



Universidad
Norbert Wiener

**Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Académica Profesional de Psicología**

Estrés y su relación con la resiliencia en
personal policial de tres dependencias policiales
de Lima, 2022

**Tesis para optar el título profesional de Licenciada
en Psicología**

Presentado por:

Falla Campos, Leandro Yair

Código ORCID: 0000-0001-9056-7307

Asesor: Mg. Valencia Pecho, Diego Ismael

Código ORCID: 0000-0002-7614-0814

Lima-Perú

2022

Tesis

Estrés y su relación con la resiliencia en personal policial de tres dependencias policiales de Lima, 2022

Línea de investigación

Salud y bienestar

Asesor:

MG. VALENCIA PECHO, DIEGO ISMAEL

Código ORCID: 0000-0002-7614-0814

Dedicatoria

A mi esposa, y a mis dos hijas Lya y Ana, por todo su amor, apoyo incondicional y paciencia; Porque fueron parte fundamental para que siga cumpliendo todas mis metas y objetivos.

Agradecimientos

A Dios, por permitirme tener fuerza y salud para superar todas mis metas que estoy emprendiendo y las que vienen.

A las autoridades de la Universidad Privada Norbert Wiener, quienes me han permitido cursar mis estudios universitarios durante estos cinco años.

A mi familia, por su apoyo en las buenas y las malas en el proceso de mi carrera profesional.

A mi asesor, por su paciencia y amabilidad en la construcción metodológica del trabajo.

INDICE

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Índice.....	5
Índice de tablas.....	7
Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del problema.....	14
1.2.1. Problema general.....	14
1.2.2. Problemas específicos.....	14
1.3. Objetivos de la investigación.....	14
1.3.1. Objetivo general.....	14
1.3.2. Objetivos específicos.....	14
1.4. Justificación de la investigación.....	15
1.4.1. Teórica.....	15
1.4.2. Metodológica.....	15
1.4.3. Práctica.....	15
1.5. Limitaciones de la investigación.....	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Antecedente.....	17
2.2. Bases teóricas.....	20
2.3. Formulación de hipótesis.....	37
2.3.1. Hipótesis general.....	37
2.3.2. Hipótesis específicas.....	37
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	39
3.1. Métodos de la investigación.....	39
3.2. Enfoque de la investigación.....	39
3.3. Tipo de investigación.....	39
3.4. Diseño de la investigación.....	39
3.5. Población, muestra y muestreo.....	40
3.6. Variables y operacionalización.....	41
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	42
3.7.1. Técnica.....	42
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	43
3.8. Procesamiento y análisis de datos.....	45
3.9. Aspectos éticos.....	46

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	47
4.1. Análisis descriptivo de resultados.....	47
4.2. Prueba de hipótesis	49
4.3. Discusión de resultados.....	52
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
5.1. Conclusiones	56
5.2. Recomendaciones	57
REFERENCIAS	59
ANEXOS	69

Índice de tablas

Tabla 1	Distribución de la población según dependencia policial y distrito.....	37
Tabla 2	Matriz de operacionalización del estrés.....	38
Tabla 3	Matriz de operacionalización de resiliencia.....	39
Tabla 4	Medidas descriptivas de estrés y dimensiones.....	43
Tabla 5	Frecuencias y porcentajes de los niveles de estrés.....	43
Tabla 6	Medidas descriptivas de resiliencia y componentes.....	44
Tabla 7	Frecuencias y porcentajes de los niveles de resiliencia.....	44
Tabla 8	Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables.....	45
Tabla 9	Medida de correlación de Spearman entre estrés y resiliencia.....	46
Tabla 10	Medida de correlación de Spearman entre estrés y competencia personal.....	46
Tabla 11	Medida de correlación de Spearman entre estrés y aceptación de uno mismo y de la vida.....	47
Tabla 12	Medida de correlación de Spearman entre resiliencia y estrés negativo (distrés).....	47
Tabla 13	Medida de correlación de Spearman entre resiliencia y estrés positivo (eustrés).....	47
Tabla 14	Validez de correlación ítem – test de las dimensiones de la Escala de Estrés Percibido.....	48
Tabla 15	Validez de correlación ítem – test de las dimensiones de la Escala de Resiliencia.....	72
Tabla 16	Confiabilidad de la Escala de Estrés Percibido.....	72
Tabla 17	Confiabilidad de la Escala de Resiliencia.....	72

RESUMEN

El objetivo de esta indagación fue comprobar la relación entre estrés y resiliencia en 100 policías, de ambos sexos, de tres dependencias policiales de Lima. Fue de tipo básica, de alcance correlacional, con un diseño no experimental y un método hipotético – deductivo. Se manejó la Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen, Kamarck & Mermelstein, y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los hallazgos indicaron que el nivel de estrés con mayor prevalencia en la muestra fue promedio representado por un 31% (31); mientras que 34% (34) percibió un nivel alto de resiliencia. Por otra parte, hubo correlación muy significativa e inversa entre las variables de análisis ($r_s = -.315$; $p = .001$). El estrés mantuvo relación inversa con la dimensión competencia personal ($r_s = -.272$; $p = .006$) y con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida ($r_s = -.344$; $p = .000$). En cuanto a la resiliencia, se evidenció una relación inversa con la dimensión estrés negativo (distrés) ($r_s = -.213$; $p = .034$), del mismo modo que con la dimensión estrés positivo (eustrés) ($r_s = -.264$; $p = .008$). Por tanto, se concluyó que, a menor puntuación de estrés, proporcionalmente mayor puntuación de resiliencia en la muestra de policías.

Palabras clave: estrés, distrés, eustrés, resiliencia.

ABSTRACT

The objective of this investigation was to verify the relationship between stress and resilience in 100 police officers, of both sexes, from three police stations in Lima. It was of a basic type, with a correlational scope, with a non-experimental design and a hypothetical-deductive method. The Cohen, Kamarck & Mermelstein Global Stress Perception Scale and the Wagnild and Young Resilience Scale were used. The findings indicated that the stress level with the highest prevalence in the sample was average, represented by 31% (31); while 34% (34) perceived a high level of resilience. On the other hand, there was a highly significant and inverse correlation between the analysis variables ($r_s = -.315$; $p = .001$). Stress maintained an inverse relationship with the personal competence dimension ($r_s = -.272$; $p = .006$) and with the self-acceptance and life-acceptance dimension ($r_s = -.344$; $p = .000$). Regarding resilience, an inverse relationship was found with the negative stress dimension (distress) ($r_s = -.213$; $p = .034$), in the same way as with the positive stress dimension (eustress) ($r_s = -.264$; $p = .008$). Therefore, it was concluded that the lower the stress score, the proportionally higher resilience score in the sample of police officers.

Keywords: stress, distress, eustress, resilience.

INTRODUCCIÓN

Los policías experimentan estrés, causando consecuencias altamente adversas. Las personas que laboran en este servicio comúnmente se ven muy afectadas, debido a la frecuente exposición de situaciones de riesgo, obligándolos a permanecer en estado de alerta y vigilantes, produciendo tensión y expectativas negativas. El desplazamiento a diferentes distritos y provincias para brindar servicios es otro aspecto de estrés, al requerir adaptarse a nuevos lugares que carecen, en muchos casos, de condiciones adecuadas para desempeñar su labor. Además, los policías deben combatir con la probabilidad de herir a otra persona y la intensa presión social.

Por su parte, la resiliencia es considerada un factor de protección al permitirle a los agentes de policía enfrentar situaciones de gran adversidad. Ante las consecuencias que deja el estrés, no solo en lo físico sino también en lo psicológico, la resiliencia es el proceso de sobrellevar y superar dichas situaciones haciendo que estos replanteen su vida buscando fortalecer lo que antes era débil. Permite a los policías reaccionar positivamente a pesar de las dificultades, brindando la posibilidad de construir en base a las propias fuerzas.

Es así como nace el interés por investigar la relación que existe entre estrés y resiliencia en una muestra de policías expuestos a condiciones de peligro y riesgo. Para lograr dicho objetivo, se ha segmentado este informe en cinco apartados que se describen de la siguiente manera: En el primer capítulo, se explica el problema, que acarrea la formulación de preguntas, permitiendo desprender los objetivos pertinentes, sumándose la justificación y limitaciones. En el segundo capítulo, se plantea los antecedentes y fundamentos teóricos de las variables, sobre los cuales se derivan las hipótesis. En el tercer capítulo, se detalla la metodología adoptada enunciando el enfoque, tipo y diseño de investigación; incluye la operacionalización de variables, los instrumentos de

medición y se explican las técnicas estadísticas a utilizarse; terminando con la manifestación de aspectos éticos.

En el cuarto capítulo, figuran los resultados descriptivos, los resultados de la contrastación de hipótesis, que posteriormente fueron discutidos y analizados. Para el quinto capítulo, se exponen las conclusiones derivadas del análisis teórico y estadístico, culminando con las recomendaciones para futuros investigadores y la institución del Estado.

Las referencias, así como los anexos, son incluidos en la parte final del informe y detallan las fuentes consultadas, así como los documentos que consintieron su ejecución.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El arduo trabajo de los policías demanda de mucho esfuerzo, práctica y desarrollo de habilidades, considerando la coyuntura que se vive actualmente, su labor les exige mucha más responsabilidad social, asertividad, empatía, liderazgo, seguridad, entre otros, causando en ellos niveles altos de estrés, pero a su vez reforzando sus actitudes resilientes (Marquina y Benavides, 2021).

Conceptualizando, la percepción global del estrés o estrés percibido es el resultado de la relación entre una persona, su ambiente y la percepción de una situación que está poniendo en peligro su bienestar (Oblitas, 2017). Por otro lado, la resiliencia viene a ser un componente que se activa para llegar al éxito en circunstancias de infortunio pudiendo ser desgastado o también reforzado por las problemáticas atravesadas (Becoña, 2006).

Aclaradas las definiciones sobre las variables de estudio, líneas abajo, se expondrán las estadísticas actuales a nivel mundial, nacional y local de percepción global de estrés y resiliencia en policías:

A nivel mundial, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) manifiesta que antes de la aparición del COVID-19, los trastornos psicológicos correspondían a cifras alarmantes donde la depresión afectaba alrededor de 264 millones de personas cuyos factores predisponentes son la ansiedad y estrés.

Por su parte, la Organización Internacional del Trabajo (2020) explica que los policías han sido las personas más expuestas al contagio del coronavirus puesto que sus funciones principales eran generar el cumplimiento de la ley y a su vez, asegurar y mantener el orden público.

En 24 países del continente europeo y americano, investigaron a 272 463 miembros del personal oficial donde encontraron prevalencias de estrés postraumático al

14.2%, siendo un gran factor de riesgo para la depresión e ideación suicida (Syed et al., 2020).

En Colombia, Jiménez y Flores (2021) pudieron encontrar que el 98.1% de los policías encuestados en su investigación obtuvieron niveles entre altos y medio de estrés siendo característicos en ellos la falta de energía para laborar, disminución de la motivación, déficit en su rendimiento laboral, mayor irritación, etc.

A nivel nacional, el Ministerio del Interior (2021) evidenció que, hasta el 8 de febrero del 2021, hubo 573 oficiales fallecidos a causa del virus y fueron 42 669 casos los reportados como positivos equivalentes al 30% de la población policial.

También, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) realizó una investigación sobre el impacto de la salud mental a causa de la pandemia, en 1823 limeños, donde se identificó que el 52,2% sufre de estrés en un nivel moderado a severo.

Además, un estudio muy relevante de Bazán (2019), encontró que los policías de Cajamarca poseen un 58% de nivel alto de estrés. Asimismo, en Ica, Gutierrez (2020) obtuvieron un nivel medio de resiliencia en el 35% de policías y el 60% de estrés laboral siendo un nivel alto y medio al 30%.

En Lima Metropolitana, Marquina y Benavides (2021) evaluaron a 408 policías evidenciando que, el 61% de ellos manifiesta estrés en un nivel alto equivalente a 248 oficiales y un nivel de resiliencia bajo al 25%. Además, Chávez (2019) demostró que los policías de Lima, manifiestan un nivel medio (22%) de resiliencia a pesar de su formación castrense y la preparación que han tenido.

En base a las estadísticas preocupantes de los elevados niveles de estrés y bajos o medios en resiliencia, que manifiesta, en la actualidad, el cuerpo policial es que se formula la siguiente pregunta de investigación:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación que existe entre estrés y resiliencia en personal policial de tres dependencias policiales de Lima, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuál es la prevalencia del nivel de estrés en personal policial?
2. ¿Cuál es la prevalencia del nivel de resiliencia en personal policial?
3. ¿De qué manera se relaciona el estrés con la dimensión competencia personal en personal policial?
4. ¿De qué modo se relaciona el estrés con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en personal policial?
5. ¿De qué manera se relaciona la resiliencia con el distrés (estrés negativo) en personal policial?
6. ¿De qué modo se relaciona la resiliencia con el eustrés (estrés positivo) en personal policial?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación que existe entre estrés y resiliencia en personal policial de tres dependencias policiales de Lima, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar la prevalencia del nivel de estrés en personal policial.
2. Precisar la prevalencia del nivel de resiliencia en personal policial.
3. Establecer la relación del estrés con la dimensión competencia personal en personal policial.

4. Establecer la relación del estrés con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en personal policial.
5. Establecer la relación de la resiliencia con el distrés (estrés negativo) en personal policial.
6. Establecer la relación de la resiliencia con el eustrés (estrés positivo) en personal policial.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El análisis se justifica teóricamente debido a que los resultados recopilados fueron provechosos y aportarán como antecedentes, bases teóricas y en la discusión de futuras investigaciones. Donde los investigadores, maestros, profesionales de la salud mental y público general podrán estar actualizados e informarse sobre las variables percepción global del estrés y resiliencia en una población policial.

1.4.2. Metodológica

Asimismo, denota justificación metodológica puesto que se ejecutó teniendo en cuenta el método científico. Además, los instrumentos se encuentran validados y adaptados para su oportuna administración en nuestro contexto peruano.

1.4.3. Práctica

Por último, manifiesto relevancia práctica, puesto que los resultados que se determinaron pueden ser útiles y tomarse como evidencias para que la institución policial logre elaborar programas promoviendo técnicas hacia el estrés y a su vez, fortaleciendo la resiliencia que ellos necesitan por la rigurosa labor que realizan.

1.5. Limitaciones de la investigación

Se tuvieron algunas limitaciones respecto a la búsqueda de información de algunos antecedentes internacionales; sin embargo, se consideraron los más similares posibles al problema de investigación con cinco años de antigüedad. Por otro lado, en relación al trabajo de campo, específicamente para la recolección de datos, los agentes de policía encuestadas demoraron en la entrega de los formularios virtuales, prolongándose la administración.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Nacionales

Marquina y Román (2021) relacionaron la capacidad resiliente y el estrés en una muestra de 408 efectivos policiales, de ambos sexos, de Lima, mediante un estudio de tipo correlacional, no experimental. Aplicaron la Escala de Resiliencia (RS-14) y elaboraron un instrumento para evaluar el estrés. Finalmente, como resultados evidenciaron que la actitud resiliente y el estrés se relacionan en la muestra estudiada, en el contexto pandémico, además, que el nivel de resiliencia fue media en un 40% y alta en un 35% y respecto al estrés, manifestaron un nivel alto en un 61% de policías.

Chipana y Rimachi (2021) relacionó los estilos de afrontamiento al estrés y los niveles de resiliencia en una muestra de 84 bomberos de Arequipa, de 25 a 66 años. Además, realizó un estudio correlacional y no experimental. Utilizaron el Cuestionario COPE de Carver y la Escala de Resiliencia elaborada por Wagnild & Young. Finalmente, los resultados obtuvieron que la estrategia reinterpretación positiva y desarrollo personal se relacionan.

Gutierrez (2020) relacionó la variable resiliencia y el estrés laboral en una muestra de 40 suboficiales de Ica. La investigación fue cuantitativa y correlacional, por otro lado, utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Mediante los resultados concluyó que, el nivel de resiliencia en los policías fue alto equivalente a 60%, seguido del moderado en 35% y el nivel de estrés laboral fue alto también con un 60% y medio al 30%. Además, se relacionaron las dos variables entre sí.

Bazán (2019) determinó el nivel de estrés laboral y estilos de afrontamiento en una muestra de 184 policías de una comisaría de Cajamarca mediante una investigación básica, descriptiva y no experimental. Utilizaron el Cuestionario de Estrés Laboral de la

OIT-OMS y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento de Estrés (COPE). Como resultados hallaron que los factores estresantes en un nivel alto fueron la estructura organizacional (67%), respaldo de grupo (60%), influencia del jefe (59%) y respaldo del grupo (60%).

Chávez (2019) analizó el nivel de resiliencia en una muestra de policías de Lima mediante un estudio de tipo descriptivo, transversal y no experimental. Utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993) adaptada por Novela (2002) en el contexto peruano. En conclusión, existió una predominancia del nivel medio con 22% de resiliencia en la muestra y respecto a sus dimensiones se obtuvo, 61% para confianza en sí mismo; 39% para ecuanimidad; 77% en perseverancia; 50% en satisfacción personal y el 56% en sentirse bien solo.

2.1.2. Internacionales

Segovia (2021) relacionó el estrés postraumático con las habilidades sociales y la resiliencia cuya muestra se conformó por 124 bomberos de Ecuador. Optó por un estudio correlacional y no experimental. Además, aplicaron la Escala de Trauma de Davison, Escala de Habilidades Sociales de Gismero y la Escala de Resiliencia de Wangnild y Young. Por último, hallaron que existió relación entre las tres variables y que el 71.4% de los bomberos manifestó un nivel bajo de resiliencia.

Turizo y Acuña (2021) relacionaron el estrés laboral y la resiliencia en una muestra de 40 instructores del Servicio Nacional de Aprendizaje en Colombia mediante una metodología cuantitativa y correlacional. Utilizaron la Escala de Estrés Laboral de la OMS-OIT (2004) y la Escala de Resiliencia de Connor & Davidson (2003). Por último, se estableció que no existió relación entre ambas variables.

Silva et al. (2021) evidenciaron el nivel y la relación en la resiliencia y estrés percibido en una muestra conformada por 1176 personales del ejército, policías y rubro de salud en Buenos Aires. Además, utilizaron el tipo de estudio no experimental, descriptivo y correlacional. Por otro lado, ejecutó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) y la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983) teniendo como resultados que, el 71.8% presentó un nivel de resiliencia moderada, asimismo, esta variable se relacionó con el estrés percibido de forma inversa y con una fuerza moderada.

Graneros (2018) analizó las diferencias entre los grados de estrés laboral en una muestra de 80 policías, de 20 y 55 años, en turnos rotativos y fijos. El estudio fue descriptivo y comparativo. Para ello administró el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS. Finalmente, halló que los policías con horarios rotativos presentaron más estrés general en comparación de los que poseen horarios fijos afectando la salud de ellos negativamente.

Andrade (2017) analizó las estrategias de afrontamiento en una muestra de agentes policiales de Quito con trastorno de estrés postraumático quienes fueron rescatistas en un terremoto ocurrido en 2016. Utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento y la entrevista. Se concluyó que, se establecieron diferencias según sexo, siendo los varones que presentaron mayor evitación del problema y retirada social. Además, que en el factor de resolución de problemas y reestructuración cognitiva el nivel fue bajo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

2.2.1.1. Definiciones

El estrés fue establecido por Hans Selye en 1936 quien describió que es una reacción no definida del organismo ante cualquier estimulación física o mental que necesite ser reajustada (Ander-Egg, 2016).

Para Orlandini (1999) viene a ser un proceso natural del cuerpo humano que se produce de manera espontánea ante agentes del exterior cuando se activan amenazas y necesitan que la persona use sus recursos emocionales, conductuales y físicos trayendo como consecuencia que muchas personas se sientan desequilibradas emocionalmente.

El estrés es caracterizado, desde un aspecto físico, como una respuesta del organismo; además, para la psicología y sociología, el estrés surge desde un estímulo extrínseco que lo impulse (Belloch et al., 2008). Además, de acuerdo con Naranjo (2009) se pone de manifiesto cuando el sujeto identifica un contexto como inquietante donde sus recursos escapan de la posibilidad para mantener su bienestar poniendo en riesgo esta.

A su vez, Lazarus & Folkman (1987) refieren que el estrés se genera cuando el sujeto percibe lo que está atravesando como algo que supera sus recursos y, por ende, se encuentra poniendo en riesgo a su bienestar personal. Para Lazarus (1993) es una interacción ante posibles amenazas y efectos perjudiciales personales que se producen entre el individuo y su medio.

Ávila (2014) menciona que el estrés es una reacción del cuerpo, el cual se manifiesta en diversas respuestas de defensa, generando tensión en el organismo y exigiendo al organismo dar lo máximo que pueda generando así un problema de salud. Esta reacción es producida por una demanda situacional compleja a nivel emocional y física.

Finalmente, Klikovac (2020) manifiesta que el estrés es una experiencia que advierte al organismo de toda persona y su bienestar caracterizado por manifestaciones fisiológicas, emocionales y conductuales ante un estímulo que no podemos controlar.

2.2.1.2. Fases

Según Ávila (2014) son tres las fases de estrés que las personas experimentan:

- 1) **Fase de alarma o huida:** Se da cuando un individuo se encuentra expuesto a una situación compleja, el organismo se prepara para dar su máxima energía y para manifestar cambios químicos y físicos.
- 2) **Fase de resistencia:** Seguidamente, inicia una situación de alarma, donde el organismo genera una nueva respuesta fisiológica intentando volver a su estado normal.
- 3) **Fase de agotamiento:** Finalmente, en esta última etapa el estrés es crónico y el sujeto manifiesta un deterioro en su salud por la cantidad de reacciones emitidas y la demanda de circunstancias alarmantes. Como consecuencia, se genera debilitamiento, angustia y deseos de huida.

2.2.1.3. Tipos

Orlandini (1999) manifiesta dos tipos de estrés en dos categorías por su efecto y por su duración:

- 1) **Por su efecto**
 - **Estrés positivo:** Es el estrés necesario y normal para que una persona pueda adaptarse a nuevos medios o retos donde se producen sensaciones de satisfacción.
 - **Estrés negativo:** Por otro lado, este es el estrés prolongado que exige un gran esfuerzo y sobrecarga al individuo produciendo una reacción física anormal.

2) Por su duración

- **Estrés agudo:** Es el estrés habitual y surge a partir de presiones y exigencias anticipadas de un futuro.
- **Estrés agudo episódico:** Se genera con mucha reiteración donde los recursos de las personas no son suficientes para controlar las situaciones complejas que se atraviesan, trae como consecuencia descontrol, sentimientos de ineficacia y cambios en el estado de ánimo.
- **Estrés crónico:** Es un estado persistente de alarma donde el individuo percibe la situación como algo que va a durar mucho tiempo y no como un episodio pasajero sumergiéndose en este. Además, las personas se acostumbran a este tipo de estrés y pueden tener crisis nerviosa debido a la falta de recursos que tienen para controlarlo, la sintomatología es difícil de tratar siendo necesaria una intervención profesional.

2.2.1.4. Efectos

Según Fontana (1995), Brannon y Feist (2001) existen tipos de efectos diferentes en cada persona siempre y cuando este sea excesivo y crónico:

- 1) **Efectos físicos:** Dolores de cuello, estómago, abdominales, espalda, cefalea, contracturas musculares, mucho cansancio, agotamiento, alergias, disminución del deseo sexual y alteraciones en los sistemas cardiovascular, inmunológico, nervioso y endocrino.
- 2) **Efectos psicológicos:** Alteraciones en la personalidad, inseguridad, inatención, frustración, disminución o aumento del apetito, pensamientos autodestructivos, deterioro de la memoria, etc.

- 3) **Efectos conductuales:** Aumento o disminución del sueño, consumo de sustancias psicoactivas, disminución del interés y motivación, ausentismo, entre otros.

2.2.1.5. Dimensiones del estrés

Selye (1976) establece dos tipos de estrés, distrés y eustrés los cuales serán dimensiones que miden el constructo a estudiar mediante la Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen et al. (1983):

- 1) **Distrés:** Es un nivel alto de estrés el cual genera angustia y otros malestares psicológicos. Es decir, se evidencia un rompimiento en el equilibrio de cuerpo y mente impidiendo que la persona responda de forma adecuada a demandas ambientales.
- 2) **Eustrés:** Es la máxima capacidad que experimenta una persona con bienestar físico y mental. Conocido también como el estrés adaptativo o positivo.

2.2.1.6. El estrés policial

Soto (2021) refiere que la definición de estrés en los policías se encuentra vinculado con las exigencias afectivas y profesionales de la labor que desempeñan. Como sabemos, el estrés se da en diferentes ocupaciones y profesiones, sin embargo, siendo específicos, es propio de la profesión policial el alto nivel de estrés por las tareas y misiones realizadas, como el confrontamiento de incidentes policiales, además, en muchas circunstancias el miedo de ellos a intervenir en dichas emergencias cuando logran anticipar efectos legales a causa de la inseguridad ante los tribunales.

Entonces, el estresor más potente para un agente es el peligro físico de un enfrentamiento con armas; sin embargo, no es el único, algunos otros incidentes críticos de alto impacto emocional para los miembros de los cuerpos policiales son las muertes o

lesiones graves de compañeros en actos de servicio; la intervención en catástrofes, emergencias o accidentes con víctimas; actuaciones policiales que originan lesiones a terceros; las muertes o lesiones conocidas por los agentes; el auxilio o rescates a heridos o fallecidos en circunstancias muy violentas y los intentos fallidos en rescates prolongados (Soto, 2021).

2.2.1.7. Teorías

2.2.1.7.1. Teoría clásica

Peiro (2001) brinda una explicación del modelo clásico del estrés donde los estresores son percibidos por los individuos y es en ese entonces donde se produce la experiencia de estrés ocasionando una serie de procesos como reacción que dependerá del nivel de afrontamiento y control que el sujeto posea, a su vez, esto significarán los efectos. Además, estos factores pueden ser del ambiente o personales siendo:

- Estresores del ambiente físico: Bullicio, fuerte iluminación, temperatura, humedad, entre otros.
- Demandas del trabajo: Tipo de actividad, horario, sobrecarga de trabajos, turnos, jefes, etc.
- Contenido del trabajo: Ejecución de habilidad, oportunidad de control, feedback, complejidad y competencia.
- Desempeño de roles: Se encuentran los problemas, riñas, conflictos, ambigüedades de roles, malos entendidos y sobre carga de rol.
- Relaciones interpersonales: Vínculo con los jefes o encargados, relación con los compañeros de trabajo, clientes, etc.
- Aspectos tecnológicos: Adaptabilidad a la tecnología, diseño y gestión de tecnologías.

- Clima organizacional: Burocracia, poco apoyo entre los colaboradores de la entidad o individualismo.
- Relación entre la vida laboral y personal: Son las demandas entre las actividades laborales y los roles en la familia.

2.2.1.7.2. Teoría Transaccional

Lazarus y Folkman (1986) proponen esta teoría, además entienden el estrés es un problema personal que afecta de manera psicológica y fisiológica, a su vez es un problema colectivo porque perjudica a la interacción que el individuo tiene con su medio. Esta teoría se basa en que las personas, a pesar de compartir gustos e intereses parecidos, estos se volverán en estresores dependiendo de la percepción que tenga cada persona.

Por otro lado, en cuanto al desenvolvimiento de la persona en un determinado ambiente, refieren que estas poseen una estructura biológica en las que ciertos aprendizajes experimentados pueden influir en las diferencias personales de cada sujeto, a su vez, la sociedad también influye en la formación de sus creencias, valores y compromisos (Lazarus y Folkman, 1986).

Además, estuvieron interesados en investigar la situación y la respuesta cognitivo conductual, explicándola en tres factores:

- **Evaluación primaria:** Se da cuando la persona evalúa una amenaza o estímulo que puede ser estresante o perjudicial antes de que aparezcan, esto depende de componentes como la estructura psicológica del sujeto y peculiaridades del estímulo.
- **Evaluación secundaria:** Basaba en precisar la presencia de habilidades individuales o ambientales que contribuirá a confrontar circunstancias estresantes.

- **Revaluación:** Son las evaluaciones repetidas de las anteriores etapas con el fin de lograr una mejoría personal.

2.2.1.7.3. Modelo Procesual

Es un modelo que integra las variables intervinientes en el proceso de estrés que permite conformar una imagen intuitiva de todas las relaciones y conexiones de estas, el cual, se encuentra en consonancia con el Modelo Transaccional mencionado anteriormente. Sandín (2008) refiere que este modelo es la evaluación cognitiva que se produce tanto del modo de amenaza como de las características de la demanda, explicado en las siguientes etapas:

- 1) Las situaciones psicosociales son los agentes externos que general estrés (estresores), incluyen los factores psicosociales y los agentes ambientales tanto naturales como artificiales. Los estresores psicosociales abarcan los sucesos mayores o vitales, los sucesos menores y el estrés percibido. Un importante factor relaciona con las demandas psicosociales es el estatus socioeconómico que parece tener una relación inversamente proporcional con el estrés.
- 2) La evaluación cognitiva respecto a la situación o demanda presente dos cuestiones importantes, una viene dada por el tipo de amenaza que, a su vez, genera tres posibles valoraciones (amenaza, daño-pérdida o desafío) que dependen de la naturaleza de la demanda, de las características del individuo o de ambas; la segunda cuestión son las características de la demanda tales como la valencia (positiva o negativa), la independencia o dependencia de las acciones del sujeto, la predictibilidad (esperada o inesperada) y la controlabilidad (control sobre la demanda o no).
- 3) La reacción de estrés incorpora el complejo de respuestas fisiológicas como las neuroendocrinas (liberación de catecolaminas y cortisol fundamentalmente), las

asociadas al sistema nervioso autónomo y las respuestas psicológicas que incluyen las emocionales, cognitivas y motoras.

- 4) El afrontamiento o los esfuerzos cognitivo-conductuales para afrontar los factores estresantes incluye aquellos que permiten suprimir el estado emocional provocado por el estrés.
- 5) Las características personales influyen en las etapas mencionadas anteriormente. Los tipos de personalidad, los factores hereditarios, el sexo, la raza, etc., son variables posiblemente estables en el sujeto que pueden modular todo el proceso de estrés.
- 6) Las características sociales como el apoyo social, el nivel socioeconómico y las redes sociales.
- 7) El estado de salud más que una fase del proceso del estrés es un resultado de este. El estatus de salud psicofísico depende del funcionamiento de las tres fases anteriores.

2.2.1.8. Importancia de la percepción global de estrés

Para Cohen et al. (1983) el estrés es causado por diferentes estímulos, no solo están involucradas las demandas ambientales sino también los factores personales como aquellos modos de afrontamiento, personalidad y aprendizaje que tiene la persona percibidos como desagradable, amenazantes o desafiantes. Asimismo, Sandín y Chorot (2003) explican que es un problema social y patológico trayendo consecuencias en el comportamiento.

De esta manera, se evidencia que la percepción global de estrés es completamente importante para su estudio que, de acuerdo a los resultados, se deberán realizar programas

de promoción y prevención a la población beneficiaria, en este caso, a los policías de Lima Metropolitana.

2.2.2. Resiliencia

2.2.2.1. Definiciones

Wagnild y Young (1993) conceptualizan a la resiliencia como un componente de la personalidad que regula la consecuencia negativa del estrés promoviendo la adaptación.

Rutter (citado por Kotliarenco et al., 1997) refiere que resiliencia, en latín, viene del vocablo *resilio* significando “volver atrás”. Además, Rutter (2005) explica que es un problema que engloba a los procesos sociales e intrapsíquicos que hace factible presenciar una vida saludable abarcando factores ambientales e individuales.

Asimismo, Connor & Davidson (2003) explican que la resiliencia viene a ser la habilidad para enfrentar exitosamente las situaciones estresantes tanto internas como externas. Cada persona posee diferentes grados de resiliencia, siendo cualidades individuales las cuales permiten que prosperen ante las demandas y puede ser diferente ante las condiciones de vida, sexo, contexto, origen cultural, etc.

Además, Kotliarenco y Cáceres (2011) establecen que es una sucesión dinámica, de base interactiva y sociocultural la cual dirige a la optimización de las personas y la cual posibilita sobreponerse a las circunstancias complejas. Además, su manifestación se da a nivel endocrino, biológico y neurofisiológico.

A su vez, Galarza (2012) refiere que es la habilidad para modificar contextos complejos en conveniencia para aumentar contrarrestando la vulnerabilidad que la persona acontece. De acuerdo a Fletcher (2013) la resiliencia puede predecir una reacción positiva teniendo cierto papel protector ante un estímulo estresor. Promueve que la persona ejecute sus recursos ante posibles percepciones negativas a causa del estrés.

Cabe recalcar que Block & Block (1980) explican que mediante el ego-control las personas son capaces de cambiarlo, es decir, los sujetos que manifiestan una mayor resiliencia en contextos exigentes, pueden modificar su nivel de resiliencia de manera adaptada y exitosa. Entonces, es una capacidad para de adaptación y comportamiento flexible ante los retos que se presentan y a la vez, ser tolerante a pesar de los errores que puedan cometer haciendo uso de una adecuada toma de decisiones (Oginska-Bulik & Michalska, 2020).

Por otro lado, Sevilla (2014) refiere que es importante diferenciar los conceptos de recuperación y afrontamiento que incluye la resiliencia. La recuperación es la forma en que el organismo se repone progresivamente a su estado natural debido a algunas experiencias negativas o traumáticas; en cambio, la resiliencia es la habilidad que posee una persona para que su funcionamiento no se altere a pesar de las situaciones que esté atravesando. Asimismo, Lazarus y Folkman (citado por Sevilla, 2014) mencionan que el afrontamiento es aquella herramienta que se usa tras la percepción de algún riesgo y la resiliencia es la forma de cómo se percibe dicho riesgo.

2.2.2.2. Características de la resiliencia

Kobasa (1982) describió la personalidad resiliente como aquella que mejor soportaba los estresores vitales y que en resumen contiene tres características fundamentales:

- 1) Compromiso:** viene a ser la inclinación a comprometerse en las diversas circunstancias diarias como área laboral, familiar, las relaciones interpersonales y social. El sujeto minimiza la amenaza percibida de cualquier estímulo estresante. Tiene un plan global de metas (o significado), no se rinde fácilmente en situaciones de presión y tiene sentimiento de comunidad (existir con otros).

- 2) **Control:** consiste en aceptar y accionar suponiendo que uno puede actuar sobre el curso de los eventos. Los sujetos que poseen control necesitan la explicación de la causa de cosas, se centran en su propio compromiso y no en las acciones de otros o del destino. El sujeto sabe que tiene el poder para decidir y se siente capaz de actuar de forma efectiva.
- 3) **Reto:** los sujetos con este atributo buscan el cambio y nueva e interesantes experiencias, se aproximan a ellas con flexibilidad de pensamiento, afrontamiento efectivo de la realidad y tolerancia a la ambigüedad.

2.2.2.3. Habilidades de las personas resilientes

Al mismo tiempo, Cyrulnik (2001) proponen doce habilidades que caracterizan a una persona resiliente explicada a continuación:

- 1) **Respuesta rápida al peligro:** Es la habilidad del sujeto para identificar las situaciones que la ponen en riesgo.
- 2) **Madurez precoz:** Es el desarrollo de la habilidad de hacerse cargo uno mismo.
- 3) **Desvinculación afectiva:** Es cuando el individuo sabe diferenciar y separar sus emociones respecto del contexto donde se encuentra.
- 4) **Búsqueda de información:** Es aquel interés hacia el aprendizaje y recopilación nuevos conocimientos permitiendo entender las circunstancias que se está experimentando en su entorno.
- 5) **Obtención y utilización de relaciones que ayuden a subsistir:** Es la facilidad que posee una persona para formas vínculos que le sean de apoyo en situaciones críticas.
- 6) **Anticipación proyectiva positiva:** Es aquella habilidad de imaginar un futuro mucho mejor que el presente.

- 7) **Decisión de tomar riesgos:** Es el hecho de asumir la responsabilidad al elegir una decisión y estar preparado ante los riesgos que surjan.
- 8) **La convicción de ser amado:** El sujeto manifiesta sus emociones y considera que puede ser aceptado y al mismo tiempo, es capaz de recibir afecto por otros individuos.
- 9) **Idealización del rival:** El individuo se identifica con alguna característica de un sujeto que considera como su rival, cuyo objetivo neto es aprender de él y tener una competencia sana.
- 10) **Reconstrucción cognitiva del dolor:** Es aquella capacidad que la persona posee para hallar eventos negativos de forma tolerable, percibiéndolo como un recurso para aprender y reforzar sus metas.
- 11) **Altruismo:** Es la disposición que tienen las personas de tomar de manera adecuada las cosas que podrían suceder en un futuro.
- 12) **Optimismo y esperanza:** Es la manera de ver lo que están experimentando, viendo lo positivo y sabiendo que la situación será solucionada.

2.2.2.4. Elementos de la resiliencia

Infante (2008) formulan que la resiliencia posee los siguientes tres elementos:

- **Adversidad:** Son factores de riesgo que generan un gran efecto en el desarrollo del sujeto, por ejemplo, vivir en condiciones de pobreza, haber sufrido duelos de familiares muy cercanos, abandono de pareja, pérdida del trabajo, entre otros.
- **Adaptación positiva o superación del riesgo:** Hace referencia a lograr metas que corresponden a la etapa del desarrollo evolutivo en que se encuentra el sujeto o a la no presencia de conductas disruptivas.

- **Proceso:** Está relacionado con la idea de que para que un individuo pueda ser resiliente deben intervenir los factores de su propia naturaleza y la influencia de los demás como los padres, centro de estudios, centro laboral, comunidad los cuales le deben brindar los recursos necesarios para su desarrollo. Es, además, la adaptación resiliente como producto de la relación dinámica entre diversos factores de riesgo y protectores.

2.2.2.5. Planteamientos en relación al concepto de resiliencia

Mediante investigaciones realizadas por Grotberg (2008), postula los siguientes planteamientos del constructo:

- **Va de la mano con el desarrollo y crecimiento humano:** Explica que la resiliencia puede surgir a lo largo de la vida de cada individuo; sin embargo, son muy importantes los primeros años puesto que, el sujeto es vulnerable y dependiente exclusivamente de un adulto, el cual puede ser un recurso saludable de apego.
- **Tiene factores y se pueden promover:** Aquellos factores se relacionan entre sí y van creciendo y fortaleciéndose con el tiempo.
- **No solo depende del nivel socioeconómico del sujeto ni de su inteligencia:** En base a sus estudios en 22 países estableció que la pobreza no limita el desarrollo de resiliencia, de igual modo pasa con la inteligencia.
- **Es más que factores de riesgo y de protección:** La función de la resiliencia no es evitar el riesgo. Es un componente que trata de ayudar a que los individuos elaboren sus propios recursos con el fin de que sepan qué hacer ante determinados riesgos.

2.2.2.6. Modelos teóricos

La resiliencia ha sido objeto de estudio durante muchos años hasta la actualidad, por este motivo, a continuación, se presentarán los modelos teóricos de diferentes autores que intentaron explicarla:

2.2.2.6.1. Modelo del Desarrollo Psicosocial

Es un modelo elaborado por Grotberg (1996) quien leyendo la teoría de Erikson confirma que la resiliencia viene a ser una reacción ante la demanda que se mantiene toda la vida o en un momento en específico la cual es promovida en la etapa de la niñez. De igual manera, la resiliencia es importante no solo para el afronte de circunstancias incómodas o amenazantes sino también para promocionar y fortalecer la salud mental de los individuos.

2.2.2.6.2. Modelo de Resiliencia de Richardson

Propone que la resiliencia es un proceso donde toda persona atraviesa y hace frente a la adversidad. Cuando una persona trata de enfrentarse ante una situación que le está generando problemas, no existe una respuesta única posible, debido a que todos los individuos reaccionamos de diversas formas (Richardson, 2011).

2.2.2.6.3. Modelo del Desafío

Wolin y Wolin (1993) crean este modelo implicando ir desde el enfoque de riesgo hasta del desafío, donde cada problema que genera un daño puede denotar una habilidad de afronte o escudo de resiliencia que hará imposible que factores adversos dañen al sujeto, por el contrario, lo beneficiará para luego modificarla positivamente constituyendo un componente de superación y apoyo para las personas.

2.2.2.6.4. Modelo Psicoanalítico

La escuela psicoanalítica explica que la resiliencia parte de la autoestima como una de sus principales génesis, iniciando con un vínculo de amor hacia la figura materna en el desarrollo de la infancia. Esto quiere decir que, el nivel de resiliencia que la persona tenga en la actualidad es debido a la relación que tuvo con su madre y su relación respectiva (Zukerfeld y Zukerfel, 2011).

2.2.2.6.5. Modelo Humanista

El humanismo considera al individuo como un todo. Rogers (citado por Monroy, Sierra & Roza, 2006) considera que el organismo es una totalidad y se ha ido formando mediante las experiencias vividas caracterizadas por una estructura con el fin de desempeñar un protagonismo ante la adversidad, ser un impulso para la autorrealización siendo un camino para la madurez. Además, refieren que el sujeto progresa a través de la lucha y el dolor hacia la valoración y el desarrollo siendo útil la autorregulación, es decir, el control que poseen hacia el crecimiento propio y así, eliminar cualquier deseo de frenar ello.

2.2.2.7. Factores de la resiliencia

Prado y Del Águila (2000) proponen factores para medir la resiliencia basados en la teoría de Wolin y Wolin mencionada anteriormente, los cuales son:

- **Insight:** Es un acto netamente cognitivo el cual vincula un proceso de conocimiento y solución de problemas desarrollado mediante la confianza, virtudes y aceptación de las debilidades, liberándose de pensamientos errados y a la vez, permitiendo un desarrollo individual, estable y sano (Bowden & Jung-Beeman, 2007).

- **Independencia:** Además, inicia en la adolescencia empleando estrategias para afrontar las situaciones desagradables (Kroger, 1993). Por otro lado, son en las relaciones sociales donde se fortalece la independencia puesto que se toma o pone en marcha las decisiones elegidas (Toledo, 1998).
- **Interacción:** Es una capacidad para forjar intimidad con otros individuos. Una autoestima baja o muy alta genera aislamiento; puesto que, si es baja, la persona se autoexcluye y si es demasiado alta, puede causar rechazo debido a la soberbia (Prado y Del Águila, 2000).
- **Iniciativa:** Es el agrado por autoexigirse ya que la persona se pone a prueba en actividades cada vez más exigentes y poseer un dominio de los problemas (Prado y Del Águila, 2000). Asimismo, Mitchell (2010) expone que esta iniciativa empieza en la adolescencia gracias a las experiencias de dominio y del establecimiento de vínculos de apoyo con sus pares y los adultos.
- **Humor:** Se basa en buscar lo cómico en una tragedia minimizando emociones negativas y así aguantar las circunstancias adversas. De esa manera, contribuye a una aceptación madura de lo que está sucediendo y facilita distancia con el problema dando lugar a la toma de decisiones para próximamente elegir cómo resolverlo (Suárez, 2002).
- **Creatividad:** Viene a ser la habilidad para ordenar el efecto de las experiencias negativas (Prado y Del Águila, 2000). Además, la creatividad es relevante porque es activa defensas protectoras y estimula mayores alternativas para la toma de decisiones (Serrano, 2005).
- **Moralidad:** Es la consecuencia para extender el deseo individual de bienestar a todas las personas y la habilidad de comprometerse con sus valores (Prado y Del Águila, 2000).

Además, Munist et al. (1998) manifiestan que un sujeto debe superar la circunstancia adversa dentro de las normas culturales donde se encuentra. Por su parte, Cordini (2005) refiere que el grupo social donde la persona se desenvuelva va a generar un impacto en su identidad resiliente ya sean grupos de carácter religioso, estudio o entrenamiento.

Por otro lado, autores como Gutman (2008) clasifican los factores de la resiliencia en dos, los cuales son:

- **Factores de riesgo:** Son dificultades del exterior de diferente índole y magnitud, como eventos catastróficos que causan efectos negativos a la población o también eventos más específicos como problemas familiares, divorcio de los padres, duelos o violencia. La afectación del riesgo varía en base a la edad del individuo, cuando una persona es más pequeña tiende a ser más dependiente a los adultos y por ello, habría mayor vulnerabilidad ante circunstancias difíciles que vivan sus padres o apoderados.
- **Factores de protección:** Son aspectos internos y externos de la persona que los protegen de las consecuencias de las demandas adversas que les suceden. En este caso, los factores protectores de las personas serían el tipo de temperamento, sociabilidad, autoestima, tipo de pega, cohesión familiar, soporte familiar, amistades, estilos de crianza, estilos de afrontamiento etc., siendo diferente por cada individuo.

2.2.2.8. Dimensiones de la resiliencia

Wagnild y Young (1993) proponen dos dimensiones para medir la resiliencia los cuales se utilizarán en el presente estudio mediante el instrumento Escala de resiliencia descritos a continuación:

- **Competencia personal:** constituida por la autoconfianza, independencia, decisión y perseverancia que poseen las personas.
- **Aceptación de uno mismo y de la vida:** es la adaptabilidad, flexibilidad y perspectiva de la vida estable que manifiesta el individuo.

2.2.2.9. Importancia de la resiliencia

Para Wolin y Wolin (1993) la resiliencia es relevante debido a que gracias a ella las personas tienden a ser más fuertes cuando atraviesan diferentes tipos de problemáticas. Además, Gonzales y Valdez (2013) refieren que se encuentra vinculada con la resolución de conflictos y a la vez, permite la confianza en uno mismo y a nivel social. Se concluye entonces, que la resiliencia tiene una importancia muy grande tanto para ser investigada ya que de esa manera se obtendrán resultados actuales de diferentes poblaciones y sus niveles; sin embargo, socialmente, también es imprescindible puesto que, se necesita incrementar mediante la práctica los niveles bajos que los peruanos manifiestan como se puede evidenciar en la realidad problemática expuesta.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

H_G: El estrés se relaciona con la resiliencia en personal policial de tres dependencias policiales de Lima, 2022.

2.3.2. Hipótesis específicas

H_{e1}: El estrés se relaciona con la dimensión competencia personal en personal policial.

H_{e2}: El estrés se relaciona con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en personal policial.

H_{e3}: La resiliencia se relaciona con el distrés (estrés negativo) en personal policial.

H_{e4}: La resiliencia se relaciona con el eustrés (estrés positivo) en personal policial.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Se considerará el método *hipotético deductivo*, Bernal (2010) manifiesta que este método “consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (p. 60).

3.2. Enfoque de la investigación

Se optará por el *enfoque cuantitativo*, Arias et al. (2022) argumentan que este enfoque “permite medir variables o fenómenos a través de valores numéricos y un procedimiento estadístico descriptivo y/o inferencial; se observa directamente para obtener datos mediante instrumentos como el cuestionario o ficha de observación” (p. 59).

3.3. Tipo de investigación

Sera de tipo básico, de alcance *correlacional*, Bernal (2010) alude que “tiene como propósito mostrar o examinar la relación entre variables o resultados de variables, pero en ningún momento explica que una sea la causa de la otra” (p. 114).

3.4. Diseño de la investigación

Se asumirá un *diseño no experimental*, Arias et al. (2022) declaran que este diseño “no cuenta con condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudios, los sujetos del estudio son evaluados en su contexto natural sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan ni controlan las variables” (p. 63).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

Arias et al. (2022) definen a la población como aquel cumulo infinito o finito de personas que comparten características semejantes o cercanas entre sí. Para este proyecto, se abarca una población total de 100 efectivos policiales, de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 20 y 60 años, segmentados de la siguiente manera:

Tabla 1

Distribución de la población según dependencia policial y distrito

Dependencia	Nº	Distrito
Comisaria de Nueva Esperanza	40	Villa María del Triunfo
Escuadrón de emergencia centro	30	La Victoria
Salvataje	30	Barranco
Total	100	

3.5.2. Muestra

La muestra estará formada por la población total, por lo que se utilizará un censo para la elección de la misma (Del Cid et al., 2011). La unidad de análisis sería cada efectivo policial de las tres dependencias policiales antes mencionadas. Se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Personal policial que labora más de un año y medio.
- Personal policial que labora en las dependencias policiales consideradas para el estudio.
- Personal policial que acepte participar voluntariamente en el estudio.

3.5.3. Muestreo

El muestreo será *no probabilístico*, que de acuerdo con Arias et al. (2022) “se utiliza cuando se desea elegir a una población teniendo en cuenta sus características en común o por un juicio tendencioso por parte del investigador” (p. 95). En particular, se trabajará con el muestreo intencional, que “se caracteriza por seguir los criterios personales del investigador” (p. 95).

3.6. Variables y operacionalización

3.6.1. Estrés

Definición conceptual:

Es una reacción ante posibles amenazas y daños personales que surgen de la interacción entre el medio ambiente y la persona (Lazarus, 1993)

Definición operacional:

Será medido a través de la “Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen, Kamarack y Mermelstein” (1983).

Tabla 2

Matriz de operacionalización del estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés	Estrés negativo (distrés)	1, 2, 3, 8, 11 y 12	Ordinal
	Estrés positivo (eustrés)	4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13	

3.6.2. Resiliencia

Definición conceptual:

Componente de la personalidad que regular la consecuencia negativa del estrés promoviendo la adaptación (Wagnild y Young, 1993).

Definición operacional:

Será medida a través de la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young” (1993), en su versión abreviada de 14 ítems.

Tabla 3

Matriz de operacionalización de resiliencia

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Resiliencia	Competencia personal	1,2,5,6,7,9,10	Ordinal
	Aceptación de uno mismo y de la vida	11,12,13,14,3,4,8	

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica a ser empleada será la encuesta; Arias et al. (2022) sostienen que es una “herramienta que se lleva a cabo mediante un instrumento llamado cuestionario, esta direccionado solamente a personas y proporciona información sobre sus opiniones, comportamiento o percepciones” (p. 73).

3.7.2. Descripción de instrumentos

Escala de Percepción Global de Estrés

Fue diseñada por Cohen, Kamarck & Mermelstein en 1983, conformada inicialmente por 14 reactivos originalmente. Ofrece una medida general de estrés percibido durante el último mes calculando el nivel en que las circunstancias de la vida son valoradas como estresantes por los individuos. En otros términos, el nivel de control subjetivo en las circunstancias impredecibles o inesperadas y el malestar que implica la falta de control percibido. Los reactivos 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, deben invertirse para calcular la puntuación general. Son dos factores que la componen: estrés negativo (distrés) y estrés positivo (eustrés). La escala de tipo Likert es empleada, la cual va desde nunca hasta casi siempre.

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Fue creada por Wagnild y Young en 1993, formada por 25 ítems; en el 2009, Wagnild redujo a 14 los ítems de la prueba, siendo esta la segunda edición de la prueba. En el 2015, fue traducida del inglés al español por Sánchez y Robles. Se emplea en el ámbito clínico e investigación. Se administra de forma individual y colectiva, siendo el tiempo estimado 10 minutos. Cuenta con dos factores: competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Las respuestas son tipo Likert, que va desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. La puntuación más elevada demuestra mayor resiliencia.

3.7.2.1. Validación

Escala de Percepción Global de Estrés

Sanabria (2021), en nuestro entorno, constato la validez ítem - test al correlacionar cada uno de los reactivos con la escala global; para todos los casos, los coeficientes fueron mayores a .20, demostrando que se ajustan a lo que se pretende medir. Después, se generó el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) por medio de la prueba de KMO (.851) y de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 1212.4$), cuyos coeficientes fueron considerados muy buenos permitiendo así proceder con el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC). Al extraer los factores que explican el modelo, encontraron que el primer factor explica el 29.05% de la varianza y el segundo factor un 23.49% de la varianza; por lo cual se mantiene una condición bifactorial.

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

De igual manera, Carbajal (2021) precisó la validez de contenido recurriendo al criterio de seis jueces expertos, que permitieron obtener el coeficiente de V de Aiken, apreciándose porcentajes por encima del 80%, mostrando dominio conceptual adecuado y no se tuvo que eliminar ningún ítem al encontrarse dentro del rango de -1.5. de asimetría, estando los índices de homogeneidad corregida (IHC) y comunalidad (h^2) por encima de .30. Para la validez de constructo, los índices de ajuste CFI=.93 TLI=.92, RMSEA=.058, RMR=.46 demostrando que los valores son aceptables y poseen un ajuste adecuado.

3.7.2.2. Confiabilidad

Escala de Percepción Global de Estrés

Sanabria (2021), determinó la confiabilidad de la prueba con el método de consistencia interna valiéndose del coeficiente de alfa de Cronbach, al ser ítems politómicos. Un coeficiente de .831 obtuvo el factor eustrés, con valores de correlación ítem-total corregida que comprenden entre .23 y .49. El factor distrés alcanzó un coeficiente de .717, con valores de correlación ítem-total corregida que comprenden entre .25 hasta .46, denotando un alto nivel de confiabilidad.

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Para la confiabilidad, Carbajal (2021) recurrió al cálculo del coeficiente de alfa de Cronbach, siendo este de .89, categorizado como adecuado al encontrarse por encima de .70. El coeficiente de Omega, por su parte, fue de .90, indicando una buena estimación de confiabilidad de la escala global.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Primero, se coordinó las solicitudes respectivas con las autoridades de las dependencias policiales, con el objetivo de generar información detallada del estudio, clarificar los términos de la participación y pretender su colaboración. Se recurrió al manejo de formularios Google, que fueron enviados directamente al WhatsApp y correos electrónicos.

Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico (SPSS) versión 25 con el cual se llevó a cabo los siguientes análisis: Se realizó el análisis estadístico descriptivo de cada variable, especificando los valores obtenidos de la media, desviación estándar, asimetría; además, las frecuencias y porcentajes. Los datos no se aproximaron a una distribución normal, por lo cual

se tuvo que calcular el coeficiente de rangos de Spearman. También, se trabajó con un nivel de significancia de .05.

3.9. Aspectos éticos

Esta indagación se acoplo a lo dispuesto por la Declaración de Helsinki (2018) y lo prevenido en la Ley General de Salud en materia de investigación. Asimismo, se sometió al Comité Institucional de Ética para la Investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener. Se protegió la confidencialidad de la información brindada por cada sujeto y se recabó el consentimiento informado virtualmente (Anexo 3), que incluyó información sobre el investigador principal, los objetivos, métodos, beneficios, riesgos, entre otros aspectos convenientes.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 4

Medidas descriptivas de estrés y dimensiones

	\bar{x}	D.S.	Asimetría
Estrés negativo (distrés)	8.93	3.394	.052
Estrés positivo (eustrés)	8.39	4.406	1.361
Estrés	17.32	5.605	.188

La media de estrés fue de 17.32, junto a una desviación estándar de 5.605 y con un valor de asimetría de .188, por lo tanto, los puntajes se ubican por encima de la media. La dimensión estrés negativo (distrés) fue la que obtuvo un mayor valor de media ($\bar{x} = 8.93$; D.S. = 3.394), con un valor de asimetría de .052, que evidencia que existe aproximadamente la misma cantidad de puntajes a los dos lados de la media; entre tanto, la dimensión estrés positivo (eustrés) muestra una media de 8.39, junto a una desviación estándar de 4.406, con un valor de asimetría de 1.361 que indica que los puntajes se encuentran por encima de la media, tal como se aprecia en la tabla 4.

Tabla 5

Frecuencias y porcentajes de los niveles de estrés

	f	%
Muy bajo	16	16.0
Bajo	18	18.0
Promedio	31	31.0
Alto	25	25.0
Muy alto	10	10.0
Total	100	100.0

Nota: f = frecuencia; % = porcentaje.

El 31% (31) de los policías se sitúan en el nivel promedio de estrés, seguido del 25% (25) que se ubicaron en el nivel alto, el 18% (18) se localizaron en el nivel bajo y el 16% (16) se posicionaron en el nivel muy bajo. Cabe destacar que 10% (10) de policías se hallaron en el nivel muy alto de estrés, tal como puede apreciarse en la tabla 5.

Tabla 6

Medidas descriptivas de resiliencia y componentes

	\bar{x}	D.S.	Asimetría
Competencia personal	39.93	6.331	-.404
Aceptación de uno mismo y de la vida	41.99	6.492	-.651
Resiliencia	81.92	12.356	-.569

La media de resiliencia fue de 81.92, junto a una desviación estándar de 12.356 y con un valor de asimetría de -.569, por lo tanto, los puntajes se ubican por debajo de la media. La dimensión aceptación de uno mismo y de la vida fue la que obtuvo un mayor valor de media ($\bar{x} = 41.99$; D.S. = 3.394), con un valor de asimetría de -.651, que evidencia que los puntajes se sitúan por debajo de la media; entre tanto, la dimensión competencia personal muestra una media de 39.93, junto a una desviación estándar de 6.331, con un valor de asimetría de -.404 señalando que los puntajes se encuentran por debajo de la media, tal como se contempla en la tabla 6.

Tabla 7

Frecuencias y porcentajes de los niveles de resiliencia

	f	%
Muy baja	15	15.0
Baja	11	11.0
Normal	19	19.0
Alta	34	34.0
Muy alta	21	21.0
Total	100	100.0

Nota: f = frecuencia; % = porcentaje.

El 34% (34) de policías se situaron en un alto nivel de resiliencia, continuado por un 21% (21) que se ubicaron en un muy alto nivel, el 19% (19) se localizaron en el nivel normal y el 15% (15) se posicionaron en el nivel muy bajo; por último, el 11% (11) de policías evidenciaron un bajo nivel de resiliencia, tal como puede apreciarse en la tabla 7.

4.2. Prueba de hipótesis

Tabla 8

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	<i>p</i>
Estrés negativo (distrés)	.107	100	.007
Estrés positivo (eustrés)	.155	100	.000
<i>Estrés</i>	.102	100	.013
Competencia personal	.088	100	.044
Aceptación de uno mismo y de la vida	.142	100	.000
<i>Resiliencia</i>	.107	100	.007

Nota: $p < .05$

Una vez obtenidos los puntajes directos de cada variable, se requería comprobar su ajuste a la curva normal para tal fin se recurrió al cálculo de la prueba Z de Kolmogorov – Smirnov cuyos resultados se vislumbran en la tabla 8, donde los valores de significancia estadística (*p*) calculados fueron menores al valor crítico .05, por ende, se asevera que no se aproximan a una distribución normal, sustentando el uso de la prueba de correlación de Spearman para la contrastación de hipótesis.

Tabla 9

Medida de correlación de Spearman entre estrés y resiliencia

		Resiliencia
	r_s	-.315
Estrés	<i>p</i>	.001
	<i>n</i>	100

Nota: $p < .01$; r_s = Coeficiente de correlación de Spearman; *n* = muestra.

El estrés guarda una correlación de tipo inversa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = -.315$; $p = .001$) con la resiliencia, tal como se exhibe en la tabla 9. Por lo cual, se conserva la hipótesis de investigación general.

Tabla 10

Medida de correlación de Spearman entre estrés y competencia personal

		Competencia personal
Estrés	r_s	-.272
	p	.006
	n	100

Nota: $p < .05$; r_s = Coeficiente de correlación de Spearman; n = muestra.

El estrés guarda una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = -.272$; $p = .006$) con la dimensión competencia personal, como se exhibe en la tabla 10. En consecuencia, se mantiene la hipótesis de investigación específica.

Tabla 11

Medida de correlación de Spearman entre estrés y aceptación de uno mismo y de la vida

		Aceptación de uno mismo y de la vida
Estrés	r_s	-.344
	p	.000
	n	100

Nota: $p < .05$; r_s = Coeficiente de correlación de Spearman; n = muestra.

El estrés guarda una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = -.344$; $p = .000$) con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida, como se contempla en la tabla 11. Por lo tanto, se mantiene la hipótesis de investigación específica.

Tabla 12*Medida de correlación de Spearman entre resiliencia y estrés negativo (distrés)*

		Estrés negativo (distrés)
Resiliencia	r_s	-.213
	p	.034
	n	100

Nota: $p < .05$; r_s = Coeficiente de correlación de Spearman; n = muestra.

La resiliencia guarda una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente significativa ($r_s = -.213$; $p = .034$) con la dimensión estrés negativo (distrés), tal como se contempla en la tabla 12. Por este motivo se conserva la hipótesis de investigación específica.

Tabla 13*Medida de correlación de Spearman entre resiliencia y estrés positivo (eustrés)*

		Estrés positivo (eustrés)
Resiliencia	r_s	-.264
	p	.008
	n	100

Nota: $p < .05$; r_s = Coeficiente de correlación de Spearman; n = muestra.

La resiliencia guarda una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = -.264$; $p = .008$) con la dimensión estrés positivo (eustrés), tal como se contempla en la tabla 13. Por esta razón se conserva la hipótesis de investigación específica.

4.3. Discusión de resultados

El estrés percibido se refiere a la evaluación de un individuo de las situaciones más allá de su capacidad para hacer frente, mientras que la resiliencia permite a los sujetos ver aspectos positivos, superar las emociones negativas y reducir los niveles de estrés (Pazos, 2021). Por ello, en consonancia con el objetivo general de este estudio sobre determinar la relación entre estrés y resiliencia en personal policial de tres dependencias policiales de Lima, los resultados procedentes de la tabla 9 demuestran que el estrés obtuvo una correlación inversa, de intensidad baja y muy significativa ($r_s = -.315$; $p = .001$) con la resiliencia; manifestando que la respuesta o reacción de los policías ante posibles amenazas y efectos perjudiciales del entorno (Lazarus, 1993), se encuentra relacionada inversamente con la habilidad para enfrentar exitosamente las situaciones estresantes tanto internas como externas (Connor & Davidson, 2003).

Los resultados detallados coinciden con lo encontrado por Marquina y Román (2021), en una muestra de 408 efectivos policiales de Lima, concluyendo que la actitud resiliente y el estrés se relacionan. Por su parte, en Ica, Gutierrez (2020) encuestó a una muestra de 40 suboficiales concluyendo que la variable resiliencia y el estrés laboral se relacionaron entre sí. En Buenos Aires, Silva et al. (2021) encuestaron una muestra de 1 176 personas pertenecientes al ejército, policías y rubro de salud, para determinar la relación entre resiliencia y estrés percibido, concluyendo que hubo correlación significativamente inversa y de fuerza moderada. Sin embargo, Turizo y Acuña (2021) en una muestra de 40 instructores del Servicio Nacional de Aprendizaje en Colombia, concluyó que no hubo relación entre estrés laboral y resiliencia.

Es transcendental considerar que el estrés es caracterizado, desde un aspecto físico, como una respuesta del organismo; además, para la psicología y sociología, el estrés surge desde un estímulo extrínseco que lo impulse (Belloch et al., 2008). Al mismo tiempo, de acuerdo con Naranjo (2009) se pone de manifiesto cuando el sujeto identifica

un contexto como inquietante donde sus recursos escapan de la posibilidad para mantener su bienestar poniendo en riesgo esta.

De acuerdo con el primer propósito específico acerca de identificar la prevalencia del nivel de estrés en personal policial, los resultados de la tabla 5 revelan que el 31% (31) se ubicaron en un nivel promedio de estrés, seguido de un 18% (18) que se localizaron en el nivel bajo, el 16% (16) se posicionaron en el nivel muy bajo y el 10% (10) de policías se hallaron en un nivel muy alto.

Lo anterior, nos indica que 3 de cada 10 policías de la muestra estarían mostrando “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimentan cuando se somete a fuerte demandas tanto internas como externas de las situaciones estimadas como estresantes” (Naranjo, 2009, p. 173). Marquina y Román (2021), discrepan de estos hallazgos al haber encontrado un nivel alto de estrés representado por el 61% de efectivos policiales de Lima.

Cohen et al. (1983) explican que el estrés es causado por diferentes estímulos, no solo están involucradas las demandas ambientales sino también los factores personales como aquellos modos de afrontamiento, personalidad y aprendizaje que tiene la persona percibidos como desagradable, amenazantes o desafiantes.

En cuanto al segundo propósito específico sobre identificar la prevalencia del nivel de resiliencia en personal policial, los resultados de la tabla 7 declaran que el 34% (34) se situaron en un alto nivel de resiliencia, 21% (21) se ubicaron en un muy alto nivel, seguido de un 19% (19) que se localizaron en el nivel normal y el 15% (15) se posicionaron en el nivel muy bajo; por último, el 11% (11) de policías evidenciaron un bajo nivel.

En este sentido se concibe que 3 de cada 10 policías de la muestra exteriorizan habilidad para enfrentar exitosamente las situaciones estresantes tanto internas como

externas, asimismo promueve que la persona ejecute sus recursos ante posibles percepciones negativas a causa del estrés (Connor & Davidson, 2003; Fletcher, 2013). A propósito de la resiliencia, Block & Block (1980) explican que mediante el ego-control las personas son capaces de cambiarlo, es decir, los sujetos que manifiestan una mayor resiliencia en contextos exigentes, pueden modificar su nivel de resiliencia de manera adaptada y exitosa.

En congruencia con estos resultados, Silva et al. (2021), en 1176 personales del ejército, policías y rubro de salud en Buenos Aires, encontraron que el 71.8% presentó un nivel de resiliencia moderada. Chávez (2019), concluyó que el 22% de policías de Lima mostró una predominancia del nivel medio de resiliencia. Gutierrez (2020) reveló que el nivel de resiliencia en los policías de Ica fue alto equivalente a 60%. Del mismo modo, Marquina y Román (2021) señalaron que el nivel de resiliencia de los efectivos policiales encuestados fue medio en un 40%. En cambio, Segovia (2021) determinó que el 71.4% de los bomberos ecuatorianos manifestó un nivel bajo de resiliencia.

Para el tercer propósito específico de establecer la relación del estrés con la dimensión competencia personal en personal policial, los resultados expuestos en la tabla 10 revelan que dicha dimensión adquirió una correlación muy significativa, de intensidad baja y de tipo inversa ($r_s = -.272$; $p = .006$) con el estrés.

En otras palabras, los policías encuestados que intencionalmente manifiestan habilidades de autoconfianza, independencia, decisión y perseverancia (Wagnild y Young, 1993), contribuyen a disminuir las respuestas del organismo ante agentes del exterior percibidos como amenazas que trae como consecuencia que se sientan desequilibradas emocionalmente (Orlandini, 1999).

Para el cuarto propósito específico acerca de establecer la relación del estrés con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en personal policial, los resultados

expuestos en la tabla 11 revelan que dicha dimensión alcanzó una correlación muy significativa, de intensidad baja e inversa ($r_s = -.344$; $p = .000$) con el estrés.

Es así que, los policías encuestados que manifiestan capacidad de adaptabilidad, flexibilidad y perspectiva de la vida estable (Wagnild y Young, 1993), contribuyen a disminuir las respuestas del organismo ante agentes del exterior percibidos como amenazas que trae como consecuencia que se sientan desequilibradas emocionalmente (Orlandini, 1999).

En cuanto al quinto propósito específico sobre establecer la relación de la resiliencia con el distrés (estrés negativo) en personal policial, los resultados expuestos en la tabla 12, revelan que dicha dimensión mostro una correlación significativa, de intensidad baja e inversa ($r_s = -.213$; $p = .034$) con la resiliencia.

En otros términos, los policías encuestados que responden, en menor medida, con angustia, ansiedad, irritabilidad, insomnio, molestias de cabeza y digestivas (Cohen et al., 1983), contribuyen con la habilidad para enfrentar exitosamente las situaciones estresantes tanto internas como externas (Connor & Davidson, 2003).

Para el sexto propósito específico de establecer la relación de la resiliencia con el eustrés (estrés positivo) en personal policial, los resultados expuestos en la tabla 13, revelan que dicha dimensión obtuvo una correlación muy significativa, de intensidad baja e inversa ($r_s = .346$; $sig. = .000$) con la resiliencia.

Dicho de otra manera, los policías encuestados que responde, en menor medida, con tensión física, psicológica y emocional que activa al organismo para enfrentar las adversidades usando sus propios recursos (Cohen et al., 1983), aportan inversamente con la habilidad para enfrentar exitosamente las situaciones estresantes tanto internas como externas (Connor & Davidson, 2003).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

PRIMERA: El estrés, concebido como una respuesta del organismo ante estímulos discriminativos de amenaza, muestra una relación inversa con la resiliencia, caracterizada como la habilidad para enfrentar exitosamente las situaciones de estrés tanto internas como externas, en una muestra de policías de tres dependencias policiales de Lima.

SEGUNDA: La prevalencia del nivel de estrés en la muestra de policías de tres dependencias policiales de Lima fue *promedio* representado por el 31% (31).

TERCERA: La prevalencia del nivel de resiliencia en la muestra de policiales de tres dependencias policiales de Lima fue *alto* representado por el 34% (34).

CUARTA: El estrés guarda relación inversa con la competencia personal en agentes policiales de tres dependencias policiales de Lima; es decir, al disminuir la percepción de estrés, aumenta la competencia personal en los integrantes de la muestra.

QUINTA: El estrés guarda relación inversa con la aceptación de uno mismo y de la vida en agentes policiales de tres dependencias policiales de Lima; en otros términos, al disminuir la percepción de estrés, aumenta su aceptación de uno mismo y de la vida en los integrantes de la muestra.

SEXTA: La resiliencia guarda relación inversa con el distrés (estrés negativo) en personal policial de tres dependencias policiales de Lima; en otras palabras, al aumentar la resiliencia, disminuye el distrés (estrés negativo) en los integrantes de la muestra.

SÉPTIMA: La resiliencia guarda relación inversa con el eustrés (estrés positivo) en personal policial de tres dependencias policiales de Lima; es decir, al aumentar la resiliencia, disminuye el eustrés (estrés positivo).

5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda a los miembros de la muestra involucrarse en talleres o programas que pretenda enseñar a regular el estrés a través de estrategias psicológicas efectivas tales como reestructuración cognitiva, técnica de resolución de problemas, autocontrol, inoculación al estrés y técnicas para la toma de decisiones.
2. Se recomienda a los miembros de la muestra participar de charlas, talleres y programas que pretendan fortalecer la resiliencia por medio de estrategias psicológicas efectivas como modelado, juego de roles, entrenamiento asertivo y reestructuración cognitiva, al considerarse a la resiliencia un factor protector ante el estrés, ansiedad y depresión.
3. A la alta dirección de los comandos centrales de cada una de las dependencias policiales consideradas en el estudio, se recomienda disponer de un psicólogo clínico que efectúe acciones de carácter preventivo y/o de intervención terapéutica para impedir el surgimiento de desórdenes emocionales, que afecten el desempeño laboral y bienestar personal de los miembros de la muestra.
4. Respecto a la metodología, se sugiere seguir ejecutando estudios de diseño no experimentales, pero de carácter longitudinal, que permitan comparar las medidas del estrés y resiliencia en un lapso de tiempo sobre la misma muestra de estudio o ampliada.

5. Dado que el muestreo fue de tipo no probabilística, se sugiere aplicar indagaciones cuyo muestreo sea probabilístico, permitiendo generalizar los resultados a toda la población involucrada.

REFERENCIAS

- Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de Psicología*.
<https://es.scribd.com/document/375704780/Diccionario-depsicologia-3a-ed-pdf>
- Andrade, P. (2017). *Estrategias de afrontamiento de los policías con trastorno de estrés postraumático que actuaron como rescatistas en terremoto de la Costa Ecuatoriana del 2016* [Tesis de pregrado, Universidad San Francisco de Quito USFQ]. Repositorio de la Universidad San Francisco de Quito USFQ.
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/6611/1/131287.pdf>
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T. y Vásquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú
- Bazán, S. y Cerna, M. (2019). *Estrés laboral y estilos de afrontamiento en Policías de la Comisaría Central de la ciudad de Cajamarca. Perú – Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/970/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Becona, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
https://www.researchgate.net/publication/265873340_Resiliencia_Definicion_caracteristicas_y_utilidad_del_concepto
- Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (2008). *Manual de Psicopatología - Volumen II*.
https://www.academia.edu/40652010/Manual_de_psicopatología_Volumen_II
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. (3º ed.). Pearson.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Thompson Learning.
<https://www.paraninfo.es/catalogo/9788497320207/psicologia-de-la-salud>

- Carbajal, K. (2021). *Escala de resiliencia (ER-14): propiedades psicométricas y datos normativos en población adulta de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/70945>
- Cohen S., Kamarck, R. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cyrułnik, B. (2001). *La maravilla del dolor el sentido de la resiliencia*. Granica. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=49985>
- Chávez, C. (2019). *Resiliencia efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso De La Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso De La Vega. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4100/008594_Trab_Suf_Prof_Chavez%20Carranza%20Camilo.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Chipana, E. y Rimachi, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en contexto covid-19* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12372/PSchpuew_riquc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Del Cid, A., Méndez, R. y Sandoval, F. (2011). *Investigación. Fundamentos y metodología*. (2º ed.). Pearson educación.

- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fontana, D. (1995). *Control del estrés*. Editorial Manual Moderno.
<https://www.urbe.edu/UDWLibrary/InfoBook.do?id=2616>
- Garlaza, C. (2012). *Relación entre Habilidades Sociales y Clima Social Familiar de los adolescentes de la Institución Educativa Fe y Alegría* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad de San Marcos. [http://www.resiliencia.cl/investig/Tesis\(Belloni-Villalobos\).pdf](http://www.resiliencia.cl/investig/Tesis(Belloni-Villalobos).pdf)
- Gonzales, N. & Valdez, J. (2013) Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanas. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 941-955.
<https://www.redalyc.org/pdf/3589/358933343004.pdf>
- Graneros, G. (2018). *Estrés laboral en personal policial con turnos rotativos y fijos* [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio de la Universidad Abierta Interamericana.
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC127260.pdf>
- Grotberg, E. (1996). *Nuevas tendencias en resiliencia. Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.
http://media.wix.com/ugd/62e7a6_7e46d8fc316645236e23d5b9_fc0cda90.pdf
- Grotberg, E. (2003). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Gedisa. <https://www.casadellibro.com/libro-la-resiliencia-en-el-mundo-de-hoy-como-superar-la-adversidad/9788497841382/1107426>
- Gutierrez, C. (2020). *Resiliencia y estrés laboral en policías de la Unidad de Protección de carreteras de Ica, del Departamento de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio de

la Universidad Autónoma de Ica.
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/850/1/Carlos%20Alberto%20Gutierrez%20Borja.pdf>

Infante, F. (2008). *La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente*. Paidós.

[http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20\(Comp.\).%20\(2001\).%20La%20resiliencia%20como%20proceso%20una%20revisión%20de%20la%20literatura%20reciente.%20\(31-53\).pdf](http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20(Comp.).%20(2001).%20La%20resiliencia%20como%20proceso%20una%20revisión%20de%20la%20literatura%20reciente.%20(31-53).pdf)

Jiménez, A. y Flores, E. (2021). El estrés en los servidores policiales del sur de Guayaquil. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(1), 115-124.

<http://45.238.216.13/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2249/1615>

Klikovac, T., Šarić, Đ. & Korać, V. (2020). Occupational stress in health professionals. *Primenjena Psihologija*, 13(3), 349–369. <https://doi.org/10.19090/PP.2020.3.349-370>

Kobasa, S. (1982). *The Hardy personalily*. Lawrence Erlbaum.

Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud. <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia libro.pdf>

Kroger, J. (1993) *Las discusiones sobre Identidad del Yo*. Lawrence Erlbaum Associates.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.

Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annu Rev Psychol* 44(1), 1–22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Marquina, R. y Benavides, A. (2021). Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el covid-19. *Revista Conciencia*, 6(2), 132-142.
<https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/153/113>
- Ministerio de Salud. (2021, 10 de junio). *Minsa alerta que el 52,2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19*. El peruano. <https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenos-sufre-de-estres-provocado-por-el-covid-19>
- Ministerio del interior. (2021, 08 de febrero). *Boletín Diario: Operaciones. Cuadros de acciones y atenciones diarias del personal ETRSP PNP COVID-19. Equipo de trabajo de la red de seguridad del personal PNP*. Policía Nacional del Perú.
<https://www.policia.gob.pe/>
- Mitchell, M. (2010). *Desarrollando la iniciativa y el autoconocimiento durante la adolescencia*. http://www.escuela20.com/competencias-basicasiniciativaautonomia/actualidad/desarrollando-la-iniciativa-yelautoconocimiento-durantelaadolescencia_2569_6_4063_0_1_in.html
- Monroy, K., Sierra, L. y Roza, J. (2006). *Resiliencia, humanismo y psicoanálisis. Influencias, encuentros y desencuentros. Un abordaje teórico* [Tesis de pregrado, Universidad de la Sabana]. Repositorio de la Universidad de la Sabana.
<http://hdl.handle.net/10818/2142%0A>
- Munist, M., Santos, M., Suárez, F., Infante, E. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. https://www.academia.edu/7204970/Manual_de_identificaci%C3%B3n_y_promoci%C3%B3n_de_la_resiliencia_en_ni%C3%B1os_y_adolescentes_ORGANIZACI%C3%93N_PANAMERICANA_DE_LA_SALUD

- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Cengage Learning Editores.
- Oginska, N. & Michalska, P. (2020). Psychological resilience and secondary traumatic stress in nurses working with terminally Ill Patients-The Mediating Role of Job Burnout. *Psychological Services*, 18(3), 398-405.
<https://doi.org/10.1037/ser0000421>
- Organización de las Naciones Unidas (2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. Naciones Unidas.
https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_covid_and_mental_health_spanish.pdf
- Organización Internacional del Trabajo (2020). *Frente a la pandemia: Garantizar la Seguridad y Salud en el Trabajo*. Organización Internacional del Trabajo.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_742732.pdf
- Orlandini, A. (1999). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.
https://books.google.com.pe/books/about/El_estr%C3%A9s.html?id=d8-KuiJAOXIC&redir_esc=y
- Pazos, J. (2021). *Relación entre resiliencia y estrés en personal de la salud*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio de la Universidad de Lima.
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/13229>
- Peiro, J. (1999). *El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social*. Piramide.

- Prado, R y Del Águila, M. (2000). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes*. San José.
- Redolar, D. (2015). *El estrés*. Editorial UOC. <https://elibro.net/es/ereader/biblioua/57717>
- Richardson, T. (2011). *Modelo de Resiliencia de Richardson*. <http://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/06/16/modeloderesiliencia-de-richardson/>
- Rutter, M. (2005). *La resiliencia: consideraciones conceptuales*. <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd000179.pdf>
- Sanabria, E. (2021). *Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/63038>
- Sandín, B. (2008). *Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad*. McCraw Hill.
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>
- Segovia, J. y Lara, C. (2021). *Estrés postraumático y su relación con las habilidades sociales y resiliencia en bomberos operativos* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32526/1/SEGOVIA%20ESPINOZA%20JESSICA%20STEFANIA%20marzo%20final.pdf>
- Serrano, C. (2005). *La salud del adolescente y el joven. La salud integral de los adolescentes: su promoción y cuidado*. Organización Panamericana de la Salud.

- Sevilla, V. (2014). Resiliencia. *Revisión Bibliográfica*, 1–34.
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/956/1/TFG_SevillaMartin,Vanesa.pdf%0A
- Silva, Y., Justo, M., Davies, A., Gracia, M., Rietti, S. y Preuss M. (2021). Niveles de resiliencia y estrés percibido en personal esencial y no esencial durante la cuarentena por COVID-19. *Psocial*, 7(2), 1-8. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/123/1232267016/index.html>
- Soto, J. (2021). *Evaluación y análisis de la eficacia de un programa de intervención en estrés policial*. Ministerio del Interior. <https://elibro.net/es/ereader/biblioua/211542>
- Suárez, N. (2002). *Desarrollo de la resiliencia en América Latina. Actualizaciones en resiliencia*. UNLA.
- Syed, S., Ashwick, R., Schlosser, M., Jones, R., Rowe, S. & Billings, J. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: a systematic review and meta-analysis. *Systematic review*, 77(11), 737-747.
<https://oem.bmj.com/content/oemed/77/11/737.full.pdf>
- Toledo, V. (1998). *Centro de medicina productiva y desarrollo integral del adolescente*. Editorial mediterráneo.
- Turizo, Y. y Acuña, M. (2021). *Resiliencia y estrés laboral en los instructores del Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA* [Tesis de maestría, Universidad de la Costa]. Repositorio de la Universidad de la Costa.
<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/8809/Resiliencia%20y%20Estr%c3%a9s%20Laboral%20en%20los%20instructores%20del%20Servicio%20Nacional%20de%20Aprendizaje%2c%20SENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Wagnild, G. & Young, H. (1993). *Escala de Resiliencia*.

<https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071->

[escaladeresilienciadewagnildyyoung%0A](https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung%0A)

Wolin, A. y Wolin, N. (1993). *Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa*.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S17

[2948272009000100007](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272009000100007).

Zukerfeld, R. & Zukerfeld, R. (2011). Sobre el Desarrollo Resiliente: Perspectiva

Psicoanalítica On the Development of Resilience: A Psychoanalytical Approach.

Clínica Contemporánea, 2(2), 105–120. <https://doi.org/10.5093/cc2011v2n2a1>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Diseño metodológico
<p>Problema general: Pg: ¿Cuál es la relación que existe entre estrés y resiliencia en personal policial de tres dependencias policiales de Lima, 2022?</p> <p>Problemas específicos: Pe1: ¿Cuál es la prevalencia del nivel de estrés en personal policial? Pe2: ¿Cuál es la prevalencia del nivel de estrés en personal policial? Pe3: ¿De qué manera se relaciona el estrés con la dimensión competencia personal en personal policial? Pe4: ¿De qué modo se relaciona el estrés con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en personal policial? Pe5: ¿De qué manera se relaciona la resiliencia con el distrés (estrés negativo) en personal policial? Pe6: ¿De qué modo se relaciona la resiliencia con el eustrés (estrés positivo) en personal policial?</p>	<p>Objetivo general: Og: Determinar la relación que existe entre estrés y resiliencia en personal policial de tres dependencias policiales de Lima, 2022.</p> <p>Objetivos específicos: Oe1: Identificar la prevalencia del nivel de estrés en personal policial. Oe2: Precisar la prevalencia del nivel de estrés en personal policial. Oe3: Establecer la relación del estrés con la dimensión competencia personal en personal policial. Oe4: Establecer la relación del estrés con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en personal policial. Oe5: Establecer la relación de la resiliencia con el distrés (estrés negativo) en personal policial. Oe6: Establecer la relación de la resiliencia con el eustrés (estrés positivo) en personal policial.</p>	<p>Hipótesis general: Hg: El estrés se relaciona con la resiliencia en personal policial de tres dependencias policiales de Lima, 2022.</p> <p>Hipótesis específicas: He1: El estrés se relaciona con la dimensión competencia personal en personal policial. He2: El estrés se relaciona con la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida en personal policial. He3: La resiliencia se relaciona con el distrés (estrés negativo) en personal policial. He4: La resiliencia se relaciona con el eustrés (estrés positivo) en personal policial.</p>	<p>Método y diseño de la investigación: Método hipotético - deductivo Diseño no experimental</p> <p>Tipo de investigación: Básica, de alcance correlacional.</p> <p>Población y muestra: 100 efectivos policiales de tres dependencias policiales ubicados en los distritos de Villa María del Triunfo, La Victoria y Barranco.</p> <p>La muestra fue censal considerando a los 100 efectivos policiales.</p> <p>Variable 01: Estrés.</p> <p>Variable 02: Resiliencia.</p>

Anexo 2. Instrumentos

ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS

Autores: Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R.

Instrucciones:

Marca con una “X” en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta marca solo una opción.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuentemente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					

8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					



leandro falla 25 abr.

para elsanabriac@ucvvirtual....



Estimada Sanabria Cordero Elizabeth Ximena:
Mi nombre es Leandro Falla Campos, DNI 704646495, Bachiller en Psicología y Suboficial de la PNP.
Le escribo este correo para solicitar la autorización para utilizar las propiedades psicométricas de la escala de percepción global del estrés, desarrollado por usted.
Me encuentro realizando mi investigación sobre Depresión y estrés en personal del escuadrón de emergencia de la PNP en Lima. Y me será necesario utilizar sus propiedades psicométricas para medir mi segunda variable en mi población de estudio.
Me despido no sin antes expresarle mi admiración por su reconocido trabajo.
Quedó a la espera de su pronta respuesta.

atte. Leandro Falla Campos



ELIZABETH XIMENA S... 27 abr.

para mí



Estimado Leandro,
Permiso otorgado, muchos éxitos en su investigación.
Saludos cordiales.
Atte. Elizabeth Sanabria Cordero.

ESCALA DE RESILIENCIA ER-14

Autor: Wagnild (2009)

Instrucciones:

A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tienes sobre ti. Marca con una X la respuesta que más te identifica. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas; por lo tanto, lee con mucha atención cada una de las preguntas y contesta lo más sinceramente posible.

Opciones de respuesta:

A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde (totalmente de desacuerdo) y a la izquierda (totalmente de acuerdo).

	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Normalmente, me las arreglo de una manera u otra.							
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado.							
3. En general, me tomo las cosas con calma.							
4. Soy una persona con una adecuada autoestima.							
5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez.							
6. Soy resuelto y decidido.							
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.							
8. Soy una persona disciplinada.							

9. Pongo interés en las cosas.							
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.							
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles.							
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.							
13. Mi vida tiene sentido.							
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.							

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima, 6 de junio del 2022

Autora:

Lic. Carbajal Igarito, Katherine Ninoska.

Presente.-

Saludos cordiales

Sr Leandro Yair Falla Campos con DNI 70464695 de la universidad Norbert Wiener me es grato saber que puedo aportar a la investigación que está realizando en propiedades psicométricas . Le doy mi consentimiento con respecto al instrumento para utilizar la escala de ER_14 para fines de investigación y académicos. Aclarando que no soy la autora original de dicha escala. Los autores originales son Dr David Sanche Teruel y Dra M° Auxiliadora Robles-Bello.de la escala de Resiliencia de 14 items adaptada al español RS-14.

Atentamente.



Carbajal Igarito, Katherine Ninoska



David Sánchez Teruel 9 jun.



para mí ▾

Hola Leandro:

Tanto la Dra. M^a Auxiliadora Robles como yo te autorizamos a la utilización de la RS-14 en español. Te adjunto artículo y escala para que te resulte más fácil consultar lo que necesites.

Suerte en tu investigación

Saludos

david

El jue, 9 jun 2022 a las 5:13, leandro falla (<leandrofalla1992@gmail.com>) escribió:



David Sánchez-Teruel
Facultad de Psicología
Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico
Despacho Nº 386
Campus de Cartuja, s/n
18071-GRANADA (ESPAÑA)
Tel.: 958243754

*David Sánchez-Teruel, PhD; MPH
University of Granada
Faculty of Psychology
Dept. of Personality, Evaluation and Psychological Treatment
Office Number 386
Campus de Cartuja, s/n
18071-GRANADA (SPAIN)
Tel.: +34958243754*

Anexo 3. Validez de los instrumentos

Tabla 14

Validez de correlación ítem – test de las dimensiones de la Escala de Estrés Percibido

Estrés negativo (distrés)		Estrés positivo (eustrés)	
Ítems	Correlación ítem-total	Ítems	Correlación ítem-total
IPE1	.764	IPE4	.751
IPE2	.757	IPE5	.765
IPE3	.780	IPE6	.853
IPE8	.759	IPE7	.838
IEP11	.773	IPE9	.856
IEP12	.569	IEP10	.615
		IEP13	.534

En la tabla 14 se aprecian las correlaciones ítem-total corregidas para cada uno de los reactivos que conforman las dimensiones estrés negativo (distrés) y estrés positivo (eustrés) de la Escala de Estrés Percibido, cuyos coeficientes son pertinentes (por encima de .20) y altamente significativos ($p < .01$).

Tabla 15

Validez de correlación ítem – test de las dimensiones de la Escala de Resiliencia

Competencia personal		Aceptación de uno mismo y de la vida	
Ítems	Correlación ítem-total	Ítems	Correlación ítem-total
IR1	.633	R3	.826
IR2	.729	R4	.819
IR5	.725	R8	.838
IR6	.741	R11	.877
IR7	.672	R12	.905
IR9	.819	R13	.795
R10	.586	R14	.866

En la tabla 15 se aprecian las correlaciones ítem-total corregidas para cada uno de los reactivos que conforman las dimensiones competencia personal y aceptación de uno

mismo y de la vida de la Escala de Resiliencia, cuyos coeficientes son pertinentes (por encima de .20) y altamente significativos ($p < .01$).

Anexo 4. Confiabilidad del instrumento

Tabla 16

Confiabilidad de la Escala de Estrés Percibido

Variable	Items	Confiabilidad α
Estrés negativo (distrés)	6	.702
Estrés positivo (eustrés)	7	.813

La tabla 18 exhibe los coeficientes de alfa de Cronbach para la suma de items por cada dimension, asi estrés negativo (distrés), consiguiendo un valor de .702; mientras que estrés positivo (eustres), mostro un valor de .813, ambos resultados catalogados como aceptables. En consecuencia, la prueba es confiable por consistencia interna.

Tabla 17

Confiabilidad de la Escala de Resiliencia

Variable	Items	Confiabilidad α
Resiliencia	14	.930

La tabla 17 exhibe el coeficiente de alfa de Cronbach para la suma total de items de la Escala de Resiliencia, consiguiendo un valor de .930, catalogado como muy aceptable. Por ende, la prueba es confiable por consistencia interna.

Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética



Universidad
Norbert Wiener

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 27 de julio de 2022

Investigador(a):
Leandro Yair Falla Campos
Exp. N.º 2040-2022

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: "ESTRÉS Y SU RELACION CON LA RESILIENCIA EN PERSONAL POLICIAL DE TRES DEPENDENCIAS POLICIALES DE LIMA, 2022" - versión I, el cual tiene como investigador principal a Leandro Yair Falla Campos.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI- UPNW

Anexo 6. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Institución : Universidad Privada Norbert Wiener
Investigador : Leandro Yair Falla Campos
Título : "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EN PERSONAL POLICÍAL DE TRES DEPENDENCIAS POLICIALES DE LIMA, 2022".

Propósito del estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA RESILIENCIA EN PERSONAL POLICÍAL DE TRES DEPENDENCIAS POLICIALES DE LIMA, 2022". Este es un estudio desarrollado por el investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, Bachiller en Psicología *Leandro Yair Falla Campo*. El propósito de este estudio es determinar la relación entre el estrés experimentado por los policiales y su relación con la resiliencia.

Su ejecución permitirá que las autoridades de las tres dependencias policiales, puedan utilizar dicha información para brindar charlas, talleres o un programa preventivo de ser el caso.

Procedimientos:

Si usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se deberá completar dos cuestionarios, que contienen en total 27 preguntas.
- Se deberá marcar una alternativa o respuesta por cada ítem o pregunta.
- La encuesta puede tardar en responderse entre 15 a 20 minutos.
- Los resultados de los cuestionarios se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos:

Su participación en el estudio no implicará ningún daño o riesgo.

Beneficios:

Es probable que usted no reciba ningún beneficio directo del estudio realizado, pues los datos proporcionados tienen como finalidad producir conocimiento científico, que podría ser usado por futuros investigadores para identificar, diagnosticar, y elaborar planes de intervención psicológica, en los casos requeridos

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico al participar de este estudio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del participante:

Si usted se siente incómodo durante el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al investigador a cargo del estudio. Puede comunicarse con *Leandro Falla Campos* al correo electrónico leandrofalla1992@gmail.com. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, teléfono 01- 706 5555 anexo 3286.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante:
Nombres
DNI:



Leandro Falla Campos

DNI: 70464695

Anexo 7. Reporte de programa anti plagio (Turnitin)

FALLA CAMPOS, LEANDRO 1

INFORME DE ORIGINALIDAD

12 %	12 %	1 %	0 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %