

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**ESTRÉS LABORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
EFECTIVOS POLICIALES DE UNA COMISARÍA DE
CELENDÍN, 2021**

Autoras:

Eliani Fabiola Quintana Tirado.

Mayra Yesenia Cárdenas Bazán.

Asesora:

Mg. Fanny Jaquelyn Godoy Boy.

Cajamarca – Perú

Marzo - 2021

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**ESTRÉS LABORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
EFECTIVOS POLICIALES DE UNA COMISARÍA DE
CELENDÍN, 2021**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el título
de Licenciadas en Psicología.

Bachilleres:

Eliani Fabiola Quintana Tirado.

Mayra Yesenia Cárdenas Bazán.

Asesora:

Mg. Fanny Jaquelyn Godoy Boy.

Cajamarca – Perú

Marzo - 2021

COPYRIGHT © 2021 by

ELIANI FABIOLA QUINTANA TIRADO.

MAYRA YESENIA CÁRDENAS BAZÁN.

Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO
URRELO FACULTAD DE PSICOLOGIA**

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

**APROBACION DE TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO
PROFESIONAL**

**“ESTRÉS LABORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
EFECTIVOS POLICIALES DE UNA COMISARÍA DE
CELENDÍN, 2021”**

Presidente: Dr. Luis Enrique Vásquez Rodríguez.

Secretario: Mg. Ricardo Monzón Portilla.

Asesora: Mg. Fanny Jaquelyn Godoy Boy.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, las bachilleres de la Facultad de Psicología: Eliani Fabiola Quintana Tirado y Mayra Yesenia Cárdenas Bazán, quienes han elaborado el informe de tesis denominado **ESTRÉS LABORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EFECTIVOS POLICIALES DE UNA COMISARÍA DE CELENDÍN, 2021**, como medio para optar el título profesional de Licenciadas en psicología otorgado por la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Por lo que, declaramos bajo juramento, que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por las bachilleres y no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo presentado por cualquier persona ante cualquier otra Universidad o Institución.

Dejo expresa constancia que, las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no he asumido como propia las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes primarias y secundarias encontrado por medio de escritos o por internet.

Del mismo modo, asumimos la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones éticas, pero también de carácter legal.

Cajamarca, marzo de 2021.

Bach. Eliani Fabiola Quintana Tirado

Bach. Mayra Yesenia Cárdenas Bazán

DEDICATORIA:

A Dios por concederme el privilegio de la vida y guiarme con su eminente sabiduría en el vasto periodo de mi formación profesional. A mi madre Fabiola Tirado, la cual desde el cielo es aquella ráfaga que resplandece irradiando una singular luz en mi camino. Recordándome la escala de valores que me inculcó desde pequeña; la cual siempre tendré presente en todos los ámbitos de mi vida, teniendo como pedestal a la honestidad, respeto, humildad y perseverancia. Mi mamá junto a mis dos tíos, quienes me brindan su inefable soporte en cada una de mis decisiones. Mi pareja Elvis Antony, quien demostró ser un ser humano prodigioso, por su notable amor, comprensión e incondicional apoyo en toda circunstancia. Mis docentes, quienes con sus sublimes conocimientos contribuyeron en mi fastuoso sendero y evolución tanto personal como profesional.

Eliani Fabiola Quintana Tirado

A Dios por todas y cada una de las bendiciones otorgadas, por ser el apoyo y fortaleza en momentos de dificultad y debilidad. En memoria de mi mamita Mercedes Araminda Ravines Alcalde por todo el amor que me brindó y sobre todo por ser ese pilar fundamental en mi vida. A mis padres Esther y Víctor Hugo por todo su amor, sacrificio y apoyo durante todo el proceso de mi formación profesional, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí. A mis hermanos por su apoyo moral que me brindaron y por acompañarme a lo largo de esta etapa de nuestras vidas. A mis adorados sobrinos Flabio, Adriana y Rafael por ser esa motivación a ser mejor cada día, a mis docentes los cuales forjaron esta etapa de mi vida colmada de increíbles vivencias las cuales me permitieron crecer como ser humano y profesional.

Mayra Yesenia Cárdenas Bazán

AGRADECIMIENTO:

- Dios por obsequiarnos el sublime parabién de la vida.
- La Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo por su extraordinaria calidad de formación profesional y su compromiso con la comunidad cajamarquina en la creación de profesionales competentes.
- La excelsa Facultad de Psicología por su majestuosa instrucción en el espléndido periodo universitario culminado; el cual nos otorgó un admirable crecimiento individual, académico y social.
- Nuestra asesora Mg. Fanny Jaquelyn Godoy Boy, quien se transformó en nuestra mentora durante todo el vasto proceso de ejecución del presente trabajo de investigación.
- Nuestros docentes, egregios seres humanos y profesionales, quienes forjaron con sus ilustres enseñanzas nuestro óptimo aprendizaje a lo largo de nuestra gloriosa carrera Profesional de Psicología.
- La Policía Nacional del Perú, prestigiosa institución que nos cedió la respectiva autorización para la concerniente aplicación de nuestro proyecto de tesis.

RESUMEN:

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación entre estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín, de igual forma, se identificaron los niveles de estrés laboral y bienestar psicológico, al igual que se identificaron los niveles de estrés laboral y bienestar psicológico de acuerdo con el sexo, finalmente, se determinaron los niveles de las dimensiones del estrés laboral y bienestar psicológico. Asimismo, la investigación fue de tipo básica, cuantitativa y descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal, presentó además un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra de 50 efectivos policiales a los que se evaluó mediante el cuestionario de estrés y la escala de bienestar psicológico, ambos instrumentos aplicados previamente en Cajamarca. Los principales resultados muestran una relación inversa entre estrés laboral y bienestar psicológico ($Rho = -,861$), igualmente se muestra que el 58% de los efectivos policiales presentan alto nivel de estrés y el 30% de los efectivos policiales presentan nivel bajo de bienestar psicológico.

Palabras clave: Estrés laboral, bienestar psicológico, efectivos policiales.

ABSTRACT:

The purpose of this research was to determine the relationship between work stress and psychological well-being in police officers of a Celendín Police Station, in the same way, the levels of work stress and psychological well-being were identified, as well as the levels of work stress and psychological well-being according to sex, finally, the levels of the dimensions of work stress and psychological well-being were determined. Likewise, the research was of a basic, quantitative, and descriptive correlational type with a non-experimental cross-sectional design, it also presented a non-probabilistic sampling of an intentional type with a sample of 50 police officers who were evaluated through the stress questionnaire and the psychological well-being scale, both instruments previously applied in Cajamarca. The main results show an inverse relationship between work stress and psychological well-being ($Rho = -.861$), it is also shown that 58% of police officers present a high level of stress and 30% of police officers present a low level of well-being psychological.

Keywords: Work stress, psychological well-being, police officers.

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO:.....	vii
RESUMEN:	viii
ABSTRACT.....	9
ÍNDICE.....	10
ÍNDICE DE TABLAS.....	13
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	17
1.1. Planteamiento del problema.....	18
1.2. Formulación del Problema.....	20
1.3. Objetivos de la Investigación.....	20
1.4. Justificación	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	23
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	24
□ Internacionales	24
□ Nacionales.....	25
□ Locales.....	28
2.2. Bases Teóricas	29
2.2.1. Estrés	29

2.2.2.	Bienestar psicológico	36
2.2.3.	Estrés laboral y bienestar psicológico	38
2.3.	Definición de términos básicos	39
2.3.1.	Estrés	39
2.3.2.	Bienestar psicológico	39
2.4.	Hipótesis de investigación	39
2.4.1.	Hipótesis Alternativa	39
2.4.2.	Hipótesis Nula.....	40
2.5.	Definición operacional de variables	40
CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....		44
3.1.	Tipo de Investigación	45
3.2.	Diseño de investigación.....	45
3.3.	Población, muestra y unidad de análisis	45
-	Criterios de Inclusión	46
-	Criterios de Exclusión	46
3.4.	Instrumentos de Recolección de Datos.....	47
3.4.1.	Cuestionario de estrés	47
3.4.2.	Escala de bienestar psicológico.....	49
3.5.	Procedimiento de Recolección de Datos	50

3.6. Análisis de datos	51
3.7. Consideraciones éticas	53
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	55
4.1. Análisis de Resultados	56
4.2. Discusión de resultados	62
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
Conclusiones	69
Recomendaciones	70
Referencias.....	72
ANEXOS	77
ANEXO A.....	78
ANEXO B	80
ANEXO C	81
ANEXO D.....	82
ANEXO E	84
ANEXO F.....	85
ANEXO G.....	87

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i> Operacionalización de variables de investigación	41
<i>Tabla 2</i> Datos sociodemográficos de los efectivos policiales de una Comisaría de Celendín	47
<i>Tabla 3</i> Confiabilidad con Alfa de Cronbach del cuestionario de estrés	48
<i>Tabla 4</i> Confiabilidad con Alfa de Cronbach de la escala de bienestar psicológico	50
<i>Tabla 5</i> Tabla de normalidad del cuestionario de estrés laboral	52
<i>Tabla 6</i> Tabla de normalidad de la escala de bienestar psicológico	53
<i>Tabla 7</i> Correlación entre estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín	56
<i>Tabla 8</i> Nivel de estrés en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.....	57
<i>Tabla 9</i> Nivel de estrés laboral de acuerdo con el sexo en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín	57
<i>Tabla 10</i> Nivel de bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín	58
<i>Tabla 11</i> Nivel de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín	59
<i>Tabla 12</i> Nivel de las dimensiones del estrés laboral en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín	60

Tabla 13 Nivel de las dimensiones del bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín61

INTRODUCCIÓN

El estrés es un problema de carácter psicosocial el cual ocasiona consecuencias negativas en los diversos ámbitos de la vida. El estrés no distingue edad, sexo, o condición socio cultural, sin embargo, suele presentarse con mayor predominio en las profesiones de contacto social como es el caso del personal de salud, docentes y fuerzas armadas.

A este tipo de estrés se lo conoce como estrés laboral el cual se caracteriza por ocasionar dolores corporales, aislamiento y sentimientos de baja realización personal, de acuerdo con la Asociación Americana de Psicólogos (APA, 2019), el estrés laboral afecta al 48% de la población mundial, en consecuencia, los efectos negativos del estrés laboral afectan al bienestar físico presentando dolores y en el bienestar psicológico con sentimientos negativos y de inutilidad en las personas que lo padecen.

Es por ello, que es de vital importancia entender y comprender la problemática del estrés, entendiendo los síntomas, los tipos y las variables que se asocian a este con el propósito de poder tomar acciones con el fin de que los efectos negativos que generan sean mínimos en el bienestar de las personas, sobre todo en el bienestar psicológico con la finalidad de prevenir otros problemas dentro de la salud mental.

La presente investigación se desarrolla a través de capítulos de la siguiente manera:

Dentro del Capítulo I intitulado el problema de investigación se encuentra constituido por el planteamiento del problema, los objetivos tanto general como

específicos y la justificación. En el Capítulo II intitulado marco teórico se encuentran antecedentes importantes dentro de los ámbitos: internacionales, nacionales y locales, la fundamentación teórica y definición de términos básicos, hipótesis y la matriz de operacionalización.

En el Capítulo III intitulado método de investigación menciona el tipo y diseño de la investigación, los instrumentos utilizados, la población, muestra, unidad de análisis y el procedimiento de recolección y análisis de datos. Dentro del Capítulo IV intitulado análisis y discusión de resultados se encuentra el análisis y discusión de resultados, se muestran los resultados y la discusión de estos teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes y fundamentación teórica.

Capítulo V intitulado conclusiones y recomendaciones se encuentran las conclusiones y recomendaciones generales para la investigación.

Finalmente, se muestran los anexos que están conformados por la matriz de consistencia, los consentimientos informados, las pruebas psicométricas utilizadas, las fichas técnicas y los documentos requeridos para realizar la presente investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema:

En la actualidad el estrés es un fenómeno de riesgo psicosocial que afecta a la mayoría de las personas en el mundo entero sin distinguir edad, sexo, condición laboral, condición social o económica, ocasionando un desajuste en el bienestar físico y psicológico de las personas que lo padecen, debido a que el mencionado fenómeno traerá consigo consecuencias negativas (Bazán y Cerna, 2019).

El estrés, como ya indicamos, se concibe como un riesgo inminente en el bienestar de la persona que lo padece y en el modo de vida de esta, puesto que la persona siente que los problemas o circunstancias por las que atraviesa son excesivas, de este modo, solo observa dos caminos: confrontarlo o huir (Cabrera, 2015).

Coaquira y Sepillado (2014) catalogan al estrés laboral como la respuesta que presenta el organismo cuando se encuentra en una situación que requiere una demanda excesiva o que considera que excede sus propios recursos dentro de sus contextos laborales.

Por otro lado, García (2015), menciona que el estrés es un patrón que aparece cuando la persona se encuentra en circunstancias en las cuales se siente amenazada por lo que el estrés genera una alerta que lo prepara para huida/ataque.

Para fines del presente estudio, mencionaremos que el estrés afecta a los efectivos policiales de tal manera que los niveles en su rendimiento físico y profesional tienen un descenso considerable, adicionalmente a este su salud física comienza a verse deteriorada presentando problemas médicos; así también se afecta su salud

emocional lo que se refleja en situaciones como agotamiento emocional, episodios de irritabilidad prolongados, aislamiento y sentimientos de frustración personal y profesional (Bazán y Cerna, 2019).

Díaz y Tinoco (2012) indican que a lo largo del tiempo se puede percibir que la labor policial demanda un sacrificio personal y un compromiso por parte de los efectivos policiales, quienes hacen que sus vidas estén sujetas a demandas, esfuerzos, responsabilidades y un ritmo de vida acelerado siendo todo esto altamente nocivo para la salud, es por ello por lo que se define a esta profesión con la presencia de un alto riesgo de estrés.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicólogos (APA, 2019), el 48% de la población a nivel mundial padece de estrés laboral, igualmente de acuerdo con el estudio de Cruz (2019) el 78% de los trabajadores padece de estrés laboral. Finalmente, a nivel local el estudio de Bazán y Cerna (2019) revela que el 75% de los trabajadores presenta estrés laboral.

Como se observa, más del 40% de la población a nivel mundial padece de estrés laboral, lo cual afecta en gran medida su rendimiento profesional, su situación familiar, su vida personal, etc. Los aspectos mencionados engloban el bienestar psicológico, es decir, el estrés afecta el nivel de bienestar psicológico de las personas.

De acuerdo con Ryff (1989), el bienestar psicológico, es la valoración que hace el sujeto en función de todos los ámbitos de su vida, por ello, cuando se afecta

negativamente alguno de estos aspectos, se generan niveles bajos de bienestar psicológico.

Dentro del desarrollo de la actividad policial, por la naturaleza de la labor se generan niveles de estrés y esto afecta a los efectivos policiales en gran manera por ello, se ha creído conveniente desarrollar el presente estudio de investigación, en el cual se pretende determinar la relación entre el estrés laboral y el bienestar psicológico de efectivos policiales, considerando adicionalmente que dentro de la provincia de Celendín se viene observando el decaimiento del personal policial y teniendo en cuenta que dentro de la provincia no se han desarrollado estudios de investigación con las variables de estudio, es que nace el siguiente enunciado de investigación.

1.2. Formulación del Problema:

¿Cuál es la relación entre estrés laboral y el bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín, 2021?

1.3. Objetivos de la Investigación:

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre estrés laboral y el bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de estrés laboral en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.

- Identificar los niveles de estrés laboral de acuerdo con el sexo en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.
- Identificar los niveles de bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.
- Identificar los niveles de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.
- Determinar los niveles de las dimensiones del estrés laboral en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.
- Determinar los niveles de las dimensiones del bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.

1.4. Justificación:

El estrés es considerado a nivel mundial como un problema de salud pública, siendo una dificultad que se presenta en los diversos ámbitos de la vida del ser humano, por ello, el ámbito laboral no es la excepción, el estrés laboral se produce cuando el colaborador considera que las demandas que presenta su trabajo exceden a sus propios recursos generando consecuencias negativas en el bienestar psicológico y físico de la persona.

Por ello, el presente estudio investigativo es importante desde el plano teórico puesto que permitirá actualizar los conocimientos teóricos mediante los resultados que se obtengan durante el desarrollo del estudio, asimismo, será el primer estudio que se

realice en la población de la provincia de Celendín y en el personal policial de la misma.

Asimismo, desde el plano metodológico, el presente estudio de investigación servirá como antecedente para próximas investigaciones en la ciudad de Cajamarca o dentro de la Región Cajamarca, de igual forma permitirá emprender el camino en las investigaciones dentro del ámbito de la labor policial.

Por otro lado, desde el plano social, los resultados obtenidos permitirán abordar desde el enfoque de la Ley N°29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo haciendo hincapié en la salud mental de los colaboradores, ya que el estrés laboral se encuentra catalogado como uno de los principales riesgos psicosociales en el ámbito laboral, asimismo esta ley es desconocida por los efectivos policiales. Finalmente, el estudio investigativo generará conocimiento para ser expuesto y usado por la región policial para gestionar el estrés en el cuerpo policial a través de acciones e intervención multidisciplinaria que contribuyan a la disminución de estos niveles.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación:

– Internacionales:

La investigación de Benavides et al. (2020) en Colombia intitulada análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia, tuvo como objetivo principal determinar el grado de bienestar psicológico percibido por los integrantes de la policía, la investigación presentó un tipo básico, cuantitativo y descriptivo con un diseño no experimental de corte trasversal, asimismo, contó con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra constituida por 602 policías, a los cuales se los evaluó a través del cuestionario de bienestar psicológico. Los principales resultados indican que el bienestar psicológico subjetivo se posicionó en primer lugar con 64%, en segundo lugar, se encontró el bienestar psicológico general con 61% y finalmente se encontró al bienestar material con 59%.

La investigación de Sánchez (2011) en Argentina intitulada estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico, la investigación presentó un tipo básico, cuantitativo y descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte

trasversal, asimismo, contó con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra constituida por 64 trabajadores, a los cuales se los evaluó a través del cuestionario de estrés laboral de la OIT, cuestionario de bienestar psicológico y el cuestionario de satisfacción laboral. Los principales resultados indican

que el nivel de satisfacción laboral, el nivel de bienestar psicológico es bajo con 57%, asimismo el nivel de estrés laboral es alto con 69%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre estilos de afrontamiento y estrés laboral ($Rho = -,843$).

– **Nacionales:**

La investigación de Dioses (2019) en Trujillo titulada bienestar psicológico y estrés laboral en colaboradores de una organización de Trujillo, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral y bienestar psicológico, la investigación presentó un tipo cuantitativo, descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte trasversal, también, contó con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra constituida por 218 colaboradores, a los cuales se los evaluó a través de la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de estrés de Coaquira y Sepillado. Los principales resultados indican que el nivel de bienestar psicológico es medio con 97% asimismo el nivel de estrés laboral es medio con 48%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y estrés laboral ($Rho = -,141$).

La investigación de Gallardo (2019) en Lima intitulada estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el departamento de tránsito de la PNP Lima, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico, la investigación presentó un tipo cuantitativo, descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte trasversal, también, contó con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra

constituida por 210 policías, a los cuales se los evaluó a través de la escala de CAE y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los principales resultados indican que el 78% de los evaluados utilizan en nivel intermedio las estrategias de afrontamiento, mientras que el nivel de bienestar psicológico fue medio con 56%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento ($Rho = ,613$).

La investigación de Cruz (2019) en Arequipa, intitulada estrés laboral y bienestar psicológico en servidores de una Municipalidad distrital de Arequipa, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral y bienestar psicológico, la investigación presentó un tipo, descriptivo correlacional, básico y cuantitativo con un diseño no experimental de corte trasversal, asimismo, contó con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra constituida por 100 servidores, a los cuales se los evaluó a través de la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de estrés laboral. Los principales resultados indican que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 54% asimismo el nivel de estrés laboral es alto con 78%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y estrés laboral ($Rho = -,863$).

La investigación de Salazar (2019) en Lima, intitulada estrés laboral y bienestar psicológico en el personal asistencial de salud en un hospital, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral y bienestar psicológico, la investigación presentó un tipo, descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte trasversal, así también, contó con un muestreo no probabilístico

de tipo intencionado con una muestra constituida por 159 trabajadores, a los cuales se los evaluó a través de la escala de bienestar psicológico y el cuestionario de estrés laboral. Los principales resultados indican que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 42% asimismo el nivel de estrés laboral es alto con 61%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y estrés laboral ($Rho = -0,764$).

La investigación de Uzuriaga (2019) en Lima, intitulada estrés laboral y bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral y bienestar psicológico, la investigación presentó un tipo, cuantitativo, básico y descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte trasversal, igualmente, contó con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra constituida por 258 docentes y 213 administrativos, a los cuales se los evaluó a través de la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de estrés laboral. Los principales resultados indican que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 57% asimismo el nivel de estrés laboral es alto con 76%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y estrés laboral ($Rho = -0,801$).

La investigación de Tualombo (2018) en Lima intitulada estrés laboral y bienestar psicológico en docentes de una universidad privada de Lima, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral y bienestar psicológico, la investigación presentó un tipo cuantitativo, básico y descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte trasversal, igualmente, contó con un muestreo no

probabilístico de tipo intencionado con una muestra constituida por 203 docentes, a los cuales se los evaluó a través de la escala de bienestar psicológico y el cuestionario de estrés de Coaquira y Sepillado. Los principales resultados indican que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 59% asimismo el nivel de estrés laboral es alto con 72%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y estrés laboral ($Rho = -,301$).

La investigación de Bazán (2016) en Lima intitulada bienestar psicológico y estrés laboral en el personal administrativo de la Municipalidad de Los Olivos, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral y bienestar psicológico, la investigación presentó un tipo básico, cuantitativo, descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte trasversal, asimismo, contó con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra constituida por 108 administrativos, a los cuales se los evaluó a través del cuestionario de estrés de Coaquira y Sepillado y la escala de bienestar psicológico de Ryff y. Los principales resultados indican que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 56% asimismo el nivel de estrés laboral es alto con 62%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y estrés laboral ($Rho = -,327$).

– **Locales:**

La investigación de Bazán y Cerna (2019) en Cajamarca intitulada estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés laboral y

los estilos de afrontamiento, la investigación presentó un tipo cuantitativo y descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte trasversal, asimismo, contó con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra constituida por 184 efectivos policiales, a los cuales se los evaluó a través del cuestionario de estrés de Coaquira y Sepillado y la escala de afrontamiento COPE. Los principales resultados indican que el nivel de estilos de afrontamiento es bajo con 43% asimismo el nivel de estrés laboral es alto con 75%. Finalmente, se observa que existe correlación inversa entre estilos de afrontamiento y estrés laboral ($Rho = -,759$).

2.2. Bases Teóricas:

2.2.1. Estrés:

– Definiciones:

Acosta (2008) menciona que el estrés es una respuesta orgánica la cual se genera cuando el cuerpo reconoce a las demandas externas como excesivas para dominio con los propios recursos.

A la vez Ayala (2010) indica que el estrés es un factor de riesgo social que se genera cuando las demandas externas son excesivas y superan recursos propios de la persona.

Melgosa (2006), por su parte indica, que el estrés está considerado como la tensión psicológica y física que se genera en el organismo ante una demanda externa excesiva.

Finalmente, Tolentino (2009) indica que el estrés se produce ante situaciones perturbadoras del equilibrio dentro del organismo, surge ante una amenaza y ocasiona consecuencias negativas para la persona que lo padece.

– **Tipos de estrés:**

Según Acosta (2008), el estrés presenta dos variantes, las cuales se describirán a continuación:

- **Eutrés:**

Es el tipo de estrés que se considera “normal”, este tipo de estrés ayuda a la persona a mantenerse alerta ante cualquier circunstancia hostil manteniendo en niveles adecuados su productividad y eficiencia.

El eutrés no genera consecuencias negativas para la salud de la persona, y ella puede manejar en las diversas situaciones que se le presente.

- **Distrés:**

Es el tipo de estrés que se presenta en niveles altos, cuando las demandas sobrepasan los recursos de la persona y ella no puede manejar esta situación, disminuye sus niveles de productividad y eficiencia.

El distrés genera consecuencias negativas para la salud de la persona, y ella no puede manejar las situaciones diversas que se le presentan.

– **Clases de estresores:**

Para Coaquira y Sepillado (2014), existen tres clases de estresores, los cuales se describen a continuación:

- **Estrés como Estímulo:**

Esta clase de estresores se generan a través de eventos ambientales los cuales crean situaciones dificultosas y estresantes en la persona.

- **Estrés como Respuesta:**

Esta clase de estresores se generan cuando el sujeto pasa por circunstancias, que emocionalmente, desemparejan su tranquilidad vital (duelos, pérdidas, etc.).

- **Estrés como Relación:**

Esta clase de estresores se generan en el intermedio de la persona con el medio; de esta forma, la persona percibe que los acontecimientos externos exceden sus habilidades o recursos propios.

– **Estrés laboral:**

Peiró (1999) menciona que el estrés laboral se produce cuando el sujeto considera que las demandas laborales exceden sus recursos, generando un deterioro en su capacidad laboral, producción y eficiencia.

Rossi (2012) por su parte menciona que el estrés laboral se produce dentro del entorno laboral cuando la carga laboral y las situaciones que se producen dentro de este ambiente sobre pasan los recursos propios de la persona generando consecuencias negativas.

Para Coaquira y Sepillado (2014), el estrés laboral es la tensión generada dentro del trabajo por circunstancias perturbadoras que ocasiona reacciones negativas a nivel fisiológico, emocional y comportamental.

Finalmente, Miller y Dell (2017) indican que el estrés laboral se produce dentro de las organizaciones cuando la carga laboral, las relaciones personales, la comunicación, etc., se consideran hostiles por lo que el colaborador no puede manejarlas de manera adecuada generando malestar físicos, emocionales y laborales.

– **Síntomas del estrés laboral:**

De acuerdo con Rossi (2012), el estrés laboral presenta tres tipos de síntomas, los cuales se describen a continuación:

- **Síntomas físicos:**

- Sudoración de manos.
- Manos y pies fríos.
- Náuseas.
- Mareos.
- Inquietud.
- Taquicardia.
- Hipertensión.
- Malestares estomacales.
- Diarreas.
- Tensión muscular.

- Temblores.
- Parálisis.
- Dolor de cabeza.
- Variación en el flujo menstrual.
- Aumento de la presión arterial.
- Disminución del deseo sexual.
- **Síntomas psicológicos:**
 - Falta de concentración.
 - Crisis de ansiedad.
 - Episodios de depresión.
 - Crisis de pánico.
 - Agresividad.
 - Apatía.
 - Aburrimiento.
 - Variación en la calidad del sueño.
 - Pérdida del sentido de la realidad.
 - Consumo de alcohol.
 - Ideación suicida.
 - Consumo de sustancias psicoactivas.
- **Síntomas sociales:**
 - Aislamiento.
 - Despersonalización.

- Disminución de la productividad.
- Disminución de la eficiencia y eficacia.

– **Tipos de estrés:**

Para Miller y Dell (2017), se presentan tres tipos de estrés los cuales se relatan a continuación:

- **Estrés agudo:**

Es el tipo de estrés que se presenta en bajos niveles, ayuda a realizar ciertas tareas.

- **Estrés agudo episódico:**

Este tipo de estrés se presenta en las personas que se encuentran expuestas consecutivamente a circunstancias estresantes y se manifiesta por medio de: irritabilidad, la desorganización y desorden de sus actividades.

- **Estrés crónico:**

Este tipo de estrés se presenta en situaciones repetitivas a lo largo de los años, por lo que genera que la persona que lo padece no pueda observar soluciones.

– **Estrés laboral y variables sociodemográficas:**

- **Estrés laboral y sexo:**

Martínez (1997), alude que el sexo femenino muestra puntuaciones más altas, por la carga emocional, el doble trabajo (casa y trabajo) y al rol asignado por la sociedad, no obstante, alude también que el sexo masculino, muestra puntuaciones bajas, por el pragmatismo que presentan al momento de resolver los problemas.

- **Estrés laboral y edad:**

Martínez (1997), refiere que el grupo de jóvenes (25 – 40 años) muestra mayores puntuaciones de estrés laboral, puesto que pasan por una etapa de transformación al ingresar a los centros de trabajo y acoplarse a las normas de los mismo.

- **Dimensiones del estrés laboral:**

Según Coaquira y Sepillado (2014), el estrés laboral presenta cuatro dimensiones, las cuales componen el cuestionario de estrés laboral, las dimensiones se relatan a continuación:

- **Síntomas Fisiológicos:**

Evalúa las respuestas a nivel fisiológico tales como: dolores, contracturas, cefaleas, cansancio.

- **Síntomas Comportamentales:**

Evalúa las dificultades en las relaciones sociales tales como: irritabilidad y aislamiento.

- **Síntomas Intelectuales o laborales:**

Evalúa las dificultades en el trabajo tales como: sobrecarga de trabajo, bajo sentido de realización personal.

- **Síntomas Psicoemocionales:**

Evalúa las dificultades a nivel emocional y social tales como: pensamientos negativos, sentimientos de inutilidad, etc.

2.2.2. Bienestar psicológico:

– Definiciones:

Ryff (1989), indica que el bienestar psicológico está considerado como la apreciación que hace al evaluado de acuerdo con todos los ámbitos de su vida, en consecuencia, se indica que cuando la persona presenta niveles altos de bienestar psicológico no presenta emociones negativas.

Liberalesso (2001) revela que el bienestar psicológico es la evaluación que se elabora con relación a las relaciones, capacidades y el ritmo de vida de cada persona.

Finalmente, Ryff y Singer (2006) comentan que el bienestar psicológico es un concepto multidimensional y se conceptualiza como el progreso de la capacidad de cada individuo que se calcula a través de los beneficios plasmados en el estilo de vida que se conserva.

– Teorías acerca del Bienestar Psicológico:

Diener, Sandvick y Pavot (1991) plantean dos modelos para la explicación del bienestar psicológico, los cuales se relatan a continuación:

- El modelo arriba - abajo: Este modelo plantea que todas las personas muestran una tendencia a ver el lado perjudicial de la vida, en consecuencia, buscan la felicidad para sentir complacencia.
- El modelo abajo - arriba: Este modelo enmarca al bienestar psicológico como el conjunto de prácticas vitales, ya sean agradables o desagradables, exponiendo que

una persona presenta un nivel alto de bienestar psicológico si refiere experimentar en su mayoría, momentos agradables durante el transcurso de su vida.

– **Bienestar Psicológico y variables sociodemográficas:**

- **Bienestar Psicológico y edad:**

Ryff (1989) menciona que las puntuaciones en las siguientes dimensiones: 1) Dominio del entorno aumentaban según la edad (adultos medios: 30 - 50 años y adultos mayores: 65 años a más), 2) Autonomía aumentaba en jóvenes y adultos medios; sin embargo, las puntuaciones se reducían en las dimensiones de: 1) Propósito de vida y 2) Desarrollo personal.

- **Bienestar Psicológico y sexo:**

Según Ryff (1989), las mujeres, de todas las edades, mostraban apreciaciones significativamente más altas que los varones en las dimensiones de: 1) relaciones positivas y 2) crecimiento personal; sin embargo, en las siguientes cuatro dimensiones que conforman la escala las discrepancias en calificaciones no fueron significativas.

– **Dimensiones del Bienestar Psicológico:**

Ryff (1989) menciona seis dimensiones, las cuales a la vez conforman la escala de bienestar psicológico del mismo autor:

- **Auto aceptación:**

Esta dimensión evalúa la capacidad de los individuos tratar de sentirse bien consigo mismas aun siendo conscientes de sus limitaciones.

- **Relaciones sociales positivas:**

Esta dimensión evalúa las relaciones de confianza las que despliegan la capacidad de amar reduciendo el estrés e incrementando el bienestar psicológico.

- **Autonomía:**

Esta dimensión evalúa si las personas son capaces de resistir en mayor medida la presión social y regulan su comportamiento.

- **Dominio del entorno:**

Esta dimensión evalúa la intervención en el entorno que permite funciones a nivel psicológico positivo.

- **Crecimiento personal:**

Esta dimensión evalúa el comienzo hacia nuevas experiencias, alcanzando logros y enfrentándose a los desafíos cotidianos de la vida.

- **Propósito de vida:**

Esta dimensión evalúa la búsqueda y logro de objetivos de vida y metas.

2.2.3. Estrés laboral y bienestar psicológico:

Rossi (2012) menciona al estrés laboral como la tensión generada por la sobrecarga de trabajo y las demandas externas que superan los recursos propios de la persona los cuales generan consecuencias negativas. De esta manera, el estrés laboral afecta al bienestar físico ocasionando malestares y dolores corporales, tensión muscular, presión arterial alta, sudoración, inquietud y mareos. Y a la vez afecta de manera considerable el bienestar psicológico de la persona que lo padece generando dificultad en la percepción del crecimiento personal, autonomía, propósito de vida,

control y dominio del entorno lo cual no sólo afecta a la persona que lo padece dentro del ámbito laboral sino en los diversos ámbitos de su vida.

Por su parte Coaquira y Sepillado (2014) mencionan que el estrés laboral en altos niveles afecta de manera negativa el desarrollo y bienestar psicológico de la persona, generando una gran cantidad de sentimientos negativos en las diversas áreas de su vida, es decir, la persona que lo padece se enfocará más en sus limitaciones, cederá con facilidad ante la presión social, presentará dificultad en la toma de decisiones y se verá limitado en la búsqueda de nuevas metas y objetivos.

2.3. Definición de términos básicos:

2.3.1. Estrés:

Tensión generada dentro del trabajo por circunstancias perturbadoras que ocasiona reacciones negativas a nivel fisiológico, emocional y comportamental (Coaquira y Sepillado, 2014).

2.3.2. Bienestar psicológico:

Valoración que hace el sujeto en función de todos los ámbitos de su vida (Ryff, 1989).

2.4. Hipótesis de investigación:

2.4.1. Hipótesis Alternativa:

Existe relación inversa entre estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.

2.4.2. Hipótesis Nula:

Existe relación directa entre estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.

2.5. Definición operacional de variables:

La siguiente tabla, muestra la operacionalización de las variables de estudio:

Tabla 1

Operacionalización de variables de investigación

Variable	Definición Conceptual	Tipo de Variable	Dimensión	Indicador	Ítems	Instrumento
Estrés Laboral	Tensión generada dentro del trabajo por circunstancias perturbadoras que ocasiona reacciones negativas a nivel fisiológico, emocional y comportamental (Coaquira y Sepillado, 2014).	V1	Síntomas Fisiológicos	Respuestas fisiológicas: dolores contracturas, cefaleas, cansancio.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	Escala de Estrés (Coaquira y Sepillado), aplicado previamente por Pérez y Salcedo (2018)
			Síntomas Comportamentales	Dificultad en las relaciones sociales: irritabilidad y aislamiento.	9, 10, 11 y 12.	
			Síntomas Intelectuales o laborales	Sobrecarga de trabajo: bajo sentido de realización personal.	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22.	

Síntomas Psicoemocionales	Pensamientos negativos: sentimientos de inutilidad.	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 y 31.
---------------------------	---	--------------------------------------

Variable	Definición Conceptual	Tipo de variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Bienestar Psicológico	Valoración que hace el sujeto en función de todos los ámbitos de su vida (Ryff, 1989).	V2	Auto aceptación	Seguridad, comodidad y aceptación de sí mismo.	4, 7 y 15.	Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989), aplicado previamente por Briones (2019).
			Relaciones Positivas	Considera que las personas a su alrededor son valiosas y que él es valioso para ellas.	5, 12 y 16.	
			Dominio del Entorno	Controla sus acciones teniendo en cuenta su bienestar.	1, 9 y 13.	

Crecimiento Personal	Sentimiento de mejora Continua.	2, 10 y 14.
Propósito en la vida	Sabe qué hacer en el presente y el futuro.	3, 6 y 11.
Autonomía	No le preocupa lo que otros piensen sobre su persona.	8, 17 y 18.

CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación:

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), para el desarrollo del presente estudio de investigación se tuvo en cuenta un tipo de estudio básico ya que se pretendió aumentar el conocimiento científico existente con los resultados obtenidos, igualmente fue de tipo cuantitativo debido a que los resultados se presentaron en magnitudes numéricas.

Igualmente fue de tipo descriptivo correlacional puesto que se describieron de manera funcional dos variables para luego determinar la relación que existe entre ambas (Hernández et al., 2014).

3.2. Diseño de investigación:

Asimismo, se consideró un diseño no experimental ya que las variables de estudio no fueron manipuladas en sus condiciones muestrales o ambientales (Hernández et al., 2014).

Finalmente presentó un diseño de corte transversal ya que los instrumentos que se utilizaron fueron aplicados en un solo momento y tiempo (Hernández et al., 2014).

3.3. Población, muestra y unidad de análisis:

- **Población:** La población estuvo compuesta por 50 efectivos policiales, de ambos sexos, cuyas edades se encuentran entre los 25 y 60 años.

Como se utilizó el total de la población, se estará haciendo uso de un muestreo no probabilístico de tipo intencionado (McMillan y Schumacher, 2005), por ello, se trabajará solo con la población sin necesidad de utilizar muestra.

- **Unidad de análisis:** Un efectivo policial, de sexo masculino o femenino, cuya edad se encuentre entre los 25 y 60 años.

- **Criterios de Inclusión:**

- Efectivos policiales que se encuentren laborando dentro de la Comisaría de Celendín.

- Efectivos policiales que se encuentren laborando por más de 2 años dentro de la Comisaría de Celendín.

- Efectivos policiales que se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales.

- Efectivos policiales que deseen participar del estudio de investigación.

- **Criterios de Exclusión:**

- Efectivos policiales que no se encuentren laborando dentro de la Comisaría de Celendín.

- Efectivos policiales que no se encuentren laborando por más de 2 años dentro de la Comisaría de Celendín.

- Efectivos policiales que no se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales.

- Efectivos policiales que no deseen participar del estudio de investigación.

La población evaluada se encontró con 50 efectivos policiales de la Comisaría de Celendín, de los cuales el 62% perteneció al sexo masculino y el 38% perteneció al sexo femenino. Asimismo, con respecto a la edad, se muestra que el 46% de los evaluados perteneció al grupo de edad de 25 a 30 años, el 40% perteneció al grupo de edad de 31 a 40 años y finalmente, el 14% perteneció al grupo de edad de 41 a 60 años (Ver Tabla 2).

Tabla 2

Datos sociodemográficos de los efectivos policiales de una Comisaría de Celendín

Variable	Cantidad	%
<i>Sexo:</i>		
Masculino	31	62
Femenino	19	38
<i>Total</i>	<i>50</i>	<i>100</i>
<i>Edad:</i>		
25 - 30 años	23	46
31 - 40 años	20	40
41 – 60 años	7	14
<i>Total</i>	<i>50</i>	<i>100</i>

3.4. Instrumentos de Recolección de Datos:

3.4.1. Cuestionario de estrés

El cuestionario fue elaborado por el departamento de psicología de la Universidad Javeriana de Colombia (2012) con la finalidad de medir el estrés, fue adaptada al ámbito peruano por Coaquira y Sepillado (2014).

La escala se compone por 31 ítems, los cuales se dividen en 4 dimensiones de la siguiente manera:

1. Síntomas fisiológicos: Evalúa los malestares físicos, se compone por los siguientes ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

2. Síntomas comportamentales: Evalúa los malestares del comportamiento, se compone por los siguientes ítems: 9, 10, 11 y 12.
3. Síntomas intelectuales: Evalúa los malestares intelectuales, se compone por los siguientes ítems: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22.
4. Síntomas psicoemocionales: Evalúa los malestares emocionales, se compone por los siguientes ítems: 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 y 31.

La escala se encuentra en escala de Likert del 1 al 4, con las siguientes opciones de respuesta: 4 = siempre; 3 = casi siempre; 2 = a veces y 1 = nunca. En la adaptación al ámbito peruano, la escala obtuvo una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,924, los autores Pérez y Salcedo (2018), aplicaron la escala en el ámbito cajamarquino obteniendo una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,901.

Se determinó para la presente investigación, una confiabilidad con Alfa de Cronbach de ,932 para el cuestionario de estrés (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Confiabilidad con Alfa de Cronbach del cuestionario de estrés

Estadísticas de fiabilidad del cuestionario de estrés	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,932	31

3.4.2. Escala de bienestar psicológico:

La escala fue creada por Ryff (1989), con la finalidad de medir el bienestar psicológico y fue adaptada al ámbito cajamarquino por Briones (2019).

La escala se compone por 18 ítems, los cuales se dividen en 6 dimensiones de la siguiente manera:

1. Autoaceptación: Evalúa la seguridad y aceptación de uno mismo, se compone por los siguientes ítems: 4, 7 y 15.
2. Relaciones positivas: Evalúa el valor que tienen las personas que lo rodean, se compone por los siguientes ítems: 5, 12 y 16.
3. Dominio del entorno: Evalúa las acciones del sujeto, se compone por los siguientes ítems: 1, 9 y 13.
4. Crecimiento personal: Evalúa la mejora continua, se compone por los siguientes ítems: 2, 10 y 14.
5. Propósito en la vida: Evalúa si el sujeto sabe qué hacer en el presente y futuro, se compone por los siguientes ítems: 3, 6 y 11.
6. Autonomía: Evalúa la independencia y lo que el sujeto piensa sobre sí mismo, se compone por los siguientes ítems: 8, 17 y 18.

La escala se encuentra en escala de Likert del 1 al 4, con las siguientes opciones de respuesta: 1 = siempre; 2 = casi siempre; 3 = casi nunca y 4 = nunca. La escala presenta una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,83 y cuenta con validez interna y de contenido.

Se determinó para la presente investigación, una confiabilidad con Alfa de Cronbach de ,825 para la escala de bienestar psicológico (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Confiabilidad con Alfa de Cronbach de la escala de bienestar psicológico

Estadísticas de fiabilidad de la escala de bienestar psicológico (SPWB)	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,825	18

3.5. Procedimiento de Recolección de Datos:

Para desarrollar la presente investigación se llevaron a cabo una serie de acciones, las cuales se detallan a continuación:

- El día 9 de enero del 2021 el documento denominado: “solicitud aplicación de instrumentos” fue presentado al departamento de Mesa de Partes perteneciente a la Comisaría Central PNP – CAJAMARCA, con la finalidad de obtener la autorización pertinente del GENERAL PNP JEFE DEL FRENTE POLICIAL CAJAMARCA para la administración de los 2 test psicológicos con los cuales se realizaría las correspondientes mediciones de los constructos trabajados en la tesis.
- La oficina recibió el documento y las investigadoras conservaron un cargo como prueba de la presentación del documento.

- La persona que recibió la solicitud les pidió a las investigadoras sus respectivos números de teléfono para brindar información sobre el avance de entrega del documento a la máxima autoridad del Frente Policial Cajamarca.
- El día 14 de enero las investigadoras se acercaron a la Comisaría Central de Cajamarca para indagar sobre el avance de la solicitud presentada. Les informaron que el documento se encontraba en la oficina de Secretaría siendo evaluado para su presentación final. Además, se les comunicó que en 5 días hábiles se les otorgaría el documento con la respuesta final a la solicitud.
- El día 19 de enero las investigadoras recibieron el documento de respuesta **REF.: DCTO. 007-2021-SCG-FRENPOL-CAJ/SEC-URD**, en el cual se concedía la pertinente autorización para la respectiva administración de las pruebas psicológicas a los efectivos policiales pertenecientes a La Comisaría Sectorial PNP Celendín **(DECRETO N°43-2021-FRENPOL-CAJ/DIVOPUS-AREPLOPE)**.

3.6. Análisis de datos:

Luego de haber recogido la información se procedió al análisis de datos, por lo que se hizo uso de la Hoja de Cálculo Excel para realizar una base de datos en la cual se colocaron los datos obtenidos de cada participante.

Seguido a ello, se importó la base de datos al programa estadístico SPSS – v25 en el cual se desarrollaron los análisis estadísticos necesarios, como tablas de frecuencia, tablas de confiabilidad, tablas de normalidad con las que se determinó el

coeficiente de correlación que se utilizó, tablas de correlación y tablas sociodemográficas.

Para realizar la prueba de bondad se tendrá en cuenta al coeficiente Kolmogórov-Smirnov, ya que la población es mayor o igual a 50 sujetos, de este modo, se determinó a través de la significancia el “p” valor, y con ello, el tipo de coeficiente que se tendrá para el cálculo de las correlaciones (Ver Tabla 5) (Ver Tabla 6):

Tabla 5

Tabla de normalidad del cuestionario de estrés laboral

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	G1	Sig.
Síntomas fisiológicos	,137	31	,162
Síntomas comportamentales	,179	31	,103
Síntomas intelectuales	,161	31	,183
Síntomas psicoemocionales	,172	31	,175
Estrés laboral	,437	31	,276

a. Corrección de significación de Lilliefors.

Tabla 6

Tabla de normalidad de la escala de bienestar psicológico

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Auto aceptación	,125	18	,185
Relaciones positivas	,191	18	,102
Dominio del entorno	,182	18	,139
Crecimiento personal	,193	18	,199
Propósito de vida	,185	18	,163
Autonomía	,192	18	,192
Bienestar Psicológico	,369	18	,328

a. Corrección de significación de Lilliefors.

De acuerdo con el “p” valor encontrado en la prueba de normalidad, que es mayor a 0,5, se procederá a usar el coeficiente de correlación de Pearson, mediante el cual se determinarán las correlaciones necesarias para el estudio.

3.7. Consideraciones éticas

Para desarrollar el siguiente estudio de investigación, se tendrá en cuenta a las enmiendas de la APA (2018), se consideraron los principios que se relatan a continuación:

- Beneficencia y no maleficencia: La investigación se realizará con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los efectivos policiales participantes de la misma.

- Integridad: Durante el desarrollo del estudio de investigación se hablará de manera clara, es decir, no se prometerán situaciones que no se logren cumplir por parte de las investigadoras.
- Respeto por los derechos y la dignidad de las personas: Durante el desarrollo del presente estudio de investigación, se hará énfasis en que los datos serán utilizados únicamente para fines académicos y que los instrumentos serán aplicados de manera anónima.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados:

Como se observa en la siguiente tabla, la cual muestra la correlación entre estrés laboral y bienestar psicológico, se presenta una correlación inversa entre ambas variables (Rho = $-.861$) (Ver Tabla 7).

Tabla 7

Correlación entre estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín

Correlación entre estrés laboral y bienestar psicológico	
	Estrés laboral
Rho de Pearson	Coeficiente de correlación - ,861
Bienestar psicológico	Sig. (bilateral) ,142
	N 50

Como se observa en la siguiente tabla, la cual muestra los niveles del estrés laboral, el 52% de los efectivos policiales evaluados presenta nivel alto de estrés, el 30% presenta nivel medio de estrés laboral y el 18% presenta nivel bajo de estrés laboral.

Tabla 8

Nivel de estrés en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín

Estrés laboral		
	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	26	52
Medio	15	30
Bajo	9	18
Total	50	100

Como se observa en la siguiente tabla, la cual muestra los niveles de estrés laboral de acuerdo con el sexo, dentro del sexo masculino el 30% de los efectivos policiales presenta nivel alto de estrés laboral, el 18% de los efectivos policiales presenta nivel medio de estrés laboral y finalmente el 12% de los efectivos policiales presenta nivel bajo de estrés laboral. De acuerdo con el sexo femenino se muestra que el 22% de las efectivos policiales evaluadas presenta nivel alto de estrés laboral, el 12% de las efectivos policiales presenta nivel medio y finalmente, el 6% de las efectivos policiales presenta nivel bajo de estrés laboral (Ver Tabla 9).

Tabla 9

Nivel de estrés laboral de acuerdo con el sexo en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín

	Estrés laboral			
	Masculino		Femenino	
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	15	30	11	22
Medio	9	18	6	12
Bajo	6	12	3	6

Como se observa en la siguiente tabla, la cual muestra los niveles de bienestar psicológico, el 48% de los efectivos policiales evaluados presenta nivel bajo de bienestar psicológico, el 30% de los efectivos policiales evaluados presenta nivel medio de bienestar psicológico y finalmente, el 22% de los efectivos policiales evaluados presenta nivel alto de bienestar psicológico (Ver Tabla 10).

Tabla 10

Nivel de bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín

Bienestar psicológico		
	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	11	22
Medio	15	30
Bajo	24	48
Total	50	100

Como se observa en la siguiente tabla, la cual muestra los niveles de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo, dentro del sexo masculino el 30 % de los efectivos policiales presenta nivel bajo, el 12% de los efectivos policiales presenta nivel medio de bienestar psicológico y finalmente, el 8% de los efectivos policiales presenta nivel alto de bienestar psicológico. Dentro del sexo femenino, el 18% de las efectivos policiales presentan nivel bajo y medio de bienestar psicológico y finalmente, el 14% de las efectivos policiales presenta nivel alto de bienestar psicológico (Ver Tabla 11).

Tabla 11

Nivel de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín

	Bienestar psicológico			
	Masculino		Femenino	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	4	8	7	14
Medio	6	12	9	18
Bajo	15	30	9	18

Como se observa en la siguiente tabla, la cual muestra los niveles de las dimensiones del estrés laboral, dentro de la dimensión síntomas fisiológicos, se muestra que el 56% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 26% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 18% de los efectivos policiales presentan nivel bajo. En la dimensión síntomas comportamentales, se muestra que el 52% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 28% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 20% de los efectivos policiales presentan nivel bajo. En la dimensión síntomas intelectuales, se muestra que el 48% de los efectivos policiales presenta nivel alto, el 30% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 22% de los efectivos policiales presentan nivel bajo. Finalmente, en la dimensión síntomas psicoemocionales, se muestra que el 54% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 30% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 16% de los efectivos policiales presentan nivel bajo (Ver Tabla 12).

Tabla 12

Nivel de las dimensiones del estrés laboral en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín

	Niveles de las dimensiones de estrés laboral					
	Nivel Alto		Nivel Medio		Nivel Bajo	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
S. Fisiológicos	28	56	13	26	9	18
S. Comportamentales	26	52	14	28	10	20
S. Intelectuales	24	48	15	30	11	22
S. Psicoemocionales	27	54	15	30	8	16

Como se observa en la siguiente tabla, la cual muestra los niveles de las dimensiones del bienestar psicológico, en la dimensión autoaceptación, se muestra que el 16% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 26% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 58% de los efectivos policiales presentan nivel bajo. En la dimensión relaciones positivas, se muestra que el 22% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 8% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 50% de los efectivos policiales presentan nivel bajo. En la dimensión dominio del entorno, se muestra que el 24% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 8% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 48% de los efectivos policiales presentan nivel bajo. En la dimensión crecimiento personal, se muestra que el 16% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 30% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 54% de los efectivos policiales presentan nivel bajo. En la dimensión propósito de vida, se muestra que el 20% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 24% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 56%

de los efectivos policiales presentan nivel bajo. Finalmente, en la dimensión autonomía, se muestra que el 26% de los efectivos policiales presentan nivel alto, el 26% de los efectivos policiales presentan nivel medio y el 48% de los efectivos policiales presentan nivel bajo (Ver Tabla 13).

Tabla 13

Nivel de las dimensiones del bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín

	Niveles de las dimensiones de bienestar psicológico					
	Nivel Alto		Nivel Medio		Nivel Bajo	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Autoaceptación	8	16	13	26	29	58
Relaciones positivas	11	22	14	8	25	50
Dominio del entorno	12	24	14	8	24	48
Crecimiento personal	8	16	15	30	27	54
Propósito de vida	10	20	12	24	28	56
Autonomía	13	26	13	26	24	48

4.2. Discusión de resultados:

En la actualidad, las personas vivimos inmersas en un mundo cambiante, de este modo, se requiere que la persona se adapte al medio, sin embargo, en algunas ocasiones no sucede esto por lo que se generan cuadros de estrés. El estrés es entendido como un factor de riesgo social el cual aparece cuando las demandas del entorno exceden los recursos de la persona, generando consecuencias negativas en la persona, en consecuencia, la persona presenta dolor de cabeza, contractura muscular, etc., dentro de los síntomas fisiológicos, además de aislamiento, irritabilidad como parte de los síntomas comportamentales, despersonalización y baja realización profesional como parte de los síntomas laborales o intelectuales y pensamientos de inutilidad como parte de los síntomas psicoemocionales.

El conjunto de síntomas antes descritos, como se observa, no solo afecta de manera física a la persona, sino que también la afecta de manera emocional, repercutiendo directamente al bienestar psicológico de la misma, entendiendo al bienestar psicológico como la valoración de todos los ámbitos de la vida del sujeto en función a los sentimientos positivos, se entiende que el propósito de vida, autonomía, aceptación y toma de decisiones se resquebrajan causando malestar en la persona.

El trabajo de las fuerzas armadas conlleva a generar altos niveles de estrés, ya que es una profesión de contacto directo que cuida, vela y protege el bienestar de la ciudadanía, por ello, es necesario y de vital importancia estudiar los niveles de estrés y la manera en la afectan el bienestar psicológico de los efectivos policiales con el fin de evitar mayores consecuencias negativas.

Por tal motivo se planteó el presente estudio de investigación el cual tuvo como principal objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín, asimismo, se identificaron los niveles de estrés laboral y de bienestar psicológico, además se identificaron los niveles de ambas variables de estudio de acuerdo al sexo y finalmente se determinaron los niveles de las dimensiones del estrés laboral y el bienestar psicológico.

Es así como, de acuerdo con los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alternativa la cual indica que existe relación inversa entre estrés y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Comisaría de Celendín ($Rho = -,861$). Dato que se corrobora con el estudio de Sánchez (2011) en Argentina en donde se determinó que existe relación inversa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico ($Rho = -,843$), igualmente con el estudio de Dioses (2019) en Arequipa en donde se muestra una relación inversa entre las variables de estudio ($Rho = -,741$). Al respecto, Rossi (2012) menciona que el estrés laboral influye de manera negativa en el bienestar psicológico de la persona que lo padece ya que ocasiona dificultad en la percepción del crecimiento personal, autonomía, propósito de vida, control y dominio del entorno, afectando adicionalmente a los diversos ámbitos de la vida de la persona que lo padece.

De igual forma, los resultados del presente estudio muestran que el 52% de los efectivos policiales presentan un nivel alto de estrés laboral, guardan relación con los resultados obtenidos en el estudio de Sánchez (2011) en Argentina, en donde se muestra que el 69% de los evaluados presenta nivel alto de estrés laboral y con el

estudio de Cruz (2019) en Arequipa en donde se muestra que el 78% de los evaluados presentan nivel alto de estrés laboral. Por su parte, Coaquira y Sepillado (2014) indican que el estrés laboral imposibilita a la persona para desarrollarse adecuadamente en las actividades cotidianas, generando una serie de síntomas negativos, tanto a nivel físico como dolores corporales, náuseas, mareos; a nivel social como aislamiento, despersonalización y disminución de la eficiencia y finalmente a nivel emocional como crisis de ansiedad, episodios de depresión, falta de concentración irritabilidad, agresividad, angustia, etc.

Asimismo, los resultados del presente estudio muestran los niveles de estrés de acuerdo con el sexo, en donde encontramos que el sexo masculino presenta predominio de estrés laboral en nivel alto con 30%. Estos resultados concuerdan con el estudio de Salazar (2019) en Lima en donde se obtuvo que el sexo masculino presenta nivel alto de estrés laboral con 60%. No obstante, estos resultados contradicen a la teoría de Martínez (1997), en donde menciona que el sexo masculino tiende a presentar puntuaciones bajas de estrés laboral por la facilidad con la que resuelven los problemas no sólo laborales sino de manera general.

Por otro lado, los resultados del presente estudio muestran que el 48% de los efectivos policiales evaluados presentan nivel bajo de bienestar psicológico, estos resultados coinciden con el estudio de Sánchez (2011) en Argentina en donde se identificó que el 57% de los evaluados presentan nivel bajo de bienestar psicológico. Al respecto Ryff (1989) indica que el bienestar psicológico es la apreciación de la persona de acuerdo con la cantidad de emociones positivas percibidas en los diversos

ámbitos de su vida, por tal motivo, cuando la persona realiza la evaluación e identifica mayores sentimientos negativos se considera que existe un nivel bajo de bienestar psicológico.

Igualmente, los resultados del presente estudio muestran los niveles de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo, en donde se muestra que el sexo masculino presenta predominio de nivel bajo de bienestar psicológico. Estos resultados coinciden con el estudio de Salazar (2019) en Lima en donde se muestra que el sexo masculino presenta un nivel bajo de bienestar psicológico con 38%. Al respecto Ryff (1989) menciona que el sexo masculino tiende a presentar puntuaciones más bajas de bienestar psicológico con respecto al sexo femenino ya que los hombres responden con características individualistas a diferencia de las mujeres que cumplen roles más emocionales y expresivos.

Asimismo, en el presente estudio investigativo se determinaron los niveles de las dimensiones del estrés laboral, en donde se muestra que existe predominio del nivel alto en todas las dimensiones. Estos resultados guardan relación con el estudio de Uzuriaga (2019) en Lima, donde se muestra que el nivel con mayor predominio es el alto en todas las dimensiones. Al respecto Coaquira y Sepillado (2014), indican que las personas que presentan nivel alto de estrés en la dimensión síntomas fisiológicos tienen a presentar dolores corporales, contracturas, cefaleas y cansancio, igualmente en la dimensión síntomas comportamentales presentan dificultad en relaciones sociales, irritabilidad y aislamiento, asimismo, en la dimensión síntomas intelectuales presentan bajo sentido de realización personal por la sobrecarga de trabajo y

finalmente, en la dimensión síntomas comportamentales presentan sentimientos de inutilidad y soledad.

De igual forma, en el presente estudio se determinaron los niveles de las dimensiones del bienestar psicológico, en donde se muestra que existe predominio del nivel bajo en todas las dimensiones. Estos resultados guardan relación con el estudio de Tualombo (2018) en Lima, donde se muestra que el nivel con mayor predominio es el bajo en todas las dimensiones. Al respecto Ryff (1989), indica que las personas que presentan nivel bajo de bienestar psicológico en la dimensión auto aceptación muestra inseguridad y poca conformidad con ellos mismo, en la dimensión relaciones positivas presentan bajos niveles de valoración por sí mismos y por las personas que los rodean, en la dimensión dominio del entorno presentan un bajo nivel de control de sus propias acciones, en la dimensión crecimiento personal presentan escasos sentimientos de mejora continua, en la dimensión propósito de vida presentan falta de decisión sobre qué hacer en el presente y futuro y finalmente en la dimensión autonomía presentan un escaso interés por la opinión de las personas que lo rodea.

Las limitaciones para llevar a cabo el presente estudio de investigación se presentaron al momento de solicitar el permiso para la aplicación de las pruebas, debido a que el permiso debió solicitarse en la ciudad de Cajamarca a la Comisaría Central, en donde el comandante a cargo indicó que se evaluaría la solicitud ya que el presente estudio sería el primero en realizarse dentro de la Institución Policial, se esperó aproximadamente 10 días para luego obtener el permiso correspondiente.

Asimismo, otro punto que es necesario mencionar, fueron las necesidades vistas en la Institución al momento de realizar la aplicación de las pruebas, en donde se pudo evidenciar la presencia de episodios de depresión y crisis de ansiedad en los efectivos policiales debido al alto nivel de estrés que presentan, temas que podrían tomarse en cuenta para futuras investigaciones.

En conclusión, de acuerdo a los resultados obtenidos, se evidencia que existe relación inversa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en los efectivos policiales de una Comisaría de Celendín, presentando altos niveles de estrés caracterizados por dolores corporales, contracturas y baja realización personal, influenciando en el bienestar psicológico de los efectivos policiales caracterizado por la presencia de escasos sentimientos de mejora continua, escasos objetivos y metas de vida y sentimientos de inutilidad (Coaquira y Sepillado, 2014).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- Tras realizar el estudio de investigación, se determinó que existe relación inversa ($Rho = -,861$) entre estrés laboral y bienestar psicológico en los efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.
- Asimismo, se identificó que el 52% de los efectivos policiales participantes del estudio presentan nivel alto de estrés laboral.
- Igualmente, se identificó que el 48% de los efectivos policiales participantes del estudio presentan nivel bajo de bienestar psicológico.
- De igual forma, se identificó que, de acuerdo con el sexo y el estrés laboral, el sexo masculino presenta 30% de estrés laboral en nivel alto.
- Así también, se identificó que, de acuerdo con el sexo y el bienestar psicológico, el sexo masculino presenta 30% de bienestar psicológico en nivel bajo.
- Igualmente, de acuerdo con el nivel de las dimensiones del estrés laboral se muestra que predomina el nivel alto en todas las dimensiones.
- Finalmente, de acuerdo con el nivel de las dimensiones del bienestar psicológico se muestra que predomina el nivel bajo en todas las dimensiones.
- Es de vital importancia hacer hincapié que debido al contexto de emergencia sanitaria como consecuencia de la pandemia que el mundo atraviesa actualmente, el rol de trabajo de las fuerzas policiales se ve altamente comprometido en cumplir demandas de mayor intensidad; lo cual influye en gran medida en la aparición de altos niveles de estrés, lo que conlleva a un bajo nivel de bienestar psicológico en los efectivos policiales, respectivamente.

Recomendaciones:

– A la Comisaría de Celendín:

- Se recomienda al Comisario de Celendín, solicitar el apoyo de un profesional en psicología con la finalidad de ayudar a los efectivos policiales y mejorar su calidad de vida.
- Se recomienda al Comisario de Celendín, realizar actividades de esparcimiento para disminuir los altos niveles de estrés por los que atraviesan actualmente los efectivos policiales.
- Se recomienda al Comisario de Celendín, escuchar las inquietudes de los efectivos policiales con respecto a la situación actual por la que están atravesando.
- **Se recomienda al Comisario de Celendín, solicitar apoyo a las investigadoras, que ya conocen la realidad de la Institución, para ofrecer un programa de intervención sobre los temas estudiados en la presente investigación.**

– A la Facultad de Psicología:

- Se recomienda a la Sra. Decana de la Facultad de Psicología, implementar programas de intervención sobre el manejo de estrés, para poder formar a los estudiantes en este tipo de problemática psicosocial.

- Se recomienda a la Sra. Decana de la Facultad de Psicología, fomentar el estudio en poblaciones de riesgo, con el fin de que las investigaciones tengan mayor impacto y logren mejorar la calidad de vida de los participantes.
- Se sugiere a la Sra. Decana de la Facultad de Psicología, reforzar los conocimientos académicos e investigativos de los estudiantes en la atención primaria, secundaria y terciaria de los problemas psicosociales; asimismo, propiciar un enfoque idóneo basándose en los niveles de promoción y prevención de la salud, teniendo en consideración a las variables de estudio de la presente investigación.
- Finalmente, se recomienda a la Sra. Decana de la Facultad de Psicología, fomentar el estudio del estrés, en forma general, teniendo en consideración que actualmente el estrés está afectando a la mayoría de la población debido a la coyuntura que se vive a nivel mundial.

Referencias:

- Acosta, J. (2008). *Gestión del estrés*. Barcelona: Bresca Editorial.
- American Psychological Association (APA). [2018]. *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Recuperado de: www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf
- Asociación Americana de Psicólogos (APA) [2019]. El estrés es un problema serio. Recuperado de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema>
- Ayala, C. (2010). *El estrés académico de los estudiantes pre universitarios y su relación con los resultados del test de habilidades realizado en la sección de orientación 91 vocacional*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala, Ciudad de Guatemala, Guatemala.
- Bazán, J. (2016). *Bienestar psicológico y estrés laboral en el personal administrativo de la Municipalidad de Los Olivos, 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Bazán, S. y Cerna, M. (2019). *Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Benavides, C., Rojas, L. y Segura, A. (2020). Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia. *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, 12(3), 8 – 19.

- Briones, K. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Coaquira, J. y Cepillado, M. (2014). Estrés y consumo de alcohol en trabajadoras sexuales. *Revista de investigación universitaria*, 4(2), 1 – 20.
- Cruz, M. L. (2019). *Estrés laboral y bienestar psicológico en servidores públicos de una municipalidad distrital de Arequipa*. (Tesis de Licenciatura). Universidad nacional de San Agustín. Arequipa, Perú.
- Díaz, J. y Tinoco, V. (2012). *Nivel de estrés laboral en efectivos policiales: Una aproximación secuencial*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Ciencias Humanas, Colombia.
- Diener, E., Sandvick, E. y Pavot, W. (1991). La felicidad es la frecuencia, no la intensidad, del afecto positivo versus negativo. *Applied Mathematics*, 7(8), 119 – 139
- Dioses, B. F. (2019). *Bienestar psicológico y estrés laboral en colaboradores de una organización de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Gallardo, L. (2019). *Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el departamento de tránsito de la PNP Lima 2018*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.

- García, T. (2015). *Estrés policial*. España: Semana Europea.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta ed.). México: McGraw-Hill.
- Liberalesso, A. (2001). *Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: rumbo a una psicología positiva en América Latina*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Estatal de Campiñas, Sao Paulo, Brasil.
- Martínez, J. (1997). Aspectos epidemiológicos del estrés laboral en personal sanitario. *Salud Pública*, 71(3), 293-303.
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa*. Madrid: Pearson Educación S. A.
- Melgosa, J. (2006). *Sin estrés*. Madrid: Editorial Safeliz. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover&dq=es tres&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estres&f=true](https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover&dq=es+tres&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estres&f=true)
- Miller, L., y Dell, A. (2017). *American Psychological Association*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Peiró, J. y Prieto, F (1996). *Tratado de Psicología del trabajo I: La actividad laboral en su contexto*. Madrid: Prentice Hall Hispanoamericana.
- Pérez, M. y Salcedo, K. (2018). *Niveles de estrés en trabajadoras sexuales de Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.

- Rossi, R. (2012). *Los consejos del psicólogo para superar el estrés*. Barcelona: De Vecchi Ediciones. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estres&f=true
- Ryff, C. (1989). ¿La felicidad lo es todo, o lo es? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 1069-1081
- Ryff, C. y Singer, B. (2006). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico para el bienestar psicológico. *Happiness Studies*, 9(1), 13 – 39
- Salazar, L. Y. (2019). *Estrés laboral y bienestar psicológico en el personal asistencial de salud en un hospital, Pueblo Libre – Lima 2019*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Sánchez, F. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana. Rosario, Argentina.
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la universidad autónoma de hidalgo en la escuela superior de Actopan*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma de Hidalgo, Actopan, México.

Tualombo, L. M. (2018). *Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima, Este*. (Tesis de Licenciatura). Universidad peruana Unión. Lima, Perú.

Uzuriaga, C. (2019). *Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

ANEXOS

ANEXO A:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	HIPÓTESIS	VARIABLES	MUESTRA	MÉTODO	INSTRUMENTOS
¿Cuál es la relación entre estrés y el bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín, 2021?	<p>Ho: Existe relación inversa y significativa entre estrés y bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.</p> <p>H1: Existe relación directa entre estrés y bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.</p>	<p>Variable Dependiente: Bienestar psicológico.</p> <p>Variable Independiente: Estrés.</p>	<p>Población: La población estará conformada por 50 efectivos policiales, de ambos sexos, cuyas edades se encuentran entre los 25 y 60 años.</p>	<p>Tipo: Básico, Cuantitativo y Descriptivo – correlacional. Diseño: No experimental y de corte transversal. Muestreo: No probabilístico de tipo intencionado.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cuestionario de Estrés de la Universidad Javeriana de Colombia (2012) aplicada anteriormente por Pérez y Salcedo (2018) en el ámbito cajamarquino.• Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) aplicada anteriormente por Briones (2019) para el ámbito cajamarquino.

	OBJETIVO GENERAL:	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:				
OBJETIVOS	Determinar la relación entre estrés y el bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.	Identificar los niveles de estrés en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.	Identificar los niveles de bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.	Identificar los niveles de estrés de acuerdo con el sexo en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.	Identificar los niveles de bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.	Determinar los niveles de las dimensiones del estrés en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín. Determinar los niveles de las dimensiones del bienestar psicológico en efectivos policiales de una Comisaría de Celendín.

ANEXO B:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante el presente documento, se le informa que ha sido invitado (a) a participar del estudio de investigación titulado: ***ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EFECTIVOS POLICIALES DE UNA COMISARÍA DE CELENDÍN, 2021.***

La cual está dirigida por las ***Bachilleres de la Facultad de Psicología Eliani Fabiola Quintana Tirado y Mayra Yesenia Cárdenas Bazán.***

La información obtenida durante el desarrollo de la investigación no será mostrada a terceras personas, sino que se utilizará ***UNICAMENTE CON FINES DE INVESTIGACIÓN Y ACADÉMICOS.***

De este modo, si usted desea participar de la misma se le solicita firmar el presente documento, en el cual otorga el permiso correspondiente para participar de la misma.

¡MUCHAS GRACIAS!

D. N. I:

Bach. Eliani Fabiola Quintana Tirado.

Bach. Mayra Yesenia Cárdenas Bazán.

ANEXO C:

FICHA BÁSICA DE INFORMACIÓN

SEXO	
EDAD	
ESTADO CIVIL	
LUGAR DE NACIMIENTO	
N° DE HIJOS	
CON QUIEN VIVE	
TIEMPO DE SERVICIO	

ANEXO D

ESCALA DE ESTRÉS

Escriba el número que le corresponda a cada ítem, según lo que usted siente teniendo en cuenta que:

Siempre (4)
(1)

Casi Siempre (3)

A veces (2)

Nunca

NOTA: No existen respuestas buenas o malas, la información no será emitida a terceras personas.

PREGUNTAS	RSPTA
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.	
2. Problemas gastrointestinales, ulcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.	
3. Problemas respiratorios.	
4. Dolor de cabeza.	
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardiacos.	
7. Cambios fuertes del apetito.	
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).	
9. Dificultad en las relaciones familiares.	
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas.	
12. Sensación de aislamiento y desinterés.	
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.	
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.	
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo.	
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.	
17. Cansancio, tedio o desgano.	

18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.	
19. Deseo de no asistir al trabajo.	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.	
21. Dificultad para tomar decisiones.	
22. Deseo de cambiar de empleo.	
23. Sentimiento de soledad y miedo.	
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.	
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.	
27. Sentimientos de que “no vale nada”, o “no sirve para nada”.	
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.	
29. Sentimientos de que se está perdiendo la razón.	
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.	
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.	

ANEXO E

FICHA TÉCNICA CUESTIONARIO DE ESTRÉS

1. Nombre Original	Cuestionario de Estrés.
2. Autores	Coaquira y Sepillado (2014).
3. Procedencia	Colombia.
4. Adaptación Cajamarquina	Milagros Pérez y Kathya Salcedo (2018).
5. Administración	Individual y colectiva.
6. Duración	Sin límite (tiempo aproximado de 15 a 20 minutos).
7. Aplicación	Hombres y mujeres de 17 años en adelante.
8. Puntuación	Escala de Likert del 1 al 4.
9. Significación	Medición del estrés.
10. Confiabilidad	Alfa de Cronbach de 0,923.
11. Usos	Clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellas personas que padezcan de situaciones estresantes.
12. Materiales	Cuestionario de estrés, lápiz/lapicero.

Según Pérez y Salcedo (2018), estas son las puntuaciones para la calificación del Cuestionario de estrés:

Puntuación	Nivel
0 – 7	Muy bajo
8 – 12	Bajo
13 – 17	Medio
18 – 23	Alto
24 a +	Muy alto

ANEXO F

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (SPWB)

Lee cuidadosamente las siguientes oraciones y coloco un aspa (x) en el casillero cuyo significado refleje tu manera de ser más frecuente. Responde TODOS los ítems.

NOTA: No existen respuestas buenas o malas, los resultados obtenidos se utilizarán con fines netamente académicos.

		Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
1	Expreso mis ideas incluso cuando estas sean diferentes al de la mayoría.				
2	Me resulta difícil organizar mi vida de un modo que me sienta satisfecho(a).				
3	Me encanta hacer planes para mi futuro y me esfuerzo por cumplirlos.				
4	Me siento seguro(a) con lo que soy.				
5	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.				
6	Las cosas que he hecho en mi pasado, hago en mi presente y haré en mi futuro le dan sentido a mi vida.				
7	Me agrada mi forma de ser, en gran medida.				
8	Siento que continuamente estoy desarrollando mis capacidades.				
9	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.				
10	Los deberes que tengo en mi vida diaria me generan gran malestar.				
11	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.				
12	Cuento con personas que me brindan su confianza.				
13	Me es difícil expresar mis opiniones con la gente que tienen un tema en discusión.				
14	Soy bueno(a) manejando y aprovechando las oportunidades que me ofrece mi entorno.				
15	Me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.				85

16	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.				
17	En los últimos años he rechazado o evitado asumir nuevas responsabilidades para mi vida.				
18	A lo largo de mi vida he aprendido he cambiado y he desarrollado mis habilidades.				

ANEXO G

FICHA TÉCNICA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (SPWB_LS)

1. Nombre Original	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
2. Autor	Carol Ryff (1989).
3. Procedencia	Estados Unidos.
4. Adaptación Cajamarquina	Katherine Vanessa Briones Herrera (2019).
5. Confiabilidad	0,83 con Alfa de Cronbach.
6. Administración	Individual y colectiva.
7. Duración	10 – 15 minutos aproximadamente.
8. Aplicación	Adolescentes en adelante.
9. Puntuación	Escala de Likert del 1 al 4.
10. Significación	Evaluación de la percepción de bienestar personal.
11. Usos	Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores.
12. Material	Escala de Bienestar Psicológico, lápiz /lapicero.

Según Briones (2019), las siguientes son las puntuaciones para la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de forma global y en sus seis dimensiones:

Niveles Generales Escala de Bienestar Psicológico (SPWB)			
	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 57	58 a 63	más de 64
Auto aceptación	3 a 10	11	12
Relaciones positivas	3 a 9	10 a 11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Propósito de vida	3 a 9	10	11 a 12
Autonomía	3 a 8	9	10 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9 a 10	11 a 12
Niveles para el sexo masculino			
	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 58	57 a 63	más de 64
Auto aceptación	3 a 10	11	12
Relaciones positivas	3 a 9	10 a 11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Propósito de vida	3 a 9	10	11 a 12
Autonomía	3 a 8	9	10 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9 a 10	11 a 12
Niveles para el sexo femenino			
	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 56	58 a 62	Más de 63
Auto aceptación	3 a 9	10 a 11	12
Relaciones positivas	3 a 10	11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Propósito de vida	3 a 8	10	11 a 12
Autonomía	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9	10 a 12

SOLICITA: AUTORIZACION PARA APLICACIÓN
DE INSTRUMENTOS
PSICOLÓGICOS AL PERSONAL
DE LA COMISARIA SECTORIAL
PNP CELENDIN.-----

SEÑOR GENERAL PNP JEFE DEL FRENTE POLICIAL CAJAMARCA.

S. G.

Nosotras Eliani Fabiola Quintana Tirado y Mayra Yesenia Cárdenas Bazán, Bachilleres en Psicología, pertenecientes a la UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO DE CAJAMARCA, identificadas con DNI N° 70209281 y DNI N° 46293478, ante Ud. Respetuosamente exponemos:

Que, encontrándonos realizando nuestro proyecto de tesis intitulado: "ESTRÉS LABORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EFECTIVOS POLICIALES PNP"; solicitamos ante Ud.; se nos permita administrar las pertinentes pruebas psicológicas de manera presencial, para obtener resultados confiables.

Los test psicológicos serán aplicados al personal que labora en la Comisaria Sectorial Celendín, con la finalidad de concientizar sobre la latente problemática del estrés en los efectivos policiales; con el objetivo de crear programas o tomar acciones que disminuyan estos niveles (mejorar la calidad de vida de los participantes). Asimismo, los test psicológicos, permitirán medir los niveles de estrés laboral y bienestar psicológico en el personal policial serán la "Escala de Estrés" y la "Escala de Bienestar Psicológico". Finalmente, es importante resaltar que los datos serán utilizados únicamente para fines académicos y que los instrumentos serán aplicados de manera anónima.

Por tanto:

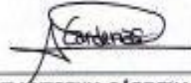
A Ud. suplicamos Señor General, acceder a nuestra petición, para poder culminar con nuestro proceso educativo y sacar nuestro Título Profesional.



Cajamarca, sábado 9 de enero del 2021.



ELIÁNI FABIOLA QUINTANA TIRADO
BACH. DE PSI. / DNI. 70209281



MAYRA YESENIA CÁRDENAS BAZÁN
BACH. DE PSI. / DNI. 46293478

TO DIVISION DE SEGURIDAD
S2 & LINDOS 20



REF. :

DCTO. 007-2021-SCG-FREPOL-CAJ/SEC-URD del 13ENE2021, con solicitud del 09ENE2021, mediante el cual solicita autorización para la aplicación de instrumentos Psicológicos al personal policial de la Comisaría Sectorial PNP Celendin.

DECRETO N° 43-2021-FREPOL-CAJ/DIVOPUS-AREPLOPE

Visto el documento de la referencia, el **Comisario de la Comisaría Sectorial PNP Celendin**, tomará conocimiento del mismo, de conformidad al ámbito de su competencia y campo funcional, debiendo formular un Informe, previa Evaluación si es factible efectuar la autorización solicitada tomando en cuenta los servicios que presta el personal policial por el Estado de Emergencia a consecuencia del incremento discreto en los casos positivos del COVID 19.- **DEVUÉLVASE CON EL INFORME CORRESPONDIENTE DANDO CUENTA SOBRE LAS ACCIONES ADOPTADAS POR SU DESPACHO.**

ALE /igd.

Cajamarca 14 de enero del 2021



Alberto M. Laureano Espiritu
07 - 272637
Alberto M. LAUREANO ESPIRITU
CORONEL PNP
JEFE DE LA DIVISION DE ORDEN PÚBLICO
Y SEGURIDAD CAJAMARCA

POLICIA NACIONAL DEL PERU
FRENTE POLICIAL CAJAMARCA
MESA DE PARTES
FECHA: 14 ENE 2021
N° Reg: Hora: 09:40
Firma: