



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
EFECTIVOS POLICIALES DE LA UNIDAD DE SERVICIOS  
ESPECIALES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 JULIACA, 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico**

Presentado por:

**Paola Junet Quispe Quispe**

**Gaby Lizeth Lopez Zela**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciada en  
Psicología

Docente asesor:

Dra. Evelyn Alina Anicama Navarrete

Código Orcid N° 0000-0003-1164-2079

Chincha, Ica, 2021

**Asesora**

Dra. Evelyn Alina Anicama Navarrete

**Miembros del jurado**

Dr. Lorenzo Edmundo Gonzáles Zavaleta

Dr. William Esteban Chu Estrada

Dr. Carlos Gamarra Bustillos

## DEDICATORIA

Dedico la presente investigación a mi abuelo Faustino, que estoy segura que se siente orgulloso de mí, que desde donde se encuentre me protege, a mis padres Marcial y Mary, quienes me dieron el apoyo incondicional, paciencia y amor, para poder lograr con éxito cada una de mis metas.

*Paola Junet Quispe Quispe*

El presente trabajo está dedicado a Dios, por su eterno amor.

A mis padres por su apoyo incondicional.

A mí querida familia y amistades.

*Gaby Lizeth López Zela*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios y a la energía otorgada por nuestros ancestros, porque nos brindó la fortaleza necesaria y constante para continuar nuestra vida profesional.

Asimismo, expresamos gratitud a la Universidad Autónoma de Ica y al Programa Académico de Psicología por el apoyo brindado para hacer posible el aporte de nuestra investigación, a su vez a las autoridades como al Rector, al Decano de Ciencias de la Salud y a nuestra asesora Evelyn Alina Anicama Navarrete quien nos guio en el camino.

También queremos agradecer a las autoridades de la Unidad de Servicios Especiales de la Policial Nacional de la ciudad de Juliaca por abrirnos las puertas y culminar satisfactoriamente la investigación.

Finalmente, agradecemos a todas las personas como familiares y amistades cercanas a nosotras quienes nos acompañaron en este recorrido, para así lograr culminar un objetivo profesional más.

*Las Autoras*

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

La investigación desarrollada es de tipo básica, no experimental, de diseño Descriptivo correlacional, de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por 98 efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales, Juliaca. Para el estudio, la muestra se empleó mediante el muestreo no probabilístico, se determinó como técnica de distribución el muestreo censal habiendo quedado la totalidad de la población de efectivos policiales. La técnica empleada fue la encuesta para lo cual se utilizaron los instrumentos del Inventario de burnout de Maslach - IBM y la Escala de bienestar psicológico – EBP.

En los resultados desarrollados podemos destacar que el mayor porcentaje 22,4% de los efectivos policiales presentó síndrome de Burnout en un nivel medio y su bienestar psicológico fue muy alto, y el menor porcentaje 2,0% de ellos presentó síndrome de Burnout en un nivel bajo y su bienestar psicológico fue promedio.

Se concluyó que no existe relación significativa entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

### **Palabras claves:**

Síndrome de burnout, agotamiento emocional, despersonalización, realización personal, bienestar psicológico, bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral, relaciones de pareja.

## **ABSTRACT**

This research aimed to determine the relationship between burnout syndrome and psychological well-being in police officers of the special services unit during the covid-19 pandemic - Juliaca, 2021.

The research developed is basic, non-experimental, correlational descriptive design, cross-sectional. The study population was made up of 98 police officers from the special services unit, Juliaca. For the study, the sample was used by non-probabilistic sampling, the census sampling was determined as a distribution technique, leaving the entire population of police officers. The technique used was the survey for which the instruments of the Maslach burnout inventory - IBM and the psychological well-being scale - EBP were used.

In the developed results we can highlight that the highest percentage 22.4% of the police officers presented burnout syndrome at a medium level and their psychological well-being was very high, and the lowest percentage 2.0% of them presented burnout syndrome at a low level and their psychological well-being was average.

It was concluded that there is no significant relationship between burnout syndrome and psychological well-being in police officers of the special services unit during the covid-19 pandemic - Juliaca, 2021.

### **Keywords:**

Burnout syndrome, emotional exhaustion, awakenings, personal fulfillment, psychological well-being, subjective well-being, and social interaction.

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice general	vii
Índice de figuras y de cuadros	ix
I. INTRODUCCIÓN	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1 Descripción del Problema	13
2.2. Pregunta de Investigación General	14
2.3 Preguntas de Investigación Especificas	14
2.4 Justificación e Importancia	15
2.5 Objetivo General	17
2.6 Objetivos Específicos	17
2.7 Alcances y Limitaciones	17
III. MARCO TEÓRICO	19
3.1 Antecedentes	19
3.2 Bases Teóricas	27
3.3 Marco Conceptual	40
IV. METODOLOGÍA	43
4.1 Tipo y Nivel de la investigación	43
4.2 Diseño de la Investigación	43
4.3 Población – Muestra	44
4.4 Hipótesis General y Específicas	46
4.5 Identificación de las Variables	47
4.6 Operacionalización de las Variables	48
4.7 Recolección de datos	50
V. RESULTADOS	54
5.1 Presentación de Resultados	54
5.2 Interpretación de los Resultados	65

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	81
6.1 Análisis descriptivo de los resultados	81
6.2 Comparación de resultados con marco teórico	81
CONCLUSIONES	85
RECOMENDACIONES	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	87
ANEXOS	94
Anexo 1: Matriz de consistencia	95
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos y Fichas de validación por juicio de expertos	97
Anexo 3: Base de datos de las variables Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico	104
Anexo 4: Documentos de autorización	106
Anexo 5: Constancias de Aplicación de Instrumentos	109
Anexo 6: Consentimientos informados	111
Anexo 7: Evidencias fotográficas	113
Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud	116

## INDICE DE FIGURAS

<b>Gráfico N°1</b>	Edad de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	50
<b>Gráfico N°2</b>	Sexo de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	51
<b>Gráfico N°3</b>	Nivel de la variable Síndrome de Burnout en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales- Juliaca, 2021.	52
<b>Gráfico N°4</b>	Nivel de la primera dimensión de síndrome de burnout, Agotamiento emocional en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	53
<b>Gráfico N°5</b>	Nivel de la segunda dimensión de síndrome de burnout, Despersonalización en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	54
<b>Gráfico N°6</b>	Nivel de la tercera dimensión de síndrome de burnout, Realización personal en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	55
<b>Gráfico N°7</b>	Nivel de la variable Bienestar Psicológico de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	56
<b>Gráfico N°8</b>	Nivel de la primera dimensión de bienestar psicológico, Bienestar subjetivo en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	57
<b>Gráfico N°9</b>	Nivel de la segunda dimensión de bienestar psicológico, Bienestar material en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	58
<b>Gráfico N°10</b>	Nivel de la tercera dimensión de bienestar psicológico, Bienestar laboral en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales- Juliaca, 2021.	59
<b>Gráfico N°11</b>	Nivel de la cuarta dimensión de bienestar psicológico, Relaciones con la pareja en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	60
<b>Gráfico N°12</b>	Cruce de la variable Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	63
<b>Gráfico N°13</b>	Cruce entre la dimensión de Agotamiento emocional del Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	64
<b>Gráfico N°14</b>	Cruce entre la dimensión Despersonalización y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	65
<b>Gráfico N°15</b>	Cruce entre la dimensión Realización personal y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	66

## INDICE DE CUADROS

<b>Tabla N°1</b>	Edad de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	50
<b>Tabla N°2</b>	Sexo de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	51
<b>Tabla N°3</b>	Nivel de la variable Síndrome de Burnout en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales- Juliaca, 2021.	52
<b>Tabla N°4</b>	Nivel de la primera dimensión de síndrome de burnout, Agotamiento emocional en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	53
<b>Tabla N°5</b>	Nivel de la segunda dimensión de síndrome de burnout, Despersonalización en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	54
<b>Tabla N°6</b>	Nivel de la tercera dimensión de síndrome de burnout, Realización personal en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	55
<b>Tabla N°7</b>	Nivel de la variable Bienestar Psicológico de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	56
<b>Tabla N°8</b>	Nivel de la primera dimensión de bienestar psicológico, Bienestar subjetivo en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	57
<b>Tabla N°9</b>	Nivel de la segunda dimensión de bienestar psicológico, Bienestar material en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	58
<b>Tabla N°10</b>	Nivel de la tercera dimensión de bienestar psicológico, Bienestar laboral en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	59
<b>Tabla N°11</b>	Nivel de la cuarta dimensión de bienestar psicológico, Relaciones con la pareja en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	60
<b>Tabla N°12</b>	Tabla cruzada de la variable Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	63
<b>Tabla N°13</b>	Tabla cruzada entre la dimensión de Agotamiento emocional del Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	64

<b>Tabla N°14</b>	Tabla cruzada entre la dimensión Despersonalización y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.	65
<b>Tabla N°15</b>	Tabla cruzada entre Realización personal y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales de la Unidad - Juliaca, 2021.	66
<b>Tabla N°16</b>	Prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov	67
<b>Tabla N°17</b>	Correlaciones entre la variable Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico	70
<b>Tabla N°18</b>	Correlación entre la dimensión Agotamiento Emocional y Bienestar Psicológico.	72
<b>Tabla N°19</b>	Correlación entre la dimensión Despersonalización y Bienestar Psicológico	74
<b>Tabla N°20</b>	Correlación entre la dimensión Realización personal y Bienestar Psicológico.	76

## I. INTRODUCCIÓN

La pandemia por el covid-19, tuvo un gran impacto en la salud de la población en general, dañando no solamente su salud física, sino también su salud mental, y los más vulnerables a padecerlos fueron los trabajadores que forman la primera línea de acción contra esta enfermedad, dentro de ellos se encontraron los efectivos policiales, ya que fueron los encargados de hacer cumplir estrictamente los mandatos del gobierno para combatir esta enfermedad, lo cual generó en los efectivos policiales una gran presión laboral, asimismo ocasionó que muestren cambios en su bienestar psicológico, como ansiedad, estrés, depresión, entre otros. En recientes investigaciones como la de Caycho et al. (2020), que analizo a 64 estudios de diferentes países, indico que el 14% de efectivos presentaban síntomas de depresión, el 13% estrés postraumático, el 9% ansiedad generalizada, un 8% ideas suicidas y el 5% dependencia al alcohol. Estos y otros resultados demostraron la gran afección psicológica a la que están expuestos los miembros del orden, ya que muchos de ellos estuvieron trabajando con miedo al estar más sobreexpuestos a contagiarse, por haber contemplado policías fallecidos a causa de covid-19, es por eso que la salud mental de los efectivos policiales debe ser atendida de forma inmediata y así evitar más daños en su bienestar psicológico. En la actualidad no se cuenta con muchas investigaciones dentro de la institución policial sobre el síndrome de burnout y su relación con el bienestar psicológico, por tal motivo es relevante y necesaria ya que brindara aportes de significancia que ayudaran a plantear estrategias de intervención en el personal policial.

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021. A su vez se realizó conservando el esquema de investigación sugerido por la Universidad Autónoma de Ica.

*Las autoras*

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema

La pandemia por el Covid-19 está afectando a toda la población a nivel mundial, generando daños en la salud que no solamente es a nivel físico, sino también a nivel psicológico, y los más vulnerables a presentar afectaciones en su salud mental son los efectivos de la policía nacional, ya que estos trabajadores están sujetos a la presión del trabajo, por diversos cambios que se presentaron en su centro de labores por esta actual pandemia, es así como deben de cumplir con las disposiciones que brinda el gobierno y son justamente los encargados de que la población cumpla lo exigido, esta presión laboral hace que muchos efectivos sufran de síndrome de burnout o también conocido como cansancio emocional, dañando así su bienestar psicológico lo cual afecta su calidad de vida.

A nivel internacional, en Colombia, Molina et al. (2020), quienes realizaron una investigación titulada; Impacto del síndrome de burnout en el bienestar y calidad de vida en uniformados de la policía nacional, halló que el 63% de efectivos policiales presentaban un nivel alto de síndrome de burnout, así mismo, en otra investigación realizada por Paucar (2019) en su investigación titulada; El síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en el personal de la policía municipal de Loja en el periodo de 2019, encontró como principales resultados que un 48% de los efectivos policiales poseen un nivel promedio de síndrome de burnout.

A nivel nacional, Quintanilla y Cárdenas (2021), realizaron una investigación titulada; Estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de una comisaría de Celemín, 2021, detectaron que el 30% presentan un nivel bajo de bienestar psicológico, de la misma manera, en otra investigación realizada por Parrera (2020), en su investigación titulada; Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en efectivos del Águila Negra de la Policía Nacional del Perú, encontraron como principales resultados que el 41.4% de efectivos policiales presentaron

niveles medios de agotamiento emocional, el 39% nivel bajo de despersonalización, el 43.4% nivel medio de realizaron personal.

A nivel institucional, según a las observaciones y testimonios encontrados de los mismos efectivos policiales, la incidencia de daños en el bienestar psicológico va incrementando, todos estos influidos por esta actual situación inédita que vivimos en la actualidad, estos daños psicológicos también se pueden observar en aumento los casos de ansiedad, estrés y depresión de los mismos. Los problemas de salud mental en los efectivos policiales son cada vez más frecuentes, y seguirán en aumento, si no se les brinda una mayor importancia convirtiéndose así en un problema de salud pública, ya que justamente son ellos quienes resguardan el orden y el cumplimiento de las disposiciones obligatorias dictadas por el gobierno para el cuidado de la salud de la población en general.

Por lo tanto, el presente estudio tiene por finalidad revisar la evidencia actual sobre problemas psicológicos como el síndrome de burnout, el bienestar psicológico y su relación entre ambas variables de estudio en efectivos policiales en la pandemia por Covid-19 Juliaca, 2021.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

### **P.E.1:**

¿Cuál es la relación entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021?

**P.E.2:**

¿Cuál es la relación entre la dimensión despersonalización del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021?

**P.E.3:**

¿Cuál es la relación entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021?

## **2.4. Justificación e Importancia**

### **2.4.1. Justificación**

La presente investigación tiene plena justificación por estar referida a los problemas de salud mental que acontecen en la actualidad, más aún en esta época de pandemia por el Covid19, el cual viene afectando a la población en su conjunto, pero sobre todo a aquellos trabajadores que tuvieron cambios drásticos en su centro de labores por esta inédita pandemia que aún no se va, uno de los trabajadores que más se vio afectado, fueron los policías por ser justamente aquellos que resguardan el orden y la seguridad en la ciudad, asimismo son los encargados de hacer cumplir las disposiciones que el gobierno manda, como el aislamiento obligatorio, y normas de extremo cuidado según región, generando afectaciones en su salud mental y su bienestar psicológico. La presente investigación se justifica en los siguientes criterios:

**Justificación teórica:** esta investigación se ejecutara para obtener una mayor y adecuada información en cuanto a las afectaciones psicológicas en los efectivos policiales, de los cuales podremos conocer sus niveles de síndrome de burnout y bienestar psicológico de cada uno de ellos, permitiéndonos hacer un análisis del impacto psicológico que está causando en los efectivos de la policía nacional y su relación entre ambas variables, de tal manera que se enriquecerá la información teórica de

variadas fuentes tanto virtuales y físicas, quedando como evidencia y antecedente para futuras investigaciones de la misma índole.

**Justificación práctica:** Esta investigación tendrá como beneficiarios directos a los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales, debido a ello se podrá buscar y realizar planes a futuro para mejorar en la salud mental de estos trabajadores, buscando así una solución a la problemática actual.

**Justificación metodológica:** Esta investigación se basará en una metodología, teniendo en cuenta el tipo y diseño de la investigación; así mismo para lo cual se necesitarán instrumentos como test psicológicos estandarizados para poder evaluar a los efectivos policiales que permitirá confirmar la validez de los instrumentos que se emplearán, así también establecer los índices de confiabilidad necesarios para fortalecer sus propiedades psicométricas para futuras investigaciones de esta misma línea de estudio.

#### **2.4.2. Importancia**

La pandemia por Covid-19, representa una emergencia sanitaria mundial, que viene afectando la salud de toda la población, no solamente en aspectos físicos, sino también aquellos que afectan el bienestar psicológico de las personas, así mismo, los casos como la ansiedad, estrés, depresión entre otros se vienen incrementando, y los más susceptibles a padecer estas enfermedades las cuales dañan su bienestar psicológico, son aquellos que están bajo fuerte presión, como son los efectivos de la policía nacional del Perú. Según a las experiencias de epidemias y pandemias anteriores a esta, se sabe que estas pueden tener repercusiones no solo a corto plazo, sino también a largo plazo, convirtiéndose este en un problema de salud pública, que debe ser atendida de forma inmediata, para poder frenar el impacto psicológico y poder mantener su estado de salud mental en óptimas condiciones.

## **2.5. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

## **2.6. Objetivos específicos**

### **O.E.1:**

Determinar la relación que existe entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

### **O.E.2:**

Determinar la relación que existe entre la dimensión despersonalización del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

### **O.E.3:**

Determinar la relación que existe entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **2.7.1. Alcances**

El presente estudio se desarrolló de manera factible en cuanto a la metodología, se pudo distinguir las variables de estudio, se trabajó con la muestra calculada, de igual forma se asumió los gastos económicos para proceder con los objetivos.

**Alcance Social:** El presente estudio estuvo enfocado a los efectivos policiales, se logró trabajar con la muestra proyectada de 98 participantes.

**Alcance Espacial:** El presente trabajo se ejecutó en la Unidad de Servicios Especiales de Juliaca, está ubicado en el distrito Juliaca, provincia San Román, departamento Puno.

**Alcance Temporal:** La presente investigación se realizó durante el año 2021.

### **2.7.2. Limitaciones**

Las dificultades que se presentaron en la investigación son las siguientes:

Los resultados recaudados no deben generalizarse a otros contextos, porque se está trabajando con una muestra específica (Unidad de Servicios Especiales).

Otra limitación se presentó durante el tiempo de trámite para el permiso de parte de la institución, para ello se tuvo que especificar los fines de la investigación.

Se encontró un poco control de las variables extrañas durante la recaudación de datos, debido a que la información se recolecto por medio de aplicación colectiva.

Se contó con poca accesibilidad respecto a la muestra, por motivo de que los efectivos policiales no tienen un horario fuera de las labores de trabajo. Asimismo, tampoco cuentan con un ambiente específico donde se pueda aplicar de manera óptima las encuestas.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

Según la revisión de las diferentes fuentes de información, como las fuentes físicas y virtuales se han encontrado investigaciones que guardan relación directa e indirecta con nuestras variables, siendo estos los que presentamos a continuación:

##### **Internacionales**

Benavides et al. (2020), realizaron una investigación titulada ***Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región de Caribe.*** Revista Logos Ciencia y Tecnología, los cuales realizaron una investigación desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo, para lo cual su muestra fue 602 policías de ambos sexos, distribuidos por grados policiales. El instrumento que utilizaron para la recopilación de datos fue; la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), obteniendo, así como principales resultados que un 64% obtuvo como mayor porcentaje en cuanto al bienestar psicológico subjetivo, el 61% en la escala general de bienestar psicológico, un 59% bienestar material y un 45% en cuanto al bienestar material. Dando como principales conclusiones, que la mayoría de los efectivos policiales tienen un nivel alto de bienestar psicológico en forma general.

Montero et al. (2020), realizaron una investigación titulada ***Síndrome de burnout en policías de Colombia y su relación con el sistema de beneficios e incentivos.*** Revista Logos Ciencia y Tecnología, los cuales realizaron una investigación de tipo no experimental, descriptivo correlacional, con un diseño no experimental, para lo cual tuvo como muestra a 1817 policías de diferentes áreas metropolitanas. El instrumento que utilizaron fue el Inventario de burnout de Maslach, obteniendo así como principales resultados que existe puntuaciones altas para el desgaste emocional con más probabilidad de poseer el síndrome de burnout, en cuanto al cinismo se mantienen en tres los

niveles alto y medio, sin embargo la eficacia se ubicó en sus niveles medios, dando como conclusión que no se encontraron prevalencias en el síndrome de burnout en los efectivos policiales, además de que el único que logra disminuir los niveles de desgaste emocional son los beneficios, como las felicitaciones por los logros obtenidos.

Molina et al. (2020), quienes realizaron una investigación titulada ***Impacto del síndrome de burnout en el bienestar y calidad de vida en uniformados de la policía nacional***, Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano, investigación realizada para la obtención de título de Licenciado en Psicología. Esta investigación tuvo como método de estudio el diseño cuantitativo, descriptivo correlacional, no experimental, el cual tuvo como muestra a 10 policías de la Estación de policías de Vista Hermosa, los cuales estaban entre los 20 a 45 años. Así mismo se utilizaron encuestas estructuradas, cuyos resultados arrojaron que la mayor parte de policías presentaban síndrome de burnout, afectaciones en las relaciones familiares y laborales, e incluso sociales, el mismo que está influenciado a la estabilidad y a las posibilidades de crecimiento y desarrollo personal que les otorgaba la institución, de la misma manera concluye que para poder disminuir estos niveles de síndrome de burnout es necesario mejorar la calidad de vida de los efectivos policiales.

Paucar (2019), realizó una investigación titulada ***El síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en el personal de la policía municipal de Loja en el periodo de 2019***. Universidad Nacional de Loja, tesis realizada para la obtención de título de Psicóloga Clínica. El cual utilizó el método cuantitativo y cualitativo, de un diseño transversal, descriptivo correlacional, el cual contó con 100 agentes de la policía municipal, así mismo se utilizó como instrumentos de recolección de datos el Inventario de burnout de Maslach y el Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés. Como principales resultados se obtuvo que un 52% posee un nivel bajo de síndrome de burnout y un 48% un nivel

promedio, dando como principales conclusiones que ambas variables de estudio están estrechamente relacionadas, lo cual indica que la focalización del problema, expresión emocional abierta actúan como un factor protector del síndrome de burnout.

### **Nacionales**

Quintanilla y Cárdenas (2021), realizaron una investigación titulada ***Estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de una comisaría de Celemín, 2021***. Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, tesis realizada para obtener el título de Licenciadas en psicología. La investigación fue de tipo básica, con un diseño no experimental de corte transversal, cuantitativo, descriptivo correlacional, el cual tuvo como muestra de 50 efectivos policiales. Para lo cual utilizo como instrumentos la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de estrés, sus principales resultados obtenidos fueron que el 58% de los efectivos policiales presentan niveles altos de estrés, el 30% presentan un bajo nivel de bienestar psicológico, dando como principales conclusiones que entre ambas variables de estudio se encuentra una correlación inversa.

Parrera (2020), realizo una investigación titulada ***Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en efectivos del Águila Negra de la Policía Nacional del Perú***. Universidad Autónoma del Perú en Lima, tesis realizada para obtener el título de Licenciada en Psicología. La investigación fue de tipo cuantitativo, no experimental, de corte transversal, con un diseño descriptivo correlacional, el cual tuvo como muestra a 251 policías. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario de burnout de Maslach y el Cuestionario de afrontamiento Cope-28 de Carver, entre sus principales resultados se obtuvieron que el 41.4% de efectivos policiales presentaron niveles medios de agotamiento emocional, el 39% nivel bajo de despersonalización, el 43.4% nivel medio de realizaron personal, el 37.5% niveles medios en afrontamiento evitativo. Así mismo llegaron a la conclusión de que existe una

correlación negativa entre el síndrome de burnout dimensión agotamiento emocional, realización personal, y las estrategias de afrontamiento, así también se encontró una correlación positiva entre la dimensión de agotamiento emocional con la dimensión de afrontamiento evitativo.

Trujillo (2020), realizo una investigación titulada ***Bienestar Psicológico y calidad de vida profesional en miembros de la Policía Nacional del Perú en pandemia por Covid-19, Lima 2020.*** Universidad San Ignacio de Loyola, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología. Investigación de tipo cuantitativo, de corte transversal, descriptivo correlacional, el cual conto con una muestra de 133 efectivos policiales de 20 a 30 años. Utilizaron como instrumentos de recolección de datos la Escala de Bienestar psicológico para adultos EBP y la Escala de calidad de vida profesional CVP-35, entre sus principales resultados obtuvieron que las dimensiones del bienestar psicológico, presentan un bajo nivel de consistencia en cuanto a vínculos y proyectos, sin embargo, sus dimensiones como la autonomía y aceptación, presentan niveles considerables Además de concluir que no existe relación significativa entre las variables de estudio, lo cual indica que el bienestar psicológico del efectivo policial, no influye en la calidad de vida profesional.

Salas y Bustamante (2019), realizaron una investigación titulada ***Afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en el personal policial de investigación de la ciudad de Cajamarca, 2019.*** Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo, tesis presentada para optar el título de Licenciado en Psicología. La investigación fue de tipo cuantitativo, de corte trasversal, descriptivo correlacional, para lo cual conto con 113 efectivos policiales de Cajamarca. Los instrumentos para la recolección de datos fue el Inventario de burnout de Maslach y el Cuestionario de afrontamiento al estrés de Modos de Carver, los cuales tuvieron como principales resultados un 60% de efectivos policiales utiliza la estrategia de afrontamiento centrado en la emoción, un 39%

centrado en el problema, y solo 1% otras estrategias, así mismo, un 71% de efectivos policiales posee un nivel medio de síndrome de burnout y un 23% posee niveles altos, además de encontrar concluir que existe una correlación perfecta entre el afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en policías de Cajamarca.

Yanac (2018), realizó una investigación titulada ***Bienestar psicológico y su relación con la calidad de vida en los trabajadores del Policlínico Policía de Moyobamba, Lima***. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, investigación realizada para optar el título el grado académico de Maestro en Gestión Pública. El cual fue de tipo cuantitativo, de corte transversal, no experimental, correspondiente a un diseño descriptivo correlacional, conto con una muestra de 46 trabajadores de distintas áreas, de los servicios del cuidado de la salud, así mismo aquellos encargados del área administrativa, además de ser efectivos policiales. Para la recolección de datos de utilizo como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico de Riff y la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes, obteniendo como principales resultados que el 48.6% de trabajadores del sexo femenino presentaron un nivel medio en la autonomía, pero un 51% de trabajadores del sexo masculino. Así mismo, sus principales conclusiones fueron que no existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en la muestra de estudio.

Gallardo (2018), realizó una investigación titulada ***Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el departamento de tránsito de la Policía Nacional del Perú en Lima 2018***. Universidad Señor de Sipán, tesis elaborada para optar el título de Licenciada en Psicología. La investigación fue de tipo cuantitativo, de un corte transversal, no experimental, con un diseño descriptivo correlacional, el cual conto con una muestra de 210 efectivos policiales. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fue el Cuestionario de afrontamiento del estrés de Modos y la Escala de Bienestar Psicológico

de Riff, los cuales permitieron obtener como resultados que el 11.4% casi nunca afronta el estrés en un nivel moderado, un 14.3% afrontan a veces el estrés, y un 14.3% tiene una alta aceptación, además de encontrar que un 67.1% presenta un nivel moderado de bienestar psicológico y un 22.9% un nivel alto y solo un 10% un nivel elevado, así mismo, se concluye que ambas variables de estudio están relacionados significativamente.

Zuazo (2018), realizó una investigación titulada ***Burnout y calidad de vida profesional de Lima Metropolitana***. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Investigación de tipo cuantitativo, de corte transversal, con un diseño descriptivo correlacional, el cual conto con una muestra de 200 efectivos policiales de ambos sexos. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron el Inventario de burnout de Maslach y el Inventario de calidad de vida profesional CVP, el cual permitió obtener como principales resultados que, el 76.5% posee un nivel máximo en el distanciamiento emocional, un 22.8% posee un nivel máximo en la realización personal, un 34.1% un nivel máximo en apoyo directivo, carga de trabajo y motivación intrínseca. Así mismo, concluye en que el síndrome de burnout posee una correlación positiva muy significativa entre ambas variables de estudio.

Orellana (2017), realizó una tesis titulada ***Síndrome de burnout en policías de tránsito de la Región Policial de Huaraz, 2017***. Universidad San Pedro, tesis presentada para optar el título de licenciada en psicología. Investigación de tipo cuantitativo, de corte transversal, no experimental, con un diseño descriptivo, que contó con una muestra de 50 policías entre varones y mujeres. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento el Cuestionario de burnout Maslach, el cual permitió encontrar como principales resultados que el 64% de efectivos policiales presentan un nivel alto en agotamiento emocional, el 40% presentan un nivel medio en realización personal y el 38% un nivel alto

en despersonalización, así mismo, se concluye que los efectivos policiales poseen niveles altos de síndrome de burnout en forma general.

### **Locales o regionales**

Asto y Paquiyauri (2021) realizaron una investigación titulada ***Clima laboral y bienestar psicológico en el personal de serenazgo de la Municipalidad Provincial de Huamanga, Ayacucho 2021***. Universidad Autónoma de Ica, tesis realizada para obtener el título de Licenciadas en Psicología. Investigación de tipo básica, con un diseño no experimental, de corte transversal, descriptivo correlacional, el cual tuvo como muestra a 80 trabajadores serenazgos de la Municipalidad de Huamanga, así mismo se utilizó como instrumentos de recolección de datos, la escala de clima laboral y la escala de bienestar psicológico EBP de Sánchez, el cual permitió encontrar como principales resultados que el 52% de trabajadores serenazgos poseen un clima laboral favorable, un 37% muy favorable y un 0% desfavorable, en cuanto a la variable bienestar psicológico, se encontró que el 86% de trabajadores serenazgos posee un nivel alto de bienestar psicológico, un 13% un nivel medio, y un 0% nivel bajo, de la misma manera, se concluyó que existe una relación significativa directa entre ambas variables de estudio con una correlación de Rho de Spearman de 0.862.

Aguado y Loayza (2020) en su investigación ***Síndrome de burnout en docentes de la I.E. "José Arguedas Parcona en Ica, 2020***. Universidad Autónoma de Ica, investigación desarrollada para obtener el Título de Licenciado en Psicología, señalan en este estudio de tipo cuantitativo, descriptivo simple y diseño transversal, la metodología fue empleada en una muestra de 45 maestros de la I.E. José Arguedas en Parcona. Para lo cual, se utilizó como técnica la encuesta y el instrumento empleado el Cuestionario Maslach Burnout Inventory. Dentro de los principales resultados obtenidos, nos indican que del 100% se ha podido determinar que el 2% de los maestros muestran un grado bajo de síndrome de Burnout, el 76% de los docentes muestran un grado medio

y el 22% muestran un grado elevado para síndrome de Burnout. Se concluyó que los docentes muestran un grado medio en su gran mayoría, lo que está representado por el 76% del total.

Villaverde (2020) desarrollo la investigación titulada ***Calidad de vida y bienestar psicológico en socios de una entidad cooperativa en Huancayo***. Universidad Autónoma de Ica, tesis para optar el título de licenciado en psicología. El estudio corresponde a un nivel descriptivo y diseño no experimental, descriptivo, correlacional. La muestra de estudio estuvo conformada por 120 participantes, la técnica utilizada para la recolección de datos fueron documentales, la encuesta a través del empleo del cuestionario y la observación indirecta. Los instrumentos aplicados fueron los cuestionarios de la escala de calidad de vida de Olson y Barnes la cual fue adaptada por Grimaldo. Donde los resultados obtenidos evidencian con respecto a la variable bienestar psicológico, el 89% de los socios líderes se ubicaron en el nivel bajo, el 10% se ubicó en el nivel alto. Así mismo, un alto porcentaje consideró que el bienestar psicológico, no era el más conveniente en sus vidas, el promedio del grupo, en la categoría medio, indicando un bienestar un tanto regular. Se concluye que hay una correlación negativa muy baja, no significativa entre la calidad de vida respecto al bienestar psicológico.

Sánchez (2020) desarrolla su investigación titulada ***Sobrecarga laboral y bienestar psicológico del personal de enfermería, Hospital nacional dos de mayo. Lima, 2020***. Universidad Autónoma de Ica, trabajo de tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería. El estudio fue de tipo descriptivo y diseño no experimental, investigación correlacional, la muestra finalmente estuvo conformada por 75 profesionales de enfermería, para lo cual, la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento el Cuestionario del autor Nieto M., además, se usó Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Los resultados del estudio fueron que el 40% de la muestra presentaron una sobrecarga laboral media, 32% presento un nivel bajo y

28% alto. Además, el 60% presentó una sobrecarga física media, el 48% presentó una baja sobrecarga mental, así también, la presión de tiempo con 42% y la organización de trabajo con 45%. De la misma manera, el 45% presentó un bienestar psicológico medio, 42% un nivel óptimo y 12% nivel deficiente. Llegan a la conclusión, de que existe relación directa entre la sobrecarga laboral y el bienestar psicológico del personal de enfermería.

Carranza (2019) en su investigación titulada ***Relación entre el síndrome de burnout y calidad de atención en el personal del Hospital Regional de Ica***, Universidad Autónoma de Ica, trabajo de tesis para obtener el título de Licenciado en psicología. Investigación de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, diseño no experimental, correlacional y transversal, cuya muestra estuvo conformada por 56 trabajadores de salud y 56 pacientes trabajadores externos, para lo cual se utilizó como instrumentos de recolección de datos, la escala de burnout de Maslach Inventory y la escala de Servperf modificada. El cual permitió obtener como principales resultados que el 14% de personal de salud tiene tendencia a poseer síndrome de burnout, un 60% se encuentra en riesgo y 2% posee síndrome de burnout, además de concluir que no existe relación significativa directa entre ambas variables de estudio, así mismo, si se encontró una relación entre la variable de estado civil y profesión con el síndrome de burnout.

## **3.2. Bases Teóricas**

### **3.2.1. Síndrome de Burnout**

#### **3.2.1.1. Definición de síndrome de burnout**

Maslach (1982), quien define al síndrome de burnout como un estado crónico de estrés, en el cual las personas que lo padecen tienen altos niveles de agotamiento emocional, además de despersonalización y bajos niveles de eficacia laboral, los cuales incluyen sentimientos negativos hacia el centro de labores.

Este podría inclusive aparecer de forma cíclica ya que podría desaparecer y volver a aparecer en diferentes etapas del ámbito laboral, además de poseer varias fases como la fase inicial, estancamiento, frustración, apatía y finalmente burnout.

Según Freudenberger (1976), se conoce al síndrome de burnout como un desorden psicológico, que posee ciertas características como el agotamiento emocional, despersonalización además de la ineficacia, la cual es producida por factores estresores en el ámbito laboral interpersonal, este incluye signos y síntomas como la irritabilidad, desmotivación, depresión, ansiedad e incluso cinismo.

Según Sevilla (2015), el cansancio emocional es considerado como la primera expresión y de gran magnitud del síndrome de burnout, y su principal característica será el agotamiento laboral, el cual está relacionado con el cansancio, con la despersonalización y con la inadecuada realización personal. La despersonalización radicará en una actuación diferente a las actividades realizadas de una manera adecuada, y la inadecuada realización personal el cual generará en el trabajador un gran estrés crónico, ya que se verá influido por una carencia de ideales y el apartamiento de no solamente de las actividades laborales sino de las actividades familiares y sociales.

### **3.2.1.2. Teorías del síndrome de burnout**

#### **Teoría del modelo tridimensional de burnout de Maslach**

Maslach (1982) señala que el síndrome de burnout tiene un inicio cuando el trabajador se ve expuesto a circunstancias laborales de estrés laboral crónico, que tengan una duración de no menos de 6 meses de forma continua, y que además de haber utilizado diferentes estrategias de afrontamiento frente a este estrés, no han podido solucionarse de una manera adecuada y este estrés poco a poco se va acumulando hasta que llega a padecer este síndrome de burnout, el autor de mencionada teoría manifiesta que además de estos

sentimientos, este se caracteriza por tres dimensiones las cuales son: el agotamiento emocional, el cual es comprendido como el cansancio físico y emocional del trabajador, los cuales son producto de muchas horas de trabajo y las continuas interacciones del trabajador con los usuarios, sobre todo aquellos que incluyen el desgaste emocional, también Maslach incluye la despersonalización, donde se observan por actitudes frías y distantes con las personas a las cuales ofrecen sus servicios y la tercera dimensión es la reducida realización personal, el cual incluye un deficiente autoconcepto personal además de la pérdida de confianza en el desarrollo profesional y laboral.

### **Teoría del modelo de Pines**

Según Pines (1993), menciona que el síndrome de burnout aparece cuando un trabajador pone y busca el sentido a su existencia laboral y en búsqueda de este sentido fracasa, afectando sobre todo aquellas personas que tienen altas expectativas personales, los cuales empiezan a experimentar síntomas de estrés, depresión y fatiga, pero no todos llegan a experimentar el síndrome de burnout.

### **Teoría de la autoeficacia de Cherniss**

Cherniss (1993), esta teoría menciona que la eficacia del trabajador puede ser aumentado por la necesidad del logro del trabajador, si este no es alcanzado como algo esperado, conllevará a sentimientos de fracaso psicológico, y a una disminución de la eficacia laboral.

#### **3.2.1.3. Dimensiones del síndrome de burnout**

Maslach y Jackson (1981), las dimensiones del síndrome de burnout, se fundamentan en la perspectiva social y psicológica del trabajador, los cuales poseerán ciertos síntomas que van apareciendo en las diferentes dimensiones las cuales son:

### **Agotamiento emocional y físico**

Parrilla (2013), este se caracteriza por la falta de energía, ausencia de entusiasmo y sentimientos de escasos recursos los cuales van apareciendo progresivamente, a estos además se le suman la tensión y frustración que sienten los trabajadores quienes poco a poco se van dando cuenta que ya no tienen la misma energía que poseían al principio, este será relacionada con demandas excesivas que se presentan en el trabajo, por el cual el trabajador como una forma de defensa se va alejando psicológicamente de los demás, dando como resultado final un agotamiento no solamente físico, sino emocional. Este producirá en el trabajador una sensación de ya no poder dar más de sí mismo, se sienten desgastados, exhaustos emocionalmente debido a la rutina del trabajo, este es el primer signo además de ser más representativo de que el trabajador está perdiendo su energía dando paso al agotamiento y fatiga progresiva. Según Bosqued (2018) los trabajadores y/o profesionales poco a poco comienzan a ver de forma negativa su labor dentro del centro de labores, en especial su habilidad en el momento de ejecutar su trabajo y sobre todo la habilidad que tenían para tratar con otras personas y más aún a aquellas que se les brinda una atención.

### **Despersonalización**

Según Monte (2017), la despersonalización se caracteriza por un contacto con el círculo social laboral robotizado, es decir sin emociones, sin sentimientos u otras características humanísticas, el cual incluye a los compañeros de trabajo, a los clientes o usuarios y demás personas que engloban su círculo social laboral. Las personas que padecen de despersonalización muestran inestabilidad emocional, disminución afectiva, también se presenta una crítica excesiva a todo su ambiente laboral, se quejan de todo por más mínimo que sea lo que le incomoda, empieza a tener respuestas frías hacia las otras personas y suele culpabilizar a los demás de sus

problemas. El trabajador siente que ya no puede hacer nada más, que todos los esfuerzos fueron agotándose por la rutina del trabajo.

### **Realización personal**

Maslach y Jackson (2016), menciona que la realización personal es algo muy significativo para el trabajador y este justamente en el síndrome de burnout tiene a verse como negativa, porque poco a poco los trabajadores empiezan a sentirse insatisfechos consigo mismos ya que sienten que no pudieron realizar de una manera satisfactoria sus altas expectativas, experimentan sentimientos de incompetencia, sensación de no haber alcanzado el éxito laboral, y este traerá como resultado una actitud defensiva del trabajadores hacia su entorno social laboral, disminuyendo su humanización hacia los demás, según diferentes autores mencionan que esta dimensión hace alusión a la insatisfacción propia como profesional, además de no estar conforme con los resultados que va obteniendo a través de este, incluyen además sentimientos de fracaso, incluso de baja autoestima, que afecta directamente en su desempeño laboral

#### **3.2.1.4. Síntomas del síndrome de burnout**

Según Carrillo (2012), los síntomas del síndrome de burnout están clasificados en psiquiátrica, somática y organizacional. Psiquiátrica, cuando implica un deterioro encubierto y a la vez progresivo, que incluyen depresión, ansiedad, intentos de suicidio, violencia, trastornos en el carácter de la persona e incluso adicciones. Cuando hablamos de síntomas somáticos, nos referimos aquellos que incluyen cuadros de estrés acompañadas de tensiones musculares, cambios nerviosos, endocrinos, circulatorios además de cuadros somáticos. Los síntomas organizacionales incluyen deterioro en las relaciones sociales con el entorno laboral, el cual provoca rivalidades, individualismo, fallas reiteradas, inconformismo y desmotivación hacia las tareas laborales.

Es importante resaltar que la aparición de cada síntoma es diferente en cada persona, además del grado de burnout que posee, las variables que más intervienen son las individuales, como la edad, género, estado civil, años de experiencia, tipo de personalidad, entre otros. También intervienen algunas características organizacionales como las largas horas de trabajo, falta de competencia para el puesto laboral, atención a usuarios con necesidades de apoyo de tipo emocional, ambigüedad del rol. También influyen factores sociales, como la familia, amigos, grupos de oración, otras redes de apoyo.

#### **3.2.1.5. Fases del síndrome de burnout**

El síndrome de burnout, atraviesa por diferentes estadios, según Diaz (2020), estos son:

- Leve: esta fase incluye cansancio patológico, poca operatividad, síntomas físicos inespecíficos, dificultad para poderse levantarse por las mañanas para ir al centro de labores, poca motivación en las tareas laborales.
- Moderado: aquí se observan cambios conductuales como, insomnio, distanciamiento con los compañeros del trabajo, déficit de atención, autovaloración negativa, incompetencia, baja tolerancia a la frustración, déficit de atención, fatiga, aburrimiento e incluso tendencia a la automedicación.
- Grave: en esta fase podremos ver que las personas, muestran mayor ausentismo laboral, aversión por las tareas del centro laboral, tendencia al consumo de alcohol y psicoactivos.
- Extremo: finalmente en esta fase empieza a notarse una crisis existencial en el personal, un mayor aislamiento e inclusive síntomas de depresión y ansiedad.

#### **3.2.1.6. Prevención y diagnóstico del síndrome de burnout**

Según Gonzales (2012), para la prevención es importante poder detectar los signos y síntomas que el trabajador presente de síndrome

de burnout, para esto es necesario comprender las necesidades de los trabajadores y/o profesionales de salud o de otra área laboral. También sería importante realizar actividades para que el trabajador libere todas sus emociones en cuanto a su centro de labores, además de mejorar las relaciones interpersonales entre empleado y empleador, también con sus compañeros de trabajo, para su buen funcionamiento veamos los diferentes niveles de prevención:

Prevención primaria, se trata de abarcar todo el conjunto de actividades entorno al ámbito laboral, aquí se considerará el primer nivel, donde consistirá en identificar oportunamente los primeros síntomas a través de la difusión del síndrome de burnout. En el segundo nivel, serán acciones y medidas que la institución debe de cumplir, en disminuir los casos sospechosos de síndrome de burnout, para lo cual se debe aplicar medidas como la atención psicológica, el tercer nivel, consistirá en ver la salud del trabajador de una forma integral, donde se dará importancia también a la adecuada alimentación, ejercicio, relajación y formas de como incentivar a los trabajadores además de motivarlos.

Prevención secundaria, conjunto de actividades constantes de forma mensual y anual en la prevención y detección de síndrome de burnout, para poder prevenirlos tempranamente de tal forma poderlos tratar y evitar incluso que se propague al resto de los trabajadores.

Prevención terciaria, esta consiste en el restablecimiento de la salud del personal afectado, se orienta básicamente a solucionar algunos casos detectados, este podría ser de forma individual y grupal en cuanto al tratamiento psicológico.

Aruquipa (2020), el síndrome de burnout se evalúa de diferentes formas, a través de diferentes instrumentos, en diferentes tipos de trabajadores y profesionales, pero el más utilizado por su efectividad

es el Maslach Burnout Inventory en sus siglas MBI, el cual mide muchas escalas y dimensiones los cuales medirán el agotamiento emocional, la despersonalización y la insatisfacción sobre la realización profesional.

### **3.2.2. Bienestar psicológico**

#### **3.2.2.1. Definición de bienestar psicológico**

Según Sánchez (1998), refiere que el bienestar psicológico se manifiesta cuando existe un adecuado funcionamiento de capacidades personales, como el sentirse bien con uno mismo, posibilitando así su crecimiento personal. Es aquel sentimiento de felicidad subjetivo y satisfacción con la vida que lleva uno en la actualidad, este bienestar permite reflexionar sobre la frecuencia y la intensidad de emociones positivas, de la misma manera el mencionado autor, ha desarrollado en 1994 una escala que permite medir justamente el bienestar psicológico, cuyas dimensiones son el bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones de pareja.

Diener (2009), plantea al bienestar psicológico en tres diferentes categorías, las cuales incluyen, la valoración personal en términos positivos, la preponderancia sobre los sentimientos y afectos positivos y negativos, además de la cualidad deseable. Estos están enfocados en base a la perspectiva explicativa de bienestar psicológico como factores que determinan las necesidades y factores externos que afectan al sujeto, así también aquellas que permiten descubrir los factores internos que determinan a una persona y como estos actúan de un modo que le permite al sujeto sacar juicios y valoraciones acerca de su felicidad y bienestar personal.

Waterman (1993), describe al bienestar psicológico como aquel que se encuentra estrechamente vinculado a la concepción eudaimonía a lo que él denomina sentimientos de expresividad personal, estos a su

vez se vinculan con experiencias de gran implicancia con las actividades que el sujeto realiza en su diario vivir, esa satisfacción de sentirse vivo y realizado, de ver como las actividades que realiza lo llenan de plena satisfacción, dando la impresión de que todo lo que uno hace, tiene un sentido de vida, que se expresa como una motivación personal.

### **3.2.2.2. Teorías sobre el bienestar psicológico**

- **Teoría según al modelo de Sánchez del bienestar psicológico**  
Sánchez (1994), menciona que el bienestar psicológico es un constructo el cual abarcara muchos aspectos personales, clasificándola en dos niveles, el primero hace referencia al grado de satisfacción con la vida y el segundo a la frecuencia de emociones y pensamientos positivos que experimenta el sujeto y como está estrechamente relacionada con el bienestar psicológico. Para el autor, el bienestar psicológico estaría sostenido en base a esos dos elementos, mencionando que la predominancia de experiencias positivas, como la aceptación propia, la satisfacción con su misma persona, la búsqueda de lugares, o exposición a eventos positivos, harán que las personas tengan mayor bienestar psicológico, el cual influye a la felicidad, y por muy al contrario experiencias negativas en más cantidad de frecuencia, disminuirán el nivel de bienestar psicológico. Pero este es el resultado de varias áreas personales, como elementos en función a lo laboral, material y la pareja, estos en combinación nos dará un indicador de bienestar psicológico de manera general.
  
- **Teoría universalista télicas**  
Diener (1984), propone que la satisfacción se alcanza con el logro de los objetivos personales y cuando se satisfacen las necesidades básicas, que están relacionadas al aprendizaje, ciclo vital, factores personales relacionados a las emociones, entre otros, este logro generara en el sujeto un grado de bienestar

psicológico, el cual se genera en diferentes etapas de nuestra vida, además de ser de corte universal, porque están relacionadas a las necesidades básicas propuestas por Maslow, y también aquellas relacionadas con las necesidades más íntimas, como aquellas planteadas por Murray.

- **Teoría de Ryff**

Ryff (1989), es el principal opositor de teorías y estudios clásicos, quienes consideran como bienestar psicológico a la ausencia de alguna enfermedad como trastornos psicológicos, que repercute la salud mental de las personas, las cuales ignoran las teorías relacionadas a la autorrealización, el ciclo vital y el significado de la misma, la autora plantea duras críticas sobre la unidimensionalidad del constructo del bienestar psicológico, pues señala que este es multidimensional. Anteriormente el bienestar psicológico, era identificado como la emocionalidad positiva y la ausencia de emociones negativas. Pues, muy al contrario, la autora propone que el bienestar psicológico, es la satisfacción y felicidad que una persona experimenta con una mayor frecuencia, mayor cantidad de veces, implícitamente, es decir, estaría relacionado con los rasgos de personalidad que hacen alusión a las emociones positivas como una característica de estabilidad de la personalidad.

- **Teoría situacional de Bottom up y psicológicos de Top Down**

Diener y Sandvik (1991), considera al bienestar a la suma de momentos felices en la vida como el resultado de la satisfacción individual, la persona que está expuesta a mayor cantidad de experiencias felices, estará más satisfecha en su vida y mayor será su bienestar psicológico. Sin embargo, hay otros autores que asocian más factores importantes para la satisfacción y el bienestar psicológico que serían las variables sociodemográficas,

los cuales serán predictores de bienestar personal, según Lyubomirsky (2007), por otra parte, los enfoques manifestados como Top Down, plantean que el bienestar está relacionado a la personalidad propia de cada uno, asimismo estaría influido por situaciones externas, como la satisfacción por el trabajo, con la familia, con amigos, y con todo su contexto socio cultural, dando a entender que el bienestar psicológico tiene influencia de factores intrínsecos y también de los extrínsecos.

### **3.2.2.3. Dimensiones del bienestar psicológico**

Según Sánchez (2010), distingue el bienestar psicológico en cuatro dimensiones las cuales son:

- **Bienestar psicológico subjetivo**

Sánchez (2010), menciona que la mayor parte de los autores distinguen entre la satisfacción de la vida, por un lado, y el afecto positivo y negativo, además de los componentes del bienestar psicológico, se refiere a la felicidad, mientras que la rotulada, afecto incluye la afectividad positiva y negativa. Esta diferencia se basa en las investigaciones anteriores, ya que mientras existen medidas sinónimas psicométricamente válidas de la infelicidad y del afecto negativo, no las hay de la felicidad. La escala tiene el sentido de la felicidad o bienestar, es decir, a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de bienestar.

- **Bienestar material**

Sánchez (2010), menciona que el bienestar material se basa, generalmente, patrimonios materiales cuantificables, en los ingresos económicos, y otros indicadores semejantes. En la escala que se presentan, se incluye como bienestar material a aspectos subjetivos de cada persona, el cual busca tener congruencia al momento de determinar el bienestar general.

- **Bienestar laboral**

Según Sánchez (2010), el bienestar o satisfacción laboral guarda una estrecha relación con la satisfacción general, está unida fuertemente a la satisfacción y/o bienestar psicológico de manera general, pues en diversos estudios, quienes pretendían medir cual era la mayor fuente de felicidad, concluyeron que la laboral, inclusive sobre las relaciones de pareja. En relación a eso, en nuestras culturas aún se tienen ciertos estereotipos de bienestar laboral al bienestar económico, no obstante, no siempre guardan relación, sin embargo, la suma de la satisfacción por el trabajo realizado y las bonificaciones económicas, si podrían darnos niveles altos de bienestar laboral.

- **Relaciones con la pareja**

La mayor parte de investigaciones, consideran que las relaciones amorosas satisfactorias entre los miembros de una pareja son uno de los componentes importantes del bienestar general y de la felicidad, sin embargo, esta concepción está en constante cambio, por justamente los cambios que tenemos de la significancia de pareja. Sánchez (2010).

**3.2.2.4. Factores asociados al bienestar psicológico**

Según Vásquez (2009), menciona en su investigación, dos factores básicos relacionados al bienestar psicológico.

Al primero en considerar es a los factores cognitivos, el cual se entiende como a la valoración inmediata que no solamente considera hechos de la actualidad, sino a la suma de todas las valoraciones que a lo largo de la vida a experimentado el sujeto. El segundo en considerar es a los factores afectivos, al cual menciona como a la experimentación de emociones positivas que el sujeto fue viviendo a lo largo de su vida, los cuales podrían ser momentos de felicidad, alegría, tristeza, miedo, entre otros, configurando así el bienestar psicológico de una persona.

Vielma (2010), incluye otros factores más, para considerar que una persona tiene un bienestar psicológico: tales como factores socioculturales, el cual podría influir en los niveles de bienestar psicológico, estos podrían estar referidos a la raza, género, nivel socioeconómico, entre otros aspectos propios de la cultura. Otro factor importante a considerar por el autor es el sistema de creencias personales, este se refiere a la estructura mental de cada individuo, sus creencias que podrían o no darle cierta sensación de bienestar. Además, incluye los factores de personalidad, que son propias del individuo como características psíquicas y conductuales, por último menciona a los factores biológicos, que incluyen genética, herencia paterna y materna, que predisponen a los sujetos a poseer un adecuado bienestar psicológico.

#### **3.2.2.5. Componentes del bienestar psicológico**

Según Vielma (2010), menciona que los componentes del bienestar psicológico son varios entre ellos:

- Afectivo emocional: la cual comprende la frecuencia y grado de intensidad de las acciones positivas, donde se generan cierto grado de placer y felicidad, muy al contrario, la ausencia de sentimientos negativos, tendrán como consecuencia sintomatología como la depresión y ansiedad.
- Cognitivo valorativo: comprende el grado de satisfacción sostenido durante un determinado tiempo, más o menos permanente según a la valoración subjetiva de cada individuo, en el cual incluye metas conscientes, como pensamientos y actitudes.
- Social vincular: se refiere a los rasgos de personalidad de cada sujeto, sus interacciones con los demás, los cuales pueden ser políticos, religiosos, históricos entre otros, que se desarrollan en su diario vivir.

### **3.2.2.6. Repercusión personal del bienestar psicológico**

De acuerdo a Diener et al. (1991), el bienestar psicológico positivo tendrá repercusiones saludables en el organismo, muchos de los adolescentes valoran de manera negativa su vida, la ven como aburrida, decepcionante, en ocasiones sin un rumbo fijo, sin embargo no es igual en todos, ya que aquellos que supieron aprender a desarrollar ciertas estrategias de afrontamiento hacia las dificultades, superan de una manera más positiva nuevos hechos que le causen estrés, suelen tener más sentimientos y periodos de felicidad de manera más prolongada.

No obstante, el bienestar psicológico, también sería la respuesta emocional de una persona, ya sean positivas o negativas, estarán influidas por sustancias como los neurotransmisores los cuales causan felicidad, placer y disfrute, por tanto, aquellos que sufren de un nivel más bajo de bienestar psicológico serán más susceptibles en adquirir alguna enfermedad física. (Diener et al., 1991).

### **3.3. Marco conceptual**

En seguida, presentamos algunos conceptos básicos que permitirán que esta investigación sea de mayor entendimiento:

#### **Síndrome:**

Conjunto de signos y síntomas, los cuales podrían tener un nivel de grado diferente desde el leve, grave y hasta extremo. Estos podrían incluir somatizaciones como dolores de cabeza, dolor lumbar, insomnio, abulia, falta de atención, irritabilidad, distanciamiento social, agotamiento, aburrimiento, baja autoestima, depresión, dependencia a fármacos, vulnerabilidad hacia el suicidio, sentimientos de culpabilidad, inclinación hacia el alcoholismo, entre otros.

**Burnout:**

Estado de la salud mental en las personas con sensación de agotamiento permanente y bastante significativo, está directamente relacionado al trabajo que esta persona realiza, el cual suele ser un estado persistente y negativo, asociándolo al malestar, desmotivación, disminución en la competitividad, sentimientos disfuncionales en el trabajo.

**Agotamiento emocional:**

Perdida de energía emocional en la frecuencia, intensidad y ritmo de la actividad laboral que uno realiza, manifestado a través de la irritabilidad, disconformidad ante el trabajo, insatisfacción en general hacia el entorno laboral.

**Despersonalización:**

Modo de reaccionar frente a situaciones laborales que siente una persona de impotencia, indefensión, desesperanza, que no se expresan y se tratan de resolver, los cuales aumentan la sensación de agotamiento laboral.

**Realización personal:**

Describe la valoración personal que cada uno hace frente a su desempeño laboral.

**Cuarentena:**

Este se refiere a la separación, distanciamiento y ciertas restricciones en cuanto a las actividades que hace una persona normalmente, estas se realizan en lugares que hay mayor riesgo de contagio de una determinada enfermedad infecciosa altamente contagiosa.

**Covid-19:**

Enfermedad infecciosa causada por el Sars-Cov-2 más conocida como Covid-19, por haber sido detectada por primera vez el 2019 en una ciudad de China, estos incluyen síntomas como fiebre, tos seca,

cansancio, congestión nasal, pérdida de gusto y olfato, dolor de garganta, dolor de cabeza, entre otros.

### **Bienestar psicológico**

Bienestar psicológico se conoce como aquel que incluye dimensiones psicológicas del bienestar general, el cual incluye aspectos sociales, familiares y laborales, así como también relacionados a la salud mental que es llevado de una manera positiva.

### **Subjetivo**

Es la percepción personal de cada uno, no siempre se considera igual para todos, es una opinión personal del modo de pensar y sentir.

### **Laboral**

Se entiende a todas aquellas actividades vinculadas al trabajo de alguna manera, entendiendo que es algo que se realiza por un determinado estímulo económico o social, el cual pudiera ser físico o intelectual.

### **Material**

Un bien material, podría ser un objeto cuya posesión produce un grado de satisfacción personal, los cuales buscan cubrir necesidades básicas, cuyo fin será la comodidad del sujeto.

### **Pareja**

Relación sentimental que hay entre dos personas, este vínculo podría incluir el romanticismo o no, se entiende que no siempre puede ser igual en todos, que este podría ser variado, como pareja heterosexual u homosexual.

## IV. METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación se ubica dentro del enfoque cuantitativo. Según Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez (2011), el enfoque cuantitativo utiliza en primera actuación la recolección de datos y para posteriormente realizar un análisis de estos datos y de esa forma absolver las preguntas de investigación y para en lo posterior probar las hipótesis formuladas previamente, de la misma manera, confiar en la medición de las variables e instrumentos de investigación, con la aplicación del uso de la estadística descriptiva e inferencial, en el procesamiento estadístico y la prueba de hipótesis, la formulación de hipótesis estadísticas, el diseño formalizado de los tipos de investigación, el muestreo, entre otros.

### 4.1. Tipo y nivel de la investigación.

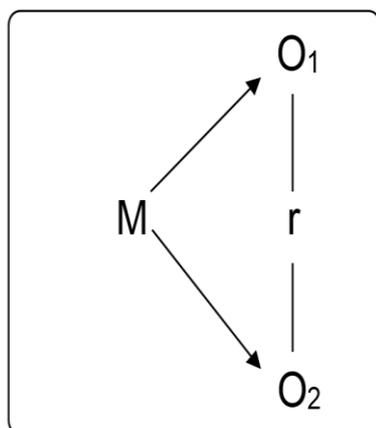
Según su propósito, la investigación es de tipo básica, así mismo Landeau (2007), menciona que este tipo de investigación es conocida también como pura, posee como principal objetivo la concepción de nuevas sapiencias, así mismo, obtener nuevos conocimientos sin la necesidad de modificar ni maniobrar comportamientos de la muestra, las variables y dimensiones. Está encaminada a conocer y buscar aportar a la solución a grandes problemas además de darle una validez y a su vez garantizar su confiabilidad. Según su nivel de investigación, se encuentra en el nivel correlacional el cual pretende especificar ciertas propiedades, además de características que analice el fenómeno, permitiendo así describir tendencias de una determinada población (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.92).

### 4.2. Diseño de Investigación

Se desarrolla una investigación de diseño Descriptivo - Correlacional. Es considerado descriptivo, ya que busca especificar propiedades, características y rangos de mucha importancia de cualquier fenómeno que se trate de establecer. Conociendo así las propensiones de un grupo o población, por lo que este diseño de investigación es el más utilizado.

Así mismo, es correlacional, porque pretende determinar cómo se relacionan las variables de estudio o no. (Hernández, 2010).

De igual manera, el diseño del estudio es el descriptivo, correlacional y transversal, para lo cual se muestra en la siguiente imagen:



**Donde:**

M = Muestra 98 efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales de Juliaca.

O1 = Medición del síndrome de burnout.

O2 = Medición del bienestar psicológico

r = Coeficiente de correlación

### **4.3. Población – Muestra**

#### **4.3.1. Población.**

La población estará constituida por un conjunto de sujetos, los cuales pertenecen a una determinada organización social, comunal u otro, Carbajal (2007), los cuales están referidos al conjunto de todas las posibles visualizaciones que caracteriza al objeto de estudio. La población estará compuesta por 98 efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales – USE PNP, ubicada en el departamento de Puno, provincia de San Román del distrito de Juliaca, durante la cuarentena por Covid-19.

### **Población de estudio**

<b>Cargo</b>	<b>Población</b>
Mayor	1
Teniente	1
Sub Oficiales Superiores	4
Sub Oficiales Brigadieres	5
Sub Oficiales Técnicos de 1era	3
Sub Oficiales Técnicos de 2da	3
Sub Oficial Técnico de 3era	1
Sub Oficiales de 1era	2
Sub oficiales de 2da	20
Sub oficiales de 3ra	58
<b>TOTAL</b>	<b>98</b>

*Fuente: Área de asistencia de personal, 2021.*

#### **4.3.2. Muestra**

Según Velázquez y Rey (1999, p. 219), afirman que la muestra de estudio es una porción de la población, por lo que deberían de cumplir ciertas condiciones de probabilidad y poseer un grado de validez para toda la muestra de estudio. Siendo la población de estudio respectivamente pequeña, la muestra estará conformada por la totalidad de efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales – USE PNP Juliaca en la cuarentena por Covid-19, quedando conformada de la siguiente manera:

### **Muestra de estudio**

<b>Cargo</b>	<b>Población</b>
Mayor	1
Teniente	1
Sub Oficiales Superiores	4
Sub Oficiales Brigadieres	5
Sub Oficiales Técnicos de 1era	3
Sub Oficiales Técnicos de 2da	3
Sub Oficial Técnico de 3era	1
Sub Oficiales de 1era	2
Sub oficiales de 2da	20
Sub oficiales de 3ra	58
<b>TOTAL</b>	<b>98</b>

*Fuente: Área de asistencia de personal, 2021.*

### **4.3.3. Muestreo**

El muestreo que se utilizará en la presente investigación será el muestro no probabilístico tipo censal, también conocida como muestra dirigida, las cuales suponen un procedimiento orientado a la selección de acuerdo a las características de la investigación, más que por algún criterio estadístico que los generalice, buscando así especificaciones de una determinada población. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.189).

## **4.4. Hipótesis general y específicas**

### **4.4.1. Hipótesis general**

Existe una relación significativa entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

### **4.4.2. Hipótesis Específicas**

#### **H.E.1:**

Existe relación directa entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

#### **H.E.2:**

Existe relación directa entre la dimensión despersonalización del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

#### **H.E.3:**

Existe relación directa entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

## **4.5. Identificación de variables**

### **4.5.1. Síndrome de Burnout**

Maslach (1982) señala que el síndrome de burnout tiene un inicio cuando el trabajador se ve expuesto a circunstancias laborales de estrés laboral crónico, que tengan una duración de no menos de 6 meses de forma continua, y que además de haber utilizado diferentes estrategias de afrontamiento frente a este estrés, no han podido solucionarse de una manera adecuada y este estrés poco a poco se va acumulando hasta que llega a padecer este síndrome de burnout. Este podría inclusive aparecer de forma cíclica ya que podría desaparecer y volver a aparecer en diferentes etapas del ámbito laboral, además de poseer varias fases como la fase inicial, estancamiento, frustración, apatía y finalmente burnout.

### **4.5.2. Bienestar psicológico**

Según Sánchez (1998), refiere que el bienestar psicológico se manifiesta cuando existe un adecuado funcionamiento de capacidades personales, como el sentirse bien con uno mismo, posibilitando así su crecimiento personal. Es aquel sentimiento de felicidad subjetivo y satisfacción con la vida que lleva uno en la actualidad, este bienestar permite reflexionar sobre la frecuencia y la intensidad de emociones positivas, de la misma manera el mencionado autor, ha desarrollado en 1994 una escala que permite medir justamente el bienestar psicológico, cuyas dimensiones son el bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones de pareja.

#### 4.6. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	CRITERIOS DE MEDICIÓN
Síndrome de burnout	Maslach (1982) señala que el síndrome de burnout tiene un inicio cuando el trabajador se ve expuesto a circunstancias laborales de estrés laboral crónico, que tengan una duración de no menos de 6 meses de forma continua, y que además de haber utilizado diferentes estrategias de afrontamiento frente a este estrés, no han podido solucionarse de una manera adecuada y este estrés poco a poco se va acumulando hasta que llega a padecer este síndrome de burnout.	El síndrome de burnout se operacionalizará en tres dimensiones, veintidós indicadores e ítems.	D.1: Agotamiento emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ítem 1</li> <li>- Ítem 2</li> <li>- Ítem 3</li> <li>- Ítem 6</li> <li>- Ítem 8</li> <li>- Ítem 13</li> <li>- Ítem 14</li> <li>- Ítem 16</li> <li>- Ítem 20</li> </ul>	Ordinal, de tipo polinómico que consiste en siete opciones de respuesta: 0 = Nunca 1 = Pocas veces al año o menos 2 = Una vez al mes o menos 3 = Algunas veces 4 = Una vez a la semana 5 = Pocas veces a la semana 6 = Diariamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel Bajo</li> <li>- Nivel Medio</li> <li>- Nivel Alto</li> </ul>
			D.2: Despersonalización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ítem 5</li> <li>- Ítem 10</li> <li>- Ítem 11</li> <li>- Ítem 15</li> <li>- Ítem 22</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel Bajo</li> <li>- Nivel Medio</li> <li>- Nivel Alto</li> </ul>
			D.3: Realización personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ítem 4</li> <li>- Ítem 7</li> <li>- Ítem 9</li> <li>- Ítem 12</li> <li>- Ítem 17</li> <li>- Ítem 18</li> <li>- Ítem 19</li> <li>- Ítem 21</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel Bajo</li> <li>- Nivel Medio</li> <li>- Nivel Alto</li> </ul>

Bienestar psicológico	Según Sánchez (1998), entiende por bienestar psicológico, al adecuado funcionamiento de capacidades personales, como el sentirse bien con uno mismo, posibilitando así su crecimiento personal. Es aquel sentimiento de felicidad subjetivo y satisfacción con la vida que lleva uno en la actualidad, este bienestar permite reflexionar sobre la frecuencia y la intensidad de emociones positivas.	El bienestar psicológico, se operacionalizará en cuatro dimensiones, sesenta y cinco ítems.	<b>D.1:</b> Bienestar subjetivo	- Ítems: 1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11,12, 13,14,15,16, 17,18,19,20, 21,22,23,24, 25,26,27,28, 29,30.	Ordinal, de tipo polinómico que consiste en cinco opciones de respuesta: 1 = Nunca 2 = Algunas veces 3 = Bastantes veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre	- Muy alto nivel - Nivel alto - Nivel promedio - Nivel bajo - Muy bajo nivel
			<b>D.2:</b> Bienestar material	- Ítems: 31,32,33,34, 35,36,37,38, 39,40.		
			<b>D.3:</b> Bienestar laboral	- Ítems: 41,42,43,44, 45,46,47,48, 49,50.	1 = Nunca 2 = Raras veces 3 = Algunas veces 4 = Con frecuencia 5 = Casi siempre (excepto ítems 45 y 48 puntuación invertida)	- Muy alto nivel - Nivel alto - Nivel promedio - Nivel bajo - Muy bajo nivel
			<b>D.4:</b> Relaciones con la pareja	- Ítems: 51,52,53,54, 55,56,57,58, 59,60,61,62, 63,64,65.	1 = Totalmente desacuerdo 2 = Moderadamente desacuerdo 3 = En parte acuerdo 4 = Moderadamente de acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo (excepto ítems 55,56,57,60,61 y 62 puntuación invertida)	- Muy alto nivel - Nivel alto - Nivel promedio - Nivel bajo - Muy bajo nivel

## **4.7. Recolección de datos**

### **4.7.1. Técnica**

La técnica que se aplicará en la presente investigación para la recolección de información será la encuesta, por lo que Carrasco (2009), sostiene que es una técnica de investigación social por excelencia, a causa de su versatilidad, utilidad, objetividad y sencillez para adquirir la información.

### **4.7.2. Instrumentos**

Para Chávez (2007), los instrumentos de investigación son los medios de ayuda o una serie de elementos que utiliza el investigador para medir y obtener la información necesaria, facilitando así su medición. Por tanto, los instrumentos a emplearse en esta investigación consistirán en la aplicación de dos Test psicométricos estandarizados, los cuales son los siguientes:

- Cuestionario de Síndrome de Burnout de Maslach
- Escala de bienestar psicológico – EBP de Sánchez.

#### **Ficha técnica del instrumento: Cuestionario de Síndrome de Burnout de Maslach**

Nombre del instrumento:	Maslach Burnout Inventory
Autor(a):	Maslach y Jackson (1981), Adaptado al Perú por García, Herrero y León (2007)
Objetivo del estudio:	Evaluar los niveles de síndrome de burnout en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19, Juliaca.
Procedencia:	California
Administración:	Individual o colectivo /Físico o computarizado
Duración:	15 a 20 minutos
Muestra:	98 efectivos policiales
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Agotamiento emocional</li><li>- Despersonalización</li><li>- Realización personal en el trabajo</li></ul>
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nunca (0 puntos)</li></ul>

- Pocas veces al año o menos (1 punto)
- Una vez al mes o menos (2 puntos)
- Algunas veces al mes (3 puntos)
- Una vez a la semana (4 puntos)
- Pocas veces a la semana (5 semanas)
- Diariamente (6 puntos)

<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>
<b>Agotamiento emocional</b>	1,2,3,6,8,13,14,16,20
<b>Despersonalización</b>	5,10,11,15,22
<b>Realización personal</b>	4,7,9,12,17,18,19,21

### **Validez y confiabilidad del instrumento.**

El instrumento que se empleará en la investigación ya presenta validez y confiabilidad en el Perú, con una población similar a la del presente trabajo de investigación, por consiguiente, no requiere ser sometido a validez y confiabilidad. El instrumento que se utilizara en el estudio, es el elaborado inicialmente por Maslach y Jackson (1981) y posteriormente fue adaptado al Perú por García, Herrero, León (2007), quienes obtienen niveles de confiabilidad altos, es por eso que los investigadores a nivel nacional e internacional aseguran que la validez factorial ha sido aprobada.

### **Ficha técnica del instrumento: Escala de bienestar psicológico - EBP**

Nombre del instrumento: Escala de bienestar psicológico - EBP

Autor(a): Sánchez J. (1988), Adaptado al Perú por Guillen F. (2015).

Objetivo del estudio: Evaluar los niveles de bienestar psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19, Juliaca.

Procedencia:	Madrid
Administración:	Individual o colectivo /Físico o computarizado
Duración:	20 a 25 minutos
Muestra:	98 efectivos policiales
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienestar psicológico subjetivo</li> <li>- Bienestar material</li> <li>- Bienestar laboral</li> <li>- Relaciones de pareja</li> </ul>
Escala valorativa: Bienestar subjetivo y material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca (1 punto)</li> <li>- Algunas veces (2 puntos)</li> <li>- Bastantes veces (3 puntos)</li> <li>- Casi siempre (4 puntos)</li> <li>- Siempre (5 puntos)</li> </ul>
Escala valorativa: Bienestar laboral (excepto ítems 45 y 48 puntuación invertida)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca (1 punto)</li> <li>- Raras veces (2 puntos)</li> <li>- Algunas veces (3 puntos)</li> <li>- Con frecuencia (4 puntos)</li> <li>- Casi siempre (5 puntos)</li> </ul>
Escala valorativa: Relaciones con pareja (excepto ítems 55,56,57,60,61 y 62 puntuación invertida)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Totalmente desacuerdo (1 punto)</li> <li>- Moderadamente desacuerdo (2 puntos)</li> <li>- En parte de acuerdo (3 puntos)</li> <li>- Moderadamente de acuerdo (4 puntos)</li> <li>- Totalmente de acuerdo (5 puntos)</li> </ul>

Dimensiones	Ítems
<b>Bienestar subjetivo</b>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30
<b>Bienestar material</b>	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40
<b>Bienestar laboral</b>	41,42,43,44,45,46,47,48,49,50
<b>Relaciones con la pareja</b>	51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65

### **Validez y confiabilidad del instrumento.**

El instrumento que se empleará en la investigación ya presenta validez y confiabilidad en el Perú, con una población similar a la del presente trabajo de investigación, en consecuencia, no requiere ser sometido a validez y confiabilidad. El instrumento que se aplicara en el estudio, fue elaborado inicialmente por Sánchez (1988) y posteriormente fue adaptado al Perú, para una población de adolescentes y adultos por Guillen F. (2015), concluyendo que hay un excelente nivel de confiabilidad.

## V. RESULTADOS

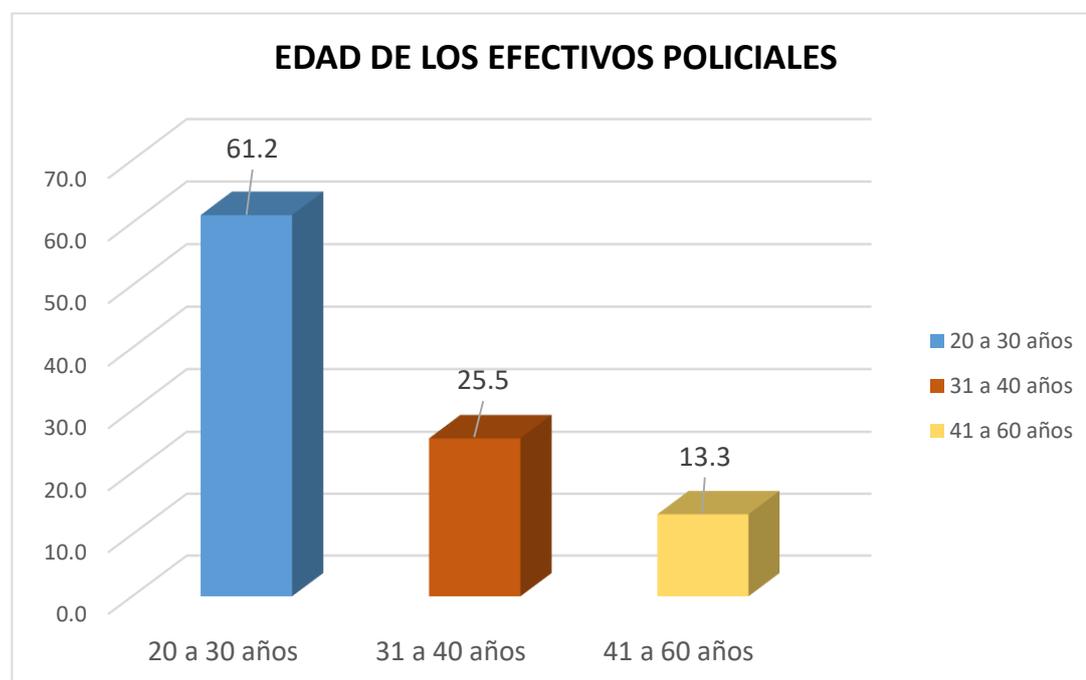
### 5.1. Presentación de Resultados

**Tabla N°01: Edad de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

EDAD	N	%
[20-30]	60	61.2%
[31-40]	25	25.5%
[41-60]	13	13.3%
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°01: Edad de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



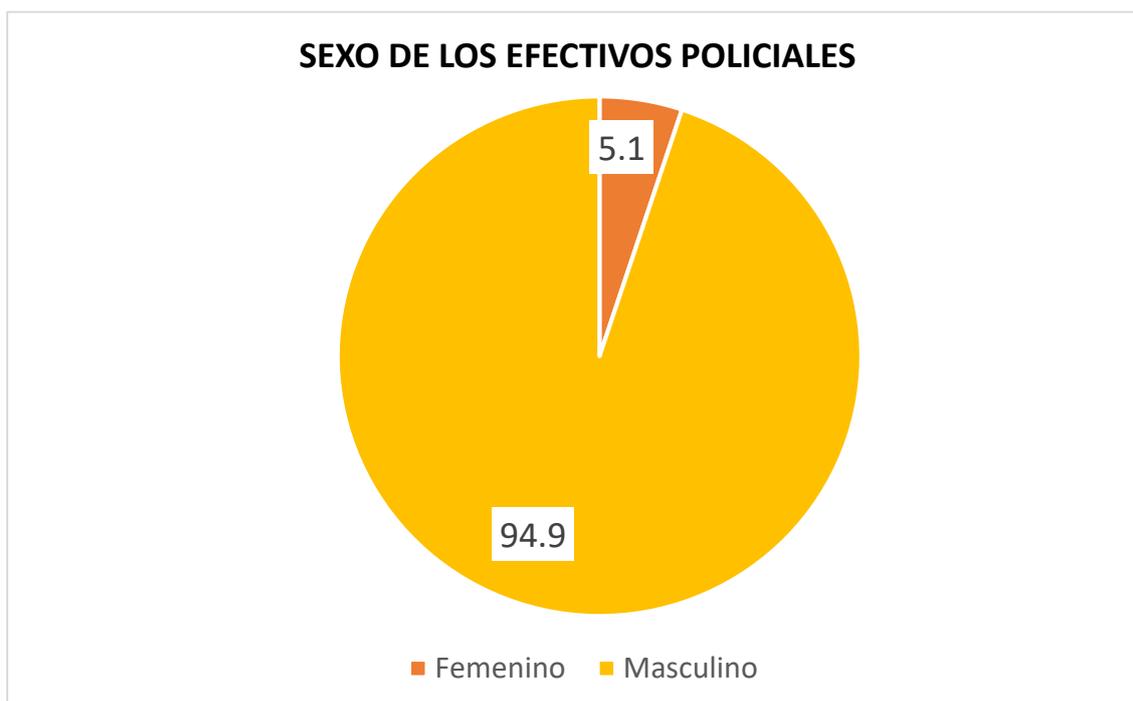
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°02: Sexo de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

SEXO	N	%
MASCULINO	93	94.9%
FEMENINO	5	5.1%
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°02: Sexo de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021**



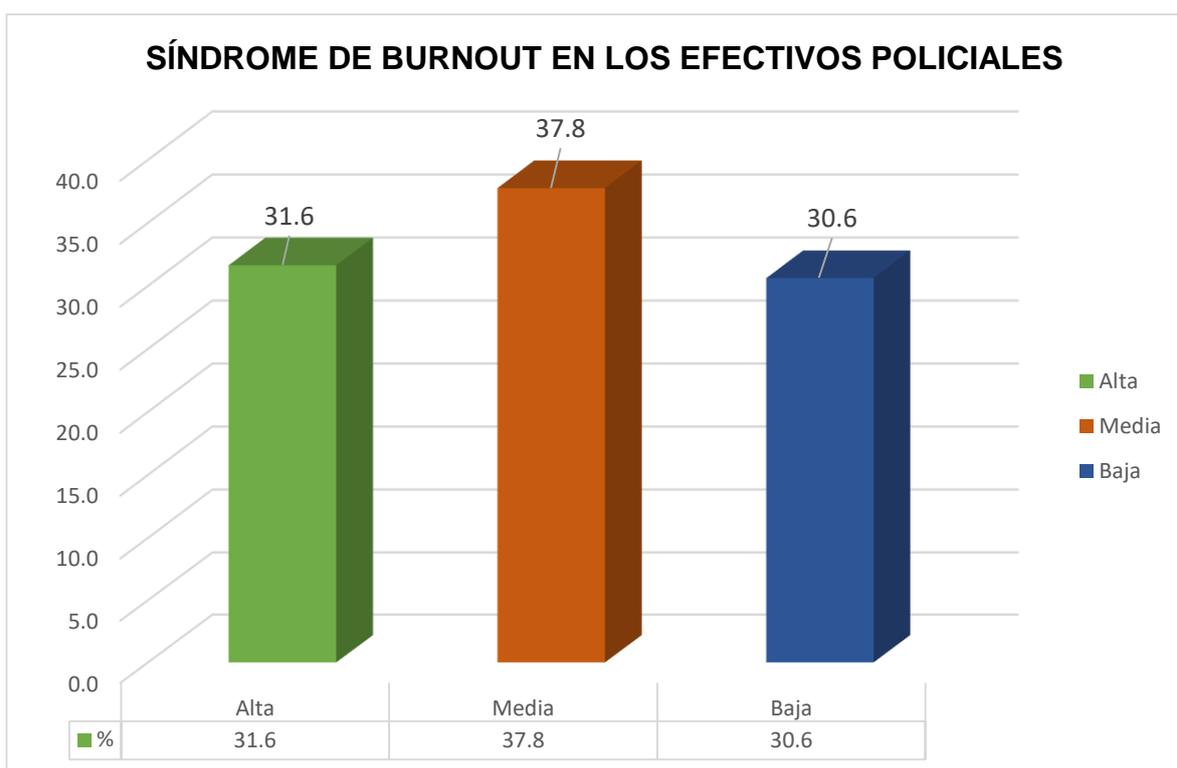
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°03: Nivel de la variable Síndrome de Burnout en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales- Juliaca, 2021.**

Riesgo de Burnout	Rangos	N	%
Alta	[80-132]	31	31.6
Media	[30-79]	37	37.8
Baja	[0-29]	30	30.6
<b>Total</b>		<b>98</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°03: Nivel de la variable Síndrome de Burnout en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales- Juliaca, 2021.**



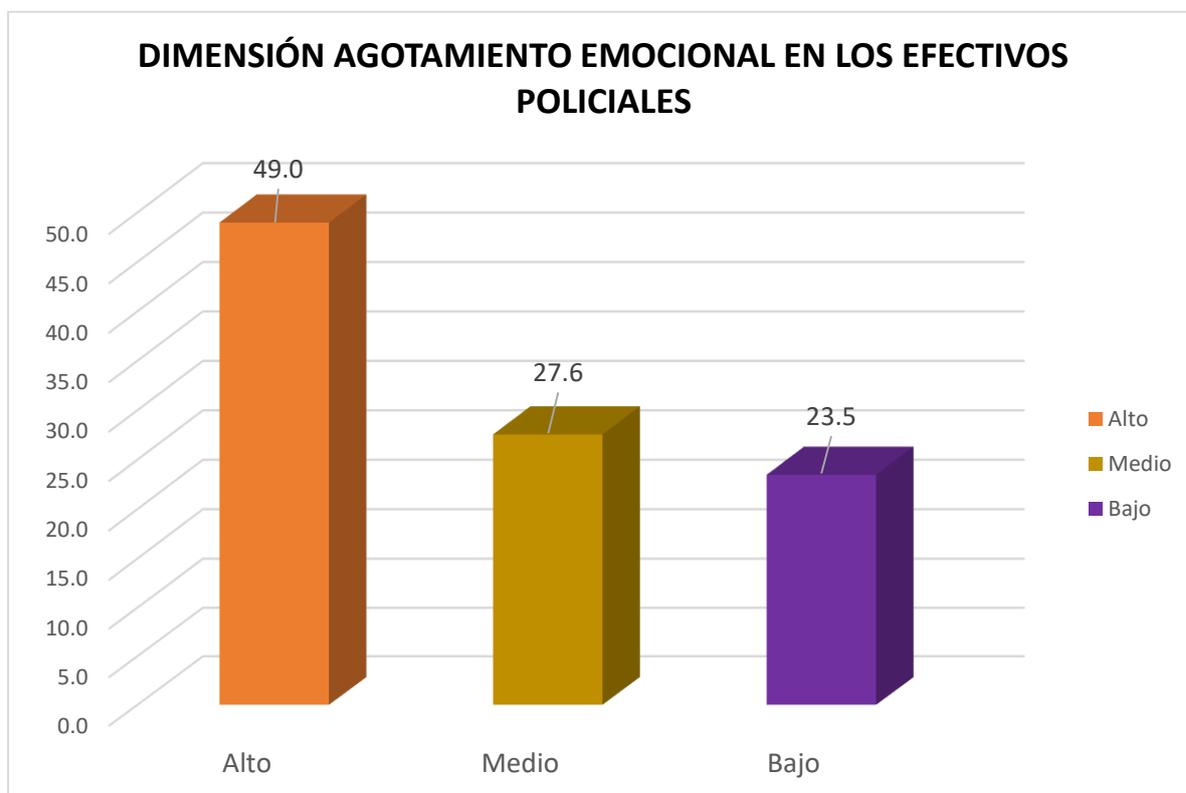
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°04: Nivel de la primera dimensión de síndrome de burnout, Agotamiento emocional en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

<b>Agotamiento emocional</b>	<b>Rango</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Alto</b>	[29-54]	48	49.0
<b>Medio</b>	[13-28]	27	27.6
<b>Bajo</b>	[0-12]	23	23.5
<b>Total</b>		98	100.0

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°04: Nivel de la primera dimensión de síndrome de burnout, Agotamiento emocional en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



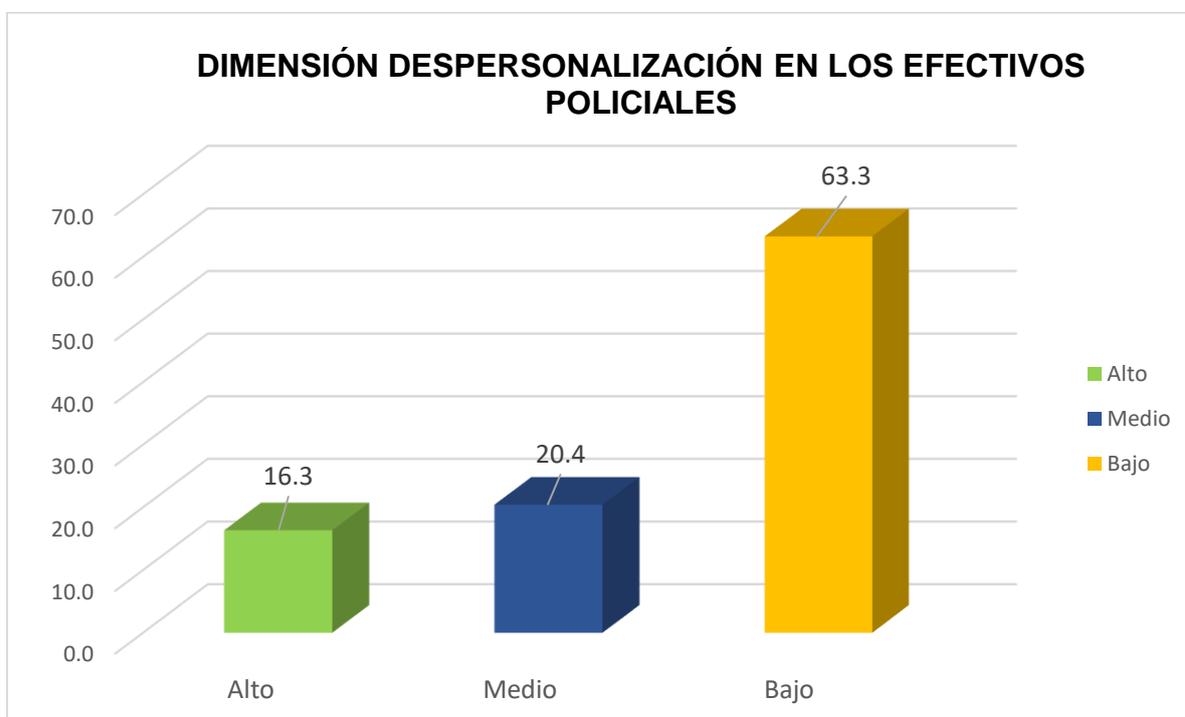
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°05: Nivel de la segunda dimensión de síndrome de burnout, Despersonalización en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

Despersonalización	Rango	N	%
Alto	[12-30]	16	16.3
Medio	[4-11]	20	20.4
Bajo	[0-3]	62	63.3
<b>Total</b>		<b>98</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°05: Nivel de la segunda dimensión de síndrome de burnout, Despersonalización en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



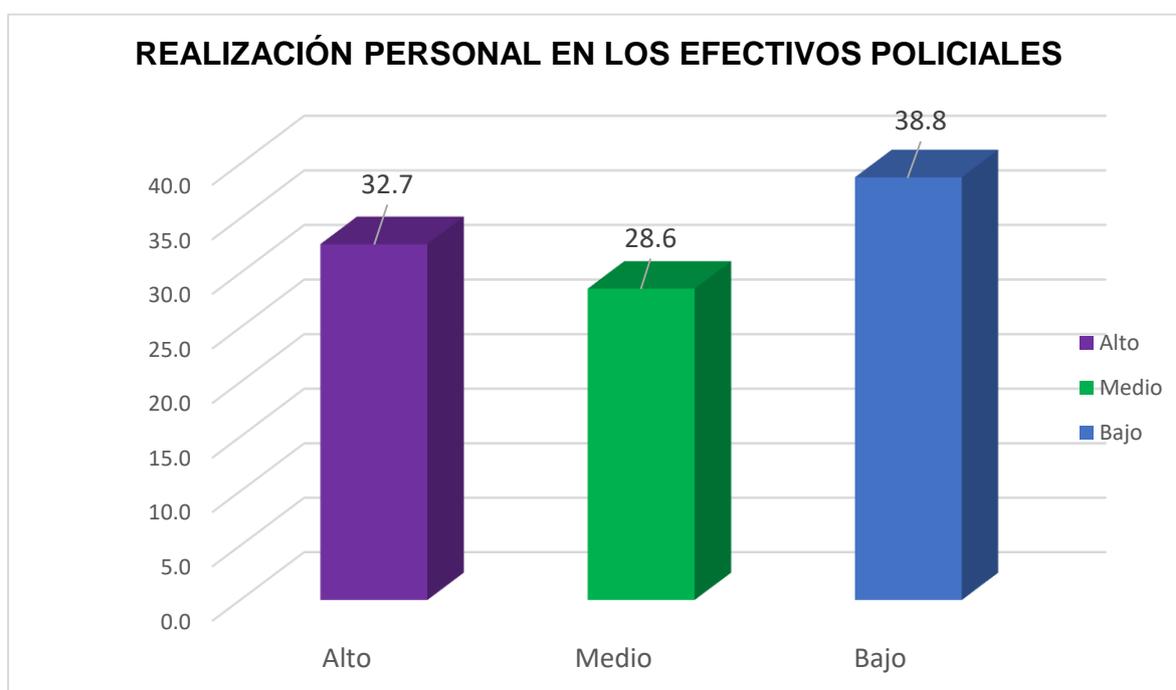
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°06: Nivel de la tercera dimensión de síndrome de burnout, Realización personal en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

Realización personal	Rango	N	%
<b>Alto</b>	[43-48]	32	32.7
<b>Medio</b>	[32-42]	28	28.6
<b>Bajo</b>	[0-31]	38	38.8
<b>Total</b>		98	100.0

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°06: Nivel de la tercera dimensión de síndrome de burnout, Realización Personal en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



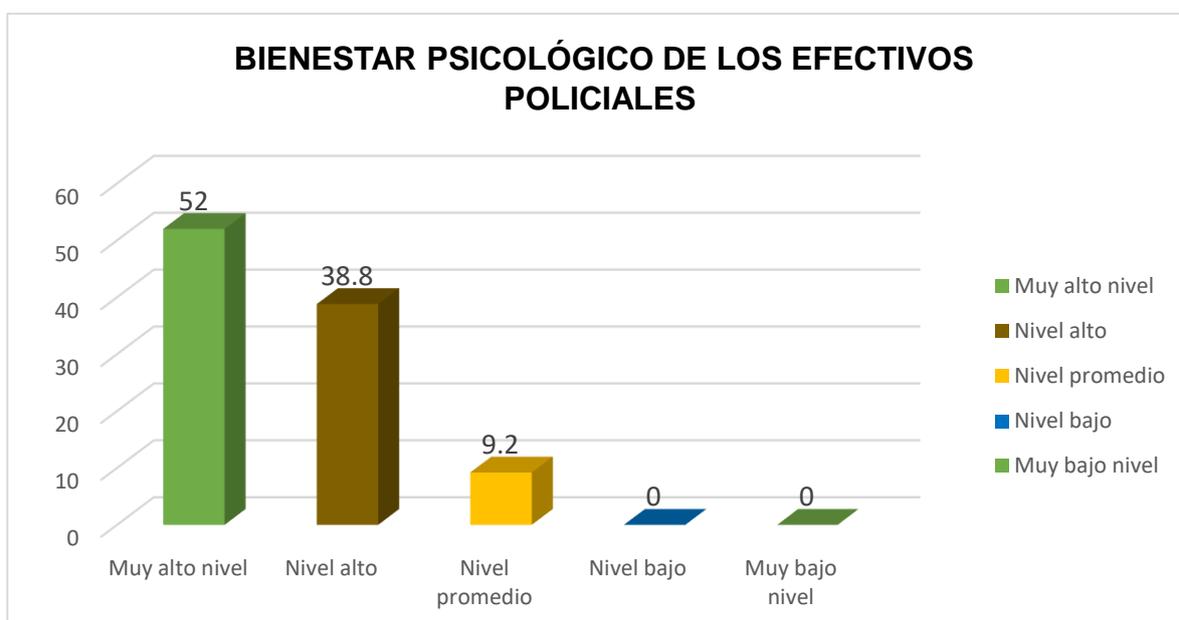
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°07: Nivel de la variable Bienestar Psicológico de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

Bienestar Psicológico	Rango	N	%
Muy alto nivel	[274-325]	51	52.0
Nivel alto	[222-273]	38	38.8
Nivel promedio	[170-221]	9	9.2
Nivel bajo	[118-169]	0	0.0
Muy bajo nivel	[65-117]	0	0.0
<b>Total</b>		<b>98</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°07: Nivel de la variable Bienestar Psicológico de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



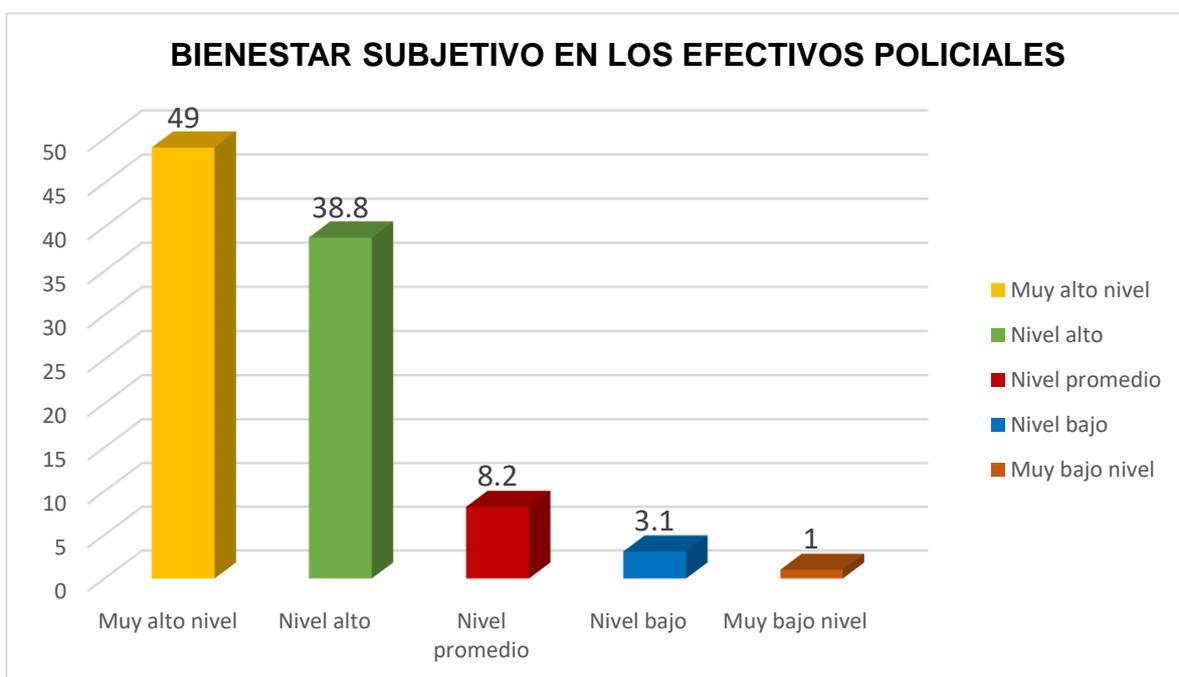
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°08: Nivel de la primera dimensión de bienestar psicológico, Bienestar subjetivo en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

Bienestar subjetivo	Rango	N	%
Muy alto nivel	[127 -150]	48	49.0
Nivel alto	[103 -126]	38	38.8
Nivel promedio	[79-102]	8	8.2
Nivel bajo	[55 -78]	3	3.1
Muy bajo nivel	[30 -54]	1	1.0
<b>Total</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°08: Nivel de la primera dimensión de bienestar psicológico, Bienestar subjetivo en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



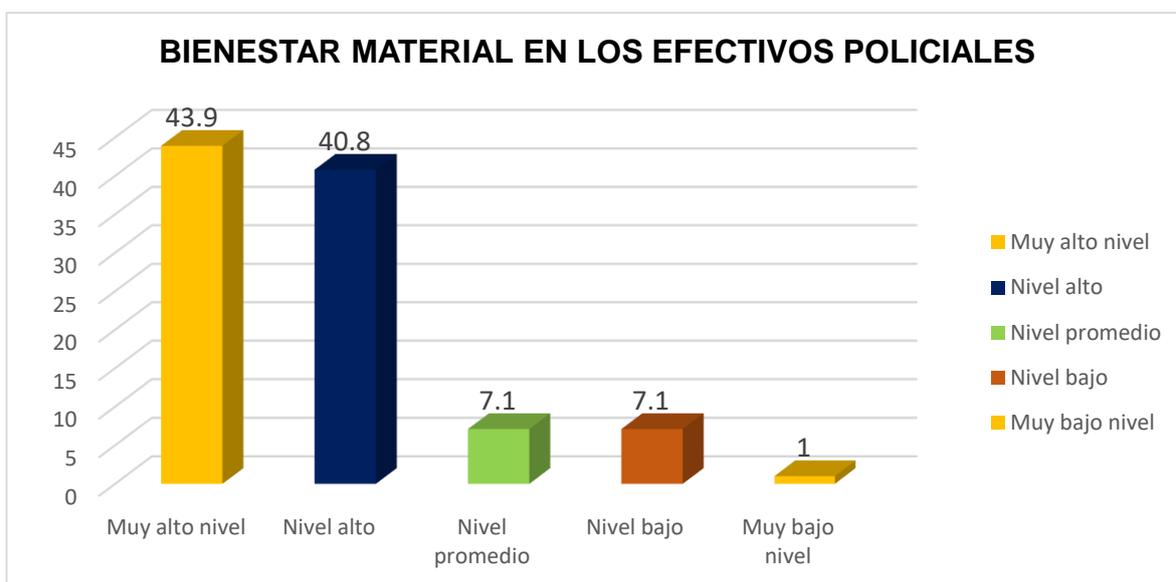
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°09: Nivel de la segunda dimensión de bienestar psicológico, Bienestar material en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

Bienestar material	Rango	N	%
Muy alto nivel	[43-50]	43	43.9
Nivel alto	[35-42]	40	40.8
Nivel promedio	[27-34]	7	7.1
Nivel bajo	[19-26]	7	7.1
Muy bajo nivel	[10-18]	1	1.0
<b>Total</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°09: Nivel de la segunda dimensión de bienestar psicológico, Bienestar material en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



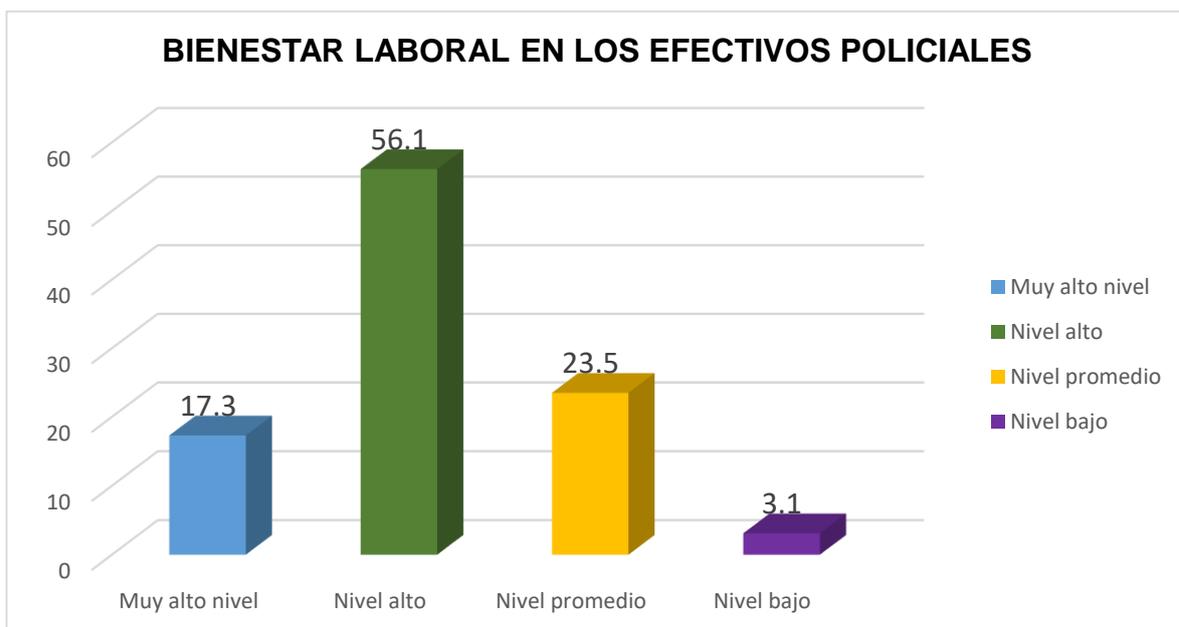
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°10: Nivel de la tercera dimensión de bienestar psicológico, Bienestar laboral en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales- Juliaca, 2021.**

Bienestar laboral	Rango	N	%
Muy alto nivel	[43-50]	17	17.3
Nivel alto	[35-42]	55	56.1
Nivel promedio	[27-34]	23	23.5
Nivel bajo	[19-26]	3	3.1
Muy bajo nivel	[10-18]	0	0.0
<b>Total</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°10: Nivel de la tercera dimensión de bienestar psicológico, Bienestar laboral en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



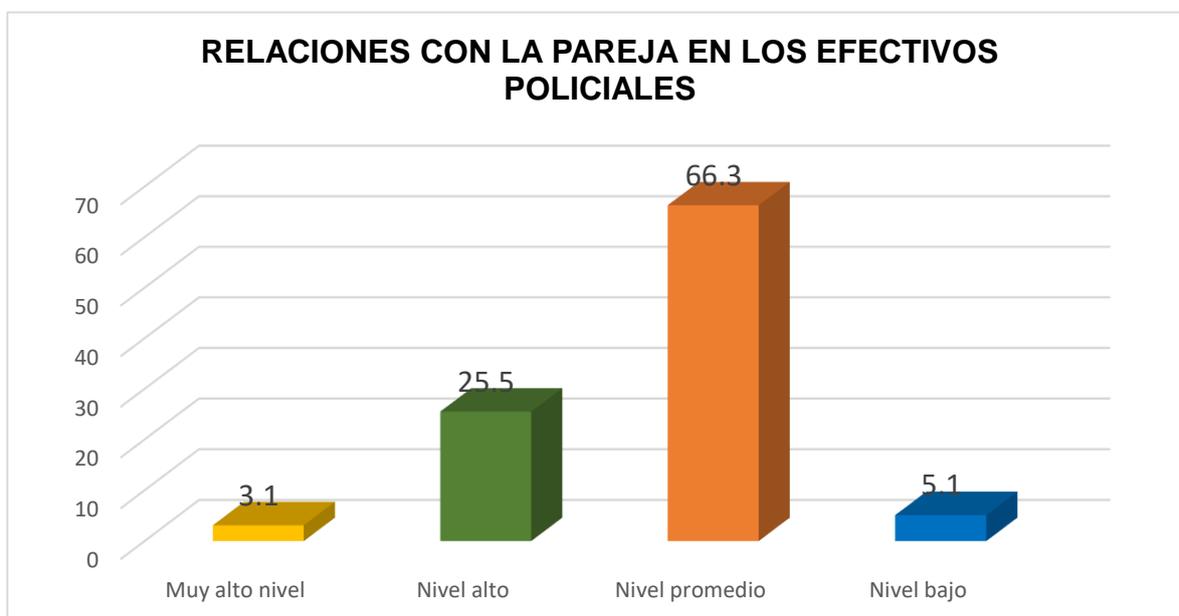
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla N°11: Nivel de la cuarta dimensión de bienestar psicológico, Relaciones con la pareja en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales- Juliaca, 2021.**

Relaciones con la pareja	Rango	N	%
<b>Muy alto nivel</b>	[64-75]	3	3.1
<b>Nivel alto</b>	[52-63]	25	25.5
<b>Nivel promedio</b>	[40-51]	65	66.3
<b>Nivel bajo</b>	[28-39]	5	5.1
<b>Muy bajo nivel</b>	[15-27]	0	0.0
<b>Total</b>		98	100

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°11: Nivel de la cuarta dimensión de bienestar psicológico, Relaciones con la pareja en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



*Fuente: Elaboración propia*

## 5.2. Interpretación de los Resultados

Por consiguiente, se describen los datos obtenidos posteriormente de la aplicación del instrumento de recolección de datos y expresados en la estadística descriptiva:

1. En la tabla y gráfico N°01, se evidencia la edad de los efectivos policiales, el 61,2% de ellos tenían entre 20 a 30 años de edad, el 25,5% de 31 a 40 años, y el 13,3% de 41 a 60 años.
2. En la tabla y gráfico N°02, podemos percibir del 100% de los efectivos policiales, el 94,9% de ellos eran del sexo masculino y el 5,1% del sexo femenino
3. En la tabla y gráfico N°03, se aprecia el riesgo de presentar el síndrome de Burnout, del 100% de los efectivos policiales, el 37,8% de ellos presentó un riesgo medio de síndrome de Burnout, el 31,6% un riesgo alto, y el 30,6% un riesgo bajo.
4. En la tabla y gráfico N°04, podemos apreciar del 100% de los efectivos policiales, el 49,0% de ellos presentó agotamiento emocional alto, el 27,6% agotamiento emocional medio y el 23,5% agotamiento emocional bajo.
5. En la tabla y gráfico N°05, se percibe del 100% de los efectivos policiales que, el 63,3% de ellos presentó trastorno de despersonalización bajo, el 20,4% trastorno medio y solo el 16,3% trastorno alto.
6. En la tabla y gráfico N°06, podemos apreciar la realización personal de los efectivos policiales, del 38,8% de los efectivos policiales su realización personal fue baja, del 32,7% fue alta y del 28,6% de ellos fue media.
7. En la tabla y gráfico N°07, se muestra el bienestar psicológico en los efectivos policiales, del 52,0% de ellos su bienestar psicológico estuvo en un

nivel muy alto, del 38,8% en un nivel alto y solo del 9,2% en un nivel promedio.

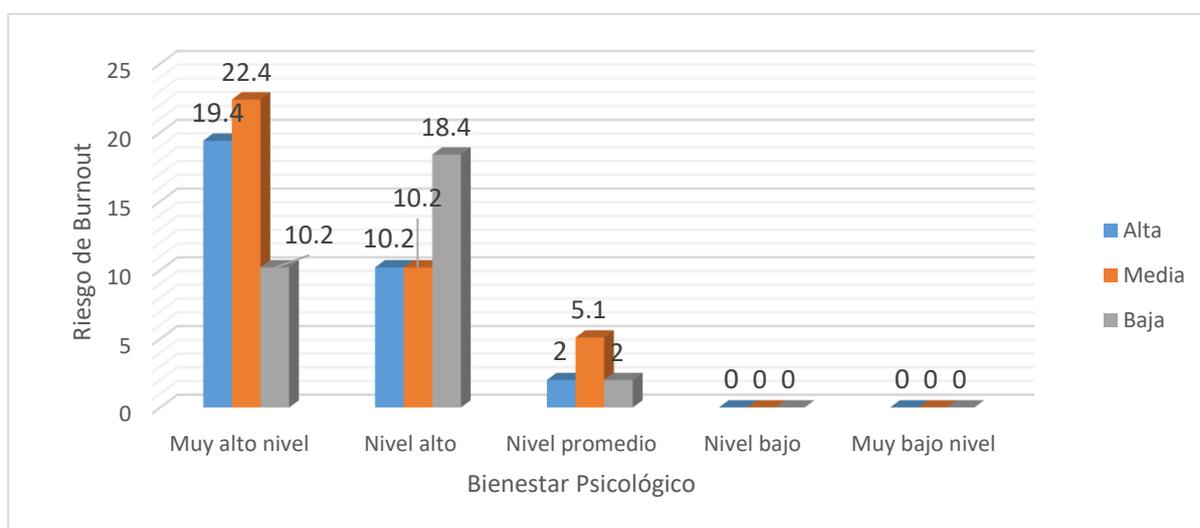
8. En la tabla y gráfico N°08, podemos apreciar el bienestar subjetivo en los efectivos policiales, el 49,0% de ellos presentó un nivel de bienestar subjetivo muy alto, el 38,8% un nivel alto, el 8,2% un nivel promedio, el 3,1% un nivel bajo y solo el 1,0% un nivel muy bajo.
9. En la tabla y gráfico N°09, se pudo constatar que el bienestar material en efectivos policiales, el 43,9% de ellos presentó un nivel muy alto respecto al bienestar material, el 40,8% un nivel alto, el 7,1% un nivel promedio, con igual porcentaje de 7,1% presentó un nivel bajo, y solo el 1,0% un nivel muy bajo.
10. En la tabla y gráfico N°10, observamos del 100% de los efectivos policiales, el 56,1% de ellos mostró un nivel muy alto respecto al bienestar laboral, el 23,5% un nivel promedio. El 17,3% un nivel muy alto, y solo el 3,1% un nivel bajo.
11. En la tabla y gráfico N°11, se aprecia las relaciones de pareja en los efectivos policiales, podemos observar del 100%, el 66,3% de ellos mostró una relación de pareja en un nivel promedio, el 25,5% en un nivel alto, el 5,1% en un nivel bajo y el 3,1% en un nivel muy alto.

**Tabla N°12: Tabla cruzada de la variable Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

Riesgo de Burnout	Bienestar Psicológico										Total	
	Muy alto nivel		Nivel alto		Nivel promedio		Nivel bajo		Muy bajo nivel			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Alta</b>	19	19.4	10	10.2	2	2.0	0	0.0	0	0.0	31	31.6
<b>Media</b>	22	22.4	10	10.2	5	5.1	0	0.0	0	0.0	37	37.8
<b>Baja</b>	10	10.2	18	18.4	2	2.0	0	0.0	0	0.0	30	30.6
<b>Total</b>	51	52.0	38	38.8	9	9.2	0	0.0	0	0.0	98	100.0

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°12: Cruce de la variable Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



*Fuente: Elaboración propia*

### Interpretación

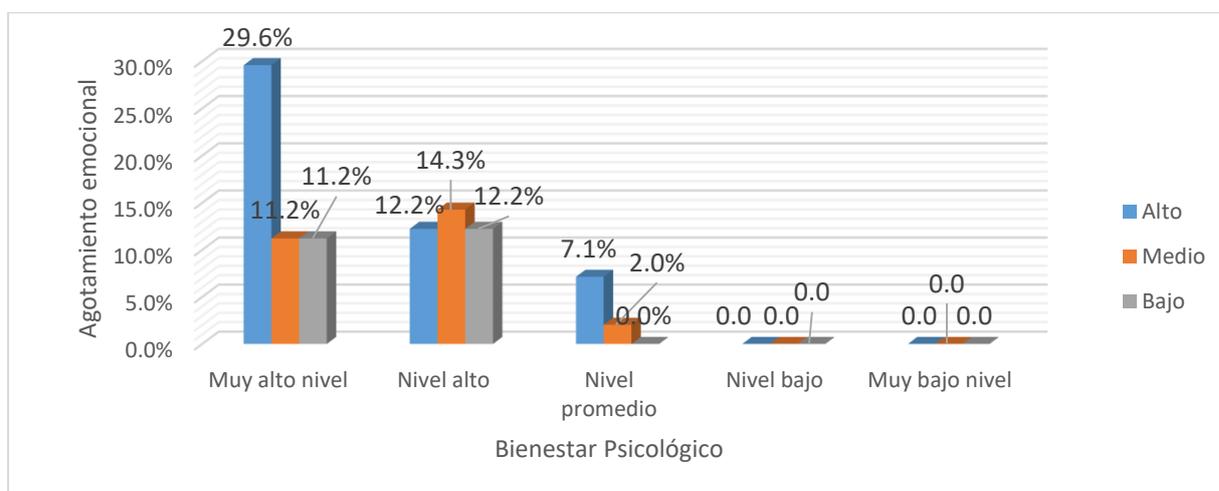
En la tabla y gráfico N°12, podemos destacar que el mayor porcentaje 22,4% de los efectivos policiales presentó síndrome de Burnout en un nivel medio y su bienestar psicológico fue muy alto, y el menor porcentaje 2,0% de ellos presentó síndrome de Burnout en un nivel bajo y su bienestar psicológico fue promedio.

**Tabla N°13: Tabla Cruzada entre la dimensión de Agotamiento emocional del Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales Juliaca, 2021.**

Agotamiento emocional	Bienestar Psicológico										Total	
	Muy alto nivel		Nivel alto		Nivel promedio		Nivel bajo		Muy bajo nivel		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
<b>Alto</b>	29	29.6	12	12.2	7	7.1	0	0.0	0	0.0	48	49.0
<b>Medio</b>	11	11.2	14	14.3	2	2.0	0	0.0	0	0.0	27	27.6
<b>Bajo</b>	11	11.2	12	12.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	23	23.5
<b>Total</b>	51	52.0	38	38.8	9	9.2	0	0.0	0	0.0	98	100.0

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°13: Cruce entre la dimensión de Agotamiento emocional del Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



*Fuente: Elaboración propia*

### Interpretación

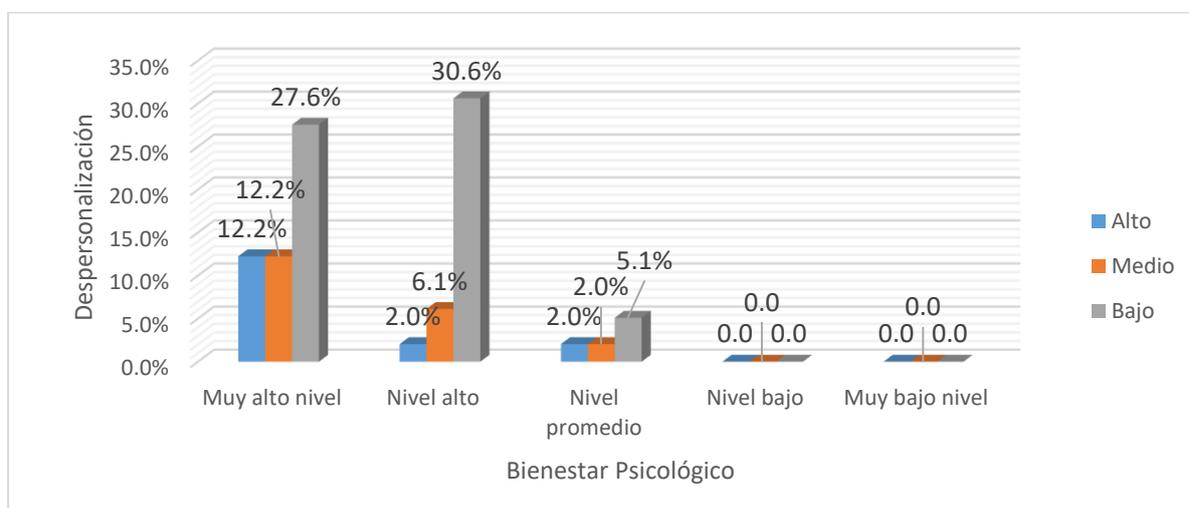
En la tabla y gráfico N°13, se evidencia que el mayor porcentaje 29,6% de los efectivos policiales presentó un alto nivel de agotamiento emocional y su bienestar psicológico estuvo en un nivel muy alto, y con porcentaje menor 2,0% de ellos su agotamiento emocional estuvo en un nivel medio y su bienestar psicológico también se ubicó en un nivel promedio.

**Tabla N°14: Tabla cruzada entre la dimensión Despersonalización y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

Despersonalización	Bienestar Psicológico										Total	
	Muy alto nivel		Nivel alto		Nivel promedio		Nivel bajo		Muy bajo nivel		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
<b>Alto</b>	12	12.2	2	2.0	2	2.0	0	0.0	0	0.0	16	16.3
<b>Medio</b>	12	12.2	6	6.1	2	2.0	0	0.0	0	0.0	20	20.4
<b>Bajo</b>	27	27.6	30	30.6	5	5.1	0	0.0	0	0.0	62	63.3
<b>Total</b>	51	52.0	38	38.8	9	9.2	0	0.0	0	0.0	98	100.0

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°14: Cruce entre la dimensión Despersonalización y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



*Fuente: Elaboración propia*

### Interpretación

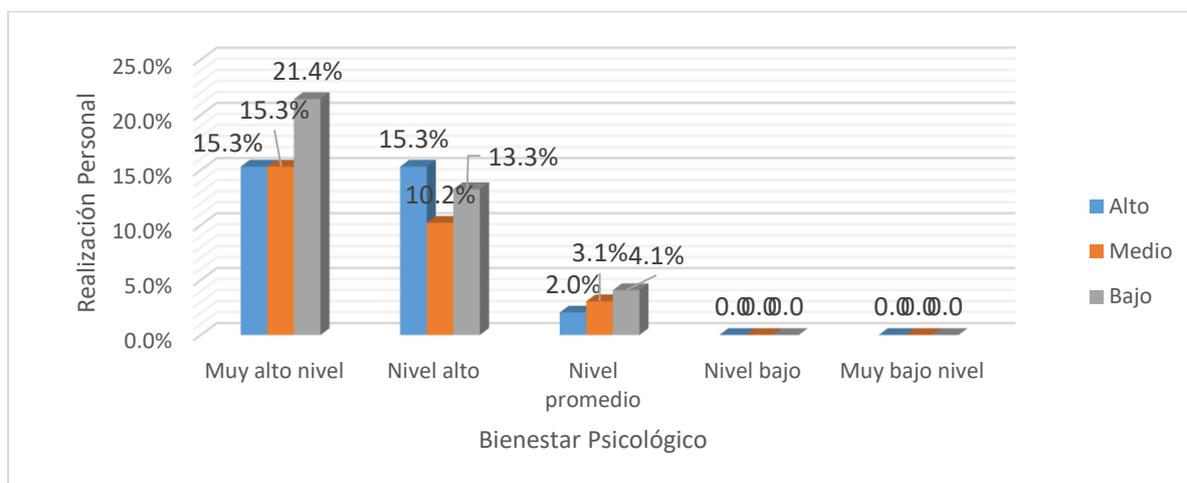
En la tabla N°14, se pudo revelar que, el mayor porcentaje 30,6% de los efectivos policiales presentó un nivel de despersonalización bajo y su bienestar psicológico estuvo en un nivel alto, y el menor porcentaje 2,0% de ellos presentó un nivel de despersonalización alta y su bienestar psicológico estuvo en un nivel promedio.

**Tabla N°15: Tabla cruzada entre la dimensión Realización personal y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**

Realización personal	Bienestar Psicológico										Total	
	Muy alto nivel		Nivel alto		Nivel promedio		Nivel bajo		Muy bajo nivel		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
<b>Alto</b>	15	15.3	15	15.3	2	2.0	0	0.0	0	0.0	32	32.7
<b>Medio</b>	15	15.3	10	10.2	3	3.1	0	0.0	0	0.0	28	28.6
<b>Bajo</b>	21	21.4	13	13.3	4	4.1	0	0.0	0	0.0	38	38.8
<b>Total</b>	51	52.0	38	38.8	9	9.2	0	0.0	0	0.0	98	100.0

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°15: Cruce entre la dimensión Realización personal y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales - Juliaca, 2021.**



*Fuente: Elaboración propia*

### Interpretación

En la tabla y gráfico N°15, se aprecia con un alto porcentaje de los efectivos policiales con 21,4% presentaron un nivel bajo en su realización personal y su bienestar psicológico se encontró en un nivel muy alto, y con solo un 2,0% de ellos presentaron un nivel alto en su realización personal y su bienestar psicológico se encontró en un nivel promedio.

## PRUEBA DE BONDAD O NORMALIDAD

### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

**H0:** Los datos poseen una distribución normal

**H1:** Los datos NO poseen una distribución normal.

### 2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ ).

Confianza = 95%

Nivel de significancia (Alfa) es  $\alpha = 0,05$  (5%)

### 3. Prueba estadística a emplear.

Tomando en cuenta que, la muestra de estudio es  $>$  a 50 datos, se pudo identificar el uso de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Esta prueba, denominada Kolmogorov-Smirnov, según el Sig. Asintótica (al final del cuadro) también llamado “p-valor”, permite saber si emplearemos una prueba paramétrica o no paramétrica.

**Tabla N°16: Prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov**

Pruebas de normalidad	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Riesgo de Burnout	0.101	98	0.016
D1: Agotamiento emocional	0.103	98	0.013
D2: Despersonalización	0.166	98	0.000
D3: Realización personal	0.086	98	0.072
Bienestar Psicológico	0.096	98	0.026
D1: Bienestar subjetivo	0.114	98	0.003
D2: Bienestar material	0.116	98	0.002
D3: Bienestar laboral	0.129	98	0.000
D4: Relaciones con la pareja	0.129	98	0.000

Nota. Corrección de significación de Lilliefors

#### **4. Criterio de decisión.**

Si p-valor  $< 0,05$ , se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$ .

Si el p-valor  $\geq 0,05$ , se acepta la  $H_0$  y se rechaza la  $H_a$ .

#### **5. Decisión y conclusión.**

Ya que p-valor, en casi la totalidad de datos obtenidos es  $< 0,05$ , se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$ , es decir los datos NO tienen una distribución normal, por consecuencia, se aplicará la prueba No paramétrica Rho de Spearman.

## PRUEBA DE HIPÓTESIS

### Hipótesis General

Existe relación significativa entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

#### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

**H0:** No existe relación significativa entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

$$\rho = 0$$

**H1:** Existe relación significativa entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

$$\rho \neq 0$$

#### 2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ )

Debido a que la investigación se encuentra dentro de las ciencias de la salud, el nivel de significación elegido es  $\alpha = 0,05$ , se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna, el mismo que se expresa en valores de 0.05, que representa el 5% de error permitido.

#### 3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra fueron seleccionados de manera censal y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de correlación de Rho Spearman.

#### 4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 25, luego de procesar los datos se muestra en la tabla 17, el cual es importante para decir si se acepta o rechaza la Ha.

**Tabla N°17: Correlaciones entre la variable Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico**

	Correlaciones		Riesgo de Burnout	Bienestar Psicológico
<b>Rho de Spearman</b>	Riesgo de Burnout	Coeficiente de correlación	1.000	0.194
		Sig. (bilateral)		0.056
		N	98.000	98.000
	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	0.194	1.000
		Sig. (bilateral)	0.056	
		N	98.000	98.000

#### 5. Decisión estadística

Para considerar la decisión estadística de aceptar o rechazar la Ha, se ejerce el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig)  $\leq \alpha$ , entonces se acepta la Ha, en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 17 se aprecia que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es:  $\rho = 0,194$  lo cual se interpreta como una correlación positiva débil, según lo señalado por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. Conforme a la tabla N°17, el valor de  $p = 0,056$  (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de  $\alpha = 0,05$  y se tiene que  $0,056 > 0,05$ . De tal manera que, se acepta la H0, es decir, no existe relación entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

## **Hipótesis Específica N°1**

Existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

### **1. Formulación de las hipótesis estadísticas.**

**H0:** No existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

$$\rho = 0$$

**H1:** Existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

$$\rho \neq 0$$

### **2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ )**

Debido a que la investigación se encuentra dentro de las ciencias de la salud, el nivel de significación elegido es  $\alpha = 0,05$ , se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna, el mismo que se expresa en valores de 0.05, que representa el 5% de error permitido.

### **3. Selección de la prueba estadística**

Analizando que los integrantes de la muestra fueron seleccionados de manera censal y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se ejecutara uso de la prueba de correlación de Rho Spearman.

### **4. Lectura del p-valor (sig)**

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 25, luego de procesar los datos, se muestra en la tabla 18, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la  $H_0$ .

**Tabla 18: Correlación entre la dimensión Agotamiento Emocional y Bienestar Psicológico.**

Correlaciones		Agotamiento emocional	Bienestar Psicológico
<b>Rho de Spearman</b>	Agotamiento emocional	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.066
		N	98
	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	0.066
		Sig. (bilateral)	0.519
		N	98

### 5. Decisión estadística

Para considerar la decisión estadística de aceptar o rechazar la  $H_a$ , se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig)  $\leq \alpha$ , entonces se acepta la  $H_a$ , en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 18 se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es:  $\rho = 0,066$  lo cual se interpreta como una correlación positiva débil, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo a la tabla N° 18, el valor de  $p = 0,519$  (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de  $\alpha = 0,05$  y se tiene que  $0,519 > 0,05$ . Por lo que, se acepta la  $H_0$ , es decir, no existe relación entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

## **Hipótesis Específica N°2**

Existe relación significativa entre la dimensión despersonalización del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

### **1. Formulación de las hipótesis estadísticas.**

**H0:** No existe relación significativa entre la dimensión despersonalización del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

$$\rho = 0$$

**H1:** Existe relación significativa entre la dimensión despersonalización del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

$$\rho \neq 0$$

### **2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ )**

Debido a que la investigación se encuentra dentro de las ciencias de la salud, el nivel de significación elegido es  $\alpha = 0,05$ , se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna, el mismo que se expresa en valores de 0.05, que representa el 5% de error permitido.

### **3. Selección de la prueba estadística**

Considerando que los miembros de la muestra fueron seleccionados de manera censal y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de correlación de Rho Spearman.

### **4. Lectura del p-valor (sig)**

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 25, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 19, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la  $H_0$ .

**Tabla 19: Correlación entre la dimensión Despersonalización y Bienestar Psicológico**

Correlaciones		Despersonalización	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Despersonalización	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.194
		N	98
	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	0.194
		Sig. (bilateral)	0.056
		N	98

### 5. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la  $H_a$ , se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig)  $\leq \alpha$ , entonces se acepta la  $H_a$ , en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 19 se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es:  $\rho = 0,194$  lo cual se interpreta como una correlación positiva débil, según lo manifestado por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio.

De acuerdo a la tabla N° 19, el valor de  $p = 0,056$  (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de  $\alpha = 0,05$  y se tiene que  $0,056 > 0,05$ . Por tanto, se acepta la  $H_0$ , es decir, no existe relación entre la dimensión despersonalización del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

### **Hipótesis Específica N°3**

Existe relación significativa entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

#### **1. Formulación de las hipótesis estadísticas.**

**H0:** No existe relación significativa entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

$$\rho = 0$$

**H1:** Existe relación significativa entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

$$\rho \neq 0$$

#### **2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ )**

Debido a que la investigación se encuentra dentro de las ciencias de la salud, el nivel de significación elegido es  $\alpha = 0,05$ , se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna, el mismo que se expresa en valores de 0.05, que representa el 5% de error permitido.

#### **3. Selección de la prueba estadística**

Considerando que los miembros de la muestra fueron seleccionados de manera censal y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de correlación de Rho Spearman.

#### **4. Lectura del p-valor (sig)**

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 25, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 20, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la  $H_a$ .

**Tabla 20: Correlación entre la dimensión Realización personal y Bienestar Psicológico.**

Correlaciones		Realización personal	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Realización personal	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.662
		N	98
	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	-0.045
		Sig. (bilateral)	0.662
		N	98

### 5. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la  $H_a$ , se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig)  $\leq \alpha$ , entonces se acepta la  $H_a$ , en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 20, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es:  $\rho = -0.045$  lo cual se interpreta como una correlación negativa débil, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo a la tabla **N°20**, el valor de  $p = 0,662$  (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de  $\alpha = 0,05$  y se tiene que  $0,662 > 0,05$ . Por tanto, se acepta la  $H_0$ , es decir, no existe relación entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

## VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis descriptivo de los Resultados

La discusión de resultados se lleva a cabo comparando los hallazgos encontrados con el de los antecedentes y respaldándose en los aportes teóricos citados en el apartado de bases teóricas.

Siendo una investigación puesta en el tercer nivel de investigación y con un diseño no experimental, según su nivel con diseño descriptivo correlacional, requiere de la formulación de hipótesis, por lo cual se lleva a cabo la contratación de hipótesis de investigación.

### 6.2. Comparación de los resultados con el marco teórico

De acuerdo a los resultados obtenidos se establece un nivel de correlación positiva débil, es decir que no existe una relación significativa entre Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en los efectivos policiales de la Unidad de Servicios especiales – Juliaca, 2021; obteniendo un coeficiente de relación de Rho de Spearman de (0,194) entre síndrome de burnout y el bienestar psicológico, se obtuvo el valor  $p$  (0.056), que es mayor o superior al valor de significancia o error (0.05). Que indica que un alto nivel de Riesgo de Síndrome de Burnout no le corresponde un buen Bienestar Psicológico y viceversa.

Los resultados obtenidos se contrastan con otras investigaciones realizadas, entre las cuales tenemos a Quintanilla y Cárdenas (2021) quienes dentro de su investigación mencionan una correlación inversa entre Estrés Laboral y Bienestar Psicológico ya que el 58% de los efectivos policiales presentan niveles altos de Estrés y el 30% un nivel bajo de Bienestar Psicológico.

También tenemos a Parrera (2020) quien dentro de su investigación realizada menciona que existe una correlación negativa entre Síndrome de Burnout y las Estrategias de Afrontamiento Evitativo, así también se

encontró correlación positiva entre dimensión de agotamiento emocional con la dimensión de afrontamiento evitativo en efectivos del Águila Negra de la Policía Nacional del Perú. Por otro lado, tenemos a Trujillo (2020) quien dentro de su trabajo manifiesta que no existe relación significativa entre Bienestar Psicológico y calidad de vida profesional en miembros de la Policía Nacional de Perú, lo cual indica que el bienestar Psicológico del efectivo policial no influye en la calidad de vida profesional. A su vez tenemos a Asto y Paquiyauri (2021) quienes dentro de su investigación menciona que existe una relación significativa directa entre ambas variables de Clima Laboral y Bienestar Psicológico con una correlación de Rho de Spearman de 0.862 el cual nos indica que el 52% de trabajadores serenazgos poseen un clima laboral favorable y el 86% de trabajadores serenazgos posee un nivel alto de Bienestar Psicológico. Y por su parte Carranza (2019) menciona en su trabajo que no existe una relación significativa directa entre las variables de estudio Síndrome de Burnout y calidad de atención, así mismo si se encontró relación entre la variable sociodemográfica de estado civil y profesión con el Síndrome de Burnout.

Estos resultados se contrastan con el marco teórico donde Maslach(1982) manifiesta que el Síndrome de Burnout empieza cuando el trabajador se encuentra en contacto a circunstancias laborales de estrés laboral crónico, cuya duración es de más de seis meses de forma consecutiva, además de que al haber utilizado numerosas estrategias de afrontamiento frente a este estrés no han podido dar una solución de manera adecuada y este estrés se va aumentando paulatinamente hasta llegar a padecer el Síndrome de Burnout.

Según Pines (1993) también considera que el Síndrome de Burnout se puede presentar cuando un empleado o trabajador va en busca del sentido a su existencia laboral y al no encontrarla empiezan a experimentar síntomas de estrés, cansancio, fatiga, pero no todos llegan a presentar dicho síndrome. También Carrillo (2012), los síntomas del

síndrome de burnout implican un deterioro encubierto y progresivo que incluyen cuadros de estrés acompañados de tensiones musculares, cambios nerviosos, endocrinos y demás cuadros somáticos. Así mismo Sánchez (1998) sostiene que el Bienestar Psicológico es importante ya que es un adecuado funcionamiento de capacidades personales como el sentirse bien con uno mismo, así llegando al crecimiento personal también aporta a la felicidad subjetiva y satisfacción con la vida que decide llevar uno mismo en la actualidad, a su vez este bienestar permite la reflexión de la intensidad de emociones positivas.

Finalmente, Diener (2009) menciona que el Bienestar Psicológico está planteado en tres categorías que son muy importantes que incluyen la valoración personal en términos positivos y los afectos, además de la cualidad deseable.

Por otro lado, en relación a las hipótesis específicas se obtuvieron los siguientes resultados:

En la hipótesis específica N°1; se señala que no existe relación directa entre la dimensión agotamiento emocional del Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=0,066$ .

En la hipótesis específica N°2; se señala que no existe relación directa entre la dimensión despersonalización del Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021; ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=0,194$ .

En la hipótesis específica N°3; se señala que, no existe relación directa entre la dimensión realización personal del Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios

Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.; ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=0,045$ .

Se puede concluir señalando que no existe relación significativa entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

## CONCLUSIONES

- Primera** Se logró determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=0.194$ , se obtuvo el valor  $p(0.056)$  que indica que no existe relación significativa entre síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021. Es decir que a un alto nivel de riesgo de síndrome de burnout no le corresponde un buen bienestar psicológico y viceversa.
- Segunda** Se pudo determinar un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=0.066$ , se obtuvo el valor  $p(0.519)$  que indica que no existe relación directa entre agotamiento emocional y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021. Es decir que a un alto nivel agotamiento emocional no determina un buen bienestar psicológico y viceversa.
- Tercera** Se logró determinar un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=0.194$ , se obtuvo el valor  $p(0.056)$  que indica que no existe relación directa entre Despersonalización y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021. Es decir que a un nivel bajo de despersonalización le corresponde un buen bienestar psicológico y viceversa.
- Cuarta** Se pudo determinar un coeficiente de correlación de Rho Spearman de  $r=0.045$ , se obtuvo el valor  $p(0.662)$  que indica que no existe relación entre realización personal y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021. Es decir que a un nivel bajo de realización personal no determina un buen bienestar psicológico y viceversa.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los efectivos policiales, implementar programas preventivos ante el síndrome de burnout para mejorar su bienestar psicológico.
- Se recomienda a los responsables de la Unidad de Servicios Especiales, efectuar capacitaciones para mejorar las estrategias de afrontamiento ante el agotamiento emocional, donde puedan adquirir herramientas como las técnicas de relajación y gestión de emociones.
- Se recomienda a los profesionales de Psicología que están en ejercicio de sus funciones a fin de crear estrategias para orientar y promover el cuidado de la salud mental consideren impartir talleres para el fortalecimiento del bienestar psicológico.
- Se recomienda a los responsables de la Unidad de Servicios Especiales, realizar talleres grupales para poner en práctica métodos que ayuden a disponer de una buena realización personal.
- Se recomienda no considerar en futuros estudios la relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico ya que se ha demostrado que no existe relación directa entre ambas variables, obteniendo el coeficiente de correlación de  $r= 0.194$

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, J. y Loayza P. (2020). *Síndrome de burnout en docentes de la institución educativa “José María Arguedas Parcona, Ica – 2020*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciada en psicología]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.automadeica.edu.pe/handle/automadeica/873>
- Aruquipa, G. (2020). *Prevalencia del síndrome de burnout en trabajadores de enfermería*. Caja de la salud de la banca privada de Bolivia. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/22130>
- Aslla, R., Lizarbe, F. y Quispe, P. (2016). *Factores relacionados al síndrome de burnout en el personal de salud del hospital regional de Ica, 2016*. [Tesis realizada para optar el título de Médico cirujano]. Repositorio Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica. <https://repositorio.unica.edu.pe/handle/UNICA/2996>
- Asto, N. y Paquiyaui, K. (2021). *Clima laboral y bienestar psicológico en el personal de serenazgo de la Municipalidad Provincial de Huamanga, Ayacucho 2021*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciadas en psicología]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.automadeica.edu.pe/bitstream/automadeica/1074/1/Katya%20Paquiyaui%20Pariona.pdf>
- Benavides, C., Segura, A. y Rojas, L. (2020). Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región de Caribe. *Revista Logos ciencia y tecnología*. 12(3): 8-19. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2422-42002020000300008&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2422-42002020000300008&script=sci_abstract&tlng=es)
- Bosqued, M. (2018). El síndrome del quemado. *Que es y cómo superarlo*. España: Paidós. 2018.
- Carbajal, Y. (2007). ¿Cómo elaborar una investigación desde el enfoque cuantitativo? Manuscrito: USMP.

- Carranza, G. (2019). *Relación entre el síndrome de burnout en personal de salud y calidad de atención en consulta externa del hospital regional de Ica, 2019*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciado en psicología]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/871>
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Ed. San Marcos.
- Carrillo, E. (2012). Síndrome de burnout en la práctica médica. *Revista de Medicina interna de México*. 28 (6): 579;84.
- Caycho, T., Carbajal, C., Vilca, L. y Gallegos, M. (2020). Covid-19 y salud mental en policías peruanos. *Acta medica Perú*. <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v37n3/1728-5917-amp-37-03-396.pdf>
- Chavez, N. (2007). *Introducción a la investigación educativa*. Maracaibo: La columna, 3ra edición. <https://isbn.cloud/9789802962815/introduccion-a-la-investigacion-educativa/>
- Diaz, C. (2020). Síndrome de quemazón en el personal de salud. *EDIC Coll Div Educ Contin.* [https://www.academia.edu/25170643/Sindrome\\_de\\_Quemazon\\_en\\_el\\_Personal\\_de\\_Salu](https://www.academia.edu/25170643/Sindrome_de_Quemazon_en_el_Personal_de_Salu)
- Diener, E. (1984). *El repensar de la felicidad, ciencia de la psicología del poder*. Malden: Blackwell 31, 103-157.
- Diener, E. (2009). Bienestar subjetivo: Una visión general. *Revista Sudafricana de Psicología*. 39(4), 391-406. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3672741.pdf>
- Diener, E. y Sandvik, E. (1991). *La felicidad es la frecuencia, no la intensidad*. Oxford: Pèrgamo 1, 119-140.

Freudenberger, B. (1976). Abuso de alcohol y drogas. *Burnout*, 3(1): 49 -49.

Gallardo, L. (2018). *Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el departamento de tránsito de la Policía Nacional del Perú en Lima 2018*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciada en psicología]. Repositorio Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6763>

Gonzales, L. (2012). *Un recorrido por el sentimiento de desilusión y desgaste*. Burnout y docencia. México: Trillas.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6.<sup>a</sup> ed. McGraw Hill. [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010) *Metodología de la Investigación* (5<sup>a</sup> Ed.). México: McGraw Hill Educación.

Landeau, R. (2007). *Elaboración de trabajos de investigación*. ed. Alfa

Lyubomirsky, S. (2007). El cómo de la felicidad. *New Cork: Boletín psicológico* 131, 809-855.

Maslach, C. (1982). Estrés laboral y agotamiento. *Comprendiendo el burnout*. [https://www.researchgate.net/publication/240370761\\_Understanding\\_burnout\\_Definitional\\_issues\\_in\\_analyzing\\_a\\_complex\\_phenomenon](https://www.researchgate.net/publication/240370761_Understanding_burnout_Definitional_issues_in_analyzing_a_complex_phenomenon)

Maslach, C. y Jackson, S. (2016). *Maslach Burnout Inventory*. Estados Unidos. <https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory-mbi>.

- Molina, A., Cuenca, D., Gil, T y Gutiérrez, R. (2020). *Impacto del síndrome de burnout en el bienestar y calidad de vida en uniformados de la policía nacional*. [Tesis realizada para optar el título de Psicólogo clínico]. Repositorio Universidad Politécnica Grancolombiano. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2256>
- Monte, P. (2017). *Jornada el síndrome de quemarse por el trabajo en servicios sociales*. España: Saluda.
- Montero, K., Cortes, G. y Hernández, A. (2020). Síndrome de burnout en policías de Colombia y su relación con el sistema de beneficios e incentivos. *Revista logos, ciencia y tecnología* 12(2): 32-43. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S24224200202000020032](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S24224200202000020032)
- Ñaupas, H., Mejía, E. y Villagómez, A. (2011). *Metodología de la investigación científica y asesoramiento de tesis. Una propuesta didáctica para aprender a investigar y elaborar la tesis*. Segunda Edición. Lima. Editorial Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Orellana, C. (2018). *Síndrome de burnout en policías de tránsito de la Región Policial de Huaraz, 2017*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciada en psicología]. Repositorio Universidad San Pedro. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USPE\\_5053962a7a4012e8124472bc1e170d6b](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USPE_5053962a7a4012e8124472bc1e170d6b)
- Paucar, J. (2019). *El síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en el personal de la policía municipal de Loja en el periodo de 2019*. [Tesis realizada para optar el título de Psicóloga clínica]. Repositorio Universidad Nacional de Loja. Ecuador. <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/23296/1/Tesis%20final%20de%20Jhuleidy%20Stefany%20Paucar%20Barba.pdf>

Parrera, G. (2020). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en efectivos del Águila Negra de la Policía Nacional del Perú*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciada en psicología]. Repositorio Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/937>

Parrilla, E. (2013). *Síndrome de burnout en el personal de enfermería del Hospital Rodolfo Robles Valverde*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Parrilla-Eunice.pdf>.

Pines, A. (1993). *Control del estrés laboral*. Madrid: Eudema. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3307970.pdf>

Quintanilla, E. y Cárdenas, M. (2021). *Estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de una comisaría de Celemín, 2021*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciadas en Psicología]. Repositorio Universidad Antonio Guillermo Urrello. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1572>

Ryff, C. (1989). La Felicidad lo es todo, exploraciones sobre el bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*. 57(6), 1069-1081.

Salas, F. y Bustamante, B. (2020). *Afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en el personal policial de investigación de la ciudad de Cajamarca, 2019*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciadas en psicología]. Repositorio Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1263>

Sánchez, R. (2020). *Sobrecarga laboral y bienestar psicológico del personal de enfermería, Hospital nacional dos de mayo. Lima, 2020*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica.

<http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/737/1/Rosa%20S%C3%A1nchez%20Calongos.pdf>

Sánchez, C. (1998). *Manual de Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones S.A. (2ª).

[http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP\\_Manual\\_EXTRACTO.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP_Manual_EXTRACTO.pdf)

Sánchez, C. (1994). El bienestar psicológico subjetivo. *Boletín de psicología* 43(1), 25-51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4528617>

Sevilla, M. (2015). El síndrome de burnout o síndrome de quemarse por el trabajo. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/sindrome-de-burnout.html>

Trujillo, M. (2020). *Bienestar Psicológico y calidad de vida profesional en miembros de la Policía Nacional del Perú en pandemia por Covid-19, Lima 2020*. [Tesis realizada para optar el título de Licenciada en psicología]. Repositorio Universidad San Ignacio de Loyola. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/11255>

Vásquez, J. (2009). Bienestar psicológico y salud, aportaciones de la psicología positiva. *Anuario de psicología positiva*. [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)

Velásquez, A. y Rey, N. (1999). *Metodología de la investigación científica*. Ed. San Marcos.

Vielma, J. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Educere*. 14(49): 265-275.

Villaverde, J. (2020). *Calidad de vida y bienestar psicológico en socios líderes del programa banquitos cooperativos solidarios en una entidad cooperativa en*

Huancayo. [Tesis realizada para optar el título de Licenciada en psicología]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/659>

Waterman, A. (1993). Dos concepciones de la felicidad: contraste de expresividad personal. *Revista de personalidad y Psicología social*. 64, 678-691.

Yanac, E. (2018). *Bienestar psicológico y su relación con la calidad de vida en los trabajadores del Policlínico Policía de Moyobamba, Lima*. [Tesis realizada para optar el título de Maestro en administración]. Repositorio Universidad Nacional de Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/4008?show=full>

Zuazo, A. Burnout y calidad de vida profesional de Lima Metropolitana. [Tesis realizada para optar el título de Licenciado en psicología]. Repositorio Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625148>

# **ANEXOS**

## Anexo 01: Matriz de consistencia

**Título:** Síndrome de burnout y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

**Responsables:** Paola Junet, Quispe Quispe y Gaby Lizeth, López Zela

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021?</p> <p><b>Problemas específicos</b> <b>P.E.1</b> ¿Cuál es la relación entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021?</p> <p><b>P.E.2</b> ¿Cuál es la relación entre la dimensión despersonalización del</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> <b>O.E.1</b> Determinar la relación que existe entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p> <p><b>O.E.2</b> Determinar la relación que existe entre la dimensión despersonalización del</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe una relación significativa entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> <b>H.E.1</b> Existe relación directa entre la dimensión agotamiento emocional del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p> <p><b>H.E.2</b> Existe relación directa entre la dimensión despersonalización del</p>	<p><b>Variable 1:</b> Síndrome de burnout</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Agotamiento emocional</li> <li>- D.2: Despersonalización</li> <li>- D.3.: Realización personal</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> Bienestar psicológico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Bienestar psicológico subjetivo</li> <li>- D.2: Bienestar material</li> <li>- D.3: Bienestar laboral</li> <li>- D.4: Relaciones con la pareja</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Tipo de investigación:</b> Básica, no experimental. <b>Diseño de Investigación:</b> Descriptivo correlacional, de corte transversal.</p> <p><b>Población:</b> La población de estudio estará conformada por 98 efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p> <p><b>Muestra:</b> Para el presente estudio la muestra se determinó mediante el muestreo no probabilístico, siendo la población de estudio relativamente pequeña se empleó como técnica de distribución el muestreo censal, quedó conformada la totalidad de la población de efectivos policiales.</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b> <b>Técnica:</b> Encuesta</p>

<p>síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021?</p> <p><b>P.E.3</b> ¿Cuál es la relación entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021?</p>	<p>síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p> <p><b>O.E.3</b> Determinar la relación que existe entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p>	<p>síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p> <p><b>H.E.3</b> Existe relación directa entre la dimensión realización personal del síndrome de burnout y el bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.</p>		<p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de burnout de Maslach</li> <li>- Escala de bienestar psicológico – EBP de Sánchez</li> </ul> <p><b>Métodos de análisis de datos</b> Se empleará la prueba de bondad de Kolmogorov-Smirnov.</p>
---	--	--	--	--

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos y fichas de validación por juicio de expertos

### INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

NOMBRE:

EDAD:

FECHA:

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente.

Nunca: 0

Pocas veces al año o menos: 1

Una vez al mes o menos: 2

Algunas veces al mes: 3

Una vez a la semana: 4

Varias veces a la semana: 5

Diariamente: 6

No	EXPRESIONES	NUNCA	POCAS VECES AL AÑO	UNA VEZ AL MES	ALGUNAS VECES A LA SEMANA	UNA VEZ A LA SEMANA	POCAS VECES A LA SEMANA	DIARIAMENTE
1	Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado	0	1	2	3	4	5	6
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado	0	1	2	3	4	5	6
4	Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender	0	1	2	3	4	5	6
5	Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mi, como si fuesen objetos impersonales		1	2	3	4	5	6
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	0	1	2	3	4	5	6
7	Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender	0	1	2	3	4	5	6
8	Siento que mi trabajo me está desgastando		1	2	3	4	5	6
9	Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
10	Siento que me he hecho más duro con la gente	0	1	2	3	4	5	6
11	Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
12	Me siento muy energético en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
13	Me siento frustrado por el trabajo	0	1	2	3	4	5	6
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente	0	1	2	3	4	5	6
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	0	1	2	3	4	5	6
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
18	Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender	0	1	2	3	4	5	6
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	0	1	2	3	4	5	6
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	0	1	2	3	4	5	6
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	0	1	2	3	4	5	6
22	Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas	0	1	2	3	4	5	6

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO – EBP

José Sánchez-Cánovas (1988)

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN ESTA ETAPA DE SU VIDA, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Por favor no deje ninguna pregunta sin contestar. Gracias.

PARTE 1					
---------	--	--	--	--	--

Nº	Parte 1	Nunca o Casi Nunca	Algunas Veces	Bastantes Veces	Casi Siempre	Siempre
1	Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.					
2	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.					
3	Me siento bien conmigo mismo.					
4	Todo me parece interesante.					
5	Me gusta divertirme.					
6	Me siento jovial.					
7	Busco momentos de distracción y descanso.					
8	Tengo buena suerte.					
9	Estoy ilusionado/a.					
10	Se me han abierto muchas puertas en mi vida.					
11	Me siento optimista.					
12	Me siento capaz de realizar mi trabajo.					
13	Creo que tengo buena salud.					
14	Duermo bien y de forma tranquila.					
15	Me creo útil y necesario/a para la gente.					
16	Creo que me sucederán cosas agradables.					
17	Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.					
18	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.					
19	Creo que puedo superar mis errores y debilidades.					
20	Creo que mi familia me quiere.					
21	Me siento «en forma».					

22	Tengo muchas ganas de vivir					
23	Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con un buen ánimo.					
24	Me gusta lo que hago.					
25	Disfruto de las comidas					
26	Me gusta salir y ver a la gente.					
27	Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.					
28	Creo que, generalmente, tengo buen humor.					
29	Siento que todo me va bien,					
30	Tengo confianza en mí mismo/a.					
31	Vivo con cierto desahago y bienestar.					
32	Puede decir que soy afortunado/a.					
33	Tengo una vida tranquila.					
34	Tengo lo necesario para vivir.					
35	La vida me ha sido favorable.					
36	Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.					
37	Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.					
38	Las condiciones en que vivo son cómodas.					
39	Mi situación es relativamente próspera.					
40	Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.					

PARTE 2

N°	Parte 2	Nunca	Raras Veces	Algunas Veces	Con Frecuencia	Casi Siempre
1	Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.					
2	Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					
4	Mi trabajo es interesante.					
5	Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.					
6	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7	Mi trabajo me ha proporcionado independencia					
8	Estoy discriminado/a en mi trabajo.					
9	Mi trabajo es lo más importante para mí.					
10	Disfruto con mi trabajo.					

PARTE 3

LAS FRASES DESTINADAS A VARONES Y MUJERES SE PRESENTAN EN LA PAGINA SIGUIENTE

VARONES

N°	Parte 3	Totalmente en Desacuerdo	Moderadamente en Desacuerdo	En Parte de Acuerdo / En Parte en Desacuerdo	Moderadamente de Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	Atiendo al deseo sexual de mi esposa.					
2	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3	Me siento feliz como esposo.					
4	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5	Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
6	Cuando estoy en casa no aguanto a mi esposa en ella todo el día.					
7	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9	No temo expresar a mi esposa mi deseo sexual.					
10	Me cuesta conseguir la erección.					
11	Mi interés sexual ha descendido.					
12	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13	Mi mujer y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14	Hago con frecuencia el acto sexual.					
15	El acto sexual me proporciona placer					

MUJERES

N°	Parte 3	Totalmente en Desacuerdo	Moderadamente en Desacuerdo	En Parte de Acuerdo / En Parte en Desacuerdo	Moderadamente de Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	Atiendo al deseo sexual de mi esposo.					
2	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3	Me siento feliz como esposa.					
4	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5	Mi marido manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
6	Cuando estoy en casa no aguanto a mi marido en ella todo el día.					
7	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9	No temo expresar a mi marido mi deseo sexual.					
10	A mi marido le cuesta conseguir la erección.					
11	Mi interés sexual ha descendido.					
12	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13	Mi esposo y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14	Hago con frecuencia el acto sexual.					
15	El acto sexual me proporciona placer					

## **INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

### **I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Síndrome de burnout y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

La adaptación requerida es para la escala de Relaciones con la pareja ya que indica en el manual de Escala de Bienestar Psicológico EBP - Sánchez, que esta deberá ser aplicada a partir de los 26 años. Sin embargo la realidad en Perú, los jóvenes cuentan con una pareja desde temprana edad, por tal motivo se requiere la aprobación para cambiar este indicador de aplicación desde los 20 años en adelante.

Nombre del Experto: Dra. Evelyn Alina Anicama Navarrete

### **II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

<b>Aspectos a Evaluar</b>	<b>Descripción:</b>	<b>Evaluación Cumple/ No cumple</b>	<b>Preguntas a corregir</b>
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### **III. OBSERVACIONES GENERALES**

--

  
Nombre: Evelyn Alina Anicama Navarrete  
No. DNI: 44435992

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Síndrome de burnout y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

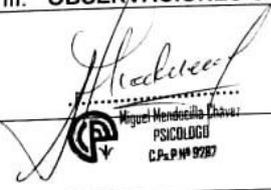
La adaptación requerida es para la escala de Relaciones con la pareja ya que indica en el manual de Escala de Bienestar Psicológico EBP - Sánchez, que esta deberá ser aplicada a partir de los 26 años. Sin embargo la realidad en Perú, los jóvenes cuentan con una pareja desde temprana edad, por tal motivo se requiere la aprobación para cambiar este indicador de aplicación desde los 20 años en adelante.

Nombre del Experto: Miguel Angel Mendocilla Chávez

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

  
 Miguel Mendocilla Chávez  
 PSICÓLOGO  
 C.P. Nº 9287

Nombre:  
No. DNI: 01345236.

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Síndrome de burnout y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021.

La adaptación requerida es para la escala de Relaciones con la pareja ya que indica en el manual de Escala de Bienestar Psicológico EBP - Sánchez, que esta deberá ser aplicada a partir de los 26 años. Sin embargo la realidad en Perú, los jóvenes cuentan con una pareja desde temprana edad, por tal motivo se requiere la aprobación para cambiar este indicador de aplicación desde los 20 años en adelante.

Nombre del Experto: Paul Ivan Gonzales Lima Avendaño

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES



Paul Ivan Gonzales Lima Avendaño  
PSICÓLOGO  
C. P. A. P. 8382

Nombre: Paul Ivan Gonzales Lima Avendaño

No. DNI: 29614239





## Anexo 4: Documentos de autorización



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### Hace Constar:

Que, QUISPE QUISPE PAOLA JUNET, identificada con DNI 71526848 y LOPEZ ZELA GABY LIZETH, identificada con DNI 72643104 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EFECTIVOS POLICIALES DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 JULIACA, 2021."**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 04 de octubre del 2021



  
Mg. Giorgia A. Aquije Cárdenas  
DECANO (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

---

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 [www.autonomadeica.edu.pe](http://www.autonomadeica.edu.pe)



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 4 de octubre del 2021

## OFICIO N°348-2021-UAI-FCS

UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES PNP - JULIACA.  
MAYOR GUERRERO MEZA RAÚL ÁNGEL.  
JEFE DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES PNP- JULIACA  
JULIACA.

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.

  
  
Mg. Giorgio A. Aquije Cárdenas  
DECANO (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN LA UNIDAD  
DE SERVICIOS ESPECIALES PNP -JULIACA**

**CORONEL LUIS ALBERTO COTRINA QUIÑONES  
JEFE REGIÓN POLICIAL PUNO**

Nosotras, PAOLA JUNET QUISPE QUISPE  
identificada con DNI 71526848 y GABY  
LIZETH LOPEZ ZELA identificada con DNI  
72643104, nos dirigimos a usted  
respetuosamente y exponemos:

Que, habiendo tomado en cuenta el tema de estudio de interés con la realidad local y a la institución, solicitamos su **AUTORIZACIÓN** para poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar los instrumentos psicológicos correspondientes, como parte de la exigencia del proceso del desarrollo del trabajo de investigación para el Programa Académico de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica.

Adjuntamos carta de presentación con el tema de investigación propuesta.

Por todo lo expuesto, reiteramos nuestra solicitud de autorización, agradeciendo de antemano toda la cooperación que pueda prestar al respecto.

Juliaca 28 de Setiembre del 2021

Atentamente.

PAOLA JUNET QUISPE QUISPE  
DNI 71526848

GABY LIZETH LOPEZ ZELA  
DNI 72643104



## Anexo 5: Constancias de Aplicación de Instrumentos



### CONSTANCIA POLICIAL

**EL JEFE DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES PNP JULIACA QUE SUSCRIBE.**

**HACE CONSTAR:**

--- Que, Paola Junet QUISPE QUISPE, identificada con DNI. Nro.71526848, estudiante del Programa Académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica, con código Nro. 71526848, aplicaron noventa y ocho (98) instrumentos de recolección de datos a los efectivos policiales de esta Unidad de Servicios Especiales PNP Juliaca (USE-PNP-JULIACA) los cuales fueron un cuestionario de Síndrome de Burnout de Maslach y la Escala de bienestar psicológico -EBP de Sánchez, correspondiente a la tesis de investigación titulada "SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EFECTIVOS POLICIALES DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 JULIACA 2021".

--- Se hace mención que la presente aplicación de evaluación del tes psicológico realizado al personal policial, fue autorizado por el Comando Institucional de la Decima Macro-Región Policial de Puno.

--- Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines que estime por conveniente.

Juliaca, 15 de octubre del 2,021.



  
OA - 296293  
Raúl Ángel GUERRERO.MEZA  
MAYOR PNP  
JEFE USE JULIACA



**POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ**  
SCG.PNP / X-MACREPOL-PUNO  
REGPOL-PUN. / DIVPOL-J. / DUE.PNP-J.  
USE.PNP JULIACA

### CONSTANCIA POLICIAL

**EL JEFE DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES PNP JULIACA QUE SUSCRIBE.**

**HACE CONSTAR:**

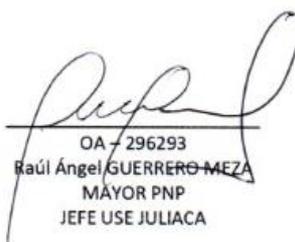
--- Que, Gaby Lizeth LÓPEZ ZELA, identificada con DNI. Nro. 72643104, estudiante del Programa Académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica, con código Nro. 72643104, aplicaron noventa y ocho (98) instrumentos de recolección de datos a los efectivos policiales de esta Unidad de Servicios Especiales PNP Juliaca (USE-PNP-JULIACA) los cuales fueron un cuestionario de Síndrome de Burnout de Maslach y la Escala de bienestar psicológico -EBP de Sánchez, correspondiente a la tesis de investigación titulada "SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EFECTIVOS POLICIALES DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 JULIACA 2021".

--- Se hace mención que la presente aplicación de evaluación del tes psicológico realizado al personal policial, fue autorizado por el Comando Institucional de la Décima Macro-Región Policial de Puno.

--- Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines que estime por conveniente.

Juliaca, 15 de octubre del 2,021.



  
OA - 296293  
Raúl Ángel GUERRERO-MEZA  
MAYOR PNP  
JEFE USE JULIACA

## Anexo 6: Consentimientos informados

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto, nos presentamos ante usted, Paola Junet Quispe Quispe y Gaby Lizeth Lopez Zela, estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre " Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia COVID-19 Juliaca,2021." y para ello quisiera contar con su importante colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas: Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico

De aceptar participar en la investigación, me informarán todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas, se explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

Atte.

Nombres: Paola Junet Quispe Quispe y Gaby Lizeth Lopez Zela  
Estudiantes del Programa Académico de Psicología  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

De haber sido informado y estar de acuerdo, por favor rellene la siguiente parte.

Yo, acepto aportar en la investigación sobre " Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia COVID-19 Juliaca,2021. " de la Srtas. Paola Junet Quispe Quispe y Gaby Lizeth Lopez Zela, habiendo informado mi participación de forma voluntaria.

Día: ..... / ..... / .....

.....  
Firma

Nombre

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto, nos presentamos ante usted, Paola Junet Quispe Quispe y Gaby Lizeth López Zela, estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre "Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia COVID-19 Juliaca, 2021." y para ello quisiera contar con su importante colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas: Cuestionario de Síndrome de Burnout de Maslach y la Escala Bienestar Psicológico – EBP de Sánchez.

De aceptar participar en la investigación, me informarán todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas, se explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

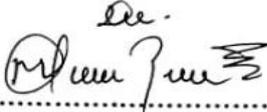
Atte.

Nombres: Paola Junet Quispe Quispe y Gaby Lizeth López Zela  
Estudiantes del Programa Académico de Psicología  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

De haber sido informado y estar de acuerdo, por favor rellene la siguiente parte.

Yo, acepto aportar en la investigación sobre "Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia COVID-19 Juliaca, 2021." de la Srtas. Paola Junet Quispe Quispe y Gaby Lizeth López Zela, habiendo informado mi participación de forma voluntaria.

Día: ...15...10...2021

De.  


Firma

Nombre *Mortha Gutierrez Apaza*

## Anexo 7: Evidencias fotográficas



*Explicación y firma de consentimientos en el patio de las instalaciones de la Unidad de Servicios Especiales-PNP, Juliaca*



*Inicio de aplicación de los instrumentos en las instalaciones de la Unidad de Servicios Especiales-PNP, Juliaca*



*Finalización de aplicación de los instrumentos en el patio de las instalaciones de la Unidad de Servicios Especiales-PNP, Juliaca*

## Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud

Síndrome de burnout y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia Covid-19 Juliaca, 2021

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	14%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.utp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%