



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE LA MAESTRÍA EN GESTIÓN
DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

Estrés laboral y calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos
de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud

AUTORA:

Delgado Arriola, Diana Patricia (orcid.org/0000-0003-4332-5537)

ASESORA:

Dra. Pillman Infanson, Rosa Estrella (orcid.org/0000-0001-7836-3395)

CO-ASESOR:

Dr. Chumpitaz Caycho, Hugo Eladio (orcid.org/0000-0001-6768-381X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Calidad de las prestaciones asistenciales y gestión del riesgo en salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dedico este trabajo en especial al Sr. De Huanca, por siempre estar conmigo y protegerme, por darme cada día la dicha de despertar y brindarme este momento donde avanzo en mis objetivos profesionales; a Martha y Teófilo mis queridos papitos por ser el motivo de cada uno de las cosas que hago, a Susana y Carlos mis hermanitos queridos que siempre están preocupados por mí, sé que la distancia nos separa pero el amor que nos tenemos hace que cada consejo y platica sea en bien de cada uno. A Lleison, no pensé conocerte y que en tan poco tiempo te hayas involucrado tanto para ayudarme a realizar esta investigación. A mis amigos y compañeros de trabajo que tan amablemente han aportado y que sin su ayuda no hubiera logrado la realización de la tesis, finalmente, a los que no creyeron en mí, con su actitud lograron motivarme más.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, me gustaría agradecer sinceramente a mi docente y tutora de Tesis, Dra. Rosa Estrella Pillman Infanson, que con su paciencia y dedicación logro guiarme, de igual forma a la Universidad Cesar Vallejo por recibirme en tan prestigiosa escuela de realización personal.

Agradecer también al comando institucional de la Dirección de Criminalística, representado por el General PNP Luis Miguel Gamarra Chavarri, quien amablemente dio la autorización para la realización del tema de investigación, de la misma manera agradecer a todos los peritos por participar en este trabajo de investigación de manera voluntaria.

A cada uno de los profesionales que tuvieron a bien revisar mi tesis y darme sus consejos, opiniones y recomendaciones para que ésta pueda ser concluida.

A mi familia, mis papitos, mis hermanitos a Zarelita, que sin su apoyo moral y aliento, esto no hubiera concluido, a Rosa que ni palabras tengo para agradecer cada uno de sus aportes y consejos.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	15
3.1 Tipo y diseño de investigación	15
3.2 Variables y operacionalización	16
3.3 Población, muestra, muestreo	17
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección, validez y confiabilidad	17
3.5 Procedimiento	19
3.6 Método de análisis de datos	19
3.7 Aspectos éticos	20
IV. RESULTADOS	21
4.1 Resultados descriptivos	21
4.2 Análisis inferencial	27
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39
ANEXOS	53

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: Tabla de datos cruzados de V1. Estrés laboral y V2. Calidad del sueño	25
Tabla 2: Prueba de la correlación de Spearman para las variables de estrés laboral y calidad del sueño.	27
Tabla 3: Correlación de las dimensiones variable estrés laboral con la calidad del sueño	28

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1: Esquema el diseño no experimental de carácter correlacional	15
Figura 2: Distribución de porcentajes estrés laboral y sus dimensiones	20
Figura 3: Distribución de porcentajes de calidad del sueño y sus dimensiones.	22
Figura 4: Datos cruzados de V1. Estrés Laboral y V2. Calidad del Sueño	24

Resumen

En la actualidad la criminalidad se ha incrementado de manera exponencial a nivel mundial y nacional, volviéndose un problema de estrés para el personal de peritos, reflejada en su calidad del sueño, recuperación y restablecimiento del organismo. La Dirección de Criminalística de la PNP, es una institución la cual brinda asesoramiento y apoyo a la justicia; el incremento de hechos criminales y la situación de inestabilidad en el país, son una génesis de estrés y tensión, ocasionando una inestable calidad del sueño. Objetivo: Determinar la relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP - Lima, 2022. Se encuestaron a 96 peritos con el cuestionario de Maslach y Pittsburgh. Resultados: Los encuestados exhiben, si el estrés laboral es bajo, la calidad del sueño es inestable (10.4%), si es medio la calidad del sueño es inestable (39.6%) y por ultimo si es alto la calidad del sueño es inestable con tendencia a mala (15.6% y 13.5%). Conclusión: Se encontró una relación inversa y moderada, por consiguiente cuando el estrés laboral se incrementa la calidad del sueño disminuye manifestándose en una inestable o mala calidad del sueño.

Palabras clave: Calidad del sueño, criminalidad, estrés laboral.

Abstract

Currently, crime has increased exponentially at a global and national level, becoming a stress problem for the expert staff, reflected in their quality of sleep, recovery and restoration of the body. The Criminalistics Directorate of the PNP is an institution which provides advice and support to justice; the increase in criminal acts and the unstable situation in the country are a genesis of stress and tension, causing an unstable quality of sleep. Objective: To determine the relationship between work stress and sleep quality from the perspective of the experts of the Criminalistics Directorate PNP- Lima, 2022. 96 experts were surveyed with the Maslach and Pittsburgh questionnaire. Results: The respondent's exhibit, if the work stress is low, the quality of sleep is unstable (10.4%), if it is medium, the quality of sleep is unstable (39.6%) and finally, if it is high, the quality of sleep is unstable with a tendency to bad (15.6% and 13.5%). Conclusion: An inverse and moderate relationship was found, therefore when work stress increases, sleep quality decreases, manifesting itself in unstable or poor sleep quality.

Keywords: Sleep quality, crime, work stress.

I. INTRODUCCIÓN

La criminalidad, la inseguridad y la violencia, se han incrementado de manera exponencial a nivel mundial, es por estas razones que el efectivo policial debe de prevenir situaciones que perjudiquen su salud, el aumento de estos contextos ha acrecentado el estrés laboral, que pueden manifestar influencia en su salud, como en su calidad del sueño; el estrés y el sueño, están relacionados entre sí, un individuo estresado podría mantenerse despierto largas jornadas y la ausencia de sueño puede conducir a aumentos de ansiedad, e inadecuado desempeño laboral (Sánchez, 2020). Por razón a este tipo de problemas se exhorta descansar al menos seis horas diarias, el 40% de los habitantes de países occidentales exponen un trastorno del sueño y se refleja en la disminución del rendimiento laboral y aumento de accidentes; la falta de descanso puede producir desarreglos en la salud (OMS, 2022). Así mismo se menciona que el 20% de la población de trabajadores que laboran en horarios no comunes, están expuestos a factores que afecten su salud (AASM, 2022). Por último se indica que el 21% de las personas cuando no duermen de forma adecuada y suficiente sienten estar agotados y cansados, que les provocan estrés (AAP, 2022).

Estudios en la ciudad de México, han reportado que el 18%, de trabajadores que laboran turno diurno presentan insomnio o somnolencia, los que realizan turno noche 32.1% y rotario 26.1%, indican presentar trastornos del sueño (Téllez et al.,2015). En América Central el 10% de los trabajadores, en Chile el 27.9% y en el 26.7% en Argentina, señalan sentir constantemente estrés, tensión, depresión y perdida de sueño a consecuencia de la inestabilidad laboral y excesiva carga laboral (Mitchell, 2016), así mismo el 63% de los policías con grado inferior presentaban estrés laboral (Luceño, 2016).

En el Perú se reporta denuncias por comisión de delitos en un 76%, cifra que va en aumento (INEI, 2022) estas situaciones de alta criminalidad así como las condiciones políticas que atraviesa actualmente el país, hace que todo el personal policial realice funciones complementarias, con horarios cada vez más exigentes pudiendo causar en el personal estrés y a consecuencia de éste una inadecuada calidad del sueño. Se reporta en efectivos policiales cajamarquinos que el estrés laboral presenta niveles alto en 58% relacionado con el clima organizacional y 67%

conexo al factor organizacional, concluyendo que los efectivos presentan estrés laboral (Bazán y Cerna, 2019). Por otro lado en otro estudio se demostró que los efectivos policiales presentaban diversos niveles de estrés, el 64% medio, 19% alto y 17% bajo (Mas, 2017), así mismo, en otro estudio se observó que 8% y el 92% de efectivos policiales presentaban niveles de estrés alto y moderado (León, 2017).

Dentro de la Dirección de Criminalística de la Policía Nacional del Perú, (DIRCRI PNP), existen diferentes profesionales y personal policial que laboran por su experiencia y tiempo de servicio como peritos en las diferentes especialidades y divisiones policiales; la labor del perito requiere de mucha responsabilidad, habilidad y destreza; en la actualidad con el incremento de la criminalidad y los eventos políticos suscitados durante los últimos años, los efectivos policiales deben cumplir diferentes funciones policiales, por lo que el personal policial (peritos), también sale a los diferentes apoyos, cumpliendo horarios diversos, así como la preocupación de evacuar las informes periciales a tiempo y lograr un adecuado apoyo a la justicia, esta tensión de sobre carga laboral provoca en ellos estrés así como un sueño inadecuado que no le permite tener un sueño reparador y restaurador lo que se refleja en una inadecuada calidad del sueño.

En consecuencia a lo antes mencionado se hizo necesario relacionar las versátiles estrés laboral y calidad del sueño; formulamos la pregunta ¿Cómo se relaciona el estrés laboral y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP - Lima, 2022?, para obtener los resultados más acordes a la investigación realizamos las interrogantes complementarias relacionando las dimensiones de estrés laboral (agotamiento emocional, alta despersonalización y falta de realización personal), con la variable calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP – Lima, 2022. Según estudios realizados, se validó los cuestionarios para estrés laboral, comprendiendo tres dimensiones: falta de realización personal, alto agotamiento emocional y alta despersonalización (Maslach et al., 1997), así mismo tenemos el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), tiene 7 dimensiones: calidad del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna (Buysse et al., 1989). El estudio se realizó en la Dirección de Criminalística de la Policía Nacional del Perú,

sito en la ciudad de Lima, distrito de Surquillo; existen pocos trabajos de investigación relacionados a las variables en estudio, con estos resultados se tiene un indicador entre el estrés laboral y la calidad del sueño de los peritos. Del mismo modo para la justificación metodológica, se utilizó el Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) e índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), a los cuales se les hizo una mínima adaptación debido a la unidad de estudios, se utilizó el juicio de expertos miembros de la Universidad Cesar Vallejo y expertos involucrados en el sistema criminalístico. A nivel social se sustentó en la necesidad de promover la salud en los peritos, buscando evitar y/o prevenir el estrés laboral, y la carencia de calidad del sueño, puesto que al prevenir o evitar estas situaciones mejoraran las acciones realizadas por los peritos; los involucrados en hechos criminales esperan los resultados que aporten en su caso, por lo que tiempo que pasa verdad que huye, por tal motivo el perito debe encontrarse con buena salud para el acorde desempeño de sus funciones. Así mismo de manera práctica tiene un enfoque positivo, los resultados encontrados son la base para puntualizar la afinidad entre el estrés y los niveles de calidad de sueño que presenta el perito, una perjudicial calidad de sueño o un descanso inadecuado puede desencadenar actividades negativas, por consiguiente con el presente trabajo sugerimos planes de mejora para contrarrestar las inconveniencias que causan la presencia de estas variables en el personal de peritos.

En la adjunta investigación considere conveniente, precisar como objetivo general la afinidad entre el estrés laboral y la calidad del sueño en el personal de peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022. En cuanto a los objetivos específicos la conexión se hace entre las dimensiones de estrés laboral (agotamiento emocional, alta despersonalización y falta de realización personal), con la variable calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP - Lima, 2022. Para realizar la determinación adecuada nos planteamos como hipótesis general, existe relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP - Lima, 2022; como hipótesis específicas tomamos en cuenta la concomitancia entre las dimensiones de estrés laboral (agotamiento emocional, alta despersonalización y falta de realización personal), con la variable calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP - Lima, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Sobre las investigaciones nacionales recopiladas de interés con las variables utilizadas en el presente trabajo considere enfocarme en aquellos que nos dan referencia con el estrés laboral y calidad del sueño, sus respectivas dimensiones e indicadores, así mencionaremos a Martínez et al., (2022), investigaron la coherencia existente con la cultura organizacional y agotamiento laboral en el personal de la DIRCRI PNP, emplearon el diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional, encuestaron a 217 efectivos, obteniendo como resultados que el 48% presentan estrés laboral, relacionado al clima organizacional, concluyeron que los niveles de estrés de los efectivos policiales tienden a aumentar al apreciar un inapropiado clima organizacional. Por otro lado Guevara (2022), en su estudio relaciono el síndrome del quemado y calidad del sueño en médicos; estudio básico, diseño no experimental de grado correlacional; encuestó 57 galenos, los resultados más resaltantes fueron que 12.30% de los encuestados presenta alteración en el sueño y se encuentran en riesgo de desarrollar sintomatología del quemado, asimismo, un 1.8% presenta alteración en el sueño y tiene tendencia a desarrollar el síndrome, el 82.5% de los galenos está presente la alteración en el sueño, sin embargo, no hay presencia de sintomatología del quemado. Se concluyó que los galenos tienden a estar en riesgo de presentar el síndrome, se observa dificultades en el sueño que pueden desencadenar estados de extenuación emocional, sin embargo no hay un vínculo estrecho entre las dos variables. Del mismo modo García (2021), identificó la prevalencia del síndrome de sobrecarga emocional en militares, su estudio fue no experimental, de nivel descriptivo, la muestra consistió en 71 militares, de los resultados más resaltantes se tiene que el 54.9% tiene nivel bajo en agotamiento emocional, 43.7% despersonalización baja y 62.0% realización personal alta, concluyendo que en gran parte el personal militar no presentan el síndrome del quemado debido a que la realización personal está dada por una perspectiva de incentivos en sus actividades cotidianas. Según el estudio de Campos (2020), inquirió la conexión entre calidad de sueño y el síndrome de fatiga laboral en los internos asistenciales, utilizando el método descriptivo, con nivel correlacional y evaluando a 73 internistas, de los resultados más notables fueron que el 73.3%, tienen una inadecuada calidad del sueño y el 53.3% un nivel medio de estrés, concluyendo que de los datos evaluados con cada una de sus dimensiones la calidad

de sueño en internistas no está relacionada al síndrome de estrés profesional que puedan presentar los internos, pero si a otros factores que no tenían que ver con las dimensiones. Por su parte Romero (2018), investigo el grado de estrés laboral y las relaciones intrafamiliares en 3 unidades policiales de la Policía Nacional del Perú, estudio no experimental, descriptiva con grado correlacional, participaron 748 efectivos, donde los resultados con mayor impacto de estrés laboral fueron que el 77% manifiesta nivel medio, concluyendo que las dimensiones de expresión, unión y apoyo y dificultades son de suma importancia en las relaciones del efectivo policial ya que el estrés se verá reflejado en la calidad de desempeño, actitud para con los demás, autoeficacia personal y autoeficacia parental.

Con relación a los antecedentes internacionales, que nos proporcionaron apoyo en la realización del presente trabajo, así como el uso adecuado de las variables y sus dimensiones tenemos a, Prada y Múnera (2020) en la ciudad de Colombia realizaron el sondeo de la prevalencia del estrés crónico y su afinidad con el apoyo social percibido en policías, su diseño fue investigativo de cualidad transversal, participaron 30 efectivos, el síndrome de sobrecarga emocional se presenta en un porcentaje de 23,3% y de lo observado el 33,3% tiene un alto agotamiento emocional, el 50% alta despersonalización y 43,3% baja realización personal, por lo que la población tiende a ser susceptible a padecer estados de extenuación emocional. Por otra parte Peña et al., (2019), investigaron la afinidad de tensión percibido y calidad de sueño en licenciadas de turno noche y diario en Colombia, publicación transversal de orientación investigativa, participaron 98 licenciadas, de las cuales se observó que el 72,45% presenta tensión percibido y el 79,59% mala calidad de sueño, en la conclusión se tiene que en las encuestadas a mayor estrés, baja calidad de sueño y que a inadecuada calidad de sueño, mayor estrés, debido al agotamiento emocional. Del mismo modo en la capital Quito, Mora (2019), busco la relación de estrés laboral y jornada de trabajo en los guardias de seguridad, llevó a cabo el estudio no experimental de grado correlacional, se entrevistaron 169 guardias de los cuales mencionan que el 92% tienen bajo estrés laboral en turno diurno y por el contrario los guardias encuestados que laboran en el horario nocturno presentaron 8% nivel intermedio y estrés, por lo que en estos servidores se observa que la labor nocturna les causa mayor estrés, debido al agotamiento emocional y disminuida realización personal. El estudio realizado en

México por Peña et al. (2018), que consistió en relacionar la calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores en un establecimiento de salud, en el cual utilizaron el estudio transversal, con una muestra de 26 individuos, entre ellos se destaca que 61,53 % manifiesta inadecuada calidad del sueño, existiendo somnolencia diurna en el 15,38 % y al no presentar valores en las demás dimensiones, no califican para estrés crónico, concluyendo que la permanencia rutinaria en una misma labor propicia el aumento de peso, sindicando a la somnolencia diurna como la causa de la inadecuada calidad del sueño lo cual provoca agotamiento emocional y presencia de despersonalización. Por otra parte Satizábal y Marín (2018), elaboraron el vínculo de la calidad del sueño percibida en individuos de enfermería, realizaron un análisis descriptivo de corte trasversal, encuestaron a 49 sanitarios de los cuales el 24,9 % se clasificó como malos dormidores y como buenos dormidores el 75,5 %, ultimaron que la inadecuada calidad del sueño (duración del sueño y eficiencia del sueño), está vinculada al estrés, la inseguridad y exceso laboral (agotamiento emocional), así como la carencia de recursos humanos.

El marco teórico que asienta esta investigación proporciona al lector conceptos más entendibles sobre los conceptos básicos, suplementarios y determinados, es relevante tener conocimiento de los términos utilizados para el mejor entendimiento de los objetivos planteados, de esta manera hablamos del estrés procede del griego *stringere*, significando inducir tensión, se usó por primera vez en el siglo XIV, desde entonces se empleó en diferentes contextos (Bravo et al., 1993). Desde tiempos remotos la presencia del estrés se observaba, donde el hombre nómada presentaba varios episodios de riesgo que le permitían expulsar energía para responder al estímulo, y de ese modo enfrentar el desafío (Reyna et al., 2021). El estrés se ha vuelto un fenómeno importante en todos los grupos poblacionales y se evidencia de manera ascendente produciendo cada vez más estrés, una mala relación entre las capacidades personales y las demandas genera insatisfacción y sentimientos de estrés, el ser humano tiene una gran resiliencia biológica y emocional, de modo que logra un equilibrio tomando en cuenta el medio que lo rodea, valorando sus capacidades y proporcionándole momentos de plenitud (Ávila, 2014). De ello radica la importancia de que las personas experimenten la prevención de controlar el estrés, de no lograrlo generara peligros en su salud y su

tranquilidad, mientras quien lo sepa superar y poner en práctica en sus actividades diarias disfrutara de un estilo de vida más sano y más satisfactorio (Alarcón, 2018). El estrés es común en las personas, es una etapa de excitación, existen múltiples niveles de estrés, el registro de la excitación ayuda a afrontar los desafíos que se plantean (Aguilar, 2018). El estrés es la contestación emocional y física a un perjuicio provocado por una inestabilidad entre las necesidades percetadas, los bienes y capacidades de apreciación por un sujeto para enfrentar a esas exigencias (OIT, 2016).

El estrés presenta tres etapas de importancia, la primera de sobresalto, donde el organismo advierte un agente perjudicial (estresor), activa su sistema nervioso simpático y sus componentes para desplazar los recursos energéticos que afrontaran la situación (Maldonado, 2019), la segunda etapa de renuencia o adaptación, donde el cuerpo enfrenta la tensión, se sirve de los recursos energéticos aprovechables, disminuyen las funciones de sistemas complementarios y aumentan las funciones del sistema inmunitario incrementando su actividad (Sala et al., 2009), la última etapa es de desgaste donde el organismo tiene la imposibilidad de afrontar al agente estresor debido a la enorme demanda y desgaste energético, así el estresor prolonga su actividad y el cuerpo despliega profusas patologías e inclusive podrían conllevar al fallecimiento (Virto et al., 2021).

Entre los tipos de estrés podemos mencionar, el estrés agudo que es el más frecuente, es un estrés atrayente y deslumbrante en raciones mínimas, enseguida que aumenta suele ser agotador, es a menudo de periodos cortos, no le da tiempo para causar daños importantes (Migliaccio y Ogando, 2018). El estrés agudo episódico es muy frecuentemente, se presenta en individuos con excesivas demandas el cual no consigue controlar las dosis de coacción ni apremios; en efecto la reaccionan emocional es muy descontrolada, suelen estar irritables y sentirse inhábiles de organizar su vida, tienen perspectivas negativas, tienden a estar tensos, temblorosos, ansiosos, deprimidos, hostiles y enojados, para el tratamiento de este tipo de estrés se requiere la intervención o ayuda profesional, la cual puede llevar varios meses (Baltazar y Lalupu, 2021). Por último se tiene el estrés crónico, resulta cuando un estímulo puede ser real o imaginario pero subsiste en el tiempo con mayor o menor intensidad, es causado por escenarios diarios continuos y repetitivos,

donde el individuo no tiene la capacidad de reaccionar, el organismo se encuentra en situaciones constantes de emergencia, presión continua y se extinguen los recursos psicológicos y fisiológicos (Luca et al., 2004). Dentro de los signos de alarma que pueden conllevar a un cuadro clínico esta la negación, el aislamiento, la ansiedad, el pánico o pavor, el abatimiento, la furia, la evasión, las dependencias, alteraciones de temperamento, reproches y autoinmolación, sobrecarga laboral, comportamientos imprudentes, descontrol y decepción, negligencia y desbarajustes (Gutiérrez et al., 2006). La observación del estrés laboral ha exhibido atención a nivel global por los inconvenientes que genera en la vitalidad de los individuos y la sociedad (Osorio et al., 2017). Los factores desencadenantes del estrés laboral provienen de las tipologías organizacionales o del puesto de trabajo realizado que son de diversas índoles, inicia cuando existen desajustes en la persona y su entorno, a nivel laboral el individuo pretende abarcar las demandas laborales y responsabilidades sin contar con los recursos y capacidades (Tabares, 2010). Se entiende que este problema aqueja a todo individuo que tiene una acción laboral, los que están sometidos a situaciones de trabajo de urgencia para la salud (Villacres et al., 2020). Del mismo modo el estrés laboral es el rechazo emocional nocivo, físico y biológico a las exigencias técnico profesionales que no corresponden, por falta de múltiples necesidades que el trabajador no puede superar (Osorio et al., 2017).

De los modelos de estrés laboral existentes tenemos el llamado modelo demanda control (DC), que vincula estrés laboral y nivel de control sobre éstas, ya que el estrés no estaría supeditado a la cantidad de demandas como es la carencia de capacidad de control para solucionarlas (Karasek, 1990). Posteriormente, se añadió el modelo demanda control apoyo social, se observó el clima social laboral que atenúa las consecuencias del estrés sobre la salud, por lo que la colaboración social baja, establecería riesgo independiente y aumentaría la tensión laboral (Johnson et al., 1988). Las organizaciones con altas peticiones laborales y limitado control tienden a ser diagnosticados con estrés y alteraciones psicosomáticos, así mismo los jornaleros con requerimientos y demandas notables, empero mayor control suponen determinación y desarrollo de habilidades que no perjudiquen su salud, al mismo tiempo los trabajadores con menos demandas y eminente capacidad de control presentan menor riesgo de estrés y agravantes factores mentales, por último, el grupo de jornaleros con mínimas demandas y escaso control están

considerados, en riesgo de desmotivación y despersonalización (Karasek, 1990). Como segundo modelo tenemos el esfuerzo recompensa o modelo de desequilibrio (ERI), se relacionan la tensión laboral en función de la consideración entre el esfuerzo y las distinciones de una ocupación, se produce cuando el esfuerzo que conlleva un trabajo no está reconocido, valorado, indemnizado o no existe seguridad laboral (Siegest et al., 1996).

Por estresor se deduce a los representantes internos o externos (estímulos) como producto de componentes cognitivos y perceptuales, el individuo aprecia y define en términos propios los acontecimientos y provoca un veredicto de estrés (Aguirre et al., 2015). En este sentido, todo lo que nos rodea logra ser un estresor; existiendo así abundantes estresores potenciales, los estresores auténticos son todavía menos cuantiosos (Durán, 2010). Las circunstancias de la exposición psicosocial como las interacciones del medio ambiente laboral, la situación organizacional y la competencia, la precisión y la cultura del trabajador, el contenido del trabajo, las desavenencias personales, externas al trabajo, que pueden influenciar en la satisfacción laboral, la salud y la productividad en el trabajo (OIT, 2016). Para las implicancias en la salud a causa del estrés laboral se han ejecutado varios estudios, en ellos se ha visto reflejado que el estrés laboral repercute claramente en la salud, como son ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, gastrointestinales, músculo esqueléticas y cáncer; claro está que no todos los individuos sometidos a estrés recaerán en enfermedades. (Hernández, 2009a). Existen determinantes que calcularán la vulnerabilidad individual al agotamiento laboral y a la enfermedad, tales como: un carácter bien definido y en gran medida involucrado, competitividad y una enorme sensación de prisa, la inhabilidad de no poder afrontar situaciones difíciles de manera exitosa, los contextos socio económicos, también podría considerarse la edad, alguna limitación física y la conjugación de géneros y particularidades socioeconómicas que distinguen a los vínculos monoparentales (Hernández, 2009b). Para Mebus (2017) y Salanova et al., (2000), el estrés laboral presenta tres dimensiones, el agotamiento emocional es el desgaste de recursos emocionales debido a las solicitudes de los beneficiarios; la despersonalización nos habla de actitudes de negatividad y cínicas con los beneficiarios; y la falta de realización personal, es la predisposición a evaluar la propia labor con los beneficiarios de modo negativo. Así mismo para la investigadora

C. Maslach dimensiona la variable estrés laboral en tres: D1 Alto agotamiento emocional, es la extenuación de recursos individuales adyacente con la impresión de que ya no se tiene nada que brindar anímicamente a los demás, mide los sucesos en el que vive un individuo y el grado en el cual se manifiesta exhausto por las peticiones laborales (Maslach et al., 1997), como D2 Alta despersonalización, como presión de negatividad e insensible hacia los individuos con los que labora; valora el grado en el cual cada individuo asume sus cualidades de frialdad y alejamiento hacia los demás y como D3 la baja realización personal, es la apreciación de que los resultados están por debajo de las perspectivas personales presumiendo una auto apreciación negativa, realización individual y auto eficiencia (Maslach et al., 1997).

Para hablar de nuestra segunda variable definiremos el sueño como una exigencia biológica; no solo es un conculyente de la salubridad de los individuos y su bienestar social, también tiene una conexión directa con el cumplimiento en sus actividades cotidianas (Buysse et al., 1989). El sueño es una etapa fisiológica activa, con funciones endocrinas e inmunológicas, en nuestras vidas pasamos dormidos la tercera parte de ella, las funciones del sueño y la vigilia son adicionales, y tan malo es no dormir como dormir demasiado, todos requieren dormir bien y adecuado, para realizar las actividades con excelencia (López y Concepción, 2018). Existe un vínculo estrecho entre la situación general de salud psicológica, física y los procesos de sueño de un individuo, los resultados sobre la salubridad de los ciclos en el sueño son muy habituales en el transcurrir de la vida, así la carencia de sueño o el trabajar en turnos alternos y nocturnos, puede provocar trastornos del sueño como la asfixia o el desvelo, el sueño es un extraordinario marcador de un estado saludable, las actividades que se puedan realizar para disminuir los cambios de sueño provocará una mejor calidad de vida (Morales et al., 2005). El sueño en circunstancias psicológicas, supone una carente calidad del sueño lo cual conlleva a fracasos, ansiedad, hostilidad, paranoia y depresión, se comprobó que existe comorbilidad entre las condiciones psicológicas y desórdenes del sueño, especialmente desarreglos de ansiedad y humor, el insomnio aun haya transcurrido después de un año, es un agente de inseguridad que repercute en la ansiedad y depresión (Mieres y Medina, 2020a). Los requerimientos de sueño en cada individuo varían por grupo etario, la genética determinara el promedio de horas que pretende dormir un ser vivo pudiendo ser, corto, intermedio y largo (duermen menos de 5 horas y media, 7 y 8

horas diarias y 9 horas al día respectivamente); los individuos con estándares cortos y largos, son propensos de mortalidad, en proporción a los que tienen estándares de tiempo de sueño pausado (Born y Wilhelm, 2012). En circunstancias diarias se puede aplazar el sueño ciertas horas e inciertamente nos quedaremos dormidos, debido al cerebro que ha evolucionado un sistema de reloj intrínseco conocido como, ritmo circadiano, tiene que ver con la influencia de la luz, que se percibe por los ojos, lo cual nos permite, despertar y dormir de forma adecuada a lo largo de nuestra vida (Carrillo et al., 2013). Se identifican dos mecanismos del sueño, el primero el mecanismo homeostático trata de la forma de alimentarse cuantas más horas tenga una persona sin comer, más ganas de dormir y si uno duerme más, menos intenso se pone. El segundo mecanismo referido al ritmo circadiano en el cuerpo, el organismo siempre intentara la resiliencia, la sucesión homeostática de sueño/velada; las mejoras o aplazamientos del sueño suceden cuando existe exhibición a la iluminación (Sierra et al., 2002). El Sistema nervioso central presenta un nivel de actividad eléctrica, mayor en horas diurnas, por las noches la actividad biológica disminuye, las neuronas se proyectan a índices más altos durante el sueño REM (movimiento ocular rápido) y a tasas más bajas durante el sueño NREM (no movimiento ocular rápido) (Carrillo et al., 2013). La estimación de una óptima calidad de sueño no solamente nos habla de una cómoda salud, sino también de una clase de vida adecuada. La calidad del sueño, no se explica al hecho de descansar bien durante la noche, sino que incluso los sistemas y órganos funcionen bien (Brown et al., 2002). Una característica afable de calidad del sueño no solo es las horas que duerme un individuo, sino la forma de desempeñarse durante la víspera (Lezcano et al., 2014). Dormir menos de seis horas conlleva a un acopio de las horas no dormidas, conduciendo esto a una deuda del sueño, esta inadecuada calidad del sueño se exterioriza con una situación de fatiga y somnolencia y si esta escasez persiste de vuelve crónica, creando perturbaciones en la conducta, la memoria, la atención y hasta podría ocasionar accidentes en diferentes situaciones (Fernández, 2021). En consecuencia se puede tener en la primera mitad de la noche un tiempo de latencia de sueño, que va de entre cinco minutos y media hora; en la cual existen ciclos del sueño que van de una hora y media a dos horas, donde se logra una restauración física; en la segunda mitad de la noche, se da la reinstauración psicológica, existe inserción de la memoria, se perfecciona el aprendizaje y el

individuo no presenta dificultad de conciliar el sueño, así halla despertares nocturnos (Talero et al., 2013).

Entre las funciones del sueño, se puede mencionar el sostenimiento de la energía o reposición, la restauración y regulación de los diferentes ciclos de homeostasis, la estimulación inmunológica, la vigorización de la memoria (Lira y Custodio, 2018), restauración corporal y cerebral, protección del organismo, resiliencia, estímulo endógeno, (Sueño REM), elaboración del sistema nervioso, (Sueño REM), posponer la información y conservación de la memoria, estos atributos del sueño se admiten para una adecuada adaptación y homeostasis del ser humano (Labaronnie y Lombardi, 2018). Los desórdenes del sueño se pueden dividir en 04 grupos: 1. Aquellas enfermedades que se asocian a excesiva somnolencia diurna (síndrome de apnea del sueño o la narcolepsia); 2. Los trastornos que cursan con imposibilidad de dormir (insomnio y sus variantes, o el síndrome de piernas inquietas); 3. Las alteraciones del reloj biológico que controla los ritmos circadianos y 4. Aquellos fenómenos o conductas anormales durante el sueño (el sonambulismo) (Gállego et al., 2007). El sueño se dispone de dos etapas, el denominado sueño de ondas lentas identificado como NoMOR, que es el sueño de movimientos oculares no rápidos y la etapa MOR, que es el sueño de movimientos oculares rápidos (Mieres y Medina, 2020b). El sueño de ondas lentas, se divide en 4 : Etapa I el sueño de transición, instante donde el individuo se desune sucesivamente y acorta la reacción al medio, el pensamiento comienza a dispersarse también se pueden exhibir destellos de luz, sonidos o impresión de caída libre que culminan zarandeando al individuo (Mieres y Medina, 2020b). Etapa II el sueño ligero, el individuo en esta etapa muestra una gradual flojedad muscular, una mayor desvinculación del medio y disminución avanzada del índice metabólico; pese a su pérdida de reacción al medio es capaz de despertar con la aparición de un estímulo vigoroso o ansioso (Río, 2021). Etapa III y IV el sueño intenso, es el descanso, se cree que es en demasía reparador, es el instante en el cual la persona puede reposar, el individuo despierta difícilmente, exhibe un estado confuso transitorio (Liu, 2021). La segunda etapa de sueño denominado MOR, después de las fases III y IV y al pasar unos 70 minutos de sueño, el individuo se manifiesta intranquilo y de despertar, pero en vez de volver a la etapa I, entra en otro tipo distinto de sueño, similar a la etapa I, con cierto problema para despertar (Carrillo et al., 2013). En el sueño paradójico, las

funciones se aceleran de manera reveladora, así como el surgimiento de los movimientos oculares rápidos, la musculatura se halla flácida, se disipan algunos reflejos, se exteriorizan sacudidas repentinas, la palpitación y la respiración se hacen anómalas, en el caso del sexo masculino emergen erecciones (Río et al., 2006). Se ha confirmado que lo modorra sucede en el sueño MOR, los individuos que despiertan en esta etapa, expresan imágenes visuales vividas y llamativas, el individuo evoca algunas de ellas, las más impresionables (Medrano et al., 2014). El primer periodo MOR tiene una duración de diez minutos y con él finaliza un período de sueño, la etapa IV, puede o no estar presente, después del primer o segundo ciclo, al transcurrir el cuarto o el quinto ciclo, el individuo puede despabilar y se quedaría con la percepción de no haber reposado lo suficiente, de esta manera se tendría una deuda de sueño MOR, que podría aglomerarse si se repite (Benavides et al., 2019). Un indicador de confort del sueño es la duración o cantidad del sueño óptimo para su restablecimiento, éste debe ser entre 7 y 9 horas; claro está con algunas variaciones, como el grupo etario y la etapa de vida del individuo (Puerto, 2015). La deficiencia de sueño, perturba la realización cognitiva acrecentando la probabilidad de tener accidentes, por lo que se sugiere que los adultos duerman al menos 7 horas cada noche para generar el bienestar óptimo y una adecuada salud, por lo que dormir menos de lo indicado se asocia a un incremento de desórdenes en la salud hasta mortalidad (Millán et al., 2018). La labor en distintos turnos es una realidad habitual y origina resultados negativos en quienes lo desempeñan, estos efectos se dan con 2 mecanismos: la alteración de los ritmos biológicos y por carencia de sueño, las secuelas en la salud asociadas se dan con mayor intensidad en turnos variables y nocturnos, e incluyen variedad de enfermedades (Leonardo, 2013), en gran parte los jornaleros consideran que la labor nocturna no sólo perturba su sueño, afecta adversamente a su salud, limita su vida social, aminora sus actividades de descanso y también crean obstáculos en su entorno familiar (Miró et al., 2005).

Sierra et al., (2002) y Mollayeva, et al., (2016), mencionan siete dimensiones para la calidad del sueño, tenemos: Calidad de sueño subjetiva, describe que tan bien o mal los individuos perciben que duermen; latencia de sueño, explica el tiempo que dilata antes de quedarse dormido desde el momento que intenta hacerlo; duración del dormir, menciona la cuantía de horas que duermen; eficiencia de sueño,

es el porcentaje de tiempo que se duerme con relación al tiempo que uno está acostado en la cama; alteraciones de sueño, involucra señales de insomnio, apnea y conflictos para conservar el sueño; uso de medicamentos para dormir se refiere a consumir fármacos y disfunción diurna, cita al efecto de somnolencia durante el día y los potenciales aprietos que puedan suceder.

El índice de calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP), es la herramienta con mayor utilidad para su diagnóstico, es una prueba que suministra una cualificación general, a través de una valoración de 7 dimensiones, los cuales son D1 Calidad subjetiva del sueño, se describe al hecho de dormir bien durante las horas nocturnas y tener un desempeño destacable durante las horas del día, su indicador es la calidad de sueño auto percibida; D2 Latencia del sueño, considerado como el periodo de tiempo que va desde el instante que el individuo se sitúa a dormir hasta que el sueño se presenta, es el tiempo que el individuo tarda en conciliar el sueño (sensación de sentir dificultad para conciliar el sueño); D3 Duración del sueño, es el periodo óptimo de sueño que fluctúa entre siete u ocho horas, son las horas dormidas durante la noche; D4 Eficiencia habitual del sueño, admite compensar el tiempo que pasa en la cama el individuo con la cantidad de tiempo empleado para dormir, lo cual perfeccionará la calidad del sueño y el estado de vigilia, continuando tenemos la D5 Perturbaciones del sueño, consiste en el conflicto para conciliar el sueño o permanecer dormido; así mismo D6 Utilización de medicamentos para dormir, es la administración de uno o más medicamentos para curar o prevenir una enfermedad, para aliviar un dolor físico o poder conciliar bien el sueño; por ultimo D7 Disfunción diurna, es el desarreglo o alteración en el funcionamiento del sueño, la somnolencia y desanimo durante el día para realizar las actividades (Buysse et al., 1989).

La Dirección de Criminalística de la PNP, es el órgano de soporte de la Policía Nacional del Perú, fue creada mediante R.D. N°. 1595-97-DGPNP/EMG, del 14 de julio de 1997 como órgano sistémico, tiene como objeto brindar apoyo a las diferentes autoridades Judiciales, Ministeriales, órganos y oficinas públicas, desarrollando funciones y procedimientos técnicos, científicos en materia forense a través de informes periciales oficiales; esta dirección tiene carácter de investigación y esclarecimiento para dar con los causantes personales o colectivos de actos ilícitos (Lorente, 2015).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El reciente trabajo es de enfoque cuantitativo, el conocimiento debe ser objetivo y de forma conveniente, usa números y análisis estadísticos, también tiene alcances para la formulación y confirmación de hipótesis con el inicio de la experimentación (Paitán et al., 2014).

3.1.1 Tipo de investigación

El actual trabajo es de tipo aplicada, se determina a razón de los conocimientos científicos, metodológicos, protocolos y tecnológicos, los cuales satisfacen un problema evaluado (Concytec, 2018), en el presente trabajo utilizamos investigaciones realizadas anteriormente con mención a nuestras variables de modo tal que se adquirirá nuevos conocimientos que conlleven a la solución del problema.

3.1.2 Diseño de investigación

No experimental, se refiere a examinar manifestaciones tal cual como se dan en un entorno natural, para luego analizarlos; de corte transversal, ya que los datos se recolectaron en una sola etapa y tiempo único (Varas, 2014). Método hipotético - deductivo, este se fundamenta en la extracción de un resultado, con fondo en suposiciones o a una serie de propuestas, que se atienden como ciertas (Alto et al., 2013).

De nivel correlacional, ya que se verifica el grado correlacional entre las variables, no se altera el estudio y se aceptan tal como ocurren en el momento; así mismo de corte transversal, su finalidad es saber el grado de asociación que existe entre las variables (Manterola et al., 2019). En el siguiente esquema se observa el diseño no experimental de carácter correlacional.

Figura 1. Esquema el diseño no experimental de carácter correlacional (Manterola et al., 2019)

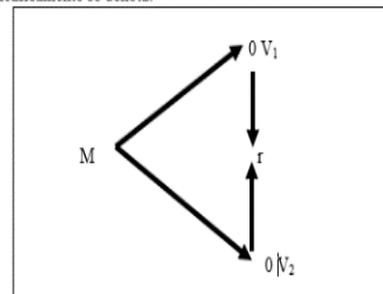
M: simboliza personal de peritos

V1: Estrés Laboral

V2: Calidad del sueño

r: Grado de correlación

Graficamente se denota:



3.2. Variables y operacionalización

Definición conceptual

Variable 1: Estrés laboral es la manifestación de una forma inadecuada de enfrentar un estrés emocional cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la alta despersonalización y la falta de realización personal (Maslach et al., 1997).

Variable 2: Calidad del sueño se define como una necesidad biológica; este no solo es un conculyente de la salud de los individuos y su calidad de vida, sino que igualmente tiene una relación directa con el desempeño de las personas en sus actividades diarias (Buysse et al., 1989).

Definición operacional

Según el cuestionario de Maslach para medir el estrés laboral, fue elaborado en base a 3 dimensiones y 8 indicadores, presentan 22 ítems y tiene una escala de medición ordinal, cuyas escalas de medición van desde: Bajo (22-51), Medio (52-81) y Alto (82-110).

Según el cuestionario de Pittsburgh, contiene un total de 19 cuestiones las cuales se combinan para formar 7 áreas con su puntuación correspondiente e indicadores, tiene una escala de bueno (19-38), inestable (39-58) y malo (59-76).

3.3. Población, muestra, muestreo

Se considera el todo de un área de estudio, que poseen idénticas particularidades o comparten similitudes en la investigación (Valderrama, 2015). Se denomina ejemplar censal a todos los elementos de investigación que son tomados en un mismo tiempo como universo, población y muestra (Hernández et al., 2019). La presente investigación se realizó en la Dirección de Criminalística de la Policía Nacional del Perú - Lima, se indago a los peritos que desempeñan la labor criminalística, la población en consulta será de ambos sexos, constituyendo una población censal de 96 peritos. Por tal motivo, no será necesario realizar una muestra ni un muestreo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Los mecanismos, herramientas e instrumentos son las técnicas de recolección de datos y nos sirve para medir y reunir información de manera ordenada y en cumplimiento de objetivos específicos (Fuentes et al., 2020). Dentro de estas herramientas para el presente trabajo de investigación se utilizó, la encuesta, considerada como representante máxima en las técnicas de análisis social ya que es indispensable para determinar el comportamiento de los grupos de interés (Arias et al., 2021), calificada dentro de las metodologías, que tiene la intención de acopiar antecedentes de la población a estudiar (López et al., 2018).

El instrumento es el conducto que se aplica para recaudar datos, en este caso el cuestionario, que es una serie de preguntas instruidas sistemáticamente, para valorar las variables de estudio (Hernández et al., 2019).

Ficha técnica 1

La ficha técnica del instrumento de la variable ESTRÉS LABORAL

Nombre del instrumento: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI)

Autor: Maslach, Christina y Leiter, Michael

Adaptado por: Delgado Arriola Diana Patricia

Año de Aplicación: 2022

Administración: Individual

Ámbito de aplicación: Dirección de Criminalística de la Policía Nacional del Perú

Significación: Medir el estrés laboral desde la perspectiva de los peritos de la DIRCRI PNP

Duración: 10 minutos.

Estructura: contiene un total de 22 cuestiones consecutivas. Las 22 cuestiones se combinan para formar en 03 dimensiones con 08 indicadores, con una puntuación correspondiente, las cuales muestran rangos como: bajo, medio y alto, con sus propias valoraciones.

Alternativas de respuesta: 1= Nunca, 2= Casi Nunca, 3= Algunas Veces, 4= Casi Siempre y 5= Siempre.

Ficha técnica 2

La ficha técnica del instrumento de la variable CALIDAD DEL SUEÑO

Nombre del instrumento: Cuestionario de calidad del sueño de Pittsburgh

Autores: Buysse et al.

Adaptado por: Delgado Arriola Diana Patricia

Año de Aplicación: 2022

Administración: Individual

Ámbito de aplicación: Dirección de Criminalística de la Policía Nacional del Perú

Significación: Medir la calidad del sueño de los peritos de la DIRCRI PNP

Duración: 10 minutos.

Estructura: El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su respectiva puntuación, las cuales muestran rangos comprendidos entre 1 y 4 puntos. En todos los casos la puntuación de "1" indica facilidad, mientras que 4 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suma finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 19 y 76 puntos. Donde "1" indica facilidad para dormir y "4" dificultad severa en todas las áreas.

Alternativas de respuesta:

Múltiples con rangos de 1 a 4.

Validación y fiabilidad del instrumento.

La validez, es la evaluación de contenido interno de las preguntas, Tamayo (2008); para las variables de estrés laboral y calidad del sueño, se realizó una mínima adaptación debido a la unidad y personal de estudios, se utilizó el juicio de expertos miembros de la Universidad Cesar Vallejo y expertos involucrados en el sistema criminalístico que mantienen relación con los objetivos mencionados. (Anexo 4)

Confiabilidad

La confiabilidad es la comprobación y/o estimación de las cuestiones del instrumento (Hernández, 2019). La prueba piloto constó en 30 peritos, los cuales respondieron simultáneamente ambos instrumentos; en la aplicación para la confiabilidad, se utilizó el Alfa de Cronbach en la V1 Estrés laboral, presenta 22 ítems, utilizando 5 medios de respuesta (politómica) obteniendo una puntuación de Alfa de Cronbach de 0.764; para la V2 Calidad del sueño con 19 cuestiones, 4 formas o medios de respuesta (politómica), se obtuvo un puntaje de 0.789, concluyendo que ambos instrumentos son confiables. (Anexo 4)

3.5. Procedimiento

El estudio da inicio, con el planteamiento del problema, búsqueda de fuentes bibliográficas, se formuló los objetivos y las hipótesis, seguido de la recolección de antecedentes y los teóricos, se eligió la metodología. Luego de haber sido aprobado el proyecto de tesis, se realizó una solicitud a la Universidad Cesar Vallejo, la cual emitió una carta de presentación dirigida a la Dirección de Criminalística de la PNP, ésta fue autorizado por el comando, se prosiguió a levantar las encuestas vía internet, donde se explicó el motivo, utilidad e importancia del estudio.

3.6. Método de análisis de datos

Se realizó dos tipos de resultados, los descriptivos y los inferenciales, se sistematizó la información, se plasmó en el programa Excel y éste estando configurado, se procedió a almacenar al programa SPSS v.27, para efectuar

la tabulación de los datos descriptivos y los análisis inferenciales, continuando con el proceso se ejecutó una prueba de normalidad según Kolmogorov – Smirnov, donde se observó que es un estudio no paramétrico, por lo que se utilizó el estadístico Rho de Spearman, para contrastar las hipótesis, los resultados que arroja el programa SPSS v.27, se refleja en los resultados de la investigación.

3.7. Aspectos éticos

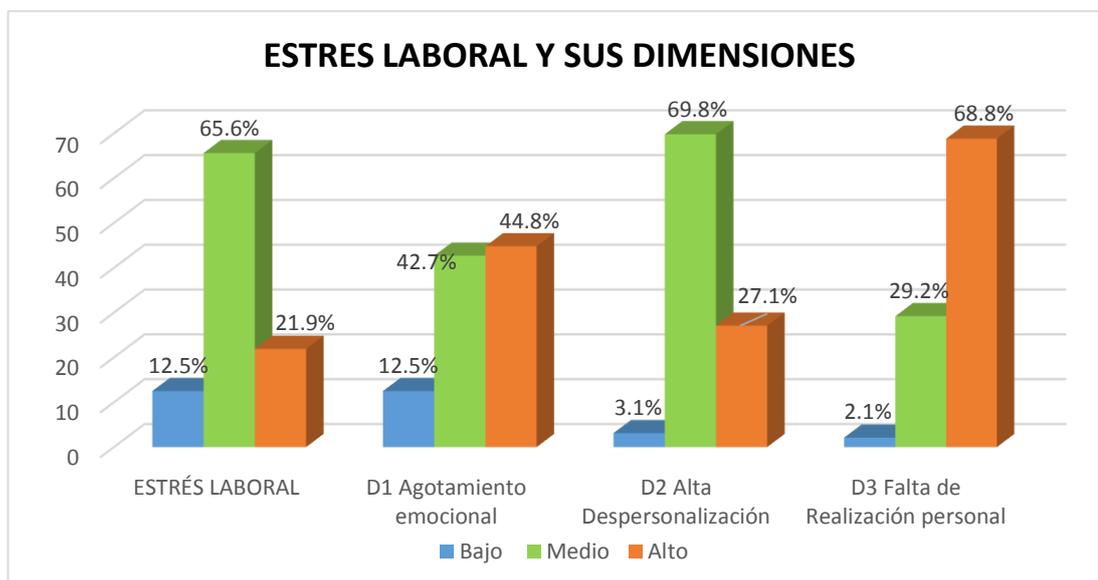
En la reciente investigación realizada, se acató las normas éticas que solicita la recopilación de referencias APA, 7^{ma} edición, se razonó según los estatutos vigentes por la escuela de posgrado de la UCV. Así mismo, modo se realizó la validación del contenido del instrumento correspondiente.

Se respetó el anonimato de los participantes, las respuestas que dieron en el cuestionario, fueron respetadas a su plenitud, en cada encuesta se solicitó la autorización personal así como una breve explicación de la investigación.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivos

Figura 2. Distribución de porcentajes variable estrés laboral y sus dimensiones



Nota. La percepción del personal de peritos de la DIRCRI PNP, en el año 2022, con respecto al estrés laboral; es el siguiente, entre ellos el más sobresaliente es el estrés laboral en nivel medio (65.6%), seguido del estrés laboral alto (21.9%) y por último un 12.5% manifiesta presentar un bajo nivel de estrés, se observa valores considerables en estrés medio debido a que los peritos por la misma profesión de riesgo que realizan se encuentran expuestos a situaciones laborales propias de la función policial, como las actividades y acciones que debe responder como efectivo y experto perito criminalístico, dentro de estas también se considera los riesgos biológicos así como los peligros en las diferentes escenas del crimen como incendios, inspecciones de escenas del crimen, participación en nosocomios, establecimientos penitenciarios, morgues, contaminación medio ambiental, viajes provinciales y rurales, entre otros.

Respecto a la dimensión agotamiento emocional en el personal de peritos DIRCRI PNP, 2022 se observa que el 44.8% percibe agotamiento emocional alto, seguido muy cerca del nivel medio con el 42.7% y un nivel bajo con el 12.5%; los niveles altos son debido a la condición policial, carga laboral el incremento de casos de criminalidad, sumado a ello el apoyo que

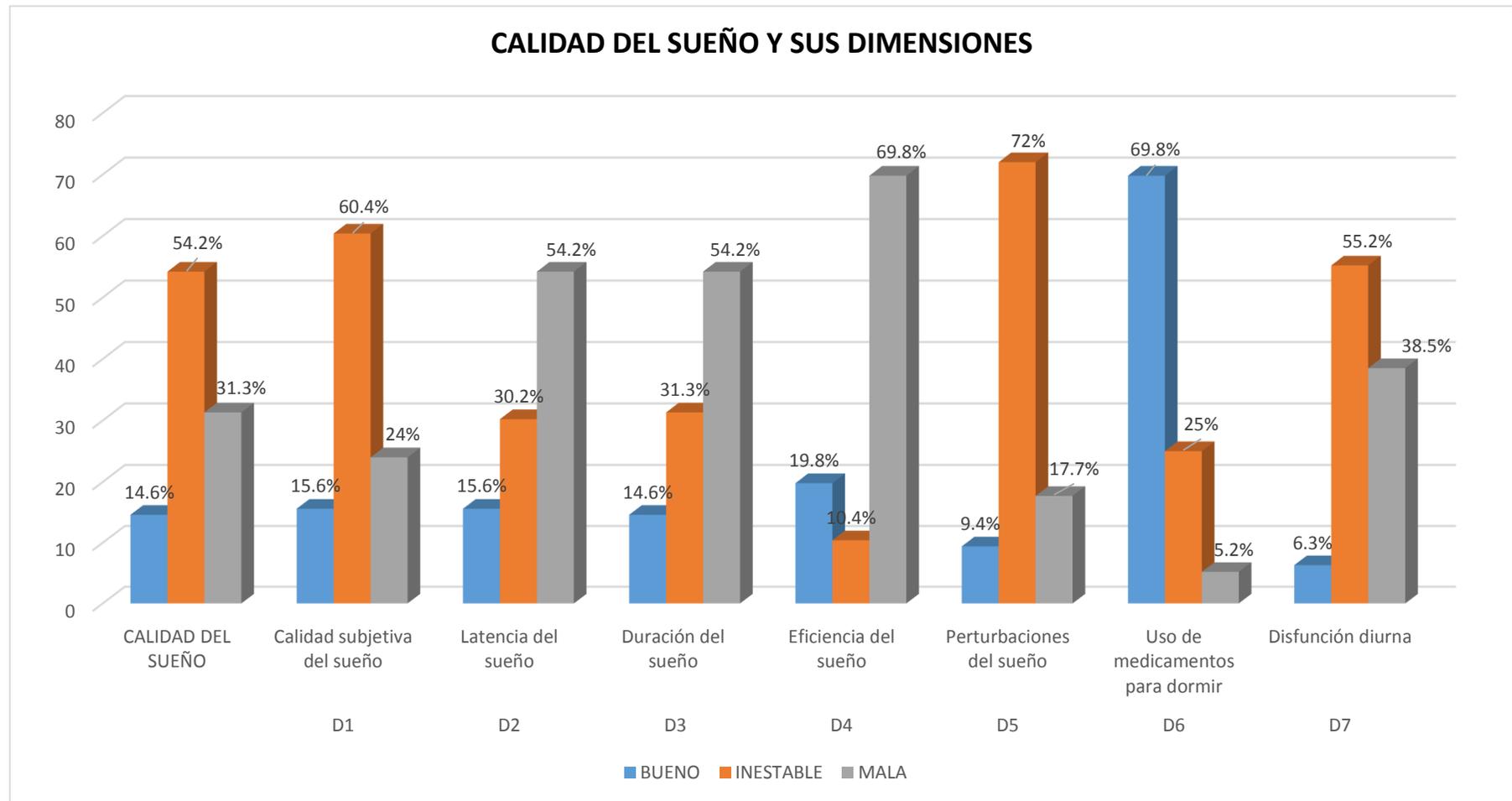
realiza el personal en las distintas actividades policiales en estado de alerta, que en la actualidad por las condiciones políticas como de salubridad han aumentado.

Con referencia a la dimensión, alta despersonalización el 69.8% de los peritos exteriorizaron un nivel medio, seguida del 27.1% de un nivel alto y un 3.1% una baja sensación de despersonalización, esto debido a los elevados escenarios de criminalidad a los que los peritos acuden, el aumento y la cantidad de hechos referidos a la criminalidad va cada día en aumento por lo que el perito debe realizar sus actividades de manera rápida, sin perder la objetividad y la minuciosidad y así poder lograr la atención de lo solicitado por las diferentes autoridades.

Por otro lado, en la dimensión falta de realización personal los peritos mostraron que el 68.8% se encuentra en un nivel alto, el 29.2% nivel medio y en un 2.1% nivel bajo, esto debido a la falta de tiempo y horarios diversos que dificultan realizar otras actividades académicas así como el desarrollo personal; la carencia de reconocimiento por parte de la institución o algún tipo de frustración que se entiende por algún tipo de sanción dada, así como el ascenso al grado inmediato superior, hace que el personal de peritos no realice las actividades de desarrollo personal.

De los factores observables, demuestran que el estrés laboral en los peritos, está presente, debido efectivamente al tipo de labor; en la actualidad el riesgo de contraer alguna afección viral es posible, el riesgo por la función policial es inminente y se observa esto el día a día; teniendo en cuenta los indicadores de la D1 los peritos manifestaron en muy alto porcentaje sentir cansancio emocional como agotamiento físico, en la D2 los peritos exponen endurecimiento afectivo y las conductas al parecer son observadas por los usuarios de manera deshumanizada, como consecuencia del exceso de casos y sobrecarga laboral; la falta de realización personal se ve afectada mostrando en los peritos la sensación de no realizar adecuadamente su trabajo, lo que desencadenaría en una autoevaluación negativa lo que afectaría en el desarrollo de las habilidades de los peritos.

Figura 3. Distribución de porcentajes variable calidad del sueño y sus dimensiones



Nota. Según el personal de peritos de la DIRCRI PNP, 2022, los cuales se pronunciaron respecto la percepción de su calidad del sueño, la cual es inestable en un 54.2% mala en 31.3% y 14.6% buena, esto debido a los horarios variados y rotativos que presentan, las constantes alertas máximas y apoyos que realiza el personal en estado de alerta, los viajes a provincias, sumado a ello se tienen las llamadas para la atención de las escenas criminales que se da en cualquier momento, las flagrancias, atenciones para la toma de exámenes de ley, entre otros.

En relación a la primera dimensión calidad subjetiva del sueño, los peritos perciben su sueño como inestable en un 60.4%, mala 24% y buena el 15.6%, el porcentaje más alto se da por la su auto apreciación, la cual se refleja por las actividades policiales ya que el personal está presto a servir a la sociedad y acatar las órdenes superiores para el cumplimiento de las funciones policiales propias de la carrera. En concordancia a la segunda dimensión latencia del sueño, el 54.2% menciona que es mala, el 30.2% inestable y el 15.6% buena, lo que indicaría que los peritos concilian el sueño pasados los 30 minutos, el no conciliar el sueño se refleja en las preocupaciones laborales así como el estar pendientes de las llamadas telefónicas para el cumplimiento del servicio. Con respecto a la tercera dimensión, duración del sueño el 54.2% es mala, 31.3% inestable y 15.6% buena, lo que es debido a la percepción que tiene el perito a las horas que descansa, lo que se manifiesta en las respuestas, los peritos mencionan que presentan un sueño de entre 3 y 5 horas, esto debido a las largas jornadas laborales, así como el desplazamiento a sus viviendas y de éstas al centro laboral. En relación a la cuarta dimensión eficiencia del sueño, el 69.8% manifestó ser mala, el 1.8% buena y 10.4% inestable, se observa que la cantidad de horas en la cama esta entre menos de 5 horas, como porcentaje más alto, debido a que el personal tiene horarios partidos e indistintos, diurnos así como nocturnos, también existen horarios de servicios de 24 horas, lo que altera su calidad y horas de sueño.

En mención a la quinta dimensión perturbaciones del sueño, el 72% es inestable, el 17.7% mala y el 9.4% buena, debido a los diferentes horarios en

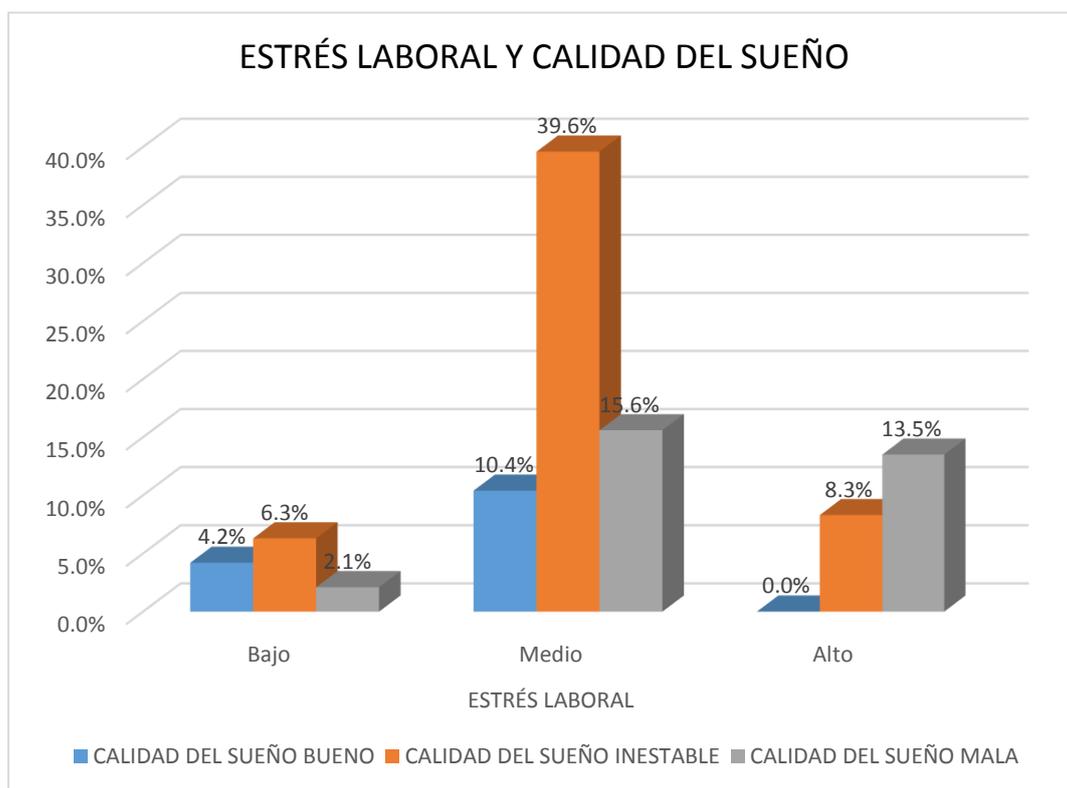
el servicio, los peritos tienen horarios nocturnos y diurnos lo que indicaría que esta variedad provoca interrupciones en una planificación del sueño, las condiciones climáticas, el presentar alguna dolencia o enfermedad el dormir acompañado y de manera inadecuada también favorecería a este resultado. Continuando con la sexta dimensión uso de medicamentos para dormir, el 69.8% manifiesta ser buena interpretada con el no uso de narcóticos, 25% inestable o que ha consumido algún medicamento para conciliar el sueño y 5.2% malo, a lo cual valoramos que usa muy seguido el medicamento, esto podría deberse a que el perito identifica problemas para dormir y ve una forma de aliviar el malestar con el consumo de algún medicamento. Como última dimensión se tiene la disfunción diurna, el 55.2% es inestable, el 38.5% mala y el 6.3% buena, debido a los horarios alternos diversos y rotativos, el porcentaje de inestabilidad se ve reflejado en somnolencia en las diferentes actividades que pudiera realizar el personal de peritos.

Tabla 1

Tabla de datos cruzados de V1. Estrés Laboral y V2. Calidad del Sueño

			CALIDAD DEL SUEÑO			
			BUENO	INESTABLE	MALA	TOTAL
ESTRÉS LABORAL	Bajo	Recuento	4	6	2	12
		% del total	4.2%	6.3%	2.1%	12.5%
	Medio	Recuento	10	38	15	63
		% del total	10.4%	39.6%	15.6%	65.6%
	Alto	Recuento	0	8	13	21
		% del total	0.0%	8.3%	13.5%	21.9%
TOTAL	Recuento	14	52	30	96	
	% del total	14.6%	54.2%	4.2%	100.0%	

Figura 4. Datos cruzados de V1. Estrés Laboral y V2. Calidad del Sueño



Nota. Según la figura 3, datos cruzados con referencia a ambas variables se observó, que cuando el estrés laboral es bajo, la calidad del sueño es inestable en un 6.3%, cuando el estrés laboral es medio la calidad del sueño es inestable (39.6%) y por último si el estrés laboral es alto la calidad del sueño es mala (13.5%), lo que indicaría que la presencia de algún grado de estrés perjudicaría la calidad del sueño.

Prueba de normalidad

En el desarrollo de la prueba de normalidad entre estrés laboral y calidad del sueño y sus dimensiones, se utilizó el estadístico de Kolmogorov – Smirnov^a. Teniendo como muestra a 96 peritos de la DIRCRI PNP, el nivel de significación asintótica superior a 0.001; para la dualidad de variables, en ambos casos menor que 0,05; lo que encausa a utilizar la prueba de hipótesis mediante el uso de los estadígrafos no paramétricos; es decir, mediante el uso del coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

4.2. Análisis inferencial

En vista que los resultados mostrados no presentan distribución normal (ver tabla 1 y 2), utilizamos la prueba no paramétrica, con esto demostramos la hipótesis general y las específicas del estudio; se recurrió a la prueba Rho de Spearman y el reporte del software SPSS v. 27.

Prueba de hipótesis general

H_i Existe relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022.

H₀ No existe relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022.

Tabla 2

Prueba de la correlación de Spearman para las variables de estrés laboral y calidad del sueño

		CALIDAD DEL SUEÑO	
Rho de Spearman	ESTRÉS LABORAL	Coeficiente de correlación	-,567**
		Sig. (bilateral), p valor	<.001
		N	96

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Nota. En la tabla 1 se exponen las deducciones de la prueba no paramétrica Rho de Spearman aplicada para contrastar la hipótesis general, dado que el valor de significancia (sig. bilateral = 0.001 < 0.05; Rho = -,567**) es negativa y moderada, por consiguiente entre el estrés laboral y la calidad del sueño de los peritos de la DIRCRI PNP, existe una relación inversa, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que cuando el estrés laboral se incrementa la calidad del sueño disminuye, lo cual se manifiesta en una inestable a mala calidad del sueño en el personal policial de peritos.

4.2.1 Contrastación de hipótesis específicas

Tabla 3

Correlación de las dimensiones variable estrés laboral con la calidad del sueño

VARIABLE 1	Dimensión	Coeficiente	VARIABLE 2 Calidad del sueño	
Estrés laboral	Agotamiento emocional	Correlación		
		Spearman	,255*	
		Sig. (bilateral)	<.012	
			N	96
	Alta despersonalización	Correlación		
		Spearman	,310**	
		Sig. (bilateral)	,002	
			N	96
	Falta de realización personal	Correlación		
Spearman		,234*		
Sig. (bilateral)		,022		
		N	96	

Contrastación de H_{E1} : En la tabla 2 se exhiben los resultados de la prueba no paramétrica Rho de Spearman aplicada para contrastar la hipótesis específica 1, según el valor el sig. bilateral = $0.012 < 0.05$; Rho = ,255*), es positiva y baja, por consiguiente entre el agotamiento emocional y la calidad del sueño de los peritos de la DIRCRI PNP, existe una relación baja, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que cuando el agotamiento emocional se incrementa, la calidad del sueño tiende ligeramente a la inestabilidad.

Contrastación de H_{E2} : En la tabla 2 se muestran los estadísticos de la prueba no paramétrica Rho de Spearman aplicada para contrastar la hipótesis específica 2, según el valor el sig. Bilateral = $0.002 < 0.05$; Rho = ,310**), es positiva y baja, por consiguiente entre la alta despersonalización y la calidad del sueño de los peritos de la DIRCRI PNP, existe una relación baja, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Ello significa

que cuando la alta despersonalización aumenta la calidad del sueño se exterioriza en una inestable o mala calidad del sueño, en el personal policial de peritos.

Contrastación de H_{E3} : En la tabla 2 se muestran los estadísticos de prueba no paramétrica Rho de Spearman aplicada para contrastar la hipótesis específica 3, según el valor el sig. bilateral = 0.022 < 0.05; Rho =, 234*) es positiva y baja, por consiguiente entre la falta de realización personal y la calidad del sueño de los peritos de la DIRCRI PNP, existe una relación baja, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que cuando la la falta de realización personal aumenta, la calidad del sueño se exterioriza en una inestable calidad del sueño, en el personal policial de peritos.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación del estrés laboral y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022; se pretendió examinar la concordancia de las dimensiones del estrés laboral (agotamiento emocional, alta despersonalización y falta de realización personal), con la calidad del sueño que éstos presentan.

Al realizar el análisis inferencial el valor de significación de 0.001 y Rho Spearman de $-,567^{**}$, nos indican que existe relación inversa y baja. Así mismo cuando se realizó el vínculo de las dos variables en estudio se menciona que cuando el estrés laboral es bajo la calidad del sueño es inestable en un 10.4%, cuando el estrés laboral es medio la calidad del sueño es inestable 39.6% y por ultimo si el estrés laboral es alto la calidad del sueño es inestable con tendencia a mala (15.6% y 13.5%), lo que indicaría que la presencia de algún grado de estrés perjudicaría la calidad del sueño, sin embargo su relación es bastante baja, casi no se percibe que el estrés causado por las actividades policiales esté vinculada en gran medida en la calidad del sueño de los peritos, de ahí que el personal sigue continuando con sus actividades no reportándose enfermedades graves de estrés laboral o que se manifiesten o presenten sintomatología del Síndrome del quemado.

Los resultados encontrados en la presente investigación tienen consistencia con lo encontrado en las investigaciones realizadas a nivel internacional como el de Peña et al., (2019), en el cual manifestaron que el 72,45% de licenciadas turno noche, presentan estrés percibido y el 79,59% mala calidad de sueño, concluyendo que las licenciadas en enfermería a mayor estrés, baja calidad de sueño y que a inadecuada calidad de sueño, mayor estrés. De igual manera con el trabajo realizado por Satizábal y Marín (2018), en el sondeo a licenciadas sobre la percepción de su calidad del sueño, declararon que el 24,9 % se clasifico como malos dormidores y como buenos dormidores el 75,5 %, concluyeron que la inadecuada calidad del sueño (duración del sueño y eficiencia del sueño), está vinculada al estrés, la inseguridad y exceso laboral (agotamiento emocional), así como la carencia de recursos humanos, sin embargo el nivel de estrés, al igual que el presente trabajo no

supera los umbrales o las características para poder clasificarlos como problemas de estrés que se manifiesten en la calidad del sueño.

Así mismo a nivel nacional se tienen trabajos similares, con los cuales el presente trabajo coincide en problemas en la calidad del sueño más no en la relación que esta tuviera con el estrés laboral, sin embargo la causa podría darse a que los estudios se realizan con la variable Síndrome de Burnout el cual es ya un tipo de estrés mucho más profundo, de acuerdo a lo mencionado tenemos a Guevara Arredondo (2022), que correlacionó el síndrome del quemado y calidad del sueño, en galenos; el 12.30% de los galenos exhibe alteración en el sueño y se encuentran en riesgo de desarrollar sintomatología del quemado, asimismo, el 1.8% presenta alteración en el sueño y tiene tendencia a desarrollar el síndrome, el 82.5% presenta inestabilidad en el sueño, sin embargo, no hay presencia de sintomatología del quemado. Se concluyó que los galenos se encuentran en riesgo de presentar el síndrome del quemado, de la misma manera se observa dificultades en su calidad del sueño, las que pueden desencadenar estados de extenuación emocional, sin embargo no hay un vínculo estrecho entre las dos variables. De acuerdo con el estudio de Campos (2020), donde realizó la correlación entre calidad de sueño y el síndrome de fatiga en el trabajo en los internos asistenciales, se tiene que 73.3%, tienen una inadecuada calidad del sueño y el 53.3% un nivel medio de estrés, concluyendo que la calidad de sueño de los estudiantes no está relacionada al síndrome de estrés profesional. Así mismo con los trabajos nacionales se tiene una concordancia, con respecto a nuestras dos variables estudiadas, las cuales no presentan una sujeción estrecha.

En este sentido, por los resultados obtenidos se concuerda con Sánchez (2022) y Osorio et al., (2017a), los cuales al hablar del estrés laboral refieren que este proviene de los diferentes entornos y contextos de empleo, desencadenando una calidad del sueño poco satisfactoria, los cuales se manifiestan en el estado de salud y desempeño laboral. Karasek (1990), menciona un modelo de estrés que presenta mayores exigencias laborales, el cual podría diagnosticarse con estrés y alteraciones psicosomáticas, sin embargo también existen los que suponen determinación de control y desarrollan habilidades que no perjudiquen su salud, de esta manera con este autor se podría tener una concordancia ya que el personal al

ver tenido una formación e instrucción policial sabe llevar y controlar su nivel de estrés y que este no se vea comprometido con su salud.

Por las razones anteriormente mencionadas se concuerda con las siguientes instituciones internacionales, la OMS, 2022 la cual exhorta descansar al menos seis horas diarias, la falta de descanso puede producir desarreglos en la salud, trastornos del sueño que se reflejan en la disminución del rendimiento laboral, mayor deserción y aumento de accidentes. La AASM, 2022, menciona que el laborar en horarios no comunes, donde la rotación de turnos es periódica expone al personal a factores que afectan su salud, así mismo la AAP, 2022, manifiesta que si los individuo no duermen de forma adecuada y suficiente estás se sienten agotados y cansados, sumado a ello las preocupaciones y permanencia en el trabajo les provocan estrés. Podría ser que el personal de peritos de la DIRCRI PNP, presenta un estrés agudo como lo mencionan Migliaccio y Ogando (2018), ya que este tipo de estrés es a menudo de periodos cortos, no le da tiempo para causar daños importantes, y va muy en relación a la evaluación hecha a los peritos. En el presente trabajo se observó que ningún perito presenta signos de alarmas como lo mencionado por Gutiérrez et al., (2006), como son la negación a presentar algún tipo de problema, el aislamiento, la ansiedad, el pánico o pavor, el abatimiento, la furia, la evasión, las dependencias, alteraciones de temperamento, reproches y autoinmolación, comportamientos imprudentes, descontrol y decepción, negligencia y desbarajustes

Respecto al primer objetivo específico, la afinidad entre agotamiento emocional y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022, se observó, que si se presenta estrés laboral en nivel bajo, la calidad del sueño es inestable (8.3%) y si el estrés laboral es medio y alto la calidad del sueño es inestable con tendencia a mala (24% y 18.8%), la significancia es de 0.012 y Rho Spearman de 255*, nos indican que existe significativa relación, positiva y baja, ello significa que cuando el agotamiento emocional se incrementa la calidad del sueño se refleja en inestable. De lo manifestado anteriormente se tiene que la presente investigación concuerda con el trabajo de Martínez et al., (2022), donde demostraron que el estrés laboral con respecto a la dimensión agotamiento emocional, se encuentra en un nivel alto (44.8%), seguido del estrés medio (42.7%), concluyeron que los niveles de estrés de

los efectivos policiales tienden a aumentar al apreciar un inapropiado clima organizacional. Del mismo modo Bazán y Cerna (2019), manifestaron que los efectivos policiales presentan niveles de estrés alto (58%), debido a las exigencias laborales, lo cual lo vinculan a los acontecimientos diarios así como a la carencia de recurso humano; de igual forma los estudios de Peña et al. (2018), manifiestan que el agotamiento emocional en trabajadores en un establecimiento de salud, provoca 61.53 % de inadecuada calidad del sueño y no califican para estrés crónico, concluyendo que la permanencia rutinaria y la somnolencia diurna es la causa de la inadecuada calidad del sueño; por lo manifestado por los peritos se concuerda con los trabajos mencionados anteriormente esto se manifiesta por el mismo hecho de la labor y función policial, donde el personal policial cumple actividades policiales propias de la carrera, para lo cual han sido formados e instruidos, el agotamiento emocional y el cansancio físico se encuentran presentes, sin embargo la entrega y doctrina brindada al parecer hace que esta dimensión no se refleje como perjudicial en la calidad del sueño del perito policial, y del mismo modo el estrés no se manifiesta como crónico, del mismo modo Fernández, (2021), menciona que la presencia del estrés crónico produce deuda del sueño, esta inadecuada calidad del sueño se exterioriza con una situación de fatiga y somnolencia, sin embargo como podemos observar este estrés debe ser crónico y en los peritos se observa un estrés agudo. Cabe resaltar lo escrito por Hernández (2009b) sobre la existencia de determinantes que calculan la vulnerabilidad individual, se está de acuerdo que un carácter bien definido y en gran medida involucrado como la manera de afrontar las situaciones de manera exitosa demostrara la calidad de bienestar que pueden tener los peritos de la DIRCRI PNP.

Como segundo objetivo específico, relacionamos la dimensión alta despersonalización, con la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022, se observo que si se presenta estrés laboral en nivel bajo la calidad del sueño es inestable (14.6%), si el estrés laboral es medio 39.6% la calidad del sueño es inestable y si el nivel de estrés es alto la calidad del sueño es inestable con tendencia a mala (15.6% y 14.6%), la significancia es de 0.002 y Rho Spearman de 310^{**} , nos indican que existe significativa relación, positiva y baja, ello significa que cuando la alta despersonalización se incrementa la calidad del sueño se refleja en inestable. Es así que se concuerda con las investigaciones

de Romero (2018), donde el 69.8% nivel medio de alta despersonalización, en efectivos policiales de la PNP, estas cifras reflejan por las actividades propias de la función policial, de igual forma el trabajo de investigación de Prada y Múnera (2020), en policías colombianos, exhibieron que presentan alta despersonalización (50%), esto debido a los constantes actos de criminalidad a los que están expuestos, horarios constantemente cambiantes y situaciones de alerta; con el presente trabajo se está de acuerdo con los trabajos de investigación antes mencionados, ya que las características de las actividades realizadas por efectivos policiales en casi todo el orbe están sumamente acrecentadas por los actos criminales, que se han vuelto cada vez más frecuentes y repetitivos por lo que los efectivos policiales (peritos), al ver tanto y tantas veces escenas de violencia, personas heridas, occisos ha disminuido su sensibilidad y empatía, y por razón de tiempo muchas veces trabaja con mucha objetividad que al parecer hasta parece frialdad. Como menciona (Ávila, 2014), el ser humano tiene una gran resiliencia biológica y emocional, de modo que logra un equilibrio, tanto físico como biológico por lo cual puede manejar de manera adecuada las situaciones de estrés lo que explicaría el comportamiento profesional en cada caso de criminalidad que el perito acude para el apoyo a la justicia y bien social.

Finalmente como tercer objetivo específico, relacionamos la dimensión falta de realización personal, con la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022, se observó: que si se presenta falta de realización personal en el nivel bajo, la calidad del sueño es mala (8.3%); si la falta de realización personal es media, la calidad del sueño es mala 33.3% y si el nivel de falta de realización personal es alto, la calidad del sueño es mala (27.1%), la significancia es de 0.022 y Rho Spearman de 234*, nos indican que existe significativa relación, positiva y baja, ello significa que cuando la falta de realización personal se incrementa la calidad del sueño se refleja en mala; a diferencia del trabajo realizado por García (2021), donde menciona que el personal militar tiene 62% de realización personal buena, estos niveles altos son indicadores a identificar el síndrome del quemado; para poder calificar a mencionado Síndrome las puntuaciones en esta dimensión deben ser bajas, por el contrario Mora (2019), encuestó a 169 guardias donde el 92% tienen bajo estrés laboral en turno diurno y los que laboran en horario nocturno 8%, por lo que en estos servidores se observa

que la labor nocturna les causa mayor estrés, debido al agotamiento emocional y disminuida realización personal.

Martínez et al., (2022), investigaron la coherencia existente con la cultura organizacional y agotamiento laboral en el personal de la DIRCRI PNP, el personal presenta estrés laboral, relacionado al clima organizacional, concluyeron que los niveles de estrés de los efectivos policiales tienden a aumentar al apreciar un inapropiado clima organizacional agotamiento emocional y disminuida realización personal, con el presente trabajo se tiene concordancia ya que en los peritos hay presencia de estrés laboral en los diferentes niveles sin que esto conlleve a presentar Síndrome de Burnout, y pese a la presencia de estos grados de estrés no existe una relación estrecha con la calidad del sueño, que es baja.

Como menciona Alarcón (2018), el controlar nuestras emociones generara bienestar en nuestra salud, del mismo modo Siegrest et al., (1996) considera que las diferentes ocupaciones presentan tensión laboral y ésta se produce cuando el esfuerzo que conlleva un trabajo no está reconocido, valorado, indemnizado o no existe seguridad laboral, es así que el personal de peritos tiene un adecuado control de esta emoción ya que muchas veces el personal por diferentes causas no puede ascender al grado inmediato superior lo que podría causarle frustración sin embargo el efectivo policial lo maneja de manera que esa realización personal no lo limita y lo incentiva para el siguiente año y a proseguir con sus actividades diarias. El presente estudio con diseño correlacional permitió relacionar las variables estrés laboral y calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP - Lima, 2022, con un valor del estadístico Rho de Spearman, de -0.567^{**} ; para lo cual debe ser tomados en cuenta para futuras investigaciones en relación a las variables desarrolladas.

VI. CONCLUSIONES

Ulteriormente una vez de realizada la investigación y en base a los datos recolectados y trabajados con los estadígrafos se concluye:

Primera:

Con respecto al objetivo general, la afinidad entre estrés laboral y la calidad del sueño en el personal de peritos de la DIRCRI PNP, es moderada e inversa, significando que cuando aumenta el estrés laboral, la calidad del sueño disminuye, es así que el estrés laboral tiene un papel importante con el tipo de trabajo y actividades que realizan los peritos y esto les provoca una inestable calidad del sueño, presentando insomnio, cansancio y somnolencia.

Segunda:

De igual forma con la dimensión agotamiento emocional esta se encuentra en los tres niveles y la relación con la calidad del sueño es inestable, debido a la carga laboral; y las actividades de apoyo a las diferentes unidades policiales; causando en el personal el agotamiento físico y cansancio emocional.

Tercera:

En relación a la alta despersonalización se encuentra en los tres niveles y en conexión con la calidad del sueño es inestable, esto podría deberse a los constantes escenarios de criminalidad a los que los peritos están expuestos y acuden; lo cual ha desarrollado en ellos la sensación deshumanidad y baja empatía.

Cuarta:

Por otro lado, en la falta de realización personal se encuentra en los tres niveles y la calidad del sueño, es inestable, debido a la falta de tiempo que dificultan realizar otras actividades académicas, emprendedoras o acciones para su desarrollo personal.

VII. RECOMENDACIONES

Primera:

Se sugiere la necesidad de implementar programas de seguimiento a la salud del personal para evitar y prevenir los efectos más severos del estrés como el Síndrome de Burnout, que es mucho más dañino, el cual requiere atención médica, éste puede provocar incapacidades en el desempeño del personal, la desmotivación y hasta abandono personal.

Segunda:

Se recomienda la verificación adecuada de la disposición de los horarios, así como evaluaciones periódicas del desempeño laboral y evacuación oportuna de informes periciales, éstos podrían ser indicadores de estrés laboral de los peritos, se sugiere implementar estos indicadores que podrían ayudar al personal a exteriorizar el nivel de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal.

Tercera:

Se sugiere tener una lista del personal que ha laborado y labora como perito, verificar si están realizando las actividades acorde a la especialidad para así tener mayor cantidad de peritos, para las diferentes diligencias y disminuir la carga laboral, ya que la criminalidad ha aumentado en el país, así mismo se recomienda capacitaciones o cursos de manejo de personalidad y empatía del efectivo policial. Esto con la finalidad de mejorar la imagen policial, así como una oportuna respuesta a los requerimientos exigidos por el comando.

Cuarta:

Por ultimo se recomienda que la institución logre convenios con instituciones educativas que generen en el personal mayor desarrollo personal, relacionado con actividades y especialidades de la criminalística, tener personal capacitado e instruido mejora la imagen policial así como el adecuado apoyo a la justicia.

REFERENCIAS

- Abril, V. (2008). Técnicas e instrumentos de la investigación. Recuperado de http://s3.amazonaws.com/academia.edu/Documents/41375407/T%C3%A9cnicas_e_Instrumentos_Material_de_clases_1.pdf.
- Aguilar, M. E. B. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6), Art. 6. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
- Aguirre Mas, C., Vauro Desiderio, M. R., & Labarthe Carrara, J. (2015). Estresores Laborales y Bienestar en el trabajo en personal aeronáutico de cabina. *Ciencias Psicológicas*, 9(2), 292-308. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1688-42212015000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual*. Palibrio. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Alarc%C3%B3n%2C+M.+E.+B.+%282018%29.+Estr%C3%A9s+Y+Burnout+Enfermedades+En+La+Vida+Actual.+Palibrio&btnG=
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. *Anales de Psicología*, 29, 1038–1059. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf?fbclid=IwAR1Gcd8vHn3slw1BE dNv3jKNeTw96HDilcmVHiK4y3NHeRZIGkvG1Y1cnPg>
- American Psychiatric Association (*Washington (D.C.) EU. DSM-5: manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* [Internet]. 2019 [citado 30 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.medicapanamericana.com/VisorEbookV2/Ebook/9788491101727>

American Academy of Sleep Medicine (AASM) | *Sleep | Medical Society*. (s. f.).

American Academy of Sleep Medicine – Association for Sleep Clinicians and Researchers. Recuperado 7 de septiembre de 2022, de <https://aasm.org/>

Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*.

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Arias+Gonz%C3%A1les%2C+J.+L.%2C+%26+Covinos+Gallardo%2C+M.+%282021%29.+Dise%C3%B1o+y+metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n.&btnG=

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de s*CIENCIA*, 2(1) alud del mundo actual.

Revista CON-, 117-125.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Ávila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). *La entrevista y la encuesta: ¿ métodos o técnicas de indagación empírica?*. *Didasc@ lia: didáctica y educación*, 11(3), 62-79.

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=%C3%81vila%2C+H.+F.%2C+Gonz%C3%A1lez%2C+M.+M.%2C+%26+Licea%2C+S.+M.+%282020%29.+La+entrevista+y+la+encuesta%3A%C2%BF+m%C3%A9todos+o+t%C3%A9cnicas+de+indagaci%C3%B3n+emp%C3%ADrica%3F.+Didasc%40+lia%3A+did%C3%A1ctica+y+educaci%C3%B3n%2C+11%283%29%2C+62-79.&btnG=

Baltazar Arce, C., & Lalupu Ramirez, C. L. (2021). Mobbing y estrés laboral en colaboradores del sector público, La Libertad 2021. *Repositorio Institucional - UCV*.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/74625>

Bazán Jara, S., & Cerna Gálvez, M. N. (2019). Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca.

Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/970>

- Benavides-Endara, P., Ramos-Galarza, C., Benavides-Endara, P., & Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2631-25812019000300073&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Born, J., & Wilhelm, I. (2012). System consolidation of memory during sleep. *Psychological Research*, 76(2), 192-203. <https://doi.org/10.1007/s00426-011-0335-6>
- Bravo, M. J., Zurriaga, R., Peiró, J. M., & González, P. (1993). Un Modelo Causal Sobre los Antecedentes y consecuentes del estrés de Rol en Profesionales de la Salud. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 5(1), Art. 1. <https://doi.org/10.21134/pssa.v5i1.701>
- Brown, FC, Buboltz Jr, WC y Soper, B. (2002). *Relación de la conciencia sobre la higiene del sueño, las prácticas de higiene del sueño y la calidad del sueño en estudiantes universitarios*. *Medicina del comportamiento*, 28 (1), 33-38.
- Bunge, M. (1969). *La Investigación Científica, su Estrategia y su Filosofía*, Ed. Ariel, Barcelona
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Campos Prieto, E. F. (2020). Calidad de sueño y Síndrome de Burnout en internos de medicina del Hospital Belén de Trujillo, 2020. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57624>

Camposano, M. Y. (s. f.). *LÍNEA DE INVESTIGACIÓN*: 89.

Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013a). Neurobiología del sueño y su importancia: Antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 56(4), 5-15.

Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013b). Neurobiología del sueño y su importancia: Antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 56(4), 5-15.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0026-17422013000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Crivillero O.P.C., Saavedra E.F.C., Alfaro C.E.R., Sánchez R.M.S. (2022), *Job stressors and satisfaction in Peruvian nurses during the COVID-19 pandemic* [Estresores laborales y satisfacción en enfermeras peruanas durante la pandemia de COVID-19]

CONCYTEC. (2018). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - reglamento *renacyt*. Retrieved from <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8623/1/T3776-MGD-Vacal incidenc ia.pdf>

Damiani L. (1997). *Epistemología y ciencia en la modernidad*. Caracas: UCV Ediciones
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Damiani+L.+%281997%29.+Epistemolog%C3%ADa+y+ciencia+en+la+modernidad.+Caracas%3A+UCV+Ediciones&btnG=

Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), Art. 1.

<https://doi.org/10.22458/rna.v1i1.285>

Escudero, C. P., Fernández, S. P., Bautista, L. R., Cruz, B. M., & García, F. G. (2018). *Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios*. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 18(1), 17-29.

Estadísticas de criminalidad seguridad ciudadana abr-jun2021.pdf. Recuperado 14 de diciembre de 2022, de:

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/estadisticas_de_criminalidad_seguridad_ciudadana_abr-jun2021.pdf

Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo. (2016, abril 4). [Informe].

https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_466549/lang--es/index.htm

Fernández, J. (2021). *Aprende a descansar*.

[Gállego Pérez-Larraya, J., Toledo, J. B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J. \(2007\). Clasificación de los trastornos del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30, 19-36.](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Fern%C3%A1ndez%2C+J.+%282021%29.+Aprende+a+descansar.+Plataforma.&btnG=Fuentes-Doria, D. D., Toscano-Hernández, A. E., Malvaceda-Espinoza, E., Díaz Ballesteros, J. L., & Díaz Pertuz, L. (2020). Metodología de la investigación: Conceptos, herramientas y ejercicios prácticos en las ciencias administrativas y contables.</p></div><div data-bbox=)

- García Caccire, D. Á. (2021). Síndrome de Burnout en el personal militar de Locumba, provincia de Jorge Basadre, Tacna, 2021. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/79356>
- Guevara Arredondo, F. A. (2022). Síndrome de Burnout y calidad del sueño en personal médico de centros de salud I-4 de la ciudad de Tacna, en el año 2022. *Universidad Privada de Tacna*.
<http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2435>
- Gutierrez, A., Celis, M., Moreno-Jiménez, S., Farias Serratos, F., & Campos, J. (2006). Burnout Syndrome. *Archivos de Neurociencias, Vol. 11*, 305-309.
- Hernández, C. A. G. (2009a). El estrés laboral: Una realidad actual. *Summa Humanitatis*, 3(1).
https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa_humanitatis/article/view/2330
- Hernández, C. A. G. (2009b). El estrés laboral: Una realidad actual. *Summa Humanitatis*, 3(1).
https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa_humanitatis/article/view/2330
- Hernández R, Fernández C, Batista P. *Metodología de la investigación*. [Internet]. 2019 [citado 27 de julio del 2022]. Disponible en: https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-laInvestigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2018). *77 Metodología de la Investigación* (Quinta Edi). México: Mc Graw Hill
- Hoch, C. C., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Buysse, D. J., Yeager, A. L., Houck, P. R., & Kupfer, D. J. (1990). *Comparison of Sleep-Disordered Breathing among Healthy Elderly in the Seventh, Eighth, and Ninth Decades of Life*. *Sleep*, 13(6), 502-511. <https://doi.org/10.1093/sleep/13.6.502>

Horna, A. A. V. (2012). Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa. *Instituto de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas y Recursos Humanos*. Universidad de San Martín de Porres. Lima.

Instituto Nacional de Estadística e Informática- INEI,
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/estadisticas_de_criminalidad_seguridad_ciudadana_abr-jun2021.pdf

Johnson JV, Hall EM. *Job strain, work place social support, and cardiovascular disease: A cross-sectional study of a random sample of the Swedish working population*. *Am J Public Health*. 1988;78:1336–42

Karasek R, Theorell T. *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books; 1990.
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Karasek+R%2C+Theorell+T.+Healthy+work%3A+Stress%2C+productivity%2C+and+the+reconstruction+of+working+life.+New+York%3A+Basic+Books%3B+1990&btnG=

Labaronnie, C., & Lombardi, G. (2018). Algunas posiciones subjetivas frente a lo pulsional en los sueños. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 21, 58-80. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2017v21n1p58.5>

Leonardo, S. M. (2013). Trabajo en turnos, privación de sueño y sus consecuencias clínicas y medicolegales. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(3), 443-451. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(13\)70180-9](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(13)70180-9)

Lezcano, H., Vieto, Y., Morán, J., Donadío, F., & Carbono, A. (2014). Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. *Revista Médico Científica*, 27(1), Art. 1.
<https://revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/386>

Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28. <https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>

- López, I. B. H., & Concepción, Y. L. N. (2018). Bruxismo del sueño. *Medimay*, 25(2), 166-175. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=81578>
- Luca, P. A. D., A, M. E. S., Olan, G. P., & Salas, L. L. (2004). Medición integral del estrés crónico. *Mexican Journal of Biomedical Engineering*, 25(1), Art. 1. <http://rmib.com.mx/index.php/rmib/article/view/263>
- Liu, Z. (2021). Métodos de reducción de dimensión aplicados al análisis de las etapas del sueño (*Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València*).
- López, I. B. H., & Concepción, Y. L. N. (2018). *Bruxismo del sueño*. *Medimay*, 25(2), 166-175. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=81578>
- López-Zambrano, J., Moreira-Pico, J., & Alava-Cagua, N. (2018). *Metodología para valorar y clasificar herramientas de evaluación de accesibilidad web*. *e-Ciencias de la Información*, 8(1), 172-189.
- Lorente Acosta, J. A. (2015). *Manual de criminalística*. Lima, Perú: Grijley
- Luca, P. A. D., A, M. E. S., Olan, G. P., & Salas, L. L. (2004). Medición integral del estrés crónico. *Mexican Journal of Biomedical Engineering*, 25(1), Art. 1. <http://rmib.com.mx/index.php/rmib/article/view/263>
- Luceño, L. (2016). *El estrés en organizaciones policiales: Una aproximación secuencial* [PhD Thesis]. Tesis postgrado España: Facultad de Psicología. Universidad de Málaga.
- Maldonado, L. N. S., Matute, D. M. P., & Galo, E. E. V. (2020). Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una universidad de San Pedro Sula, Honduras. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 14(1), 51-60.

Manual-de-bases-biológicas-del-comportamiento-humano (1).pdf. (s. f.).

Recuperado 2 de junio de 2022, de

[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)

Martínez, D. V. *Muestreo Probabilístico Y No Probabilístico*. 14.

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Mart%C3%ADnez%2C+D.+V.+Muestreo+Probabil%C3%ADstico+Y+No+Probabil%C3%ADstico.+14.&btnG=

Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista médica clínica las condes*, 30(1), 36-49.

Martínez Laura, E. A. (2021). Clima organizacional y estrés laboral en el personal de la dirección de criminalística de la policía nacional del Perú, Lima 2021.

Mas Lozada, L. (2017). Estrés laboral en agentes de la policía nacional del Perú comisaria sol de oro, los olivos lima-Perú 2017. *Universidad César Vallejo*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12677>

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory: Third edition. En *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 191-218). Scarecrow Education.

Medrano-Martínez, P., & Ramos-Platón, M. J. (2014). Generación y funciones de los ensueños. *Revista de Neurología*, 59(8), 359-370.

Mebus Espinoza, S. R. (2017). Síndrome de Burnout en el personal de la Unidad de Desactivación de Explosivos, Policía Nacional del Perú, 2017

Métodos de reducción de dimensión aplicados al análisis de las etapas del sueño.

Recuperado 4 de junio de 2022, de:

<https://riunet.upv.es/handle/10251/166284>

- Mieres, D. O., & Medina, C. L. A. (2020a). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, 7(2), Art. 2. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/400>
- Mieres, D. O., & Medina, C. L. A. (2020b). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, 7(2), Art. 2. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/400>
- Migliaccio, D., & Ogando Santana, L. (2018). *Calidad de vida, estrés y estilos de afrontamiento en pacientes diagnosticados con cáncer del Instituto Nacional del Cáncer Rosa Emilia Sánchez Pérez de Tavares INCART septiembre 2017 a febrero 2018* [Thesis, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Medicina.]. <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/572>
- Millán, L. V. R., & Hernández, E. R. (2018). Desarrollo y Validación del Indicador de Bienestar del Sueño. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 29(2), 348-362. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6773570>
- Miró, E., Lozano, M. D. C. C., & Casal, G. B. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, (14), 11-27.
- Mitchell, C., & <https://www.facebook.com/pahowho>. (2016, mayo 4). *OPS/OMS | Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0
- Molina G. T. y Mousalli-Kayat, G. (2016). Bases de la Investigación Científica. Mérida
- Mollayeva, T., Thurairajah, P., Burton, K., Mollayeva, S., Shapiro, C. M., & Colantonio, A. (2016). *The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for*

sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. Sleep medicine reviews, 25, 52-73.

Montero, I., y León, O. (2007). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología clínica y de la salud, 2(3), 503 - 508.* Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720308&fbclid=IwAR0m3XAnIUInbUS61LqSmZdTbIPuFAUtmQimuxL5cU-gYCVm8NPWTrH1rU>

Mora Valdez, M. D. (2019). Estudio de estrés laboral y jornada de trabajo en los guardias de seguridad de la empresa Provip´ s, Quito 2019.

Morales, E. M., Cano, M. del C., & Casal, G. B. (2005). Sueño y Calidad de Vida. *Revista Colombiana de Psicología, 14(1), 11-27.*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3245867>

Moreno, P. G. (2016, abril 28). El estrés, bomba de relojería laboral. *EFE Salud.*

<https://efesalud.com/estres-bomba-relojeria-laboral/>

OMS. (2021) Redes Sociales se alían para difundir información. OMS. *Consultado el 10 de abril del 2022.* <https://saluddigital.com/plataformas-digitales/redessociales-se-alian-con-la-oms-para-difundir-informacion-validada-sobrecoronavirus/>

Organización Internacional del Trabajo, el estrés es—Buscar con Google.

Recuperado 2 de junio de 2022, de

https://www.google.com/search?q=Para+la+Organizaci%C3%B3n+Internacional+del+Trabajo%2C+el+estr%C3%A9s+es&rlz=1C1GGRV_enPE958PE958&oeq=Para+la+Organizaci%C3%B3n+Internacional+del+Trabajo%2C+el+estr%C3%A9s+es+&aqs=chrome..69i57.17243j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8

- Organización Internacional del Trabajo 2016. (2016, Abril 4). *Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo* [Informe]. https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_466549/lang--es/index.htm
- Osorio, J. E., Cárdenas Niño, L., Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017a). Estrés laboral: Estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Osorio, J. E., Cárdenas Niño, L., Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017b). Estrés laboral: Estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Paitán, H. Ñ., Mejía, E. M., Ramírez, E. N., & Paucar, A. V. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.
- Peña-Rodríguez, I. A. (2019). *Artículo de Investigación*. *Enfermería*, 18(3), e014.
- Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L., & Sarabia, L. (2015). Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 20(2), 189-195.
- Prada Guzman, M. L., & Riveros Múnera, D. (2020). *Síndrome de Burnout y relación con apoyo social percibido en policías*. *Villa De Leyva*, 2020. <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/5855>
- Reyna, P. L. L., Loza, M. G. L., & Vega, J. R. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1), Art. 1. <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>

- Río, D., Iy, P., Irma, D., & del Río-Portilla, I. Y. (2006). *Artículo de revisión Estrés y sueño*.
- Río Rey, S. del. (2021). *Promoción y análisis del sueño en adolescentes en Atención Primaria*. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/22517>
- Romero Carrasco, M. (2018). Estrés laboral y relaciones intrafamiliares en efectivos de tres unidades policiales de la Policía Nacional del Perú del distrito de Surquillo, Lima, 2017.
- Romo, H. L. (1998). *La metodología de la encuesta*. JG Cáceres, Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación, 33-74.
- Royuela, A., & Fernández, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9, 81-94.
- Sala Espiell, A., Ricciardi, A. V., Azpeitia, M. L., Bogo, H. P., Ricciardi, N., Capraro, M. C., Capraro, C. G., & Goldberg, D. F. (2009). *Afección del stress sobre los estudiantes de Odontología*. Memorias científicas de la FOLP (La Plata, 2009). <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/87287>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens Gumbau, S., Peiró Silla, J. M., & Grau Gumbau, R. M. (2000). Desde el burnout al engagement: ¿una nueva perspectiva? *Journal of Work and Organizational Psychology*, 16(2), 117-134.
- Sánchez Triviño, J. (2020). *El sistema de prevención de riesgos laborales en la legislación española. Factores de riesgo, organización y responsabilidad* [Proyecto/Trabajo fin de carrera/grado, Universitat Politècnica de València]. <https://riunet.upv.es/handle/10251/149181>
- Satizábal Moreno, J. P., & Marín Ariza, D. A. (2018). *Sleep Quality of Nurses Staff*. Universidad del Rosario.

- Siegrist J. Adverse health effects of high-efforts/low-reward conditions. *J Occup Health Psychol.* 1996;1:27–41
- Sierra Freire, J. C., Jiménez Navarro, C., & Martín Ortiz, J. D. (2002). *Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene del sueño.* <https://digibug.ugr.es/handle/10481/32679>
- Tabares, A. (2010). Imago mundi: La contribución cultural de la medicina al estrés urbano. *Crítica*, 59, 56-61.
- Talero, C., Durán, F., & Pérez, I. (s. f.). *Sueño: Características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia.* 17.
- Tellez López, A., Villegas Guinea, D. R., Juárez García, D. M., Segura Herrera, L. G., & Fuentes Aviles, L. (2015). Trastornos y calidad de sueño en trabajadores industriales de turno rotatorio y turno fijo diurno. *Universitas Psychologica*, 14(2), 711-722. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.tcst>
- Varas, G. (2014). La investigación cualitativa. *Recuperado el, 25.* https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Varas%2C+G.+%282014%29.+La+investigaci%C3%B3n+cualitativa.+Recuperado+el%2C+25.&btnG=#d=gs_cit&t=1673676733496&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AKztnm03S60UJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Des
- Valderrama, S. (2015). Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica. (2ª Ed.). Lima: San Marcos S.A
- Villacres Esmeralda, C. J., & Zambrano Zambrano, C. M. (2020). *Impacto del estrés laboral en el desempeño de los servidores públicos del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Cantón Chone.* <http://repositorio.espam.edu.ec/handle/42000/1268>

Virto-Farfan, H., Ccahuana, F., Bairo, W. L., Calderón, A. A. C., Sanchez, D., Tello, M. C., ... & Tafet, G. E. (2021). Estrés, ansiedad y depresión en la etapa inicial del aislamiento social por COVID-19, Cusco-Perú. *Revista Científica De Enfermería (Lima, En Linea)*, 10(3), 5-21.

<https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Virto-Farfan/publication/349757312>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés laboral	El estrés laboral es el síndrome de una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal. (Maslach et al, 1997)	Cuestionario de Maslach para medir el estrés laboral, elaborado en base a 3 dimensiones y 8 indicadores, presentan 22 ítems y tiene una escala de medición ordinal	Agotamiento emocional	Cansancio emocional Agotamiento físico	Ordinal Tipo Likert. 1=Nunca 2= Casi nunca 3=Algunas veces 4= Casi siempre 5=siempre Bajo 22-51 Medio 52-81 Alto 82-110
			Alta despersonalización	Sentimientos y actitudes negativas hacia los demás Trato interpersonal hacia los participantes y compañeros Falta de preocupación por los problemas de los demás	
			Falta de realización personal	Auto concepto Respuestas hacia el trabajo que desempeña Sentimientos negativos hacia la propia competencia	
			Calidad subjetiva del sueño.	Calidad de sueño auto percibida	
			Latencia del sueño	Tiempo que tarda en conciliar el sueño	
La calidad del sueño	Para hablar de nuestra segunda variable definiremos el sueño como una necesidad biológica; este no solo es un conculuyente de la salud de los individuos y su calidad de vida, sino que igualmente tiene una relación directa con el desempeño de las personas en sus actividades diarias (Buysse et al., 1989)	Cuestionario de calidad del sueño de Pittsburgh, contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, tiene una escala de medición ordinal	Duración del sueño	Horas dormidas durante la noche	Ordinal Tipo Likert Bueno 19-38 Inestable 39 – 58 Malo 59-76
			Eficiencia del sueño.	Número de horas dormidas/número de horas en cama	
			Perturbaciones del sueño	Problemas para dormir (Despertares durante la noche, no poder respirar, roncar fuerte, sentir frío o calor, etc.)	
			Uso de medicamentos para dormir	Consumo de medicinas para dormir	
			Disfunción diurna	Somnolencia y desanimo durante el día (Frecuencia de sentirse somnoliento al manejar, comer, estar en el trabajo, etc.).	

Anexo 2: Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable e indicadores									
			VARIABLE 1: Estrés laboral									
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos					
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre el Estrés Laboral y la Calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre el agotamiento emocional y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la alta despersonalización y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la falta de realización personal y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre el estrés laboral y la Calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022</p> <p>Objetivos específicos Identificar la relación entre el agotamiento emocional y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022.</p> <p>Identificar la relación entre la alta despersonalización y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022.</p> <p>Identificar la relación entre la falta de realización personal y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022.</p>	<p>Hipótesis General Existe relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación entre el agotamiento emocional y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022.</p> <p>Existe relación entre la alta despersonalización y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022.</p> <p>Existe relación entre la falta de realización personal y la calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística – Lima, 2022</p>	Agotamiento emocional	Cansancio emocional	Cuestionario de Maslach Consta de 22 preguntas D1: 1,2,3,4,5,14,15,16 D2: 6,7,10,11,17 D3: 8,12,18,19,20,21,22	Ordinal 1=Nunca 2= Casi nunca, 3=Algunas veces 4= Casi siempre 5=siempre	Bajo 22-51 Medio 52-81 Alto 82-110					
				Agotamiento físico								
			Alta despersonalización	Sentimientos y actitudes negativas hacia los demás								
				Trato interpersonal hacia los participantes y compañeros								
				Falta de preocupación por los problemas de los demás								
				Auto concepto								
			Falta de realización personal	Respuestas hacia el trabajo que desempeña								
				Sentimientos negativos hacia la propia competencia								
			VARIABLE 2: Calidad del sueño									
				Calidad subjetiva del sueño.				Calidad de sueño auto percibida	Cuestionario de Pittsburgh Está compuesta por 19 preguntas D1:1 D2:2,3 D3: 4 D4: 5,6 D5: 7,8,9,10,11,12,13,14,15,19 D6: 16 D7: 17,18	Ordinal 1= Ninguna vez en el último mes 2= Menos de una vez a la semana 3= Una o dos veces a la semana 4= Tres o más veces a la semana	Bueno 19-38 Inestable 39 – 58 Malo 59-76	
				Latencia del sueño				Tiempo que tarda en conciliar el sueño				
				Duración del sueño				Horas dormidas durante la noche				
	Eficiencia del sueño.	Número de horas dormidas/número de horas en cama										
	Perturbaciones del sueño	Problemas para dormir (Despertares durante la noche, no poder respirar, roncar fuerte, sentir frío o calor, etc.)										
	Uso de medicamentos para dormir	Consumo de medicinas para dormir										
	Disfunción diurna	Somnolencia y desanimo durante el día (Frecuencia de sentirse somnoliento al manejar, comer, estar en el trabajo, etc.).										
Nivel de diseño de la investigación		Población y muestra	Técnicas e instrumentos		Estadísticas a utilizar							
<p>Tipo de estudio: Aplicada Enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental Nivel de estudio: Descriptivo - Transversal Correlacional Método: Hipotético -Deductivo</p>		<p>POBLACIÓN: Peritos de la Dirección de Criminalística de la Policía Nacional del Perú. Tamaño: 96 Peritos que laboran en la actualidad.</p>	<p>Variable 1: Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Maslach adaptado Año: 2022. Ámbito de Aplicación: Dirección de Criminalística de la Policía Nacional del Perú. Forma de Administración: Individual</p>	<p>Variable 2: Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Pittsburg adaptado Año: 2022. Ámbito de Aplicación: Dirección de Criminalística de la Policía Nacional del Perú. Forma de Administración: Individua</p>	<p>DESCRIPTIVA: Prueba estadística SPSS versión 27.0 para comprobación de hipótesis. INTERFERENCIAL: Prueba no paramétrica (Rho de Spearman)</p>							

Anexo 3: Instrumentos de investigación



CUESTIONARIO PARA MEDIR LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL

El presente instrumento tiene por finalidad obtener información sobre el estrés laboral que usted como perito percibe en la Dirección de Criminalística, lea detenidamente cada una de las preguntas y marque una sola alternativa con un aspa (X). Estas respuestas son anónimas. Sus respuestas tienen la siguiente escala de valoración:

NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY		1	2	3	4	5
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo					
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.					
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo					
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas cuando voy a un levantamiento de cadáver o lugar de los hechos ante sus problemas.					
5	Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas					
6	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, procesando muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.					
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.					
8	Me siento consumido por mi trabajo					
9	Siento que mediante mi trabajo como perito estoy influenciando positivamente en la vida de mis actividades criminalísticas.					
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas					
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente					
12	Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad					
13	Me siento frustrado por mi trabajo					
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral					
15	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso					
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso					
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades como perito.					
18	Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.					
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo					
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales					
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente					
22	Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.					

¡Muchas gracias!

CUESTIONARIO PARA MEDIR LA VARIABLE CALIDAD DEL SUEÑO

El presente instrumento tiene por finalidad obtener información sobre la calidad del sueño que usted como perito percibe en la Dirección de Criminalística, lea detenidamente cada una de las preguntas y marque una sola alternativa con un aspa (X). Estas respuestas son anónimas. Sus respuestas tienen la siguiente escala de valoración:

CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO.					
1	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	Mañana	Tarde	Noche	Madrugada
2	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	Menos de 15 minutos	Entre 16-30 minutos	Entre 31-60 minutos	Más de 60 minutos
3	P5Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	Mañana	Tarde	Noche	Madrugada
4	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	Menos-4	5-6	7-8	9 a más
		Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana.
5	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora				
6	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)				
7	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.				
8	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales o COVID-19				
9	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero				
10	Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado				
11	Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir				
12	Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso				
13	Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir				
14	Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.				
15	Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	Sueño leve	Sueño moderado	Sueño interrumpido	Sueño profundo
		Ninguna vez	Menos de una vez	Una o dos veces	Tres o más veces.
16	Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?				
17	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?				
18	El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	Si	A veces	Casi nunca	Nunca
19	¿Duerme usted en el trabajo?	SI	Con alguien en otra habitación,	En la misma habitación, pero en otra cama	En la misma cama

¡Muchas gracias!

Anexo 4: Validación de instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS LABORAL

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión : Agotamiento Emocional							
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	x		x		x		
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.	x		x		x		
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	x		x		x		
4	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.	x		x		x		
5	Me siento consumido por mi trabajo	x		x		x		
6	Me siento frustrado por mi trabajo	x		x		x		
7	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral	x		x		x		
8	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	x		x		x		
	Dimensión : Despersonalización	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
9	Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas	x		x		x		
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	x		x		x		
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente	x		x		x		
12	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso	x		x		x		
13	Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
	Dimensión: Falta o baja realización personal	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
14	Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas cuando voy a un levantamiento de cadáver o lugar de los hechos ante sus problemas	x		x		x		

15	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.	x		x		x		
16	Siento que mediante mi trabajo como perito estoy influenciando positivamente en la vida de mis actividades criminalísticas.	x		x		x		
17	Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad	x		x		x		
18	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades como perito.	x		x		x		
19	Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
20	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo	x		x		x		
21	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	x		x		x		
22	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Dra. PILLMAN INFANSON ROSA ESTRELLA DNI 40885280

Especialidad del validador: Metodólogo

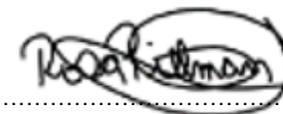
Lima 19 de octubre del 2022

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto informante

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS LABORAL

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión : Agotamiento Emocional							
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	x		x		x		
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.	x		x		x		
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	x		x		x		
4	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.	x		x		x		
5	Me siento consumido por mi trabajo	x		x		x		
6	Me siento frustrado por mi trabajo	x		x		x		
7	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral	x		x		x		
8	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	x		x		x		
	Dimensión : Despersonalización	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
9	Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas	x		x		x		
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	x		x		x		
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente	x		x		x		
12	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso	x		x		x		
13	Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
	Dimensión: Falta o baja realización personal	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
14	Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas cuando voy a un levantamiento de cadáver o lugar de los hechos ante sus problemas	x		x		x		
15	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.	x		x		x		
16	Siento que mediante mi trabajo como perito estoy influenciando positivamente en la vida de mis actividades criminalísticas.	x		x		x		
17	Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad	x		x		x		

18	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades como perito.	x		x		x		
19	Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
20	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo	x		x		x		
21	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	x		x		x		
22	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Dr. Prado López Hugo DNI 43313069

Especialidad del validador: Metodólogo

Lima 19 de octubre del 2022

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS LABORAL

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión : Agotamiento Emocional							
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	x		x		x		
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.	x		x		x		
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	x		x		x		
4	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.	x		x		x		
5	Me siento consumido por mi trabajo	x		x		x		
6	Me siento frustrado por mi trabajo	x		x		x		
7	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral	x		x		x		
8	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	x		x		x		
	Dimensión : Despersonalización	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
9	Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas	x		x		x		
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	x		x		x		
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente	x		x		x		
12	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso	x		x		x		
13	Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
	Dimensión: Falta o baja realización personal	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
14	Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas cuando voy a un levantamiento de cadáver o lugar de los hechos ante sus problemas	x		x		x		
15	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.	x		x		x		
16	Siento que mediante mi trabajo como perito estoy influenciando positivamente en la vida de mis actividades criminalísticas.	x		x		x		
17	Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad	x		x		x		

18	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades como perito.	x		x		x		
19	Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
20	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo	x		x		x		
21	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	x		x		x		
22	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Dra. Narváez Aranibar Teresa DNI 10122038

Especialidad del validador: Metodólogo

Lima 24 de octubre del 2022

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS LABORAL

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión : Agotamiento Emocional							
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	x		x		x		
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.	x		x		x		
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	x		x		x		
4	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.	x		x		x		
5	Me siento consumido por mi trabajo	x		x		x		
6	Me siento frustrado por mi trabajo	x		x		x		
7	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral	x		x		x		
8	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	x		x		x		
	Dimensión : Despersonalización	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
9	Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas	x		x		x		
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	x		x		x		
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente	x		x		x		
12	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso	x		x		x		
13	Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
	Dimensión: Falta o baja realización personal	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
14	Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas cuando voy a un levantamiento de cadáver o lugar de los hechos ante sus problemas	x		x		x		
15	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.	x		x		x		
16	Siento que mediante mi trabajo como perito estoy influenciando positivamente en la vida de mis actividades criminalísticas.	x		x		x		
17	Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad	x		x		x		
18	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades como perito.	x		x		x		

19	Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
20	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo	x		x		x		
21	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	x		x		x		
22	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Mg. ORE CURI, FELIX WILFREDO DNI: 07085240

Especialidad del validador: Metodólogo

Lima 19 de octubre del 2022

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS LABORAL

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión : Agotamiento Emocional							
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	x		x		x		
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.	x		x		x		
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	x		x		x		
4	Trabajar atendiendo inspecciones criminalísticas, muestras u otras actividades en relación a la criminalística todo el día me produce tensión.	x		x		x		
5	Me siento consumido por mi trabajo	x		x		x		
6	Me siento frustrado por mi trabajo	x		x		x		
7	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral	x		x		x		
8	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	x		x		x		
	Dimensión : Despersonalización	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
9	Siento que trato a algunos participantes en las inspecciones criminalísticas cómo si no fueran personas	x		x		x		
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	x		x		x		
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de criminalidad, me esté haciendo indiferente	x		x		x		
12	Realmente no me importa lo que les suceda en mis inspecciones de criminalística ni en las muestras que proceso	x		x		x		
13	Me siento distante de los problemas que ocurran en las inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
	Dimensión: Falta o baja realización personal	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
14	Me siento preparado para entender cómo se sienten las personas cuando voy a un levantamiento de cadáver o lugar de los hechos ante sus problemas	x		x		x		
15	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis actividades en la función criminalística.	x		x		x		
16	Siento que mediante mi trabajo como perito estoy influenciando positivamente en la vida de mis actividades criminalísticas.	x		x		x		
17	Me siento con muchas energías para atender los casos de criminalidad	x		x		x		

18	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis actividades como perito.	x		x		x		
19	Me siento animado luego de trabajar mis inspecciones de criminalística y las muestras de interés criminal.	x		x		x		
20	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo	x		x		x		
21	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	x		x		x		
22	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Mgtr. AGUILAR ESCOBEDO, HILTON DNI: 09484394

Especialidad del validador: Metodólogo

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima 19 de octubre del 2022

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad:
corregir [] No aplicable []

Aplicable [x] Aplicable después de

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. PILLMAN INFANSON ROSA ESTRELLA DNI: 40885280

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo	Maestría en Gestión en salud	2015-2017
02	Universidad Cesar Vallejo	Doctorado en Educación	2017-2020

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Cesar Vallejo	Docente de Metodología Pos grado	Lima-Este	2017-actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
02	Hospital San Juan de Lurigancho	Coordinadora	HSJL	2012-Actualidad	Labor de coordinación y asistencial
03	Universidad Norbert Wiener	Docente de Metodología	Lima	2019-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
04	Universidad Federico Villarreal	Coordinadora y Docente de Metodología Pos grado	Lima	2021-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima 19 de octubre del 2022

Firma del Experto informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad:
corregir [] No aplicable []

Aplicable [x] Aplicable después de

Apellidos y nombres del juez validador: Prado López Hugo Ricardo DNI: 43313069

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo	Maestría en Gestión Publica	2013-2022
02	Universidad Cesar Vallejo	Doctorado en Gestión Publica	2020-2021
03	Universidad Cesar Vallejo	Maestría en gestión en salud	2017-2018

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Cesar Vallejo	Docente de Metodología Pos grado	Lima-Este	2013-actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
03	Universidad Norbert Wiener	Docente de Metodología	Lima	2017-2021	Orientar y dirigir a los alumnos.
04	Escuela Superior de Guerra	Docente de Metodología	Lima	2019-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima, 19 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad:
corregir [] No aplicable []

Aplicable [x] Aplicable después de

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Narváez Aranibar Teresa DNI: 10122038

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo	Maestría en Gerencia Educativa	2008-2010
02	Universidad Cesar Vallejo	Doctorado en Educación Doctorado en Administración	2018-2020

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Cesar Vallejo	Docente de Metodología Pos grado	Lima-Este	2017-actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
02	Hospital San Juan de Lurigancho	Coordinadora	HSJL	2012-Actualidad	Labor de coordinación y asistencial
03	Universidad Norbert Wiener	Docente de Metodología	Lima	2019-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
04	Universidad Federico Villarreal	Coordinadora y Docente de Metodología Pos grado	Lima	2021-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima, 24 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad:
corregir [] No aplicable []

Aplicable [x] Aplicable después de

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. ORE CURI, FELIX WILFREDO DNI: 07085240

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD SAN PEDRO	Magister en Ciencias de Salud	08/07/2014

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Dirección de Criminalística de la PNP	Jefe del Departamento de Biología – DIVLACRI PNP	Lima-	2015-actualidad	Dirección, planificación y gestión.
02	Hospital Central de la PNP	Jefe de Anatomía Patológica	Lima	2012 - 2014	Labor de coordinación y asistencial
03	Hospital B. Leguía	Jefe de Microbiología	Lima	2010-2013	Labor de coordinación y asistencial

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima 19 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mgtr. AGUILAR ESCOBEDO, HILTON DNI: 09484394

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Escuela de Posgrado de la Policía Nacional del Perú	Maestro en Administración y Ciencias Policiales con Mención en Investigación Criminal	2018-2020
02	UNIVERSIDAD SAN PEDRO	Magister en Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica	18/07/2013

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Policía Nacional del Perú	Jefe de la Oficina de Inspectoría de la Policía Nacional del Perú	Lima	2021-actualidad	Verificar, evaluar comportamientos éticos morales de disciplina en el personal policial
02	Policía Nacional del Perú	Jefe del Laboratorio de Biología Molecular – ADN, DIRCRI PNP	Lima	2019-2020	Labor de coordinación
03	Policía Nacional del Perú	Jefe de la DIVINCRI PNP Moquegua	Arequipa	2017 - 2018	Dirección, coordinación y orientación al personal de peritos
04	Policía Nacional del Perú	Jefe de la OFICRI PNP Arequipa	Arequipa	2014 - 2016	Dirección, coordinación y orientación al personal de peritos

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima 19 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DEL SUEÑO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión: Calidad subjetiva del sueño.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	x		x		x		
	Dimensión: Latencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
2	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	x		x		x		
3	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora	x		x		x		
	Dimensión : Duración del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
4	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	x		x		x		
	Dimensión : Eficiencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
5	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	x		x		x		
6	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	x		x		x		
	Dimensión : Perturbaciones del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
7	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)	x		x		x		
8	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.	x		x		x		
9	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales o COVID-19	x		x		x		
10	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero	x		x		x		
11	Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado	x		x		x		
12	Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir	x		x		x		
13	Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso	x		x		x		

14	Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir	x		x		x		
15	Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.	x		x		x		
16	¿Duerme usted en el trabajo?	x		x		x		
	Dimensión: Uso de medicamentos para dormir	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
17	Durante el último mes, ¿ha consumido usted medicinas para dormir (por su cuenta o recetadas por el médico)?	x		x		x		
	Dimensión: Disfunción diurna	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
18	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	x		x		x		
19	El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc)	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Dra. PILLMAN INFANSON ROSA ESTRELLA DNI 40885280

Especialidad del validador: Metodólogo

Lima 19 de octubre del 2022

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



.....
Firma del Experto informante

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DEL SUEÑO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión: Calidad subjetiva del sueño.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	x		x		x		
	Dimensión: Latencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
2	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	x		x		x		
3	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora	x		x		x		
	Dimensión : Duración del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
4	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	x		x		x		
	Dimensión : Eficiencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
5	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	x		x		x		
6	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	x		x		x		
	Dimensión : Perturbaciones del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
7	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)	x		x		x		
8	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.	x		x		x		
9	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales o COVID-19	x		x		x		
10	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero	x		x		x		
11	Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado	x		x		x		
12	Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir	x		x		x		
13	Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso	x		x		x		

14	Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir	x		x		x		
15	Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.	x		x		x		
16	¿Duerme usted en el trabajo?	x		x		x		
	Dimensión: Uso de medicamentos para dormir	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
17	Durante el último mes, ¿ha consumido usted medicinas para dormir (por su cuenta o recetadas por el médico)?	x		x		x		
	Dimensión: Disfunción diurna	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
18	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	x		x		x		
19	El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Dr. Prado López Hugo DNI 43313069

Especialidad del validador: Metodólogo

Lima 19 de octubre del 2022

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DEL SUEÑO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión: Calidad subjetiva del sueño.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	x		x		x		
	Dimensión: Latencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
2	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	x		x		x		
3	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora	x		x		x		
	Dimensión : Duración del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
4	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	x		x		x		
	Dimensión : Eficiencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
5	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	x		x		x		
6	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	x		x		x		
	Dimensión : Perturbaciones del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
7	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)	x		x		x		
8	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.	x		x		x		
9	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales o COVID-19	x		x		x		
10	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero	x		x		x		
11	Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado	x		x		x		
12	Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir	x		x		x		
13	Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso	x		x		x		
14	Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir	x		x		x		

15	Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.	x		x		x		
16	¿Duerme usted en el trabajo?	x		x		x		
	Dimensión: Uso de medicamentos para dormir	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
17	Durante el último mes, ¿ha consumido usted medicinas para dormir (por su cuenta o recetadas por el médico)?	x		x		x		
	Dimensión: Disfunción diurna	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
18	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	x		x		x		
19	El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()
 Apellidos y nombres del juez validados. Dra. Narváez Aranibar Teresa DNI 10122038
 Especialidad del validador: Metodólogo

Lima 24 de octubre del 2022

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.
 Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



.....
 Firma del Experto informante

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DEL SUEÑO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión: Calidad subjetiva del sueño.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	x		x		x		
	Dimensión: Latencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
2	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	x		x		x		
3	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora	x		x		x		
	Dimensión : Duración del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
4	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	x		x		x		
	Dimensión : Eficiencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
5	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	x		x		x		
6	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	x		x		x		
	Dimensión : Perturbaciones del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
7	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)	x		x		x		
8	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.	x		x		x		
9	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales o COVID-19	x		x		x		
10	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero	x		x		x		
11	Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado	x		x		x		
12	Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir	x		x		x		
13	Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso	x		x		x		
14	Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir	x		x		x		

15	Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.	x		x		x		
16	¿Duerme usted en el trabajo?	x		x		x		
	Dimensión: Uso de medicamentos para dormir	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
17	Durante el último mes, ¿ha consumido usted medicinas para dormir (por su cuenta o recetadas por el médico)?	x		x		x		
	Dimensión: Disfunción diurna	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
18	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	x		x		x		
19	El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Mg. ORE CURI, FELIX WILFREDO DNI: 07085240

Especialidad del validador: Metodólogo

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima 19 de octubre del 2022



.....
Firma del Experto informante

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DEL SUEÑO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión: Calidad subjetiva del sueño.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	x		x		x		
	Dimensión: Latencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
2	Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, después del servicio que cumplió?	x		x		x		
3	Durante el mes usted ha tenido problemas para conciliar el sueño en la primera media hora	x		x		x		
	Dimensión : Duración del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
4	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente durante el último mes?	x		x		x		
	Dimensión : Eficiencia del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
5	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado para ir a su servicio?	x		x		x		
6	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	x		x		x		
	Dimensión : Perturbaciones del sueño	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
7	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir debido a que ha sido despertado durante el día, noche o madrugada por motivos externos (sonidos o ruidos externos)	x		x		x		
8	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir después de ir al servicio higiénico.	x		x		x		
9	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien a causa de enfermedades gripales o COVID-19	x		x		x		
10	Durante el último mes, ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente por parte propia o compañero	x		x		x		
11	Durante el último mes, a usted el sentir frío lo ha despertado	x		x		x		
12	Durante el último mes, a usted el sentir demasiado calor no lo ha dejado dormir	x		x		x		
13	Durante el último mes, usted ha presentado pesadillas, malos sueños o sobresaltos durante su descanso	x		x		x		

14	Durante el último mes, usted ha sufrido dolores o malestares en el momento que pretendía dormir	x		x		x		
15	Durante el último mes, usted ha sufrido interrupciones del sueño por razones de llamadas para la atención de detenidos, flagrancias, inspecciones criminalísticas, etc.	x		x		x		
16	¿Duerme usted en el trabajo?	x		x		x		
	Dimensión: Uso de medicamentos para dormir	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
17	Durante el último mes, ¿ha consumido usted medicinas para dormir (por su cuenta o recetadas por el médico)?	x		x		x		
	Dimensión: Disfunción diurna	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
18	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	x		x		x		
19	El tener somnolencia o sueño durante sus actividades diarias le ha representado demora en sus actividades (Llegar tarde al trabajo, no evacuar pericias, no uniformarse, demora en la formación, etc.)	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validados. Mgtr. AGUILAR ESCOBEDO, HILTON DNI: 09484394

Especialidad del validador: Metodólogo

Lima 19 de octubre del 2022

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....
Firma del Experto informante

ERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [x] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. PILLMAN INFANSON ROSA ESTRELLA DNI: 40885280

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo	Maestría en Gestión en salud	2015-2017
02	Universidad Cesar Vallejo	Doctorado en Educación	2017-2020

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Cesar Vallejo	Docente de Metodología Pos grado	Lima-Este	2017-actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
02	Hospital San Juan de Lurigancho	Coordinadora	HSJL	2012-Actualidad	Labor de coordinación y asistencial
03	Universidad Norbert Wiener	Docente de Metodología	Lima	2019-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
04	Universidad Federico Villarreal	Coordinadora y Docente de Metodología Pos grado	Lima	2021-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima 19 de octubre del 2022

Firma del Experto informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Prado López Hugo Ricardo DNI: 43313069

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo	Maestría en Gestión Publica	2013-2022
02	Universidad Cesar Vallejo	Doctorado en Gestión Publica	2020-2021
03	Universidad Cesar Vallejo	Maestría en gestión en salud	2017-2018

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Cesar Vallejo	Docente de Metodología Pos grado	Lima-Este	2013-actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
03	Universidad Norbert Wiener	Docente de Metodología	Lima	2017-2021	Orientar y dirigir a los alumnos.
04	Escuela Superior de Guerra	Docente de Metodología	Lima	2019-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima, 19 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Narváez Aranibar Teresa DNI: 10122038

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Cesar Vallejo	Maestría en Gerencia Educativa	2008-2010
02	Universidad Cesar Vallejo	Doctorado en Educación Doctorado en Administración	2018-2020

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Cesar Vallejo	Docente de Metodología Pos grado	Lima-Este	2017-actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
02	Hospital San Juan de Lurigancho	Coordinadora	HSJL	2012-Actualidad	Labor de coordinación y asistencial
03	Universidad Norbert Wiener	Docente de Metodología	Lima	2019-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.
04	Universidad Federico Villarreal	Coordinadora y Docente de Metodología Pos grado	Lima	2021-Actualidad	Orientar y dirigir a los alumnos.

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima, 24 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. ORE CURI, FELIX WILFREDO DNI: 07085240

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD SAN PEDRO	Magister en Ciencias de Salud	08/07/2014

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Dirección de Criminalística de la PNP	Jefe del Departamento de Biología – DIVLACRI PNP	Lima-	2015-actualidad	Dirección, planificación y gestión.
02	Hospital Central de la PNP	Jefe de Anatomía Patológica	Lima	2012 - 2014	Labor de coordinación y asistencial
03	Hospital B. Leguía	Jefe de Microbiología	Lima	2010-2013	Labor de coordinación y asistencial

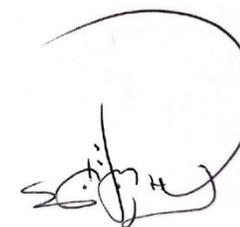
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima 19 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Mgtr. AGUILAR ESCOBEDO, HILTON DNI: 09484394

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Escuela de Posgrado de la Policía Nacional del Perú	Maestro en Administración y Ciencias Policiales con Mención en Investigación Criminal	2018-2020
02	UNIVERSIDAD SAN PEDRO	Magister en Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica	18/07/2013

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Policía Nacional del Perú	Jefe de la Oficina de Inspectoría de la Policía Nacional del Perú	Lima	2021-actualidad	Verificar, evaluar comportamientos éticos morales de disciplina en el personal policial
02	Policía Nacional del Perú	Jefe del Laboratorio de Biología Molecular – ADN, DIRCRI PNP	Lima	2019-2020	Labor de coordinación
03	Policía Nacional del Perú	Jefe de la DIVINCRI PNP Moquegua	Arequipa	2017 - 2018	Dirección, coordinación y orientación al personal de peritos
04	Policía Nacional del Perú	Jefe de la OFICRI PNP Arequipa	Arequipa	2014 - 2016	Dirección, coordinación y orientación al personal de peritos

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima 19 de octubre del 2022



Firma del Experto Informante.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ROSA ESTRELLA PILLMAN INFANSON, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés laboral y calidad del sueño desde la perspectiva de los peritos de la Dirección de Criminalística PNP- Lima, 2022", cuyo autor es DELGADO ARRIOLA DIANA PATRICIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 29 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ROSA ESTRELLA PILLMAN INFANSON DNI: 40885280 ORCID: 0000-0001-7836-3395	Firmado electrónicamente por: RPILLMAN el 01-01- 2023 16:02:57

Código documento Trilce: TRI - 0505281