

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**NIVEL DE FORTALEZA MENTAL EN LA UNIDAD DE
TRANSITO Y SEGURIDAD VIAL EN LA POLICIA NACIONAL
DEL PERU – CAJAMARCA- 2021**

Autoras:

Ana Smith Cusma Fernández

Sonia del Rocio Dioses Peralta

Asesor:

Dr. Luis Enrique Vásquez Rodríguez

Cajamarca – Perú

JUNIO - 2023

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**NIVEL DE FORTALEZA MENTAL EN LA UNIDAD DE
TRANSITO Y SEGURIDAD VIAL EN LA POLICIA NACIONAL
DEL PERU – CAJAMARCA- 2021**

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

Bachilleres:

Ana Smith Cusma Fernández
Sonia del Rocio Dioses Peralta

Asesor:

Cajamarca – Perú

JUNIO - 2023

COPYRIGHT © 2022 by

ANA SMITH CUSMA FERNÁNDEZ
SONIA DEL ROCIO DIOSES PERALTA

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**

**“NIVEL DE FORTALEZA MENTAL EN LA UNIDAD DE
TRANSITO Y SEGURIDAD VIAL EN LA POLICIA NACIONAL
DEL PERU – CAJAMARCA- 2021”**

Presidente:

Secretario:

Asesor:

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, las bachilleres de la Facultad de Psicología: Ana Smith Cusma Fernández y Sonia del Rocio Dioses Peralta quienes han elaborado el informe de tesis denominado NIVEL DE FORTALEZA MENTAL EN LA UNIDAD DE TRANSITO Y SEGURIDAD VIAL EN LA POLICIA NACIONAL DEL PERU – CAJAMARCA- 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 los bachilleres y no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo presentado por cualquier persona ante cualquier otra Universidad o Institución.

Dejamos expresa constancia que, las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no hemos asumido como propias 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, mayo del 2023

Bach. Ana Smith Cusma Fernández

Bach. Sonia del Rocio Dioses Peralta

DEDICATORIA:

Dedico esta tesis, a mi padre Víctor Cusma que desde el cielo me ha guiado en el camino de mi carrera profesional y por haberme permitido llegar hasta este momento de mi formación personal y profesional.

A mi madre Indaura Fernández y mi hermano Edwar Vásquez, que son las personas que día a día confiaron en mí, por sus consejos sabios y apoyo incondicional para ser una mejor persona.

Cusma Fernández, Ana Smith

En primer lugar, a Jehová por darme la vida y estar siempre conmigo bendiciéndome y guiándome en mi camino.

En segundo lugar, a mis padres y hermanos por los sacrificios realizados para poder alcanzar la meta, gracias a ellos he concluido con mi mayor meta. A mi hija Alexa Fabiana por haber llegado en el momento indicado a darme el empuje de no rendirme y seguir luchando por mis sueños. En el camino encuentras personas que iluminan tu vida, que con su apoyo alcanzas de mejor manera tus metas, a través de sus consejos, de su amor incondicional, y paciencia.

Dioses Peralta, Sonia del Rocio

AGRADECIMIENTO:

- Agradecemos a Dios por bendecirnos, por acompañarnos en cada paso que damos y apoyarnos a cumplir cada una de nuestras metas.
- A nuestros padres quienes son el cimiento principal para culminar nuestra profesión, y que siempre nos inculcaron valores y principios, siendo ellos el ejemplo a seguir.
- Al Dr. Luis Enrique Vásquez Rodríguez por el apoyo y la motivación que nos brindó para realizar y culminar una investigación pionera a nivel nacional.
- A la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo por inculcarnos conocimientos óptimos con sus docentes profesionales de cada materia.
- A nuestro asesor por brindarnos su apoyo, esfuerzo y dedicación para el desarrollo de esta tesis.

RESUMEN:

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo principal determinar el nivel de fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, el estudio presentó un tipo básico, cuantitativo y descriptivo con un diseño de investigación no experimental de corte transversal en una muestra de 94 efectivos policiales a los cuales se evaluó mediante el cuestionario MQT 10 abreviado, así pues, en los principales resultados se indica que el 51% de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca presenta nivel bajo de fortaleza mental, asimismo se muestra que existe predominio del sexo femenino con 56% en los efectivos policiales, asimismo, existe predominio del grupo de edad de 46 a 60 años con 52% en los efectivos policiales, por último de muestra que existe predominio de la dimensión desafío con 45% en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.

Palabras clave: Fortaleza menta, efectivos policiales, unidad de tránsito.

ABSTRACT:

The main objective of this research study was to determine the level of mental strength in the police officers of the Traffic and Road Safety Unit of the National Police of Peru - Cajamarca, the study presented a basic, quantitative and descriptive type with a design of non-experimental cross-sectional research in a sample of 94 police officers who were evaluated using the abbreviated MQT 10 questionnaire, thus, the main results indicate that 51% of the police officers of the Traffic and Security Unit Vial of the National Police of Peru - Cajamarca presents a low level of mental strength, it also shows that there is a predominance of the female sex with 56% in police officers, likewise, there is a predominance of the age group from 46 to 60 years with 52% in the police officers, finally it shows that there is a predominance of the challenge dimension with 45% in the police officers of the United d Traffic and Road Safety of the National Police of Peru - Cajamarca.

Keywords: Fortaleza mint, police officers, transit unit.

ÍNDICE

DEDICATORIA:.....	6
AGRADECIMIENTO:.....	7
RESUMEN:.....	8
ABSTRACT:.....	9
ÍNDICE	10
ÍNDICE DE TABLAS.....	13
INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1. Planteamiento del problema:.....	17
1.2. Formulación del problema:	19
1.3. Justificación de la investigación	20
1.4. Objetivos de la investigación	21
1.4.1. <i>Objetivo general</i>	21
1.4.2. <i>Objetivos específicos</i>	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes de la Investigación:.....	23
2.1.1. <i>Internacionales:</i>	23
2.1.2. <i>Nacional:</i>	24

2.1.3. Local:	25
2.2. Bases teóricas:.....	25
2.2.1. Fortaleza mental	25
2.3. Definición de términos básicos:	30
2.3.1. Fortaleza mental:.....	30
2.4. Hipótesis de investigación:	31
2.3.1. Hipótesis de investigador:	31
2.3.2. Hipótesis Nula:	31
2.3.3. Definición operacional de variables:.....	31
CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.1. Tipo de Investigación:.....	35
3.2. Diseño de investigación:	35
3.3. Población, muestra y unidad de análisis:	35
– Criterios de Inclusión:	36
– Criterios de Exclusión:.....	36
3.1. Instrumento de recolección de datos:	37
3.2. Procedimiento de recolección de datos:	39
3.3. Análisis de datos:	39
3.4. Consideraciones éticas:	40

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	41
4.1. Análisis de Resultados:	42
4.2. Discusión de resultados:	46
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
Conclusiones:	50
Recomendaciones:	51
Referencias:	52
ANEXOS	54
ANEXO A:	55
ANEXO B:	56
ANEXO C:	57
ANEXO D:	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Tabla de operacionalización de las variables de estudio</i>	32
Tabla 2 <i>Tabla de datos sociodemográficos de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca</i>	37
Tabla 3 <i>Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario MTQ-10 abreviado</i>	39
Tabla 4 <i>Nivel de fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca</i>	42
Tabla 5 <i>Nivel de fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con el sexo</i>	43
Tabla 6 <i>Nivel de fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con la edad</i>	44
Tabla 7 <i>Nivel de las dimensiones de la fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca</i> ..	45

INTRODUCCIÓN

La Organización Internacional del Trabajo (2013) y la Organización Mundial de la Salud (2004) consideran que existen situaciones laborales que puede afectar negativamente la fortaleza mental y física de los colaboradores de las diversas organizaciones privadas y del estado que trabajan en contacto directo con las personas.

La Fortaleza mental es una habilidad para establecer y mantener un clima interno estable durante la competencia, para ello propuso cinco elementos que son necesario para obtener la fortaleza mental, estos son: compromiso (es más que motivación, es estar determinado a conseguir un objetivo), control (poder manejar las emociones y el estrés sobre todo bajo presión, posibilitando el mantener una visión clara para tomar decisiones de calidad), confianza (poseer una intensa e inquebrantable creencia en uno mismo y en las habilidades propias), concentración (consiste en mantener el foco de atención en las prioridades, bloqueando o desatendiendo a los distractores), y conocimiento (está en la base de las demás aptitudes).

Por ello, se desarrolló la presente investigación que tiene como objetivo principal identificar el nivel de fortaleza mental en los policías de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, es así que la presente investigación se relata en capítulos de manera detallada para mayor comprensión, dividido de la siguiente manera:

Dentro del Capítulo I se expone el planteamiento del problema, los objetivos tanto general como específicos y la justificación.

Dentro del Capítulo II se exponen los antecedentes importantes dentro de los ámbitos: internacionales, nacionales y locales, la fundamentación teórica y definición de términos básicos, hipótesis y la matriz de operacionalización.

Dentro del Capítulo III se detalla lo concerniente al tipo y diseño de la investigación, los instrumentos utilizados, la población, muestra, unidad de análisis y el procedimiento de recolección y análisis de datos, asimismo.

Dentro del Capítulo IV se detalla el análisis y discusión de resultados, se muestran los resultados y la discusión de estos teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes y fundamentación teórica.

Finalmente, dentro del Capítulo V se exponen las conclusiones y recomendaciones generales para la investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema:

En la actualidad es muy importante contar con fortaleza mental ya que, en cualquier ámbito de nuestra vida es necesario afrontar el estrés con actitudes positivas y así lograr nuestros objetivos, para ello es importante que todas las personas demuestren su fortaleza mental. La fortaleza mental representa la habilidad de una persona para afrontar las demandas de la competición, incrementándose la determinación, la concentración, confianza y el mantenimiento del control bajo presión (Trujillo, 2015).

Los policías desarrollan su actividad en una zona específica, en jornadas de diferentes horarios, están expuestos a temperaturas como el frío, calor, lluvia, ruido, y contaminación. El policía de tránsito, por ejemplo, está en permanente contacto con la atmósfera y el ambiente, el cual puede estar corrompido por elementos perjudiciales para su salud ya que estos componentes penetran en nuestro aparato respiratorio afectando la salud (Sheard, 2013).

El trabajo de los policías es una forma de afrontamiento de los modos de vida del otro, del transgresor de la ley, y con la responsabilidad de la seguridad ciudadana siendo esto una forma de que el trabajo del policía sea estresante. Esta simple idea, se puede convertir en un enorme conflicto, si además consideramos que actualmente, vivimos inmersos en la cultura de la alta velocidad, en la que nunca hay tiempo para asimilar y fijar las experiencias que acumulamos a lo largo del día (Trujillo, 2015).

Según el psicoanálisis, esta potencial descarga emocional que no encuentra una vía de escape, acaba por ser reprimida y sustituida por cubrir vacíos. Los policías frente a la posibilidad de cuidar su salud mental, deben enfrentar retos permanentes por las condiciones emocionales violentas que en su trabajo se generan, las cuales impactan gravemente su calidad de vida y su salud mental; mismas que afectan además de a los policías, a sus familiares y a la sociedad (Giesenow, 2011).

La salud ocupacional es la rama de la salud pública que busca mantener el máximo estado de bienestar físico mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones, protegerlos de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Y por ello, una forma de prevenir las consecuencias negativas ante el estrés, es ser una persona mentalmente fuerte (Clough, 2012).

En Cajamarca, el trabajo de los policías se considera uno de los que genera más estrés, no sólo por sus actividades que involucran un alto riesgo, sino también por la gran sobrecarga de trabajo y por algunas relaciones internas en la unidad, cuya organización se fundamenta en la jerarquía rigurosa y en la disciplina militar. Existe factores relacionados al estado biológico de salud que proviene del estado psicológico, de las presiones ambientales y de los recursos económicos; dichos factores predisponen a los policías al estrés.

Según Mas (2017), a lo largo del tiempo se puede percibir que la labor policial es un sacrificio personal y un compromiso por parte de los efectivos policiales, puesto que sus vidas están en peligro en cualquier momento.

Trujillo (2015) describió la fortaleza mental como un intangible de juego mental que implicaba numerosas habilidades mentales (concentración, capacidad de recuperarse de los contratiempos y manejar las presiones competitivas), de hecho, se destacan las numerosas cualidades necesarias que tiene un individuo con el fin de obtener un desempeño exitoso.

La fortaleza mental no debe ser vista como un resultado sino como un proceso, donde se manifiestan respuesta de todo tipo de problemas existenciales. Así mismo esta variable se caracteriza por cuatro factores principales, los cuales son: control (tendencia a sentir y actuar, como si uno tuviera influencia sobre sí mismo), compromiso (tendencia a involucrarse con uno mismo, no dejándose llevar por la experiencia de algún encuentro), desafío (creer que la vida es cambiante, viendo esto como una oportunidad en vez de una amenaza) y confianza (alta sensación de creencia sobre uno mismo, sobre sus habilidades para lograr con éxito una tarea) Clough, Earle y Sewell (2002).

1.2. Formulación del problema:

¿Cuál es el nivel de fortaleza mental en los policías de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca?

1.3. Justificación de la investigación

El interés de esta investigación se basa en poder corroborar si los Policías, por el mismo trabajo que tienen a diario, están preparados a ser mentalmente fuertes y de esta manera hacer de lado el estrés y la preocupación de la presión de grupo frente a situaciones adversas.

Por ello, el presente estudio de investigación 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 Cajamarca 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.

Finalmente, desde el plano social, los resultados obtenidos permitirán socializar la información y presentarla en diversas comisarías de la Región con la finalidad de concientizar sobre la fortaleza mental en los efectivos policiales con el objetivo de crear programas o tomar acciones que disminuyan estos niveles.

1.4.Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar el nivel de fortaleza mental de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú - Cajamarca.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de la fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con el sexo.
- Identificar el nivel de la fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con la edad.
- Identificar la dimensión con mayor predominio de la fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con la edad.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación:

2.1.1. Internacionales:

El estudio de Muñoz (2019) en Colombia, tuvo como principal objetivo determinar el nivel de fortaleza mental en deportistas, en tal sentido el estudio presentó un tipo descriptivo y cuantitativo con un diseño no experimental de corte trasversal en una muestra conformada por 150 evaluados, en los principales resultados se muestra que el 67% de los evaluados presenta nivel bajo de fortaleza mental, asimismo, de acuerdo con el sexo se muestra predominio del sexo femenino con 57% en nivel bajo, de acuerdo con la edad se muestra predominio en el grupo de edad de 40 a 55 años con 58% en nivel bajo, finalmente, se muestra predominio de la dimensión desafío con 48% en nivel bajo.

El estudio de Urrea (2018) en España, tuvo como principal objetivo determinar el nivel de fortaleza mental en efectivos policiales, en tal sentido el estudio presentó un tipo descriptivo y cuantitativo con un diseño no experimental de corte trasversal en una muestra conformada por 250 efectivos policiales, en los principales resultados se muestra que el 45% de los evaluados presenta nivel bajo de fortaleza mental, asimismo, de acuerdo al nivel de las dimensiones se indica que el 49% de los evaluados presenta nivel bajo en la dimensión control, el 53% presenta nivel bajo en la dimensión compromiso, el 59% presenta nivel bajo en la dimensión desafío y finalmente, el 65% presenta nivel bajo en la dimensión confianza.

El estudio de Vancakoca (2018) en España, tuvo como principal objetivo determinar el nivel de fortaleza mental en deportistas, en tal sentido el estudio presentó un tipo descriptivo y cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal en una muestra conformada por 85 evaluados, en los principales resultados se muestra que el 67% de los evaluados presenta nivel alto de fortaleza mental, asimismo, de acuerdo al nivel de las dimensiones se indica que el 51% de los evaluados presenta nivel alto en la dimensión control, el 55% presenta nivel alto en la dimensión compromiso, el 49% presenta nivel alto en la dimensión desafío y finalmente, el 70% presenta nivel alto en la dimensión confianza.

El estudio de Gil (2017) en Colombia, tuvo como principal objetivo determinar el nivel de fortaleza mental en deportistas, en tal sentido el estudio presentó un tipo descriptivo y cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal en una muestra conformada por 200 evaluados, en los principales resultados se muestra que el 62% de los evaluados presenta nivel alto de fortaleza mental, asimismo, de acuerdo al nivel de las dimensiones se indica que el 59% de los evaluados presenta nivel alto en la dimensión control, el 49% presenta nivel alto en la dimensión compromiso, el 53% presenta nivel alto en la dimensión desafío y finalmente, el 47% presenta nivel alto en la dimensión confianza.

2.1.2. Nacional:

El estudio de Aguayo (2018) en Lima, tuvo como principal objetivo determinar el nivel de fortaleza mental en deportistas, en tal sentido el estudio presentó un tipo

básico y cuantitativo con un diseño no experimental de corte trasversal en una muestra conformada por 90 evaluados, en los principales resultados se muestra que el 43% de los evaluados presenta nivel bajo de fortaleza mental, asimismo, de acuerdo con el sexo se muestra predominio del sexo femenino con 52% en nivel bajo, de acuerdo con la edad se muestra predominio en el grupo de edad de 45 a 55 años con 51% en nivel bajo, finalmente, se muestra predominio de la dimensión desafío con 38% en nivel bajo.

2.1.3. Local:

Dentro del ámbito cajamarquino, aún no se han desarrollado estudios con la variable Fortaleza Mental, por tal motivo, el presente estudio de investigación se considera pionero dentro del campo de investigación.

2.2. Bases teóricas:

2.2.1. Fortaleza mental

- Definiciones:

La fortaleza mental es una variable más estudiada en los últimos años por parte de los psicólogos deportivos (Trujillo, 2015). Uno de los pioneros que comenzó a trabajar esta variable es Loehr (1992) que afirma que la fortaleza mental (FM) implica control psicológico, considerándolo uno de los factores más importantes para el éxito en el deporte. Así mismo, es una habilidad para establecer y mantener un clima interno estable durante la competencia, para ello propuso cinco elementos que son necesario para obtener la fortaleza mental, estos son: compromiso (es más que motivación, es

estar determinado a conseguir un objetivo), control (poder manejar las emociones y el estrés sobre todo bajo presión, posibilitando el mantener una visión clara para tomar decisiones de calidad), confianza (poseer una intensa e inquebrantable creencia en uno mismo y en las habilidades propias), concentración (consiste en mantener el foco de atención en las prioridades, bloqueando o desatendiendo a los distractores), y conocimiento (está en la base de las demás aptitudes. Tiene que ver con entender que queremos y con el reconocer nuestras fortalezas y limitaciones). Pero esta variable no solo puede ser aplicada en el ámbito deportivo, ya que no solo el deporte requiere de esfuerzo y concentración para lograr el objetivo que es ganar la partida, sino que podemos incluir esta variable en otros ámbitos de trabajo.

Rosado, Fonseca y Serpa (2013) afirman que la fortaleza mental no se limita exclusivamente al modo en como las personas lidian con las dificultades, sino también a la visualización de los obstáculos como desafíos y no como amenazas, manteniendo un desempeño constante y elevado. La fortaleza mental no debe ser vista como un resultado, sino como un proceso dinámico donde se manifiestan respuestas de todos los problemas existenciales de cualquier índole; envolviéndose una serie de recursos internos y externos, diversos, dependiendo del origen de los problemas y desafíos que los seres humanos enfrentan.

Carr (2010), menciona a la fortaleza mental como una capacidad máxima que tiene el ser humano para cumplir con su rendimiento, sin importar lo que está pasando o lo que le rodea. Esta variable nos hace ver lo que podemos hacer tanto física, mental

y emocionalmente con el fin de alcanzar un nivel de rendimiento óptima para el ser humano.

- **Importancia de la fortaleza mental:**

De acuerdo con Trujillo (2015), la fortaleza mental es el conjunto de recursos psicológicos que nos sirven para enfrentarnos a los retos y situaciones complejas que nos trae la vida. Cuanto mayor sea nuestra fortaleza emocional, más fácil nos resultará vencer la incertidumbre, reconocer nuestros deseos y decidir qué camino queremos tomar. Estos recursos se pueden aprender, mejorar y potenciar. No se trata de un aspecto genético, sino que podemos trabajar para aumentar nuestra resistencia mental.

- **Dedicar tiempo a pensar en tus prioridades.** De esta manera sabrás distanciarte de los hechos cuando estos ganan una carga emocional muy fuerte.
- **Activar tu curiosidad.** Adopta una actitud vital, transforma tus sueños en objetivos, visualízalos y toma impulso para conseguirlos.
- **Hacer un recuento de fortalezas personales.** Si se tiene conocimiento de aquello en lo que nos desenvolvemos bien, afrontamos los problemas con mayor seguridad.
- **Ser optimista pero también realista.** El optimismo es una habilidad muy valiosa, pero, cuando es llevada al extremo te puede llevar a una sensación de irrealidad.

- **Gestionar los conflictos.** No los busques, no los ignores, intenta aprender a gestionarlos.
- **No crear falsas expectativas.** Crear una expectativa puede llevarte a pensar resultados que es posible que nunca sucedan, cuando esto pasa la decepción y la tristeza se apoderan de nosotros. Así que, no inventes falsos resultados en tu mente.

- **Teorías de la fortaleza mental**

Con respecto a las posturas conceptuales sobre la FM, existen variaciones en torno a su dimensionalidad (Crust y Keegan, 2010), evidenciándose por tanto la dificultad existente en la comunidad científica para establecer modelos unificados sobre la fortaleza mental, lo que implica que no hay mayor claridad sobre lo que ésta es. En este contexto, cabrá preguntarse si los problemas conceptuales en el estudio de la fortaleza mental se relacionarán con aspectos metodológicos de los estudios realizados en este dominio. Es decir, si los temas mencionados previamente podrán, o no, estar relacionados con el hecho de que se han empleado mayoritariamente metodologías cualitativas, cuantitativas o mixtas; diseños experimentales o no experimentales; con alcance transversal o longitudinal.

Los estudios cuantitativos permiten crear modelos generalizables a la población, sin embargo, al ser aplicados a contextos específicos, pueden no dar respuestas a situaciones complejas (Patton, 2015; Shaughnessy et al., 2014; Vaughn y Daniel, 2012), ya que consideran un número limitado de dimensiones. Por su parte,

los enfoques cualitativos, aportan mayor validez interna, sin embargo, no permiten extrapolar los hallazgos a la población (Pitney y Parker, 2009; Thomas et al., 2015).

- **Fortaleza mental y variables sociodemográficas:**

Loehr (1992), menciona que la fortaleza mental se ve influenciada por variables sociodemográficas como edad y sexo, tal como se relata a continuación:

- **Edad:** El autor menciona que la fortaleza mental se presenta en puntuaciones altas en el rango de edad de 45 a 60 años, debido a la maduración emocional y las experiencias vividas por el sujeto.
- **Sexo:** El autor menciona que el sexo femenino presenta puntuaciones más altas que el sexo masculino debido a la maduración emocional que presenta el sexo femenino, asimismo, se indica que el sexo masculino presenta, en su mayoría, puntuaciones bajas debido a la represión emocional que presentan.

- **Bases de la fortaleza mental:**

El término "Fortaleza Mental" fue acuñado por Loehr (1992) un famoso psicólogo deportivo, que fue pionero en comprender la importancia de desarrollar las habilidades mentales de un atleta, tanto como sus habilidades técnicas y físicas.

Clough (2002), pudo describir por primera vez los componentes de la Fortaleza Mental en lo que se conoce como el modelo del 4 Cs (por sus siglas en inglés). Hoy en día es la definición más ampliamente aceptada y mejor evidenciada, como se relata a continuación:

- Intervención: Abarca el control vital y el control emocional.
- Responsabilidad: Abarca la orientación a las metas y la orientación a los logros.
- Reto: Abarca la orientación a los riesgos y la orientación al aprendizaje.
- Familiaridad: Abarca la confianza propia, las habilidades y la confianza en las personas que rodean al sujeto
- **Dimensiones de la fortaleza mental:**

De acuerdo con Loehr (1992), las siguientes son las dimensiones de la fortaleza mental:

- **Control (vida y emoción):** Incluye la regulación de las emociones y los mecanismos de afrontamiento del estrés. Tendencia a sentir y actuar como si uno fuera influyente y mantener las ansiedades bajo control.
- **Compromiso:** la tendencia a involucrarse profundamente en la consecución de objetivos a pesar de las dificultades que surgen.
- **Desafío:** La tendencia a ver las amenazas potenciales como oportunidades para el autodesarrollo y para continuar esforzándose en entornos cambiantes.
- **Confianza (en habilidades e interpersonal):** la creencia de que uno es realmente una persona que vale a pesar de los contratiempos y la capacidad de impulsarse en entornos

2.3. Definición de términos básicos:

2.3.1. Fortaleza mental:

Habilidad para establecer y mantener un clima interno estable durante situaciones hostiles (Loehr, 1992).

2.4. Hipótesis de investigación:

2.3.1. *Hipótesis de investigador:*

Existe nivel bajo de fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca

2.3.2. *Hipótesis Nula:*

No existe nivel bajo de fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca

2.3.3. *Definición operacional de variables:*

En la siguiente tabla, se describe la operacionalización de variables de estudio:

Tabla 1*Operacionalización de las variables de investigación:*

Variable dependiente	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Fortaleza mental	Según Clough (2002), considera que es un rasgo de personalidad real, fundamental para el rendimiento, el bienestar y el desarrollo personal de todos, que determina “cómo la gente trata eficazmente los desafíos, los factores de estrés y la presión independientemente de las circunstancias”.	Control	Incluye la regulación de las emociones y los mecanismos de afrontamiento del estrés. Tendencia a sentir y actuar como si uno fuera influyente y mantener las ansiedades bajo control. (Clough, 2018)	1 y 2	Cuestionario MTQ-10 abreviado
		Compromiso	Tendencia a involucrarse profundamente en la consecución de objetivos a pesar de las dificultades que surgen. (Clough, 2018)	3, 4 y 7	

Desafío	Tendencia a ver las amenazas potenciales como oportunidades para el autodesarrollo y para continuar esforzándose en entornos cambiantes. (Clough, 2018)	6 y 9
Confianza	Creencia de que uno es realmente una persona que vale a pesar de los contratiempos y la capacidad de impulsarse en entornos sociales. (Clough, 20018)	5, 8 y 10

CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación:

La presente investigación fue de tipo cuantitativo por lo que se trabajó con magnitudes numéricas con los resultados de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

De igual forma, la investigación fue de tipo básico descriptivo, porque busco aumentar el conocimiento científico a través de la recolección de información de la realidad (Sánchez y Reyes, 2000).

3.2. Diseño de investigación:

El presente estudio de investigación fue de tipo no experimental de corte transversal, por lo que describieron los resultados sin manipular las condiciones ambientales ni muestrales (McMillan y Schumacher, 2005).

Finalmente, fue de corte transversal ya que se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único (McMillan y Schumacher, 2005).

3.3. Población, muestra y unidad de análisis:

– **Población:** 94 efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.

Se hizo uso de un muestreo no probabilístico de tipo intencionado ya que se trabajó con la totalidad de efectivos policiales los cuales cumplen con criterios similares para la evaluación (Hernández et al., 2014).

- **Muestra:** 94 efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.
 - **Unidad de análisis:** Un efectivo policial de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.
 - **Criterios de Inclusión:**
 - Efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.
 - Efectivos policiales que se encuentren laborando por más de 5 años consecutivamente.
 - Efectivos policiales que decidan participar de la investigación mediante la forma del consentimiento informado.
 - Efectivos policiales que se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales.
 - **Criterios de Exclusión:**
 - Efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.
 - Efectivos policiales que se encuentren laborando por más de 5 años consecutivamente.
 - Efectivos policiales que decidan participar de la investigación mediante la forma del consentimiento informado.
 - Efectivos policiales que se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales.
- La muestra estuvo conformada por 94 efectivos policiales, con respecto al sexo se observa que el 49% de los evaluados refirió ser del sexo femenino y el 51% de los

evaluados refirió ser del sexo masculino, de acuerdo con el estado civil se observa que el 49% de los evaluados refirió ser casado, el 13% refirió ser divorciado y el 38% refirió ser soltero, finalmente de acuerdo con la edad se muestra que el 27% de los evaluados refirió pertenecer al grupo de edad de 25 a 35 años, el 37% refirió pertenecer al grupo de edad de 36 a 45 años y por último el 36% de los evaluados refirió pertenecer al grupo de edad de 46 a 60 años (Ver Tabla 2).

Tabla 2 *Tabla de datos sociodemográficos de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca*

Variable		f	%
Sexo	Femenino	46	49%
	Masculino	48	51%
	Total	94	100%
Estado Civil	Casado	46	49%
	Divorciado	12	13%
	Soltero	36	38%
	Total	94	100%
Edad	25 a 35 años	25	27%
	36 a 45 años	35	37%
	46 a 60 años	34	36%
	Total	94	100%

3.1. Instrumento de recolección de datos:

3.1.1. Cuestionario MQT – 10:

Se utilizó un cuestionario MTQ-10 abreviado, diseñado por Peter Clough y sus colegas de la universidad, el cual está conformado por 10 ítems redactados con coherencia, organizados secuencialmente y estructurados; que se dividen en cuatro dimensiones, la primera evalúa el control de las emociones, la segunda evalúa el compromiso, la tercera evalúa el desafío y la cuarta evalúa la confianza.

El instrumento se llevó a cabo mediante la aplicación virtual: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfD2IvpQ8sqD0QVKB4xw_OC0MC13fYXAaIe9OXZIQMoYh1wNw/viewform?usp=pp_url

Para la evaluación se utilizó la escala de Likert de tal manera facilite la interpretación de resultados con exactitud y fiabilidad al investigar.

Las normas de calificación se obtienen de la siguiente forma: por cada alternativa marcada en totalmente en desacuerdo se le asigna 1 punto, por cada alternativa marcada en desacuerdo se le asigna 2 puntos, por cada alternativa marcada en ni está de acuerdo ni en desacuerdo se le asigna 3 puntos, por cada alternativa marcada está en desacuerdo se le otorga 4 puntos.

Asimismo, se aplicó una prueba piloto con 30 efectivos policiales en la cual se obtuvo una confiabilidad de 0,804 para el Cuestionario MTQ-10 abreviado.

Por último, para la presente investigación se identificó una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,831 para el Cuestionario MTQ-10 abreviado (Ver Tabla 3):

Tabla 3

Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario MTQ-10 abreviado

Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario MTQ-10 abreviado	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,831	10

3.2. Procedimiento de recolección de datos:

Para la investigación, primero se coordinó los permisos y fechas correspondientes con el responsable de la Unidad de Transito de Seguridad Vial en la Policía Nacional del Perú – Cajamarca para la aplicación del instrumento en cada uno de los efectivos policiales.

Seguidamente, con la autorización se logró coordinar las fechas de aplicación del cuestionario a los efectivos policiales.

3.3. Análisis de datos:

Para llevar a cabo el análisis de los resultados obtenidos en la presente investigación se usó de dos programas: 1. Microsoft Excel, mediante este programa se elaboró una base de datos en la cual se colocaron los datos obtenidos por cada sujeto que participe en la investigación, en matrices, cada matriz contó con el número de ítems de cada instrumento y 2. Programa estadístico para ciencias sociales (SPSS) versión 26, mediante este programa se analizaron la base de datos creada en el

programa Microsoft Excel, a través de la estadística descriptiva y el análisis estadístico de confiabilidad, tablas de normalidad y tablas de correlaciones.

3.4.Consideraciones éticas:

Para realizar la presente investigación, se utilizaron los principios bioéticos establecidos en el código de conducta de la Asociación Americana de Psicólogos (APA; 2018):

- Principio de beneficencia y no maleficencia, ya que los resultados obtenidos se utilizarán para mejorar la vida de los evaluados y la población en general.
- Principio de respeto por los derechos y la dignidad de las personas, ya que los instrumentos serán aplicados de forma anónima, asimismo, los datos obtenidos serán utilizados únicamente para fines de estudio.
- Principio de integridad, puesto que la investigadora hablará de forma clara sobre lo que pretende conseguir con la investigación sin proponer acciones que no se podrán realizar.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados:

En la siguiente tabla, se muestra el nivel de fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, en donde se muestra que el 18% de los evaluados presenta nivel alto de fortaleza mental, el 31% presenta nivel medio y el 51% de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca presenta nivel bajo de fortaleza mental (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Nivel de fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca

<i>Nivel de fortaleza mental</i>		
	<i>F</i>	<i>%</i>
Alto	17	18%
Medio	29	31%
Bajo	48	51%
Total	94	100%

En la siguiente tabla, se muestra el nivel de fortaleza mental de acuerdo con el sexo de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, en donde se muestra que en el sexo masculino el 10% de los evaluados presenta nivel alto de fortaleza mental, el 14% presenta nivel medio y el 15% de los evaluados presenta nivel bajo, de acuerdo con el sexo femenino se observa que el 6% de las evaluadas presenta nivel alto, el 17% presenta nivel medio y

finalmente el 36% de las evaluadas presenta nivel bajo de fortaleza mental. Se concluye que existe predominio del sexo femenino con 56% (Ver Tabla 5).

Tabla 5

Nivel de fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con el sexo

<i>Nivel de fortaleza mental de acuerdo con el sexo</i>				
	<i>Masculino</i>		<i>Femenino</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Alto	9	10%	6	6%
Medio	13	14%	16	17%
Bajo	14	15%	34	36%
Total	36	38%	56	60%

En la siguiente tabla, se muestra el nivel de fortaleza mental de acuerdo con la edad de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, en donde se muestra que en el grupo de edad de 25 a 35 años, el 5% presenta nivel alto, el 7% presenta nivel medio y el 9% presenta nivel bajo, de acuerdo con el grupo de edad de 36 a 45 años, se muestra que el 4% presenta nivel alto, el 10% presenta nivel medio y el 13% nivel alto, finalmente en el grupo de edad de 46 a 60 años el 9% presenta nivel alto, el 14% nivel medio y el 30% presenta nivel bajo. Se concluye que existe predominio del grupo de edad de 46 a 60 años con 52% (Ver Tabla 6).

Tabla 6

Nivel de fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con la edad.

	<i>Nivel de fortaleza mental de acuerdo con la edad</i>					
	<i>25 a 35 años</i>		<i>36 a 45 años</i>		<i>46 a 60 años</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	5	5%	4	4%	8	9%
Medio	7	7%	9	10%	13	14%
Bajo	8	9%	12	13%	28	30%
Total	20	21%	25	27%	49	52%

En la siguiente tabla, se muestra el nivel de las dimensiones de la fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, en donde se muestra que en la dimensión control el 4% presenta nivel alto, el 5% presenta nivel medio y el 7% de los evaluados presenta nivel bajo, en la dimensión compromiso el 3% de los evaluados presenta nivel alto, el 7% nivel medio y el 11% de los evaluados presenta nivel bajo, en la dimensión desafío el 9% de los evaluados presenta nivel alto, el 12% presenta nivel medio y el 24% de los evaluados presenta nivel bajo, finalmente en la dimensión confianza el 2% presenta nivel alto, el 6% presenta nivel medio y el 9% de los evaluados presenta nivel bajo. Se concluye que existe predominio de la dimensión desafío con 45% (ver Tabla 7).

Tabla 7

Nivel de las dimensiones de la fortaleza mental de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca

	<i>Nivel de las dimensiones de la fortaleza mental</i>							
	<i>Control</i>		<i>Compromiso</i>		<i>Desafío</i>		<i>Confianza</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	4	4%	3	3%	8	9%	2	2%
Medio	5	5%	7	7%	11	12%	6	6%
Bajo	7	7%	10	11%	23	24%	8	9%
Total	16	17%	20	21%	42	45%	16	17%

4.2. Discusión de resultados:

La presente investigación tuvo como propósito principal determinar el nivel de fortaleza mental en efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, asimismo, se identificó el nivel de fortaleza mental de acuerdo con el sexo, el nivel de fortaleza mental de acuerdo con la edad y la dimensión con mayor predominio de la fortaleza mental en efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca

Así pues, se acepta la hipótesis de investigación la cual menciona que existe nivel bajo de fortaleza mental en efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, debido a que dentro de los resultados obtenidos en la presente investigación el 51% de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca presenta nivel bajo de fortaleza mental, este resultado coincide con el estudio de Muñoz (2019) en Colombia se muestra que el 67% de los evaluados presenta nivel bajo de fortaleza mental y con el estudio de Aguayo (2018) en Lima se muestra que el 43% de los evaluados presenta nivel bajo de fortaleza mental, al respecto Loehr (1992), menciona que la fortaleza mental es la habilidad para establecer y mantener un clima interno estable durante situaciones hostiles, sin embargo, en el caso de los efectivos policiales, se percibe que su fortaleza mental viene siendo deteriorada por las diversas situaciones adversas, como la pandemia, la cual ha causado grandes perjuicios en la fortaleza mental por lo que se presenta nivel bajo.

se muestra predominio del sexo femenino con 56% en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, este resultado coincide con el estudio de Muñoz (2019) en Colombia se muestra predominio del sexo femenino con 57% en nivel bajo, asimismo, coincide con el estudio de Aguayo (2018) en Lima donde se muestra predominio del sexo femenino con 52% en nivel bajo, al respecto Loehr (1992), menciona que el sexo femenino presenta puntuaciones más altas que el sexo masculino debido a la maduración emocional que presenta el sexo femenino, asimismo, se indica que el sexo masculino presenta, en su mayoría, puntuaciones bajas debido a la represión emocional que presentan.

se muestra predominio del grupo de edad de 46 a 60 años con 52% en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, este resultado coincide con el estudio de Muñoz (2019) en Colombia se muestra predominio en el grupo de edad de 40 a 55 años con 58% en nivel bajo, de igual forma coincide con el estudio de Aguayo (2018) en Lima donde se muestra predominio en el grupo de edad de 45 a 55 años con 51% en nivel bajo, al respecto Loehr (1992), menciona que la fortaleza mental se presenta en puntuaciones altas en el rango de edad de 45 a 60 años, debido a la maduración emocional y las experiencias vividas por el sujeto.

se muestra predominio de la dimensión desafío con 45% en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, este resultado coincide con el estudio de Muñoz (2019) en Colombia se

muestra predominio de la dimensión desafío con 48% en nivel bajo, igualmente coincide con el estudio de Aguayo (2018) en Lima donde se muestra predominio de la dimensión desafío con 38% en nivel bajo, al respecto Loehr (1992) menciona que la dimensión desafío hace referencia a tendencia a ver las amenazas potenciales como oportunidades para el autodesarrollo y para continuar esforzándose en entornos cambiantes, esto se refleja en el constante empuje de los efectivos policiales por mejorar y salir adelante en situaciones difíciles.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

Tras aplicar el presente estudio de investigación y realizar el análisis correspondiente a los resultados del presente estudio, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Se acepta la hipótesis de investigador la cual indica que existe nivel bajo de fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca ya que el 51% de los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca presenta nivel bajo de fortaleza mental.
- Existe predominio del sexo femenino con 56% en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.
- Existe predominio del grupo de edad de 46 a 60 años con 52% en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.
- Existe predominio de la dimensión desafío con 45% en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca.

Recomendaciones:

- Se recomienda a la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, realizar actividades que desvíen la atención del detonante; por ejemplo, realizar ejercicio físico (yoga y relajación) para liberar endorfinas.
- De igual forma, se recomienda a la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, fomentar grupos de ayuda mutua de manera interna para tratar los principales problemas dentro de la Institución y de esta manera se pueda mejorar el nivel de fortaleza mental.
- Posteriormente, se recomienda a cada integrante de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, conocer su debilidad y fortaleza de tal manera que identifiquen aquello que puedan o no puedan realizar.
- Finalmente, se recomienda a la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca, educar en la seguridad del ser humano con el objetivo de superarse frente a alguna situación nueva.

Referencias:

- Aguayo, AP. (2018). *Autoeficacia y Fortaleza Mental en deportistas federados de disciplinas individuales de Lima Metropolitana Resumen*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú.
- American Psychological Association [APA]. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Recuperado de www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf
- Gil, SI. (2017). *Fortaleza mental en el fútbol de acuerdo con el género*. (Tesis de Licenciatura). Corporación Universitaria Iberoamericana. Bogotá, Colombia.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta ed.). México: McGraw-Hill.
- Jiménez R. (2019). *Análisis de las propiedades psicométricas de los cuestionarios inventario de la fortaleza mental (MTI) y fortaleza mental en el deporte (SMTQ) en contexto mexicano*. (Tesis de Maestría en Psicología del Deporte), Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Jun H, Valencia S, Rodríguez C, Preciado L y Soltero R. *Ambiente laboral violento y salud mental en los Policías de la zona metro politana de Guadalajara*. (Tesis de Doctorado), Centro Universitario Ciencias de la Salud Departamento de Salud Pública, Guadalajara.

- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa* (5 ed.). Madrid: Pearson.
- Muñoz, YP. (2019). *Fortaleza Mental en deportistas no proyectados a Juegos Nacionales de la Liga de Boxeo del Tolima*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Ibagué. Ibagué, Colombia.
- Ramos H. (2019). *Ambiente Laboral como factor de ansiedad en miembros del establecimiento Policial PNP Comisaria Sullana – Piura 2018*. (Tesis para Titulo). Universidad Nacional de Piura.
- Salaman R. (2021). *Developing mental toughness, With Peter Clough*. Recuperado de: <https://emeraldworks.com/resources/blog/interview/mental-toughness-peter-clough>.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2000). *Método científico. Planificación de la investigación*. Perú: Ciencia.
- Trujillo JT. (2015). *Fortaleza Mental un factor de éxito y acometividad. Instinto. Consultoría en Psicología del deporte S.C. en Guadalajara Jalisco México*.
- Urrea, AM. (2018). *Fortaleza mental en efectivos policiales de las principales dependencias policiales del estado*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Madrid, España.
- Vancakova, J. (2018). *Foratelza mental y su influencia en la satisfacción de los deportistas apasionados*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Barcelona. Barcelona, España.

ANEXOS

ANEXO A:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	HIPÓTESIS	VARIABLES	MUESTRA	MÉTODO	INSTRUMENTOS
¿Cuál es el nivel de fortaleza mental en los policías de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca?	Ho: Existe nivel bajo de fortaleza mental en los policías de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca	Variable Nominal: Fortaleza mental	Muestra: 94 efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca	Tipo: básico, descriptivo correlacional y cuantitativo. Diseño: No experimental y de corte trasversal. Muestreo: Probabilístico aleatorio simple	<ul style="list-style-type: none"> • MQT – 10 Abreviado.
	OBJETIVO GENERAL:	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			
OBJETIVOS	Identificar el nivel de fortaleza mental en los policías de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de la fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con el sexo. - Identificar el nivel de la fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca de acuerdo con la edad. - Identificar la dimensión con mayor predominio de la fortaleza mental en los efectivos policiales de la Unidad de Tránsito y Seguridad Vial de la Policía Nacional del Perú – Cajamarca. 			

ANEXO B:

ASENTIMIENTO INFORMADO

¡En hora buena! Usted ha sido invitado a participar del estudio de investigación denominado FORTALEZA MENTAL EN LOS POLICÍAS DE LA UNIDAD DE TRÁNSITO Y SEGURIDAD VIAL DE LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ – CAJAMARCA, realizado por los bachilleres de Psicología Ana Smith Cusma Fernández y Sonia del Rocio Dioses Peralta de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Para lo cual se le solicita que, si tiene alguna duda, escuche con atención la exposición e indicaciones de la investigadora, frente a cualquier duda se le pide, levante la mano y realice la pregunta correspondiente.

Cabe mencionar que la participación en la investigación es de manera VOLUNTARIA, los datos obtenidos serán para beneficio de la población, además serán netamente de uso académico y los resultados no serán mostrados a terceras personas.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION

N° D.N.I:

ANEXO C:

FICHA DE INFORMACIÓN BÁSICA

EDAD	
SEXO	
ESTADO CIVIL	
TIEMPO DE SERVICIO	

ANEXO D:

ESCALA DE FORTALEZA MENTAL

Las siguientes afirmaciones se refieren a tu capacidad para resolver problemas. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. **No existen respuestas malas o buenas.**

	Para nada cierto	Algo cierto	Cierto	Muy cierto
1. Incluso cuando estoy bajo una presión considerable, generalmente mantengo la calma.				
2. Tiendo a preocuparme por las cosas mucho antes de que sucedan.				
3. Por lo general, me resulta difícil reunir entusiasmo por las tareas que tengo que hacer.				
4. Generalmente lidio bien con cualquier problema que ocurra.				
5. Generalmente siento que soy una persona que vale la pena.				
6. “No sé por dónde empezar” es un sentimiento que generalmente tengo cuando se me presentan varias cosas que hacer a la vez.				
7. Cuando cometo errores, generalmente dejo que me preocupen durante días después.				
8. Generalmente me siento en control.				
9. Generalmente puedo reaccionar de manera rápida cuando ocurre algo inesperado.				
10. Generalmente miro el lado positivo de la vida.				

