



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

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

TESIS

**ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL
POLICIAL DE LA COMISARIA DE TIABAYA, AREQUIPA – 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN CON
LOS SERVICIOS DE SALUD

PRESENTADO POR
MARIA DEL PILAR GONZALO MOROCCO

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

DOCENTE ASESOR
MG. KELLY FARA VARGAS PRADO
CÓDIGO ORCID N°0000-0002-3322-1825

CHINCHA, 2022



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dra. Juana Marcos Romero

Decana (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que María del Pilar Gonzalo Morocco estudiante de la Facultad de ciencias de la Salud, del programa Académico de Enfermería, ha cumplido con elaborar su:

PLAN DE TESIS

TESIS

TITULADO: "ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARIA DE TIABAYA, AREQUIPA - 2022."

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, conjuntamente con la presente los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Mg. Kelly Fara Vargas Prado
CODIGO ORCID: 0000-0002-3322-1825

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Gonzalo Morocco Maria del Pilar, identificado(a) con DNI N° 77294691, en mi condición de estudiante del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa – 2022.", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
 - b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
 - c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:
- Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
 - e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad.

23%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 05 de julio de 2022



Apellidos y nombres: Gonzalo Morocco Maria del Pilar
DNI N° : 77294691

Dedicatoria

A mis abuelos Teofilo (+) y Avelina quienes son fuente de inspiración y motivación.

A mi madre Clara por todo su apoyo y amor incondicional.

A mi pareja Jair por su persistencia y ayuda para no dejar que declive en ningún momento.

A toda mi familia Morocco por toda su fuerza y unión que han demostrado.

Maria del Pilar

Agradecimiento

A Dios por estar siempre cuidándome y dándome fuerzas en todo momento.

A la Universidad Autónoma de Ica por abrirnos sus puertas y darnos la oportunidad para realizar y culminar la tesis que tanto anhelo.

A la Asesora Mg. Kelly Fara Vargas Prado, por su guía, comprensión y orientación constante por dedicar su tiempo, su paciencia, así como brindar sus valiosos conocimientos a la culminación satisfactoria del presente trabajo de investigación.

A la comisaria de Tiabaya, a el Capitán Juan Carlos Velasquez Soto por permitir brindar las instalaciones de la institución y a su personal policial por su colaboración en el llenado de los instrumentos.

A la Dra. Mery Chancolla Mamani y a la Mg. Ninoska Gonzales Valenciapor su apoyo en la validación de los instrumentos que fueron fundamentales para culminar la investigación.

A mi tía Edith Morocco Aroquipa por darme a conocer la hermosa carrera de enfermería, por toda la información compartida durante mi formación y todas las oportunidades brindadas.

La autora

Resumen

Objetivo: Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Material y método: Presentando una metodología de tipo aplicada, siendo su diseño no experimental, por conveniencia. La población fue de 45 policías y la muestra estuvo conformada por 42 efectivos policiales de la comisaria de Tiabaya; como técnica se utilizó la encuesta siendo los instrumentos utilizados para la recolección un cuestionario para evaluar el estrés laboral y otro cuestionario para evaluar los estilos de vida.

Resultados: Los resultados evidenciaron que el estrés laboral del personal policial, se encuentra en el nivel bajo con un 31.0%, medio con un 66.7% y un nivel alto con un 2.4%; para la variable estilos de vida se encuentran en el nivel no saludable el 26.2%, en el nivel saludable el 73.8%.

Conclusiones: Existe relación significativa entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.002; así también la correlación de Rho de Spearman fue de -0.464 siendo esta negativa moderada.

Palabras claves: Estrés laboral, estilos de vida, personal policial, salud, actividad física

Abstract

Objective: To determine the relationship between work stress and the lifestyles of police personnel at the Tiabaya Police Station, Arequipa - 2022.

Material and method: Presenting an applied type methodology, being its non-experimental design, for convenience. The population was 45 police officers and the sample consisted of 42 police officers from the Tiabaya police station; The survey was used as a technique, and the instruments used for the collection were a questionnaire to evaluate work stress and another questionnaire to evaluate lifestyles.

Results: The results showed that the work stress of police personnel is at a low level with 31.0%, medium with 66.7% and a high level with 2.4%; for the lifestyle variable, 26.2% are at the unhealthy level, and 73.8% are at the healthy level.

Conclusions: There is a significant relationship between work stress and the lifestyles of police personnel at the Tiabaya Police Station, Arequipa - 2022; having obtained a p value of 0.002; likewise, the Spearman's Rho correlation was -0.464, this being moderately negative.

Keywords: Work stress, lifestyles, police personnel, health, physical activity

Índice general

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice general/Índice de tablas académicas y figuras	viii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1. Descripción del Problema	15
2.2. Pregunta de investigación general	16
2.3. Preguntas de investigación específicas	16
2.4. Objetivo General	17
2.5. Objetivos específicos	17
2.6. Justificación e importancia	18
2.7. Alcances y limitaciones	19
III. MARCO TEÓRICO	21
3.1. Antecedentes	21
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Marco conceptual	40
IV. METODOLOGÍA	42
4.1. Tipo y Nivel de investigación	42
4.2. Diseño de la Investigación	42
4.3. Hipótesis general y específicas	43
4.4. Identificación de las variables	44
4.5. Matriz de operacionalización de variables	45
4.6. Población - Muestra	48

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	48
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	52
V. RESULTADOS	54
5.1. Presentación de Resultados	54
5.2. Interpretación de Resultados	66
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS	68
6.1. Análisis inferencial	68
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	77
7.1. Comparación de resultados	77
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	82
ANEXOS	92
Anexo 1: Matriz de consistencia	93
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	95
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	100
Anexo 4: Data de resultados	106
Anexo 5: Consentimiento informado	110
Anexo 6: Documentos administrativos	111
Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias	114
Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud	117

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Baremación de la variable estrés laboral y de sus dimensiones	50
Tabla 2	Baremación de los estilos de vida y de sus dimensiones	52
Tabla 3	Datos sociodemográficos del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	54
Tabla 4	Estrés laboral del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	55
Tabla 5	Cansancio emocional del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	56
Tabla 6	Despersonalización del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	57
Tabla 7	Realización personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	58
Tabla 8	Estilos de vida del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	59
Tabla 9	Actividad física del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	60
Tabla 10	Nutrición del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	61
Tabla 11	Recreación del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	62
Tabla 12	Descanso del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	63
Tabla 13	Higiene personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	64

Tabla 14	Higiene personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	65
Tabla 15	Prueba de normalidad	68

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Estrés laboral del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	55
Figura 2 Cansancio emocional del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	56
Figura 3 Despersonalización del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	57
Figura 4 Realización personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	58
Figura 5 Estilos de vida del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	59
Figura 6 Actividad física del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	60
Figura 7 Nutrición del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	61
Figura 8 Recreación del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	62
Figura 9 Descanso del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	63
Figura 10 Higiene personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	64
Figura 11 Hábitos nocivos del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.	65

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años gran parte de la población mundial presenta o a presentado a lo largo de su vida estrés laboral, el cual se ha caracterizado por los riesgos, consecuencias y su relación con los posibles efectos adversos que tendría en el estado de salud de los trabajadores, así mismo los estilos de vida tienen un papel importante en la salud humana, siendo esta base fundamental de un adecuado estado de salud que engloba tanto conductas, hábitos y comportamientos del ser humano el cual si se practican traerían una serie de complicaciones y efectos en la salud.

El estrés laboral es considerado uno de los padecimientos más frecuentes en los seres humanos, esto se da a conocer porque los trabajadores tienden a sentir excedencia y derroche de sus exigencias en el trabajo, dando como resultado episodios de estrés los cuales pueden llegar a generar diversos daños en la salud¹.

De igual manera los estilos de vida son considerados tanto conductas como hábitos que tiene un individuo, los cuales salen a flote cuando la persona se desenvuelve tanto en su rutina cotidiana, como con la sociedad y estos tienden adaptarse a cambios constantes; así también está estrechamente relacionado con los siguientes aspectos: una dieta equilibrada, el mantenimiento del peso corporal, la práctica habitual de actividad física, y la abstención del consumo de alcohol y tabaco entre otros².

El presente estudio se justifica porque se enfocó en dar a conocer tanto las consecuencias como las características del estrés laboral y estilos de vida al igual que aportar información acerca del grupo poblacional estudiado.

Es por ello que el trabajo mencionado tiene como objetivo principal determinar la relación que existe entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa – 2022.

El presente trabajo de investigación se construyó de acuerdo al esquema de la institución a la que se pertenece. el cual está conformado por los siguientes capítulos:

Capítulo I. Conformado por la introducción del proyecto donde se plasma de manera general las variables de estudio y el esquema por el cual está constituido.

Capítulo II. Planteamiento del problema de investigación, se describe el problema de las dos variables, se forma la pregunta de investigación general y específicas, objetivo general y específico y la justificación e importancia del estudio.

Capítulo III. Marco teórico; se plasma antecedentes de estudio relacionados con las variables al igual que con las bases teóricas y el marco conceptual.

Capítulo IV. Metodología; donde identifica el tipo y diseño de investigación, formulación de la hipótesis general y específica, variables, población de estudio con la que se va a trabajar y técnicas de recolección que se están utilizando.

Capítulo V. Resultados; donde se presenta los datos de la investigación procesadas en el SPSS y la interpretación de dichas tablas.

Capítulo VI. Análisis de resultados; se muestra el análisis inferencial seguido de la prueba de normalidad, donde se desarrolla las hipótesis.

Capitulo VII. Discusión de resultados; donde se realiza la comparación de resultados con los antecedentes mencionados, conclusiones y recomendaciones y finalmente, las referencias bibliográficas y anexos de la investigación.

La autora.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

El estrés laboral que estaría presentando el grupo poblacional de policías apunta a un desequilibrio entre las demandas excesivas de horarios laborales y la capacidad de recursos que tienen para responder, por lo cual su jornada laboral resultaría estresante. Esto va de la mano con los estilos de vida que presentaría el personal policial el cual tendría una notoria desventaja por tener una mala calidad de vida y estado nutricional lo cual tendría repercusiones graves en estado de salud de los mismos.

A nivel internacional Franco³, quien realizó una investigación en la Dirección de Tránsito y Transporte de la Policía Nacional de Colombia dando como resultado que los puestos más afectados que presentan estrés laboral son control y seguridad, e intervención y reacción también se da a conocer los problemas que existen dentro de la organización policial; indicando que el 75% del personal de la entidad, presentan un bajo nivel de estrés, 19% presentan nivel intermedio, el 6% si presentan estrés y ninguno tiene alto nivel de estrés. Por otro parte en Maringá, Brasil un estudio realizado a el batallón de la Policía Militar, demostró el bajo índice obtenido en la actividad física y nutrición los cuales estrían relacionados a la demanda de carga laboral e incluso a la inestabilidad de los horarios fijos de trabajo; así también indica que las mujeres mostraron una mayor percepción de los estilos de vida. También se obtuvo un nivel bajo en cuanto al control de estrés el cual se relaciona con el conjunto de situaciones vividas, jornadas de trabajo excesivas, el poco tiempo de descanso que tienen y los salarios bajos⁴.

A nivel nacional un estudio realizado en Lima, exactamente en el distrito de Surquillo, hacia el personal de la dirección de criminalística dio a

conocer que existen problemas en su estructura organizacional así como las dificultades en el respaldo de grupo al igual que la falta de cohesión del personal policial; evidenciando que un 48% presenta estrés laboral, donde las mujeres mostraron presentar más estrés que los hombres, siendo estas las más afectadas, así como los suboficiales quienes presentaron mayores índices de estrés que las oficiales⁵. En cuanto a estilos de vida se realizó un estudio en Los Olivos, Lima donde un 67,0% resulto no ser saludable, encontrando un estado de salud malo en lo efectivos policiales lo cual los afecta notoriamente; también presentaron complicaciones teniendo valores de glucosa superiores a 100, índice de masa corporal mayor a 25 y presión sistólica y/o diastólica elevada⁶.

Por último, en el contexto local en la Comisaria de Tiabaya, Arequipa se percibe que el personal policial que labora en tal dependencia tiende a padecer estrés laboral al resultar evidente que el trabajo que realizan es estresante presentando sobrecarga laboral, el cual también estaría relacionado a los inadecuados estilos de vida que estarían teniendo, los cuales aumentarían de no ser identificados y cambiados a tiempo. De persistir este problema el personal policial se vería afectado nivel de psicológico, social y fisiológico. Frente a esta problemática surge la necesidad de realizar el presente estudio.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022?

2.3. Preguntas de investigación específicas

PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022?

PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa- 2022?

PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la recreación del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022?

PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022?

PE5. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022?

PE6. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022?

2.4. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

2.5. Objetivos específicos

OE1. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

OE2. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

OE3. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y la recreación del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

OE4. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

OE5. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

OE6. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

2.6. Justificación e importancia

Justificación

Este trabajo se justificará en los siguientes aspectos:

Justificación teórica: La presente investigación se realizó con el propósito de ser base de investigaciones futuras donde se estudie el estrés laboral y los estilos de vida considerando los aspectos teóricos y la información necesaria que servirá de ayuda para próximos estudios que se asemejen con ambas variables.

Justificación práctica: Este estudio se realizó para abordar de manera completa el estrés laboral y los estilos de vida de modo que mejoró el desempeño del grupo poblacional estudiado y se colaboró en el accionar de medidas tanto instructivas, informativas como preventivas que den un correcto estado de conocimiento.

Justificación metodológica: La investigación se centró en un estudio descriptivo correlacional, los instrumentos utilizados son el Inventario de Maslach Burnout Inventory (Mbi) elaborado por Maslach et al⁷ que midió el estrés laboral y el instrumento instructivo de calificación de estilos de vida de Marcos⁸, dichos instrumentos ya cumplen con la validez y confiabilidad para su aplicación y podrán ser utilizados en futuros trabajos de investigación.

Importancia

La presente investigación radica en determinar el estrés laboral y los estilos de vida en los efectivos policiales no sólo por las actividades que los mismos realizan a diario, sino por la sobrecarga de trabajo los estresores laborales junto a las relaciones internas de la comisaria, así como la jerarquía y la disciplina militar que son importantes de identificar para que puedan desarrollar condiciones eficientes en su centro de trabajo. Del mismo modo valorar los aportes los cuales se apoyan en bases teóricas y metodológicas demostrando la importancia.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Dentro de los alcances se consideró los siguientes:

Alcance social: Los involucrados en la investigación fueron todo el personal policial que labora en la comisaria de Tiabaya.

Alcance espacial o geográfica: El estudio se llevó a cabo en la Comisaria de Tiabaya, ubicado en el distrito de Tiabaya, perteneciente a la provincia y región de Arequipa.

Alcance temporal: El estudio se llevó a cabo en el año académico 2022.

Alcance metodológico: Se tuvo en cuenta el estudio de tipo aplicada, con un enfoque no experimental, descriptivo correlacional, de manera que se pudo establecer la relación.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones que se presentaron durante el proceso de la investigación, se dio las siguientes:

La limitada información que se tiene sobre la población de estudio, lo cual implicó que la búsqueda de información conlleve un mayor tiempo. La limitación principal para el desarrollo del presente trabajo de investigación fue la aplicación de los instrumentos de investigación; ya

que, no todo el personal se encontraba de turno y se tuvo que extender el tiempo de recolección.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Ghignatti F, Santos L, Gomes M, De Oliveira K, Dal Pai D, Petri J. (2020), con su trabajo de investigación titulada: Calidad de vida, condiciones de salud y estilo de vida de los policías civiles; teniendo como objetivo evaluar la relación entre calidad de vida, condiciones de salud y estilo de vida; para la metodología se utilizó un estudio cuantitativo transversal; su población de estudio está compuesta por 1600 policías y una muestra de 237; para la recolección de datos se utilizó el instrumento World Health Quality of Life-bref. En cuanto a los resultados al estilo de vida de los policías, el tabaquismo no fue una práctica de adopción frecuente, el 8.0% relató uso diario. Sin embargo, en relación al consumo de bebidas alcohólicas, más de la mitad 54.4%, reportó consumirlas en cuanto al tiempo de descanso y esparcimiento, el mayor porcentaje de policías 59.5%, reportó disponer de tiempo suficiente para realizar estas prácticas. Logrando concluir que las enfermedades crónicas, el uso de medicamentos y el estilo de vida no saludable se relacionan con el empeoramiento de la calidad de vida⁹.

De acuerdo con el estudio se evidencia que la calidad de vida, condiciones de salud y los estilos de vida de los policías se encuentran relacionados entre sí. El estudio dio a conocer los cambios en el estado de salud que tuvieron los policías luego del ingreso a su profesión. Estos se ven afectados por el aumento de enfermedades crónicas como la Hipertensión Arterial Sistólica (HAS) y la Diabetes Mellitus (DM), las cuales son padecimientos que si bien tienen un tratamiento oportuno se pueden sobrellevar, pero que también implica cambios en los estilos de vida tanto en el régimen alimenticio como el modo de vida.

Luza R. (2019), con su trabajo de investigación titulada: Actividad física, calidad de vida y estilo de vida en policías militares del Centro de Operaciones de la Policía Militar (COPOM); teniendo como objetivo analizar la asociación del perfil de calidad de vida, nivel de actividad física y estilo de vida con características sociodemográficas de los policías militares; para la metodología se utilizó una investigación descriptiva correlacional con un enfoque cuantitativo y diseño transversal; su población fue un total de 208 efectivos y su muestra fue de 100 policías; para la recolección de datos se utilizó cuestionarios que son el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el WHOQOL que mide la calidad de vida y el cuestionario estilo de vida fantástico. En cuanto a los resultados los encuestados se dividieron en un 50.0% entre mejorar a regular y 50.0% bueno a excelente. Logrando concluir que como resultado que, si existe asociación positiva entre la calidad de vida, nivel de actividad física y estilo de vida¹⁰.

Los estilos de vida representan patrones que se desarrollan para la mejora de la calidad de vida. Este estudio permite conocer la influencia de diferentes dominios como la actividad física, calidad y los estilos de vida de la policía militar los cuales están presentes y forma parte de la vida cotidiana, demostraron resultados favorables donde resaltaron positivamente los dominios antes mencionados, también se dio a conocer que hubo mayor afluencia en el sexo masculino en cuanto a la práctica de actividad física alcanzaron resultados adecuados al igual que en el nivel de calidad de vida y en los estilos de vida presentaron de bueno a excelente demostrando así la relación positiva que existe entre las tres variables antes mencionadas.

Daher G. (2019), con su trabajo de investigación titulada: Estrés laboral y distorsiones cognitivas en policías en patrullaje de la Estación Policial Integral San Antonio; teniendo como objetivo establecer el grado de

correlación existente entre estrés laboral y las distorsiones cognitivas; para la metodología se utilizó un diseño no experimental de tipo transversal de tipo correlacional; su población estuvo constituida por 139 policías y su muestra está conformada por 51 policías; para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Beck (IPA). En cuanto a los resultados se muestra que el 57% presenta un estrés laboral general moderado, el 37% un estrés laboral alto y el 6% un estrés laboral bajo. Logrando concluir que como resultado final la correlación que se muestra positiva entre las variables estrés laboral y distorsiones cognitivas en los policías¹¹.

El estudio es muy relevante ya que muestra la relación que existe entre el estrés laboral y las distorsiones cognitivas dando a conocer que el nivel de estrés laboral aumenta a la par que aumenta las distorsiones cognitivas el resultado se ve reflejado cuando los policías realizan sus funciones en sus turnos y se enfrentan a situaciones de emergencia o peligro por consiguiente tienden a presentar altos niveles de estrés poniéndolos en estado de alerta. Se ve reflejado cuando la amenaza de estrés se da en situaciones prolongadas las cuales conllevan a una eminente exigencia emocional.

Graneros G. (2018), con su trabajo de investigación titulada: Estrés laboral en agentes policiales que realizaban turnos fijos y rotativos; teniendo como objetivo evaluar el grado de estrés laboral en policías de ambos sexos; para la metodología se utilizó un estudio descriptivo-comparativo, de corte transversal con un abordaje cuantitativo; su población muestral fue de 80 policías; para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS. En cuanto a los resultados se obtuvo que policías varones experimentan 94.98% de estrés laboral y las mujeres un 87.89%. Logrando concluir que los

policías con horarios rotativos experimentan mayor estrés general que aquellos que poseen horarios fijos¹².

El estudio antes mencionado demuestra el grado de estrés que presenta su grupo poblacional dando a conocer que los niveles de estrés son mayores en policías con turnos rotativos ya que estos varían de acuerdo al requerimiento de trabajo diario y se dan de manera aleatoria, estos turnos son poco favorables ya que intervienen afectando los ámbitos personales originando situaciones que no favorecen a las relaciones familiares y laborales del trabajador generando así mayor estrés. A diferencia de los turnos fijos los cuales tienen un horario establecido y tienen mayor organización en los diferentes ámbitos.

Flores P. (2018), con su trabajo de investigación titulada: Estrés laboral y su afectación psico-física en el rendimiento laboral de los trabajadores de la Central de Gestión Operativa Policial del Distrito Metropolitano de Quito (Cgop). Elaboración de una guía preventiva; teniendo como objetivo determinar la afectación psico-física en el rendimiento laboral a causa del estrés laboral en los trabajadores; siendo de tipo aplicada cualitativo; su población muestral estuvo compuesta de 60 trabajadores; para la recolección de datos se utilizó cuestionario test de Maslach para determinar el síndrome de Burnout en el grupo de estudio. En cuanto a los resultados se obtuvo que el 10.5% tienen agotamiento emocional. Logrando concluir que se demostró la presencia de estrés laboral en el grupo investigado, más no el síndrome de Burnout¹³.

Esta investigación muestra las afectaciones psico-físicas asociadas al estrés laboral que se presenta con problemas de salud a nivel de sistema nervioso originando sudoraciones, palpitations y tensión muscular, dificultada para dormir también irritabilidad así mismo

afectando el sistema digestivo como el aumento o disminución de apetito, presencia de acidez estomacal, también afecciones en el sistema circulatorio presentándose como dolores de cabeza, dolor u opresión en el pecho producto de discusiones, todo esto afirma que el estrés tiene impacto psico-físico lo cual afecta el rendimiento laboral policial.

Antecedentes nacionales

Rojas E. (2021), con su trabajo de investigación titulada: Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la Dirección Contra Trata de Personas de Lima; teniendo como objetivo determinar la relación que existe entre estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías; para la metodología se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, emplea el método descriptivo correlacional y un diseño no experimental de corte transversal; su población fue de 200 policías y su muestra fue de 100; para la recolección de datos se utilizó cuestionario de estrés laboral OIT-OMS y el cuestionario de modos de afrontamiento de estrés - forma disposicional. En cuanto a los resultados el 91% presento bajos niveles de estrés. Logrando concluir que no existe relación entre el estrés laboral y los estilos de afrontamiento en los efectivos, solo existierelación positiva y estadísticamente significativa, entre el estrés laboral y la estrategia de afrontamiento conductas inadecuadas¹⁴.

Los estilos de afrontamiento al estrés laboral son diversas respuestas que se dan en situaciones de tensión como la negación y la falta de empatía; las conductas inadecuadas que están relacionadas con la falta de acciones para lidiar con situaciones estresantes y también la distracción todas estas son diversas reacciones de conductas inadecuadas que se deben de evitar por su impacto negativo. En cuanto al estrés laboral el estudio presento un bajo nivel, dando a conocer que

los efectivos policiales son capaces de enfrentar situaciones de estrés y afrontamiento teniendo un impacto mínimo.

Calizaya R ,Torres J. (2021), con su trabajo de investigación titulada: Relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021; teniendo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés en personal policial; para la metodología se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental; su población fue de 250 efectivos y su muestra quedó constituida por 151 efectivos policiales; para la recolección de datos se utilizó un cuestionario Promotor de Salud (Walker y Colaboradores) y el cuestionario de Estrés laboral (Siegrist). En cuanto a los resultados sobre estilo de vida el 69.5% presenta un estilo de vida moderadamente saludable, el 28.5% saludable y el 2% no saludable por último presentaron un nivel de estrés profundo, el 82.1% en un nivel moderado y el 17.9% un nivel de estrés leve. Logrando concluir que entre el estilo de vida y el estrés en el personal policial no existe relación significativa¹⁵.

La presente investigación dio como resultado que no existe relación entre los estilos de vida y el estrés laboral dando así a conocer que no siempre las variables presentarán relación entre sí, evidenciando que los efectivos policiales pese a que su trabajo se da en unidad especializada donde realizan diversas funciones que son estresantes y demandantes tienen una buena organización de modo toleran y saben dar frente a las situaciones de estrés mostrando un buen manejo de este. También se obtuvo que en la unidad laboran mayor cantidad de hombres y presentan un estilo de vida moderadamente saludable.

Mamani Y, Hermoza G. (2020), con su trabajo de investigación titulada: Estrés laboral y procrastinación laboral en el personal policial en

tiempos de pandemia de una comisaría de Calca-Cusco, 2020; teniendo como objetivo determinar la relación entre el estrés y procrastinación laboral en el personal policial; para la metodología se utilizó de diseño no experimental, de corte transversa de tipo correlacional descriptivo; su población muestral fue de 120 policías; para la recolección de datos se utilizó los instrumentos que fueron la escala de estrés laboral y la escala de procrastinación laboral. En cuanto a los resultados se pudo evidenciar que el sexo masculino tuvo un nivel alto en el estrés laboral con el 39.8% y el sexo femenino un 40.9% en el nivel alto. Logrando concluir que existe una relación directa significativa débil entre el estrés laboral y procrastinación laboral del personal policial¹⁶.

La investigación demuestra que existe relación entre el estrés laboral y la procrastinación indicando que a mayores niveles de estrés y carga laboral da como resultado que procrastinen en sus horas de trabajo debido a que presentan cargas emocionales, ambientes laborales tensos al igual que la falta de unión en el trabajo y la poca capacidad de enfrentar situaciones de conflicto, la falta de organización que origina que no puedan desempeñar correctamente sus labores, además se muestra que las mujeres presentan un nivel alto de estrés al igual que con la dimensión ciber pereza donde el trabajador hace uso de las redes sociales en horarios laborales con el fin de holganza, ocio.

Maquera W.(2019), con su trabajo de investigación titulada: Estilos de vida asociados a criterios de síndrome metabólico en Oficiales y Suboficiales de la Policía Nacional del Perú en la Provincia de Tacna en el periodo Enero – Mayo del 2019; teniendo como objetivo determinar los estilos de vida asociados a criterios de síndrome metabólico; siendo de tipo aplicada con diseño no experimental, es transversal y de correlación; su población muestral fue de 320 individuos; para la recolección de datos se utilizó un cuestionario test FANTASTICO para

medir el estilo de vida, I para los criterios de síndrome metabólico de la Federación Internacional de Diabetes (IDF). En cuanto a los resultados muestran que un 2.8% presentaron un excelente estilo de vida, un 48.8 % presenta un buen estilo de vida, 31.9% un adecuado estilo de vida, un 15.9% presento un estilo de vida en riesgo y 0.6% presento un estilo de vida en peligro. Logrando concluir que no hay relación entre los estilos de vida y los criterios de síndrome metabólico¹⁷.

De acuerdo con la investigación se evidencia que los estilos de vida no están asociados a el síndrome metabólico, conforme a los resultados obtenidos se presentó mayor población masculina y un mayor porcentaje de policías realizan turnos de 24 horas, dentro de los criterios del síndrome metabólico se dio a conocer que los hombres presentan un perímetro abdominal mayor al valor normal y en la presión arterial valores normales, dentro de los criterios clínicos se obtuvo que los triglicéridos presentaron valores mayores que los valores normales al diferencia de los valores tomados de glucosa y colesterol que dieron resultados normales, todos estos criterios se encuentran relacionados a los estilos de vida que presentan.

Bazán S , Cerna M.(2019) , con su trabajo de investigación titulada: Estrés laboral y estilos de afrontamiento en Policías de la Comisaría Central de la Ciudad de Cajamarca; teniendo como objetivo determinar el nivel de estrés laboral y estilos de afrontamiento; para la metodología se utilizó un diseño no experimental, dicha investigación es de tipo básica, descriptivo y enfoque cuantitativo; su población muestra estuvo conformada por 184 policías; para la recolección de datos se utilizó una escala de estrés laboral OIT-OMS y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE. En cuanto a los resultados se puede apreciar que el 58%, presentan un nivel alto estrés laboral, un 17% un nivel regular y el 25% un nivel bajo. Logrando concluir que se encontró

que tanto el estrés laboral y afrontamiento de los policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca, presentan un nivel alto de estrés¹⁸.

Este estudio revela en sus resultados un nivel alto de estrés laboral y un nivel medio de estilos de afrontamiento esto se debe a que los policías se enfrentan a cambios emocionales en el trabajo originados por las exigencias que se tiene diariamente por situaciones que se generan en su labor y que muchas veces estas llegan a sobrepasar las capacidades de los trabajadores esto se encuentra relacionado al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción donde se evidencia que resuelven de manera adecuada los eventos estresantes, también la posición jerárquica dentro de la institución la cual conlleva a diferentes designaciones de tareas dependiendo el rango.

Antecedentes regionales/locales

No se han encontrado antecedentes en este nivel

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Estrés laboral

3.2.1.1. Conceptualización del estrés laboral

El estrés laboral se define como la capacidad de resultado psicobiológico que se da a conocer cuando los requisitos de un ambiente laboral no son semejantes a sus capacidades a igual que los recursos y necesidades del empleador¹⁹.

Para Ansoleaga²⁰ es el resultado de una divergencia tanto del factor ambiente laboral como del modo de respuesta de la persona, generando desacuerdo con la aptitud en la que enfrentan los episodios de estrés.

El estrés laboral se genera cuando los individuos responden al estrés de diversas maneras, esto va a depender tanto de la resistencia

psicológica, afrontamiento y recursos y se da como resultado de las discrepancias y oposiciones que surgen en el ámbito laboral²¹.

El National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH)²² lo define como las respuestas que son físicas y emocionales perjudiciales que se dan a conocer cuando tanto los requisitos y las diversas capacidades y necesidades no logran ser adecuadas a las del individuo.

También lo definen como una serie de respuestas tanto psicológicas como emocionales y de comportamientos que son el resultado de diversos acontecimientos en los cuales el individuo afronta situaciones de estrés, demostrando su deficiente capacidad de afrontamiento, causando un desequilibrio y alteración en la salud²³.

Considerando lo antes mencionado el estrés laboral es la respuesta que se da frente a situaciones que surgen en el entorno laboral, siendo los estresores más frecuentes la responsabilidad que tiene cada persona en el trabajo, la sobrecarga laboral, el exceso de horas de trabajo, etc. los cuales se caracterizan porque cada individuo presenta diferente capacidad de afrontamiento y respuesta que dan como resultado cambios en el equilibrio de la salud, emocional y física afectando negativamente su desarrollo.

3.2.1.2. Dimensiones del estrés aboral

Según Maslach et al²⁴, las dimensiones del estrés laboral son las siguientes:

Agotamiento emocional: Es el resultado del cansancio cognitivo y de recursos energéticos que puede ocurrir cuando los empleados modifican sus expresiones o sentimientos emocionales con frecuencia o a través del tiempo²⁵.

Este es el componente principal del síndrome ya que indica como la persona demuestra su estado de agotamiento emocional.

Despersonalización: Son las actitudes cínicas y negativas las cuales originan actitudes distantes al momento de interactuar con otros individuos²⁶.

También como una alteración de la conciencia del yo, de índole tal que el individuo despersonalizado se siente a sí mismo como extraño y distante, mero observador de sus procesos mentales y su ámbito corporal²⁷.

Realización personal: Es la reducción de competencia y éxito que se da en el trabajo al igual que la autoevaluación negativa, que se da en el trabajo y con la interacción con otras personas²⁶.

Las dimensiones mencionadas muestran relación entre sí presentándose en secuencia al estrés laboral, iniciando cuando la persona siente cansancio, fatiga, irritabilidad identificando la falta de recursos emocionales llamado agotamiento emocional, seguido de posturas negativas donde la persona se siente extraña, ida teniendo una variación de su conciencia denominando despersonalización y finalizando con la realización personal la cual surge por la reducción de expectativas como la competencia y el éxito en el trabajo personales la cual provoca una evaluación negativa de sí mismo.

3.2.1.3. Tipos de estrés

El manejo del estrés laboral es complicado y a la vez un poco confuso ya que existen diferentes tipos y cada uno en particular tiene características diferentes²⁸.

Estrés agudo: Este tipo de estrés se da como resultado de una combinación de las exigencias y presiones tanto del pasado como del futuro y es uno de los más frecuentes.

Los síntomas son:

-Agonía emocional que es el resultado de la combinación de irritabilidad, ansiedad y depresión

- Afectación del sistema muscular (Tensiones musculares, tendinitis, desgarro de ligamentos, etc.)
- Problemas en el sistema digestivo (Diarrea, acidez estomacal, estreñimiento, etc.)
- Presión arterial elevada
- Frecuencia cardiaca acelerada
- Disnea
- Migrañas y mareos

Estrés agudo episódico: Se presenta en personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son desordenadas siempre están apurados asumen muchas responsabilidades, tienen demasiada carga laboral, todo esto sumando a la falta de organización entre sus responsabilidades y el cumplimiento de las tareas diarias generan situaciones de estrés.

Para su tratamiento es necesario la intervención de profesionales de la salud.

Los síntomas son:

- Agitación prolongada
- Enfermedades cardiacas
- Dolores de cabeza constantes
- Hipertensión

Estrés crónico: Es el tipo de estrés de mayor preocupación ya que es el más agresivo, se da cuando la persona se encuentra en un estado de estancamiento del que no puede salir, tal es su desgaste que la persona puede llegar a sufrir episodios de suicidio, crisis nerviosas los cuales pueden llegar a terminar con la vida de la persona.

Los síntomas que presenta el estrés crónico son muy complicados de sobrellevar al igual que su tratamiento el cual requiere de tiempo prolongado y la ayuda de especialistas.

Cada tipo de estrés presenta particularidades propias las cuales se debe saber identificar de acuerdo a sus características, el estrés agudo es el más universal, se genera de las exigencias tanto del pasado como del futuro, los síntomas que presenta son en el sistema muscular como dolores de cabeza tensiones musculares y desgarros también afecta a el sistema digestivo generando acidez estomacal e indigestión, el estrés agudo episódico se da en personas que presentan muchas responsabilidades, tensión laboral los síntomas que presentan son iguales a los del estrés agudo pero con la diferencia que se dan a gran escala, siendo necesario ayuda profesional, finalmente el estrés crónico se caracteriza por ser muy demandante se da en largo plazo se presenta crisis nerviosas se requiere de tratamiento médico.

3.2.1.4. Causas del estrés laboral

El estrés laboral puede ser causado por diferentes factores entre los más comunes se tiene²⁹:

- Desmedida responsabilidad laboral
- Carga laboral
- Relaciones laborales que generan conflicto
- Condiciones de trabajo inadecuadas

Los factores antes mencionados no se dan de la misma manera en todos los individuos, algunos pueden tener una excesiva carga laboral, pero sin poder soportar una gran responsabilidad, caso contrario se da cuando la persona responde mejor bajo presión y por último se tiene a las personas que responden de manera normal, tranquila al trabajo sin alterarse por situaciones laborales.

Las principales causas que generan estrés laboral se dan a consecuencia de diversos factores, como la responsabilidad que tiene cada individuo en su centro de trabajo, la interacción y modo de

respuesta frente a problemas, la falta de coordinación, las relaciones problemáticas que se dan entre compañeros de trabajo, las condiciones laborales que en muchas ocasiones no son las adecuadas todas estas causas se dan teniendo en cuenta que no todas las personas les afecta de la misma forma teniendo diferente capacidad de respuesta y afrontamiento e incluso sobrellevando las situaciones.

3.2.1.5. Consecuencias del estrés laboral

Las consecuencias del estrés afectan de forma diferente a cada persona, siendo estas las siguientes²¹:

Este puede dar lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo, y contribuir a la mala salud física y mental del individuo. En casos extremos, el estrés prolongado o los acontecimientos laborales traumáticos pueden originar problemas psicológicos y propiciar trastornos psiquiátricos que desemboquen en la falta de asistencia al trabajo.

Una de las consecuencias más notorias del estrés es la falta de equilibrio entre su vida laboral y personal, de igual forma recurren al consumo de alcohol, drogas, etc.

Estas son algunas de las consecuencias:

- Estado de irritabilidad y angustia
- Incapacidad de toma de decisiones
- Episodios de cansancio y depresión
- Insomnio recurrente
- Alteraciones en los diferentes sistemas (Digestivo, musculoesquelético, cardiovascular, inmunitario, etc.)

Las principales consecuencias del estrés laboral se originan por el desequilibrio entre la vida personal y la vida laboral afectando la salud física de la persona por estar más agobiado, irritable, intranquilo, presentar insomnio, la toma de malas decisiones en el trabajo que

afectan negativamente las relaciones tanto personales como familiares y a nivel sistémico presentar problemas cardiovasculares como alteraciones en la presión arterial, cardiopatías, también en el sistema inmunitario como descompensaciones, en el sistema digestivo y musculoesquelético como dolores de cabeza, tensión muscular.

3.2.1.6. Fases del estrés laboral

Se conocen tres fases cuando se produce estrés laboral las cuales son³⁰:

Reacción de alarma: En esta fase el individuo se siente en peligro por las diversas circunstancias que alteran la estimulación de las glándulas suprarrenales, hipotálamo e hipófisis.

Estado de resistencia: Se da cuando la persona responde de manera sucesiva ante el peligro de agentes biológicos, físicos, químicos, etc. Donde se reducen las capacidades de respuesta, así también se logra el equilibrio tanto interno como externo de la persona a través de la homeostasis.

Fase de agotamiento: En esta fase el individuo cede ante la carga laboral ya que estas aminoran todas las capacidades de adaptación.

Existen tres fases que generan estrés laboral, la reacción de alarma donde se da la reacción fisiológica al sentirse amenazado por situaciones de estrés y se da por la activación de glándulas suprarrenales, el estado de resistencia se da como una serie prolongada de adaptación que tiene la persona donde llegan a disminuir sus capacidades de respuesta y terminan en un estado de igualdad enfocado en el nivel interno como externo, por último fase de agotamiento donde la persona cede ante las situaciones de estrés en este estado se llega al límite y se da a manifestar a través de características físicas.

3.2.2. Estilos de vida

3.2.2.1. Conceptualización de estilos de vida

Estilo de vida es una construcción humana, producto de la interacción entre factores genéticos, educativos, sociales, económicos y medioambientales³¹.

Según Lorenzo et al.³², son los distintos modos de manifestación, condiciones y formas de vivir que las personas tienen y que estos están integrados por los hábitos adecuados de higiene, alimentación, recreación, etc.

Según el Ministerio de salud (MINSA)³³ son definidos como el conjunto tanto de tradiciones, conductas y comportamientos de un individuo y grupos de individuos que generan cambios favorables en la calidad de vida.

La OMS³⁴ lo define como la manera de vida de forma global que se encuentra entrelazado ente la interacción, condición y orientación de vida y que incluyen los comportamientos de manera individual.

Según Mora et al³⁵, son aquellas conductas o comportamientos, tanto individuales como colectivos, con los cuales alcanzamos un bienestar no solo físico sino también emocional, que se reflejará en un adecuado estado de salud que mejora la calidad de vida.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, los estilos de vida son aquellos hábitos, conductas adecuadas, comportamientos cotidianos favorables, tradiciones, conjunto de pautas y formas que la persona desarrolla y fomenta a lo largo de su vida de manera saludable, tanto individual como colectiva los cuales son adquiridos y se manifiestan de una elección interna consciente para lograr el bienestar optimo de las necesidades humanas tanto físicas, psicológicas y biológicas las cuales se ve evidenciado y que son producto de un idóneo estado de salud.

3.2.2.2. Dimensiones de estilos de vida

De acuerdo con Marcos⁸ quien plantea las siguientes dimensiones:

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulta en gasto energético, provee beneficios de forma multifactorial con efectos en el sistema inmune, hemostático, autonómico, metabólico y hormonal entre otros, que pueden ser aplicables en las diferentes etapas de la historia fisiológica del ser humano³⁶.

Ejercicio: Es toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga por objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física³⁷.

Puede mejorar los niveles de muchas funciones cognitivas, constituyéndose como una herramienta importante para potenciar la actividad cerebral. Numerosos trabajos muestran los efectos del ejercicio sobre la planificación inhibición flexibilidad mental y memoria de trabajo³⁸.

Nutrición: Proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utiliza y excretan las sustancias nutritivas³⁹.

Recreación: Permite el desarrollo de aptitudes y actitudes creativas e innovadoras que ofrecen diferentes visiones de la realidad, dejando también espacio para la utilización del tiempo libre dentro de sus actividades, se refleja como una de las necesidades fundamentales del individuo, lo recreativo garantiza la salud física y mental contribuyendo a su desarrollo integral y colectivo⁴⁰.

Descanso: Es un estado en el cual la persona se encuentra en reposo y baja actividad fisiológica, este además es primordial para la recuperación de energía para el cuerpo⁴¹.

Higiene personal: Es un conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener condiciones de limpieza y aseo que ayuden a

mantener la salud de las personas, la ignorancia de técnicas de higiene, favorecen las condiciones para la prevalencia y transmisión de enfermedades⁴².

Hábitos nocivos: Son conductas dañinas como beber, fumar, consumo de drogas, etc. las cuales dan como resultado enfermedades graves y perjudiciales para la salud.

Las dimensiones que presentan lo estilos de vida proporcionan beneficios tanto personales como individuales siendo estos pilares fundamentales para el desarrollo adecuado de la persona, teniendo una actividad física adecuada realizando ejercicios semanales, al igual que una alimentación balanceada como el consumo de verduras y frutas, así como proteínas y vitaminas, también una adecuada recreación tiempo de ocio y descanso diario e higiene personal en la que mantenga adecuadas condiciones de limpieza corporal al igual que evitar los hábitos nocivos como fumar consumo de drogas, bebidas alcohólicas y azucaradas . Todos estos para la mejora se bienestar físico y mental.

3.2.2.3. Tipos de estilos de vida

De acuerdo con Silvana et al⁴³., señala que en relación a los estilos de vida se identifican los siguientes tipos:

Estilo de vida saludable: Son comportamientos positivos que toma el individuo de manera personal, que llegan a ser el resultado de elecciones adecuadas para su estilo de vida, los cuales generan el desarrollo óptimo de la persona⁴⁴.

Estilos de vida no saludables: Son una serie de conductas y aptitudes que el individuo realiza en contra de su estado de salud y calidad de vida, logrando el daño tanto biológico como psicológico⁴⁵.

Dentro de los tipos de estilos de vida se identifican dos, los estilos de vida saludables que son conductas adecuadas que favorecen el desarrollo humano óptimo como la práctica de ejercicio regular, una buena alimentación, un adecuado consumo de agua al igual que tener tiempos de descanso y el tipo de estilo de vida no saludable que presenta conductas que desfavorecen notablemente la salud y calidad de vida de la persona como el consumo de estupefacientes, alcohol, mantener la adicción a los cigarrillos, también el consumo de alimentos altos en grasas saturadas al igual que bebidas gasificadas que presentan gran cantidad de azúcar todos estos dan como resultado el deterioro progresivo de la salud.

3.2.2.4. Características estilos de vida saludable

En esta forma se da a conocer las características de los estilos de vida, así como comportamientos que ayudan en el bienestar de la mejora de la calidad de vida⁴³.

- Autoestima alta e identidad
- Tener ganas de superarse
- Cumplir con las metas propuestas
- Tener la capacidad de cuidarse
- Tener ganas de vivir
- Formar un proyecto de vida
- Fomentar la unión y tolerancia
- Poder disfrutar de tiempos de ocio
- Tener acceso a la salud y educación
- Contar con buena salud

-Para poder tener un estilo de vida saludable, se debe de tener un pensamiento positivo que mejore el crecimiento como persona al igual que contribuya en la promoción de la salud, tanto en nutrición como actividad física, ocio y recreación.

Las características de los estilos de vida saludable son patrones que benefician la salud tanto a nivel personal teniendo metas, amor propio, identidad, autoestima alta tener la capacidad de cuidarse a uno mismo son características importantes que contribuyen a la mejora positiva de la persona son importantes al igual que contar con acceso a una asistencia médica adecuada, asimismo como a nivel físico teniendo un estado de salud adecuado, alimentación balanceada y saludable, tiempo de recreación, entretenimiento que tengan aportaciones positivas y actividad física evitando conductas perjudiciales.

3.2. Marco conceptual

Actividad: Se presenta como la oportunidad para mejorar la salud, prevenir enfermedades o aumentar la esperanza de vida⁴⁶.

Agotamiento: Respuesta prolongada a la exposición crónica al estrés emocional e interpersonal en el ambiente de trabajo⁴⁷.

Desempeño: Es la eficacia del personal que trabaja dentro de las organizaciones, la cual es necesaria para la organización, funcionando el individuo con una gran labor y satisfacción laboral⁴⁸.

Estrés: Reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa. Muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga a nuestro cuerpo a dar el máximo y que a la larga termina generalmente en forma de algún tipo de enfermedad o problema de salud⁴⁹.

Hábitos alimenticios: Son elementos importantes a tener en cuenta como factor protector del estado de remisión y como posible disparador del agravamiento de la sintomatología de enfermedades⁵⁰.

Nutrición: Permite mantener y mejorar el estado nutricional, puede favorecer la recuperación funcional y previene alguna de las complicaciones, como el desarrollo de úlceras por presión⁵¹.

Policía: Cuya función es la actividad que ejercen los funcionarios llamados normalmente de policía, con el fin de garantizar el desarrollo de las actividades dentro del orden, preservando la armonía social⁵².

Salud: Es vista como un medio y un fin del desarrollo humano y no es solo la ausencia de enfermedad⁵³.

Trabajo: Forma parte de la actividad humana diaria y permite la adquisición de recursos económicos y facilita el desarrollo social⁵⁴.

Turnos laborales: Son las diversas organizaciones que se dan en los equipos de trabajo que se forman, que llevan un ritmo sucesivo y de manera continua donde el personal presta sus servicios en horarios rotativos tanto como en diferentes días del mes como semanas⁵⁵.

IV. METODOLOGÍA

La presente investigación se realizó con un enfoque cuantitativo ya que presenta un orden y cada fase precede a la siguiente, al igual que su recolección de datos la cual se fundamenta en la medición⁵⁶.

4.1. Tipo y nivel de investigación

La investigación fue de tipo aplicada porque busca la generación de conocimientos con énfasis directo a los problemas de la sociedad⁵⁷. Transversal; dado que identifica la frecuencia de una condición o enfermedad en la población estudiada y se realizó una sola medición de las variables en cada individuo⁵⁸.

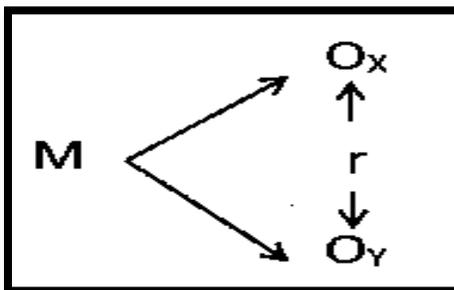
Siendo de nivel correlacional porque permite conocer el grado de asociación que entre los conceptos y categorías que se dan en contextos particulares⁵⁶.

4.2. Diseño de la Investigación

En cuanto al diseño es no experimental ya que se mide los fenómenos y las variables tal como se dan en su contexto natural y así poder analizarlas⁵⁶.

También descriptivo correlacional porque analiza como es y cómo se manifiesta un fenómeno, permite detallarlo estudiándolo a través de la medición de sus atributos al igual que dar a conocer cómo se relacionan entre sí o por el contrario si no existe relación alguna⁵⁹.

La cual se representa de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra (personal policial)

V_x = Estrés laboral

V_y = Estilos de vida

r = Relación

4.3. Hipótesis general y específica

Hipótesis general

Existe relación significativa entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Hipótesis específicas

HE1. Existe relación significativa entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

HE2. Existe relación significativa entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa- 2022.

HE3. Existe relación significativa entre el estrés laboral y la recreación del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

HE4. Existe relación significativa entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

HE5. Existe relación significativa entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

HE6. Existe relación significativa entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

4.4. Identificación de las variables

Variable X. Estrés laboral

Dimensiones:

- D1. Agotamiento emocional
- D2. Despersonalización
- D3. Realización personal

Variable Y: Estilos de vida

Dimensiones

- D1. Actividad física
- D2. Nutrición
- D3. Recreación
- D4. Descanso
- D5. Higiene personal
- D6. Hábitos nocivos

4.5. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés laboral	Leka, et al. ²¹ , quienes manifiestan que el estrés laboral se genera cuando los individuos responden al estrés de diversas maneras, esto va a depender tanto de la resistencia psicológica, afrontamiento y recursos y se da como resultado de las discrepancias y oposiciones que surgen en el ámbito laboral.	La variable estrés laboral, fue operacionalizada mediante un cuestionario que fue estructurado en función de las dimensiones establecidas en las bases teóricas: Agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y realización personal (8 ítems).	Agotamiento emocional	-Cansancio -Agotamiento -Desgaste -Frustración	Escala ordinal
			Despersonalización	-Preocupación -Importancia -Culpabilidad	
			Realización personal	-Comprensión -Energía -Estimulación -Valoración	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estilos de vida	Según Lorenzo et al. ³² , definen el estilo de vida como los distintos modos de manifestación, condiciones y formas de vivir que las personas tienen y que estos están integrados por los hábitos adecuados de higiene, alimentación, recreación, etc.	La variable estilos de vida, fue operacionalizada mediante un cuestionario que fue estructurado en función de las dimensiones establecidas en las bases teóricas: Actividad física, nutrición, recreación, descanso higiene personal	Actividad física	-Deporte -Ejercicio	Escala ordinal
			Nutrición	-Alimentación -Consumo de verduras -Consumo de frutas -Horario de comidas	
			Recreación	-Reuniones sociales -Actividades culturales	
			Descanso	-Horario de descanso	
			Higiene personal	-Cuidado corporal -Baño	
			Hábitos nocivos	-Consumo de cigarrillos -Consumo de alcohol	

4.6. Población – Muestra

Población

Es el conjunto de individuos de la misma especie que tienen por lo menos una característica en común⁶⁰.

La población está formada por 45 efectivos policiales de la Comisaría de Tiabaya.

Muestra

Es un subgrupo de la población o universo de interés, sobre la cual se recolectan los datos pertinentes⁵⁶.

La muestra está conformada por 42 efectivos policiales de la Comisaria de Tiabaya.

Criterios de inclusión

- Personal policial que labora en la institución
- Personal policial predispuesto a participar de la investigación
- Personal policial que realiza trabajo remoto.

Criterios de exclusión

- Personal policial con descanso medico
- Personal policial que se encuentre con licencia de vacaciones
- Encuestas que no estén llenadas correctamente
- Personal policial que se abstuvo de participar en la investigación.

Muestreo

Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, no probabilístico puesto que supone la selección orientada hacia las características de la investigación⁶¹.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se presentó una solicitud a la Universidad Autónoma de Ica, para obtener la carta de autorización para el recojo y aplicación de instrumentos, toda esta documentación acompañada de la carta de

presentación al Capitán de la comisaria, la cual fue entregada y aceptada por el capitán, después se coordinó las fechas para la entrega de los consentimientos informados al igual que la presentación e inducción del correcto llenado de las encuestas, estos se hicieron en la hora de formación policial que tienen todos los días, para la aplicación de los instrumentos se hicieron en la hora de refrigerio del personal policial.

Técnica

Encuesta: Se basa en recoger información de la población de interés, a través de procedimientos estandarizados cuyo objetivo busca obtener un perfil compuesto de la población⁵⁹.

Instrumento

Cuestionario para evaluar el estrés laboral: Este instrumento tuvo por objetivo evaluar el estrés laboral del personal policial; teniendo un total de 22 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Se anexa la ficha técnica del mismo:

Ficha técnica del instrumento:

Nombre del instrumento original	Maslach Burnout Inventory
Autor(a):	Maslach et al. ⁷
Nombre del instrumento adaptado:	Cuestionario para evaluar el estrés laboral
Autoras:	Adaptado Llaja et al. ⁶³
Año	2007
Objetivo del estudio:	Evaluar el estrés laboral en policías
Administración:	Individual o colectiva
Duración:	15 minutos
Muestra:	42 policías

Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> - Agotamiento emocional - Despersonalización - Realización personal.
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca - Pocas veces al año o menos - Una vez al mes o menos - Unas pocas veces al mes - Una vez a la semana - Pocas veces a la semana - Todos los días

Validez

Para su validez, fue sometido a la evaluación de dos expertos; los cuales son profesionales del área de enfermería teniendo el grado de Maestría debidamente registrado en SUNEDU; siendo los siguientes:

Dra. Mery Concepcio Chancolla Mamani

Mg. Ninoska Gonzales Valencia

Quienes evaluaron la objetividad, conveniencia, organización, coherencia, estructuración y pertinencia del cuestionario, los cuales dieron como resultado que sí cumple con los requisitos mencionados para su aplicación.

Confiabilidad

Para la confiabilidad se utilizó el método de consistencia de Alfa de Cronbach pues el instrumento utilizado tenía opciones de respuesta politómicas, el índice de pertinencia resultante fue de 0.852 que termina por demostrar la fiabilidad del instrumento.

Tabla 1.

Baremación de la variable estrés laboral y de sus dimensiones

	Bueno	Medio	Alto
Estrés laboral	0-43	44-87	88-132
Cansancio emocional	0-17	18-35	36-54
Despersonalización	0-9	10-19	20-30

Realización personal	32-48	16-31	0-15
----------------------	-------	-------	------

Cuestionario para evaluar los estilos de vida: Este instrumento tuvo por objetivo los estilos de vida personal policial; teniendo un total de 22 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Actividad física, nutrición, recreación, descanso, higiene personal. Se anexa la ficha técnica del mismo:

Ficha técnica del instrumento.

Nombre del instrumento original	Cuestionario de estilos de vida
Autor(a):	Marcos ⁸
Nombre del instrumento adaptado:	Cuestionario para evaluar los estilos de vida
Año	2012
Objetivo del estudio:	Evaluar el estrés laboral en docentes
Administración:	Individual o colectiva
Duración:	15 minutos
Muestra:	42 policías
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene personal - Actividad física - Nutrición - Recreación - Descanso - Higiene personal
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca - Casi nunca - Algunas veces - Casi siempre - Siempre.

Validez

Para su validez, fue sometido a la evaluación de dos expertos; los cuales son profesionales del área de enfermería teniendo el grado de Maestría debidamente registrado en SUNEDU; siendo los siguientes:

Dra. Mery Concepcio Chancolla Mamani

Mg. Ninoska Gonzales Valencia

Quienes evaluaron la objetividad, conveniencia, organización, coherencia, estructuración y pertinencia del cuestionario, los cuales dieron como resultado que sí cumple con los requisitos mencionados para su aplicación.

Confiabilidad

Para la confiabilidad se utilizó el método de consistencia de Alfa de Cronbach pues el instrumento utilizado tenía opciones de respuesta politómicas, el índice de pertinencia resultante fue de 0.861 que termina por demostrar la fiabilidad del instrumento.

Tabla 2.

Baremación de la variable estilos de vida y de sus dimensiones

	No saludable	Saludable
Estilos de vida	22-65	66-110
Actividad física	2-5	6-10
Nutrición	7-20	21-35
Recreación	2-5	6-10
Descanso	3-8	9-15
Higiene personal	3-8	9-15
Hábitos nocivos	5-14	15-25

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Se inicia con la conclusión de la recolección de datos. Los investigadores realizaron la organización de toda la información para así lograr dar respuesta a las interrogantes que conllevaron a la realización de la investigación.

Luego de tener los datos se procede a realizar el análisis de resultados teniendo en cuenta lo siguiente:

Estadística descriptiva: Es la rama de la estadística la cual plantea recomendaciones de cómo resumir, de forma clara, precisa y sencilla, los datos de una investigación en cuadros, tablas, figuras o gráficos⁶⁴.

1° Codificación: En la cual toda la información será seleccionada y dará códigos para todos los sujetos muestrales.

2° Calificación: Consiste en la designación de puntajes, valores teniendo en cuenta los diferentes criterios que se dieron en la recolección de datos.

3° Tabulación de datos: Se crea una data de información donde se muestra tanto los códigos elaborados como la calificación asignada, en la cual se utiliza la media aritmética y desviación estándar.

4° Interpretación de los resultados: En este proceso una vez procesados los datos se muestran las tablas y gráficos los cuales son interpretados en dirección a las variables.

Estadística inferencial: Es la elaboración de conclusiones a partir de las pruebas que se realizará con los datos obtenidos de una muestra de la población⁶⁵.

5° Comprobación de hipótesis: en esta etapa las hipótesis ya fueron procesadas por los métodos estadísticos, en el cual se utiliza un coeficiente de correlación, que se encarga de medir el grado de correlación entre las variables de estudio.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 3.

Datos sociodemográficos del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	20-30	11	26.2%
	31-40	20	47.6%
	41-50	3	7.1%
	51-60	7	16.7%
	61-70	1	2.4%
Sexo	Femenino	13	31.0%
	Masculino	29	69.0%
Estado civil	Soltero(a)	14	33.3%
	Casado(a)	26	61.9%
	Divorciado(a)	2	4.8%
	Viudo(a)	0	0.0%
Número de hijos	Sin hijos	9	21.4%
	De 1 a 2	25	59.5%
	De 3 a 4	8	19.0%
	De 4 a más	0	0.0%
Tiempo de servicio	0 a 10	20	47.6%
	11 a 20	15	35.7%
	21 a 30	2	4.8%
	31 a 40	5	11.9%
	41 a 50	0	0.0%
Cargo	Capitán	1	2.4%
	Sub oficial superior	2	4.8%
	Sub oficial brigadier	2	4.8%
	Sub oficial técnico	18	42.9%
	Sub oficial	19	45.2%

Tabla 54

Estrés laboral del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	31.0%
Medio	28	66.7%
Alto	1	2.4%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

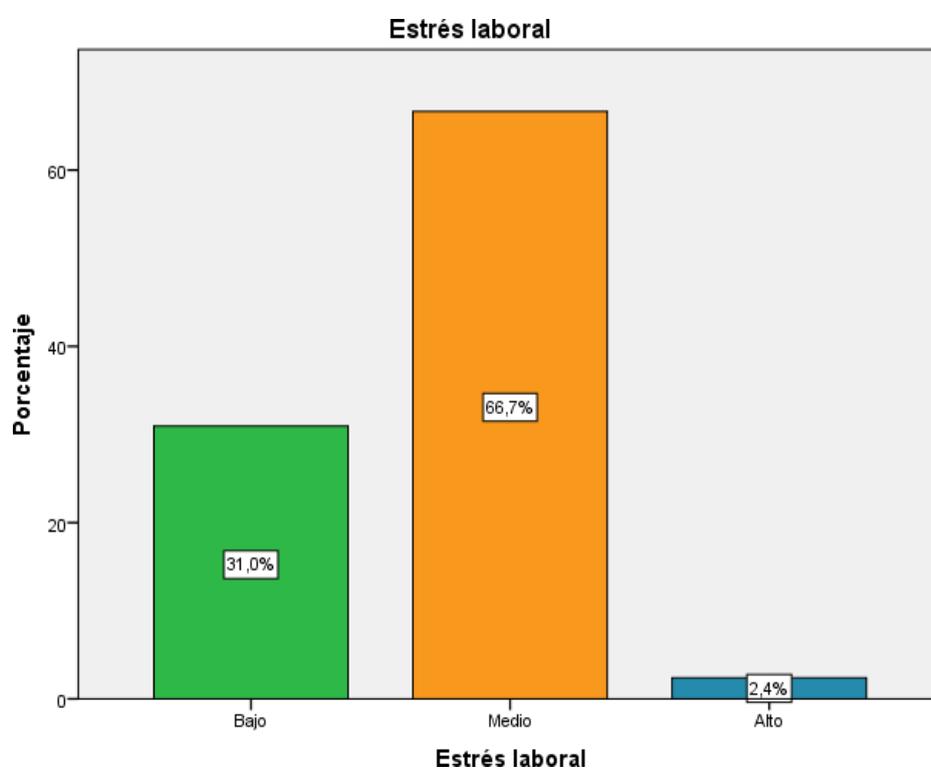


Figura 1. Estrés laboral del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 55

Cansancio emocional del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	42.9%
Medio	19	45.2%
Alto	5	11.9%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

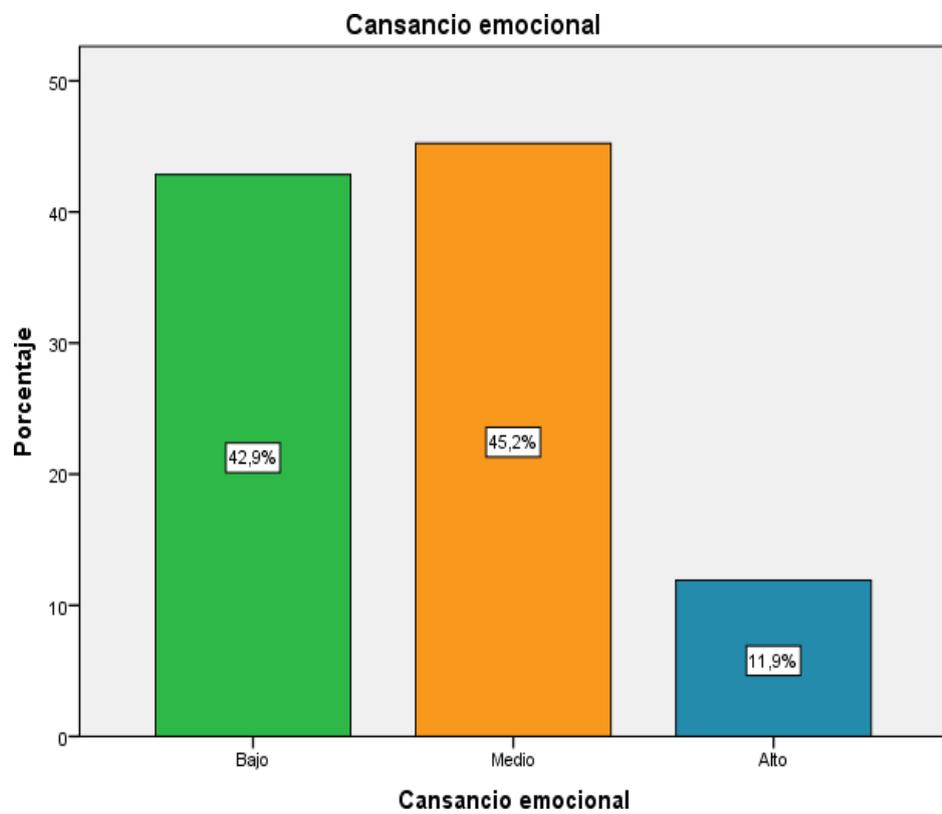


Figura 2. Cansancio emocional del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 56

Despersonalización del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	50.0%
Medio	15	35.7%
Alto	6	14.3%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

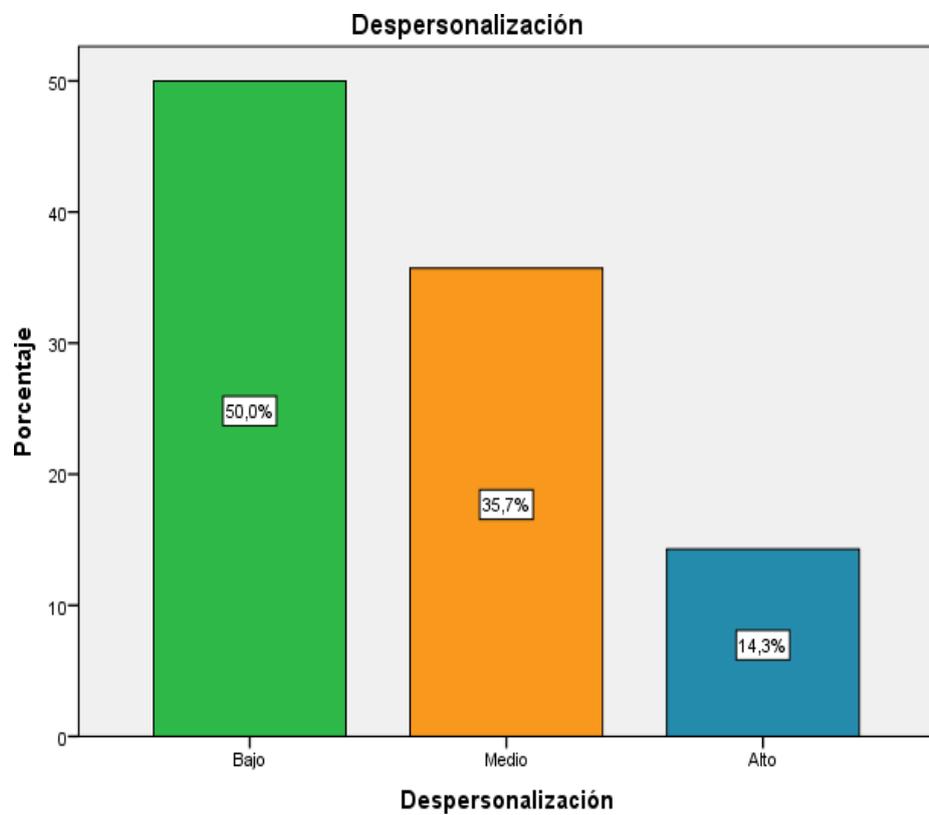


Figura 3. Despersonalización del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 57

Realización personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	16.7%
Medio	21	50.0%
Alto	14	33.3%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

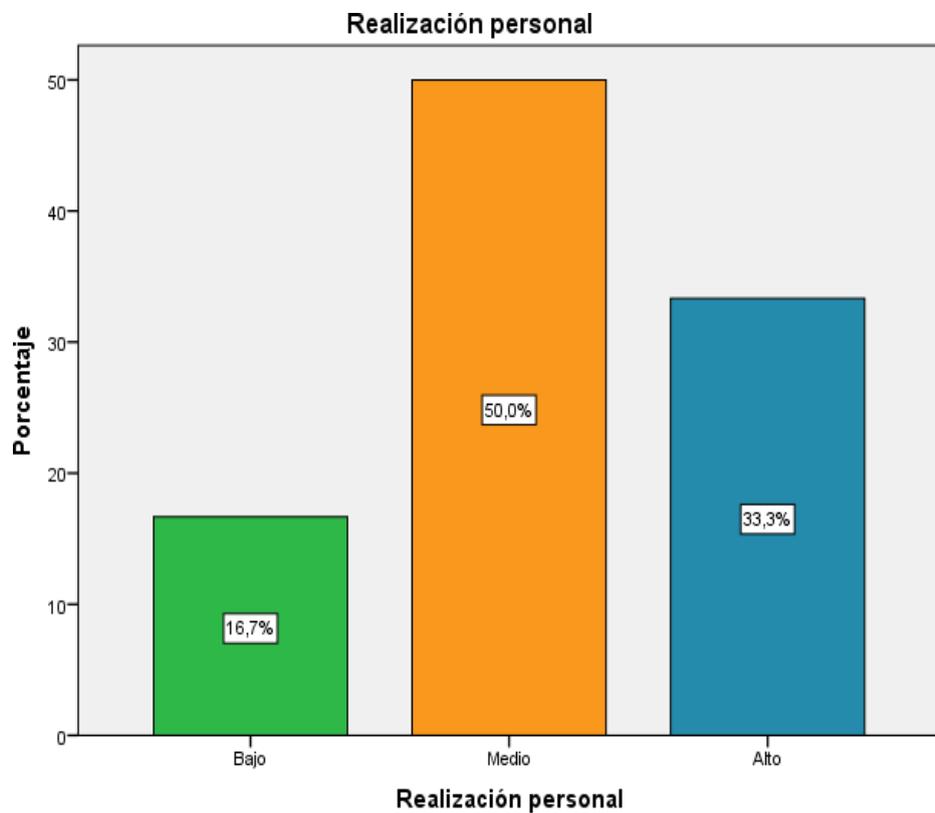


Figura 4. Realización personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 58

Estilos de vida del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	11	26.2%
Saludable	31	73.8%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

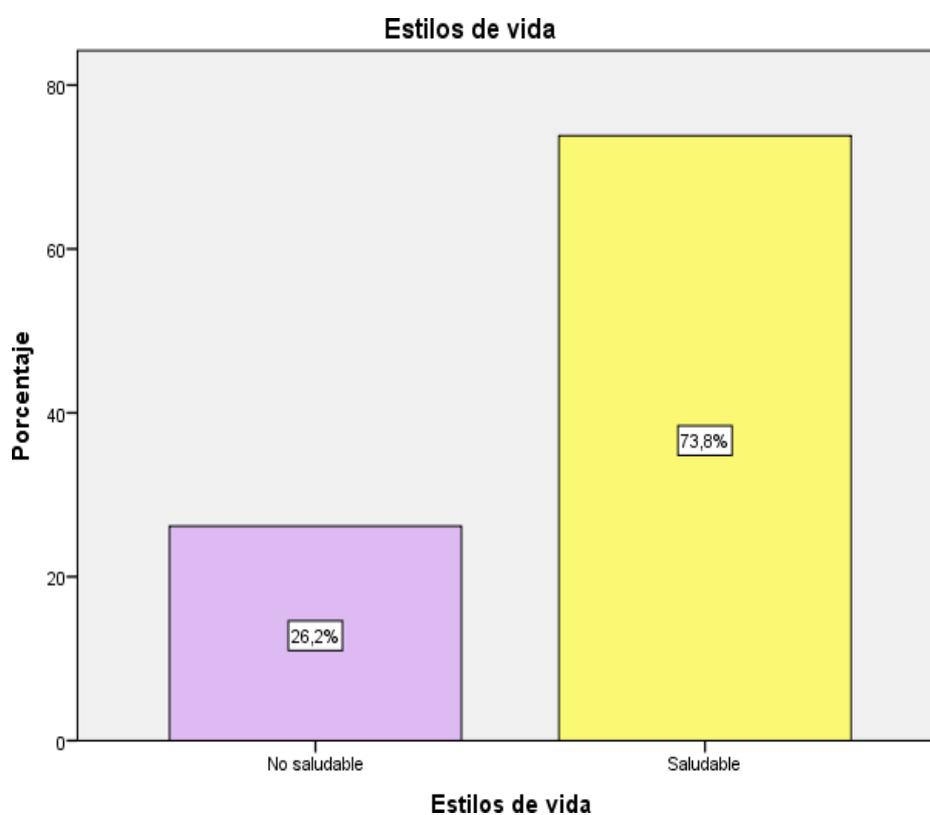


Figura 5. Estilos de vida del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 59

Actividad física del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	14	33.3%
Saludable	28	66.7%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

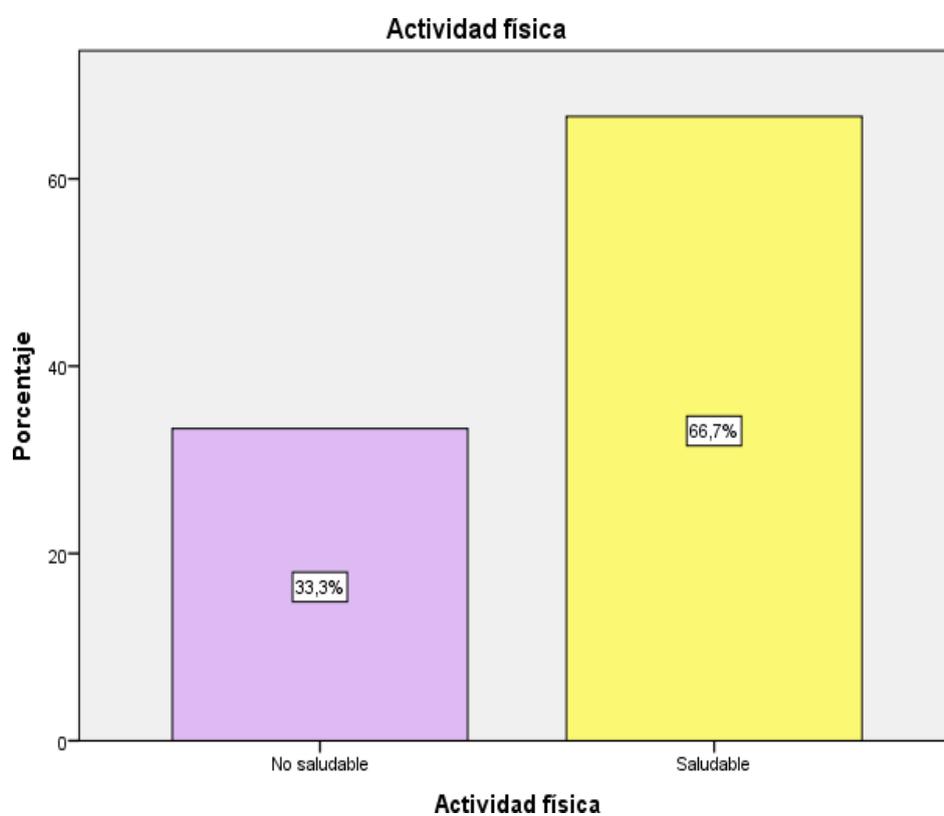


Figura 6. Actividad física del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 60.

Nutrición del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	11	26.2%
Saludable	31	73.8%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

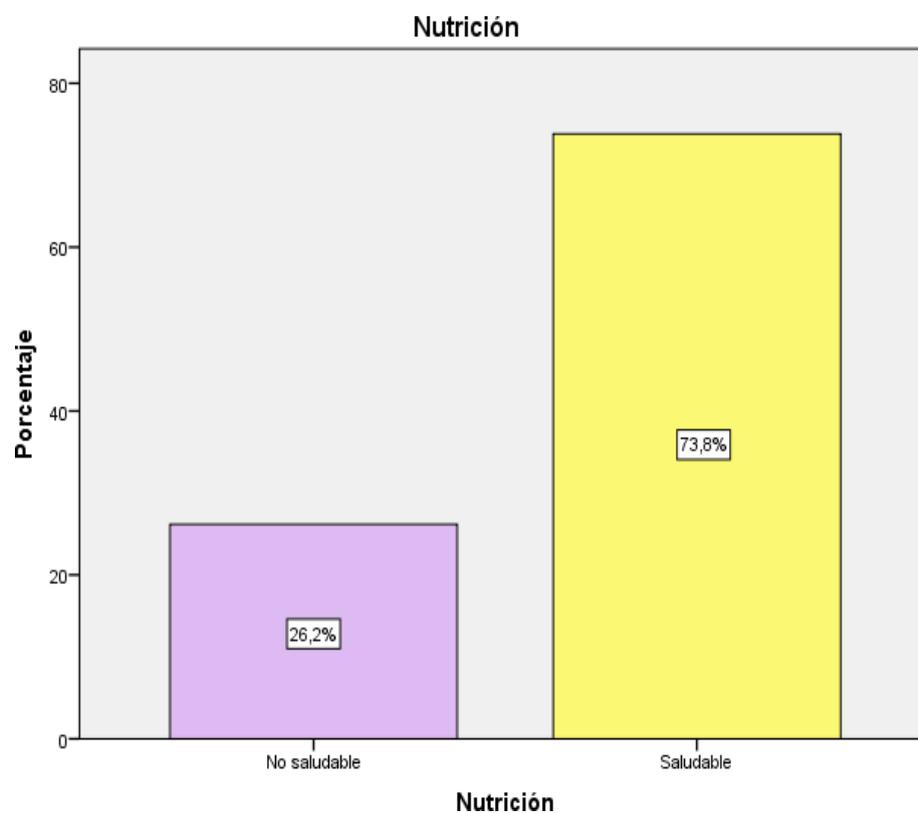


Figura 7. Nutrición del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 61.

Recreación del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	11	26.2%
Saludable	31	73.8%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

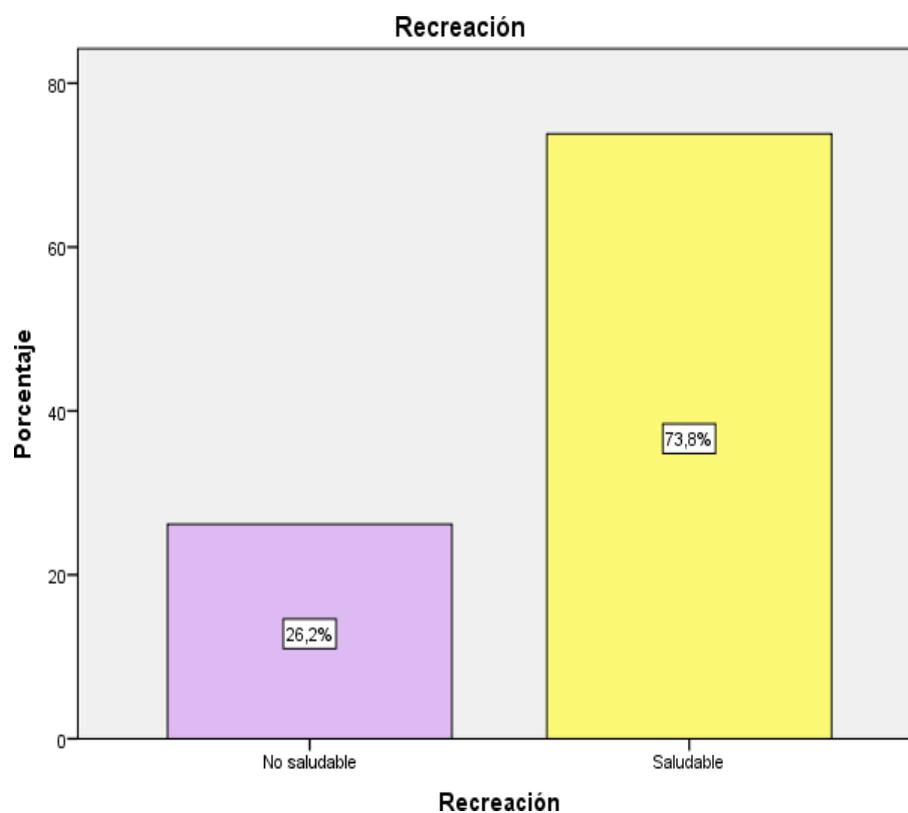


Figura 8. Recreación del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 62.

Descanso del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	19	45.2%
Saludable	23	54.8%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

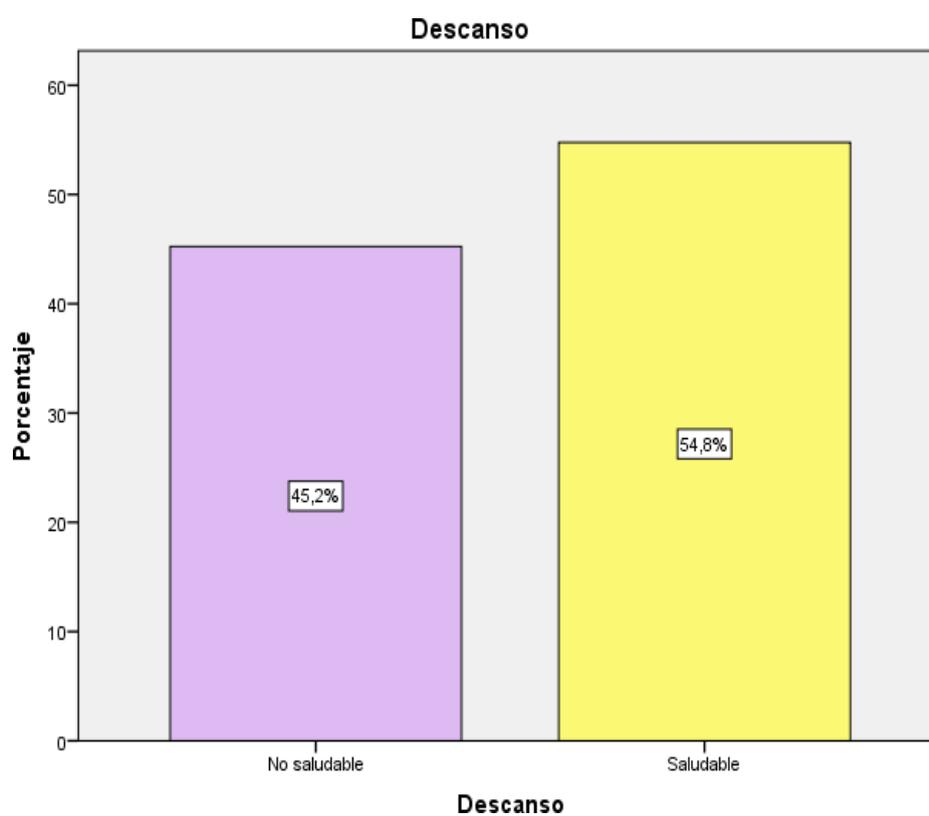


Figura 9. Descanso del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 63.

Higiene personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	12	28.6%
Saludable	30	71.4%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

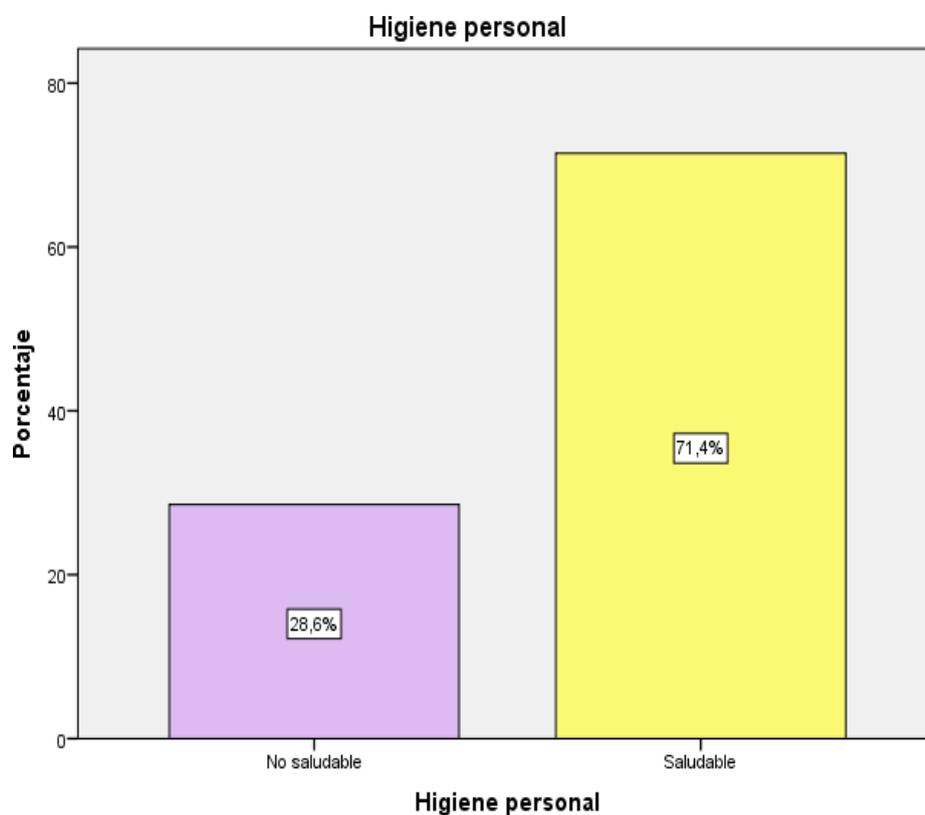


Figura 10. Higiene personal del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Tabla 64.

Hábitos nocivos del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	7	16.7%
Saludable	35	83.3%
Total	42	100.0%

Fuente: Data de resultados

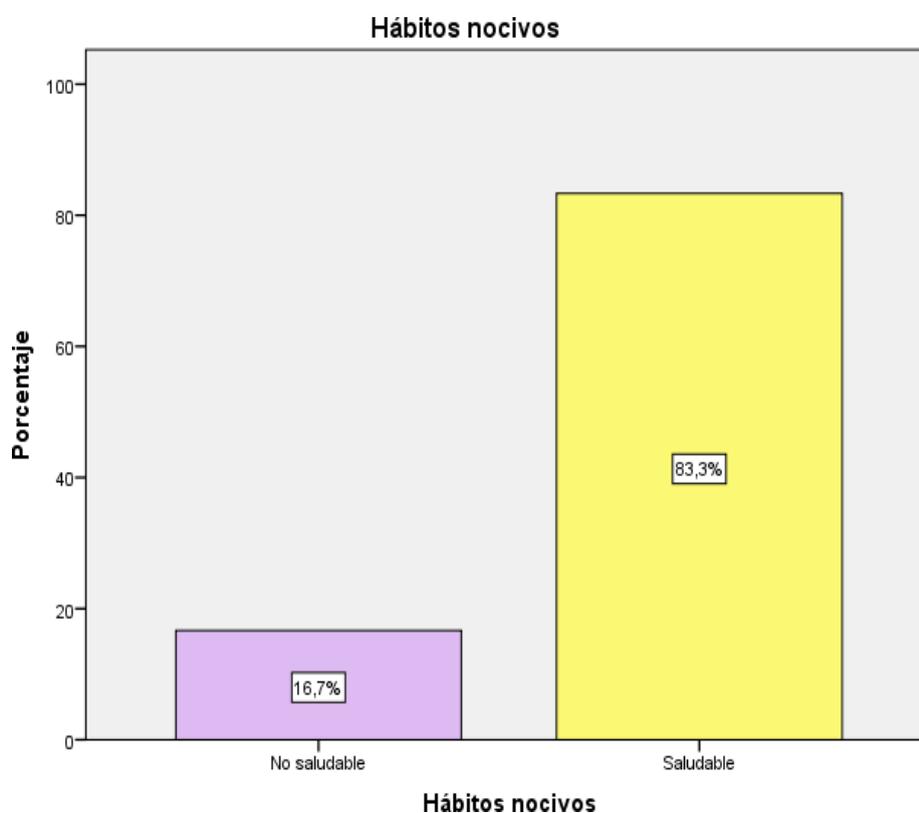


Figura 11. Hábitos nocivos del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

5.2. Interpretación de Resultados

En la tabla 4, se muestra que el estrés laboral del personal policial que labora en la comisaria de Tiabaya, se encuentra en el nivel bajo con un 31.0% (13), y en el nivel medio con un 66.7% (28), mientras que en el nivel alto se encuentra el 2.4% (1).

En la tabla 5, se muestra que la dimensión cansancio emocional, se encuentra en el nivel bajo con un 42.9% (18), en el nivel medio con un 45.2% (19), mientras que en el nivel alto se encuentra el 11.9% (5).

En la tabla 6, se muestra que la dimensión despersonalización, se encuentra en el nivel bajo con un 50.0% (21), en el nivel medio con un 35.7% (15), mientras que en el nivel alto se encuentra el 14.3% (6).

En la tabla 7, se muestra que la dimensión realización personal, se encuentra en el nivel bajo con un 16.7% (7), en el nivel medio con un 50.0% (21), mientras que en el nivel alto se encuentra el 33.3% (14).

En la tabla 8, se muestra que los estilos de vida del personal policial que labora en la comisaria de Tiabaya, se encuentra en el nivel no saludable con un 26.2% (11), mientras que el nivel saludable se encuentra el 73.8% (31).

En la tabla 9, se muestra que la dimensión actividad física, se encuentra en el nivel no saludable con un 33.3% (14), mientras que el nivel saludable se encuentra el 66.7% (28).

En la tabla 10, se muestra que la dimensión nutrición, se encuentra en el nivel no saludable con un 26.2% (11), mientras que el nivel saludable se encuentra el 73.8% (31).

En la tabla 11, se muestra que la dimensión recreación, se encuentra en el nivel no saludable con un 26.2% (11), mientras que el nivel saludable se encuentra el 73.8% (31).

En la tabla 12, se muestra que la dimensión descanso, se encuentra en el nivel no saludable con un 45.2% (19), mientras que el nivel saludable se encuentra el 54.8% (23).

En la tabla 13, se muestra que la dimensión higiene personal, se encuentra en el nivel no saludable con un 28.6% (12), mientras que el nivel saludable se encuentra el 71.4% (30).

En la tabla 14, se muestra que la dimensión hábitos nocivos, se encuentra en el nivel no saludable con un 16.7% (7), mientras que el nivel saludable se encuentra el 83.3% (35).

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

En este acápite se trabajó la prueba de normalidad para poder establecer si se está frente a datos paramétricos o no paramétricos, de manera que se pueda hacer una selección adecuada del coeficiente de correlación al momento de realizar la prueba de hipótesis.

Prueba de normalidad

H0: Los datos tienen distribución normal

$p > 0,05$

H1: Los datos no tienen distribución normal

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Tabla 15.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés laboral	.154	42	.014	.950	42	.063
Cansancio emocional	.111	42	.200*	.958	42	.128
Despersonalización	.153	42	.014	.914	42	.004
Realización personal	.103	42	.200*	.951	42	.068
Estilos de vida	.094	42	.200*	.985	42	.855
Actividad física	.113	42	.200*	.955	42	.100
Nutrición	.141	42	.035	.955	42	.099
Recreación	.140	42	.038	.933	42	.017
Descanso	.190	42	.001	.942	42	.033
Higiene personal	.166	42	.005	.912	42	.003
Hábitos nocivos	.114	42	.196	.977	42	.531

Fuente: Data de resultados

La muestra tomada para la presente tesis fue menor de 50 participantes para lo cual se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para la realización estadística de la prueba de normalidad, siendo los resultados obtenidos menores a 0.05, a excepción de 7 valores; por lo tanto, se demuestra estar frente a una distribución no paramétrica, de manera que se trabajó con la prueba Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula. H_0

No existe relación significativa entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Hipótesis alterna. H_a

Existe relación significativa entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés laboral	Estilos de vida
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-.464**
		Sig. (bilateral)	.	.002
		N	42	42
	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	-.464**	1.000
		Sig. (bilateral)	.002	.
		N	42	42

El resultado del p valor (Sig = 0.002) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe una relación significativa entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a -0.464 es negativa moderada.

Prueba de hipótesis específica
70

No existe relación significativa entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Hipótesis alterna. Ha

Existe relación significativa entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés laboral	Actividad física
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-.308*
		Sig. (bilateral)	.	.047
		N	42	42
	Actividad física	Coefficiente de correlación	-.308*	1.000
		Sig. (bilateral)	.047	.
		N	42	42

El resultado del p valor (Sig = 0.047) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe una relación significativa entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a -0.308 es negativa baja.

Prueba de hipótesis específica

71

No existe relación significativa entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa- 2022.

Hipótesis alterna. Ha

Existe relación significativa entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa- 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés laboral	Nutrición
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-.338*
		Sig. (bilateral)	.	.029
		N	42	42
	Nutrición	Coefficiente de correlación	-.338*	1.000
		Sig. (bilateral)	.029	.
		N	42	42

El resultado del p valor (Sig = 0.029) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe una relación significativa entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a -0.338 es negativa baja.

Prueba de hipótesis específica

72

No existe relación significativa entre el estrés laboral y la recreación del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Hipótesis alterna. Ha

Existe relación significativa entre el estrés laboral y la recreación del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se acepta la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se rechaza la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés laboral	Recreación
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-.231
		Sig. (bilateral)	.	.141
		N	42	42
	Recreación	Coefficiente de correlación	-.231	1.000
		Sig. (bilateral)	.141	.
		N	42	42

El resultado del p valor (Sig = 0.141) es mayor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, no existe una relación significativa entre el estrés laboral y la recreación del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Prueba de hipótesis específica

73

No existe relación significativa entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Hipótesis alterna. Ha

Existe relación significativa entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se acepta la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se rechaza la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés laboral	Descanso
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-.032
		Sig. (bilateral)	.	.838
		N	42	42
	Descanso	Coefficiente de correlación	-.032	1.000
		Sig. (bilateral)	.838	.
		N	42	42

El resultado del p valor (Sig = 0.838) es mayor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, no existe una relación significativa entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Prueba de hipótesis específica

74

No existe relación significativa entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Hipótesis alterna. Ha

Existe relación significativa entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés laboral	Higiene personal
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-.336*
		Sig. (bilateral)	.	.030
		N	42	42
	Higiene personal	Coefficiente de correlación	-.336*	1.000
		Sig. (bilateral)	.030	.
		N	42	42

El resultado del p valor (Sig = 0.030) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe una relación significativa entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a -0. 336 es negativa baja.

Prueba de hipótesis específica
75

No existe relación significativa entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Hipótesis alterna. Ha

Existe relación significativa entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Estrés laboral	Hábitos nocivos
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1.000	-.518**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	42	42
	Hábitos nocivos	Coefficiente de correlación	-.518**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	42	42

El resultado del p valor (Sig = 0.000) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe una relación significativa entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a -0. 518 es negativa moderada.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022. Del mismo modo se busca establecer la relación entre la variable estrés laboral y cada una de las dimensiones de la variable estilos de vida (Actividad física, nutrición, recreación, descanso, higiene personal, hábitos nocivos).

La mayor limitante de la investigación fue la aplicación de los instrumentos ya que cada grupo de la población tiene turnos diferentes y se tuvo que regresar por tres días para tomar la encuesta.

Los cuestionarios utilizados han sido adecuados para las características del personal policial; para la variable estrés laboral como para la variable estilos de vida se validó por dos expertos con estudios de grado Magister, luego de una prueba piloto se calculó la confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0.852, para la variable estrés laboral y para la variable estilos de vida se calculó la confiabilidad con una Alfa de Cronbach de 0.861, demostrando fiabilidad de los instrumentos.

Se ha logrado determinar que existe relación entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.002, así también la correlación de Rho de Spearman fue de -0.464 siendo negativa moderada.

En cuanto a la variable de estrés laboral el 66.7% se ubica dentro de la categoría medio; estos resultados son similares de los obtenidos en la investigación realizada en Bolivia por Daher¹¹ quien señala que

presentan niveles medio de estrés laboral en un 57.0%, los cuales son semejantes con el estudio realizado donde se evidencio que la mayoría de la población presenta un nivel medio de estrés y un menor porcentaje en el nivel alto; por otro lado en Cusco; Mamani¹⁶ presenta resultados que logran diferir de los obtenidos en la investigación con un 39.8% presenta nivel alto en su población femenina al igual que en su población masculina con un 40.9%; así también en Cajamarca, Bazan¹⁸ señala que 58.0% presenta un nivel alto de estrés. En cuanto a la información teórica logra fundamentarse con Diaz²³ quien define el estrés laboral como un conjunto de reacciones que se producen con su interacción de factores de riesgo y ante las cuales su capacidad de afrontamiento es insuficiente, generando alteración en su bienestar.

En cuanto a la variable de estilos de vida el 73.8% se ubica en la categoría saludable; estos resultados logran diferir de los obtenidos en la investigación realizada en Brasil por Luza¹⁰ quien obtuvo 50.0% entre mejor a regular estilo de vida, los cuales difieren con el presente estudio que muestra que el mayor porcentaje de la población tiene un nivel saludable y la población restante presenta un nivel no saludable; por otro lado en Arequipa, Calizaya¹⁵ quien presenta resultados similares en un 69.5% tiene un estilo de vida saludable; así también, en Tacna Maquera¹⁷ en su estudio logro evidenciar que un 31.9% presento un adecuado estilo de vida. En cuanto a la información teórica logra fundamentarse con Lorenzo et al.³² quien define los estilos de vida como las distintas formas de manifestar las condiciones de vida de las personas que incluyen sus hábitos de alimentación, higiene, relaciones sociales, ocio, etc.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera: Se determina que existe relación significativa entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.002; así también la correlación de Rho de Spearman fue de - 0.464 siendo esta negativa moderada.

Segunda: Se establece que existe relación significativa entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.047, así también la correlación de Rho de Spearman fue de -0.308 siendo esta negativa baja.

Tercera: Se establece que existe relación significativa entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.029, así también la correlación de Rho de Spearman fue de -0.338 siendo esta negativa baja.

Cuarta: Se establece que no existe relación significativa entre el estrés laboral y la recreación del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.141, de manera que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna.

Quinta: Se establece que no existe relación significativa entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.838, de manera que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna.

Sexta: Se establece que existe relación significativa entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaria

de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.030, así también la correlación de Rho de Spearman fue de - 0.336 siendo esta negativa baja.

Séptima: Se establece que existe relación significativa entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; habiendo obtenido un p valor de 0.000, así también la correlación de Rho de Spearman fue de - 0.518 siendo esta negativa moderada.

Recomendaciones

Primera: Al capitán de la comisaria, implementar talleres de ayuda emocional donde se logre intervenir de manera adecuada el manejo de episodios de estrés laboral.

Segunda: Al capitán de la comisaria, establecer periodos de descanso en los cuales se desarrollen actitudes positivas, técnicas de relajación y ejercicios anti estrés.

Tercera: Al personal policial, organizar y gestionar espacios de recreación física, como la práctica de diversos deportes y así lograr la participación conjunta de todo el personal de manera que fomenten los estilos de vida saludables.

Cuarta: Al personal policial planificar sus horarios de alimentación, complementándola con el consumo de alimentos saludables a su dieta diaria, lo cual contribuye de manera positiva la calidad y estilo de vida.

Quinta: Al personal policial evitar las conductas que perjudiquen su estado de salud como los hábitos nocivos, para lograr optimizar su calidad de vida.

Sexta: Al personal policial cumplir con horarios de descanso, sueño teniendo un rango promedio de 8 horas de sueño para favorecer de manera notoria el estado de salud.

Séptima: A los futuros investigadores, desarrollar trabajos de investigación de tipo experimental de manera que desarrollen estrategias que complementen la investigación, por otro lado, en base a los resultados realizar intervenciones para prevenir los factores de riesgo del estrés laboral y los estilos de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Valdivieso J, Amador F, Gomez L, Hernandez D. Síndrome de burnout en enfermeros que laboran en las unidades de cuidados intensivos, intermediarios y coronarios del Hospital Joaquin Albarran. Revista cubana de salud y trabajo [Internet].2016. [citado el 11 de febrero de 2022]; 4. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2016/cst164a.pdf>
2. Sanabria P, González L, Urrego D. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Rev.fac.med. [Internet]. 2007 [citado el 14 de marzo de 2022]; 15(2). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562007000200008#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20se,que%20son%20susceptibles%20de%20ser
3. Franco L. Estrés laboral en personal de una entidad de tránsito y transporte durante el periodo 2020 -2021. [Tesis para optar el título de especialidad en gestión de la seguridad y salud en el trabajo]. Colombia: Corporación Universitaria Unitec; 2021. [Citado el 15 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unitec.edu.co/bitstream/handle/20.500.12962/835/EstreLaboraPersonEntidTr%c3%a1nsiTransporDurantPeriodo2020-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Nascimento J, Souza L, Contessoto G, Oliveira D, Vieira L. Analysis of the lifestyle profile of military police in the state of Parana. Santa Maria. [Internet]. 2018 [citado el 18 de marzo de 2022]; 43(3); pp. 1-8. Disponible en: https://www.lareferencia.info/vufind/Record/BR_804a29044dc954df6072220d03621d99
5. Martinez E. Clima organizacional y estrés laboral en el personal de la dirección de criminalística de la policía nacional del Perú, Lima 2021. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología]. Lima: Universidad autónoma del Perú; 2021. [Citado el 16 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/141>

- 8/Martinez%20Laura%2c%20Emily%20Azucena.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Bazan K. Estilos de vida y su relación con el estado de salud de los efectivos policiales de una comisaría de Lima. 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad nacional mayor de San Marcos; 2021. [Citado el 19 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16672>
 7. Maslach C, Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*. [Internet]. 1981 [citado el 15 de marzo de 2022]; 2; pp. 99-113. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/job.4030020205>
 8. Marcos C. Estilos de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería del hospital Guillermo Almenara Irigoyen marzo 2012. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2012. [citado el 16 de marzo de 2022]. Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/284/Marcos_cp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 9. Ghignatti F, Santos L, Gomes M, Oliveira K, Dal D, Petri J. Calidad de vida, condiciones para la salud y estilo de vida para policías civiles. *Rev. gaúcha enferm*. [Internet].2020 [citado el 16 de febrero de 2022]; 41. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/MVhtLQRZpFRZvN4TwPm9pxL/?lang=en>
 10. Ricardo R. Actividad física, calidad de vida y estilo de vida en policías militares del Centro de Operaciones de la Policía Militar. [Trabajo de investigación para optar el grado académico de bachiller en educación física]. Curitiba: Universidad tecnológica federal do Paraná; 2019. [Citado el 8 de febrero de 2022]. Disponible en: http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/24259/1/CT_COEFI_2019_2_27.pdf
 11. Daher G. Estrés laboral y distorsiones cognitivas en policías en patrullaje de la estación policial integral san Antonio. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología]. La paz: Universidad mayor de San Andrés; 2019. [Citado el 9 de febrero de 2022]. Disponible en:

<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/23000/PSI-1216.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Graneros Beatriz G. Estrés laboral en personal policial con turnos rotativos y fijos. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología]. Argentina: Universidad abierta Interamericana; 2018. [citado el 13 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC127260.pdf>
13. Flores P. Estrés laboral y su afectación psico-física en el rendimiento laboral de los trabajadores de la central de gestión operativa policial del distrito metropolitano de quito. [Tesis para optar el grado académico de magister en seguridad y prevención de riesgos del Trabajo]. Latacunga: Universidad técnica de Cotopaxi; 2018. [Citado el 7 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/6090/1/MUTC000570.pdf>
14. Rojas E. Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la Dirección Contra Trata de Personas de Lima. [Tesis para optar el grado de académico de Maestro en Psicología Clínica y de la Salud]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2021. [Citado el 18 de abril de 2022]. Disponible en: http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/4270/M-PSIC-T030_40163492_M%20%20%20ROJAS%20BARDALES%20ERICKSON.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Calizaya R, Torres J. Relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la unidad de servicios especiales, Arequipa – 2021. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad cesar vallejo; 2021. [Citado el 10 de febrero de 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68700/Caliza_SRA-Torres_SJS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Mamani Y, Hermoza G. Estrés laboral y procrastinación laboral en el personal policial en tiempos de pandemia de una comisaría de Calca-Cusco, 2020. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología]. Lima: Universidad cesar vallejo; 2020. [Citado el 16 de febrero de 2022]. Disponible en:

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61995/Hermoza_DGO-Mamani_CY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Maquera W. Estilos de vida asociados a criterios de síndrome metabólico en oficiales y suboficiales de la policía nacional del Perú en la provincia de Tacna en el periodo enero – mayo del 2019. [Tesis para optar el título de médico cirujano]. Tacna: Universidad privada de Tacna;2019. [Citado el 15 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1331/Maquera-Espinoza-Willyam.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 18. Bazán S, Cerna M. Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología]. Cajamarca: Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo; 2019. [Citado el 16 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/970/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 19. Nakao M. Work-related stress and psychosomatic medicine. *Biopsychosoc. Med.* [Internet]. 2010 [citado el 18 de febrero de 2022]; 4(4). Disponible en: <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-4-4#citeas>
 20. Ansoleaga E. Indicadores de salud mental asociados a riesgo psicosocial laboral en un hospital público. *Rev. méd. Chile.* [Internet]. 2015[citado el 15 de febrero de 2022]; 143 (1). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872015000100006&lng=en&nrm=iso&tIng=en
 21. Leka S, Griffiths A, Cox T. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Serie de protección de la salud de los trabajadores. [Internet]. 2004 [citado el 10 de marzo de 2022]; 3. Disponible en: https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf
 22. Sauter S, Murphy L, Colligan M, Swanson N, Hurrell J, Scharf F, Paula R, Goldenhar L, Alterman T, Johnston J, Hamilton A, Tisdale J. Stress at

- work. Niosh. [Internet]. 1999 [citado el 11 de marzo de 2022]; 99 - 101. Disponible en: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/pdfs/99-101.pdf>
23. Díaz D. Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. Rev CES Salud Pública. [Internet]. 2011 [citado el 18 de marzo de 2022]; 2(1); pp. 80-84. Disponible en: <file:///C:/Users/USER/Downloads/DialnetEstresLaboralYSusFactoresDeRiesgoPsicosocial-3677229.pdf>
24. Maslach C, Leiter M. Early predictors of job burnout and engagement. J Appl Psychol. [Internet]. 2008 [citado el 25 de febrero de 2022]; 93(3); pp 498. Disponible en: <https://content.apa.org/record/2008-05281-002>
25. Liu E, Roloff M. Exhausting Silence: Emotional Costs of Withholding Complaints. Negotiation and Conflict Management Research. [Internet]. 2015 [citado el 20 de febrero de 2022]; 8(1). Disponible en: <https://content.apa.org/record/2008-05281-002>
26. Olivares V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. [Internet]. 2017. [citado el 20 de febrero de 2022]; 19(58). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059
27. Cruzado L, Nuñez P, Rojas G. Despersonalización: más que síntoma, un síndrome. Revista de Neuro-Psiquiatría. [Internet]. [citado el 18 de febrero de 2022]; 76(2); pp. 120-125. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036944009>
28. American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés. [Internet]. [Consultado el 10 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20puede,duraci%C3%B3n%20y%20enfoques%20de%20tratamiento>.
29. Guzmán A. El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. Daena: International Journal of Good Conscience. [Internet]. 2020 [citado el 22 de febrero de 2022]; 8; pp. 1-19. Disponible en: [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)
30. Sanches J. Estrés laboral. Hidrogénesis. [Internet]. 2010 [citado el 19 de febrero de 2022]; 8(2); pp. 56. Disponible en:

[https://www.binasss.sa.cr/opacms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20la boral.pdf](https://www.binasss.sa.cr/opacms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20la%20boral.pdf)

31. Guerrero L, León A, Mousalli G, Quintero H, Bianchi G, Barrios H. La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. *Educere*. [Internet]. 2012 [citado 9 de febrero de 2022]; 16(54); pp. 131-142. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35626160016>
32. Lorenzo J, Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Rev Ciencias Médicas*. [Internet]. 2019 [citado el 11 de febrero de 2022]; 23(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156131942019000200170#aff1
33. Ministerio de salud. Módulo educativo de promoción de la convivencia saludable en el ámbito escolar dirigido a personal de salud. Lima: MINSA;2013 [Internet]. [Consultado el 13 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2469.pdf>
34. Ceron C. Editorial. *Univ. Salud* [Internet]. 2012 [citado el 19 de marzo de 2022]; 14(2); pp. 115-115. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22.
35. Mora S, Múnera F. Evaluación de estilos de vida saludable en la facultad de medicina de la fundación universitaria de ciencias de la salud. *Repert.med.cir*. [Internet]. 2015 [citado el 19 de marzo de 2022]; 24(4); pp. 267- 274. Disponible en: <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/600/638>
36. González N, Rivas A. Actividad física y ejercicio en la mujer. *Rev. Colomb. de Cardiol*. [Internet]. 2018 [citado el 18 de marzo de 2022]; 25; supl. 1. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563317302735#bib0265>

37. Pinzón I. Rol del fisioterapeuta en la prescripción del ejercicio. Archivos de Medicina (Col). [Internet]. 2014 [citado el 17 de marzo de 2022]; 14(1); pp. 129-143. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2738/273832164012.pdf>
38. Maureira F, Flores E. Efectos del ejercicio físico sobre la atención: una revisión de los últimos años. Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM. [Internet]. 2017 [citado el 15 de marzo de 2022]; 18(1); pp. 73-83. Disponible en: <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/110/113>
39. Mendoza A. Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. Dilemas contemp. educ. política valores. [Internet]. 2021 [citado el 16 de marzo de 2022]; 8(2). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778902021000100010&script=sci_arttext#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20va%20m%C3%A1s%20all%C3%A1,y%20excretan%20las%20sustancias%20nutritivas%E2%80%9D.
40. Acuña M, Mauriello A. Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. Revista de Investigación. [Internet]. 2013 [citado el 16 de marzo de 2022]; 37(78). Disponible en: <file:///C:/Users/USER/Downloads/3252-7489-1-PB.pdf>
41. Quispe Y, Ticona Z. Estrés laboral y estilos de vida en enfermeras (os) que laboran en los servicios de hospitalización. Hospital Regional Honorio Delgado Arequipa 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Arequipa: Universidad nacional de San Agustín de Arequipa; 2015. [citado el 14 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/375>
42. Tito C. Educación para la salud en la formación de los hábitos de higiene personal dirigido a los estudiantes de Educación General Básica del Colegio de Bachillerato "Once de Noviembre". [Tesis para optar el grado académico de Magister en Educación Básica]. Ecuador: Universidad técnica de Cotopaxi; 2021. [Citado el 14 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/7722>

43. Sivana M, Suero J. Estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la microred de hunter, Arequipa - 2020. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Arequipa: Universidad nacional de San Agustín de Arequipa; 2021. [Citado el 12 de mayo de 2022]. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2830/UNFV_LLA_CUACHAQUI_SALAZAR_DANILO_RADAMS_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
44. Álvarez L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac. Salud Pública. [Internet]. 2012 [citado el 20 de marzo de 2022]; 30(1); pp. 95-101. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
45. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del Triunfo, 2013. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Mayor de San Marcos. [citado el 22 de marzo de 2022]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3579/Aguilar_mg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Ruiz A. Actividad física como estrategia educativa para mejorar el rendimiento escolar. International Journal of Developmental and Educational Psychology [Internet]. 2017 [citado el 4 de abril de 2022]; 3(1); pp. 465-473. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853365048>
47. Magalhães, A de et al. Professional burnout of nursing team working to fight the new coronavirus pandemic. Revista Brasileira de Enfermagem [Internet]. 2022 [citado el 18 de marzo de 2022] ; 75; suppl 1. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reben/a/LpT3dSNG44NmHtWtDzxpRQw/?lang=pt>
48. Chiang M, San Martín N. Análisis de la satisfacción y el desempeño laboral en los funcionarios de la Municipalidad de Talcahuano. Cienc Trab. [Internet]. 2015 [citado el 22 de marzo de 2022]; 17(54). Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0718-24492015000300001&script=sci_arttext

49. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev.Cs.Farm. y Bioq. [Internet]. 2014 [citado el 20 de marzo de 2022]; 2(1). Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S231002652014000100013&script=sci_arttext
50. Lillo M, Richart M, García S, Sanjuán A. Hábitos dietéticos y creencias sobre la alimentación de las personas con enfermedad de Crohn. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2015 [citado el 8 de abril de 2022]; 32(6); pp. 2948-2955. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309243321079>
51. Velasco C, García P, Camblor M, Frías L, Carrasco M, Bretón I, Cuerda C, Higuera I. Nutrición en el paciente con ictus. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2013 [citado el 4 de abril de 2022]; 6(1); pp. 39-48. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309228933005>
52. Delgado V. Policía, derechos humanos y libertades individuales. Rev. HDH. [Internet]. 1993 [citado el 18 de marzo de 2022]; 17; pp 89. Disponible en: <file:///C:/Users/USER/Downloads/7869-7120-1-PB.pdf>
53. Yglesias A. Globalización, salud y atención a la salud. Coyuntura Análisis Económico y Social de Actualidad. [Internet]. 2008 [citado el 15 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/47391/yglesias.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Monreal O, Ruíz L, Zamorano B, Gil Vázquez M, Velázquez Y. El horario laboral como elemento de riesgo psicosocial en los profesionales de la salud. Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente [Internet]. 2014 [citado el 5 de abril de 2022]; 26(4); pp. 409-415. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=427739475006>
55. Avila S. Implicaciones del trabajo nocturno y/o trabajo por turnos sobre la salud. Med. leg. Costa Rica [Internet]. 2016 [citado el 4 de abril de 2022]; vol.33(1); pp.70-78. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140900152016000100070&script=sci_abstract&tlng=es#:~:text=El%20trabajo%20por%20turnos%20y,en%20este%20tipo%20de%20trabajos.

56. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc Graw Hill- educación; 2018.
57. Lozada J. Investigación aplicada definición, propiedad intelectual e industria. Dialnet. [Internet]. 2014 [citado el 7 de abril de 2022]; 3(1); pp. 47-50. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>
58. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*. [Internet]. 2018 [citado el 7 de abril de 2022]; 21(3); pp. 141-146. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/FredyMendivelso/publication/329051321_Diseño_de_investigación_de_Corte_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseño-de-investigación-de-Corte-Transversal.pdf
59. Behar D. Metodología de la investigación. A. Rubeira. Colombia: Shalom; 2008.
60. Alperin, M., Skorupka, C. Métodos de muestreo; 2014.
61. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6a ed. México D.F: Mc. Graw Hill; 2014
62. Ramírez T. Como Hacer un Proyecto de Investigación. Caracas: Panapo; 1999
63. Llaja V, Sarriá J, García P. Inventario "Burnout" de Maslach y Jackson - muestra peruana. Lima: Centro Interdisciplinaria en Neuropsicología; 2007.
64. Rendón M, Villasís M, Miranda M. Metodología de la investigación estadística descriptiva. *Revista Alergia México*. [Internet]. 2016 [citado el 7 de abril de 2022]; 63(4). Disponible en: <https://revistaalergia.mx/ojs/index.php/ram/article/view/230>
65. Flores E, Miranda M, Villasís M. El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. *Estadística inferencial. Rev. alerg. Méx.* [Internet]. 2017 [citado el 7 de abril de 2022]; 64(3); pp. 364-370. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902017000300364&Ing=es.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Autores: Maria del Pilar Gonzalo Morocco.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación significativa entre el estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p>	<p>Variable X: Estrés laboral</p> <p>Dimensiones</p> <p>D1. Agotamiento emocional</p> <p>D2. Despersonalización</p> <p>D3. Realización personal</p>	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Diseño: No experimental, descriptivo correlacional</p> <p>Población: 45 agentes policiales</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022?</p> <p>PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa- 2022?</p> <p>PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>OE1. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>OE2. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>OE3. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y la</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>HE1. Existe relación significativa entre el estrés laboral y la actividad física del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>HE2. Existe relación significativa entre el estrés laboral y la nutrición del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa- 2022.</p> <p>HE3. Existe relación significativa entre el estrés laboral y la recreación</p>	<p>Variable Y: Estilos de vida</p> <p>Dimensiones</p> <p>D1. Actividad física</p> <p>D2. Nutrición</p> <p>D3. Recreación</p> <p>D4. Descanso</p> <p>D5. Higiene personal</p> <p>D6. Hábitos nocivos</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: -Cuestionario para evaluar el estrés laboral -Cuestionario para evaluar los estilos de vida.</p>

<p>recreación del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022?</p> <p>PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022?</p> <p>PE5. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022?</p> <p>PE6. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022?</p>	<p>recreación del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>OE4. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>OE5. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>OE6. Establecer la relación que existe entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p>	<p>del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>HE4. Existe relación significativa entre el estrés laboral y el descanso del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>HE5. Existe relación significativa entre el estrés laboral y la higiene personal del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p> <p>HE6. Existe relación significativa entre el estrés laboral y los hábitos nocivos del personal del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa - 2022.</p>		
--	--	---	--	--

ITEMS		0	1	2	3	4	5	6
2	Me siento cansado al final de mi turno.							
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a trabajar.							
4	Siento que trabajar todo el día con las personas me cansa.							
5	Siento que mi trabajo me está desgastando.							
6	Me siento frustrado en mi trabajo.							
7	Siento que estoy demasiadas horas del día en mi trabajo.							
8	Siento que trabajar en contacto directo con las personas me cansa.							
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.							
10	Siento que estoy tratando a algunas personas como si fueran objetos.							
11	Siento que interactuar con las personas me ha hecho más duro.							
12	Me preocupa que mi trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas con las que trato.							
14	Me parece que las personas me culpan de algunos de sus problemas.							
15	Comprendo fácilmente como se sienten las personas.							
16	Siento que trato de resolver con eficacia los problemas de las personas.							

ITEMS		0	1	2	3	4	5	6
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.							
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo.							
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con las personas.							
20	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con las personas.							
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo.							
22	Siento que en el trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.							

Fuente: Adaptado de Llaja et al⁶³.

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS ESTILOS DE VIDA

Código:

Fecha:

Indicaciones: Marque con (X) en el casillero que considere adecuado.

N= Nunca

CS=Casi siempre

CN= Casi nunca

S=Siempre

AV=Algunas veces

ÍTEMS	N	CN	AV	CS	S
1 Practico deportes (vóley, básquet, futbol, natación, etc.).					
2 Realizo ejercicios en gimnasio o en casa (bailes, aeróbicos, etc.).					
3 Incluyo en mi dieta cereales (trigo, avena, cebada, etc.).					
4 Incluyo en mi dieta proteínas (pescado pollo, pavo, carne roja magra, huevo, etc.).					
5 Consumo frutas que contienen vitamina C (naranja, fresa, mandarina, etc.).					
6 Consumo verduras que contienen antioxidantes (kiwi, coliflor, etc.).					
7 Consumo azúcares o productos refinados (dulces, chocolates, helados, etc.).					
8 Mantengo mis horarios de alimentación, comiendo siempre a la misma hora.					
9 Consumo todas mis comidas al día: desayuno, almuerzo, cena y adicionales (media mañana y media tarde).					
10 Realizo actividades sociales como salir en la familia, amigos, o acudir a reuniones sociales.					
11 Realizo actividades culturales como ir al cine, teatro, etc.					
12 Duermo mínimo 8 horas diarias.					

ITEMS	N	CN	AV	CS	S
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

Fuente: Adaptado de Marcos⁸.

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar el estrés laboral

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Nombre del Experto: Dra. Mery Concepción Chancolla Mamani

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	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Chancolla de Mery

Nombre: MERY C. CHANCOLLA MAMANI
No. DNI: 24 25 6 813

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

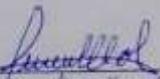
Título de la Investigación: Estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022.

Nombre del Experto: Mg. Ninoska Gonzales Valencia

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


Nombre: Ninoska Gonzales Valencia
No. DNI: 29581426

Confiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	13	100.0
	Excluido	0	.0
	Total	13	100.0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,852	22

Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar los estilos de vida

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Nombre del Experto: Dra. Mery Concepción Chancolla Mamani

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	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Mery C. Chancolla Mamani

Nombre: MERY C. CHANCOLLA MAMANI
No. DNI: 29256977

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaría de Tiabaya, Arequipa – 2022.

Nombre del Experto: Mg. Ninoska Gonzales Valencia

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 técnicos 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: Ninoska Gonzales Valencia
No. DNI: 2.958.1426

Confiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	13	100.0
	Excluido	0	.0
	Total	13	100.0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,861	22

Anexo 4: Data de resultados

Estrés laboral

N°	D1									D2					D3								
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	
1	4	4	5	4	5	3	3	3	4	5	4	5	5	6	3	4	4	3	3	2	3	3	
2	1	2	2	3	1	3	1	2	2	2	3	1	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	
3	5	6	4	1	3	0	4	0	0	0	4	5	0	3	1	2	2	1	1	1	2	3	
4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	5	6	5	3	3	3	3	3	3	3	4	5	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	
6	0	0	0	2	3	0	6	5	5	5	6	0	0	0	6	6	5	5	4	5	5	5	
7	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	
9	3	2	3	2	3	3	2	1	3	4	4	4	4	5	3	2	2	3	2	1	2	2	
10	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
11	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	3	5	5	5	
12	2	3	3	4	3	5	4	4	3	2	3	3	1	3	4	2	3	4	2	1	2	1	
13	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	5	
14	4	5	5	5	5	5	2	2	2	4	2	5	2	2	4	4	2	2	5	4	4	4	
15	4	2	4	4	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	4	5	6	6	6	5	4	5	4	6	5	4	6	5	3	4	3	3	2	2	3	4	
17	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	5	5	3	3	3	
18	0	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	2	2	
20	4	5	3	4	4	4	3	2	2	1	3	1	2	3	4	3	3	4	3	2	1	1	

21	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	0	6	6	0
22	2	1	4	1	0	2	1	0	0	0	1	0	0	1	6	6	6	5	6	6	6	6
23	1	2	2	1	2	1	3	3	1	1	1	3	1	4	0	0	3	5	4	4	2	4
24	3	5	4	4	2	3	4	3	1	3	5	0	0	1	1	0	2	1	2	3	1	0
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	4	4	0	1	0	0	0	5	5	2	0	1
27	4	5	0	0	5	0	4	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
28	4	5	4	4	3	2	3	2	4	5	6	5	2	3	1	3	2	2	3	1	0	3
29	3	3	3	3	1	0	0	3	1	0	1	0	2	0	5	0	0	4	0	4	0	6
30	6	6	5	6	4	3	2	3	2	1	2	2	1	0	3	4	3	3	3	4	3	3
31	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	0	0	0	0	0	0	0
32	0	0	0	0	1	4	5	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5	5	5	4	0	0
33	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	5	5	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35	2	3	3	2	3	4	1	2	2	1	3	4	2	3	4	5	2	3	4	3	3	3
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	5	0	5	5	5	5	5	6
37	3	4	5	2	3	4	3	3	2	2	1	1	0	5	2	3	3	2	2	3	1	2
38	5	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	3	4	2	1	2	0	3	2	3	4	1
39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	6
40	4	3	3	4	5	4	2	3	1	2	1	1	2	3	4	4	3	2	1	2	1	0
41	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4	0	0	0	5	5	0	5
42	1	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	3	4	0	0	0	2	2	2	2	2

Estilos de vida

N°	D1		D2							D3		D4			D5			D6				
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
1	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2
2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	5	4	4	3	4
3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	5	2	4	4	3	4	4	4
4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	5
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4
6	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	5	4	5	4	3
7	4	4	5	5	5	5	4	3	3	3	3	2	3	1	5	5	1	5	3	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
9	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3
10	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
11	5	5	5	5	5	5	2	2	4	4	2	2	5	2	4	2	2	5	4	4	4	2
12	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	5	4	4	3
13	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4
14	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	4
15	5	2	5	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	5	3	3	5	3	5	3	3
16	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	4	2	3	3	4	1	3	2	2	1
17	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4
18	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	2	5	4	5	3	5
19	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	2	4	2	4
20	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	1	3	2	3	4	3	3	4	4	3
21	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4
22	3	3	3	2	4	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	5	5	5

23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4
24	3	4	4	3	3	3	2	3	2	5	4	2	3	2	4	2	3	2	5	4	4	5	
25	3	4	5	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5	2	5	5	5	3	3	
26	3	1	3	3	3	3	3	4	4	5	3	2	2	3	5	4	2	3	2	3	3	4	
27	4	3	5	5	5	5	3	4	5	4	3	3	3	3	5	5	3	5	5	3	3	3	
28	5	4	4	4	4	3	2	3	2	4	1	2	3	3	4	4	3	1	4	2	2	3	
29	1	3	3	5	3	3	3	1	1	3	2	1	3	3	5	1	2	5	3	3	4	3	
30	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	2	3	4	2	2	4	3	2	2	4	
31	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	3	5	5	5	1	5	3	5	1	5	
32	5	5	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	5	3	3	5	3	3	3	3	
33	3	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	1	3	5	3	1	5	3	5	3	5	
34	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	3	2	3	4	5	5	5	4	2	4	4	3	
35	4	4	5	4	5	5	3	4	4	3	4	2	3	2	3	5	3	2	5	4	3	4	
36	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	
38	3	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	5	3	3	4	
39	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	
40	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2
41	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	5	1	2	3	3	5	2	3	5	5	5	4	3
42	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	

Anexo 5: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estrés laboral y estilos de vida del personal policial de la comisaria de
Tiabaya, Arequipa - 2022

Fecha:.....

Yo:....., identificado(a) con DNI
(carnet de extranjería o pasaporte de extranjeros) N° ,
acepto participar voluntariamente de la tesis titulada: Estrés laboral y estilos
de vida del personal policial de la comisaria de Tiabaya, Arequipa - 2022 ,
la cual pretende determinar la relación que existe entre el estrés laboral y
los estilos de vida, con ello autorizo se me pueda realizar una entrevista y
aplicar el instrumento compuesto por dos encuestas (Cuestionario para
evaluar el estrés laboral y Cuestionario para evaluar los estilos de vida),
comprometiéndome a responder con veracidad cada uno de ellos, además
se me informo que dicho instrumento es anónimo y solo se usarán los
resultados para fines del estudio, asimismo autorizo la toma de una foto
como evidencia de la participación. Con respecto a los riesgos, el estudio
no representará ningún riesgo para mi salud, así como tampoco seme
beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en
ayuda de la investigación.

FIRMA DE LA INVESTIGADORA:

MARIA DEL PILAR GONZALO MOROCCO

DNI.77294691

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN

Anexo 6: Documentos administrativos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Chincha Alta, 21 de abril del 2022

OFICIO N°001-2022-UAI-FCS

COMISARIA DE TIABAYA
JUAN CARLOS VELASQUEZ SOTO
CAPITÁN PNP
DISTRITO DE TIABAYA
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.



DRA. JUANA MARÍA MARCOS ROMERO
DECANA



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

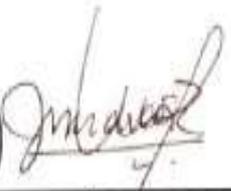
Hace Constar:

Que, MARIA DEL PILAR GONZALO MOROCCO identificada con DNI 77294691 del Programa Académico de Enfermería, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARIA DE TIABAYA, AREQUIPA - 2022"**

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, 21 de abril del 2022




DRA. JUANA MARÍA MARCOS ROMERO
DECANA

'Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional'

CONSTANCIA

EL CAPITÁN PNP DE LA COMISARIA DE TIABAYA, QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR

Que, MARIA DEL PILAR GONZALO MOROCCO, estudiante del Programa Académico de Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica; con su tesis titulada: Estrés laboral y los estilos de vida del personal policial de la Comisaria de Tiabaya, Arequipa – 2022; aplicaron de manera satisfactoria sus instrumentos de investigación en esta institución.

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

Arequipa, 20 de junio 2022

Firma




USA - 348975
Juan Carlos VELASQUEZ SOTILLO
CAPITAN PNP
COMISARIO

Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias

Con el capitán de la comisaria haciendo el llenado de los cuestionarios



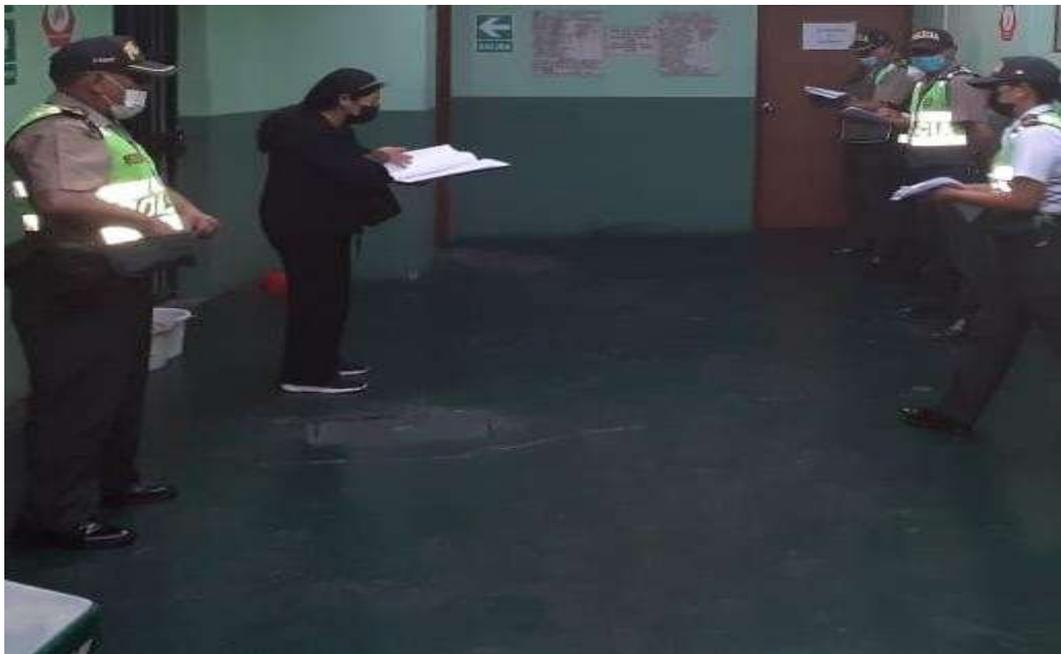
Entregando los cuestionarios al personal policial de turno



Explicando el llenado a el personal policial de logística



Recogiendo las encuestas llenadas



Explicando el correcto llenado de encuestas



Personal policial haciendo el llenado de encuestas



Anexo 8: Informe de turnitin al 28% de similitud

ESTRÉS LABORAL Y ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARIA DE TIABAYA, AREQUIPA - 2022.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	16%
2	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias + 1%

Excluir bibliografía

Activo