



Experiencia

Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés: Un análisis comparativo entre bomberos con y sin experiencia

CECILIA PEÑACOPA PUENTE^{1,2}

LAURA DÍAZ GUTIÉRREZ²

ESPERANZA GOIRI PUEYO²

RAQUEL VEGA LÓPEZ²

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es conocer qué estrategias de afrontamiento utilizan los bomberos con experiencia y los bomberos sin experiencia en diferentes situaciones de estrés. A este respecto nos interesa analizar las posibles diferencias intergrupales en el uso de determinadas estrategias de afrontamiento.

Para ello se procedió a la elaboración de un cuestionario específicamente adaptado a este grupo profesional, utilizando la metodología de Moos (1990, 1995). En este cuestionario se evalúan las estrategias de afrontamiento de análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y apoyo, acción para resolver un problema, evitación cognitiva, aceptación/resignación, búsqueda de recompensas alternativas, y descarga emocional.

Los resultados ponen de manifiesto que existen diferencias en el uso de determinadas estrategias de afrontamiento entre los bomberos con y sin experiencia. Concretamente, los bomberos sin experiencia utilizan en mayor medida estrategias centradas en el análisis lógico, la reevaluación positiva, la evitación cognitiva, y tienden a consultar al mando buscando información, guía y apoyo.

¹ Facultad de Psicología (Dpto. de Psicología Biológica y de la Salud). Universidad Autónoma de Madrid. Madrid.

Dirección de correspondencia: Cecilia Peñacoba. Facultad de Psicología. Dpto. de Psicología Biológica y de la Salud. Universidad Autónoma de Madrid. Ciudad Universitaria de Cantoblanco. 28049 Madrid. Tfno: 91.397.52.25. 6 91. 411.75.72. e-mail: cecilia.pennacoba@uam.es

² Centro Universitario de Salud Pública. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid.

ABSTRACT

The aim of present study is to know what coping responses use the firemen with experience and the firemen without experience, in different stress situations.

It procedure to elaborate a specific questionnaire for this population or professional group, using the method proposed by Moos (1990, 1995). This questionnaire evaluate the following coping responses: logical analysis, search for guide and help, action to solve troubles, positive assessment, cognitive avoidance, acceptance/resignation, looking for optional rewards, and emotional discharge.

The results show that there are differences in the use of specific strategies between firemen with experience and without experience. Firemen without experience use strategies based in logical analysis, positive assessments, cognitive avoidance, and frequently heard the Command's advices looking for information and help.

PALABRAS CLAVE

Estrés laboral, estrategias de afrontamiento, bomberos

KEY WORDS

Occupational stress, coping, firemen.

INTRODUCCIÓN

Dentro del estudio del estrés laboral, una de las líneas más prometedoras es aquella que enfatiza la importancia de las variables personales como atenuadoras de los efectos del estrés. Esa variabilidad individual resulta clave para entender la salud y la calidad de vida del individuo. Desde que el estrés es contemplado como una forma específica de responder ante la percepción de determinados estímulos, las posibles fuentes de estrés son infinitas, y es precisamente la naturaleza de ese vínculo existente entre percepción, activación emocional y respuesta fisiológica lo que

constituye el verdadero problema para los investigadores en estrés (Pollock, 1988).

Asumir la existencia de estresores producto de la valoración personal que el sujeto haga de los mismos, conlleva inevitablemente el análisis de esas variables que hacen que la evaluación que dos sujetos realizan sobre un mismo acontecimiento sea diferente.

Así pues, bajo el presupuesto teórico de que únicamente el estresor subjetivamente valorado como tal es capaz de producir consecuencias negativas asociadas, muchas de las perspectivas centradas en el estudio de las variables psicosociales que pueden

influir en la salud, derivan inevitablemente del concepto de evaluación. El resto de ellas, provienen del intento de resolver cuestiones relacionadas con el mayor o menor efecto de los estresores (una vez considerados como tales por el sujeto) sobre la salud. El análisis de este tipo de variables abre un apasionante campo de investigación centrado en el ser humano, en su capacidad de actuar sobre su estado de salud. Una de las variables que más atención ha recibido en este contexto, son las estrategias de afrontamiento.

Tal y como señala Sandín (1995), aunque es un hecho admitido que el afrontamiento desempeña un papel fundamental entre los estresores y la salud, este constructo sin embargo no se encuentra integrado en el cuerpo teórico de la psicopatología del estrés. Tal vez sea, como señala Folkman (1982), por la inexistencia de un cuerpo teórico o de un modelo de evaluación apropiado. Prueba de esta inconsistencia teórica, es la existencia de dos aproximaciones diferentes, una que lo asume como estilo personal de afrontar el estrés, y otra que lo entiende como un proceso.

La primera de ellas entiende el estilo de afrontamiento como una disposición personal que puede ser empleada para hacer frente a los posibles agentes estresantes. Los modelos de Byrne (1964), Miller (1980; 1987) o Kohlmann (1993) son claros ejemplos de esta perspectiva.

La aproximación que entiende el afrontamiento como un proceso tiene su origen en las aportaciones del grupo de Lazarus (Folkman, 1982; Lazarus, 1993a,b; Lazarus y Folkman, 1984). Desde esta aproximación, es indudable el vínculo cognición-comportamiento. Concretamente para Lazarus (Lazarus y Folkman, 1984), afrontar una amenaza equivale a abordarla mentalmente, estable-

ciendo planes de acción en función de la percepción que el sujeto tiene de la situación. Por lo tanto, desde un punto de vista procesual, no pueden establecerse a priori estrategias eficaces o ineficaces, puesto que el éxito de las mismas depende de la situación. Dada esta característica situacional, el tipo de afrontamiento no puede entenderse con un atributo invariable en el sujeto, sino que la utilización de una estrategia u otra está en función de la situación específica. En este sentido, el afrontamiento depende de la evaluación que se haga de la situación, de lo que el sujeto estima que puede hacer.

Pese a la existencia de perspectivas integradoras, lo cierto es que la mayoría de los autores coinciden en priorizar la importancia de la situación en el uso de las estrategias de afrontamiento. Tal y como Holahan, Moos y Schaefer (1996) señalan, las estrategias de afrontamiento están en función de los estresores y los recursos sociales; y ambos factores contextuales, junto con las disposiciones de personalidad determinan la elección de la estrategia de afrontamiento. En este sentido, el rol de la personalidad en la estrategia de afrontamiento depende en parte, del contexto donde el estresor ocurre y puede expresarse de manera muy diferente dependiendo de dicho contexto (Buss, 1992; Wiggins y Trapnell, 1996).

Dentro de este marco, el trabajo que a continuación presentamos pretende analizar las estrategias más empleadas por los bomberos en situaciones representativas de su actividad laboral. Aunque cada vez más se va tomando conciencia de la importancia de las estrategias de afrontamiento en determinadas profesiones, no sólo de naturaleza asistencial (p.e. Tyler y Cushway, 1998; Yela, 1996), con una trayectoria de investigación claramente establecida, sino también de otras profesiones cuyas fuentes de estrés son cuali-

tativamente diferentes, como es el caso de los policías (p.e. Biggam, Power y MacDonald, 1997), guardas de seguridad (p.e. Brown y O'Brien, 1998), conductores de autobús (p.e. Meijman y Kompier, 1998) o funcionarios de prisiones (p.e. Hurst y Hurst, 1997), sigue llamando la atención la escasez de trabajos dedicados a los bomberos y los instrumentos de evaluación específicamente diseñados para grupos ocupacionales concretos. Tal y como Rotger (1994, 1997) señala, los bomberos se encuentran sometidos a numerosas fuentes de estrés, entre las que se incluyen las propias condiciones físicas de su trabajo, la responsabilidad sobre vidas humanas, la toma de decisiones, la incertidumbre y la urgencia, o las situaciones traumáticas a las que deben de enfrentarse.

Por otro lado, numerosos estudios han puesto de manifiesto que ciertas características personales como la habilidad y la experiencia modulan los efectos de los estresores en la salud del individuo. Concretamente, ambos factores han sido conceptualizados como atenuadores en la respuesta de estrés laboral puesto que influyen tanto en la percepción de la situación estresante como en la elección de la estrategia de afrontamiento (Schuler, 1980). La práctica y entrenamiento en el afrontamiento de una determinada situación puede reducir la incertidumbre, y consecuentemente disminuir la reacción de estrés. En este contexto, el presente estudio pretende analizar las diferencias existentes en el uso de estrategias de afrontamiento entre los bomberos con y sin experiencia.

MÉTODO

Muestra

Para la realización del presente estudio contamos con la colaboración de dos gru-

pos de 30 bomberos cada uno, con y sin experiencia, de la Comunidad de Madrid. La media de edad del grupo de bomberos con experiencia es de 35,6 años, con una desviación típica de 5,53, y con edades comprendidas entre los 28 y 45. La del grupo sin experiencia es de 29,3, con una desviación típica de 4,27 y con edades comprendidas entre los 23 y 44.

La media de experiencia de los bomberos expertos es de 10,85 años, con una desviación típica de 5,72. Respecto a la formación, en los bomberos con experiencia predomina el bachillerato con un porcentaje del 50%, y el resto de los bomberos se distribuyen entre el graduado escolar (23.3%), la formación profesional (20%) y los estudios universitarios (6.7%). Entre los bomberos sin experiencia, predomina el graduado escolar (41,40%), distribuyéndose el resto en formación profesional (31%), y en bachillerato y estudios universitarios (13.80% respectivamente).

Variables e instrumentos

Para la realización del siguiente estudio se utilizó un cuestionario específicamente diseñado para este grupo poblacional, que valora desde un enfoque claramente interaccionista, las estrategias de afrontamiento utilizadas en diferentes situaciones potencialmente estresantes de la práctica profesional de los bomberos. Dichas situaciones varían en determinadas características (p.e. control., ambigüedad....) que se han revelado como especialmente críticas en la elección de la estrategia de afrontamiento (Folkman, 1984; Valentiner, Holahan y Moos, 1994; Begley, 1998).

Siguiendo la tipología propuesta por Moos (1990, 1995), se valoran ocho estrategias de afrontamiento conceptualizadas

como (1) análisis lógico, (2) reevaluación positiva, (3) búsqueda de guía y apoyo, (4) acción para resolver un problema, (5) evitación cognitiva, (6) aceptación/resignación, (7) búsqueda de recompensas alternativas, y (8) descarga emocional. La evaluación propuesta por Moos combina las dos aproximaciones conceptuales más comunes para clasificar las estrategias de afrontamiento del estrés: la orientación o *enfoque de afrontamiento* del estrés (*aproximación* o realización de esfuerzos con el objetivo de resolver el problema, y *evitación* o actividades dirigidas a evitar el problema y regular el impacto emocional producido por la situa-

ción estresante) y el *método de afrontamiento* (*cognitivo* y *conductual*). Tal y como puede observarse en la Tabla 1, el análisis lógico, la reevaluación positiva, la búsqueda de guía y apoyo, y la acción para resolver un problema, son estrategias de aproximación al problema, siendo las dos primeras de naturaleza cognitiva y las dos segundas de naturaleza conductual. Por otro lado, la evitación cognitiva, la aceptación/resignación, la búsqueda de recompensas alternativas, y la descarga emocional son estrategias de evitación o de control emocional, siendo las dos primeras cognitivas y las dos segundas conductuales.

Tabla 1.
Clasificación estrategias de afrontamiento (Moos, 1995)

		MÉTODO	
		COGNITIVO	CONDUCTUAL
O R I E T A C I Ó N	APROXIMACIÓN (dirigidas a la resolución del problema)	Análisis lógico (comprender y prepararse mentalmente para un estresor y sus consecuencias) Reevaluación positiva (construir y reestructurar un problema en un modo positivo mientras todavía aceptamos la realidad)	Búsqueda de guía y apoyo (buscar información, guía o apoyo) Acción para resolver un problema (emprender acciones y tratar directamente con el problema)
	EVITACIÓN (dirigidas al control de la emoción)	Evitación cognitiva (evitar pensamientos realísticos sobre el problema) Aceptación/resignación (reaccionar ante un problema aceptándolo)	Búsqueda de recompensas alternativas (enredarse en actividades sustitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción) Descarga emocional (reducir la tensión expresando sentimientos negativos)

Para la elaboración del instrumento se utilizaron diferentes técnicas de recogida de información. En primer lugar se mantuvo una entrevista semiestructurada con el responsable del parque, con una duración aproximada de una hora, donde se abarcaban entre otros, temas relativos al perfil profesional de los bomberos, experiencia, edad, formación, tipo de tareas, principales dificultades, convivencia en los parques, turnicidad....Igualmente, se realizaron sesiones de observación de las actividades formativas realizadas en los mismos (simulacros, reuniones, utilización de equipos....) y de la práctica diaria. Esta observación fue llevada a cabo por tres observadores entrenados, y los campos a observar eran el tipo de tarea, las características de la misma (urgencia, toma de decisiones, peligro de vidas humanas.....), y los comportamientos de los bomberos ante esa situación (análisis situación, enfrentamiento, control emocional, búsqueda de apoyo....).

En una segunda etapa se procedió a realizar grupos de discusión con los bomberos con el objetivo de valorar las situaciones y acciones concretas de afrontamiento. Se realizaron cuatro grupos de discusión, constituidos por diez bomberos, y con una duración aproximada de 45 minutos. En ellos se les pedía que hablaran sobre las situaciones que les podían producir tensión, cómo las percibían y cómo se enfrentaban a ellas. Se procedió a la grabación de las sesiones con el consentimiento previo del grupo.

Se elaboró un listado exhaustivo de los resultados obtenidos en los grupos de discusión, a través de la transcripción de la grabación de las sesiones, procediéndose después a una depuración de los ítems por parte de expertos. En este proceso de depu-

ración se obtuvieron diez situaciones de emergencia para los bomberos en su práctica habitual y diferentes acciones que llevaban a cabo de manera específica para cada situación. Estas acciones se fueron categorizando de acuerdo a la clasificación de Moos (1990, 1995). Como resultado de este proceso se obtuvieron 80 ítems (respuestas de afrontamiento específicas), que se distribuyen en las ocho estrategias de afrontamiento definidas con anterioridad. Estos 80 ítems se distribuyen al mismo tiempo en las diez situaciones de emergencia, de tal forma que, a cada situación le corresponden ocho formas de actuación propias que abarcan las ocho categorías de afrontamiento propuestas por Moos (1990, 1995), con un formato de respuesta tipo Likert de 4 grados: 1 (nada), 2 (algo), 3 (bastante) y 4 (mucho).

En una tercera etapa se procedió al pilotaje del cuestionario administrándolo a diez bomberos, manteniendo después una reunión con ellos para valorar la comprensión del mismo.

En el presente artículo se analizan las diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento entre bomberos con y sin experiencia utilizando el instrumento descrito. Desde el marco teórico comentado anteriormente, y dada la naturaleza interaccionista del instrumento, se procedió a realizar tanto una comparación global (teniendo en cuenta el conjunto de las situaciones) como una comparación específica situacional (valorando las características propias y diferenciales de cada situación). Para este segundo objetivo se han seleccionado cinco de las diez situaciones que recoge el instrumento, relacionadas con incendios, colisiones y peligro de explosión. En la Tabla 2 aparecen reflejadas dichas situaciones.

Tabla 2
Situaciones de emergencia en la práctica ocupacional de los bomberos

1. Colisión frontal de turismo con dos víctimas adultas en asientos delanteros y dos heridos que son niños de corta edad.
2. Incendio forestal incontrolado con presencia de viento fuerte y viviendas cercanas.
3. Vivienda ardiendo varias horas con posibilidad de personas en su interior y se recibe orden del mando de intervenir para comprobar si hay víctimas, formando equipo con un compañero de cuya profesionalidad se duda.
4. Local con fuego, humo y oscuridad, y en su interior se encuentra un compañero no localizado cuya alarma está sonando. Entrar en su búsqueda.
5. Espacio confinado donde han quedado atrapados un compañero y un trabajador del Canal de Isabel II, habiendo peligro de explosión y tiempo límite para rescatarlos.

RESULTADOS

Para analizar las diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento en su globalidad y en cada una de las diferentes situaciones entre bomberos con y sin experiencia procedimos a realizar comparaciones de medias utilizando la t de Student. Los resultados de estos análisis se muestran en las Tablas 3-8 respectivamente.

En la Tabla 3 se muestra la comparación en el uso global de estrategias de afrontamiento. Como puede observarse, existen diferencias estadísticamente significativas en el uso del análisis lógico, la búsqueda de guía y apoyo, la evitación cognitiva y la reevaluación positiva. Para todas ellas encontramos que los bomberos sin experiencia utilizan más estas estrategias que los bomberos con experiencia.

Tabla 3
Análisis comparativo estrategias de afrontamiento entre bomberos con y sin experiencia

	Bomberos SIN experiencia	Bomberos CON Experiencia	t	p.
	X (D.T)	X (D.T)		
Análisis lógico	3.21 (.34)	2.90 (.42)	3.07	.003
Reevaluación positiva	2.58 (.34)	2.19 (.33)	4.37	.000
Búsqueda de guía y apoyo	2.92 (.34)	2.70 (.41)	2.22	.030
Resolución de problemas	3.20 (.36)	3.08 (.36)	1.28	.204
Evitación cognitiva	2.13 (.37)	1.91 (.35)	2.22	.030
Aceptación/resignación	2.07 (.39)	2.04 (.33)	.33	.737
Búsqueda recompensas alternativas	2.82 (.32)	2.63 (.43)	1.92	.059
Descarga emocional	1.87 (.30)	1.84 (.40)	.288	.775

Tabla 4
SITUACIÓN 1: Colisión frontal de turismo con dos víctimas adultas en asientos delanteros y dos heridos que son niños de corta edad

	Estrategias De Afrontamiento	BOMBEROS CON EXPERIENCIA X (Desv.Típica)	BOMBEROS SIN EXPERIENCIA X (Desv.Típica)	t	p
1.Repararías en tu mente lo que harías.	A.L.	2,76 (0,93)	3,10 (0,86)	1,44	0,155
2.Te dirías a ti mismo que las cosas podrían ser peor.	R.P	1,72 (0,92)	1,36 (0,71)	1,66	0,103
3.Solicitarías atención psicológica para superar esta situación.	B.G.A.	1,10 (0,30)	1,24 (0,43)	1,44	0,156
4.Sabrías lo que tendrías que hacer y pondrías bastante empeño en hacer que las cosas salieran bien.	A.R.P.	3,60 (0,62)	3,89 (0,31)	2,33	0,025 (*)
5.Desearías que el problema desapareciera.	E.C.	1,93 (0,94)	2,93 (1,13)	3,67	0,001 (**)
6.Esperarías el peor resultado posible.	A.R.	1,27 (0,64)	1,28 (0,53)	0,06	0,950
7.Pensarías que podrías ayudar a salvar dos vidas.	B.R.A.	3,16 (0,95)	3,41 (0,78)	1,09	0,279
8.Gritarías para descargar tu tensión.	D.E.	1,06 (0,25)	1,13 (0,35)	0,89	0,377

A.L.: Análisis Lógico / R.P.: Reevaluación Positiva / B.G.A.: Buscar Guía y Apoyo / A.R.P.: Acción para Resolver un problema / E.C.: Evitación Cognitiva / A.C.: Aceptación/Resignación / B.R.A.: Buscar Recompensas Alternativas / D.E.: Descarga Emocional.

(*) $p < .05$

(**) $p < .01$

Dentro de un análisis más situacional, la tabla 4 muestra los resultados comparativos en el enfrentamiento a “una colisión frontal de turismo con dos víctimas adultas en asientos delanteros y dos heridos que son niños de corta edad”.

A la vista de los resultados de la Tabla 4, podemos observar que hay diferencias significativas en relación con el uso de las estrategias de afrontamiento de acción para resolver un problema, poniendo

empeño para hacer que las cosas salgan bien, y de evitación cognitiva, deseando que el problema desaparezca. En ambas estrategias la media de utilización es superior en el grupo de los bomberos sin experiencia.

En la tabla 5 aparecen las diferencias encontradas entre bomberos con y sin experiencia, al enfrentarse a una situación producida por un incendio forestal incontrolado con presencia de vientos

Tabla 5
SITUACIÓN 2: Incendio forestal incontrolado con presencia de vientos fuertes y viviendas cercanas

	Estrategias de Afrontamiento	BOMBEROS CON EXPERIENCIA X (Desv.Típica)	BOMBEROS SIN EXPERIENCIA X (Desv.Típica)	t	P
1.Pensarías en distintas formas de enfrentarte a la situación	A.L.	3,10 (0,71)	3,13 (0,87)	0,18	0,856
2.Te dirías que podrías controlar el incendio.	R.P	2,06 (0,98)	2,51 (1,02)	1,73	0,090
3.Hablarías con el mando para hallar una solución.	B.G.A.	2,93 (0,94)	3,41 (0,62)	2,31	0,025 (*)
4.Tendrías en cuenta la sistemática de intervención y la seguirías.	A.R.P.	3,03 (0,66)	3,31 (0,76)	1,48	0,144
5.Negarías la gravedad de la situación.	E.C.	1,10 (0,30)	1,21 (0,49)	1,04	0,302
6.Te darías cuenta de que tú no tendrías control sobre la situación.	A.R.	2,56 (1,13)	2,81 (1,00)	0,88	0,384
7.Te recompensaría el esfuerzo ante la posibilidad de evitar un desastre mayor	B.R.A.	3,66 (0,54)	3,93 (0,25)	2,39	0,022 (*)
8.Harías algo arriesgado sin pensar en las consecuencias.	D.E.	1,83 (0,91)	1,78 (0,83)	-0,21	0,836

A.L.: Análisis Lógico / R.P.: Reevaluación Positiva / B.G.A.: Buscar Guía y Apoyo / A.R.P.: Acción para Resolver un problema / E.C.: Evitación Cognitiva / A.C.: Aceptación/Resignación / B.R.A.: Buscar Recompensas Alternativas / D.E.: Descarga Emocional.

(*) < .05

(**) p< .01

fuertes y viviendas cercanas. Se observan diferencias significativas en relación a la búsqueda de guía y apoyo, concretamente en el mando, y en la búsqueda de recompensas alternativas, recomfortándose en el hecho de evitar un desastre mayor. Los bomberos sin experiencia utilizan más estas estrategias que los bomberos con experiencia.

En la tabla 6 se muestra el análisis comparativo respecto al empleo de estra-

tegias de afrontamiento en una situación originada por una vivienda ardiendo con posibilidad de personas en el interior, formando equipo con un compañero de cuya profesionalidad se duda. Los bomberos sin experiencia utilizan en mayor medida la reevaluación positiva, asociada al convencimiento de que el compañero de equipo no les va a fallar, y la búsqueda de recompensas alternativas, asociada a la satisfacción que produce cumplir una orden.

Tabla 6

SITUACIÓN 3: Vivienda ardiendo varias horas con posibilidad de personas en su interior, recibes orden del mando de intervenir para comprobar si hay víctimas y formas equipo con un compañero de cuya profesionalidad dudas

	Estrategias de Afrontamiento	BOMBEROS CON EXPERIENCIA X (Desv. Típica)	BOMBEROS SIN EXPERIENCIA X (Desv. Típica)	t	p
1. Pensarías de antemano como reaccionaría tu compañero.	A.L.	2,50 (0,82)	2,62 (0,94)	0,52	0,602
2. Tratarías de convencerte que llegado el momento no iba a fallarte.	R.P.	2 (0,83)	2,68 (0,93)	3	0,004 (**)
3. Comentarías con tu mando la desconfianza que tienes hacia tu compañero.	B.G.A.	2 (1,01)	1,68 (0,96)	-1,20	0,235
4. Te plantearías cambiar de compañero.	A.R.P.	2,13 (1,04)	2,03 (1,05)	-0,36	0,718
5. Pensarías que el mando sabía lo que se hacía.	E.C.	2,10 (0,81)	2,44 (0,94)	1,48	0,144
6. Aceptarías que lo importante sería hacer frente a la situación.	A.R.	3,30 (0,70)	3,44 (0,78)	0,76	0,448
7. Tendrías la satisfacción personal de cumplir una orden.	B.R.A.	1,96 (0,92)	2,58 (1,05)	2,39	0,020 (*)
8. Te la jugarías a pesar de todo.	D.E.	2,83 (0,87)	2,78 (0,95)	-0,20	0,844

A.L.: Análisis Lógico / R.P.: Reevaluación Positiva / B.G.A.: Buscar Guía y Apoyo / A.R.P.: Acción para Resolver un problema / E.C.: Evitación Cognitiva / A.C.: Aceptación/Resignación / B.R.A.: Buscar Recompensas Alternativas / D.E.: Descarga Emocional.

(*) $p < .05$

(**) $p < .01$

En la tabla 7 se muestran las diferencias encontradas en una situación producida por un incendio en un local con un compañero en el interior cuya alarma está sonando y que hay que localizar. Se observan diferencias estadísticamente significativas en el uso del análisis lógico, concretamente siguiendo los pasos que marque el mando, de la reevaluación positiva, pensando que podrían localizar a su compañero, y de la búsqueda de guía y

apoyo, concretamente en el mando. En estas tres estrategias la media de utilización es superior en el grupo de bomberos sin experiencia.

En la tabla 8 se muestran los resultados comparativos en una situación en la que han quedado atrapados en un espacio confinado un compañero y un trabajador, con peligro de explosión y tiempo límite para rescatarlos. En esta situación se observa

Tabla 7

SITUACIÓN 4: Local con fuego, humo y oscuridad. En su interior se encuentra un compañero no localizado. Su alarma personal está sonando y entras en su búsqueda

	Estrategias de Afrontamiento	BOMBEROS CON EXPERIENCIA X (Desv.Típica)	BOMBEROS SIN EXPERIENCIA X (Desv.Típica)	t	p
1.Seguirías al pie de la letra los pasos que te marcase tu mando.	A.L.	2,56 (0,67)	3,34 (0,76)	4,12	0,000 (**)
2.Pensarías que tendrías un punto de referencia para localizar a tu compañero.	R.P	2,93 (0,86)	3,34 (0,67)	2,04	0,046 (*)
3.Consultarías las dudas a tu mando.	B.G.A.	2,86 (0,86)	3,41 (0,62)	3,41	0,007 (**)
4.En la actuación te dejarías llevar por lo que tu instinto te marcara.	A.R.P.	2,50 (0,73)	2,48 (0,73)	-0,09	0,928
5.Olvidarías lo que sucedió.	E.C.	1,46 (0,81)	1,60 (0,68)	0,71	0,481
6.Pensarías que la situación se te iba de las manos por falta de tiempo.	A.R.	1,80 (0,55)	1,92 (0,90)	0,65	0,519
7.Pensarías que al día siguiente estaríais bromeando juntos.	B.R.A.	2,06 (0,90)	2,21 (1,06)	0,57	0,574
8.Te irritarías por la incapacidad de controlar la situación.	D.E.	2,10 (0,88)	2,24 (0,95)	0,59	0,557

A.L.: Análisis Lógico / R.P.: Reevaluación Positiva / B.G.A.: Buscar Guía y Apoyo / A.R.P.: Acción para Resolver un problema / E.C.: Evitación Cognitiva / A.C.: Aceptación/Resignación / B.R.A.: Buscar Recompensas Alternativas / D.E.: Descarga Emocional.

(*) $p < .05$

(**) $p < .01$

que los bomberos sin experiencia hacen un mayor uso de la reevaluación positiva, pensando que hay tiempo suficiente para intervenir, que los bomberos con experiencia.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados ponen de manifiesto que existen diferencias en el uso de determinadas estrategias de afrontamiento entre los bomberos con y sin experiencia. Atendiendo a la tipología de Moos (1990, 1995), se

observa que los bomberos sin experiencia tienden a hacer uso en mayor medida de estrategias de naturaleza cognitiva centradas en la resolución del problema, como es el caso del análisis lógico. Igualmente, se observa por parte de los bomberos sin experiencia un mayor uso de estrategias dirigidas al control de la emoción, eso sí, de naturaleza cognitiva, como es el caso del uso de la evitación cognitiva y la reevaluación positiva. En este sentido, conviene destacar el hecho de que no se observen diferencias significativas en el uso de la

Tabla 8

SITUACIÓN 5: En un espacio confinado han quedado atrapados un compañero y un trabajador del Canal de Isabel II; hay peligro de explosión y tiempo límite para rescatarlos

	Estrategias de Afrontamiento	BOMBEROS CON EXPERIENCIA X (Desv. Típica)	BOMBEROS SIN EXPERIENCIA X (Desv. Típica)	t	p
1. Todo tu plan de acción dependería del tiempo disponible y de los medios materiales.	A.L.	3,30 (0,75)	3,44 (0,64)	0,78	0,436
2. Pensarías que tendrías tiempo suficiente.	R.P.	2,30 (0,83)	3,03 (0,79)	3,44	0,001 (**)
3. Comunicarías la situación a tu mando y ejecutarías.	B.G.A.	3,13 (0,68)	3,27 (0,79)	0,74	0,464
4. Te enfrentarías a la situación rápidamente	A.R.P.	3,40 (0,67)	3,51 (0,57)	0,72	0,475
5. Tratarías de convencerte de que esta situación era una más.	E.C.	2,37 (1,04)	2,27 (0,96)	-0,39	0,697
6. Perderías la esperanza de conseguir los objetivos	A.R.	1,36 (0,76)	1,24 (0,57)	-0,71	0,480
7. Te alegraría el lograr una buena resolución de la situación.	B.R.A.	3,86 (0,43)	3,89 (0,31)	0,31	0,762
8. Te arriesgarías más de lo conveniente	D.E.	2,73 (0,78)	2,68 (0,96)	-0,19	0,850

A.L.: Análisis Lógico / R.P.: Reevaluación Positiva / B.G.A.: Buscar Guía y Apoyo / A.R.P.: Acción para Resolver un problema / E.C.: Evitación Cognitiva / A.C.: Aceptación/Resignación / B.R.A.: Buscar Recompensas Alternativas / D.E.: Descarga Emocional.

(*) $p < .05$

(**) $p < .01$

descarga emocional (estrategia dirigida al control emocional pero de naturaleza comportamental), siendo además la estrategia que menores puntuaciones obtiene tanto en los bomberos con experiencia como en los bomberos sin experiencia. La expresión emocional es una práctica poco habitual en este colectivo, y el control de las emociones producidas, por otro lado de gran mag-

nitud en esta profesión, se realiza a través de mecanismos más cognitivos como la evitación de pensamientos realísticos sobre el problema o la reestructuración positiva de las situaciones a las que se enfrentan.

Otro dato a destacar es la mayor utilización por parte de los bomberos sin experiencia de la búsqueda de guía y apoyo

como estrategia conductual dirigida a la resolución del problema. Estas diferencias se encuentran únicamente cuando el apoyo requerido es de tipo instrumental y lo proporciona el mando, no observándose diferencias para otro tipo de apoyo proporcionado por los propios compañeros.

Algunas de estas diferencias pueden explicarse, tal y como señala Schuler (1980), por determinados factores como la experiencia y la habilidad. Tal es el caso del análisis lógico, y la búsqueda de guía y apoyo.

Concretamente, el uso mayoritario del análisis lógico por parte de los bomberos sin experiencia puede explicarse si tenemos en cuenta que estos bomberos se encuentran actualmente recibiendo el entrenamiento que insiste en el análisis, reconstrucción y comprensión de las situaciones a las que se tienen que enfrentar. Aunque los bomberos expertos también recibieron este entrenamiento, cuentan con su experiencia profesional de enfrentamiento a situaciones reales, lo que les puede llevar a utilizar menos esas “estrategias teóricas propias del entrenamiento” y más aquellas que les han resultado útiles en sus intervenciones.

Igualmente, el mayor empleo de la búsqueda de guía y apoyo, especialmente centrada en el mando, en los bomberos sin experiencia, puede explicarse si tenemos en cuenta la menor experiencia de éstos en este tipo de situaciones. Parece lógico que, como señala Rotger (1997), dado que la toma de decisiones es un factor intrínseco al propio trabajo de bombero, cuánto menor sea la experiencia más se necesite este tipo de apoyo.

En relación con las estrategias centradas en el control emocional como la reevaluación positiva o la evitación cognitiva, el

mayor empleo de las mismas por los bomberos sin experiencia podría explicarse por la menor habituación a situaciones de emergencia y la necesidad de un control de esas emociones.

Un análisis más detallado de las diferencias encontradas en cada una de las situaciones de emergencia, pone de manifiesto como señalan otros autores (Valentiner, Holahan y Moos, 1994; Begley, 1998) que ciertas características de la situación determinan la elección de la estrategia de afrontamiento.

Así se observa por ejemplo que ante situaciones definidas, con una sistemática clara de actuación, los bomberos sin experiencia tienden a utilizar más la acción para resolver un problema que los bomberos con experiencia, aunque en ambos grupos es la estrategia más utilizada en este tipo de situaciones. Como ejemplo, podemos observar los resultados obtenidos en la situación 1 “colisión frontal de turismo con dos víctimas adultas y dos heridos que son niños”.

En situaciones caracterizadas por la escasez de control, la incertidumbre en cuanto a la presencia y estado de las víctimas, la ambigüedad, la urgencia y el límite de tiempo para actuar, se observa que los bomberos sin experiencia utilizan en mayor medida estrategias de control emocional como la búsqueda de recompensas alternativas o de reestructuración del problema como la reevaluación positiva, comparados con los bomberos con experiencia. Tal es el caso de la situación 2: “incendio forestal incontrolado con presencia de vientos fuertes y viviendas cercanas”, y de la situación 3: “vivienda ardiendo varias horas con posibilidad de personas en su interior, formando equipo con un compa-

ñero de cuya profesionalidad se duda”. En este tipo de situaciones también es más habitual el mayor uso por parte de los bomberos sin experiencia de la búsqueda de guía y apoyo en el mando.

En las situaciones donde se encuentra comprometida la vida de un compañero como es el caso de la situación 4: “local con fuego, humo y oscuridad, y en su interior se encuentra un compañero no localizado cuya alarma está sonando” y 5: “espacio confinado donde han quedado atrapados un compañero y un trabajador, con peligro de explosión y tiempo límite para el rescate”, se observa que los bomberos sin experiencia realizan un mayor uso de la reevaluación positiva, reestructurando el problema de modo positivo en situaciones especialmente estresantes, dado el sentimiento de compañerismo tan acentuado en este colectivo (Rotger, 1994), por la presencia de compañeros de trabajo en peligro.

En este mismo contexto, especial interés merece la situación 3, donde ante un incendio en una vivienda se recibe orden de formar equipo con un compañero de cuya profesionalidad se duda. El mayor uso en los bomberos sin experiencia de estrategias de control emocional como la reevaluación positiva y la búsqueda de recompensas alternativas pone de manifiesto que el sentimiento de solidaridad, compañerismo y equipo es más acentuado, y no se ha visto mermado por el desgaste de las intervenciones reales. Sin embargo, los bomberos con experiencia, por sus vivencias, son conscientes de que determinados compañeros pueden llegar a fallar. Esta cohesión grupal por otro lado, es una característica de todo el colectivo, tal y como se refleja en el menor uso por parte de los bomberos con y sin experiencia de

la búsqueda de apoyo en el mando, pese a las consecuencias que puede conllevar la situación (Rotger, 1994).

En definitiva, los datos encontrados apoyan la propuesta de Holahan, Moos y Schaefer (1996) de que la elección de la estrategia de afrontamiento es una función que depende de los factores contextuales y de las disposiciones de personalidad. En este sentido, aunque se observa una cierta consistencia en el empleo de ciertas estrategias de afrontamiento por parte de los bomberos sin experiencia, probablemente explicada por la experiencia, también se observa que esa consistencia depende en parte, del contexto donde el estresor ocurre y puede expresarse de manera muy diferente dependiendo de dicho contexto (Buss, 1992; Wiggins y Trapnell, 1996). Igualmente, los datos obtenidos nos permiten reflexionar sobre la necesidad de utilizar instrumentos específicamente diseñados para grupos ocupacionales concretos que permitan valorar el modo de actuación concreto de estos colectivos ante situaciones de su práctica diaria, también específicas, y propias de su profesión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Begley, T.M. (1998). Coping strategies as predictors of employee distress and turnover after an organizational consolidation: A longitudinal analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 71 (4), 305-330.
- Biggam, F.H., Power, K.G. y MacDonald, R.R. (1997). Coping with the occupational stressors of police work: A study of Scottish officers. *Stress Medicine*, 13 (2), 109-115.

- Brown, C., y O'Brien, K.M. (1998). Understanding stress and burnout in shelter workers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29 (4), 383-385.
- Buss, D. M. (1992). Manipulation in close relationships: Five personality factors in interactional context. *Journal of Personality*, 60 (2), 477-499.
- Byrne, D. (1964). The repression-sensitization as a dimension of personality. En B.A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (vol. I, pp. 169-220). New York: Academic Press.
- Folkman, S. (1982). An approach to the measurement of coping, *Journal of Occupational Behaviour*, 3, 95-107.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839-852.
- Holahan, C.J., Moos, R.H. y Schaefer, J.A. (1996). Coping, stress resistance and growth: conceptualizing adaptive functioning. En Zeidner M, Endler NS, dirs. *Handbook of coping: Theory, Research, Applications*. (pp. 24-43). US: John Wiley & Sons.
- Hurst, T.E. y Hurst, M.M. (1997). Gender differences in mediation of severe occupational stress among correctional officers. *American Journal of Criminal Justice*, 22 (1), 121-137.
- Kohlmann, C.W. (1993). Development of the repression-sensitization construct: with special reference to the discrepancy between subjective and physiological stress reactions. En H. Hentschel, G. Smith, W. Ehlers y J.G. Draguns (Eds.), *The concept of defense mechanisms in contemporary psychology* (pp. 184-204). New York: Springer Verlag.
- Lazarus, R.S. (1993a). Coping theory and research: past, present, and future, *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R.S. (1993b). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Meijman, T.F., y Kompier, M.A.J. (1998). Bussy business: how urban bus drivers cope with time pressure, passengers and traffic safety. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3 (2), 109-121.
- Miller, S. (1980). Why having control reduces stress: If I canstop the roller coaster, I don't want to get off. En J. Garber y M. Seligman (Eds.), *Human helplessness: Theory and applications*, pp. 71-95, New York: Academic Press.
- Miller, S. (1987). Monitoring and blunting: validation of a questionnaire to assess styles of information-seeking under threat, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353.
- Moos, L.H., Cronkite, R.C., Billings, A., y Finney, J.W. (1986). *Health and daily living form*. Social Ecology Laboratory, Veterans Administration of Stanford University Medical Centers.
- Moos, R. H. (1990). *Coping Responses Inventory Youth Form preliminary manual*. Palo Alto, CA: Social Ecology Laboratory, Stanford University and

Department of Veterans Affairs Medical Centers.

Moos, R.H. (1995). Development and Applications of New Measures of Life Stressors, Social Resources, and Coping Responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13.

Pollock, K. (1988). On the nature of social stress: production of a modern mythology, *Social Science and Medicine*, 26, 381-392.

Rotger, D. (1994). El estrés de los bomberos, *Mapfre Seguridad*, 35, 11-21.

Rotger, D. (1997). Mejorando la toma de decisiones en situaciones de emergencia. El entrenamiento de los bomberos. *Mapfre Seguridad*, 67: 25-31.

Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B., Sandín, y F. Ramos (Eds.), *Manual de Psicopatología (vol. 2)*. Madrid: McGraw-Hill.

Schuler, R.S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations,

Organizational Behaviour and Human Performance, 25, 184-215.

Tyler, P. y Cushway, D. (1998). Stress and well-being in health-care staff: the role of negative affectivity, and perceptions of job demand and discretion. *Stress Medicine*, 14 (2), 99-197.

Valentiner, D.P., Holahan, C.J., y Moos, R.H. (1994). Social support, appraisal of event controllability, and coping: An integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (6), 1094-1102.

Wiggins, J.S. y Trapnell, P.D. (1996). A dyadic-interactional perspective on the five-factor model. En Wiggins JS (dir). *The five-factor model of personality: theoretical perspectives* (pp. 88-162). New York: Guilford Press.

Yela, J.R. (1996). Desgaste emocional, estrategias de afrontamiento y trastornos psicofisiológicos en profesionales de la enseñanza. *Boletín de Psicología*, 50, 37-52.

AGRADECIMIENTOS:

Nuestro agradecimiento a los bomberos que han participado en este estudio, y especialmente a aquellas personas que nos facilitaron el acceso a esta población.