



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL
EMPLEADA POR POLICÍAS DE TRÁNSITO QUE TRABAJAN EN
EL SECTOR II PRO-LIMA NORTE, 2016**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**

AUTOR

PALOMINO HIJAR, DEBBY AMELIA

ASESOR

MG. MARIA TERESA RUIZ RUIZ

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CUIDADO DE ENFERMERÍA EN LA SALUD MENTAL

LIMA – PERÚ

2017

PÁGINA DE JURADO

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación es dedicado a mi papá, Arencio Hjar Requejo quien a pesar de no haber estado en mí desarrollo como profesional, fue él quien puso el cimiento.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi adorada madre Rosalía Hjar Luna, pues es ella la que me formo, me incentivó el deseo por lograr y trazar mis metas. Por ser un ejemplo claro de superación y valentía.

Mi infinito agradecimiento

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Debby Amelia Palomino Hjar, identificada con DNI 71602191, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Profesional de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaña es veraz y auténtica.

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

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento del reglamento de Grado y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la tesis titulada “Estrategias de Afrontamiento del Estrés laboral empleada por policías de tránsito que trabajan en el sector II Pro-Lima Norte, 2016” lo mismo que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título profesional de Enfermería.

INDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1 Realidad Problemática	10
1.2 Trabajos Previos	12
1.3 Teorías relacionadas al tema	14
1.4 Formulación del Problema	18
1.5 Justificación:	18
1.7 Objetivos	19
II. MÉTODOS	20
2.1 Tipo de estudio:	20
2.2 Diseño de investigación	20
2.3 Operacionalización de variables	21
2.4 Unidad de análisis, población muestra y diseño muestra	23
2.5 Técnicas e instrumento de recolección de datos	23
2.6 Método de análisis de datos	24
2.7 Aspectos éticos	24
III. RESULTADO	25
IV. DISCUSIÓN:	29
V. CONCLUSIONES:	31
VI. RECOMENDACIONES:	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	33
ANEXOS	39

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar cuál es el afrontamiento del estrés laboral de los policías de tránsito, que trabajan en la Base Norte II. Así mismo tiene como objetivos específicos identificar el afrontamiento según las dimensiones del Afrontamiento orientado al problema, Afrontamiento orientado a la emoción y afrontamiento evitativo. Para esta investigación se utilizó el cuestionario de estilos de afrontamiento abreviada de Carver (1997), la cual es utilizada en investigaciones relacionadas a la salud. Esta consta de 28 preguntas con una escala ordinal tipo Likert de 4 alternativas. La muestra total estuvo conformada por 65 policías de tránsito. Los resultados de la investigación fueron los siguientes: que el 44.8% de los policías aceptan la realidad y tratan de convivir con ellas (afrontamiento orientado a la emoción), el 35,6% concentran esfuerzos y toman medidas de la situación (afrontamiento orientado al problema) y el 19,6% toman con buen humor la situación a lo que acontece (afrontamiento evitativo).

PALABRAS CLAVES: afrontamiento, estrés, emoción, laboral.

ABSTRACT

The present research aims to determine the coping of labor stress of transit police, who work in the North Base II. Likewise, its specific objectives are to identify coping according to the dimensions of problem-oriented coping, coping with emotion and avoidance coping. For this research, Carver's (1997) abridged coping style questionnaire was used, which is used in health-related research. It consists of 28 questions with an ordinal Likert scale of 4 alternatives. The total sample consisted of 65 transit police. The results of the investigation were as follows: that 44.8% of police officers accept reality and try to coexist with them (emotion-oriented coping), 35.6% concentrate efforts and take action on the situation (Problem) and 19.6% take with good humor the situation to what happens (avoidant coping).

KEY WORDS: coping, stress, emotion, work.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática

En la actualidad a nivel mundial el estrés es una problemática que va en incremento, sobre todo en el ámbito profesional suele haber muchas razones que nos provocan estrés, debido a la naturaleza cambiante del trabajo y al entorno globalizado en el que se desarrolla el trabajador. Una de las profesiones que se relaciona más con el estrés es la labor policial puesto que se encuentra en el límite de la marginalidad y criminalidad¹. Así mismo el policía está estrechamente relacionado con el estrés por su roce continuo con la violencia, el conflicto y el desarrollo de su labor profesional, que implica la relación con la sociedad en un contexto conflictivo. El ejercicio de la función policial se ve expuesto en ocasiones a circunstancias potencialmente peligrosas y traumatizantes, tanto a nivel individual como colectivo². Siendo una profesión con alto riesgo de sufrir enfermedades físicas y principalmente mentales.

Esto se evidencia cada año en Uruguay, pues cerca de 1000 policías son atendidos en la “Unidad de estrés de Sanidad Policial”. Una parte de los policías llega a pedir ayuda voluntariamente y otros concurren por consejo de otros policías³.

Así mismo La Organización Internacional del Trabajo (OIT) refiere, el estrés es una respuesta a un daño emocional y físico causado por un desbalance entre las exigencias que la persona percibe y las capacidades y recursos que éstos tienen para afrontar a esas exigencias. Así mismo el estrés laboral está influido o determinado por la organización, las relaciones y el diseño de la labor en un ambiente óptimo. Estas se desarrollaran al haber un equilibrio de las exigencias y las capacidades y conocimientos así también de las habilidades de cada individuo para enfrentar y coincidan con las expectativas de la cultura organizativa de cada empresa⁴.

Por tanto siendo el estrés una respuesta causada por una sobrecarga de exigencias, recursos y otros en el individuo, es necesario brindar al trabajador un ambiente óptimo y equilibrado, en las que la persona se desenvuelva favorablemente.

Según el Reporte de la Bolsa de Empleo "CareerCast". El puesto de policía es considerado uno de los 5 empleos más estresantes en Estados Unidos⁵.

Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), el estrés laboral y en general los riesgos psicosociales se ubican en los problemas que repercuten y dificultan la salud y seguridad en el trabajo, puesto que afectan notoriamente la salud de los trabajadores así como de las organizaciones. Esto ha ocasionado en muchos países una afección de sus economías⁵. Entonces se puede asumir que el estrés laboral no solo atañe al individuo sino que afecta también a su trabajo y a la economía de la empresa y del país. Puesto que al enfermarse el trabajador va generar gastos extras que van a perjudicar su economía y la de la empresa.

Tomando en cuenta lo mencionado podemos afirmar que el estrés es una problemática que atañe a la persona, familia y sociedad.

A nivel nacional alrededor de 1,2 millones de personas que sufren de algún trastorno de ansiedad, producto del estrés. De acuerdo a lo que reporta el Ministerio de Salud (Minsa), el 5.9% de los adultos mayores de 18 años sufren de alguna angustia producto del estrés⁷. Estos datos evidencian la existencia de este problema y que se va agudizando más en la sociedad.

Matute G. (2015) Ecuador. En el estudio sobre el estrés laboral y su influencia en la violencia intrafamiliar de los miembros de comando policial Subzona Santa Elena, mostro como resultado que 70% de policías tienen nivel alto de estrés, de esta forma se comprueba la existencia de estrés laboral. Además, se evidencia la existencia de impulsividad en las relaciones sociales de los policías mediante la escala de control de impulsos de Ramón y Cajal pues demuestran que el 72% son impulsivos, de esta forma se comprueba que el estrés laboral produce cambios de conducta⁸.

En la práctica pre profesional se evidencia a policías que manifiestan haber sufrido estrés, provocadas por la rutina laboral, y muchas veces no saben cómo afrontar esta situación, su problema de estrés estuvo acompañado de crisis y afecciones en su salud que influían en su vida laboral y personal. Recogí información directamente de policías que me manifestaron sentirse agotados emocionalmente y no saben cómo afrontar esta situación.

1.2 Trabajos Previos

Internacionales

Gusmán G. 2013. Ecuador. En su estudio “estrés y burnout en el personal de policías de tránsito de la ciudad de Cuenca”. Se entrevistó a 50 integrantes de la policía. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 56% de acuerdo a la variable de “impotencia” obtuvo una clasificación de 3 puntos. Así mismo se muestra que el personal de la policía se le presenta una serie de contratiempos que asu vez se relacionan con mantener el orden público. En conclusión el 96% de los policías presentan estrés, influida por la lejanía de sus hogares, falta de respeto de la ciudadanía el peligro al que están expuestos entre otros factores que desencadena el síndrome de burnout. Evidenciándose en la focalización de la solución de sus problemas, reevaluación positiva y en búsqueda de apoyo social⁹.

Rodríguez S. 2008. Argentina. El estudio que tuvo como objetivo: Conocer las estrategias de afrontamiento en población policial de la provincia de Buenos Aires. El estudio estuvo conformado con la participación de 770 oficiales. Los resultados obtenidos fueron de acuerdo al tipo de afrontamiento. En el cual la dimensión centrada en la emoción (M=9.76, DE=3.83) en comparación con la estrategia de aceptación (M=10.75, DE=3.18) y descarga emocional (M=9.76, DE= 2.66). Así mismo se observó diferencias en la estrategia dirigido al problema. Finalmente se concluyó que los policías menos de 30 años prefirieron conductas como llorar, fumar y comer en exceso, entre otros. A diferencia de los mayores de 50 años. Esto causado tal quizás por un mal manejo de ansiedad¹⁰.

Castro R, Orjuela M.2012. Colombia. En su estudio “Estado de salud de una muestra de policías y su relación con variables policiales”. Tuvo como objetivo determinar las características y las asociaciones de cada variable. La investigación contó con 171 participantes. Logrando como resultado que el 55% de los policías buscan ayuda religiosa cuando se le presentan problemas, el 41% requiere la opinión de un amigo, el 16% consulta a un compañero de trabajo, el 13% busca ayuda de un profesional, el 5% afronta su estrés a través de lectura de cartas, cigarrillo, etc. Y el 9% no busca ningún tipo de ayuda¹¹.

Hyemin J. 2011. México en el estudio titulado “Ambiente laboral violento y salud mental en los policías de la zona metropolitana de Guadalajara”, México. Tuvo como muestra a 30 policías y se entrevistó a 10 de ellos. Se obtuvo como resultado que los policías perciben una situación violenta y la presencia de situaciones violentas (8.6 puntaje), a la vez no se perciben acoso psicológico (0.6). y dentro de la institución existe una dinámica de funcionamiento organizacional conflictiva y generalizada(puntaje 13.83). Se concluyó que la salud mental de los policías se vio afectada por el trabajo violento presentando sintomatología como ansiedad, angustia, pesadilla, infarto cardiaco, tristeza, coraje, impotencia, preocupación por sus familiares. Se concluyó en la investigación que la enfermedad mental de los policías es provocada por el ambiente laboral violento, y la falta de apoyo psicológico en el trabajo.¹²

Nacionales

Arias W.2012. Perú. En su investigación comparativo del síndrome de burnout en enfermeras, policías y docentes de Arequipa. Se contó con la participación de 124 policías, 86 enfermeras y 233 profesores. Se encontró que el personal policial tiene una realización personal baja. Del mismo modo se evidencia que el 53% de policías tiene un nivel severo de síndrome de burnout, así mismo el 23% de ellos padece en un nivel moderado y el 24%, en un nivel leve. Se concluyó que el síndrome de burnout es mayor entre los policías en comparación a las enfermeras y docentes. De esta manera se evidencia que la labor policial tiene mayor índice de burnout¹³.

Vilchez K.2014. Perú. En su estudio “Estrategias de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que asisten a un hospital de Ferreñape, 2014”. En este estudio se utilizó el inventario COPE. Los resultados obtenidos fueron: que el 93.8% utilizan la religión como estrategia de afrontamiento, seguida de la reinterpretación positiva y crecimiento con un 88.8%, y entre las estrategias poco usadas tenemos a la de uso de sustancias 2.5% y humor 5%. Por lo tanto la estrategia más usada por estas mujeres víctimas de violencia es la religión¹⁴

1.3 Teorías relacionadas al tema

El estrés es generado por la activación de reacciones producto de respuestas conductuales y fisiológicas que permiten al organismo dar respuesta al estresor de la forma más adaptable posible¹⁵. De esta forma nuestro organismo reacciona y activa a los niveles neuronales, metabólicos y neuroendocrinos es decir a través de la secreción de hormonas; para contrarrestar al estresor. Éste pasa por 3 fases distintas las cuales son fase de alarma, fase de adaptación y fase de agotamiento. Este último puede ser el más peligroso, incluso puede causar la muerte.

La teoría contemporánea fundamenta que en el estrés predominan variantes de este enfoque psicológico, estas son identificadas en dos tipos, por un lado la cual la interacción de la persona y el entorno equilibrado va generar el bienestar el cual es el estado mental dinámico caracterizado por el equilibrio de las necesidades, exigencias, capacidades y oportunidades. Por el otro está la transaccional es la que presta más atención a los mecanismos psicológicos en los que se sustenta esta interacción.¹⁶

Tomando estos conceptos el estrés está muy involucrado en el ámbito laboral, ya que es un problema muy frecuente en el ámbito laboral, con consecuencias suficientemente graves para afectar la salud del individuo. Este fenómeno se va incrementando debido a la globalización y a los cambios económicos y sociales que se han ido dando a nivel mundial. Es por ello que los trabajadores asumirán estos cambios y a la vez superar algunas dificultades y exigencias que al no saber afrontar corren el riesgo de padecer estrés¹⁷. Esto dependerá de que la persona perciba de su ambiente de trabajo como un factor que amenaza su salud física y mental y no le permite la satisfacción de sus necesidades ni logre su realización personal¹⁸.

Ante esta situación la persona debe actuar y retomar su equilibrio a nivel sistémico, para esto es necesario una reevaluación y buscar las formas de afrontar de forma óptima la demanda del entorno. Luego viene la valoración el cual lleva a identificar la estrategia de afrontamiento más adecuada para lo que debe enfrentar y actuar ante la demanda para restablecer el equilibrio perdido. Esto conduce a la tercera valoración que consiste en el éxito del afrontamiento o realizar ajustes¹⁹. Estos tres

niveles se llevan a cabo cuando la persona está expuesta a situaciones estresantes y tiene que lidiar con la demanda del entorno y es necesario el uso de una estrategia de afrontamiento.

Al hablar de estrategias de afrontamiento mencionamos a Lazarus y Folkman (1986) quienes definen al afrontamiento, como “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas y exigencias externas e internas que son evaluadas como excedentes de los recursos del individuo²⁰”. Dicho de esta manera el afrontamiento es la capacidad de la persona de afrontar y saber corregir el problema al manejar y equilibrar estas exigencias y presiones que no ajustan a sus capacidades²¹.

Importante mencionar también que el afrontamiento como un proceso dinámico que responde las demandas objetivas y las evaluaciones subjetivas dicho por Lazarus²². Y tomando la teoría social cognitiva que menciona que las creencias de eficacia son fundamentales para modular al estresor y generar conducta de afrontamiento²³. Es decir que las personas con niveles altos de autoeficacia utilizarán más conductas de afrontamiento activo enfocándose en la solución de los problemas²⁴. Podemos decir entonces que la mejor forma de afrontamiento es el de buscar modificar o eliminar el estresor.

De esta forma es como Lazarus y Folkman(1986) clasifican las estrategias de afrontamiento en dos estilos. Categorizándolos por determinantes primarios de respuesta de afrontamiento. Primero hablamos del afrontamiento orientado al problema y como ya hemos mencionado con antelación es muy eficaz, este consiste en ejecutar pasos activos para modificar o reducir efectos del estresor. Como segundo estilo tenemos al afrontamiento orientado a la emoción, la cual se evidencia cuando que muy poco se puede hacer con para modificar el estresor, y por tanto, las acciones se dirigen a cambiar las emociones negativas a positivas. Más adelante Carver et al (1986) en sus estudios empíricos establecen en su inventario COPE Estimación Test. Plantean un tercer estilo llamado afrontamiento evitativo. El cual consiste en la negación de la situación amenazante, de forma que anula alguna posibilidad de enfrentar el problema y se presenta también cuando la persona opta por el consumo de alcohol y otras sustancias para evitar sentirse

presionado, de esta forma la persona escapa momentáneamente del problema y a la larga este estilo causara daño a salud mental y física²⁵.

Por consiguiente el afrontamiento del estrés se puede atribuir de las siguientes maneras:

Una de ellas el **afrontamiento orientado al problema** el cual quiere decir, la modificación o el cambio a la situación estresante, mediante el desarrollo y modificación de acciones y variables personales y ambientales, dirigidas a reducir o cambiar el estresor y sus efectos. De forma que se inicien las acciones directas para aumentar los esfuerzos y tratar de ejecutar una intervención de frente reflexionando y buscando estrategias para solucionar el agente estresor. Esta dimensión incluyen en indicadores como el afrontamiento activo el cual viene a ser las acciones directas para eliminar o reducir el agente estresor. Así mismo encontramos a la planificación que trata de formular estrategias enfocadas a los pasos, las acciones y la dirección que se debe dar. Lo mismo sucede con el apoyo social referido a procurar el apoyo, la información de quienes tiene la competencia para decirnos lo que se debe hacer. Otro indicador es la auto distracción definido como el enfocarse en otras actividades o proyectos de forma que sirva como distracción, sin dejar de ser productivas²⁶.

Por otra parte existe el **afrontamiento orientado a la emoción** la cual hace referencia a los realizar acciones y que regulen las respuestas emocionales para contrarrestar al estresor y disminuir o disipar los sentimientos negativos relacionados a este. Este estilo puede incluir estrategias que permitan reinterpretar positivamente la situación, buscando una explicación menos amenazante frente a la situación presentada, de forma que la persona exprese sus emociones y no las reprima²⁵. Este estilo de afrontamiento ayuda a disminuir los niveles de estrés y es una forma de desfogue del agente estresor.

Y finalmente u no menos importante el **afrontamiento evitativo**, esta se presenta cuando la persona no acepta la amenaza, por lo que elimina las posibles conductas de afrontamiento. Lo mismo sucede con la desconexión la cual consiste en reducir el esfuerzo para tratar con el estresor y así evitar a dar solución al problema²⁵. Este

estilo es riesgoso para la salud mental de la persona, puesto que al evitar y bloquear cualquier estresor elimina también las formas de solución del problema.

En tanto la teoría del Modelo del “sistema conductual” de la teórica Dorothy Johnson quien menciona: La contestación de los subsistemas son consecuencia de las experiencias y el aprendizaje, estas son influidas por biológicos, psicológicos y sociales (Johnson, 1980). El sistema conductual pretende conseguir el punto medio entre la persona y el ambiente a través de su interacción, en la que la persona pueda lograr adaptarse a los estímulos internos y externos²⁷. De esta manera el individuo pueda desarrollar estrategias de afrontamiento antes situaciones desagradables, logrando así una salud mental equilibrada.

SUBSISTEMAS:

- a) **Afiliación:** es el cimiento de la organización social. A través de cual se brinda seguridad y supervivencia de la persona, por medio de la inclusión social, la formación y el estrecho vínculo social. La persona se desarrolla en un entorno social comunicativo.
- b) **Dependencia:** viene a ser una actitud de ayuda y necesita de cuidado. Que busca la aprobación, el reconocimiento y la atención física sin olvidar el grado de independencia de cada individuo.
- c) **Ingestión:** sirve a la función más amplia de satisfacción.
- d) **Eliminación:** constituye el momento en el que eliminamos algunos elementos sociales y psicológicos que predominan en los aspectos biológicos y afecten o causen algún conflicto.
- e) **Sexual:** tiene doble función: la procreación y el placer. A la vez incluye rol, y una gama de conductas de rol.
- f) **Realización:** intenta manipular el entorno. Se produce para controlar aspectos referentes a la identidad y el alcance de la calidad.
- g) **Agresión/protección:** tiene como función la protección y la preservación la función es la de protección y la preservación²⁶.

Es fundamental llevar a cabo estos sistemas para logra la óptima relación de la persona y la adaptación al ambiente.

Meta paradigmas:

- a. Enfermería: la enfermera debe mantener y restaurar el equilibrio y la estabilidad del sistema conductual del individual y ayudarlo a alcanzar un nivel más favorable en el equilibrio y desarrollo. Según Johnson, la enfermera es una fuerza externa que actúa para mantener la integralidad de la persona hasta lograr un nivel óptimo haciendo uso mecanismos reguladores y alcanzar recursos que favorezcan y sean útiles para el equilibrio interno de la persona.
- b. Persona: Johnson considera que la persona es un sistema conductual con unos modos de actuación pautados, repetitivos y determinados que la vinculan en el entorno. La persona es básicamente motivacional. Esto depende de las características innatas y conductuales de cada individuo.
- c. Salud: esta teoría considera que es un estado de ánimo dinámico difícil de alcanzar, influido por factores biológicos, psicológicos y sociales. Para lograr la plenitud de la salud se requiere de un equilibrio entre la persona y su entorno.
- d. Entorno: para la teórica, el entorno viene a ser lo externo, que se muestran fuera de la persona, sin embargo influyen en él. Es por eso la necesidad de la relación de la persona con los objetos, fenómenos y situaciones del entorno²⁸ para lograr el equilibrio esperado.

1.4 Formulación del Problema

Ante lo Expuesto se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es el afrontamiento del estrés laboral en policías de tránsito que trabajan en el sector Pro-Lima norte, 2016?

1.5 Justificación:

El presente trabajo es trascendente por que permitirá conocer la salud mental del policía y el afrontamiento del estrés, a la vez nos permite conocer como el estrés puede repercutir en la salud mental de los policías y en las acciones de estos. Siendo de esta manera importante ya que sirve como precedente de nuevos trabajos, pues la información obtenida con los resultados es nueva y relevante. Así mismo permitirá responder a una problemática que poco ha sido estudiada, dando gran aporte a profesionales y estudiantes que deseen conocer más sobre el

tema. Este estudio intenta servir como diseño o marco de referencia para futuras investigaciones y servir de modelo de nuevos instrumento de estudio.

Es importante los resultados de esta investigación, pues se puede concientizar y reflexionar en la necesidad de dar estrategias, planes de mejora que permitan asegurar la salud mental del policía y por ende a la familia, valor agregado por la poca información e investigación de este tema debemos llenar vacíos de conocimiento, implicancia directa que intenta servir para diseñar bases de material técnico a este estudio.

Las conclusiones recabadas beneficiaras a estudiantes y profesionales de salud que quieran adquirir información veraz y oportuna, a la vez el resultado permitirá confrontar conocimientos en favor de la ciencia médica impulsando la investigación y sobre todo la salud.

Si bien las personas suelen experimentar cabios en el estado de ánimo, ansiedad ante situaciones estresantes, se puede decir que la labor policial es un trabajo de alto riesgo, pues su trabajo implica violencia y el constante contacto con agentes estresores y agresores, llevando a cambios conductuales que afecten la salud mental del policía.

1.7 Objetivos

- **General**

Determinar las estrategias de afrontamiento del estrés laboral empleado por los policías de tránsito que trabajan en el sector Pro Lima Norte II.

- **Específicos**

- Identificar el afrontamiento del estrés laboral en policías de tránsito que trabajan en el sector Pro-Lima norte II, 2016 según la dimensión **afrontamiento orientado al problema.**
- Identificar el afrontamiento del estrés laboral en policías de tránsito que trabajan en el sector Pro-Lima norte II, según a dimensión **Afrontamiento orientado a la emoción.**

- Identificar el afrontamiento del estrés laboral en policías de tránsito que trabajan en el sector Pro-Lima norte II, según la dimensión **Afrontamiento evitativo**.

II. MÉTODOS

2.1 Tipo de estudio:

Corte transversal debido a que las variables se miden y analizan en un periodo de tiempo corto y describen las características²⁷.

2.2 Diseño de investigación

La presente investigación es de diseño no experimental, porque no se manipulan variable la variable independiente. Solo se observan los cambios que ocurren²⁹.

2.3 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Afrontamiento del estrés laboral en policías de tránsito	<p>Afrontamiento del estrés laboral en policías: Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no ajustan a sus capacidades y conocimientos, y que ponen a prueba su capacidad de afrontar el problema. Los policías están expuestos a diversas situaciones</p>	<p>El entorno en el que se desenvuelve la labor policial es sin duda uno de los más violentos y con mayor contacto agentes estresores, así mismo si no hay un adecuado afrontamiento, repercutirá de manera negativa en la salud mental de estos trabajadores; por ende, se agudizará más en la sociedad.</p> <p>El afrontamiento del policía podrá ser a través de la dimensión funcional o disfuncional, la cual se medirá por se responde en una escala ordinal tipo Likert de 4 alternativas de respuesta: “nunca”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre”.</p>	<p>Afrontamiento orientado al problema</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Afrontamiento activo 2. Planificación 3. Apoyo social 4. Auto distracción <p>Afrontamiento orientado a la emoción</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyo emocional 2. Religión 3. Reevaluación positiva 4. Aceptación 5. Desahogo 6. autoinculpación 	<p>Ordinal</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nunca -A menudo -Muy frecuente

	estresantes, si estas no se afrontan de manera óptima fomenta el deterioro emocional y físico.		Afrontamiento evitativo <ol style="list-style-type: none">1. Negación2. Uso de sustancias3. Desconexión4. Humor	
--	--	--	---	--




2.4 Unidad de análisis, población muestra y diseño muestra

Población y muestra



Según Hernández la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones³⁰. En tanto la población del presente estudio está conformada por 65 policías de tránsito que trabajan en el sector II Lima Norte.

Para su elección se aplicaron los siguientes criterios de selección:

Criterios de inclusión.

-  Policías que trabajan en el sector de la Base 2
-  Policías de ambos sexos
-  Mayores de 18 años

Criterios de exclusión.

-  Policías que no se desempeñen en tránsito.
-  Policías que no deseen participar del estudio

2.5 Técnicas e instrumento de recolección de datos

El instrumento que se utilizó la versión en español del Brief COPE, es un modelo abreviado del anterior, y ha sido utilizada en investigaciones relacionadas a la salud. Este es un inventario multidimensional, desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés³¹.

La confiabilidad del cuestionario COPE en su versión en español, fue aplicada a 260 adultos, para analizar las propiedades psicométricas del cuestionario Brief COPE, en la que se muestra que todas las correlaciones son positivas, y significativas, excepto la sub escala de aceptación la cual obtuvo un porcentaje de 52.99% según se estimó el Alfa de Cronbach. Sin embargo en el presente estudio realizado ese ítem tuvo un puntaje aprobatorio.

Para ver calcular la validez del instrumento se puso el instrumento ante la evaluación de 4 expertos, los cuales aprobaron el cuestionario.

El cuestionario esta compuesto de 14 sub escalas de dos ítems cada una, los ítems son planteados en términos de la acción y la respuesta que las personas realizan en una escala ordinal tipo Likert (de 1 a 3), entre con 4 alternativas, de 0 a 3, entre nunca “nunca hago esto” hasta “siempre hago esto”.

2.6 Método de análisis de datos

En el presente estudio se utilizó la estadística descriptiva, obtenida la información se elaboró una base de datos en forma estadística mediante el programa SPSS versión 20. En el que se recopilaron para el análisis de los hallazgos y la interpretación de resultados de tablas y gráficos.

2.7 Aspectos éticos

La presente investigación sobre el afrontamiento del estrés y la conducta de violencia familiar de los policías de una comisaria de Lima tiene como aspectos los principios bioéticos.

Para poder ejecutar esta investigación se pedirá la autorización del general encargado y a su vez el consentimiento informado de cada participante, este modo llevar a cabo la presente investigación.³⁰

AUTONOMÍA: La participación de la encuesta será de forma voluntaria y será de carácter anónimo. Así mismo se respetara la autonomía de cada policía, ya que él decidirá si participara de la investigación o no.

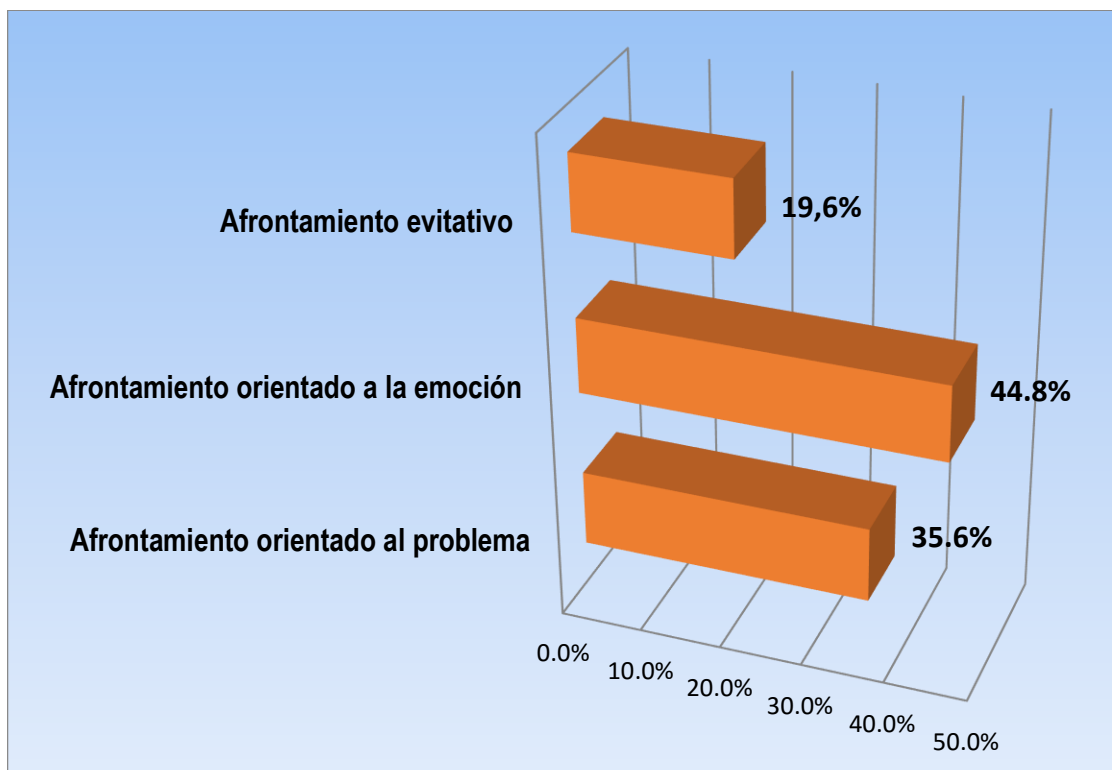
BENEFICENCIA Y NO MALEFICENCIA: Así mismo el presente trabajo está busca identificar cual es el afrontamiento del estrés en los policías y de esta manera reforzar la asistencia del personal de enfermería en la salud mental de personal policial. Así mismo que el estudio sirva de base científica para nuevos estudios relacionados a este tema.

JUSTICIA: Que los resultados obtenidos de la investigación sirva para la intervención en el sector policial.

III. RESULTADO

GRÁFICO 1

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS LABORAL EN POLICIAS DE TRÁNSITO

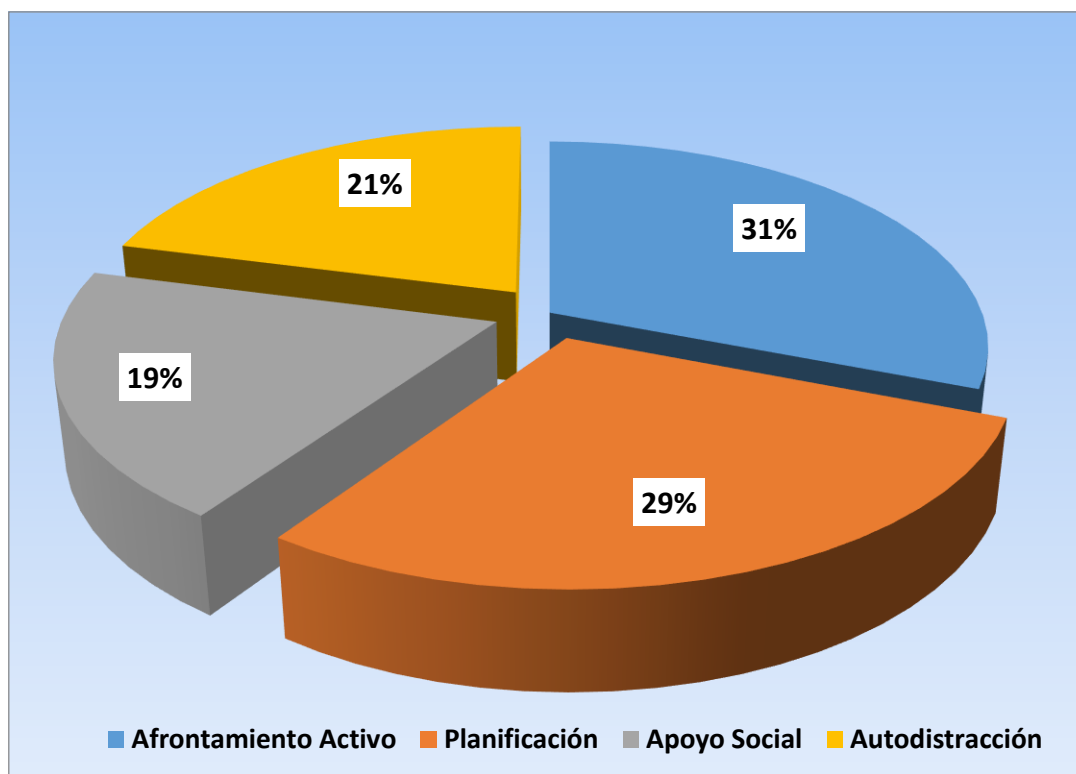


Fuente: información obtenida por el investigador

Interpretación. Se puede apreciar en el gráfico que el 44,8% de los policías aceptan la realidad y tratan de convivir con ellas, el 35,6% concentran esfuerzos y toman medidas de la situación y el 19,6% toman con buen humor la situación a lo que acontece.

A fin de facilitar la comprensión de los datos se presentan las dimensiones analizadas según sus indicadores mediante los siguientes gráficos.

GRÁFICO 2
AFRONTAMIENTO ORIENTADO AL PROBLEMA

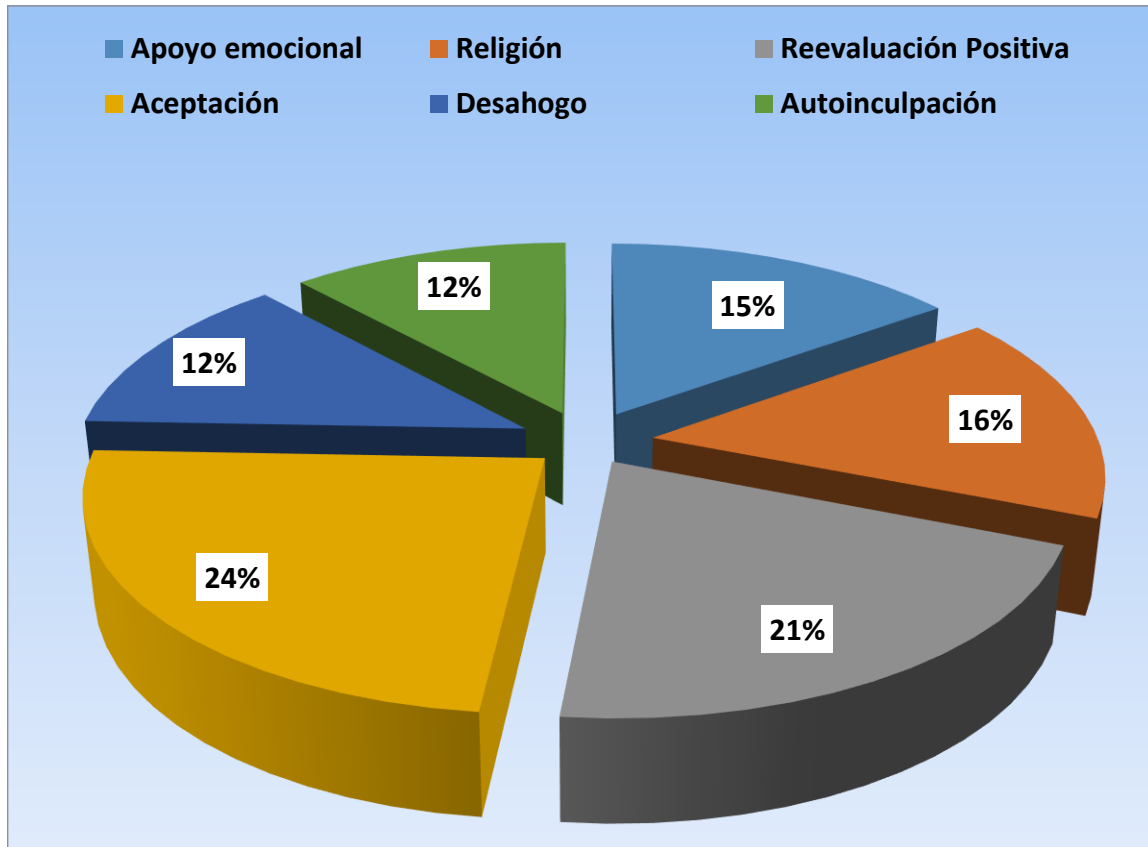


Fuente: información obtenida por el investigador

Interpretación. Se puede apreciar en el gráfico que el 31% de los policías manifiesta concentra esfuerzos y tomar medidas para que la situación mejore de alguna manera, el 29% determina una estrategia y sus pasos a seguir.

GRÁFICO 3

AFRONTAMIENTO ORIENTADO A LA EMOCIÓN

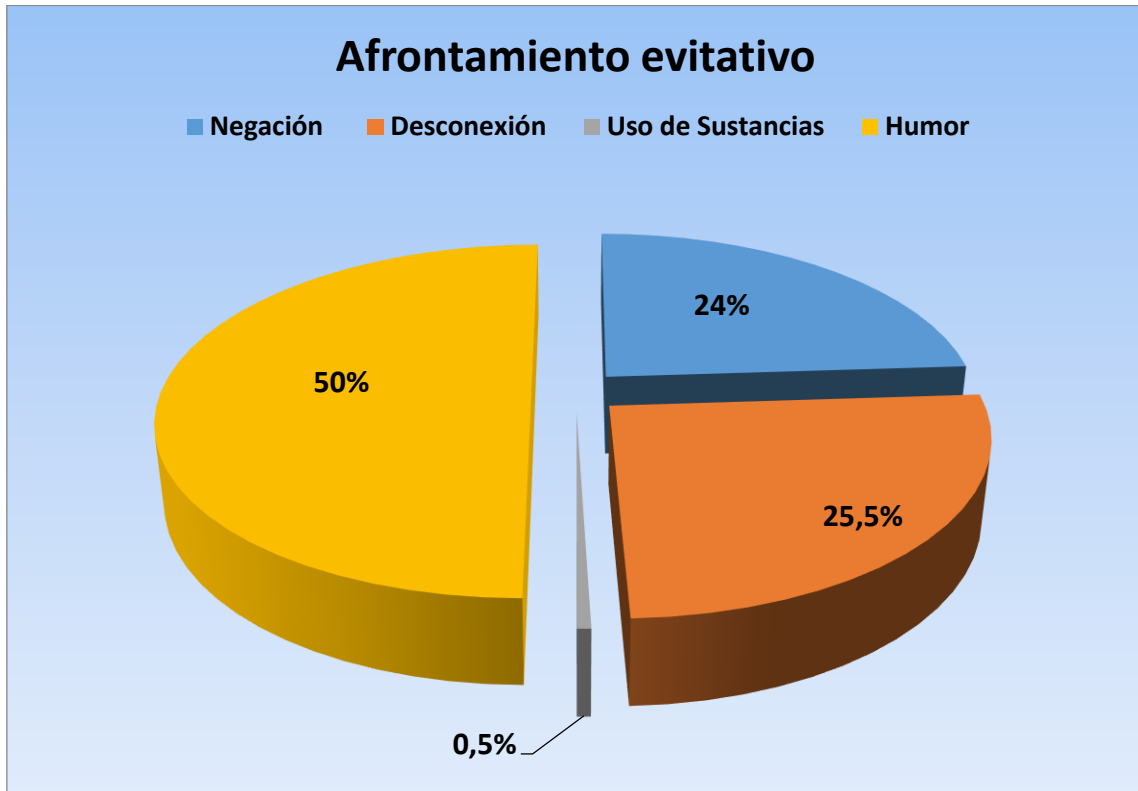


Fuente: información obtenida por el investigador

Interpretación. Se puede apreciar en el grafico que el 24% de los policías manifiesta aceptar la realidad y tratar de vivir con ella, el 21% tratan de ver con otros ojos y encontrar el lado positivo a las emociones.

GRÁFICO 4

AFRONTAMIENTO EVITATIVO



Fuente: información obtenida por el investigador

Interpretación: Se puede apreciar en el gráfico que el 50% de los policías toman con buen humor la situación a lo que acontece, 25,5% manifiesta desligarse de la situación es decir se desconecta.

IV. DISCUSIÓN:

El trabajo policial es una labor que se desenvuelve en un ambiente violento y conflictivo pues se encuentra expuesto a diversos eventos violentos, conflictivos y otros aspectos estresantes. Así mismo el incremento de la población, el desorden público, la violencia y el alto índice de delincuencia en nuestro país acompañada de una población indignada que requiere el resguardo policial en todo momento, son algunas actividades con las que debe lidiar un policía. La exposición a estos agentes contaminantes y estresores trae una serie de eventos que pueden poner en alto riesgo la integridad física y sobre todo psicológica de los policías, los cuales pueden sobrepasar las capacidades mentales, y repercutir en los niveles de estrés ocupacional. Siendo de importancia el modo de afrontamiento de estos antes todas estas exigencias mentales y físicas.

Teniendo en cuenta lo expuesto se realizó el siguiente estudio cuyo objetivo es el determinar las estrategias de afrontamiento del estrés laboral empleado por los policías de tránsito que trabajan en el sector Pro Lima Norte II. Los resultados obtenidos se encontraron que la estrategia de afrontamiento más usada está orientada a la emoción con 44.8%, así mismo se muestra que la estrategia con menor porcentaje de uso fue el afrontamiento evitativo 19.6% en cuanto a los indicadores del afrontamiento orientado a la emoción, se evidencio que la aceptación es más usado con un 24%, seguida de la reevaluación positiva 21%, en cuanto a la religión 16%, el apoyo emocional 15% y los menos utilizados fueron el desahogo y la autoinculpación 12% respectivamente. Estos hallazgos es similar al estudio reportado por Rodríguez en el 2008 que dio a conocer que las estrategias de afrontamiento en población policial de la provincia de Buenos Aires fue mayormente elegido dentro de la dimensión centrada en la emoción ($M = 16.79$).

En cuanto a las dimensiones de la investigación se encontraron los siguientes resultados:

Para profundizar afrontamiento orientado al problema, en cuanto a sus indicadores, los más utilizados fueron el afrontamiento activo 31%, la planificación

29%, la autodistracción 21% y finalmente la búsqueda de apoyo social con un 19%. Todas éstas son consideradas estrategias de afrontamiento activo, los cuales dirigen sus esfuerzos de manera directa para la ejecución de acciones, alternativas que cambien o eliminen el agente estresor. Por tanto se puede evidenciar que gran parte de los policías de tránsito del sector II Pro Lima-Norte hacen uso de la estrategia de afrontamiento orientado al problema, lo que implica una buena estrategia para evitar posibles problemas de estrés. Los hallazgos encontrados difieren de lo reportado por Guzmán G. 2013, quien en su estudio “estrés y burnout en el personal de policía de tránsito de la ciudad de Cuenca” halló que el 96% de los miembros policiales presentan estrés, revelando sus principios problemáticos en focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y en búsqueda de apoyo social.

Con respecto al afrontamiento evitativo se obtuvieron los siguientes resultados el 50% usa la estrategia del humor, seguida de la desconexión 25.5%, la negación con un 24% y por último el uso de sustancias con un 0.5%. Estos son consideradas disfuncionales al momento de lidiar con el estresor. Pues dentro del grupo de negación y las estrategias evitativas, suelen presentar mayores niveles de depresión y menores niveles de adaptación y funcionalidad (Contreras-Torres, Espinoza-Méndez y Esquerria-Pérez, 2009; Sandín, 2003)³².

V. CONCLUSIONES:

Las conclusiones derivadas del estudio son:

1. En cuanto a los resultados se evidencia que la estrategia más utilizada por los policías de tránsito de la base II Lima Norte es la orientada a la emoción 44.8%, lo que permite reinterpretar positivamente la situación expresando sus emociones.
2. La investigación muestra también que el afrontamiento menos usado es el afrontamiento evitativo 19.6%, lo cual demuestra que si bien la mayoría de los policías de tránsito encuestados afrontan de alguna manera óptima el estrés existe un pequeño porcentaje que al no saber afrontar el estresor puede a largo o corto plazo sufrir problemas de estrés laboral.
3. Respecto al segundo objetivo, se observa que el indicador más utilizado por los policías de tránsito, según la dimensión orientado a la emoción es la aceptación 24% a comparación de la autoinculpación y el desahogo 12% siendo los indicadores menos usados.
4. En base a lo investigado se puede referir que las estrategias de afrontamiento del estrés en policías de tránsito de la base II Lima Norte son regularmente adecuada, sin embargo existe riesgo de una pequeña cantidad y al igual importante que no poder afrontar de manera óptima su estrés.

VI. RECOMENDACIONES:

- ✓ Enfermería como promotor de la salud, teniendo los conocimientos y el enfoque en la promoción y prevención de enfermedades nos debemos involucrarnos más en la salud mental del policía, así mismo crear estrategias que aborden situaciones estresantes y poder intervenir en ello.
- ✓ Profundizar en el estudio a fin de fomentar y generar estrategias saludables para la labor policial, desde un contexto preventivo, promocional de la salud mental.
- ✓ Se sugiere implementar talleres de afrontamiento para el desarrollo de habilidades sociales, espirituales y emocionales, que permitan disminuir el riesgo de problemas futuros de salud mental.
- ✓ Así mismo se sugiere crear espacios laborales que permitan reducir el estrés, a través de talleres y pausas.
- ✓ Monitorear y evaluar periódicamente el estado de salud del policía.
- ✓ Es de suma importancia que la familia sea parte de este proceso, pues son el motor primordial del desarrollo integral de cada persona.
- ✓ Es importante que los policías tengan las facilidades de acceso rápido, una atención oportuna e integral que promover su salud y bienestar, reduciendo estresores adherentes a su labor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Sánchez M, Sanz B, Apellaniz A, *et al.* Policía y Estrés Laboral: Estresores Organizativos como Causa de Morbilidad Psiquiátrica. [publicación periódica en línea] 2001. Mayo [Citado: 2016 junio]; 1(4): [21pp]. Disponible en: http://www.seslap.com/seslap/html/pubBiblio/revista/n_4/polestres.pdf
2. Ministerio del Interior UNIDAD DE ESTRÉS. Dirección Nacional de Sanidad Policial Sub Dirección Nacional Técnica Departamento de Salud [Diapositiva]. Montevideo. [35 diapositivas]. Disponible en: http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/Estr%C3%A9s%20policial%20y%20suicidio.%20Posvenci%C3%B3n%20y%20prevenci%C3%B3n%20con%20sobrevivientes.%C3%BAItima.pdf
3. Luzzi L. Ser Policía: Un Trabajo de Alto Estrés. El Observador. [Publicación Periódica en Línea] 2015 junio 22[Citado 2016: marzo 11]; 1(1): (13pp.). Disponible en <http://www.elobservador.com.uy/ser-policia-un-trabajo-alto-estres-n655126>
4. Organización Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo- un reto colectivo [publicación periódica en línea]. 1ª edición.2016 abril. [Citada: 2016 abril]; [aproximadamente 5pp.]. Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
5. Lee T. Jobs Rated Report 2015: Ranking the Top 200 Jobs. Career cast.USA [publicación periódica en línea] 2015. [citado: 2016 abril]. 1(1). Disponible en <http://www.careercast.com/jobs-rated/jobs-rated-report-2015-ranking-top-200-jobs>
6. Agencia Europea para la Seguridad y Salud del Trabajo. El Estrés Relacionado con el Trabajo. Luxemburgo (Reino Unido);2005. Disponible en:

<https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/reports/203> copiar arriba.

7. Silva R. Trastornos por estrés aquejan a 1,2 millones de peruanos. El Comercio. PE [publicación periódica en línea] 2014. Junio 5. [citado: 2016 abril]. 1(1). Disponible en: <http://elcomercio.pe/lima/ciudad/trastornos-estres-aquejan-12-millones-peruanos-noticia-1734278>
8. Matute G. El estrés Laboral y su Influencia en la Violencia Intrafamiliar de los Miembros del Comando Policial Subzona Santa Elena. [Tesis previo a la obtención del grado de licenciado en psicología] La Libertad Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena;2015.
9. Guzmán G. Estrés y burnout en el personal de policía de tránsito de la ciudad de Cuenca. Ecuador. [Tesis para Optar el título de Psicología Clínica]. Cuenca: Universidad del Azuay; 2013.
10. Rodríguez S, Scharagrobsky C. Afrontamiento al Estrés en Policías. XV jornada de investigación y V encuentro de investigación MERCOSUR: 2008; Buenos Aires Argentina.
11. Castro R, Orjuela M, Lozano c, *et al.* Estado de Salud de una Muestra de Policías y su Relación con Variables policiales Colombia. Estudios públicos [en línea].2012. diciembre-junio [citado: 2016 abril].
12. Hyemin J, Valencia S, Rodríguez C, *et al.* Ambiente Laboral Violento y Salud Mental en los Policías de la Zona de Guadalajara. Estudios públicos [en línea]. 2013.Enero -junio [citado: 2016: abril 15]; (8): [31pp.].

13. Arias W, Jiménez N. Síndrome de Burnout en enfermeras, policías y docentes de Arequipa. [en línea] Arequipa: Universidad Católica San Pablo;2013. Marzo; [53-76pp].
14. Vilchez K, Vilchez R Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Mujeres víctimas de Violencia Intrafamiliar que asisten a un Hospital de Ferreñafe. [Tesis para Optar el Título de Licenciado en Psicología]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2014.
15. Rodríguez M. Unión Sindical Obrera. Confederal de seguridad y Salud Laboral. Jornada sobre Salud y Seguridad Laboral; msdrid.2013. disponible en: <http://www.saudeetrabalho.com.br/download/estres-uso.pdf>
16. Camargo S. Estrés Síndrome de adaptación o reacción general de alarma Panamá. Estudios Públicos [en línea]. [citado: abril 2016] Vol.17(2). [78pp.]. Disponible en: http://www.conductitlan.net/psicologiaclinica/estres/estres_2.pdf
17. Lostaunau A, Calero C, Torrejón S. Estrés, Afrontamiento Y Calidad de Vida relacionada a la Salud en Pacientes CON Cáncer de Mama. *Tesis maestría*. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2013. file:///C:/Users/BRENDA/Downloads/LOSTAUNAU_CALERO_TORREJON_SALMON_ESTRES_CANCER.pdf
18. Barranza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica Iztacala* 2006; 9(3):118. Disponible es file:///C:/Users/BRENDA/Downloads/19028-29485-1-PB.pdf <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028/18052>
19. Rodríguez S. Reacciones al Estrés y Estilos de Afrontamiento en Pacientes con Depresión que Acuden a una Institución de Salud Mental. Grado de Maestría. USMP.Perú; 2016. Disponible en:

http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1975/1/Carrillo_RS.pdf

20. Bulnes M. Recursos y Estrategias de Afrontamiento al estrés en Docentes de Centros Escolares Estatales de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, Vol.6 No.1: 2; 2003. Disponible en: <file:///C:/Users/BRENDA/Downloads/5086-21536-1-PB.pdf>
21. Barranza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica Iztacala* 2006; 9(3):118. Disponible es <file:///C:/Users/BRENDA/Downloads/19028-29485-1-PB.pdf>
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028/18052>
22. Torrejón C. Ansiedad y Afrontamiento en Universitarios Migrantes. Lima: 2011. Disponible en <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>
23. Nogareda S. fisiología del estrés. España. Estudios Públicos [en línea].1998. [citado. 2016 abril 11]. Disponible en: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf
24. Comín E, De la Fuente I, Gracia A. El estrés y el Riesgo para la salud. Estudios públicos [en línea]. 2003.[citado: 2016 abril]. Disponible en: <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
25. Salanova M, Martínez M. Demandas laborales y conductas de Afrontamiento: El rol Modulador de la Autoeficacia Profesional. España. Publicación periódica en línea] 2005. [citada: 2016 junio 2]; 17(3): [390-395pp.]. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/3118.pdf>

26. Doroty. Teorías de enfermería. 2010.
27. Cirera Y, Aparecida E, Rueda V, *et al.* Impacto de los Estresores Laborales en los Profesionales y en las Organizaciones Análisis de Investigaciones Publicas. Argentina. Publicación periódica [en línea] 2012. [citado 2016 abril 17]; 15(29): [67pp.]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/877/87724146007.pdf>
28. Hernandez R, Fernandez C, Baptista P. Metodología de la investigación: 5ta edición; 2010. México. Disponible en https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
29. Pelaez A, Rodriguez J, Ramirez S, *et al.* [diapositiva] La Entrevista. [14 diapositivas];2010. Disponible en: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Entrevista.pdf
30. Landero R, Gonzales M. COPE-28 Un Análisis Psicométrico de la Versión en español del Brief COPE. [Publicación periódica en línea] 2010. Mayo-Agosto [citado.2016 junio 16];9(2). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672010000200020&lng=en&nrm=iso&tlng=es
31. Fernández P. Tipos de estudios clínicos epidemiológicos. [publicación periódica en línea].2001[citado: junio19] [p1-9pp.]. Disponible en https://www.fisterra.com/mbe/investiga/6tipos_estudios/6tipos_estudios2.pdf

32. Quiros S. BOURNOUT Y AFRONTAMIENTO EN UN GRUPO DE AGENTES DE TRÁFICO DEL AEROPUERTO {tesis para la obtención de Licenciada} PUCP. 2013. Disponible en file:///C:/Users/BRENDA/Downloads/QUIROS_SEMINARIO_SILVANA_BURNOU T_AFRONTAMIENTO%20(1).pdf

ANEXOS

ANEXOS N° 1

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Edad:

El siguiente instrumento está adaptado y diseñado como herramienta para un trabajo de investigación titulado “Afrontamiento del estrés laboral en policías de tránsito-Lima, 2016”

Instrucciones: Mediante este instrumento se pretende conocer qué hizo o cómo se sintió usted al encontrarse en una situación estresante. Responda a cada pregunta por separado. No hay preguntas correctas o incorrectas, sólo elija la respuesta más exacta para usted. Indique lo que usted ha hecho realmente, no lo que la gente suele hacer o lo que debería haber hecho. Por favor, responda a todas las preguntas marcando con un aspa (X) en el recuadro que señale su mejor respuesta, para lo cual tenga en cuenta las siguientes alternativas: NUNCA, A VECES, CASI SIEMPRE Y SIEMPRE.

PREGUTAS	Nunca	A veces	Casi siempre	siempre
1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer				
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				

5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7. Hago bromas sobre ello.				
8. Me critico a mí mismo.				
9. Consigo apoyo emocional de otros.				
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.				
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
13. Me niego a creer que haya sucedido.				
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor				
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
19. Me río de la situación.				

20. Rezo o medito.				
21. Aprendo a vivir con ello.				
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
23. Expreso mis sentimientos negativos.				
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

Anexo N° 2

Confiabilidad del Instrumento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,866	28

Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	3,123	1,0826	65
Tomo medidas para intentar que la situación mejore	3,154	,9879	65
Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	2,831	1,0394	65
Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	3,015	1,0231	65
Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	1,754	,6622	65
Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	2,200	,9715	65
Recurro al trabajo o a otras cosas actividades para apartar las cosas de mi mente.	1,969	1,0748	65
Hago algo para pensar menos en ello, como ir al cine o ver la televisión	2,292	1,0857	65
Me critico a mí mismo	1,815	,9665	65
Me hago la culpa de lo que ha sucedido	1,200	,5646	65

consigo apoyo emocional de otros	1,800	,8874	65
consigo el apoyo y la comprension de alguien	2,046	1,1101	65
Intento hallar consuelo en mi religi3n o creencias espirituales	1,523	,7522	65
Rezo y medito	2,569	1,1452	65
Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca mas positivo	2,400	1,1832	65
busco algo bueno en lo que esta sucediendo	2,892	1,0771	65
acepto la realidad de lo que ha sucedido	3,554	,8107	65
aprendo a vivir con ello	2,569	1,1035	65
Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	1,338	,6441	65
Expreso mis sentimientos negativos	1,892	,9375	65
Me digo a m3 mismo "esto no es real"	1,369	,7410	65
me niego a creer que haya sucedido	1,354	,6233	65
Renuncio a intentar ocuparme de ello	1,462	,8306	65
Renuncio al intento de hacer frente al problema	1,308	,7054	65
Utilizo alcohol u otras drogas ara hacerme sentir mejor	1,169	1,2446	65
Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	1,000	,0000	65
hago bromas sobre ello	1,846	,9879	65
me rio de la situaci3n	1,646	,8738	65

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	53,969	136,124	,397	,862
Tomo medidas para intentar que la situación mejore	53,938	138,184	,352	,863
Intento proponer una estrategia sobre que hacer	54,262	133,727	,521	,858
Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	54,077	138,791	,311	,865
Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre que hacer	55,338	141,134	,366	,863
Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	54,892	136,160	,451	,860
Recurso al trabajo o a otras cosas actividades para apartar las cosas de mi mente.	55,123	134,797	,456	,860
Hago algo para pensar menos en ello, como ir al cine o ver la televisión	54,800	132,319	,554	,857
Me critico a mí mismo	55,277	135,766	,472	,860
Me hago la culpa de lo que ha sucedido	55,892	143,723	,243	,865
consigo apoyo emocional de otros	55,292	135,148	,553	,858
consigo el apoyo y la comprension de alguien	55,046	131,857	,559	,857
Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	55,569	141,968	,268	,865
Rezo y medito	54,523	136,128	,370	,863

Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca mas positivo	54,692	128,654	,644	,854
busco algo bueno en lo que esta sucediendo	54,200	133,788	,497	,859
acepto la realidad de lo que ha sucedido	53,538	140,909	,300	,864
aprendo a vivir con ello	54,523	135,535	,412	,862
Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	55,754	140,345	,431	,862
Expreso mis sentimientos negativos	55,200	139,475	,315	,864
Me digo a mí mismo "esto no es real"	55,723	142,172	,261	,865
me niego a creer que haya sucedido	55,738	141,852	,343	,864
Renuncio a intentar ocuparme de ello	55,631	137,987	,444	,861
Renuncio al intento de hacer frente al problema	55,785	141,984	,289	,864
Utilizo alcohol u otras drogas ara hacerme sentir mejor	55,923	142,666	,105	,873
Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	56,092	147,335	,000	,867
hago bromas sobre ello	55,246	131,751	,644	,855
me rio de la situación	55,446	134,720	,584	,857

Anexo N° 3

Validación del Instrumento

Preguntas	Juez N° 1			Juez N° 2			Juez N° 3			Total
	Claridad	Pertenencia	Relevancia	Claridad	Pertenencia	Relevancia	Claridad	Pertenencia	Relevancia	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313

26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313

Anexo Nº 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE DEFINICIÓN	METODOLOGÍA
<p>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA: ¿Cómo es el Afrontamiento del estrés laboral en policías que trabajan en sector tránsito de una comisaria de Lima?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar afrontamiento del estrés laboral en policías de tránsito de una comisaria en lima 2016</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS: Identificar el afrontamiento del estrés laboral en policías de tránsito de una comisaria de Lima. Según la dimensión reinterpretación positiva y crecimiento, Desenganche mental, Centrarse en las emociones y liberarlas, Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, Afrontamiento activo, Negación, Uso de la religión, Humor, conductual, Refrenar el afrontamiento, Búsqueda de apoyo social por razones emocionales, Uso de</p>	<p>AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS: Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no ajustan a su capacidades y conocimientos, y que ponen a prueba su capacidad de afrontar el problema.</p>	<p>TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN: El estudio es de diseño no experimental dado que no es se da la manipulación de la variable, por lo que se trabajaremos en el fenómeno tal y como se dan en el contexto real para luego analizarlos. Es descriptivo porque se describirá el fenómeno tal y como se da en el contexto, y finalmente es de corte transversal porque se dará en un solo momento.</p> <p>POBLACIÓN:</p>

	sustancias, Aceptación, Supresión de actividades distractoras y Planificación.		La población estuvo constituida por 30 policías de tránsito 2016.
--	--	--	---

Anexo N° 5

Consentimiento Informado

La presente es una investigación que pretende evaluar las estrategias de afrontamiento de estrés laboral en los policías de tránsito. Dicho estudio estará a cargo de la alumna Debby Amelia Palomino Hajar, a través de la misma, se propone a obtener su tesis de licenciatura en enfermería. Los resultados del mismo serán en la Universidad Cesar Vallejo. Para ello, será necesario aplicar una encuesta validada que consta de 28 preguntas.

La identidad de los participantes se mantendrá en absoluto anonimato, por ello no es necesario especificar sus nombres, ni en los inventarios ni en la ficha de datos. Habiendo leído y comprendido las condiciones previas, confirmo que mi participación en la presente investigación es voluntaria, por tal motivo, tengo el derecho a desistir de la misma en el momento en que yo lo desee.

Nombre: _____

Firma: _____