

Valoración de las estrategias de afrontamiento empleadas por el colectivo de bomberos en situaciones de emergencia

Peñacoba, C., Díaz, L., Goiri, E., Vega, R.

RESUMEN

Los bomberos constituyen una población especialmente sensible a los factores de estrés y a sufrir sus consecuencias, por ello cobra un mayor sentido la importancia de la adaptación entre los recursos del individuo y las demandas del entorno, máxime cuando estas demandas son impredecibles, poco estructuradas y cualitativamente significativas.

En el siguiente trabajo se presentan los resultados obtenidos tras administrar un instrumento de evaluación específico de las estrategias de afrontamiento a una muestra de este colectivo. El instrumento fue elaborado por el equipo investigador y proporciona una valoración del empleo de las diferentes estrategias de afrontamiento ante las situaciones de emergencia a las que se enfrenta este colectivo profesional. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto la especificidad del estrés laboral, es decir, la existencia de perfiles de estrés específicos según grupos profesionales (modulados a su vez por variables personales del propio individuo) y, en consecuencia, la necesidad de diseñar instrumentos que permitan evaluar esta realidad.

Igualmente, tras el análisis de los resultados se observa que entre las estrategias más utilizadas destacan la acción para resolver un problema, el análisis lógico y la búsqueda de apoyo, y entre las menos utilizadas la descarga emocional y la evitación cognitiva.

PALABRAS CLAVES

Estrés laboral, estrategias de afrontamiento, bomberos, moduladores de estrés. Nacimiento de un hijo, reincorporación al trabajo productivo, mujer.

VALUATION OF COPING CONFRONT EMERGENCY SITUATIONS IN FIREMEN

ABSTRACT

Firemen are a group specially sensitive to stress causes and to suffer its consequences. For this reason, it has more sense the importance of the adaptation between individual resources and context demands, especially when these demands are unpredictable, little structured, and qualitative significant.

The present study pretends to offer the results obtained after applied an specific instrument of coping to a sample of this occupational group. This instrument was developed by the research team and provide an assessment of the coping in confront stress situation in firemen. The results obtained evidenced the specificity of occupational stress and the need of elaborate specific instruments for each occupational group, furthermore to take individual variables into account.

The results show that the most useful coping response are the action to solve troubles, logical analysis and search for guide and help, and the less useful coping response are emotional discharge and cognitive avoidance.

KEY WORDS

Occupational stress, firemen, coping, stress modulators.

Centro Universitario de Salud Pública. Universidad Autónoma de Madrid

Correspondencia:
Cecilia Peñacoba Puente
Prof. Asociada UAM
Centro Universitario de Salud Pública
C/ General Oraá, 39
28006 Madrid
e-mail: cecilia.pennacoba@uam.es

Trabajo recibido el 27-X-99. Aceptado el 29-V.00.

INTRODUCCIÓN

A pesar de lo reflejado por algunos autores¹, que los bomberos constituyen una población especialmente expuesta a diversos factores de estrés y a sufrir sus consecuencias, resulta realmente llamativo que sean relativamente escasos los estudios dirigidos al análisis de este problema. Pese a la inexistencia de una definición consensuada de estrés, la mayoría de los autores coinciden en el hecho de que el estrés debe entenderse desde una perspectiva interaccio-

nista entre el individuo y el medio. Tal y como señalan Lazarus y Folkman², el estrés puede entenderse como «un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal» (p. 160).

Dentro del ámbito laboral, son numerosos los factores que han sido considerados como posibles agentes de estrés. Cooper³ distingue como posibles fuentes de estrés en el trabajo los siguientes factores: factores intrínsecos al propio trabajo (condiciones físicas, sobrecarga de trabajo, presión temporal, responsabilidad), inherentes al rol que se desempeña en la organización (conflicto y ambigüedad de rol), relacionados con el desarrollo de carreras (ausencia de promoción, inseguridad laboral), vinculados con las relaciones personales (compañeros, superiores, subordinados, clientes...), y propios de la estructura y clima organizacional (participación en toma de decisiones, políticas...). Rotger¹ ha señalado, que los bomberos se encuentran sometidos a la mayoría de las fuentes anteriormente mencionadas. Concretamente, dentro de los factores intrínsecos al propio trabajo, las condiciones físicas a las que tienen que enfrentarse los bomberos constituyen un elemento crítico que debe tenerse en cuenta. Cester⁴ realiza un estudio analítico de los distintos riesgos a los que se encuentran sometidos los bomberos en sus intervenciones, destacando riesgos mecánicos, riesgos térmicos, riesgos producidos por la radiactividad, la electricidad y la actividad en el agua, y riesgos tóxicos resultantes del contacto con una o varias sustancias tóxicas que penetran en el organismo.

Igualmente, en su puesto de trabajo, los bomberos se encuentran sometidos tanto al exceso como a la falta de trabajo, a la presión temporal en la realización de sus actividades, a la necesidad de tomar muchas decisiones en un corto espacio de tiempo, a la fatiga resultante de un esfuerzo físico importante, al excesivo número de horas, a la responsabilidad sobre la vida y la seguridad de otros, etc.^{1,5}

Resulta evidente después de lo expuesto que, como se señalaba en un principio, los bomberos constituyen un grupo ocupacional especialmente sensible a numerosas fuentes de estrés. Conviene recordar en este contexto el concepto de Thoits⁶ de «estresor identificativo de un grupo» (*identity-relevant stressors*). Para este autor, las diferencias en estrés encontradas entre diferentes grupos poblacionales pueden ser debidas, al menos en parte, a los eventos y demandas que son más característicos de la experiencia de un grupo que de otro. De esta forma, cada grupo ocupacional se expone a estresores que son principalmente vividos como problemáticos por ese grupo en concreto.

No obstante, a pesar de pertenecer a un mismo grupo ocupacional, no todos los individuos se encontrarán igualmente afectados por estos factores externos. Desde la perspectiva interaccionista, los recursos del individuo desempeñan un papel fundamental a la hora de entender el estrés. Entre esos recursos del individuo se ha estudiado el papel de la percepción de control, la autoestima, la hostilidad, el compromiso, los estilos de vida o las habilidades. Dentro de estas variables, las estrategias de afrontamiento

enfatan la importancia del papel del individuo en los procesos de estrés. Lazarus y Folkman² definen el afrontamiento, o *coping*, como «aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo» (p. 164).

La anterior definición concede mayor importancia a los aspectos situacionales del afrontamiento que a la concepción del mismo como un estilo de comportamiento más o menos invariable en el individuo. Aunque en la literatura del *coping*, ambas perspectivas parezcan irreconciliables, sin embargo, no lo son. Así, podemos asumir que a pesar de la importancia de la situación a la hora de decidir la elección de una determinada estrategia de afrontamiento, algunos individuos serán más proclives que otros a utilizar determinadas estrategias de afrontamiento en función de determinadas variables de personalidad (p. ej., neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, etc.). No obstante, la mayoría de los autores coinciden en priorizar la importancia de la situación frente a los estilos personales en el uso de las estrategias de afrontamiento. Holahan, Moos y Schaefer⁷ señalan que, el «*coping*» es una función que debe tener en cuenta los estresores y los recursos sociales; y que 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 el afrontamiento depende en parte del contexto donde el estresor ocurre y puede expresarse de manera muy diferente dependiendo de dicho contexto^{8,9}.

Dentro de este marco, este trabajo pretende proponer un instrumento de valoración de las estrategias de afrontamiento en diferentes situaciones de emergencia para aplicar en poblaciones de bomberos. Resulta necesario reconocer la conciencia que se va tomando de la relevancia del afrontamiento en determinadas profesiones, hecho que se pone de manifiesto en los estudios más recientes que no sólo analizan su influencia en profesiones de naturaleza asistencial^{10,11,12}, con una trayectoria de investigación claramente establecida, sino en otras profesiones cuyas fuentes de estrés son cualitativamente diferentes, como es el caso de los policías^{13,14}, guardas de seguridad¹⁵, conductores de autobús¹⁶ o funcionarios de prisiones¹⁷. A pesar de ello, sigue llamando la atención la escasez tanto de trabajos dedicados a los bomberos como de instrumentos de evaluación específicamente diseñados para grupos ocupacionales concretos.

Por otro lado, el instrumento diseñado contempla diferentes situaciones que varían en determinadas características (p. ej., control, ambigüedad, etc.) que se han revelado como especialmente críticas en la elección de la estrategia de afrontamiento^{18,19,20}. Siguiendo la tipología propuesta por Moos²¹, se valoran para dichas situaciones 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^{2, 22-25} 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 la evitación o actividades dirigidas a evitar el problema y regular el impacto emocional producido por la situación estresante) y el *método de afrontamiento* (cognitivo y conductual). En la tabla 1 se resumen estas estrategias.

MATERIAL Y MÉTODO

Procedimiento de elaboración del cuestionario

El instrumento elaborado, bajo una perspectiva interaccionista, pretendía contemplar tanto las posibles situaciones de emergencia más habituales en los bomberos, como la forma específica más común de actuación ante cada una de ellas. En el proceso de elaboración del instrumento se pueden distinguir tres etapas. Los parques de bomberos estudiados fueron los de Alcobendas y Las Rozas.

Para ello, la primera etapa tenía como objetivo una primera aproximación a este grupo poblacional. 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, experiencia, edad, formación, tipo de tareas, principales dificultades, convivencia en los parques, turnicidad, etc. 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).

Tabla 1. Clasificación de diversas estrategias de afrontamiento del estrés

	Método	
	Cognitivo	Conductual
<i>Orientación</i>		
Aproximación (dirigidas a la resolución del problema)	Análisis lógico Reevaluación positiva	Búsqueda de guía y apoyo Acción para resolver un problema
Evitación (dirigidas al control de la emoción)	Evitación cognitiva Aceptación/ resignación	Búsqueda de recompensas alternativas Descarga emocional

Fuente: Moos²⁶.

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. Para ello, se realizaron cuatro grupos de discusión (dos por parque), 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. A partir de esta información, 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 un grupo de expertos. En este proceso de depuración se obtuvieron diez situaciones de emergencia para los bomberos en su práctica habitual (tabla 2) y diferentes acciones que llevaban a cabo de manera específica para cada situación. Estas acciones se fueron categorizando en las diferentes categorías de *coping* propuestas por Moos. 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, bajo un enfoque interaccionista, a cada situación le corresponden ocho formas de actuación propias que abarcan las ocho categorías de *coping* propuestas por Moos (1990), con un formato de respuesta tipo Likert de 4 grados: 1 (nada), 2 (algo),

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. Incendio en un taller con personas en su interior y peligro de explosión, perdiendo comunicación con el exterior
4. Después de la intervención en un siniestro y de analizar la actuación con el mando y tus compañeros, se concluye que por el error tuyo y de otro compañero se ha ocasionado una muerte
5. Accidente ferroviario con múltiples víctimas atrapadas entre los hierros y algunas carbonizadas
6. 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
7. Suena la alarma en el parque, la información recibida por la persona que ha llamado es confusa y contradictoria; parece ser que hay un incendio en edificio de viviendas con personas en el interior
8. Local con fuego, humo y oscuridad, y en su interior se encuentra un compañero no localizado cuya alarma está sonando. Entrar en su búsqueda
9. Incendio en vivienda con humo y fuego, utilizando Equipo de Respiración Autónomo, con víctima cercana y la alarma de baja presión sonando
10. 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

3 (bastante) y 4 (mucho). En las tablas 3 y 4 se especifican las acciones relativas a cada estrategia de afrontamiento para las diferentes situaciones de emergencia.

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.

Administración del cuestionario

Una vez elaborado el cuestionario procedimos a su administración, contando con la colaboración de 60 bomberos de la Comunidad de Madrid, de los parques de Alcobendas y Las Rozas. La media de edad de estos bomberos

era de 32,4 años con una desviación típica de 5,85, y con edades comprendidas entre los 23 y 45 años. En cuanto a la experiencia laboral, este grupo tiene una media de 10,85 años y una desviación típica de esta variable de 5,72 años.

El análisis estadístico consistió en el cálculo de frecuencias relativas al uso de cada estrategia de afrontamiento para cada una de las situaciones, lo que se realizó con el programa SPSS para WINDOWS, versión 6.0.

RESULTADOS

A la vista de los resultados de la tabla 5, observamos que en la situación 1, la colisión frontal de un turismo, las estrategias mayoritariamente utilizadas por los bomberos se

Tabla 3. Acciones correspondientes a las estrategias de análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y apoyo, y acción para resolver un problema

Situaciones	Análisis lógico	Reevaluación positiva
1	Repasarías en tu mente lo que harías	Te dirías a ti mismo que las cosas podrían ser peor
2	Pensarías en distintas formas de enfrentarte a la situación	Te dirías que podrías controlar el incendio
3	Tendrías en mente los pasos que deben seguirse en caso de que fallara algo	Te dirías cosas mentalmente para hacerte sentir mejor
4	Tendrías en mente lo que harías en próximas situaciones	Te dirías que esta situación os serviría de ejemplo para otras intervenciones
5	Pondrías en marcha el plan de salvamento de víctimas	Pensarías que afortunadamente no hay más muertos
6	Pensarías de antemano cómo reaccionaría tu compañero	Tratarías de convencerte que llegado el momento no iba a fallarte
7	Tratarías de anticipar cómo sería la situación	Pensarías que la situación no sería tan negativa como en principio se creía
8	Seguirías al pie de la letra los pasos que te marcara tu mando	Pensarías que tendrías un punto de referencia para localizar a tu compañero
9	Cumplirías la sistemática de actuación saliendo al exterior en el momento en que llegaras al límite de presión permitido	Te dirías que si no pudieras aguantar, otro compañero te sustituiría
10	Todo tu plan de acción dependería del tiempo disponible y de los mejores materiales	Pensarías que tendrías tiempo suficiente

Situaciones	Búsqueda de guía y apoyo	Acción para resolver el problema
1	Solicitarías atención psicológica para superar esta situación	Sabrías lo que tendrías que hacer y pondrías bastante empeño en hacer que las cosas salieran bien
2	Hablarías con el mando para hallar una solución	Tendrías en cuenta la sistemática de intervención y la seguirías
3	Después de la actuación, comentarías con otro compañero lo que él haría en una situación similar	Lo primero que harías, sería buscar a las posibles víctimas
4	Analizarías con tu mando todos los fallos cometidos	Intentarías dos o más caminos diferentes para resolver el problema
5	Estarías en comunicación con el mando para consultarle	Al margen de la sistemática, aplicarías tus conocimientos y vivencias personales para resolver la situación
6	Comentarías con tu mando la desconfianza que tienes hacia tu compañero	Te plantearías cambiar de compañero
7	Hablarías con tus compañeros sobre esta intervención	Esperarías a ver la situación real para actuar
8	Consultarías las dudas a tu mando	En la actuación te dejarías llevar por lo que tu instinto te marcara
9	Comunicarías tu situación al mando y esperarías órdenes	Tendrías muy claro las prioridades que hay que conseguir
10	Comunicarías la situación a tu mando y ejecutarías	Te enfrentarías a la situación rápidamente

Tabla 4. Acciones correspondientes a las estrategias de evitación cognitiva, aceptación/resignación, búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional

Situaciones	Evitación cognitiva	Aceptación/resignación
1	Desearías que el problema desapareciera	Esperarías el peor resultado posible
2	Negarías la gravedad de la situación	Te darías cuenta de que tú no tendrías control sobre la situación
3	Tratarías de olvidarte del problema de comunicación	Aceptarías la situación, pensando que no podrías hacer nada
4	No darías más vueltas a tus errores	Pensarías que el error ya no tendría solución
5	Tratarías de no recordar lo que viviste	Pensarías que el accidente era cosa del destino
6	Pensarías que el mando sabía lo que se hacía	Aceptarías que lo importante sería hacer frente a la situación
7	Tratarías de no pensar en que sería una situación incontrolada	Te dirías a ti mismo que de nada sirve adelantar acontecimientos
8	Olvidarías lo que sucedió	Pensarías que la situación se te iba de las manos por falta de tiempo
9	Tratarías de pensar que la situación no es tan límite	Aceptarías que no tendrías más remedio que salir
10	Tratarías de convencerte de que esta situación era una más	Perderías la esperanza de conseguir los objetivos

Situaciones	Búsqueda de recompensas alternativas	Descarga emocional
1	Pensarías que podrías ayudar a salvar dos vidas	Gritarías para descargar tu tensión
2	Te recompensarías el esfuerzo ante la posibilidad de evitar un desastre mayor	Harías algo arriesgado sin pensar en las consecuencias
3	Pensarías que es una buena ocasión para ver cómo te desenvolverías sin tener comunicación	Debido a la tensión, te enfadarías con algún compañero en ese momento
4	Te reconfortaría el haber hecho todo lo posible	Te vendrías abajo
5	Te reconfortaría el salvar a algunas personas	Tratarías de aislarte y reflexionar en soledad
6	Tendrías la satisfacción personal de cumplir una orden	Te la jugarías a pesar de todo
7	Gastarías bromas con tus compañeros para crear mejor ambiente	Reflexionarías sin comunicarte con tus compañeros para asumir la situación y prepararte
8	Pensarías que al día siguiente estaríais bromeando juntos	Te irritarías por la incapacidad de controlar la situación
9	Tendrías la recompensa de probarte en una situación de alto riesgo	Lo pagarías con algún compañero dirigiéndole un mal gesto
10	Te alegraría el lograr una buena resolución de la situación	Te arriesgarías más de lo conveniente

centran tanto en la resolución del problema, empleando el análisis lógico y la acción para resolver un problema, como en el control emocional, utilizando la evitación cognitiva y la búsqueda de recompensas alternativas. En la situación 2, caracterizada por un incendio forestal incontrolado, observamos que se emplean estrategias de aproximación, como el análisis lógico, la acción para resolver el problema y la búsqueda de apoyo. Como estrategia de evitación, únicamente se emplea la búsqueda de recompensas alternativas.

En la situación 3, caracterizada por un incendio en un taller con personas en el interior, las estrategias utilizadas son en su totalidad estrategias de aproximación, utilizando el análisis lógico, la acción para resolver un problema y la búsqueda de guía y apoyo. No se emplea ninguna estrategia de evitación. En la situación 4, donde se ocasiona una muerte por culpa de una actuación errónea, las estrategias de mayor uso son de aproximación, tales como el análisis lógico, la reevaluación positiva, la búsqueda de guía y apoyo, y la acción para resolver un problema. En esta situación, es similar el porcentaje de bomberos que

emplean estrategias de afrontamiento de evitación que el de aquellos que no las emplean.

En la situación 5, caracterizada por accidente ferroviario con múltiples víctimas, las estrategias se centran en la aproximación al problema, empleando el análisis lógico, la acción para resolver un problema y la búsqueda de guía y apoyo. La única estrategia de evitación empleada es la búsqueda de recompensas alternativas, utilizada en grado máximo por la práctica totalidad de los bomberos (93,1%). En la situación 6, cuya nota distintiva es el formar equipo con un compañero de cuya profesionalidad se duda, las estrategias utilizadas por los bomberos se centran fundamentalmente en el control de la emoción, empleando la aceptación/resignación y la descarga emocional; mientras que no se tiende a emplear estrategias centradas en la resolución del problema como el cambiar de compañero (acción para resolver un problema) o la búsqueda de apoyo, comentando el problema al mando.

En la situación 7, caracterizada por la confusión en torno a un posible incendio, las estrategias empleadas por los

Tabla 5. Porcentaje de las distintas respuestas a las estrategias de afrontamiento empleadas en las diferentes situaciones

	Situación 1				Situación 2			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Análisis lógico	3,4	20,7	37,9	37,9	3,4	20,7	34,5	41,4
Reevaluación positiva	55,7	20,7	20,7	3,4	17,2	34,5	27,6	20,7
Buscar guía y apoyo	75,9	24,1	—	—	—	6,9	44,8	48,3
Acción para resolver un problema	—	—	10,3	89,7	3,4	6,9	44,8	44,8
Evitación cognitiva	13,8	24,1	17,2	44,8	82,1	14,3	3,6	—
Aceptación/resignación	75	21,4	3,6	—	7,4	31	22,2	33,3
Buscar recompensas alternativas	3,4	6,9	34,5	55,2	—	—	6,9	93,1
Descarga emocional	86,2	13,8	—	—	42,9	39,3	14,3	3,6
	Situación 3				Situación 4			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Análisis lógico	3,4	10,3	34,5	51,7	—	6,9	79,3	41,4
Reevaluación positiva	3,4	31	37,9	27,6	—	10,3	17,2	74,4
Buscar guía y apoyo	—	24,1	37,9	37,9	—	—	10,3	89,7
Acción para resolver un problema	3,4	3,4	20,7	72,4	3,6	7,1	32,1	57,1
Evitación cognitiva	41,4	37,91	6,9	13,8	37,9	27,6	10,3	24,1
Aceptación/resignación	71,4	21,4	7,1	—	24,1	31	20,7	24,1
Buscar recompensas alternativas	58,6	24,1	13,8	3,4	10,3	34,5	17,2	37,9
Descarga emocional	75,9	24,1	—	—	20,7	44,8	27,6	6,9
	Situación 5				Situación 6			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Análisis lógico	—	—	13,8	86,2	10,3	37,9	31	20,7
Reevaluación positiva	55,2	13,8	17,2	13,8	10,3	31	37,9	20,7
Buscar guía y apoyo	—	13,8	37,9	48,3	55,2	31	3,4	10,3
Acción para resolver un problema	3,4	13,8	31	51,7	37,9	34,5	13,8	13,8
Evitación cognitiva	10,3	51,7	27,6	10,3	17,2	34,5	34,5	13,8
Aceptación/resignación	71,4	21,4	7,1	—	24,1	31	20,7	24,1
Buscar recompensas alternativas	—	—	6,9	93,1	20,7	20,7	37,9	20,7
Descarga emocional	58,6	34,5	3,4	3,4	14,3	14,3	50	21,4
	Situación 7				Situación 8			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Análisis lógico	—	17,2	37,9	44,8	—	17,2	31	51,7
Reevaluación positiva	58,6	20,7	17,2	3,4	—	10,3	44,8	44,8
Buscar guía y apoyo	—	17,2	34,5	48,3	—	6,9	44,8	48,3
Acción para resolver un problema	6,9	13,8	48,3	31	3,4	55,2	31	10,3
Evitación cognitiva	37,9	31	13,8	17,2	50	39,3	10,7	—
Aceptación/resignación	41,4	27,6	20,7	10,3	35,7	42,9	14,3	7,1
Buscar recompensas alternativas	39,3	35,7	14,3	10,7	32,1	28,6	25	14,3
Descarga emocional	27,6	48,3	17,2	6,9	17,2	58,6	6,9	17,2
	Situación 9				Situación 10			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Análisis lógico	34,5	13,8	24,1	27,6	—	7,4	40,7	51,9
Reevaluación positiva	17,2	34,5	20,7	27,6	3,6	17,9	50	28,6
Buscar guía y apoyo	24,1	20,7	31	24,1	—	20,7	31	48,3
Acción para resolver un problema	6,9	3,4	34,5	55,2	—	3,4	41,4	55,2
Evitación cognitiva	17,2	34,5	41,4	6,9	24,1	34,5	31	10,3
Aceptación/resignación	13,8	27,6	31	27,6	82,8	10,3	6,9	—
Buscar recompensas alternativas	41,4	31	13,8	13,8	—	—	10,3	89,7
Descarga emocional	93,1	6,9	—	—	6,9	44,8	20,7	27,6

bomberos son de aproximación al problema, empleando el análisis lógico, la acción para resolver un problema y la búsqueda de guía y apoyo. La reevaluación positiva es una estrategia que no se emplea en esta situación, así como tampoco se utilizan las estrategias de carácter emocional. En la situación 8, en la que un compañero se encuentra atrapado en un incendio, vemos que las estrategias de afrontamiento utilizadas se centran en el problema (análisis lógico, reevaluación positiva y búsqueda de guía y apoyo). La evitación cognitiva, la aceptación/resignación y la descarga emocional, estrategias todas centradas en la evitación del problema, no tienden a utilizarse.

En la situación 9, caracterizada por un incendio y la utilización de equipos de respiración autónoma, el empleo de determinadas estrategias de afrontamiento no está tan definido como en las situaciones precedentes. Sólo destaca por su uso la acción para resolver un problema y por su desuso la búsqueda de recompensas alternativas y la descarga emocional. Finalmente, en la situación 10, donde quedan atrapados una víctima y un compañero, y existe presión de tiempo, se observa un predominio de empleo de estrategias centradas en la resolución del problema. Respecto a las estrategias de evitación, dos de ellas (evitación cognitiva y descarga emocional) no muestran una tendencia clara de uso/desuso, mientras que la búsqueda de recompensas alternativas destaca por su utilización y la aceptación/resignación por su no utilización.

DISCUSIÓN

Una primera reflexión que merece realizarse en relación a este estudio es que el instrumento diseñado permite valorar el modo de actuación específico de este colectivo ante situaciones de su práctica diaria, también específicas, por lo que se hace necesario la validación de este instrumento como instrumento de evaluación en un futuro estudio.

De manera específica y apoyándonos en los resultados obtenidos, podemos decir que con cierta independencia de las características de la situación, los datos apoyan la distinción realizada por numerosos autores^{22, 24} entre estrategias centradas en la resolución del problema y estrategias centradas en el control de la emoción, o según la tipología de Moos²⁶, de aproximación y de evitación. Concretamente, los bomberos tienden a utilizar estrategias de aproximación, hecho que puede explicarse porque su trabajo requiere una actuación rápida. No debe olvidarse además que, tal y como señala Rotger⁵, a diferencia de otros profesionales, los bomberos realizan cursos de formación y prácticas antes de iniciarse en su actividad profesional, lo que podría explicar la adquisición de determinadas formas de actuación globales para todo el grupo en diferentes situaciones.

El análisis lógico es una estrategia muy empleada por los bomberos ante situaciones que requieren una sistemática muy concreta de actuación, debido a la existencia o posibilidad de víctimas y al tiempo límite para actuar. En

estas situaciones necesitan comprender y prepararse mentalmente al tratarse de intervenciones de emergencia, identificando las causas del problema, poniendo especial atención a la situación, analizando las experiencias pasadas y reevaluando posibles acciones y consecuencias. Relacionada con esta estrategia se encuentra la acción para resolver un problema, que implica que los bomberos establezcan unos objetivos o metas a conseguir y efectúen planes alternativos para intentar solucionar la situación.

La búsqueda de guía y apoyo es otra de las estrategias más empleadas. Los bomberos piden consejo, asesoramiento e información sobre la situación, pero buscan más apoyo instrumental que emocional, acudiendo a personas con autoridad (apoyo instrumental en el mando), sobre todo en situaciones donde hay que tomar decisiones importantes y debe haber una coordinación para que la intervención tenga el éxito previsto. La estrategia de aproximación menos empleada por los bomberos es la reevaluación positiva, tal vez sea porque a pesar de estar dirigida a la resolución del problema, cumple también una función de control emocional, al tratarse de pensamientos positivos para enfrentarse a la situación más serenamente, por lo que en determinadas situaciones de urgencia tiende a no utilizarse.

Respecto a las estrategias de afrontamiento de evitación, éstas son escasamente empleadas por los bomberos. De ellas, la más empleada es la búsqueda de recompensas alternativas, utilizada en situaciones donde los bomberos intentan buscar continuamente fuentes de satisfacción en el trabajo, asociadas a poder salvar vidas humanas o a poder solucionar el problema.

No obstante, a pesar de este perfil general de actuación, una mirada más pormenorizada nos permite establecer diferencias en función de las características específicas de la situación. Concretamente, la situación 3 (incendio en un taller con personas en el interior, peligro de explosión y pérdida de comunicación con el exterior), la 7 (suena la alarma en el parque, información confusa, probabilidad de un incendio de viviendas con personas en interior) y la 8 (incendio donde existe un compañero no localizado) comparten un patrón de actuación muy similar. En las tres domina el empleo de estrategias de aproximación (excepto en el empleo de la reevaluación positiva en dos situaciones) y no se emplean las estrategias de evitación.

En la situación 2 (incendio forestal incontrolado con viento fuerte y viviendas cercanas), la 5 (accidente ferroviario con múltiples víctimas) y la 10 (espacio donde quedan atrapados un compañero y una víctima con peligro de explosión y tiempo límite) se emplean estrategias claramente centradas en el problema, pero además se recurre a la búsqueda de recompensas alternativas como estrategia de control emocional. En la situación 4 (se concluye que por un error personal y de otro compañero se ha ocasionado una muerte), aunque hay unanimidad en el empleo de *coping* centrado en el problema por parte de los bomberos, hay notables diferencias en el empleo de estrategias centradas en la emoción, estando más repartido su uso. La situación 1 (accidente de turismo con dos

víctimas adultas y dos heridos que son niños) y la 9 (incendio de vivienda con humo y fuego, con víctima cercana y problemas con el equipo de respiración) tienen un perfil que incluye tanto el uso de estrategias de aproximación como de evitación. Finalmente, la situación más distintiva es la 6 (vivienda ardiendo con posibilidad de personas en su interior y se forma equipo con un compañero de cuya profesionalidad se duda), donde no se emplean estrategias de aproximación y estrategias de control emocional.

A la vista de estos resultados, podemos concluir que ante situaciones de gran impacto, que implican múltiples daños materiales, peligros graves o numerosas víctimas y que además se caracterizan por la incertidumbre y la confusión, los bomberos tienden a utilizar estrategias centradas en el problema, actuando rápidamente, sin utilizar ningún tipo de estrategia de control emocional (salvo en ciertas situaciones la búsqueda de recompensas alternativas).

Cuando la situación se concreta más, cuando se poseen más datos sobre ella y en consecuencia se conoce el plan de actuación, es decir ante situaciones con menor incertidumbre, donde se conocen las víctimas y los daños ocasionados, los bomberos tienden a utilizar tanto estrategias centradas en el problema como en el control de la emoción.

La implicación personal del bombero en las actuaciones como en los resultados de las mismas es el criterio que más discrimina respecto al empleo de determinadas estrategias de afrontamiento. Así, por ejemplo, en el caso de cometer un error con graves consecuencias (muerte) existe una gran variabilidad individual respecto al uso/desuso de estrategias centradas en la emoción. Igualmente, cuando se tienen que enfrentar a una situación con un compañero de cuya profesionalidad se duda, se utiliza de forma mayoritaria estrategias de aceptación y descarga emocional. Los bomberos no tienden a comentar con el mando la desconfianza que se tiene hacia el compañero, ni se plantean cambiar de compañero, y tratan de autoconvencerse de que llegado el momento no les fallaría. Las características específicas de este grupo¹, especialmente el número de horas que conviven juntos y el sentimiento tan afincado de trabajo en equipo que poseen, les hace aceptar que lo importante es hacer frente a la situación y conseguir los objetivos propuestos.

Los resultados obtenidos de este estudio ponen de manifiesto que, como señala Thoits⁶, determinadas estrategias de afrontamiento son especialmente utilizadas en situaciones de emergencia por este grupo ocupacional (bomberos). Si atendemos a la tipología de Moos^{21, 26}, parece que en este grupo ocupacional específico se hace necesario el empleo de estrategias de aproximación al problema (especialmente análisis lógico, búsqueda de guía y apoyo, acción para resolver un problema). Entre ellas, pueden observarse tanto estrategias cognitivas como conductuales. No obstante, es probable que la utilización de estrategias de carácter más cognitivo sea fruto del entrenamiento que reciben donde se les enseña a conocer, comprender y reestructurar las situaciones a las que se tienen que enfrentar. El resto de estrategias, de carácter más conductual, pueden estar más relacionadas con las caracte-

terísticas de la propia situación y la necesidad de actuar. Dentro de las estrategias de evitación, parece a la vista de los resultados que la más compatible con este estilo de actuación es la búsqueda de recompensas alternativas.

Las estrategias menos empleadas por los bomberos son la evitación cognitiva, la aceptación/resignación y la descarga emocional. Los bomberos intentan enfrentarse al problema, no aceptando que no tenga solución, ni que no se pueda hacer nada por cambiarla. Actúan rápidamente, sin esperar a que el propio paso del tiempo resuelva la situación, especialmente cuando existen víctimas y compañeros implicados.

En definitiva, los datos ponen de manifiesto un cierto patrón de actuación general de los bomberos ante situaciones de estrés, pero igualmente también se evidencia que las características de la situación (incertidumbre, presencia de compañeros implicados), como han señalado numerosos autores^{18, 20}, influyen en el patrón de actuación general de este grupo ocupacional. Es decir, los datos apoyan que la distinción realizada entre la aproximación que identifica el *coping* como estilo general de afrontamiento del individuo y la aproximación que lo conceptualiza como estrategia de afrontamiento específica determinada por las características de la situación²⁷, tal y como reconocen hoy la mayoría de los autores, resulta un tanto arbitraria, puesto que ambas perspectivas siguen vigentes. No obstante, es necesario reconocer que el apoyo empírico encontrado a ambas aproximaciones contribuye a la dificultad de integrar el concepto de *coping* en la literatura del estrés.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento a los bomberos de los parques de Alcobendas y Las Rozas por su participación, especialmente a Edelmiro Costa, Raúl García y Fernando Rodríguez. Sin su colaboración, este trabajo no podría haberse realizado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Rotger D. El estrés de los bomberos. *Mapfre Seguridad* 1994; 35: 11-21.
2. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.
3. Cooper CL. Job distress: recent research and the emerging role of the clinical occupational psychologist. *Bull Br Psychol Soc* 1986; 39: 325-31.
4. Cester A. Los riesgos de los bomberos en sus intervenciones. *Emergencia* 1996; 112: 16-8.
5. Rotger D. Mejorando la toma de decisiones en situaciones de emergencia. El entrenamiento de los bomberos. *Mapfre Seguridad* 1997; 67: 25-1.
6. Thoits PA. On merging identity theory and stress research. *Soc Psychol Quarterly* 1991; 54: 101-12.
7. Holahan CJ, Moos, RH, Schaefer JA. Coping, stress resistance and growth: conceptualizing adaptive functioning. En: Zeidner M, Endler NS, eds. *Handbook of coping:*

- Theory, Research, Applications. US: John Wiley & Sons, 1996; 24-43.
8. Buss DM. Manipulation in close relationships: Five personality factors in interactional context. *Jo Personality* 1992; 60: 477-99.
 9. Wiggins JS, Trapnell PD. A dyadic-interactional perspective on the five-factor model. En Wiggins JS, ed. *The five-factor model of personality: theoretical perspectives*. New York: Guilford Press, 1996; 88-162.
 10. Florio GA, Donnelly JP, Zevon MA. The structure of work-related stress and coping among oncology nurses in high-stress medical settings: A transactional analysis. *J Occup Health Psychology* 1998; 3: 227-42.
 11. Tyler P Y, Cushway D. Stress and well-being in health-care staff: the role of negative affectivity, and perceptions of job demand and discretion. *Stress Medicine* 1998; 14: 99-197.
 12. Yela JR. Desgaste emocional, estrategias de afrontamiento y trastornos psicofisiológicos en profesionales de la enseñanza. *Boletín de Psicología* 1996; 50: 37-52.
 13. Kirkcaldy BD, Cooper CL, Brown JM. The role of coping in the stress-strain relationship among senior police officers. *Intern J Stress Management* 1995; 2: 69-78.
 14. Biggam FH, Power KG, MacDonald RR. Coping with the occupational stressors of police work: A study of Scottish officers. *Stress Medicine* 1997; 13: 109-15.
 15. Brown C, O'Brien KM. Understanding stress and burnout in shelter workers. *Professional Psychology: Research and Practice* 1998; 29: 383-5.
 16. Meijman TF, Kompier MAJ. Bussy business: how urban bus drivers cope with time pressure, passengers and traffic safety. *J of Occup Health Psychology* 1998; 3: 109-21.
 17. Hurst TE, Hurst MM. Gender differences in mediation of severe occupational stress among correctional officers. *Am J Criminal Justice* 1997; 22: 121-37.
 18. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *J Personal Soc Psychol* 1984; 46: 839-52.
 19. Valentiner DP, Holahan CJ, Moos RH. Social support, appraisals of event controllability, and coping: An integrative model. *J Personal Soc Psychol* 1994; 66: 1094-102.
 20. Begley T M. Coping strategies as predictors of employee distress and turnover after an organizational consolidation: A longitudinal analysis. *J of Occup and Organizat Psychol* 1998; 71: 305-30.
 21. Moos R. *Coping Responses Inventory Youth Form preliminary manual*. Palo Alto, CA: Social Ecology Laboratory, Stanford University and Department of Veterans Affairs Medical Center, 1990.
 22. Billings A, Moos R. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J Behav Med* 1981; 4: 139-57.
 23. Billings A, Moos R. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *J Personal Soc Psychology* 1984; 46: 877-91.
 24. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Personal and Soc Psychol* 1985; 48: 150-70.
 25. Roth S, Cohen LJ. Approach, avoidance, and coping with stress. *Am Psychologist* 1986; 41: 813-9.
 26. Moos RH. Development and Applications of New Measures of Life Stressors, Social Resources, and Coping Responses. *European J Psychol Assessment* 1995; 11: 1-13.
 27. Endler NS, Parker JDA, Summerfeldt LJ. Coping with health problems: Conceptual and methodological issues. *C J Behav Sci* 1993; 25: 384-99.