CBD, pero sin la parte mala verdad jaja, pero sí me relaja mucho y más con el tema muscular también me relaja en el tema, porque quedé con una lesión en un nervio y eso me genera dolor todo los días, las 24 horas como ahorita aquí ando con dolor, pero tengo que acostumbrarme porque es parte de la lesión que ya no va a tener remedio, entonces eso me

relaja en las noches el tema muscular y me ayuda a veces al sueño, pero no es todo el tiempo”.

Sujeto 8 mencionó: “Sí. Tal vez cosas naturales, vitamina B12 o algo así...”

Sujeto 10: “No, más que el té de tilo jajaja”.

4.1.4.3 Subcategoría 3- Horas de sueño

Para comprobar si los bomberos y bomberas presentan trastornos del sueño, se realizó la pregunta: ¿En su mayoría de veces duerme entre 7 a 8 horas? ¿De no ser así podría expresar si son más o menos horas? Esto para conocer más acerca del sueño de los entrevistados y verificar si este es afectado en algún momento de sus vidas.

Por lo que se pudo analizar, 6 bomberos y 2 bomberas refirieron dormir entre 6 a 7 horas, mientras que 4 bomberos y 1 bombera indicaron dormir menos horas y los siguientes bomberos mencionaron:

Sujeto 8: “El día libre sí, el día por dentro no”.

Sujeto 9: “Es relativo, pero sí, hay veces que sí, hay veces que no. Hay veces que duermo menos, hay veces que sí la trueno”.

4.1.4.4 Subcategoría 4- Sentimiento de preocupación, de cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormido bien

Debido a la dificultad con conciliar el sueño, o el dormir menos horas de lo normal puede llegar a afectar el funcionamiento social, y laboral de los bomberos y bomberas, ocasionando cansancio o preocupación recurrente, por esto se elaboró la siguiente pregunta: ¿Cuántos días a

la semana ha estado preocupado o ha notado cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormido bien?. Al momento de analizar las respuestas brindadas, se evidenció que hay una diferencia en las distintas respuestas, se obtiene como resultado lo siguiente: 3 bomberos refirieron que no es algo que les causa preocupación, 1 indicó que solo 1 vez, otro bombero mencionó que muy poco, mientras que otro señaló que casi nunca, por otro lado, todas las respuestas fueron muy distintas, debido a esto se mostrarán a continuación la información brindada:

Sujeto 1: “Es muy variado, hay veces que digamos yo puedo en el propio trajín del día a día no dormir bien y yo puedo trabajar en cosas movidillas o en emergencias ahí un poco relevantes, no sentirme cansado yo ya me siento en el camión o venimos de vuelta o llego a cada estación y me siento o me ocupo en algo y ahí me genera el cansancio”.

Sujeto 3: “No me afecta, porque vieras que me gusta mucho lo que hago y paso deseando salir y estoy deseando llegar a trabajar y la salida no me asusta. Entonces si me pudiera dar ansiedad laboralmente es, pero por llegar a trabajar. De hecho, yo no siento que trabaje, la verdad, es una bendición que me paguen por hacer algo que de verdad haría gratis”.

Sujeto 4: “Di preocupaciones hay todos los días, yo creo. Es que dependiendo digamos, no me preocupa que tengo que hacer algo o de que me pase algo, sino más bien de lo diario”.

Sujeto 5: “Es que eso es muy... Relativo porque todo va a depender del tipo de guardia que uno tenga”.

Sujeto 7: “No, no me afecta, por ejemplo, durante el día de trabajo no siento la diferencia, porque hay que estar en el trabajo ya se sabe que a cualquier hora uno va a salir, o sea, no va a tener esa sensación de que usted se va a dormir, en la que usted sabe que en cualquier momento va a sonar

el radio y hay que salir. En la casa es donde sí, porque yo paso pendiente de que me paso despertando, por tal cosa, eso aquí no me pasa, pero en la casa sí. Es que, por ejemplo, el no dormir aquí ya me es normal, pero cuando yo no duermo en la casa, yo llego al día siguiente cansada, porque no puedo dormir en la casa, y tras que no dormir el día anterior tampoco, entonces eso es lo que se me da. Aquí si cuesta mucho en esta estación, lo que es San José, y no hay comodidad, no se descansa, ahí es donde uno dice no duerme sino pernocta, en veces más de uno amanece como de chicha, porque no pudieron dormir y que se puede hacer si ese es nuestro trabajo”.

Sujeto 8: “Es que aquí la época de verano e invierno es muy marcada, cuando es verano, usted pasa todo el día fuera, por la tensión, estamos hablando de unas 19 o 20 salidas en total, entonces usted pasa todo el día fuera y esta estación es la única estación que le da cobertura, como a cinco estaciones más, Desamparados, Tres Ríos, Cartago, entonces la cantidad de emergencias es muy demandante, entonces no se descansa”.

Sujeto 11: “Hace como 2 turnos porque sí me acosté tarde y venía realmente cansada, pero no es normal que pase. Yo siempre trato de que mis actividades sociales lo más a la 10 ya estar en mi casa”.

Sujeto 12: “Normalmente soy una persona, que me gusta mucho convivir con la gente. Entonces, aparte que es parte de mi rol también, pero ya en mi personalidad, me gusta mucho convivir con la gente. O sea, me gusta estar pendiente, soy una persona muy paternalista, si ya desayunaron, si ya comieron, si les pasa algo. A veces, por las tareas propias del trabajo, no puede uno pasar todo el día con todos, pero en los ratitos en los que me siento a saludar a alguien o a conversar o así, trato de compartir y estar como al pendiente”.

Sujeto 14: “No, en realidad, por ejemplo, ahorita, ahorita yo le puedo decir que no, me siento descansado. Pero podemos hablar de que hay momentos que dependen del turno que tengamos puede ser 1 o 2 veces a la semana. Pero más que todo es porque hemos estado atendiendo emergencias”.

4.1.4.5 Subcategoría 5- Sueño en el día y diferencias entre dormir en el día o en la noche

Esta última subcategoría es para conocer si los bomberos y bomberas pueden dormir en el día debido a que posiblemente no descansan lo suficiente durante la noche y si logran identificar alguna diferencia en su descansar, para eso se elaboró la siguiente pregunta: ¿Por lo general duerme en el día o solo en la noche? Si es así ¿Piensa que hay diferencias entre dormir en el día y en la noche?. Como análisis se obtiene que solo 1 bombero y 2 bomberas duermen durante el día y sí identifican diferencias entre dormir en el día y en la noche, 2 bomberos mencionaron dormir en el día, 4 de ellos mencionaron no poder dormir durante el día, mientras que los demás dieron respuestas distintas, entre estas se encuentran:

Sujeto 1: “Cómo 6 o menos. Cuando tengo libre sí duermo más, porque si duermo un rato considerable en la mayoría por así decirlo, y por lo general si me acuesto temprano digamos aquí en el trabajo yo me puedo acostar tipo 12 o 1 de la mañana. Ya, digamos, en el día libre, si puedo echar una siestilla y después almuerzo o que llegue muy cansado, puedo dormir como 2 horas y ya me acostaría, tipo 10 o 11”.

Sujeto 5: “No, yo por mí paso directo, yo es que aprovecho mucho el sueño, para mí hay 2 cosas que usted no puede negociar el sueño y la comida”.

Sujeto 9: “Algunas veces sí”.

Sujeto 10: “No, solo domingos un rato en la mañana”.

Sujeto 11: “A veces sí, pero son ratitos yo puedo dormir 10, 15 minutos y ya, no es que ocupe dormir 3 horas, yo con 15 minutos recargo”.

Sujeto 13: “No, no se recupera el sueño. Ahí uno se va acomodando y ya otra vez retoma el día a día, pero ese sueño no descansa”.

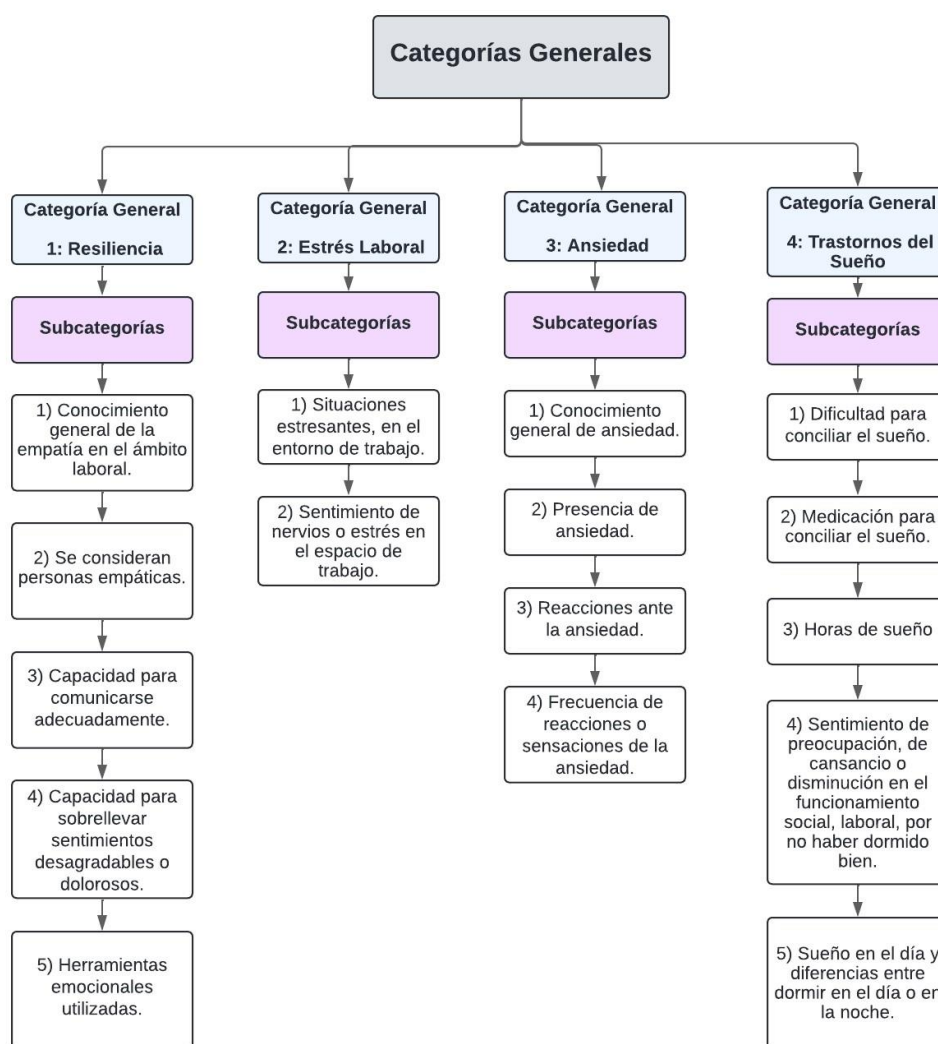
CAPITULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS DE LOS DATOS

Por medio de las transcripciones de las entrevistas, de datos, información, que fue brindada por las personas participantes, bomberos y bomberas de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica se procede a realizar el respectivo análisis para dicha investigación. Para esto se elaboró el siguiente esquema general, el cual representa las principales cuatro categorías y cada una con sus respectivas subcategorías.

Figura 5: Categorías y Subcategorías



Fuente: Elaboración propia, 2024.

5.1.1 ANÁLISIS ENTRE LAS CATEGORÍAS GENERALES Y SUBCATEGORÍAS

Categoría General 1- Resiliencia. Subcategoría 1: Conocimiento general de la empatía en el ámbito laboral. Esta subcategoría se realizó para saber si los participantes reconocen el concepto y que tanto conocen del mismo, por lo que en su mayoría supieron asociar el término de la empatía en el espacio de trabajo, asociándolo con: compañerismo, un buen espacio de trabajo, ser cortés, brindar apoyo, tener comprensión por los demás compañeros, hasta cierto punto se llegan a considerar una familia, esto debido a que tienen una convivencia continua de 24 horas, cabe mencionar que no siempre hay empatía en el entorno de trabajo, sin embargo siempre tratan de que haya y de llevarse de la mejor manera.

En el ambiente laboral, la empatía es parte del éxito de la empresa, esto porque hay un entendimiento entre las personas que forman parte de la empresa, organización, institución, debido a que la comunicación interpersonal es importante para conseguir metas y a la hora de establecer un ambiente y clima positivo para desempeñarlo (Quesada, 2023, p.116).

Subcategoría 2: Se consideran personas empáticas. Esta se realizó para identificar si los participantes son capaces de considerarse personas empáticas con sus compañeros de trabajo, por lo que se pudo analizar que en su mayoría sí se consideran personas empáticas o por lo menos intentan serlo. Según con la información brindada, se mencionó que hay mucha confianza por parte de los bomberos, hasta llegar al punto de realizar bromas, con la excepción de no utilizar los equipos de trabajo, ya que esto les podría perjudicar en caso de alguna emergencia. Por esa razón indicaron que parte de la empatía de ellos son las bromas como, por ejemplo: granadas de talco, bolsas o baldes de agua, ahora por tiempo no lo realizan mucho, pero antes sí era más frecuente. Además, tratan de evitar el uso de los celulares, para que haya una convivencia, socialización, empatía entre ellos mismos.

Para esto, también es importante conocer cuáles son las características de las personas que son empáticas: son más respetadas y se dan a querer, son respetuosos, solidarios, tienen mentalidad flexible, esto genera que las demás personas se sientan aceptados y comprendidos, lo principal es que establecen relaciones de respeto, de reciprocidad, comprensión que se dan por medio de la escucha activa (Quesada, 2023, p.113).

Subcategoría 3: Capacidad para comunicarse adecuadamente. El hecho de comunicarse adecuadamente es una de las características de las personas que suelen ser resilientes, por esa razón se agregó como subcategoría, acá la mayoría de los bomberos/as indicaron que sí suelen comunicarse adecuadamente, esto para mantener un buen ambiente de trabajo con los compañeros.

La empatía no es un tema sencillo, en algunas personas se puede presentar de manera innata mientras que en otras suele ser más complicado, lo importante acá es que esto se puede aprender y desarrollar, una comunicación empática es una de las principales funciones para mejorar el clima laboral y para generar un cambio positivo en el desempeño de las organizaciones (Quesada, 2023, p.114).

Subcategoría 4- Capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos. Como se mencionó anteriormente, es común que esta población esté propensa, a sobrellevar sentimientos desagradables, por lo que se tomó en consideración, indagar como lo sobrellevan de una mejor manera. Analizando se pudo determinar que lo que normalmente ponen en práctica para sobrellevar estas situaciones es; llorar, realizar algún deporte o hablarlo con alguien de confianza.

“El autoconocimiento o la capacidad para comprender y gestionar el ámbito interno de uno mismo es fundamental para conocer al otro y la clave es conocer el lado afectivo de la comunicación” (Quesada, 2023, p.118).

Subcategoría 5- Herramientas Emocionales utilizadas. Esta subcategoría se realizó para conocer redes de apoyo con las que cuenta el personal para alcanzar el bienestar psicológico. Entre lo que se analizó, se evidencia que todos los bomberos/as lo manejan de distintas maneras, entre estas; escuchar música, aislarse, llorar, conversarlo.

Las herramientas a continuación pueden desempeñar un papel importante en el mantenimiento de una salud mental positiva y la recuperación de la salud mental si hay presencia de una afección de salud mental: comer bien, ayudar a otros, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, enfocarse en lo positivo, usar habilidades de afrontamiento durante tiempos difíciles, buscar ayuda profesional de ser necesario (Chenevert, 2022, párr. 1).

Categoría General 2- Estrés Laboral. Subcategoría 1: Situaciones estresantes, en el entorno de trabajo. Se realizó para poder explicar la presencia de manifestaciones como el estrés y se pudo analizar que entre las situaciones que más les generan estrés a los bomberos/as son; la presión debido a las emergencias, el no realizar las tareas de la manera correcta, el poco compañerismo, accidentes de cualquier tipo.

En los servicios de emergencias como policías, bomberos, Cruz Roja, el estrés es fundamental ya que la emergencia por sí sola no deja de ser novedosa y solo se conoce con totalidad al momento en el que se presencia. Siempre hay amenaza en el equilibrio físico, emocional, conductual, el estrés se va a manifestar siempre de una u otra manera (Rosas et.al. p. 107).

Subcategoría 2- Sentimientos de nervios o estrés en el espacio de trabajo. El estrés es muy común y frecuente en este tipo de labor, por eso se tomó en consideración esta subcategoría, en donde se analizó que la mayoría se sienten estresados en el espacio de trabajo y con relación a nerviosos indicaron nunca estarlo, esto durante el último mes.

Es importante señalar que los bomberos están expuestos a presentar estrés y otros trastornos debido a eventos de alto impacto emocional que llevan las emergencias, por eso se dice que las posibilidades de presentar trastornos por estrés postraumático o síndrome de estrés traumático secundario u otras patologías como lo son la depresión, y otros, es mayor por el nivel de vinculación empática de las personas que se encargan de las emergencias con los complicados y repetidos eventos graves (Rosas et. al, 2020, p.108).

Categoría General 3- Ansiedad. Subcategoría 1: Conocimiento general de ansiedad. Esta subcategoría es importante de realizar, porque es la que nos permitiría identificar si esta población conoce lo que es la ansiedad. Analizando se obtuvo como resultado que todos los participantes tuvieron distintas maneras de definir el concepto de ansiedad, sin embargo, todos tienen conocimiento de lo que es la misma.

“La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno” (Ortuño, 2024, párr. 1).

Subcategoría 2- Presencia de ansiedad. Esta nos permitiría identificar si existe presencia de este trastorno en esta población. Por eso al momento de analizar las respuestas brindadas por los mismos se llega al análisis de que en su mayoría de bomberos sí han presentado ansiedad en algún momento de sus vidas.

La ansiedad se considera anormal cuando esta es desproporcionada y además es prolongada para el estímulo que la desencadena, esto en comparación con la ansiedad que es leve y transitoria que su causa se debe a un evento estresante. Los trastornos de ansiedad pueden durar entre 6 meses y pueden empeorar si no se tratan a tiempo (Ortuño, 2024, párr.3-4).

Subcategoría 3- Reacciones ante la ansiedad. Aquí es fundamental conocer qué es lo que hacen los bomberos/as cuando suelen estar ansiosos. Por lo que analizando se determina que lo que suelen realizar es: hacer ejercicio, escuchar música y mantener la mente ocupada en otras cosas.

Para los trastornos de la ansiedad existen distintas terapias que pueden mejorar a la mayoría de las personas que lo presentan, para que lleven sus vidas de manera tranquila, y plenas. Existe una mayor eficacia cuando hay psicoterapia y psicofármacos, además de técnicas psicoterapéuticas enfocadas en el aprendizaje de habilidades para el manejo de la ansiedad (Ortuño, 2024, párr. 23-25).

Subcategoría 4- Frecuencia de reacciones o sensaciones de la ansiedad. En esta última subcategoría se hizo para conocer la frecuencia en la que se presentan sensaciones de ansiedad, como, por ejemplo, temblores, llanto fácil, sensación de inquietud. En lo que se pudo analizar que, en su mayoría de los participantes, mencionaron no presentar en el último mes, ninguna de las anteriores.

Entre los síntomas más comunes que puede manifestar la ansiedad, son palpitations rápidas y constantes, sensación de ahogo, falta de aire, angustia y fobias, entre otras (Ortuño, 2024, párr.12).

Categoría General 4- Trastornos del Sueño. Subcategoría 1: Dificultad para conciliar el sueño. Como se ha mencionado, es común que esta población presente dificultades para conciliar el sueño, debido a sus horarios de trabajo y el hecho de enfrentar el estar siempre atentos a la alarma, en caso de cualquier emergencia. Se pudo analizar que la mayoría de los bomberos/as sí tienen dificultades para conciliar el sueño, durante la noche, mientras se encuentran en la Estación.

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño (Medline Plus, 2023, párr. 1).

Subcategoría 2- Medicación para conciliar el sueño. Acá se agregó esta subcategoría porque se consideró importante conocer si los participantes ingieren algún tipo de medicación para poder conciliar el sueño. Por lo que, analizando las respuestas se evidenció que la mayoría no ingieren algún medicamento para lograr dormir, sin embargo, los que mencionaron haber ingerido fueron productos como, por ejemplo; CBD para relajación, té de tilo, vitamina B12 y fluoxetina.

Es importante mencionar que, en caso de ingerir algún medicamento para conciliar el sueño, este debe de ser recetado por un especialista. Sin embargo, para poder dormir de manera natural, se pueden realizar ciertas conductas que le favorezcan, como, por ejemplo: no pensar en situaciones que nos generan estrés, leer, escuchar música relajante, meditar o hacer yoga, evitar el uso de tecnologías como celulares, computadoras y la televisión, evitar la cafeína, el té, bebidas energéticas, horas antes de acostarse (Gavin, 2020, párr.3-11).

Subcategoría 3- Horas de sueño. Se indagó acerca de las horas que suelen dormir los bomberos/as. Como resultado se obtuvo que la mayoría duermen entre 6 a 7 horas, haciendo referencia que esto sucede mientras se encuentran laborando, otro dato importante es que no siempre logran conciliar un sueño profundo, debido a que pasan pendientes de cualquier llamado a alguna emergencia.

Se pueden presentar problemas cuando no hay un horario constante de sueño y vigilia, esto se puede presentar en los trabajadores con turnos de horarios rotativos, particularmente los que trabajan en las noches (Medline Plus, 2023, párr. 15).

Subcategoría 4- Sentimiento de preocupación, de cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormido bien. El funcionamiento social y sobre todo el laboral se puede haber afectado debido a que no se duermen las horas que son recomendadas, por esa razón se agregó esta subcategoría. Se analizó que en la mayoría de los bomberos/as el hecho de no dormir bien, no es un tema que les llegue a afectar a la hora de socializar con los demás.

Dormir y poder descansar es importante para todas las personas, tanto para la salud física como en la mental, debido a que, si no se hace, esto nos podría afectar en las tareas cotidianas, y a la hora de solucionar los problemas que van surgiendo (Méndez, 2022, párr.2).

Subcategoría 5- Sueño en el día y diferencias entre dormir en el día o en la noche. Para finalizar, en esta subcategoría se analizó que la mayoría de los bomberos no suelen dormir en el día, ya sea para aprovechar el tiempo, realizar otras tareas, obligaciones o simplemente se les dificulta conciliar el sueño durante el día, mientras que las personas que si duermen en el día mencionaron sí notar diferencias entre dormir en el día y en la noche.

Expertos del Instituto del Sueño, en Madrid determinan: las personas que trabajan de noche tienen que estar cambiando el ritmo con frecuencia, en comparación con las personas que trabajan de día, no tienen ese problema, ya que los organismos se adaptan. “Jet lag” es cuando el cuerpo se adapta a los días de haber un cambio en el horario del sueño, en algunas personas puede durar una semana y en otras diez días, pero en algún momento se genera esta adaptación. Esto es común que se de en los bomberos debido a los horarios rotativos que mantienen, a pesar de que mencionaron que el sueño no es algo que les afecte, sin embargo, el sueño que mantienen durante las noches, en el momento de encontrarse laborando es importante. El problema de las personas que trabajan durante la noche es que sus necesidades sociales, familiares lo obligan a cambiar el horario de sueño ocasionalmente, es por esa razón que la calidad de vida se verá afectada (Instituto del Sueño, 2019, párr. 3).

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Las conclusiones que se brindaran a continuación surgen de los objetivos planteados en la investigación y de los resultados obtenidos durante la misma. Las mismas y las recomendaciones brindadas en el trabajo de investigación pueden ser utilizadas en cualquier Estación de Bomberos de Costa Rica.

Como parte del objetivo general se planteó el siguiente: Analizar la resiliencia en el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, por medio de experiencias narrativas, para conocer su bienestar psicológico durante el mes de mayo del año 2024.

Se concluye que los bomberos/as son personas resilientes, esto debido a las distintas y constantes situaciones de alto impacto, tanto físico como emocional que viven día con día. Las personas participantes demostraron presentar características que los hacen personas resilientes como por ejemplo el hecho de brindar apoyo a sus compañeros de trabajo, ser solidarios con los mismos, tratar de que tenga un ambiente de trabajo agradable, además se comunican adecuadamente entre ellos, lo cual también influye como parte de la resiliencia.

Por otra parte, además de las distintas situaciones desagradables, que han presenciado siempre buscan la manera de que esto no les afecte en sus vidas tanto personales, como laborales y se puede afirmar que a pesar de todo esto, continúan con sus labores como bomberos.

Se explicó y psico-educó con relación a las manifestaciones del el estrés, ansiedad y trastornos del sueño, cumpliendo con el objetivo específico: “Explicar la presencia de otras manifestaciones como estrés, ansiedad y posibles trastornos del sueño, en el estado de ánimo del personal del cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur”.

Por medio del análisis de los resultados que me brindó el personal de bomberos se concluye que sí presenta estrés esto debido a situaciones de emergencias, realizar las tareas de manera correcta o los accidentes. Con relación a la ansiedad, se evidenció que todos conocen lo que significa este trastorno, además de presentarlo, en su mayoría los bomberos sí han manifestado ansiedad en algún momento de sus vidas. Por último, con los trastornos del sueño, manifestaron no presentar un trastorno en específico, sin embargo, presentan dificultad para conciliar el sueño dentro de la Estación, esto debido a que no pueden conciliar un sueño profundo y el mismo es interrumpido porque están pendientes del radio que les informa cualquier emergencia.

Como segundo objetivo específico, se definió: Describir las estrategias que utiliza el cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur, para trabajar resiliencia después de un evento emocional de alto impacto.

Acá es importante mencionar que en varios casos los bomberos suelen hacer a un lado sus emociones, no dejar que estas situaciones de alto impacto les perjudique su espacio laboral, sin embargo muchos de ellos reconocen que no es la manera correcta, ya que deben de validar sus emociones, por consiguiente en otros casos, lo que suelen describir como estrategias para trabajar en la resiliencia, mencionan: el hecho de llorar ya sea a escondidas o en público, les ayuda a liberar esos sentimientos o emociones que solían guardasen, otra estrategia que utilizan es el realizar algún deporte, como por ejemplo andar en bicicleta, ir al gimnasio, realizar ejercicios de máquinas y de fuerza, esto también les ayuda a liberarse de alguna manera y por último conversarlo, el acto de hablar con alguna persona que les genere confianza como por ejemplo sus esposas, familiares hasta incluso los mismos compañeros del

trabajo esto les permite para trabajar en la resiliencia como estrategias para después de estas situaciones de alto impacto emocional.

También se me permitió validar que los bomberos de Costa Rica cuentan con servicio de psicología, pero es importante mencionar varios puntos acá, el servicio de psicología que ofrecen es escaso ya que no brindan auxilio de manera individual, sino que este se da de manera grupal, posterior a esto, nunca está presente esta ayuda, solamente en pocas situaciones y cuando es solicitado el servicio, cuando sucede alguna emergencia grupal como por ejemplo el fallecimiento de algún bombero o el fallecimiento de varios niños en un incendio, en este caso es solicitado el apoyo por parte de profesionales en psicología para brindar asistencia grupal a los bomberos que presenciaron estos lastimosos accidentes. Durante la entrevista muchos participantes manifestaron desconocer si contaban con el servicio de apoyo psicológico dentro de la institución. Los que mencionaron conocer de la ayuda por parte de este servicio manifestaron nunca haberlo solicitado.

Por otra parte, es importante mencionar que muchos bomberos consideraban mal visto asistir a psicología, esto porque su rango laboral o incluso su masculinidad se verían afectadas, ya que se considera que muchos de ellos “deben de ser fuertes” para presenciar las situaciones difíciles, además de verse fuertes tanto para las personas que fueron afectadas como para sus demás compañeros. Sin embargo, esto son maneras de pensar de hace unos años atrás. Actualmente muchos de ellos reconocen que es necesario asistir a psicología, saber gestionar sus emociones, incluso algunos mencionaron asistir o que han asistido en algún momento de sus vidas.

Esto según lo determinado en el objetivo específico: “Conocer las redes de apoyo con que cuenta el cuerpo de bomberos de la Estación Metropolitana Sur para alcanzar el bienestar psicológico”.

Se concluyó que las redes de apoyo con las que cuentan la mayoría de los bomberos son sus familiares, sus esposas, los hijos, los papás, en fin la familia, porque a pesar de ser personas que tienen habilidades para enfrentar estas situaciones y de saber estrategias para afrontarlas como por ejemplo mantenerse ocupados, realizar ejercicio, escuchar música, leer o estudiar entre muchas más, el apoyo familiar siempre será una red de apoyo fundamental para los bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica.

6.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se van a plantear una serie de recomendaciones con el objetivo de que estas sirvan a futuras investigaciones relacionadas al tema para que de esa manera se pueda sustentar la misma investigación, las recomendaciones están enfocadas en el bienestar psicológico del personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica.

- Publicar esta tesis, ya sea en revistas enfocadas en Bienestar Psicológico o en la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana, para que de esta manera incentive a la población universitaria a realizar artículos investigativos en el área de psicología, enfocados en la población de Bomberos de Costa Rica esto debido a la escasez de investigaciones actuales con respecto al tema, en esta población en específico.
- Realizar trabajos de investigación en el personal del cuerpo de bomberos de las zonas rurales con el fin promover investigaciones y de comparar las categorías de esta investigación: Resiliencia, Estrés Laboral, Ansiedad y Trastornos del Sueño, para comprobar si estas varían al ser una zona rural y tener menos emergencias que en la zona urbana.
- Priorizar la salud mental, como lo son la nutrición, terapia física, entre otras, como profesionales en psicología es importante que esto siempre esté presente ante cualquier población vulnerable, como lo son los bomberos.
- Se podría realizar trabajos de investigación acerca de la psicología, enfocada más en el área preventiva que correctiva, esto al momento de presenciar eventos de alto impacto emocional.

- Realizar investigaciones acerca de cómo controlar o de sobrellevar el estrés o ansiedad en los bomberos, cuando hay pérdidas de seres queridos como lo son compañeros de trabajo u emergencias que no se pudieron controlar.
- Brindar talleres o capacitaciones a distintas estaciones de Bomberos de Costa Rica, acerca de cómo validar y gestionar de manera correcta las emociones, esto desde cursos impartidos por la Universidad enfocados en Salud Comunitaria, como lo son: Intervención en Crisis.
- Fortalecer la atención psicológica de manera individual e inmediata, para el bienestar mental del cuerpo de bomberos, ya que suele ser un área en la que comúnmente pueden verse afectados y afectadas.
- Trabajar en las habilidades sociales con relación a la comunicación, expresión con el objetivo de seguir manteniendo un buen ambiente laboral.
- Abordar el tema del duelo en los bomberos y bomberas, esto enfocado a situaciones cuando fallecen sus compañeros o personas en alguna emergencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, S. Gallegos, A. Muñoz, S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Investigación Psicológica*, (22), 77-100.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200007&lng=es&tlng=es.
- Alarcón Canicela, C. Apaza Tito, A. (2022). *Relación entre Resiliencia y Bienestar Psicológico en Estudiantes de una Universidad de Huancayo*. [Tesis]. Universidad Peruana los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/7006>
- Aldana Vilas, L. Borrego Toledo, R. (2022). *Comportamiento de la resiliencia en bomberos cubanos ante situaciones de desastre*. Convención Internacional de Salud.
<https://convencionsalud.sld.cu/index.php/convencionsalud22/2022/paper/download/707/897>
- Alonso Serna, D. (2021). *Percepción*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/19771/percepcion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychological Association [APA]. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Atlas. Ti. (2024). *Guía definitiva de la investigación cualitativa*.
<https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte-2/investigacion-fenomenologica>

- Cases Moreno, A. (2021). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento frente al estrés en bomberos* [Trabajo fin de grado]. Universitas Miguel Hernández.
<http://dspace.umh.es/handle/11000/26854>
- Chávez Villalobos, A. Jiménez Merino, A. (2022). *Estrés laboral y resiliencia en bomberos de Lima centro, 2022* [Tesis de licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/112219>
- Chenevert, J. (2022). *Herramientas Para Mantener Tu Salud Mental*. Conquering CHD.
<https://www.conqueringchd.org/herramientas-para-mantener-tu-salud-mental/>
- Chipana Puraca, E. Rimachi Quispe, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en contexto COVID-19*. [Tesis de bachillerato]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Condori Ojeda, P. (2020). *Universo, población y muestra*.
<https://www.aacademica.org/cporfirio/18.pdf>
- Espinola Ayala, C. Sánchez Rivera, H. (2022). *Asociación entre el estrés postraumático y la resiliencia en bomberos de Trujillo durante la pandemia por Covid-19, 2022*.
Meridiano-Revista colombiana de Salud Mental. 2(1), 2-10.
doi.org/10.26852/28059107.644
- Fernández Márquez, L. (2010). *Modelo de intervención en crisis en busca de la resiliencia personal*. <https://www.cop.es/uploads/pdf/modelo-intervencion-crisis-resiliencia-personal.pdf>

- Fínez, M. Morán, C. Urchaga, J. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *Revista de Psicología*. 4(1), 85-94.
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666009/html/>
- García, D. Hernández, J. Espinosa, J. Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Revista AVFT*. 39(2), 182-190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068398>
- Gavin, M. (2020). *¿Qué puedo hacer si no consigo conciliar el sueño?*. KidsHealth.
<https://kidshealth.org/es/teens/sleepless.html>
- Goyanes, M. Piñeiro, V. (2014). Análisis de contenido en SPSS y KALPHA: Procedimiento para un Análisis Cuantitativo Fiable con la Kappa de Cohen y el Alpha de Krippendorff. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*. 30(1), 123-140.
<https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/157810/Goyanes%20%26%20Pin%cc%83eiro-Naval%20%282024%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa y cualitativa y mixta*. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Instituto del Sueño. (2019). *¿Dormir de día o de noche?*. <https://www.iis.es/dormir-dia-noche/>
- Intriago- Intriago, G & Saldarriaga-Villamil, K. (2021). Resiliencia en los miembros del cuerpo de bomberos durante el confinamiento por COVID-19 en la parroquia Abdón Calderón. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 5(8), 56–67.
<https://doi.org/10.46296/yc.v5i8edespen.0091>

- Isaza Londoño, N. (2021). Revisión Documental sobre los Trastornos de la Salud Mental en Bomberos Voluntarios.
http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/4711/1/2021_NiniJoanaIsazaLondo%C3%B1o.pdf
- Maldonado Rojas, T. (2022). *Estrés traumático secundario y resiliencia en bomberos voluntarios de la ciudad de Tacna, 2022*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma de ICA.
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/2188/1/MALDONADO%20ROJAS%20THOMAS%20ROMMEL.pdf>
- Mann, S. (2018). Las teorías de la percepción. ACFILOSOFIA.
<https://www.acfilosofia.org/materias/psicologia-2-bachillerato/en-breve/596-las-teorias-de-la-percepcion.html>
- Manterola, C. Grande, L. Otzen, T. García, N. Salazar, P. Quiroz, G. (2018). Confiabilidad, precisión o reproducibilidad de las mediciones. Métodos de valoración, utilidad y aplicaciones en la práctica clínica. *Rev Chilena Infectol*, 35 (6), 680-688.
<https://www.scielo.cl/pdf/rci/v35n6/0716-1018-rci-35-06-0680.pdf>
- Medline Plus. (2023). Trastornos del sueño.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>
- Méndez, M. (2022). *¿Por qué no puedo dormir si estoy cansado? Este es el motivo, según los expertos*. Onda cero. https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/porque-puedo-dormir-estoy-cansado-este-motivo-segun-expertos_2022121363983f4c681c520001b748d2.html

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw5ImwBhBtEiwAFHDZx2Hsspet0aO5ZjmX00OqQaqaozbdXVFDP9JNi2Ljg1-EYmLP_LX61xoC3AMQAvD_BwE

Ortuño, F. (2024). Clínica Universidad de Navarra. "*La mayor eficacia en el tratamiento se ha conseguido con la combinación de psicofármacos y psicoterapia*".

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad#:~:text=La%20ansiedad%20es%20una%20emoci%C3%B3n,un%20peligro%20externo%20o%20interno.>

Padilla Avalos, C. Marroquín Soto, C. (2021). Enfoques de Investigación en Odontología:

Cuantitativa, Cualitativa y Mixta. *Rev Estomatol Herediana*, 31(4), 338-340.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552021000400338

Páez Cala, M. (2019). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de medicina*.

20(1), 203-216. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>

Paredes Ordóñez, J. (2020). Condiciones de trabajo en los departamentos de bomberos: un

ambiente de trabajo ni seguro ni saludable. *Revista Internacional y Comparada de relaciones laborales y derecho del empleo*. 8(3), 116-136.

https://ejcls.adapt.it/index.php/rlde_adapt/article/view/893

Piña Ferrer, L. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*. 3(5), 1-3.

<https://ve.scielo.org/pdf/raiko/v8n15/2542-3088-raiko-8-15-1.pdf>

- Quesada, M. (2023). *Neurofelicidad: Claves y estrategias de desarrollo de la empatía para el fomento de la felicidad en el ámbito laboral*. Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/cdc/article/view/9275/15538>
- Ridge, B. 2024. Diseños de Investigación Cualitativa: Una Exploración Detallada. <https://www.mediummultimedia.com/disenos/cuales-son-los-disenos-de-investigacion-cualitativa/>
- Rosas, D. Perren, G. Ferro, R. Fernández, R. (2020). *Evaluación del nivel de estrés en bomberos voluntarios de la provincia de Córdoba*. Revista de Salud Pública. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/30629>
- Salamanca Velandia, S. Gravito Santander, Y. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. *Redalyc*, 53(99), 1-14. <https://www.redalyc.org/journal/5155/515570056015/>
- Santacruz Pardo, K. (2022). Resiliencia: un análisis de concepto. *Revista Colombiana Enfermería*. 21(2), 1-13. <https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/en,au:%22Martins%20Neto,%20Viviana%22/biblio-1442339>
- Valle Taiman, A. (2022). La Investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en Educación. Facultad de Educación PUCP. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/184559/GU%C3%8DA%20INVESTIGACI%C3%93N%20DESCRIPTIVA%202022.pdf>

Zúñiga Cristóbal, E. (2019). El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores. *Gestión en el tercer milenio*, 22(44), 115-120. <https://doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>

ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA DE COSTA RICA

Escuela de Psicología

Tel (506) 2211-3000 E-Mail: info@uh.ac.cr

CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Para ser participante de una investigación)

PROFUNDIZANDO EN LA RESILIENCIA: NARRATIVAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, EN BOMBEROS DE LA ESTACIÓN METROPOLITANA SUR DE COSTA RICA

Sustentante: Yeilim Cruz Portuguez. Cédula 117820771.

A. QUÉ BUSCA EL ESTUDIO

El estudio se realiza por parte de la estudiante de Psicología, Yeilim Cruz Portuguez, de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, como requisito de graduación para alcanzar el título de Licenciatura en Psicología, mediante la realización del estudio: Profundizando en la resiliencia: narrativas del bienestar psicológico, en bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica.

B. EN QUE CONSISTE SU PARTICIPACIÓN

Su participación consiste en realizar una entrevista semiestructurada, que será grabada en audio, para poder analizar las principales categorías de resiliencia, estrés laboral, ansiedad y presencia de trastornos del sueño.

La realización de la entrevista es individual, sus respuestas se registran de manera confidencial y luego se transcriben para su análisis en una base de datos. No se le solicita ningún otro dato personal más que una ficha general de identificación, la información recolectada se maneja con confidencialidad y responde únicamente a fines académicos. Su nombre nunca será divulgado en los resultados.

C. RIESGOS

La participación en este estudio no plantea un riesgo para su integridad física, psicológica, o condiciones laborales. Puede experimentar una sensación de incomodidad al responder las preguntas o al saber que la información será leída por la sustentante. Por lo que se recuerda que es libre de retirarse en cualquier momento.

A. BENEFICIOS

No existe un beneficio directo para la persona que participa o su institución. Sin embargo, estará colaborando con un estudio que permita brindarles herramientas a futuros profesionales en psicología, siendo un aporte para el personal del cuerpo de bomberos de Costa Rica, permitiendo la psicoeducación y beneficiando a otras personas con su participación.

B. DUDAS Y ACLARACIONES

Para participar en este estudio usted debe contar con un espacio para aclarar dudas, la persona sustentante, Yeilim Cruz Portuguez, debe contestar de forma satisfactoria sus preguntas. Puede localizarle para más información al teléfono 8434-1564 de lunes a viernes de 12:00 p.m. a 6:00 p.m. Puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana con la tutora supervisora del estudio Flora Solano Madrigal al teléfono 8366-8728 localizable de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. para aclarar sus derechos como participante.


C. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Formar parte de este estudio es un acto voluntario, puede retirarse en cuando así lo

desea, la información de su participación es confidencial los resultados pueden divulgarse en la presentación de la tesis, un artículo o aparecer en una publicación, pero siempre de forma anónima. No perderá ningún derecho legal por firmar este consentimiento y se le entregará copia como respaldo.

CONSENTIMIENTO

He leído, todo el consentimiento antes de firmarlo. Pude hacer las preguntas y que tenía y mis consultas fueron contestadas. Me queda claro que mi participación es voluntaria, confidencial y puedo retirarme cuando quiera, respetando mi derecho a seguir o no. Por lo tanto, estoy de acuerdo en participar en este estudio.

Nombre Completo	Cédula	Firma
<u>Yeilim Cruz Portuguez</u>	<u>11782-0771</u>	
Nombre Investigadora	Cédula	Firma
Nombre Testigo	Cédula	Firma

ANEXO 2. GUÍA DE ENTREVISTA

Universidad Hispanoamericana de Costa Rica

Escuela de Psicología

Profundizando en la Resiliencia: Narrativas del Bienestar Psicológico, en Bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica

Sustentante: Yeilim Cruz Portugal.

Información general de las personas participantes:

Sexo _____

Nombre Completo _____

Edad _____

Área de Trabajo o Cargo que Desempeña _____

Cómo divide el tiempo de su vida personal, fuera del tiempo de trabajo _____

Preguntas:

1. ¿Qué es la ansiedad para usted?
2. ¿Qué hace cuando suele estar ansioso?
3. ¿En los últimos días ha presentado sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud? Si es así ¿Cuáles?
4. ¿Qué situaciones le generan estrés en el entorno de trabajo?

5. En el último mes, ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado en su espacio de trabajo?
6. ¿Ha tenido dificultades para conciliar el sueño?
7. ¿Ingiere o ha ingerido algún tipo de medicamento para conciliar el sueño?
8. ¿En su mayoría de veces duerme entre 7 a 8 horas? ¿De no ser así podría expresar si son más o menos horas?
9. ¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado o ha notado cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormido bien?
10. ¿Por lo general duerme en el día o en la noche? Si es así ¿Piensa que hay diferencias entre dormir en el día o en la noche?
11. ¿Que conoce de la empatía en el ámbito laboral?
12. ¿Suele ser una persona empática, que por lo general brinda apoyo, dentro de la jornada laboral?
13. ¿Es capaz de comunicarse adecuadamente con los compañeros de trabajo o familiares?
14. ¿Cuál es su capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos, tales como la tristeza, frustración, temor y enfado, ante un evento natural o situación de crisis circunstancial?
15. ¿Cuándo se encuentra en una situación difícil, cuales herramientas emocionales utiliza para afrontarlo?

ANEXO 3. PREGUNTAS Y RESPUESTAS DE LOS JUECES

JUEZ 1

A quien corresponda, agradezco su colaboración para validar el siguiente instrumento cualitativo.

A continuación, se presentarán cuatro categorías importantes para dicho trabajo de investigación, sírvase leerlos para continuar con la validez de este instrumento.

Iniciamos presentando cada uno de los conceptos de las cuatro categorías, para posterior a esto realizar la valoración en dicho instrumento.

- 1. Resiliencia:** Es la capacidad para afrontar y de adaptarse a los problemas, situaciones difíciles, de alto riesgo psicoemocional, las personas resilientes son capaces de adaptarse a los cambios y de ver sus problemas de manera no tan negativa, además son capaces de manejar sus sentimientos negativos.
- 2. Estrés Laboral:** Es la presión, tensión que se presenta al momento de estar laborando, esto se puede manifestar por sobrecarga con las tareas por realizar, un ambiente laboral desagradable, entre otros, ocasionando problemas físicos o mentales en los trabajadores, y alterando también un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.
- 3. Ansiedad:** La ansiedad es una preocupación que persiste y se debe al miedo intenso, o angustia por actividades, eventos específicos o situaciones que son parte de la rutina de las personas, son situaciones difíciles de controlar y llegan a afectar la manera en cómo nos sentimos. Se caracteriza por sentimientos negativos, como, por ejemplo, miedo, angustia, inquietud, ocasionando tensión muscular, fatiga, mareos, náuseas, dolores estomacales, de cabeza, dificultad para concentrarse, ideas constantes de fracaso.
- 4. Trastornos del Sueño:** Son las dificultades para conciliar el sueño, mantener el sueño durante la noche, dormir en horas que no son apropiadas, dormir demasiado o incluso tener conductas que no son normales durante el sueño.

1. Resiliencia	2. Estrés Laboral	3. Ansiedad	4. Trastornos del Sueño
-----------------------	--------------------------	--------------------	--------------------------------

Con base en las categorías anteriores, asocie la que corresponde con cada uno de los enunciados:

Preguntas	1	2	3	4
1. ¿Qué es la ansiedad para usted?			x	
2. ¿Que conoce de la empatía en el ámbito laboral?		x		
3. ¿Qué es el estrés para usted?		x		
4. ¿Ha tenido dificultades para conciliar el sueño?				x
5. ¿Ha presentado alguna situación en específico que le generen ansiedad en el ambiente de trabajo?			x	
6. ¿Suele ser una persona empática, que por lo general brinda apoyo, dentro de la jornada laboral?	x			
7. ¿Qué situaciones le generan estrés en el entorno de trabajo?		x		
8. ¿Ingiere o ha ingerido algún tipo de medicamento para conciliar el sueño?				x
9. ¿Qué hace cuando suele estar ansioso?			x	
10. ¿Es capaz de comunicarse adecuadamente con los compañeros de trabajo o familiares?	x			
11. En el último mes, ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado en su espacio de trabajo?		x		
12. ¿En su mayoría de veces duerme entre 7 a 8 horas? ¿De no ser así podría expresar si son más o menos horas?				x
13. ¿Últimamente ha tenido dolores, molestias musculares, rigidez o contracciones musculares? Si es así ¿Cuáles?			x	
14. ¿Suele resolver sus situaciones laborales, estresantes con calma?		x		
15. ¿Qué hace para evitar el estrés, durante el rescate y extinción de incendios?	x			
16. ¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado o ha notado cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormido bien?				x
17. ¿En los últimos días ha presentado sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud? Si es así ¿Cuáles?			x	

18. ¿Cuál es su capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos, tales como la tristeza, frustración, temor y enfado, ante un evento natural o situación de crisis circunstancial?	x			
19. ¿Por lo general duerme en el día o en la noche? Si es así ¿Piensa que hay diferencias entre dormir en el día o en la noche?				x
20. ¿Cuándo se encuentra en una situación difícil, cuales herramientas emocionales utiliza para afrontarlo?	x			

JUEZ 2

A quien corresponda, agradezco su colaboración para validar el siguiente instrumento cualitativo. A continuación, se presentarán cuatro categorías importantes para dicho trabajo de investigación, sírvase leerlos para continuar con la validez de este instrumento.

Iniciamos presentando cada uno de los conceptos de las cuatro categorías, para posterior a esto realizar la valoración en dicho instrumento.

- 1. Resiliencia:** Es la capacidad para afrontar y de adaptarse a los problemas, situaciones difíciles, de alto riesgo psicoemocional, las personas resilientes son capaces de adaptarse a los cambios y de ver sus problemas de manera no tan negativa, además son capaces de manejar sus sentimientos negativos.
- 2. Estrés Laboral:** Es la presión, tensión que se presenta al momento de estar laborando, esto se puede manifestar por sobrecarga con las tareas por realizar, un ambiente laboral desagradable, entre otros, ocasionando problemas físicos o mentales en los trabajadores, y alterando también un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.
- 3. Ansiedad:** La ansiedad es una preocupación que persiste y se debe al miedo intenso, o angustia por actividades, eventos específicos o situaciones que son parte de la rutina de las personas, son situaciones difíciles de controlar y llegan a afectar la manera en cómo nos sentimos. Se caracteriza por sentimientos negativos, como, por ejemplo, miedo, angustia, inquietud, ocasionando tensión muscular, fatiga, mareos, náuseas, dolores estomacales, de cabeza, dificultad para concentrarse, ideas constantes de fracaso.
- 4. Trastornos del Sueño:** Son las dificultades para conciliar el sueño, mantener el sueño durante la noche, dormir en horas que no son apropiadas, dormir demasiado o incluso tener conductas que no son normales durante el sueño.

1. Resiliencia	2. Estrés Laboral	3. Ansiedad	4. Trastornos del Sueño
-----------------------	--------------------------	--------------------	--------------------------------

Con base en las categorías anteriores, asocie la que corresponde con cada uno de los enunciados:

Preguntas	1	2	3	4
1. ¿Qué es la ansiedad para usted?			X	
2. ¿Que conoce de la empatía en el ámbito laboral?		X		
3. ¿Qué es el estrés para usted?		x	X	
4. ¿Ha tenido dificultades para conciliar el sueño?				X
5. ¿Ha presentado alguna situación en específico que le generen ansiedad en el ambiente de trabajo?		x	X	
6. ¿Suele ser una persona empática, que por lo general brinda apoyo, dentro de la jornada laboral?		x		
7. ¿Qué situaciones le generan estrés en el entorno de trabajo?		X		
8. ¿Ingiere o ha ingerido algún tipo de medicamento para conciliar el sueño?				X
9. ¿Qué hace cuando suele estar ansioso?			X	
10. ¿Es capaz de comunicarse adecuadamente con los compañeros de trabajo o familiares?		X		
11. En el último mes, ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado en su espacio de trabajo?		X		
12. ¿En su mayoría de veces duerme entre 7 a 8 horas? ¿De no ser así podría expresar si son más o menos horas?				X
13. ¿Últimamente ha tenido dolores, molestias musculares, rigidez o contracciones musculares? Si es así ¿Cuáles?		X	X	
14. ¿Suele resolver sus situaciones laborales, estresantes con calma?	X	x		
15. ¿Qué hace para evitar el estrés, durante el rescate y extinción de incendios?	x	X		
16. ¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado o ha notado cansancio o disminución en el funcionamiento social, laboral, por no haber dormido bien?				x
17. ¿En los últimos días ha presentado sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud? Si es así ¿Cuáles?			X	

18. ¿Cuál es su capacidad para sobrellevar sentimientos desagradables o dolorosos, tales como la tristeza, frustración, temor y enfado, ante un evento natural o situación de crisis circunstancial?	x			
19. ¿Por lo general duerme en el día o en la noche? Si es así ¿Piensa que hay diferencias entre dormir en el día o en la noche?				x
20. ¿Cuándo se encuentra en una situación difícil, cuales herramientas emocionales utiliza para afrontarlo?	x			

ANEXO 4. RESULTADOS OBTENIDOS DEL PROMEDIO ÍNDICE DE KAPPA DE COHEN

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Juez1 × Original	15	100,0%	0	,0%	15	100,0%

Juez1 × Original

			Original				Total
			Resiliencia	Estrés Laboral	Ansiedad	Trastornos del Sueño	
Juez1	Resiliencia	Recuento	2	0	0	0	2
		% Fila	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	40,0%	,0%	,0%	,0%	13,3%
		% Total	13,3%	,0%	,0%	,0%	13,3%
Estrés Laboral	Estrés Laboral	Recuento	3	2	0	0	5
		% Fila	60,0%	40,0%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	60,0%	100,0%	,0%	,0%	33,3%
		% Total	20,0%	13,3%	,0%	,0%	33,3%
Ansiedad	Ansiedad	Recuento	0	0	3	0	3
		% Fila	,0%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
		% Columna	,0%	,0%	100,0%	,0%	20,0%
		% Total	,0%	,0%	20,0%	,0%	20,0%
Trastornos del Sueño	Trastornos del Sueño	Recuento	0	0	0	5	5
		% Fila	,0%	,0%	,0%	100,0%	100,0%
		% Columna	,0%	,0%	,0%	100,0%	33,3%
		% Total	,0%	,0%	,0%	33,3%	33,3%
Total	Total	Recuento	5	2	3	5	15
		% Fila	33,3%	13,3%	20,0%	33,3%	100,0%
		% Columna	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% Total	33,3%	13,3%	20,0%	33,3%	100,0%

Medidas simétricas

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo	Kappa	,74	,13	5,32
N de casos válidos		15		

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Juez2 × Original	15	100,0%	0	,0%	15	100,0%

Juez2 × Original

			Original				Total
			Resiliencia	Estrés Laboral	Ansiedad	Trastornos del Sueño	
Juez2	Resiliencia	Recuento	4	0	0	0	4
		% Fila	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	80,0%	,0%	,0%	,0%	26,7%
		% Total	26,7%	,0%	,0%	,0%	26,7%
Estrés Laboral	Estrés Laboral	Recuento	1	2	0	0	3
		% Fila	33,3%	66,7%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	20,0%	100,0%	,0%	,0%	20,0%
		% Total	6,7%	13,3%	,0%	,0%	20,0%
Ansiedad	Ansiedad	Recuento	0	0	3	0	3
		% Fila	,0%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
		% Columna	,0%	,0%	100,0%	,0%	20,0%
		% Total	,0%	,0%	20,0%	,0%	20,0%
Trastornos del Sueño	Trastornos del Sueño	Recuento	0	0	0	5	5
		% Fila	,0%	,0%	,0%	100,0%	100,0%
		% Columna	,0%	,0%	,0%	100,0%	33,3%
		% Total	,0%	,0%	,0%	33,3%	33,3%
Total	Total	Recuento	5	2	3	5	15
		% Fila	33,3%	13,3%	20,0%	33,3%	100,0%
		% Columna	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% Total	33,3%	13,3%	20,0%	33,3%	100,0%

Medidas simétricas

	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo Kappa	,91	,09	6,00
N de casos válidos	15		

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Juez1 × Juez2	15	100,0%	0	,0%	15	100,0%

Juez1 × Juez2

			Juez2				Total
			Resiliencia	Estrés Laboral	Ansiedad	Trastornos del Sueño	
Juez1	Resiliencia	Recuento	2	0	0	0	2
		% Fila	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	50,0%	,0%	,0%	,0%	13,3%
		% Total	13,3%	,0%	,0%	,0%	13,3%
	Estrés Laboral	Recuento	2	3	0	0	5
		% Fila	40,0%	60,0%	,0%	,0%	100,0%
		% Columna	50,0%	100,0%	,0%	,0%	33,3%
		% Total	13,3%	20,0%	,0%	,0%	33,3%
	Ansiedad	Recuento	0	0	3	0	3
		% Fila	,0%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
		% Columna	,0%	,0%	100,0%	,0%	20,0%
		% Total	,0%	,0%	20,0%	,0%	20,0%
Trastornos del Sueño	Recuento	0	0	0	5	5	
	% Fila	,0%	,0%	,0%	100,0%	100,0%	
	% Columna	,0%	,0%	,0%	100,0%	33,3%	
	% Total	,0%	,0%	,0%	33,3%	33,3%	
Total	Recuento	4	3	3	5	15	
	% Fila	26,7%	20,0%	20,0%	33,3%	100,0%	
	% Columna	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% Total	26,7%	20,0%	20,0%	33,3%	100,0%	

Medidas simétricas

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.-
Medida de Acuerdo	Kappa	,82	,11	5,64
N de casos válidos		15		

ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN DE LA TUTORA

CARTA DEL TUTOR

Carrera Psicología

Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante Yeilim Sofia Cruz Portuguez cédula 117820771 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación de investigación denominado: Profundizando en la Resiliencia: Narrativas del Bienestar Psicológico, en Bomberos de la Estación Metropolitana Sur de Costa Rica. la cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos: conclusiones y recomendaciones. De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	Originalidad del tema	10 %	10%
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20 %	20%
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30 %	30%
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20 %	20%
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20 %	20%
		100 %	100%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



M.Sc. Flora Solano Madrigal

Cédula 105690969

Camé CPPCR: 2768

ANEXO 6. CARTA DE APROBACIÓN DE LA LECTORA**CARTA DEL LECTOR**

San José, 27 de septiembre de 2024

Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera de Psicología

Estimados señores y estimadas señoras:

La estudiante Yeilim Sofía Cruz Portugal, cédula de identidad 1-1782-0771, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"PROFUNDIZANDO EN LA RESILIENCIA: NARRATIVAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, EN BOMBEROS DE LA ESTACIÓN METROPOLITANA SUR COSTA RICA"**, el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura en la Carrera de Psicología.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Cordialmente,



MSc. Viviana Victoria Elliott Foulds
Psicóloga, código 5350
Cédula No. 1-0715-0515

ANEXO 7. DECLARACIÓN JURADA**DECLARACIÓN JURADA**

Yo Yeilim Sofía Cruz Portuguez, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 117820771 egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: PROFUNDIZANDO EN LA RESILIENCIA: NARRATIVAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, EN BOMBEROS DE LA ESTACIÓN METROPOLITANA SUR DE COSTA RICA, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 29 días del mes de Julio del año dos mil veinticuatro .



117820771

Firma del estudiante

Cédula

ANEXO 8. AUTORIZACIÓN DEL CENIT

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 28 de septiembre de 2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Yeilim Sofía Cruz Portuguez con número de identificación 117820771 autor (a) del trabajo de graduación titulado PROFUNDIZANDO EN LA RESILIENCIA: NARRATIVAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, EN BOMBEROS DE LA ESTACIÓN METROPOLITANA SUR DE COSTA RICA presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de; Licenciatura en Psicología (SI) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



117820771

Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.