



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

**Estrategias de Afrontamiento al estrés y síndrome de Burnout en
policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Galarza Torres, Kryzia Reyna (ORCID: 0000-0002-8668-6191)

Nieves Torres, Greysse Susan (ORCID: 0000-0002-6619-9767)

ASESOR:

Dr. Pereyra Quiñones, José Luis (ORCID: 0000-0003-2111-7550)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LIMA - PERÚ

2021

Dedicatoria

Esta tesis va dedicado a mis padres Marleni Torres Mayta y Delso Galarza Osorio, por ser pilar fundamental en mi vida, por darme la mejor educación, el apoyo incondicional y fuente de inspiración para lograr esta meta.

Galarza Torres, Kryzia Reyna

Esta tesis va dedicada a mis padres Jacqueline Torres y Justo Nieves por brindarme su confianza y apoyo incondicional, juntamente con mi hermano Augusto y mi hija Stacy que fueron mi motor y motivo para seguir adelante y lograr un peldaño más en mi vida profesional.

Nieves Torres, Greysee Susan

Agradecimiento

En primer lugar, nuestro agradecimiento a Dios por permitir que nuestra meta se esté cumpliendo. Así mismo, a la Universidad Cesar

Vallejo por darnos la oportunidad de crecer, también, agradecer a nuestros asesores José Luis Pereyra y José Luis Chipana por sus enseñanzas y dedicación que contribuyeron en nuestra investigación.

Agradecer a cada integrante de mi familia, en especial a mis padres que a lo largo de mi vida me han motivado en mi formación profesional. A mi novio por su apoyo y estímulo, por ser parte importante de mi vida en el logro de mis metas. A mis amistades por sus consejos.

Galarza Torres, Kryzia Reyna

Agradecer a mis padres por su tiempo, formación, apoyo personal y profesional que me han brindado durante todos estos años, sin ellos esto no sería posible. Así mismo, a mi entorno por la confianza que depositaron en mi persona.

Nieves Torres, Greysee Susan

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1 Tipo y diseño de investigación	17
3.1.1 Tipo de investigación.....	17
3.1.2 Diseño de investigación	17
3.2 Variables y operacionalización.....	18
3.2.1 Identificación de variables	18
3.3 Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	21
3.3.1 Población	21
3.3.2 Muestra	21
3.3.3 Muestreo	21
3.3.4 Unidad de análisis	22
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.5 Procedimientos	24
3.6 Métodos de análisis de datos.....	25
3.7 Aspectos éticos.....	25
IV. RESULTADOS.....	26
4.1 Prueba de normalidad.....	26
4.2 Análisis inferencial	26
4.3 Análisis descriptivo	31
V. DISCUSIÓN	33
VI. CONCLUSIONES.....	37
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS	48

Índice de tablas

Tabla 01. Variable estrategias de afrontamiento al estrés.....	18
Tabla 02. Variable síndrome de Burnout.....	19
Tabla 03. Prueba de Normalidad de Kolmogórov-Smirnov para las variables de estudio.....	26
Tabla 04. Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el Síndrome de Burnout.....	26
Tabla 05. Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el Síndrome de Burnout	27
Tabla 06. Prueba de Kruskal-Wallis para las estrategias de afrontamiento de acuerdo con la edad.....	28
Tabla 07. Prueba de Kruskal-Wallis para las estrategias de afrontamiento de acuerdo con el grado policial.....	29
Tabla 08. Prueba de Kruskal-Wallis para el Síndrome de Burnout de acuerdo con la edad.....	30
Tabla 09. Prueba de Kruskal-Wallis para el Síndrome de Burnout de acuerdo con el grado policial.....	30

Índice de figuras

Figura 1. Análisis gráfico de la media de las estrategias de afrontamiento.....	29
Figura 2. Niveles de Síndrome de Burnout	30

Resumen

Objetivo: Determinar la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en los policías de la DIPREMB – Surquillo, en el distrito de Surquillo, Lima 2020. Metodología: Básica, descriptiva-correlacional en 220 policías. Instrumento: Escala de estimación de modos de afrontamiento con 2 dimensiones y 44 ítems, cuyo autor principal es Carver (1989), adaptada por Jocelyn Kristel Polanco Cano (2019), con confiabilidad de 0.80 y el Inventario de Burnout de Maslach con 3 dimensiones y 22 ítems, cuyo autor principal es Cristina Maslach (1986), adaptado por Cesar Lecca Márquez (2017), con confiabilidad de 0.87. Resultados: Existe correlación inversa significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el síndrome de burnout, no existe correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el Síndrome de Burnout. Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son las que más prevalecen. El nivel de burnout bajo es el prevalente en la mayoría de los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.

Palabras clave: estrategias, afrontamiento, estrés, síndrome, Burnout, policías, Lima.

Abstract

Objective: To determine the correlation between stress coping strategies and burnout syndrome in the police officers of the DIPREMB - Surquillo, in the district of Surquillo, Lima 2020. Methodology: Basic, descriptive-correlational in 220 police officers. Instrument: Coping modes estimation scale with 2 dimensions and 44 items, whose main author is Carver (1989), adapted by Polanco (2019) with a reliability of 0.80 and the Maslach Burnout Inventory with 3 dimensions and 22 items, whose main author is Cristina Maslach (1986), adapted by Lecca (2017) with a reliability of 0.87. Results: There is a significant inverse correlation ship between coping strategies focused on the problem and burnout syndrome, there is no significant correlation ship between coping strategies focused on emotion and Burnout Syndrome. Problem-focused coping strategies are the most prevalent. The low burnout level is prevalent in the majority of the UNIPREMB police officers - Surquillo, Lima 2020.

Keywords: strategies, coping, stress, syndrome, Burnout, police, Lima.

I. INTRODUCCIÓN

En el siglo XXI en algunas organizaciones existen trabajadores que laboran directamente atendiendo a otras personas, en estos casos la carga de trabajo, la extensa jornada laboral, entre otros, desencadenan el estrés crónico. En relación con ello, la Organización de trabajo **(OIT, 2016)**, mencionó que en Europa el 22% de empleados padecen de estrés. En pacífico y Asia, 48% de los empleados perciben que las exigencias de las labores es la esencial dificultad de poseer una forma de vida sana. En América el 16% de empleados padecen estrés, lo cual indica que el estrés laboral está inmerso en la actividad laboral, llegando a generar el síndrome de Burnout o fatiga por estrés laboral, entendiendo que el Burnout , es considerado como un síndrome psicológico que se manifiesta a causa de una interacción prolongada con eventos estresantes a nivel interpersonal, generalmente en el ámbito laboral y abarca a tres componentes esenciales como agotamiento, poca identificación con el entorno y carencia de autoeficacia **(Maslach & Leiter, 2016)**.

Respecto a ello, los policías todos los días trabajan en asuntos de crimines y robos, en la sociedad. Estos cargos lo ejecutan en medio de numerosas necesidades labórales con demasiada presión y exigencia, por la condición de su labor, que demanda las consecuencias ávidos y positivos, este entorno y restricciones laborales crean dificultades emocionales de agobio y estrés en los agentes policiales; a la que, repercuten en la relación con las familias y el clima laboral. **(Vásquez, 2018)**.

Cabe resaltar, que en el Perú un efectivo policial exige un perfil de preparación, dado que está expuesto a casos urgentes. Se requiere personal preparado para un equilibrio emocional y argumento idóneo para poder ejecutarse con eficacia y eficiencia al hacer frente a las peticiones de los habitantes en las operaciones policiales. Este efecto se logra ver aquejado por diferentes causantes como dificultades disciplinarias, problemas para amoldarse al servicio policial, remuneración, entre otros. A todo ello pueden causar conductas indebidas, comportamientos disfuncionales y elevados rangos de estrés. Que son producidas

por las necesidades del reclutamiento de selección (cualidades de afinidad institucional). **Resolución Directoral N°200-2018-DIRGEN/IGPNP, 2018).**

En cuanto al burnout planteado por **Ramos (2018)**, padecido por el personal de salud de la PNP en el Perú, un análisis efectuado en empleados de salud de hospitalización del hospital PNP Luis N Sáenz en Lima, planteo examinar la relación en medio de estrategias de afrontamiento al estrés según nivel de Síndrome de Burnout, realizado en 83 trabajadores, encontrando un nivel predominante femenina con 65.1% y en hombres 34.9%, así mismo el nivel de prevalencia predominante de síndrome de burnout fue de 59%, Otro estudio elaborado por **Valladares (2017)**, quien busco identificar el síndrome de Burnout en los agentes de la policía en Huaral, encontró que un 56%% de efectivos policiales estaban con grado medio de Burnout.

Tomando en cuenta la problemática del Burnout , una característica a considerar en este contexto es el afrontamiento al estrés, entendido como los esfuerzos a nivel mental y conductual para manejar o controlar estímulos internos o externos que son identificados como agobiantes a los recursos que las personas poseen **(Lazarus & Folkman, 1986)**, de ahí que, dependiendo de la manera cómo se afrontan los estímulos agobiantes se podrá manejar el estrés y adaptarse a un contexto problemático y cambiante **(Cassaretto & Paredes, 2006)**. Por ello, una variable a tomar en cuenta son las estrategias de afrontamiento al estrés las cuales vienen a ser reacciones o esfuerzos mentales y cognitivos específicos ante situaciones problemáticas (Carver et al., 1989). Respecto a ello, se ha encontrado que las estrategias de afrontamiento orientado al problema y orientado a las emociones se relacionan con el bienestar psicológico **(Tacca & Tacca, 2019)**, así como con la autorregulación emocional **(Zamorano, 2017)**.

Asimismo, se encontró que las estrategias de afrontamiento de soporte colectivo, reevaluación positiva y solución de problemas, se relacionan positivamente con la resiliencia **(Paredes & Quishpe, 2019)**. Mientras que las estrategias de afrontamiento de buscar protección espiritual, centrarse en solucionar el problema, fijarse en lo positivo, tener éxito y, se relacionan positivamente con el bienestar psicológico **(Gutiérrez & Veliz, 2017)**. De esta manera, las estrategias de

afrontamiento son importantes para poder lograr estados psicológicos positivos, así como, disminuir la presencia de desequilibrio a nivel psicológico.

Por consiguiente, tomando en cuenta las variables Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en los policías del entorno peruano se planteó la siguiente pregunta: ¿Cuál es la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020?

Asimismo, la presente investigación se justifica ya que a nivel teórico, sirve para aumentar el conocimiento sobre estas variables, además facilitar datos objetivos que permitirán servir de base para nuevas investigaciones, si bien existen investigaciones acerca del Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés, no existen estudios realizados en la UNIPREMB PNP, cuyo cargo de los agentes policiales es resguardar las instalaciones externas de las embajadas el ingreso y salida de los diplomáticos sin dejar de lado la seguridad ciudadana. Por otro lado, a nivel práctico, el presente estudio es útil ya que la aplicación de los instrumentos proporciona índices de salud mental, tomando en cuenta que existen factores de riesgos que influyen en el comportamiento y afectan en el desempeño laboral policial, su vez permitirán mejorar una atención adecuada a la población e incrementar la capacidad productiva de los policías de la UNIPREMB - Surquillo. Finalmente, a nivel metodológico, propiciará el afianzamiento de los instrumentos verificando la validez y confiabilidad.

Ante lo expuesto previamente, se formuló como propósito principal del estudio es determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020; en tanto como objetivos específicos se planteó (a) determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el síndrome de Burnout ; (b) determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout en los policías; también (c) se planteó identificar las estrategias de afrontamiento al estrés preferidas en los policías, (d) identificar el nivel de Burnout en los policías, (e) se planteó identificar las diferencias que existen entre las

estrategias de afrontamiento al estrés de acuerdo con la edad y el grado policial, (f) así como identificar las diferencias que existen entre el nivel de Burnout de acuerdo con la edad y el grado policial.

Por tanto, la hipótesis general planteada es que existe una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Así mismo, las hipótesis específicas fueron:

- (a) Existe una correlación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el síndrome de Burnout en los policías,
- (b) No existe una correlación significativa e inversa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout en los policías;
- (c) La estrategia de afrontamiento al estrés preferida es la centrada en el problema en los policías,
- (d) El nivel de Burnout en los policías que predomina es el bajo,
- (e) No existe una diferencia significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés de acuerdo con la edad y el grado policial en los policías,
- (f) No existe una diferencia significativa entre el nivel de Burnout de acuerdo con la edad y si existe diferencias significativas de acuerdo con el grado policial en los policías.

II. MARCO TEÓRICO

Entre las investigaciones internacionales relacionadas al tema, podemos dar énfasis a **Álvarez (2019)**, en su tesis doctoral buscó describir y relacionar el Burnout, las técnicas de afrontamiento al estrés, contingencias psicosociales, satisfacción laboral y el estrés en funcionarios de cárceles de Arica-Chile, con una población de 290 empleados. Llegando a la conclusión que se encontraron puntajes bajos de funcionarios de cárceles afectados por Burnout, además los empleados no quemados por su trabajo se sienten igual de satisfechos que los quemados. Los empleados que manifiestan el síndrome de burnout, sostienen una inclinación a emplear como técnicas de afrontamiento en enfocarse a la resolución del problema.

Por otro lado, **Portero (2019)** en su tesis doctoral desarrolló un estudio con el propósito de estimar la posible relación entre el burnout, las estrategias de afrontamiento, el estrés percibido, la satisfacción profesional, las características laborales y sociodemográficas de aquellos profesionales en Madrid, se utilizó una población de 235 empleados de medicina y enfermería que laboran servicios de urgencias hospitalarios de Andalucía (España). Como resultado se obtuvo que la gran mayoría eran mujeres (76%), profesionales de enfermería (73%) y con una media de experiencia profesional de 22,67 años. El grado medio de estrés percibido fue de 21,53 puntos. El 49% de los profesionales tenía un grado alto de despersonalización.

Asimismo, **Monsalve (2019)**, en su tesis doctoral realizada en Madrid, tuvo como objetivo evaluar la despersonalización, el bajo rendimiento emocional y prevalencia del agotamiento emocional en las enfermeras de cuidado primario, teniendo como muestra a 1110 enfermeras. Se encontró alta despersonalización de 15%, una alta prevalencia de agotamiento emocional de 28%, y de 31% para bajo rendimiento personal, finalizando que los problemas como el agotamiento emocional y el bajo rendimiento personal son muy similares entre las enfermeras de cuidado primario, mientras que la despersonalización es menos habitual.

De igual modo, **Nacimiento (2018)** en su tesis doctoral ejecutada en Barcelona España, con el objetivo de establecer un modelo explicativo y predictivo que indague estas relaciones, con un especial cuidado a variables de naturaleza personal, metacognitiva y emocional, se eligieron 1107 personas de Institutos públicos de Educación Secundaria, de 12 a 18 años de edad, con características sociodemográficas muy similares. En los resultados se confirmaron la estructura de 3 factores con un buen ajuste $\chi^2(60) = 191,037$; en error de aproximación cuadrático medio = .046; Índice de ajuste comparativo = .95. Todos los pesos de los factores estandarizados tenían valores entre .35 y .74.

En cuanto a las investigaciones actuales realizadas a nivel nacional, se encontró a **Cabellos (2019)**, quien en su tesis doctoral buscó identificar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca - Perú. La muestra estuvo conformada por 310 docentes, las edades fluctuaron entre los 27 a 72 años. Se concluyó que hay una asociación entre las estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout, así los docentes que utilizaron con mayor reiteración las estrategias de afrontamiento obtuvieron un nivel bajo de Burnout. El porcentaje de profesores con Síndrome de Burnout fue de 5.62%. Se hallaron dieciséis profesores en este estado, además, en trance intermedio y alto se dieron a 110 docentes.

Por otro lado, **Vásquez (2020)**, en su trabajo de tesis doctoral, tuvo como objetivo determinar las cualidades psicométricas del inventario de Burnout de Maslach en empleados de una empresa de Trujillo, integrado por 199 colaboradores de ambos sexos entre 20 y 63 años de edad, encontrando coherencia 0.97% y 1.00%, claridad 0.94% y 1.00% y relevancia 1.00 %, con un valor $p < .05$, encontrando pruebas de correlaciones altamente significativas ($p < .01$), se sostuvo la confiabilidad por firmeza de la herramienta en la muestra averiguada.

A su vez, **Pajares (2020)**, en su investigación de tesis doctoral sostuvo como objetivo establecer la relación que hay entre el síndrome de Burnout y el ambiente laboral en los doctores de emergencias del Hospital Regional de Cajamarca, de muestra tuvo a 81 médicos, obteniendo que existe correlación inversa y significativa ($p = .00 < 0,05$) en medio del ambiente laboral y el síndrome de Burnout ($rho = ,417$)

en los doctores. Asimismo, el factor de determinación indicó que el síndrome de Burnout explica a la variable ambiente organizacional en el 17,37%, mientras que el 82.64 % es debido a variables raras, como el nivel remunerativo, turno de trabajo, autoestima, desempeño profesional, etc.

Respecto a, **Soraluz (2018)**, en su tesis doctoral planteó establecer si hay relación entre estilos de afrontamiento al estrés y el estrés parental en 85 madres de niños con pérdida auditiva que acuden a un establecimiento especializado de Lima Metropolitana. Entre los resultados se encontraron que las estrategias de afrontamiento al estrés tuvieron un alto puntaje promedio en la estrategia de negación en la niñez temprana, por otro lado se encontró relación en el nivel de estrés total y las estrategias de negación ($r = .41$, $p < .001$), auto culpa ($r = .50$, $p < .001$), y desentendimiento conductual ($r = .37$, $p < .001$), se mantiene la relación de estas estrategias con los factores de malestar paterno, niño difícil e interacción disfuncional padres hijos.

Asimismo, **Chávez (2020)**, en su tesis doctoral determinó la correlación entre el estrés laboral y los factores de riesgo psicosocial en doctores del hospital San Bartolomé-Lima, el muestreo estuvo conformado por 67 doctores. Con relación a los resultados, el 91.2% estuvo con riesgo psicosocial a nivel medio; la remuneración de rendimiento (61.3%) y por último percibieron riesgo alto en las exigencias laborales (49.1%). El 74.4% y el 25.2% presentaron bajo y medio nivel de estrés. La carga de trabajo ($p=0.026$; $Rho=0.272$), la interacción social y aspectos organizacionales ($p < 0.001$; $Rho=0.434$) y las condiciones del lugar de trabajo ($p=0.048$; $Rho=0.242$), se asociaron al estrés laboral.

Finalmente, **Chunga, et al. (2018)** en la revista Médica Vallejiana 9(1): 13 – 7. Con el objetivo de señalar la relación entre el Síndrome de Burnout y el estrés laboral en conductores de taxi en Trujillo, estuvo conformado por 50 taxistas. Obteniendo como resultado, un nivel de estrés alto en un 72.3 %, un nivel de estrés medio en un 16.1 % y un nivel de estrés bajo en un 12.4 % de los conductores. En cuanto a la variable Síndrome de Burnout, el 70 % tuvo un alto nivel de desgaste emocional, el 66.3 % un alto nivel de cinismo y en un 44.2 % un nivel de eficiencia laboral alto.

Por último, se evidenció estadísticamente (valor $p = 0,014$) relación entre Síndrome de Burnout estrés laboral.

El primer marco teórico relacionado al tema es afrontamiento al estrés.

Autores como **Carver et al. (1989)**, mencionaron que es una acción que busca enfrentar una situación conflictiva, utilizando recursos aprendidos, cualidades o maneras de actuar que intenten manejar una determinada situación conflictiva.

Por consiguiente, **Cassaretto (2009)** señaló que un modo de entender las formas de afrontamiento en aplicación al modo en cómo están presentados, es si se da de modo fijo o de modo circunstancial, de ahí que, en la situación inicial propone que las formas de afrontamiento tienen una condición fija. Dicho de otra manera, las personas poseen una cantidad de planeamientos de afrontamiento los cuales fueron eligiendo según sus vivencias individuales, como las que le son de utilidad en el afrontamiento de los eventos estresores, los mismos que son tomados como formas de afrontamiento de modo distributivo, los cuales se quedarán de modo medianamente estable por medio del tiempo y las situaciones.

Así mismo, **Lazarus y Folkman (1986)**, esta hipótesis propuso que el afrontamiento tiene un rol mediador al interior de los comportamientos estresores; esta competencia para el afrontamiento es manifestado de acuerdo al progreso intelectual y comportamental individual, el cual posibilita a la persona reconocer y administrar formas para conducir, disminuir o permitir los requerimientos externos e internos los cuales hacen aparición y le causan estrés perjudicial (**Castro, Gómez, Lindo, & Vega, 2017**).

Este grupo de autores proponen un paradigma del afrontamiento fraccionado en dos elementos o sentidos, un afrontamiento orientado a la emoción y un afrontamiento orientado a la problemática (**Macías, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013; Castro, Gómez, Lindo, & Vega, 2017**).

En el afrontamiento orientado a la emoción, se refiere a la forma de enfrentamiento por la cual la persona descarta alterar el evento que en ese instante es estresante, por el contrario, orienta su fortaleza cognitiva en propiciar un distanciamiento del

evento estresor recurriendo a métodos de reducción de la situación de variación emocional que experimenta en ese instante. Estos métodos tienen un rol modificador si son utilizados en situaciones imposibles de solucionar o cambiar para la persona **(Macías, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013)**.

En el afrontamiento orientado a la problemática, en referencia a la forma de afrontamiento en la cual el sujeto desarrolla comportamientos para comprender y resolver el evento problemático en el cual se halla, en ese sentido es de necesidad que la persona, en el transcurso de estimación, reconozca al evento como adecuado para la modificación es susceptible al cambio. Dicho de otro modo, que las situaciones sean posibles de ser manejadas por el sujeto de modo activo **(Castro, Gómez, Lindo, & Vega, 2017)**.

Estas formas de afrontamiento marcharán de modo dinámico en el sujeto, y estará unido a sus experiencias particulares empleándolas a razón del logro o revés en el manejo de la situación estresora, dado que el objetivo mayor de estas formas es disminuir la molestia y el choque ocasionado por la situación estresora **(Miyasato, 2014)**.

En otro modelo, **Frydenberg y Lewis (1997)** plantearon un nuevo fraccionamiento de estas maneras en tres tipos, es decir, las formas de afrontamiento orientadas a la problemática, las formas de afrontamiento orientadas al concurso de otros y las formas de afrontamiento improductivas, de ahí que, este modelo propone que las dos primeras formas de afrontamiento se relacionan a una agrupación de métodos que son útiles para el sujeto; mientras que la tercera forma tiene el papel de manifestar emociones y de evitar.

La postura de Labrador planteó que existe una manera distinta de medir las formas de afrontamiento, clasificando a las formas de afrontamiento en tres: la forma activa que contiene la acción de enfrentar el evento estresante por medio de planeamientos comportamentales, psicológicos o cognitivos; la forma pasiva por la cual el sujeto no acciona ante el evento y aguarda su desarrollo hasta que se extinga por sí misma y la forma evitativa en la cual la persona evade el afrontamiento directo con el aliciente estresor **(Arias, Masías, & Justo, 2014)**.

En el Modelo Procesal del estrés de **Sandín (1995)**, se examinan 7 componentes: 1) estatus de salud, 2) respuesta de estrés, 3) evaluación cognitiva, 4) apoyo social 5) estrategias de afrontamiento, 6) variables disposicionales, 7) demandas psicosociales.

El Modelo Psicoanalítico consideró que los pensamientos y comportamientos dirigidos a afrontar el estrés, son reacciones innatas; además, donde se diferencia el aspecto mental y el ambiente, de ahí que se reafirma una concepción distinta entre afrontamiento y mecanismos de defensa, generando constructos de parte de la persona para manejar su entorno (Rueda y Aguado, 2003).

El Modelo Biologista representado por Selye planteó que el afrontamiento se propicia el control de eventos estresantes permitiendo una atenuación de la tensión personal; tomando en cuenta que este planteamiento no resalta la complejidad del comportamiento humano en cuanto al afrontamiento, además no toma en cuenta las características mentales y emotivas (**Rueda y Aguado, 2003**).

En las Dimensiones en el paradigma propuesto por Carver a fin de ejecutar la evaluación de las formas de afrontamiento, fueron propuestas maneras para medirlo. En esta investigación será considerado el planteamiento de **Cassaretto & Chau (2016)** basado en tres dimensiones de formas de afrontamiento, estando comprendidas ahí las 15 estrategias planteadas por Carver en el instrumento. De modo que, la variable de estilos de afrontamiento será medida de este modo:

Socio-emocionales: Las formas de afrontamiento orientadas a los elementos socioemocionales se enfocan al control o supresión de todo efecto emocional producido por los agentes estresores que dañen al sujeto (**Quiros, 2013**). En esta forma se encuentran los siguientes planes de afrontamiento: enfocarse en las emociones y librarlas.

Busca de soporte social por razones instrumentales: la persona pide asesoramiento al resto, apoyo, guía y referencias a fin de enfrentar sus dificultades.

Busca de ayuda social por motivos emocionales: se refiere a la búsqueda de ayuda empática y comprensiva en el resto, a fin de disminuir el grado policial de afección emocional vivida.

Aproximación a la tarea: están enfocadas en como la persona utiliza comportamientos con la intención de cambiar el evento estresor en el cual se halla inmerso, puede ser aminorando el choque recibido por el peligro o apartándolo de él (**Quirós, 2013**). En esta forma se hallan los siguientes métodos de afrontamiento:

Afrontamiento activo: se realizan comportamientos y sacrificios con el fin de eludir, alejarse o reducir el efecto adverso del agente estresante.

Planificación de actividades: se ejecutan razonamientos de cómo enfrentar al evento estresante por medio del planeamiento y estructuración de programas de intervención.

Refrenar el afrontamiento: se pospone algún tipo de acercamiento con el evento estresor al punto de conseguir reconocer una ocasión idónea para intentar intervenir la dificultad.

Supresión de actividades distractoras: se comienzan a depurar labores que estima como probables disipadores a fin de centrarse y conducir óptimamente el evento estresor.

Reinterpretación positiva y crecimiento: se efectúa una revisión de la dificultad e intenta reconocer sus características positivas o efectuar un procedimiento de repensar positivamente dicha dificultad.

Aceptación: se acepta la existencia de un evento estresante, así como el de luchar dado que es inalterable a pesar del lapso que dure.

Evitación o Estilos adicionales de afrontamiento: son formas suplementarias de afrontamiento residen en que el accionar de la persona en eludir el evento de estrés por medio del cambio de esta por labores desvinculadas de este o que no apunten a solucionarlo (**Quirós, 2013**). En estas formas se comprenden estos métodos de afrontamiento:

Desentendimiento mental: se busca desvincularse de la situación de estrés, de este modo evade el tener que evaluar la condición de la dificultad o del fin que esté obstaculizándose.

Negación: se rechaza la aceptación de una situación de estrés que le sea perjudicial en ese instante e intenta concebir al estrés como inexistente o no real.

Desentendimiento conductual: se torna por desentenderse de todo intento de afrontamiento del evento estresor, sometiéndose al estrés y desistiendo de sus objetivos que fueron obstaculizados por el estrés.

En el planteamiento realizado por **Cassaretto y Chau (2016)** está referido que 3 son desestimadas en la valoración de las formas de afrontamiento, siendo éstas: Buscar la religión, humor y el uso de sustancias.

La segunda teoría relacionada al tema es el síndrome de Burnout, en ese sentido Maslach y Jackson (1986) concibieron al Burnout como la fatiga en las emociones, la ausencia de personalización y el bajo logro individual, caracterizado por la presencia de efectos de grandes esfuerzos, actos de indiferencia y afecciones de incapacidad laboral.

Por otro lado, **Rodríguez y Rivas (2011)** mencionaron que el síndrome de Burnout se da como contestación a la fatiga crónica de trabajo que se da en un sujeto, en situaciones de trabajo en condiciones de gran esfuerzo físico, psicológico e intelectual; teniendo resultados negativos para el bienestar y rendimiento del sujeto en su lugar de trabajo.

A razón de comprender la consecuencia de este mal es imprescindible distinguirlo de la idea de fatiga laboral crónica, a la que se vincula, de ahí que, la fatiga en el trabajo reúne los efectos físicos y psicológicos, nocivos al sujeto, originados a causa de la inestabilidad en la demanda laboral y las capacidades de la persona por ende la persona no tiene la capacidad de enfrentar el evento problemático, generando un nivel de fatiga en una instancia dada; en este trance la persona mostrará signos como el alza de la frecuencia cardiaca, hiperventilación, sentimientos de irritación, una baja en concentración y efectos involuntarios o agresivos (**Posada, 2011**).

En el caso que el evento de estrés continúe dándose de manera seguida en el sujeto, e inclusive no tenga control, dicho de otro modo, hay ausencia de un avance en el restablecimiento del sujeto ante el elemento estresante, tiene lugar una

situación de fatiga crónica entendiéndose como el vínculo de la persona con su ámbito estresor, en el cual éste analiza su estrés como un hecho desbordado y peligroso, al que no es capaz de dar respuesta, permaneciendo aún en él **(Rodríguez & Rivas, 2011)**.

Este síndrome se da en un evento de fatiga crónica, sin embargo, muestra síntomas distintos, enfatizando en un avance pausado de daño severo de la obligación y la participación individual del trabajo realizado, en el cual el sujeto está en una situación general de deterioro psicológico y físico causado por el desarrollo del estrés **(Rodríguez & Rivas, 2011)**. El Burnout toma separación de la fatiga crónica del trabajo cuando las variables de ausencia de responsabilidad y de obligación efectiva ante el trabajo devienen fuertes en el sujeto amenazando afectar su situación física, psicológica e intelectual, del mismo modo su resguardo del trabajo y su ámbito laboral.

De esta manera, se posibilita una definición conceptual del Burnout, tomando en cuenta sus elementos de mayor importancia y sus consecuencias en el sujeto, ya que, la evolución del Burnout se dio a partir de la acción de Maslach, con una distribución exacta de dimensiones, comprendiendo la situación en que se halla el sujeto e igualmente los efectos generados en éstas.

En ese momento el Burnout es asumido como contestación a la fatiga crónica de trabajo, vinculada a la desestabilización de los requerimientos físicos y psicológicos de las labores con la competencia del sujeto para enfrentar estos requerimientos, en los cuales se reconoce la falta de conocimiento del personal para superar un evento de fatiga emocional proveniente de su actividad laboral, llevándolo a no tener disposición hacia el trabajo, un cambio en su bienestar y una atención de cuidados no adecuada **(Valdivia, 2011)**.

Este concepto respalda la propuesta de **Maslach (2009)**, en su referencia de medida del Burnout, este se utilizará en el curso de este trabajo.

Este concepto del Burnout presentado por **Maslach (2009)** fue planteado como el desarrollo de desgano emocional e intelectual y no como un procedimiento ligado al cansancio, como sostenía Freudenberguer siendo generada por la reacción

inapropiada ante los estresores del trabajo, en una escala crónica, ocasionando falta de interés el cual en algún momento fue importante para la persona y una vivencia intelectual en la cual el sentimiento y los procederes tienen presencia en modo nocivo para el sujeto y su ámbito laboral **(Gantiva et al., 2010)**.

Respecto al inicio del Burnout, éste se da en los vínculos de interrelación establecido por el personal con el usuario de la prestación y con el resto de elementos de su campo de trabajo, estos vínculos originan estados de desprotección, consecuencia de la deficiencia de los planeamientos de afrontamiento empleado por el sujeto a fin de controlar el evento de estrés comprendido en estos vínculos **(Marrau, 2009)**.

Cabe mencionar que al interior del procedimiento de estudio y comprensión del Burnout fueron reconocidos cuatro modelos importantes los cuales reconocen los agentes fundamentales que determinarían el inicio y estancia del Burnout en el personal; los que se remiten a interpretar al Burnout de un punto de vista integral.

Modelos etiológicos basados en la Teoría Socio Cognitiva del Yo: enfocados en cómo el entendimiento de la persona viene a ser el agente causante de mayor relevancia para la presencia del Burnout ; los cuales repercuten el modo como el sujeto asume su situación actual en el trabajo y de qué manera lo realiza, estos conocimientos llegan a ser modificados por los resultados, actos y efectos que el personal realiza a lo largo de su trabajo, los que se dan de modo positivo o negativo en totalidad, la propia confianza de la persona en sus competencias, es la que establece las ganas y el sentir de la persona ante su idea de obstáculo a fin de lograr alcanzar las metas propuestas **(Escobar, Mejía, & Pastora, 2013; Sánchez H. , 2012; Martínez A. , 2010; Hernández, Terán, Navarrete, & León, 2007)**

Modelos etiológicos basados en las Teorías del Intercambio Social: mencionan que el Burnout tiene lugar por la apreciación no objetiva, por ausencia de igualdad, producida por el desarrollo de la instauración de vínculos sociales en el ámbito del trabajo, en el curso de la instauración de estos vínculos la persona desarrolla vínculos de reciprocidad manifiesta en maneras d gratitud de gratitud, apoyo, consideración y conformidad, ante los que pidieron su ayuda en el ámbito de labores. Si estos vínculos se aprecian como desemejantes, tiene lugar un

procedimiento de contraste social, en el que la persona asume su trabajo y compromiso laboral como desconocidos en estos vínculos de interrelación **(Escobar, Mejía y Pastora, 2013)**.

Modelos etiológicos fundamentados en la Teoría Organizacional: se sustentan en el vínculo de las situaciones estresantes con el medio de trabajo y los planeamientos de afrontamiento empleados por la persona a fin de enfrentar su estrés; siendo expresados en el ámbito de las variables del medio de la organización, como la formación, la composición de la empresa, la ambivalencia y divergencia de funciones, la ayuda percibida del lado de la compañía y el ambiente de la organización **(Escobar, Mejía y Pastora, 2013)**.

Modelos etiológicos basados en la Teoría Estructural: están enfocados en los rasgos individuales, interrelacionales y de organización que repercuten en el progreso y labor del personal; y cuando la presencia de eventos estresores consiguientes a una ausencia de estabilidad entre las exigencias de la labor y las competencias del personal a fin de darle respuesta al estrés **(Hernández, Terán, Navarrete, & León, 2007)**.

Modelo de medición de Maslach (MBI): La referencia a utilizar para este trabajo atañe al panorama del Burnout planteado por Maslach, el que no se vincula al estilo de una referencia teórica explicativa, por el contrario, realiza una función de paradigma de valoración de esta variable, por este motivo los teóricos en gran número emplean esta referencia de base para definir el Burnout y de qué manera es percibido y desarrollado por el sujeto.

Esta referencia describió al Burnout en relación a un síndrome psicológico originado a causa de una contestación extensa de la persona ante eventos de estrés interpersonal, expresados de modo crónico en el campo del trabajo. Son 3 dimensiones nucleares las que integran esta contestación de fatiga crónica, el cansancio emocional, la ausencia de personalización y la ausencia (o carencia de) ejecución individual **(Maslach, 2009)**.

Dimensiones del Síndrome de Burnout: Esta investigación tiene como campo importante de desarrollo la hipótesis del síndrome de Burnout propuesta por

Maslach. Esta referencia explica al constructo en tres dimensiones, siendo estas; cansancio emocional, ausencia de personalización y la ausencia o carencia de ejecución individual.

Respecto a las dimensiones del Burnout estas serán planteadas según las investigaciones de **Montoya & Moreno (2012)** y **Tello (2010)**:

Agotamiento emocional: Como cansancio emocional se denomina a la situación de extenuación o carencia de vigor, en conjunto con la impresión del desgaste de los medios emocionales ante la situación estresora, dando lugar al inicio de la sensación de estar imposibilitado a dar más hacia el resto; situación generada por la constante interrelación mantenida por el personal con la clientela y entre ellos, en cuyas escalas de dificultad originan que se sientan indefensos e ideas no racionales referentes a la incompetencia en poder conducirse en eventos de este tipo (**Montoya & Moreno, 2012**).

Despersonalización: La despersonalización está referida a la exposición de conductas, sentimientos y contestaciones negativas a los individuos que se les da un servicio y a sus colegas; estos comportamientos negativos crecen al punto de alcanzar el nivel de displicencia ante los otros y a la condición en que se halla, personas a las cuales se les asigna ser responsables de sus fracasos, así como su carencia de desempeño en el trabajo (**Tello, 2010**).

Baja (o Falta de) realización personal: Una disminución del logro individual abarca las dimensiones vinculadas al sentimiento de revés laboral, el detrimento de la propia confianza y el establecimiento de un concepto propio desfavorable, llevando al sujeto a catalogarse de incapaz para el trabajo (**Montoya & Moreno, 2012**).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo básico, ya que busca reafirmar un resultado propuesto previamente a través de análisis de datos realizados a partir de una muestra de estudio obteniendo con ello la explicación de un fenómeno **(Hernández y Mendoza, 2018)**. Además, tiene una tipología correlacional pues busca identificar la asociación que hay entre las variables **(Hernández y Mendoza, 2018)**.

3.1.2 Diseño de investigación

La investigación es de diseño no experimental, siendo de corte transversal dado que no están sujetos a una alteración de las variables de estudio y a su vez la recolección de la información se realiza en un período de tiempo único y determinado **(Hernández y Mendoza, 2018)**.

3.2 Variables y operacionalización

3.2.1 Identificación de variables

Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés

Definición conceptual. Reacciones mentales y comportamentales que varían y se desarrollan en el tiempo a fin de manejar las exigencias externas o internas; además es un proceso que se pone en práctica ante situaciones estresantes, existiendo recursos internos y externos (**Lazarus & Folkman, 1986**).

Definición operacional. Se empleará el test COPE revisado por Polanco (2019) que tiene 44 ítems con 2 dimensiones: Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el problema.

Tabla 01 *Variable estrategias de afrontamiento al estrés*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítem	Escala de Medición
Estrategias de afrontamiento al estrés	Son reacciones o esfuerzos cognitivos y mentales específicos ante situaciones problemáticas, emocionales (Carver et al., 1989).	Para la medición se empleará 44 ítems con 2 dimensiones.	- Estrategias centradas en el problema	01, 03, 04, 10, 13, 15, 17, 20, 21, 23,24, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 39, 41, 43, 44	<i>Ordinal</i> - Casi nunca hago esto = 1 - A veces hago esto = 2 - Usualmente hago esto = 3 - Hago esto con mucha frecuencia = 4
			- Estrategias centradas en la emoción	02, 05, 06, 07, 08, 09, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 36, 38, 40, 42	

Variable 2: Síndrome de Burnout

Definición conceptual. Expresión del cuerpo a causa del estrés laboral convirtiéndose en un síndrome caracterizado por agotamiento afectivo y despersonalización repercutiendo negativamente en el desarrollo humano (Maslach & Jackson, 1982).

Definición operacional. Para la medición se empleará el Inventario de Burnout revisado por Lecca (2017) con 22 ítems con 3 dimensiones.

Tabla 02 Variable síndrome de Burnout

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítem	Escala de Medición
Síndrome de Burnout	Expresión del cuerpo a causa del estrés laboral convirtiéndose en un síndrome caracterizado por agotamiento afectivo y despersonalización repercutiendo negativamente en desarrollo humano (Maslach & Jackson, 1982).	Para medir la variable Burnout se empleará 22 ítems con 3 dimensiones	- Despersonalización	05, 10, 11, 15, 22	<i>Ordinal</i> -Nunca = 0 -Pocas veces al año = 1 -Una vez al mes = 2 -Unas pocas veces al mes = 3 -Una vez a la semana = 4 -Pocas veces a la semana = 5 -Todos los días = 6
			- Agotamiento emocional	01, 02, 03, 06,08, 13, 14, 16, 20	
			- Realización personal	04, 07, 09, 12,17, 18, 19, 21 (ítems inversos)	

3.3 Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

3.3.1 Población

Se define como un grupo de personas en el cual existen características comunes en relación a un tema de estudio (**Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018**). De ahí que, en la presente investigación la población está conformada por 336 policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.

3.3.2 Muestra

Es una porción representativa de la población de estudio, que permite desarrollar la generalización acerca de un tema de estudio (**Hernández y Mendoza, 2018**). En el presente estudio la muestra estuvo integrado por 220 policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.

Comrey y Lee (1992) mencionan ciertas cifras con las cuales se puede obtener información para conocer el tamaño de la muestra del presente estudio, enfocándose en que, si se aplica a 100 sujetos, la investigación sería pobre, a 200 regular, 300 es bueno, 500 muy bueno y 1000 es excelente.

3.3.3 Muestreo

Se emplea muestreo no aleatorio por conveniencia, debido a que se selecciona un número específico de acuerdo a determinadas características y criterios de estudio, conteniendo criterios de inclusivos y exclusivos (**Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018**).

Los criterios de inclusión considerados son:

- Policías varones y mujeres que laboran en la UNIPREMB.
- Policías que quieran participar voluntariamente en el estudio.
- Policías que vivan en Lima.
- A la fecha de la evaluación estaban laborando.

Los criterios de exclusión considerados son:

- Policías varones y mujeres que no laboran en la UNIPREMB.
- Policías que no deseen participar voluntariamente en el estudio.
- Policías que no vivan en Lima.
- A la fecha de la evaluación no estaban laborando.

3.3.4 Unidad de análisis

Se refiere al elemento o punto básico a partir del cual se obtiene información requerida para un tema de **(Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018)**. En ese sentido, la unidad de análisis para el presente estudio se refiere a un policía sea varón o mujer quien responde a las escalas utilizadas en la presente investigación.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se refiere a la manera como se obtiene la información requerida de un elemento o participante de un estudio **(Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018)**. En ese sentido, el presente estudio utiliza la encuesta como medio de obtención de datos de estudio.

Instrumento 1: Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE)

FICHA TÉCNICA

Nombre:	Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE)
Autor original:	Carver, Scheier y Weintraub (1989)
Adaptación:	Jocelyn Kristel Polanco Cano (2019)
Finalidad:	Estimación del afrontamiento
Aplicación:	Individual o colectiva
Tiempo:	15-20 minutos
Dimensiones:	Estrategias centradas en la emoción y estrategias centradas en el problema.
Ítems:	44

En la versión actual de Polanco (2019) el COPE se conforma de 44 ítems, calificados en estilo Likert con cuatro opciones que van del 1 al 4, compuesta por 2 escalas: estrategias centradas en el problema (01, 03, 04, 10, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 24, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 39, 41, 43, 44) y estrategias centradas en la emoción (02, 05, 06, 07, 08, 09, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 36, 38, 40, 42).

Propiedades psicométricas del test original

La Validez de este instrumento según **Polanco (2019)** se ejecutó un análisis exploratorio con rotación oblicua obteniendo un KMO igual a .91 ($p < .001$), además en el test de Barlett el chi cuadrado fue de 10239.7 ($p < .001$). También, se obtuvo

una estructura factorial final compuesta de 2 causantes donde explicaron el 40.20% varianza compartida, donde el primer factor obtuvo una varianza de 20,99% y el segundo de 19,21%. La Confiabilidad se consiguió a través del coeficiente omega escala total = .96, factor 1 (estrategias centradas en el problema) = .93 y factor 2 (estrategias centradas en la emoción) = .92.

Propiedades psicométricas de otras investigaciones

Cassaretto y Chau (2016), adaptaron el Cuestionario COPE en Universitarios de Lima-Perú; la muestra fue de trescientos universitarios entre 16 y 25 años ($M=18,21$ y $D.E.=1,31$ años). El 50,6 % ($n=152$) fueron varones y el 49,2% ($n=148$), mujeres. Los participantes eran de los primeros años de las facultades de letras (53,2 %, $n=160$) y ciencias (46,6%. $n=140$). Se obtuvieron 15 estrategias, además el AFE muestra trece factores donde explican 65.15 % de varianza; las escalas afrontamiento activo y planificación están integradas, así como las escalas buscar soporte social por motivos instrumentales y emocionales. Se encontraron coeficientes de confiabilidad entre 0.53 y 0.91. Asimismo, se identificó a 15 factores que representan el 65,15 % de varianza. Asimismo, se halló que 5 ítems (C25, C15, C1, C59 y C6) no cumplen los criterios establecidos por Carver por una carga factorial superior a 0.30.

Instrumento 2: Inventario de Burnout de Maslach
FICHA TÉCNICA

Nombre:	Inventario de Burnout de Maslach (IBM)
Autor original:	Maslach y Jackson (1982)
Adaptación:	Cesar Lecca Márquez (2017)
Finalidad:	Evaluar el Burnout
Aplicación:	Individual o Colectiva
Tiempo:	10-15 minutos
Dimensiones:	Agotamiento, despersonalización y realización personal.
Ítems:	22

En la versión de **Lecca (2017)** el Inventario de Burnout de Maslach (IBM) se conforma de veintidós ítems, calificados en estilo Likert con siete opciones que van

del 0 (nunca) al 6 (todos los días), compuesta por 3 dimensiones, son agotamiento emocional conformado por los ítems 01, 02, 03, 06, 8, 13, 14, 16, 20, despersonalización conformado por los ítems 05, 10, 11, 15, 22 y realización personal conformado por los ítems 04, 07, 09, 12, 17, 18, 19, 21.

Propiedades psicométricas del test original

La Confiabilidad se logró con el Alfa de Cronbach; teniendo los siguientes indicadores: agotamiento emocional = .78, despersonalización = .61, realización personal = .77; La validez según Lecca (2017) la realizó la validez de contenido mediante criterio de jueces calculando la V de Aiken obteniendo un valor de 1.00 en la globalidad del instrumento, además se obtuvo correlación entre las dimensiones con nivel de intensidad alta, directa y significativa ($p < .001$)

Propiedades psicométricas de otras investigaciones

Vásquez (2020), realizó un estudio a fin de determinar las propiedades psicométricas del Inventario de Burnout de Maslach en colaboradores de una empresa paraestatal de Trujillo que tuvo como muestra a 199 colaboradores de ambos sexos entre 20 y 63 años mediante diseño no experimental. Realizó la validez por criterio de jueces; obteniendo claridad, relevancia y coherencia índices muy significativos. También se realizó AFC reafirmando la estructura de tres dimensiones. En cuanto la confiabilidad, se confirmó la confiabilidad por estabilidad del instrumento por medio de coeficientes omega y ρ de Spearman. Además, se generó percentiles referidos a nivel bajo, medio y alto. Asimismo, se calculó el estadístico K2 rechazando el nivel de significancia del 5%, donde el número de respuestas de aceptación resulta significativa a un nivel de confianza de 0.95.

3.5 Procedimientos

En primer lugar, se realizaron las coordinaciones con la institución policial en la cual se plantea realizar el estudio, enviando para ello una solicitud de acceso. En segundo lugar, luego de acceder al asentimiento de la institución para realizar el estudio, se genera el contacto con los participantes y se les explica el motivo y objetivo de la investigación mencionando a su vez el carácter voluntario y confidencial del estudio. En tercer lugar, luego de obtenida la información requerida para el estudio mediante las encuestas, ésta es trasladada de manera numérica al

programa Excel a fin de ordenar, clasificar y tabular los datos obtenidos para su posterior procesamiento en el programa estadístico SPSS versión 25.

3.6 Métodos de análisis de datos

Inicialmente, se realizó el análisis descriptivo de los datos obtenidos a través de las encuestas, es decir, se inicia con la obtención de las medidas como media, desviación estándar, etc.; además se obtienen categorías nominales de las variables en función a baremos según sea el caso. Posteriormente, se realiza un análisis inferencial utilizando inicialmente la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para precisar la distribución de los puntajes de la muestra; a partir de ello se utiliza la correlación de Spearman o Pearson según sea el caso para realizar la prueba de hipótesis.

3.7 Aspectos éticos

El presente estudio considera aspectos éticos referidos al compromiso y responsabilidad de parte de las investigadoras tomando en cuenta la no repetición o plagio de la información teórica o empírica obtenida previamente. También, se resalta el acto de realizar un documento de consentimiento informado el cual manifiesta la voluntariedad y confidencialidad del estudio siendo facilitado a los participantes del estudio previo a la recolección de datos.

IV. RESULTADOS

4.1 Prueba de normalidad

Tabla 03

Prueba de Normalidad de Kolmogórov-Smirnov para las variables de estudio

	Estadístico		
		gl	<u>Sig.</u>
Estrategias centradas en el problema	.187	220	.00
Estrategias centradas en la emoción	.078	220	.00
Síndrome de Burnout	.104	220	.00

Nota. Elaboración propia (2020)

La tabla 03, presenta el análisis de la normalidad para la distribución de los puntajes obtenidos de la muestra en relación a las variables de estudio, donde se aprecia que todas presentan un nivel de significancia menor a .05 por lo cual se concluye que se deben utilizar estadísticos no paramétricos para el análisis de correlación.

4.2 Análisis inferencial

Tabla 04

Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el Síndrome de Burnout

	<u>Síndrome de Burnout</u>	
	<i>Rho</i>	-,60**
	<i>(r)²</i>	.36
Estrategias centradas en el problema	Sig. (bilateral)	,000 N 220

Nota. Elaboración propia (2020)

La tabla 04, presenta el análisis de asociación entre las Estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el Síndrome de Burnout, donde se aprecia el coeficiente de Spearman $\rho = -.60$, además el valor de p es menor a .05 ($p = .00 < .05$); de ahí que, se concluye que existe relación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el

síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. El tamaño del efecto ($r^2=0,36$) es mediano según **Cohen (1988)**.

Tabla 05

Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el Síndrome de Burnout

	<u>Síndrome de Burnout</u>	
	<i>Rho</i>	-,091
	<i>(r)²</i>	.01
Estrategias centradas en la emoción	Sig. (bilateral) ,	179 N
		220

Nota. Elaboración propia (2020)

La tabla 05, presenta el análisis de correlación entre las Estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout, donde se aprecia el coeficiente de Spearman $rho = -.091$, además el valor de p es mayor a .05 ($p = .179 > .05$); de ahí que, se concluye que no existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. El tamaño del efecto ($r^2=0,36$) es pequeño según Cohen (1988).

Tabla 06

Prueba de Kruskal-Wallis para las estrategias de afrontamiento de acuerdo con la edad

	Edad	N	Rango	Chi-	Gl	Sig.
			<u>promedio</u>	<u>cuadrado</u>		<u>Asintót</u>
Estrategias centradas en el problema	19 - 25 años	34	124.94	7.69	3	.053
	26 - 35 años	87	115.14			
	36 - 45 años	66	109.87			
	46 - 55 años	33	84.64			
		220				
<hr/>						
Total						
Estrategias centradas en la emoción	19 - 25 años	34	105.85	9.44	3	.82
	26 - 35 años	87	111.75			
	36 - 45 años	66	114.83			
	46 - 55 años	33	103.33			
	Total	220				

Nota. Elaboración propia (2020)

La tabla 06, presenta el análisis de diferencias significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento de acuerdo con la edad, apreciándose que, en cuanto a las estrategias centradas en el problema, el nivel de significancia es mayor a .05 ($p = .053 > .05$); por lo cual, se concluye que no existen diferencias significativas de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema de acuerdo con la edad. Por otro lado, en cuanto a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, el nivel de significancia es mayor a .05 ($p = .82 > .05$); por lo cual, se concluye que no existen diferencias significativas de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción de acuerdo con la edad.

Tabla 07

Prueba de Kruskal-Wallis para las estrategias de afrontamiento de acuerdo con el grado policial

	Grado policial	N	Rango <u>promedio</u>	Chic <u>uadrado</u> GI	Sig. <u>Asintót</u>
Estrategias centradas en el problema	Sub oficial	137	110.45	6.97	3
	Técnico	70	118.52		
	Superior	7	66.21		
	Brigadier	6	69.83		
	Total	220			
Estrategias centradas en la emoción	Sub oficial	137	107.22	3.89	3
	Técnico	70	118.56		
	Superior	7	77.79		
	Brigadier	6	129.42		
	Total	220			

Nota. Elaboración propia (2020)

La tabla 07, presenta el análisis de diferencias significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento de acuerdo con el grado policial, apreciándose que, en cuanto a las estrategias centradas en el problema, el nivel de significancia es mayor a .05 ($p = .073 > .05$); por lo cual, se concluye que no existen diferencias significativas de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema de acuerdo con el grado policial.

Por otro lado, se aprecia que, en cuanto a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, el nivel de significancia es mayor a .05 ($p = .274 > .05$); por lo cual, se concluye que no existen diferencias significativas de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción de acuerdo con el grado policial.

Tabla 08

Prueba de Kruskal-Wallis para el Síndrome de Burnout de acuerdo con la edad

	Edad	N	Rango promedio	Chic cuadrado	GI	Sig. Asintót.
Síndrome de Burnout	19 - 25 años	34	104.46	6.12	3	.106
	26 - 35 años	87	109.49			
	36 - 45 años	66	102.81			
	46 - 55 años	33	134.77			
	Total	220				

Nota. Elaboración propia (2020)

En la tabla 08, se muestra el análisis comparativo en cuanto al síndrome de Burnout de acuerdo con la edad, apreciándose que, el nivel de significancia es mayor a .05 ($p = .106 > .05$); por lo cual, se obtiene que no existen diferencias significativas del síndrome de Burnout de acuerdo con la edad.

Tabla 09

Prueba de Kruskal-Wallis para el Síndrome de Burnout de acuerdo con el grado policial

	Grado policial	N	Rango promedio	Chic cuadrado	GI	Sig. Asintót.
Síndrome de Burnout	Sub oficial	137	109.93	10.59	3	.014
	Técnico	70	102.38			
	Superior	7	140.43			
	Brigadier	6	183.25			
	Total	220				

Nota. Elaboración propia (2020)

En la tabla 09, se muestra el análisis de diferencias significativas en cuanto al síndrome de Burnout de acuerdo con el grado policial, apreciándose que, el nivel de significancia es menor a .05 ($p = .014 < .05$); por lo cual, se concluye que existen diferencias significativas del síndrome de Burnout de acuerdo con el grado policial.

4.3 Análisis descriptivo

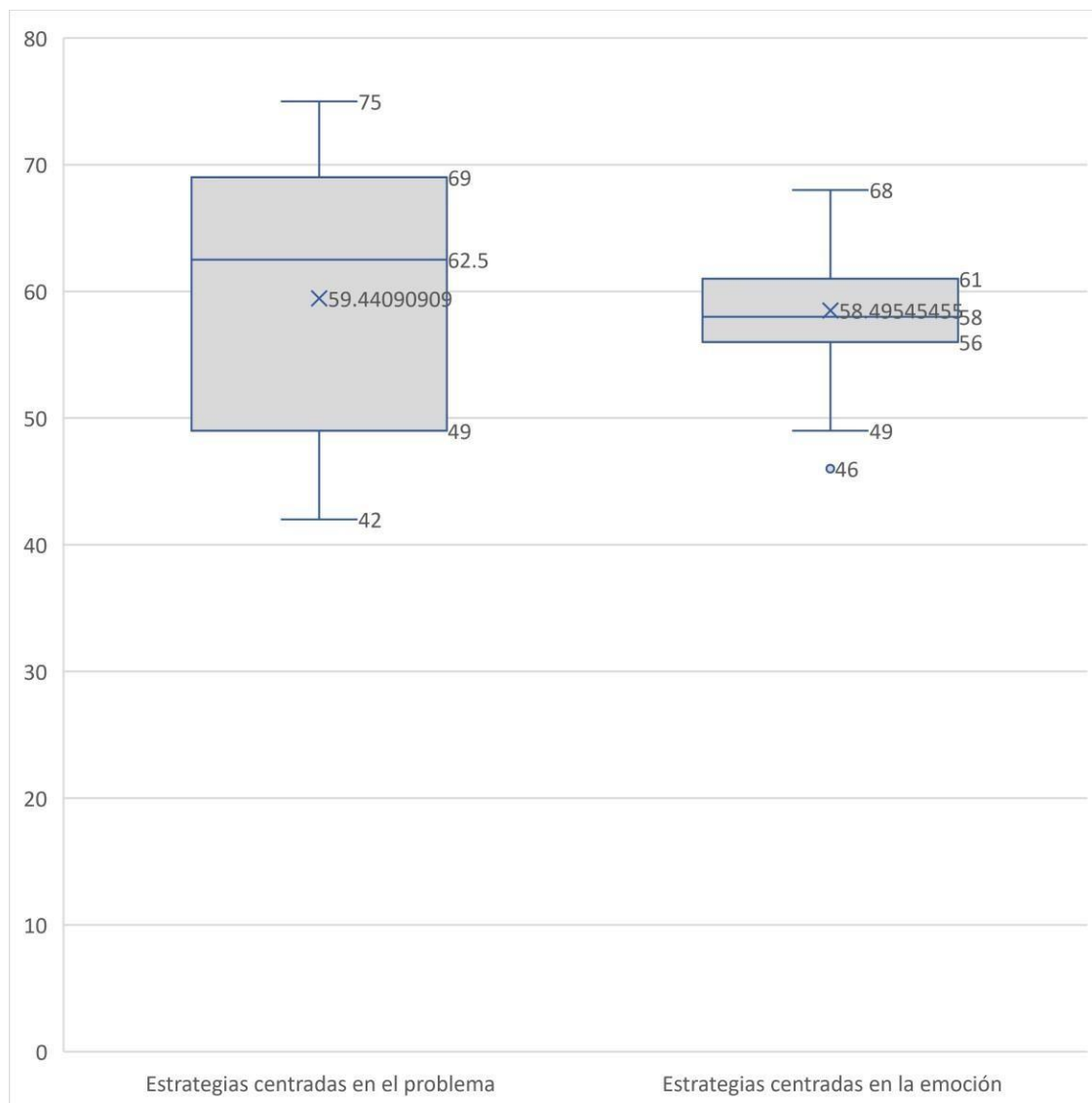


Figura 1. Análisis gráfico de la media de las estrategias de afrontamiento

En la Figura 1, se presenta la media de las estrategias de afrontamiento al estrés tomado en cuenta en la muestra estudiada, donde las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema tienen el mayor valor el cual es 59.44, mientras que las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción presentan un valor de 58.49, notando que la diferencia es mínima.

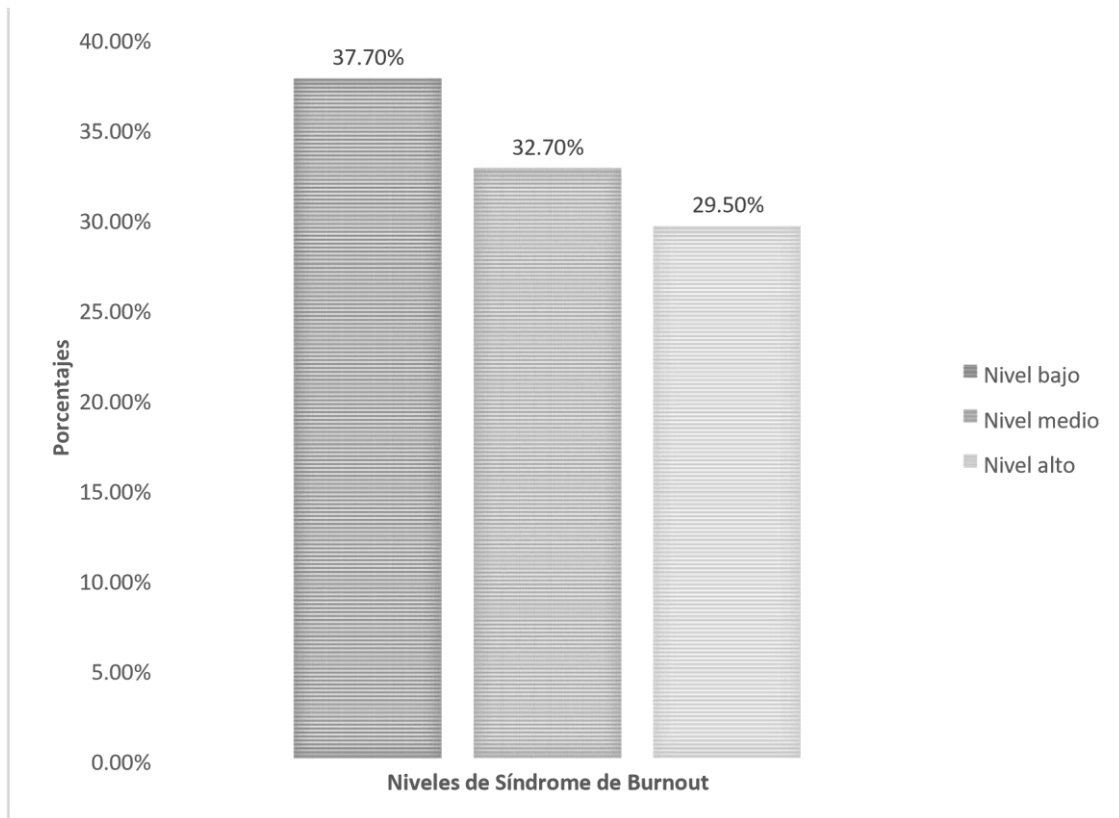


Figura 2. Niveles de Síndrome de Burnout

La Figura 2, presenta los niveles de Síndrome de Burnout, donde se aprecia que el 37.7% representa un nivel bajo, seguido del 32.7% que corresponde al nivel medio y el 29.5% corresponde a nivel alto.

V. DISCUSIÓN

El propósito principal fue determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Los resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento se correlacionan inversa y significativamente con el Síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Esto indica que las reacciones o esfuerzos cognitivos y mentales específicos ante situaciones problemáticas (**Carver et al., 1989**) se relacionan inversamente con el síndrome caracterizado por cansancio emocional, despersonalización y que repercute negativamente con la realización personal (Maslach & Jackson, 1982). Estos hallazgos son similares a los obtenidos por **Cabellos (2019)** quien en su tesis doctoral identificó una correlación inversa entre el síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento. Esto indica que independiente de la muestra de estudio se mantiene la relación inversa entre el Burnout y las estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, el presente estudio buscó determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Los resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se relacionan inversa y significativamente con el Síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Esto indica que las estrategias a fin de solucionar o reestructurar una situación problemática de una manera determinada (**Lazarus & Folkman, 1986**) se relacionan inversamente con el síndrome caracterizado por cansancio emocional, despersonalización y que repercute negativamente con la realización personal (**Maslach & Jackson, 1982**). Estos resultados son similares a lo encontrado por **Arias-Gundin y Vizozo (2018)** quienes reportaron relación inversa entre las variables, aunque dicho estudio se realizó en universitarios de España lo cual indicaría que al igual que los universitarios, los policías utilizan más una actitud racional que se relaciona con su perfil profesional.

Asimismo, el presente estudio buscó determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Los resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción no se relacionan inversa y significativamente con el Síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Esto indica que las estrategias utilizadas para atenuar o eliminar reacciones emocionales desencadenadas por una fuente de estrés cuando es inmodificable (**Lazarus & Folkman, 1986**) no se relacionan inversamente con el síndrome caracterizado por cansancio emocional, despersonalización y que repercute negativamente con la realización personal (**Maslach & Jackson, 1982**). Estos resultados son diferentes a lo planteado por **Robayo y Aldas (2017)** quienes reportaron relación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento relacionadas a la emoción y el burnout, aunque dicho estudio se realizó en personal de salud del Ecuador. Dicha discrepancia podría deberse a que en el contexto policial a diferencia del sanitario existe una mayor tendencia a contener y expresar sus emociones como parte de la labor policial (**Zuazo, 2018**)

Por otro lado, se buscó identificar las estrategias de afrontamiento al estrés característico en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Los resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema son las más características en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Esto indica que las estrategias a fin de solucionar o reestructurar una situación problemática de una manera determinada (Lazarus & Folkman, 1986) son las más utilizadas en la muestra de estudio. Estos resultados son similares a lo obtenido por **Picón y Rojas (2019)** quienes concluyeron que los policías son ordenados y formales de ahí que tienden a minimizar las reacciones emotivas.

Además, se buscó identificar el nivel de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Los resultados sugieren que el nivel de Burnout bajo es el prevalente en la mayoría de los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Esto indica que el síndrome caracterizado por cansancio emocional, despersonalización y que repercute negativamente con la realización personal (**Maslach & Jackson, 1982**) se presenta en un nivel bajo en la muestra de estudio.

Estos resultados son diferentes a lo encontrado por **Chipana y Quispe (2018)** quienes reportaron un nivel medio de burnout en docentes de colegios públicos de Lima, lo cual indicaría que los policías de la UNIPREMB Surquillo generan bajo estrés laboral debido a que generalmente las actividades que realizan se realizan como cuidado y acompañamiento en las embajadas lo cual no requiere mayor exigencia.

También, se buscó identificar si existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés de acuerdo con la edad y el grado policial en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Los resultados sugieren que no existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema de acuerdo con la edad y el grado policial. Esto indica que las estrategias relacionadas a solucionar o reestructurar una situación problemática de una manera determinada (**Lazarus & Folkman, 1986**) no se diferencian en función a la edad y el grado policial. Además, los resultados sugieren que no existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción de acuerdo con la edad y el grado policial. Esto indica que las estrategias relacionadas a atenuar o eliminar reacciones emocionales desencadenadas por una fuente de estrés cuando es inmodificable (**Lazarus & Folkman, 1986**) no presentan diferencias en función a la edad y el grado policial. En cuanto a las estrategias de afrontamiento y la edad, los resultados son diferentes a los obtenidos por **Polanco (2019)** quien reportó diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento de acuerdo con el sexo, aunque dicho estudio se realizó en población general. Respecto a las estrategias de afrontamiento y el grado policial, **Barroso y Herrera (2017)** mencionan que los policías deben desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento independiente de la jerarquía o grado.

Finalmente, se buscó identificar si existen diferencias significativas entre el nivel de Burnout de acuerdo con la edad y el grado policial en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Los resultados sugieren que no existen diferencias significativas entre el síndrome de Burnout de acuerdo con la edad. Esto indica que el síndrome caracterizado por cansancio emocional, despersonalización y que repercute negativamente con la realización personal (**Maslach & Jackson, 1982**) no presenta diferencias en función a la edad. Sin embargo, los resultados sugieren

que si existen diferencias significativas entre el síndrome de Burnout de acuerdo con el grado policial. Esto indica que el síndrome caracterizado por cansancio emocional, despersonalización y que repercute negativamente con la realización personal (**Maslach & Jackson, 1982**) si presenta diferencias en función al grado policial. Respecto al burnout y la edad, **Simón (2020)** reporto un resultado diferente indicando que si existen diferencias significativas ello debido posiblemente a que en dicho estudio los policías pertenecían a la división de investigación criminal. Finalmente, en cuanto al burnout y el grado policial los resultados obtenidos son similares a lo encontrado por **Zuazo (2018)** quien reportó que mientras mayor sea la realización personal lo cual está relacionado al grado policial ello tendrá un efecto atenuante en el estrés laboral.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERO: El incremento de las reacciones o esfuerzos cognitivos y mentales ante situaciones problemáticas disminuye características como el cansancio emocional, despersonalización y la dificultad de realización personal en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.

SEGUNDO: Existe correlación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el síndrome de Burnout. Lo que nos indica que las estrategias están enfocadas a solucionar o reestructurar una situación problemática disminuye características como el cansancio emocional, despersonalización y la dificultad de realización personal en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.

TERCERO: No existe correlación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout. Lo que indica que el uso de estrategias se encuentra enfocadas a atenuar o eliminar reacciones emocionales ante circunstancias inmodificables no afectan o son independientes ante la presencia de cansancio emocional, despersonalización y dificultad de realización personal en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.

CUARTO: Las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema son las que más caracteriza o prevalecen en cuanto a su uso en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020

QUINTO: El nivel de Burnout bajo (37.7%) es el prevalente en la mayoría de los policías. Lo que indica que Existe una baja presencia de cansancio emocional, despersonalización y dificultad de realización personal en la mayoría de los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.

SEXTO: No existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema de acuerdo con la edad y el grado policial. Y además, no existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción de acuerdo con la edad y el grado policial en los policías de la

UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020. Lo que indica, que el uso de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y las centradas en la emoción no están afectadas o influidas por variables socio demográficas como la edad y el grado policial en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.

SÉPTIMO: No existen diferencias significativas del síndrome de Burnout de acuerdo con la edad. Sin embargo, si existen diferencias significativas del síndrome de Burnout de acuerdo el grado policial en los policías. Lo que indica, que la presencia del síndrome de Burnout es independiente o no es afectada por la edad en los policías. Sin embargo, el nivel de síndrome de Burnout si es afectado o depende del grado policial en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERO: Se recomienda utilizar para futuros estudios una muestra de tipo probabilístico o aleatoria a fin de poder obtener una mayor capacidad de generalización de los resultados.

SEGUNDO: Es importante la realización de estudios comparativos en cuanto a las estrategias de afrontamiento de acuerdo con la edad y el grado policial ya que en el presente estudio no hubo resultados significativos, a fin de corroborar lo encontrado.

TERCERO: Se recomienda que se planifiquen y realicen actividades extralaborales que faciliten y promuevan la capacidad de homeostasis física y mental como deporte, gimnasio, integración social, etc. a fin de mantener un nivel bajo de burnout.

CUARTO: Es importante elogiar mediante reconocimientos al personal policial por su destacada labor de forma mensual. Con la finalidad, que su nivel de estrés se mantenga bajo.

QUINTO: Se recomienda realizar talleres o actividades psicológicas acerca de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, ya que éstas permiten disminuir el burnout.

SEXTO: Se recomienda desarrollar técnicas de juego de roles dentro de la institución acerca de situaciones conflictivas donde se generen opciones de solución y prevenir reacciones precipitadas propiciando la comunicación.

REFERENCIAS

- Álvarez, P. (2019). El Burnout, Estrés, las *Técnicas de afrontamiento al estrés, satisfacción laboral y riesgos psicosociales en funcionarios de un centro penitenciario de Chile*. [Tesis Doctoral]. Universidad Complutense.
- Arias, W., Masías, A., & Justo, O. (2017). Felicidad, síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en una empresa privada. *Avances en Psicología*, 22(1), 75-88. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.274>
- Arias-Gundín, O. y Vizoso, C. (2018). Relación entre estrategias activas de afrontamiento, burnout y engagement en futuros educadores. *Estudios sobre educación*, 35, 409-427. <https://doi.org/10.15581/004.35.409-427>
- Barroso, K. & Herrera, C. (2017). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en dos aspirantes a patrullero de la Policía Nacional* [Tesis de Bachiller, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional Universidad Minuto de Dios
https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/5118/1/TP_HerreraParejaCatherinAndrea_2017.pdf
- Basińska, B. a, y Wilczek-Rużyczka, E. (2013). The role of rewards and demands in Burnout among surgical nurses. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 26(4), 593–604. <http://doi.org/10.2478/s13382-0130129-8>
- Burke, R. (1987). Burnout in police work: An examination of de cherniss model. *Group and Organizations Management*, 12(2), 174-188. Buss, A. & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Cabellos, S. (2019). *Asociación entre síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca - Perú*. (Tesis Doctoral]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Cannizzo, T. A. & Liu, P. (1995). The Relationship Between Levels of Perceived Burnout and Career Stage Among Sworn Police Officers. Monmouth University. *Police studies*, 18(3), 53-68.

- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief Coping. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16250744>
- Carver et al. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283.
- Cassaretto, M., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. RIDEP*, 42(2), 95-109. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>.
- Cassaretto, M. y Paredes, R. (2006). Afrontamiento en la enfermedad crónica: el caso de la insuficiencia renal crónica. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 21(1), 110-140. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3378/337829536005>.
- Cassaretto, M. (2009). *Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes pre-universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional de la Universidad San Marcos <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/619>.
- Castro, N., Gómez, R., Lindo, W., & Vega, M. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés e inteligencia emocional en la mujer ejecutiva en Lima Metropolitana* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Católica del Perú <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/8066>.
- Chávez, J. (2020). *Factores de riesgo psicosocial asociados al estrés laboral en médicos y personal profesional de salud del hospital San Bartolomé programa de afrontamiento 2019*. [Tesis Doctoral]. Universidad Nacional Federico Villareal.
- Comrey, A.L. y Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Chipana y Quispe (2018). *Asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas estatales de Ñaña, Lima Este* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana

- Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/993>
- Chunga, J. (2018). Relación entre estrés laboral y Síndrome de Burnout en conductores de taxi de la ciudad de Trujillo. Perú, 2019. *Revista Médica Vallejana*, 9(1): 13 – 7.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition. Hillsdale, NJ: LEA.
- Escobar, M., Mejía, P., & Pastora, K. (2013). *Efectos psicológicos del síndrome de Burnout en las actitudes del personal de procesamiento de alimentos con los usuarios de los servicios de la Fuerza Aérea Salvadoreña ubicado en la zona metropolitana de San Salvador* [Tesis de licenciatura, Universidad de El Salvador] Repositorio institucional de la Universidad de El Salvador <http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/4571/1/Efectos%20psicol%C3%B3gicos%20del%20s%C3%ADndrome%20del%20Burnout.pdf>.
- Gantiva, C., Jaimes, S., & Villa, M. (2010). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. *Psicología desde el Caribe*, (26), 36-50. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21319039003.pdf>
- Gershon, R. (2002). Work stress in aging police officers. *Journal of occupational and environmental medicine*, 44(2), 160-167.
- Gutiérrez, N. y Veliz, Y. (2017). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Unión.
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *Editorial Mc Graw Hill Education*. ISBN: 97814562-6096-5, 714 p.
- Hernández, R., Terán, O., Navarrete, D., & León, A. (2007). El síndrome de burnout: Una aproximación hacia su conceptualización, antecedentes. *Modelos explicativos y de medición*, 3(5), 50-68. <http://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-2.pdf>.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

- Lecca, C. (2017). *Síndrome de burnout en el personal policial USE - VII DITERPOL Lima, 2017*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.
- Ley de la Policía Nacional del Perú Resolución Directoral N°200-2018- DIRGEN/IGPNP, 2018).https://www.policia.gob.pe/resoluciones_directivas/RD%20N%C2%B0200-2018-DIRGENIGPNP%20DEL%2002JUN18%20Y%20DIRECTIVA%20N%C2%B0%2018-10-2018-DIRGEN-PNP-DIRSAPOL-B.pdf.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>.
- Marrau, M. (2009). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout), en el marco contextualizado del estrés laboral. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 10(19), 167-177.
- Martínez, A. (2010). The Burnout Syndrome. Overview and Development of the Concept. *Vivat Academia*, 112, 1- 40. Retrieved from <http://www.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>
- Martínez, V., Arenas, M., Páez, A., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S., Penna, F. (2005) La influencia de los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4° año de psicología de la UNSL. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Redalyc*, 6(12), 173-194.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo*, 11(32), 37-43. <https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf>
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981a). *MBI: Maslach burnout inventory: research edition*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.

- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2), 103–111. doi:<https://doi.org/10.1002/wps.2031>
- Millon, T. (1997a). *Inventario Millon de estilos de personalidad [MIPS]*. Buenos Aires: Paidós.
- Miyasato, S. (2014). *Afrontamiento y satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Católica del Perú <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6843>.
- Monsalve, C. (2019). *Niveles y factores de riesgo de Burnout en profesionales de enfermería de atención primaria* [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
- Montoya, P., & Moreno, S. (2012). Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología desde el Caribe*, 29(1), 205-227. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21323171011.pdf>.
- Nacimiento, L. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante bullying y cyberbullying: condicionantes y consecuencias*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Sevilla.
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo, un reto colectivo. Primera edición 2016*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf.
- Pajares, E. (2020). *Relación entre síndrome de burnout y clima laboral en los médicos del servicio de emergencia del Hospital Regional de Cajamarca - 2018*. [Tesis Doctoral]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Paredes, M. y Quishpe, S. (2019). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Cuenca.
- Perestelo-Pérez, L. (2013). Standards on how to develop and report systematic reviews in Psychology and Health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(1), 49-57. doi:10.1016/S1697-2600(13)70007-3.
- Picón, A. y Rojas, T. (2019). *Rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento en policías activos de la ciudad de Cuenca* [Tesis de Licenciatura,

Universidad de Cuenca]. Repositorio institucional de la Universidad de Cuenca

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33750/1/Trabajo%20final%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

Portero, S. (2019). *Estrés laboral, Burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general en personal sanitario de urgencias*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Córdoba.

Polanco, J. (2019). *Adaptación del inventario de afrontamiento cope en adultos pertenecientes a la población económicamente activa de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Lima.

Posada, E. (2011). La relación trabajo- estrés laboral en los Colombianos. *Revista CES Salud Pública*, 2(1), 66-73. http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/1449/91_3

Quirós, S. (2013). *Burnout y afrontamiento en un grupo de agentes de tráfico del aeropuerto* [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Rodríguez, R., & Rivas, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(1:1262), 72-88. <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>

Ramos, V. (2018). *Estrategias de afrontamiento al estrés según nivel de síndrome de burnout en el personal del hospital PNP Luis Sáenz*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada San Juan Bautista.

Romani, M. & Ashkar, K. (2014). Burnout among physicians. *Libyan Journal of Medicine*, 9.

Robayo, J. y Aldas, A. (2017). *Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en personal de salud*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional de la Universidad de Ambato <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/26500>

Rueda, M. & Aguado, A. (2003). *Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular*. Colección estudios e informes, Serie

<http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO6696/lesionmedular.pdf>

Sandín, B. (1995). *Estrés*. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.), Manual de Psicopatología Vol. II. Madrid: McGraw-Hill.

Simón, K. (2020). Síndrome de burnout según variables sociodemográficos en policías del departamento de investigación criminal de Lima Metropolitana, 2020. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51076/Simon_RKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Soraluz, M. (2018). *Estrés parental y estilos de afrontamiento en madre de hijos con pérdida auditiva de 1 a 10 años de una institución educativa especializada*. [Tesis Doctoral]. Universidad de San Martín de Porres.

Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de posgrado. *Revista de investigación psicológica*, 21, 37-56.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004

Tello, J. (2010). *Nivel de síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de los Servicios Críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2009* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de San Marcos http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/547/Tello_bj.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Valdivia, C. (2011). *Síndrome de Burnout y Personalidad en un grupo de profesionales de enfermería de un instituto oncológico de Lima*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Valladares, L. (2017). *Síndrome de burnout en agentes policiales de la división policial de Huaral Perú 2017*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo.

Vásquez, J. (2020). *Propiedades psicométricas del inventario burnout de Maslach en colaboradores de una empresa paraestatal de Trujillo*. [Tesis Doctoral], Universidad Cesar Vallejo.

Vásquez, Ch. (2018). *Satisfacción y estrés laboral en policías de la dirección de investigación criminal de Lima*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma del Perú.

Zamorano, T. (2017). *Autorregulación emocional y estilos de afrontamiento en pacientes con trastorno límite de la personalidad*. [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Zuazo, A. (2018). *Burnout y calidad de vida profesional en policías de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625148/Zuazo_ua.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables de la investigación	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe correlación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el Síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020</p>	<p>Estrategias de afrontamiento al estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema - Estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción. 	<p>La investigación es de tipo básica – correlacional.</p> <p>El diseño es no experimental de corte transversal.</p> <p>El esquema es el siguiente:</p> <pre> graph TD M --> O1 M --> O2 O1 --> r O2 --> r </pre>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el síndrome de Burnout en los policías de la</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el síndrome de Burnout en los policías de la</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe correlación inversa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el síndrome de Burnout en los policías de la</p>	<p>Síndrome de Burnout</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agotamiento emocional - Despersonalización - Realización personal 	<p>Población: En la presente investigación se trabajó con 336 policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020.</p> <p>Muestra: La muestra se obtuvo mediante el</p>

UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020?	UNIPREMB - Surquillo Lima 2020	UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020		muestreo no probabilístico intencionado; por lo que se trabajó con toda la población como muestra; es decir, los instrumentos fueron aplicados a los 220 policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020
¿Cuál es la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020?	Determinar la correlación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020	No existe una Correlación significativa e inversa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción y el síndrome de Burnout en los policías;		Todo el procesamiento de la información fue a través del Software SPSS versión 23 y como medio auxiliar el Programa de Excel, 2017.

<p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés características en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020?</p>	<p>Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés características en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020</p>	<p>La estrategia de afrontamiento al estrés preferida en los policías es la centrada en el problema en los policías,</p>		
<p>¿Cuál es el nivel de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020?</p>	<p>Identificar el nivel de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020</p>	<p>El nivel de Burnout en los policías que predomina es el bajo,</p>		

<p>¿Existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020, de acuerdo con la edad y el grado policial?</p>	<p>Identificar si existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020, de acuerdo con la edad y el grado policial</p>	<p>No existe una diferencia significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés de acuerdo con la edad y el grado policial en los policías,</p>		
<p>¿Existen diferencias significativas entre el nivel de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020, de acuerdo con la edad y el grado policial?</p>	<p>Identificar si existen diferencias significativas entre el nivel de Burnout en los policías de la UNIPREMB - Surquillo, Lima 2020, de acuerdo con la edad y el grado policial</p>	<p>No existe una diferencia significativa entre el nivel de Burnout de acuerdo con la edad y si existe diferencias significativas de acuerdo con el grado policial en los policías.</p>		

Anexo 02: Matriz de operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítem	Escala de Medición
Estrategias de afrontamiento al estrés	Son reacciones o esfuerzos cognitivos y mentales específicos ante situaciones problemáticas, emocionales (Carver et al., 1989).	Para la medición se empleará 44 ítems con 2 dimensiones.	- Estrategias centradas en el problema	01, 03, 04, 10, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 24, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 39, 41, 43, 44	<i>Ordinal</i> - Casi nunca hago esto = 1 - A veces hago esto = 2 - Usualmente hago esto = 3 - Hago esto con mucha frecuencia = 4
			- Estrategias centradas en la emoción	02, 05, 06, 07, 08, 09, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 36, 38, 40, 42	
Síndrome de Burnout	Expresión del cuerpo a causa del estrés laboral convirtiéndose en un síndrome caracterizado por agotamiento afectivo y despersonalización repercutiendo negativamente en desarrollo humano (Maslach & Jackson, 1982).	Para medir la variable Burnout se empleará 22 ítems con 3 dimensiones	- Despersonalización	05, 10, 11, 15, 22	<i>Ordinal</i> - Nunca = 0 - Pocas veces al año = 1 - Una vez al mes = 2 - Unas pocas veces al mes = 3 - Una vez a la semana = 4 - Pocas veces a la semana = 5 - Todos los días = 6
			- Agotamiento emocional	01, 02, 03, 06, 08, 13, 14, 16, 20	
			- Realización personal	04, 07, 09, 12, 17, 18, 19, 21 (ítems inversos)	

Anexo 03: Instrumentos de Evaluación Cuestionario de estimación de modos de afrontamiento (COPE) – adaptado por Polanco (2019)

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan un conjunto de enunciados relacionados con la manera de afrontar situaciones estresantes. Lo que tiene que hacer es indicar la frecuencia con que se presentan, marcando con un aspa el número correspondiente de acuerdo a la siguiente escala:

1 No suelo hacer esto en absoluto	2 Suelo hacer esto un poco	3 Suelo hacer esto moderadamente	4 Suelo hacer esto mucho
---	--------------------------------------	--	------------------------------------

Empieza la encuesta

AFIRMACIONES	1	2	3	4
1. Intento desarrollarme como persona a partir del resultado de la experiencia.				
2. Me altero manifestando mis emociones.				
3. Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer en situaciones estresantes.				
4. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación estresante.				
5. Me digo a mí mismo: "Esto no es real".				
6. Admito que no puedo con ello y dejo de intentarlo.				
7. Me convengo a mí mismo de no hacer algo con demasiada rapidez.				
8. Para sentirme mejor consumo alcohol y/o drogas.				
9. Me acostumbro a la idea de que sucedió un evento estresante.				
10. Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				
11. Sueño despierto con otras cosas diferentes.				
12. Me altero, siendo realmente consciente de ello.				
13. Hago un plan de acción.				
14. Me tomo un tiempo en tomar acción sobre el tema hasta que la situación lo permita.				
15. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y/o familiares.				
16. Simplemente dejo de intentar lograr mi objetivo.				
17. Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.				
18. Intento distraerme un rato consumiendo alcohol y/o drogas.				

19. Me niego a creer que haya sucedido.					
20. Intento ver el suceso estresante de una forma diferente, para que parezca más positivo.					
21. Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.					
22. Duermo más de lo habitual.					
23. Intento encontrar una estrategia de qué hacer frente al acontecimiento estresante.					
24. Me concentro en el manejo del problema, apartando otros temas un poco, en caso sea necesario.					
25. Consigo la compasión y comprensión de alguien.					
26. Para pensar menos en ello consumo drogas y/o alcohol.					
27. Evito tomar la situación con tanta seriedad, incluso hago chistes.					
28. Renuncio a intentar lograr lo que quiero.					
29. Busco algo positivo a partir de lo que está sucediendo.					
30. Pienso acerca de cómo podría manejar mejor el problema.					
31. Actúo como si realmente no hubiera sucedido.					
32. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.					
33. Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación estresante.					
34. Acepto la realidad que el hecho ha sucedido.					
35. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.					
36. Siento un gran malestar emocional y expreso estos sentimientos en gran medida					
37. Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.					
38. Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.					
39. Hablo con alguien acerca de cómo me siento frente a la situación estresante.					
40. Consumo alcohol y/o drogas para ayudarme a superarlo.					
41. Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.					
42. Actúo como si nunca hubiera ocurrido.					
43. Hago lo que hay que hacer, paso a paso.					
44. Aprendo algo de la experiencia.					

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Inventario de Burnout de Maslach (MBI) – adaptado por Lecca (2017)

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan un conjunto de enunciados relacionados con los sentimientos que Ud. experimenta en su trabajo. Lo que tiene que hacer es indicar la frecuencia con que se presentan, marcando con un aspa el número correspondiente de acuerdo a la siguiente escala:

0: Nunca	1: Pocas veces al año o menos	2: Una vez al mes o menos	3: Una pocas veces al mes	4: Una vez a la semana	5: Pocas veces a la semana	6: Todos los días
-------------	----------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------

1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente cansado.	0 1 2 3 4 5 6
2. Al final de mi facción de servicio me siento agotado.	0 1 2 3 4 5 6
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y no sé el servicio que me espera en el trabajo	0 1 2 3 4 5 6
4. Puedo entender con facilidad lo que piensan los ciudadanos.	0 1 2 3 4 5 6
5. Creo que durante mi labor policial trato a algunos ciudadanos con indiferencia.	0 1 2 3 4 5 6
6. Considero que trabajar con los ciudadanos todos los días es una tensión para mí.	0 1 2 3 4 5 6
7. Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan los ciudadanos durante mi servicio policial.	0 1 2 3 4 5 6
8. Me siento agotado por el trabajo	0 1 2 3 4 5 6
9. Siento que mediante mi trabajo, estoy influyendo positivamente en la vida de otros	0 1 2 3 4 5 6
10. Creo que me comporto de manera más insensible con la gente desde que hago este trabajo.	0 1 2 3 4 5 6
11. Me preocupa que mi labor en este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.	0 1 2 3 4 5 6

12. Me encuentro con mucha vitalidad.	0 1 2 3 4 5 6
13. Me siento frustrado por mi trabajo.	0 1 2 3 4 5 6
14. Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.	0 1 2 3 4 5 6
15. Realmente no me importa lo que les ocurrirá a alguno de los ciudadanos que soliciten mi apoyo.	0 1 2 3 4 5 6
16. Trabajar en contacto directo con los ciudadanos me produce bastante estrés.	0 1 2 3 4 5 6
17. Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a los ciudadanos.	0 1 2 3 4 5 6
18. Me encuentro animado después de trabajar junto con los ciudadanos.	0 1 2 3 4 5 6
19. He realizado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.	0 1 2 3 4 5 6
20. En el trabajo, siento que he llegado al límite de mis posibilidades.	0 1 2 3 4 5 6
21. Siento que se trata de forma adecuada los conflictos emocionales en el trabajo.	0 1 2 3 4 5 6
22. Siento que los ciudadanos me culpan de algunos de sus problemas.	0 1 2 3 4 5 6

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Anexo 04: Ficha sociodemográfica Ficha sociodemográfica para participantes de investigación

ESTIMADO (A): El test que a continuación vas a marcar, pretende conocer algunos aspectos de tu vida, de lo que sientes o piensas. Contesta todas las preguntas que se presentan a continuación, marcando con una (x) en un cuadro contiguo a la respuesta que consideras se aplica mejor a tu situación. No debes escribir tu nombre solo el código que se te administro. Recuerda que el test es anónimo.

No permitas que nadie más observe o te sugiera las respuestas. Agradecemos tu confianza e interés.

No existen respuestas buenas, malas, correctas o incorrectas. Todas son importantes.

Fecha: _____

Grado: _____

Turno: _____

Características sociodemográficas Edad:

Sexo:

 M F

Anexo 05: Carta de solicitud para la aplicación de instrumentos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la universalización de la salud"

Los Olivos, 1 de diciembre de 2020

CARTA INV. N°1341 -2020/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sr.
JOHNNY GUZMAN SEVILLANO
COMANDANTE PNP JEFE DE UNIDAD UNIPREMB-Z.5
UNIDAD DE PROTECCIÓN DE EMBAJADAS PNP - ZONA SUR
Jirón Gral. Recavarren 1378, Surquillo.

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para las Srtas. **Nieves Torres Greysee** con DNI N° **75508021** estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° **7002559537**; **Galarza Torres Kryzia** con DNI N° **71007503** estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° **7002559366**, quienes desean realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y DIMENSIONES DEL SINDROME DE BURNOUT DEL PERSONAL POLICIAL QUE PRESTA SERVICIO EN LA UNIPREMB ZONA SUR- SURQUILLO. Lima, 2020"**. Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación.

Agradecemos por antelación les brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Dra. Roxana Cárdenas Vila
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

Anexo 06: Carta de aceptación para aplicación de instrumentos

AUTORIZACION

El suscrito Jefe de la UNIDAD DE PROTECCIÓN DE EMBAJADAS ZONA SUR – DIVPREMB PNP, **AUTORIZA** a **Greysee Susán NIEVES TORRES con DNI N°75508021** con código de matrícula N° 7002559537 y **Kryzia Reyna GALARZA TORRES con DNI N° 71007503**, con código de matrícula N° 7002559366, estudiantes de la Facultad de **MEDICINA HUMANA y CIENCIAS DE LA SALUD – ESCUELA DE PSICOLOGÍA HUMANA** de la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, para que ingresen al patio de honor de esta UNIPREMB ZONA SUR, sito en la Av. Recavarren N°1420 – Surquillo, el **07 y 08ENE2021** a las 06.40 horas, a fin de brindar charlas al personal policial y puedan aplicar un muestreo de investigación, dirigidos a los efectivos policiales de esta Sub Unidad Policial, la misma que servirá para elaborar su Tesis de Licenciatura.

Surquillo, 17 de Diciembre del 2020.



Anexo 07: Autorización de uso de la versión original del Inventario de Burnout de Maslach (IBM)



www.mindgarden.com

To Whom It May Concern,

The above-named person has made a license purchase from Mind Garden, Inc. and has permission to administer the following copyrighted instrument up to that quantity purchased:

Maslach Burnout Inventory forms: Human Services Survey, Human Services Survey for Medical Personnel, Educators Survey, General Survey, or General Survey for Students.

The three sample items only from this instrument as specified below may be included in your thesis or dissertation. Any other use must receive prior written permission from Mind Garden. The entire instrument form may not be included or reproduced at any time in any other published material. Please understand that disclosing more than we have authorized will compromise the integrity and value of the test.

Citation of the instrument must include the applicable copyright statement listed below.

Sample Items:

MBI - Human Services Survey - MBI-HSS:

- I feel emotionally drained from my work.
- I have accomplished many worthwhile things in this job.
- I don't really care what happens to some recipients.

Copyright ©1981 Christina Maslach & Susan E. Jackson. All rights reserved in all media.
Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

MBI - Human Services Survey for Medical Personnel - MBI-HSS (MP):

- I feel emotionally drained from my work.
- I have accomplished many worthwhile things in this job.
- I don't really care what happens to some patients.

Copyright ©1981, 2016 by Christina Maslach & Susan E. Jackson. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com

For use by Kryzia Galarza Greysse Nieves only. Received from Mind Garden, Inc. on January 16, 2021

MBI - General Survey - MBI-GS:

I feel emotionally drained from my work.
In my opinion, I am good at my job.
I doubt the significance of my work.

Copyright ©1996 Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, Christina Maslach & Susan E. Jackson. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc.,
www.mindgarden.com

MBI - General Survey for Students - MBI-GS (S):

I feel emotionally drained by my studies.
In my opinion, I am a good student.
I doubt the significance of my studies.

Copyright ©1996, 2016 Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, Christina Maslach & Susan E. Jackson. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc.,
www.mindgarden.com

Sincerely,



Robert Most
Mind Garden, Inc.
www.mindgarden.com

Hi, Kryzia Galarza Greysse Nieves

Thank you for shopping with Mind Garden!

ORDER DETAILS - PAYMENT COMPLETE

Order: ZFOTKMMPC
Completed on: 01/16/2021 14:07:51
Payment: PayPal USA, Canada

Product	Unit price	Quantity	Total price
Maslach Burnout Inventory™ (MBI) - License to Reproduce - Translation : Spanish - HSS, HSS (MP), ES, GS Forms only	\$2.50	50	\$125.00
Student Discount on licenses for Kryzia Galarza Torres			-\$25.00
		Shipping	\$0.00
		Total Tax	\$0.00
		Total	\$100.00

Autorización de uso de la versión original del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

En el link <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/CCscales.html> :

Self-Report Measures Available:

All of these scales are being made available here for use in research and teaching applications. All available without charge and without any need for permission. Please do not write to me requesting a letter of permission, because this is all you will get. Download or print them from the linked pages.

LOT-R (a measure of optimism- pessimism)

COPE (the full version of our measure of coping)

Brief COPE (an abbreviated version of the COPE)

BIS/BAS scales (measures of the sensitivity of incentive and aversive motivational system)

MAQ (a measure of adult attachment qualities)

MBA (a measure of investment in body image as a source of feelings of self-worth)

ATS (a measure of generalization, overly high standards, and self-criticism)

Benefit finding (a measure of finding benefit in the experience of having for long-term survivors)

QLACS: Quality of Life in Adult Cancer Survivors (a new QOL measure for long-term survivors)

MOCS (a measure of targeted and nonspecific effects of an intervention)

SSSS (Sources of Social Support Scale)

WASSUP (Willingly Approach Set of Statistically Unlikely Pursuits)

POG (a measure of three aspects of positive generalization)

RITSS (measure of the sensitivity to incentives and threats in intimate relationships)

Anexo 08: Carta de solicitud para el uso de instrumento del Inventario de Burnout de Maslach (IBM) adaptado por Lecca (2017)



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

CARTA N°1569 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 15 de enero de 2021

Autor:

- Cesar Lecca Marquez

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a las Srtas. Nieves Torres Greysee Susan , con DNI: 75508021, con código de matrícula N° 7002559537 y Galarza Torres kryzia Reyna, con DNI: 71007503, con código de matrícula N° 7002559366 estudiantes del último año De la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; quienes realizarán su trabajo de investigación para optar el título de licenciadas en Psicología titulado: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SINDROME DE BURNOUT", este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento (Test de Maslach Burnout Inventory -MBI), a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems, baremos tentativos y adaptación en Perú.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosigan con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Dra. Roxana Cárdenas Vila
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

**Carta de solicitud para el uso de instrumento de la versión adaptada del
Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) por Polanco
(2019)**



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

CARTA N°1966 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 15 de enero de 2021

Autor:

JOSELYN POLANCO CANO

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srtas. Nieves Torres Greysee Susan , con DNI: 75508021, con código de matrícula N° 7002559537 y Galarza Torres kryzia Reyna, con DNI: 71007503, con código de matrícula N° 7002559366 estudiantes del último año De la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; quienes realizarán su trabajo de investigación para optar el título de licenciadas en Psicología titulado: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SINDROME DE BURNOUT", este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento (VERSION DEL TEST COPE "CONSTRUCTO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO), a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems, baremos tentativos y adaptación cuyo estudio fue realizado aquí en Perú.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosigan con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Dra. Roxana Cárdenas Vila
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

BURNOUT VALIDADO EN PER



César Lecca



Lun 11/01/2021 17:10 [Ver más](#)

En vista de la importancia, para nuestros tiempos, del cuidado de la salud mental y en pro de la buena práctica y estudios de investigación, yo César Hipólito LECCA MÁRQUEZ, con DNI N°44422758, doy completa autorización a Kryzia Reyna Galarza Torres y Greysee Susan Nieves Torres, estudiantes de la Escuela de Psicología, de la Universidad César Vallejo, para que hagan uso del Test psicológico de Síndrome de Burnout de Maslash, validado aquí en Perú, y puedo servir de gran ayuda a su investigación "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT", en Personal Policial de la UNIPREMB, Surquillo Lima 2020. A fin de que puedan optar el título de Licenciatura en Psicología.

Sin otro en particular que agregar, desearles todos los éxitos en este grandioso caminar de una carrera realmente extraordinaria.

De: greysee nieves torres nieves torres
Enviado: lunes, 11 de enero de 2021 12:57
Para: Jocelynpc@hotmail.com
<Jocelynpc@hotmail.com>
Asunto: Autorización del Test
psicológico"COPE"validado en Perú

Buenas tardes, estimada Joselyn kristel Polanco Cano, nos dirigimos a usted las alumnas de Pregrado de la Universidad Cesar Vallejo. Con el motivo, de saludarle y a la vez solicitarle que nos pueda autorizar el uso del cuestionario de COPE, validado aquí en Perú. Para nuestra investigación titulada "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES Y SINDROME DE BURNOUT", en Personal Policial de la UNIPREMB, Surquillo Lima 2020. A fin de optar el título de Licenciatura en Psicología.

ATT:
-NIEVES TORRES Greysee Susan
-TORRES GALARZA, Kryzia Reyna.

Estaremos al tanto de su respuesta muchas gracias.

Dios la guarde siempre.

Anexo 10: Consentimiento informado

Consentimiento informado para participantes de investigación

PROPOSITO: Tener un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo, puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (Escamilla Rodríguez y Gonzales,2009). Asu vez, a padecer un síndrome de Burnout (Wheaton,1997), así como una alteración de la capacidad pata tomar decisiones (Gotttlieb,1997).

PARTICIPACION:

Este estudio va dirigido a ustedes como policías en actividad, basándose en 2 pruebas, lo cual no demandara mucho tiempo.

RIESGO DE ESTUDIO:

Este estudio no presentara ningún riesgo ya que solo es conocer la realidad de hoy en día de manera discreta y confiable.

BENEFICIOS DEL ESTUDIO:

Es importante señalar que con su participación contribuirá a mejorar las estrategias del afrontamiento al estrés y en que dimensiones del síndrome de Burnout se encuentra. Para un buen desempeño personal, familiar y laboral.

COSTO DE PARTICIPACION:

La participación en el estudio que se realizara no tiene costo alguno.

CONFIDENCIALIDAD:

Su identidad es anónima y toda la información obtenida es completamente confidencial, pues solo nosotras como profesionales de la salud mantendremos en reserva.

REQUISITOS DE LA PARTICIPACION:

Estar en actividad y ser personal de la PNP de la “DIPREMB-ZONA SUR-SURQUILLO”.

DONDE CONSEGUIR INFORMACIÓN:

Para obtener los resultados deben de brindar su código que se les administro y comunicarse por los siguientes medios como indica en el detalle siguiente:

- Nieves torres Greysee Susan
Telef:921281684

Correo: gresnit_04_08_94@hotmail.com

- Torres Galarza Kryzia Reyna

Telef: 901785705

Correo: kryziagalarza30@gmail.com

DECLARACIÓN VOLUNTARIA

Yo he sido informado(a) del objetivo de estudio, he conocido los riesgos, beneficios y confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma como se realizar el estudio. Estoy enterado(a) también de que puedo participar del estudio o no, o en todo caso retirarme de este, en el momento que considere necesario, sin que esto represente que tenga que pagar, o recibir alguna represalia de parte del equipo investigador y de la institución Por lo anterior mencionado acepto voluntariamente participar de la investigación de Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete a continuación:

Código: _____

Firma del participante: _____

Fecha _____ / _____ /2021

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____

Anexo 11: Resultados del piloto Propiedades del estudio piloto de instrumento 1 con una muestra de 55 sujetos

Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés

En la tabla 1, se muestra el coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach cuyo valor es .57 para la variable Estrategias de afrontamiento al estrés

Tabla 1

Confiabilidad por alfa de Cronbach para Estrategias de afrontamiento al estrés

Alfa de Cronbach	N de elementos
.57	44

Nota. Elaboración propia (2020)

En la tabla 2, se muestran Indicadores de validez para la variable Estrategias de afrontamiento al estrés, donde el valor de KMO es .51, además mediante la prueba de Bartlett se obtiene un chi-cuadrado igual a 1222.57 con nivel de significancia menor a .05.

Tabla 2

Indicadores de validez para la para Estrategias de afrontamiento al estrés

Medida de adecuación muestral de KaiserMeyer-Olkin.	Prueba de esfericidad de Bartlett	
	Chi-cuadrado aproximado	gl Sig.
.51	1222.57	946 .00

1222.57 Nota. Elaboración propia (2020)

Propiedades del estudio piloto de instrumento 2 con una muestra de 55 sujetos

Variable 2: Síndrome de Burnout

En la tabla 3, se muestra el coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach cuyo valor es .41 para la variable 2.

Tabla 3

Confiabilidad por alfa de Cronbach para Síndrome de Burnout

Alfa de Cronbach	N de elementos
.41	22

Nota. Elaboración propia (2020)

En la tabla 4, se muestran Indicadores de validez para la variable Síndrome de Burnout, donde el valor de KMO es .49, además mediante la prueba de Bartlett se obtiene un chi-cuadrado igual a 274.14 con nivel de significancia menor a .05.

Tabla 4

Indicadores de validez para Síndrome de Burnout

Medida de adecuación muestral de KaiserMeyer-Olkin.	Prueba de esfericidad de Bartlett	
	Chi-cuadrado aproximado	gl Sig.
.49	274.14	231 .03

Nota. Elaboración propia (2020)

Diagrama de puntos de correlación entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el síndrome de Burnout

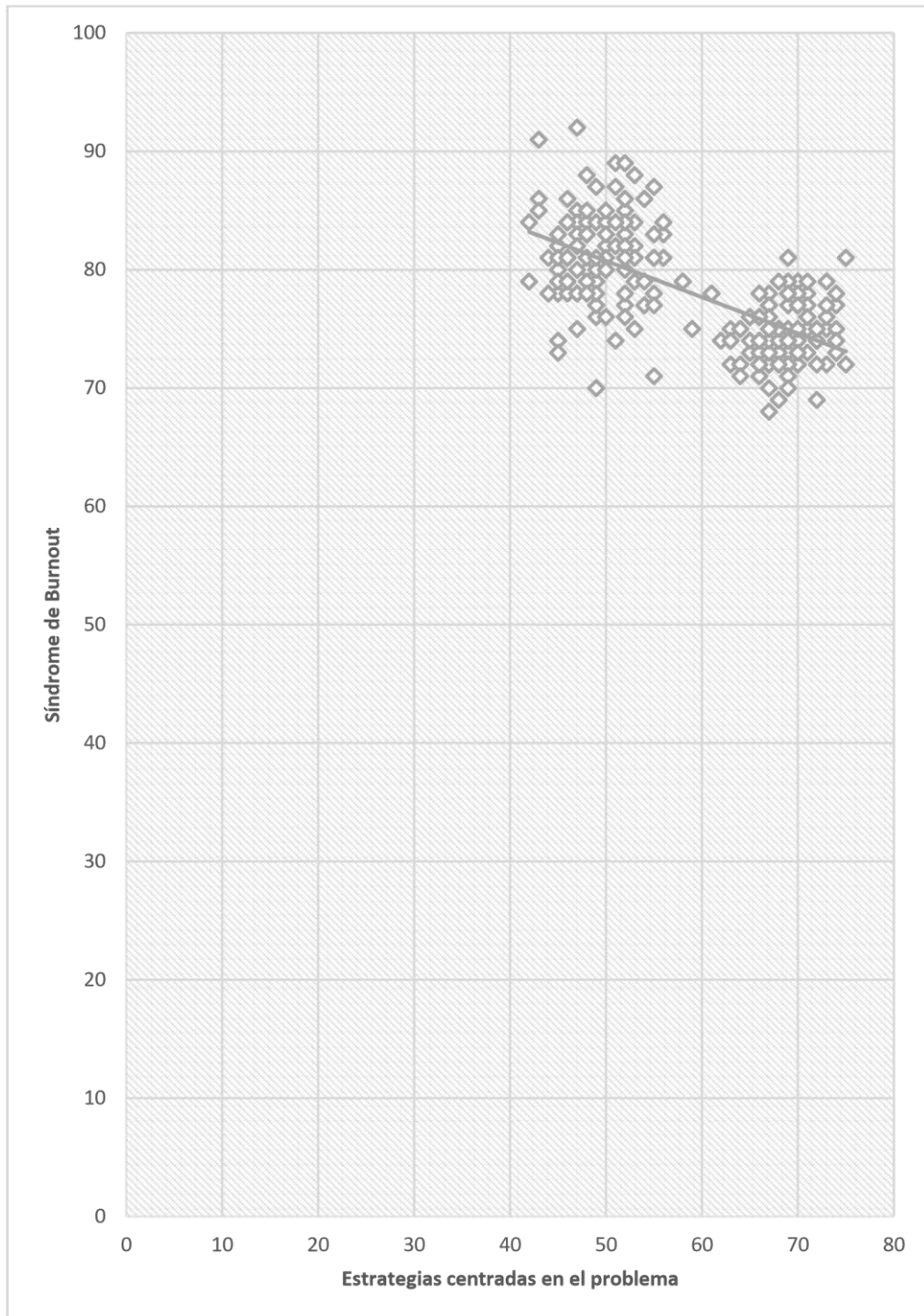
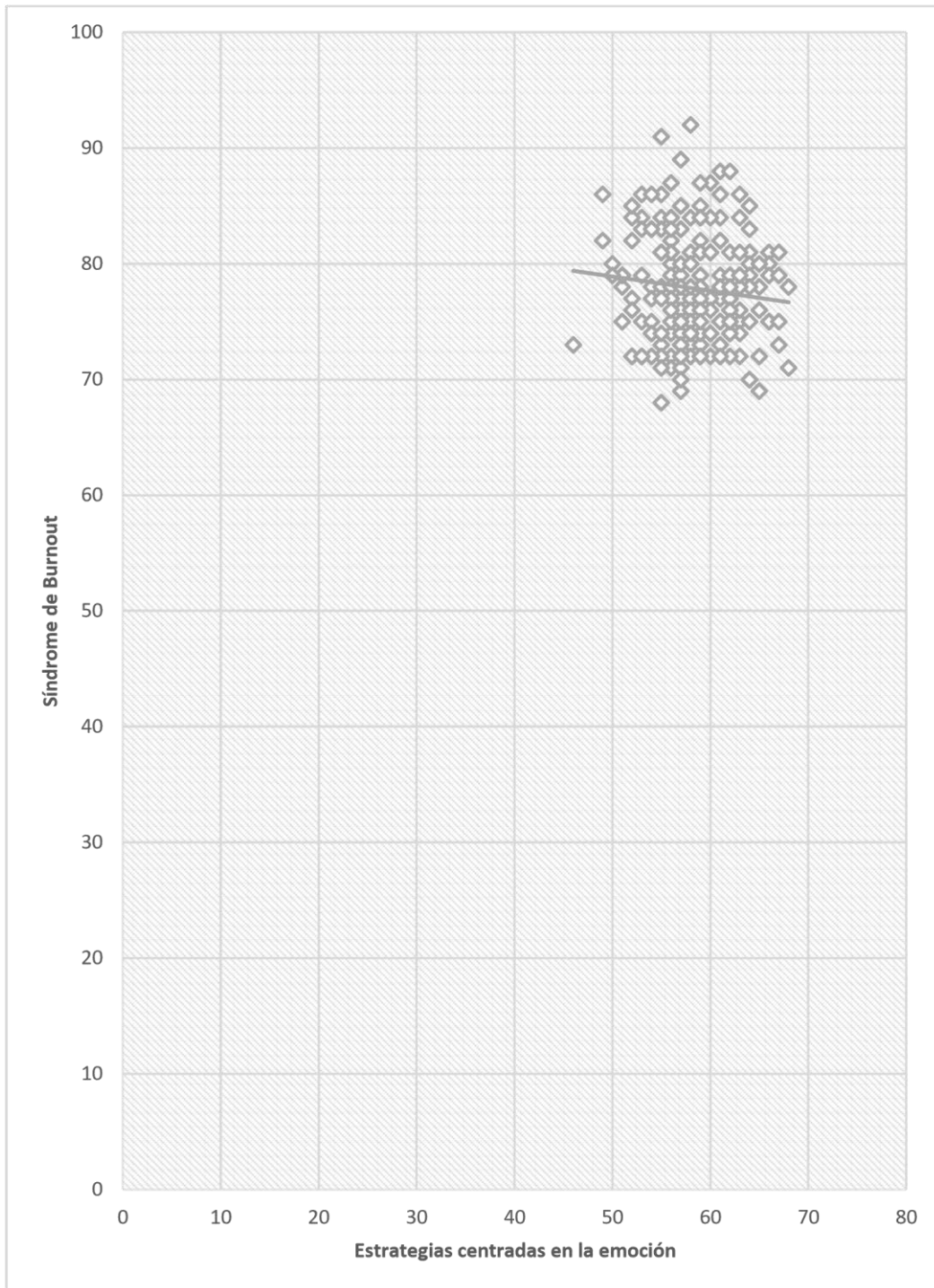


Diagrama de puntos de correlación entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el síndrome de Burnout



Base de datos de la variable estrategias de afrontamiento al estrés

A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24
3	2	1	2	1	1	4	2	3	2	3	4	2	1	2	4	3	4	3	3	2	1	2	
4	1	1	2	1	1	3	2	3	1	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	1	4	
3	2	2	1	2	2	2	3	4	2	3	4	4	3	1	3	3	4	4	3	2	2	3	
4	3	2	2	1	2	3	2	3	2	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	1	1	1	
4	3	1	1	2	2	2	3	4	1	4	2	2	3	1	2	3	4	3	3	2	2	2	
3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	1	
3	2	2	1	2	1	2	3	4	1	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	2	1	
3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	
3	2	2	1	2	1	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	1	1	3	
2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	
3	2	2	1	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	3	2	
3	3	1	2	3	2	1	3	3	1	2	3	2	2	1	2	1	4	4	3	2	2	3	
3	2	2	1	2	3	2	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	
2	1	2	2	1	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	2	2	2	
3	2	2	1	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	1	2	4	4	2	2	3	1	
2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	
3	2	2	1	2	1	2	3	4	1	4	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	
2	1	1	2	1	2	3	4	2	2	4	4	2	2	1	3	3	4	2	2	3	1	1	
3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	1	2	1	3	2	2	2	
4	3	1	2	1	1	2	4	4	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	3	
2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	1	3	4	3	1	2	3	4	
3	1	1	2	3	1	3	2	4	1	4	4	1	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	
4	2	2	1	2	1	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	
2	3	1	2	1	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2	1	3	1	2	2	1	1	1	
2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	1	2	
3	3	1	2	3	4	3	2	3	1	4	4	2	3	2	3	1	3	4	4	1	2	2	
4	2	2	1	2	2	1	3	4	2	3	3	2	4	2	2	2	4	3	2	3	3	3	
2	3	3	2	1	3	2	4	3	1	2	4	3	3	2	1	3	4	2	3	2	2	4	
2	2	1	1	2	1	3	4	4	1	3	3	2	2	4	1	2	3	3	1	2	2	3	
2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	1	2	4	2	1	1	3	
3	2	3	1	4	3	1	4	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	
2	1	2	2	1	4	2	3	4	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	
3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	4	3	3	2	2	2	
2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	4	2	1	2	1	3	3	2	2	3	1	1	
4	3	3	1	2	3	1	3	3	2	2	2	3	1	3	2	4	2	2	1	2	1	2	
2	3	2	2	1	2	2	2	4	1	3	3	2	2	2	3	1	1	4	2	2	2	3	

Base de datos de la variable síndrome de Burnout

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22
4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	2	5	5	4	5
5	4	5	6	4	4	5	4	3	5	4	2	3	5	1	5	5	3	4	5	5	6
4	4	4	5	6	4	5	5	3	4	5	2	5	5	2	6	4	3	5	5	4	5
4	3	4	4	5	4	4	5	3	5	4	4	4	4	5	4	4	2	4	5	6	5
3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	2	4	4	3	4	4	5	5
4	4	3	3	3	4	5	5	2	4	5	3	4	4	1	4	5	4	4	5	5	4
4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	2	4	5	3	5	5	4	5
4	4	4	5	4	5	4	6	4	5	5	4	4	5	4	5	4	2	4	6	5	4
5	5	4	4	5	5	4	5	3	5	4	3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	3
5	5	3	4	4	6	4	5	2	4	5	1	5	3	2	4	2	4	3	4	3	2
4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	4	2	6	4	1	5	3	4	4	5	2	3
5	4	5	5	5	6	4	5	3	4	5	2	5	4	2	4	2	3	3	4	3	4
4	4	5	3	4	5	4	6	3	4	5	1	4	4	2	5	3	3	2	4	2	3
5	5	5	5	4	6	5	5	4	3	5	2	5	5	3	6	4	2	3	5	3	2
4	4	4	4	5	6	5	4	4	4	4	3	4	4	2	6	4	3	4	6	2	3
4	5	4	3	5	5	3	5	2	3	4	2	5	5	1	5	3	4	3	5	3	4
3	5	4	3	4	6	4	5	3	5	3	2	5	6	2	4	2	4	2	4	4	4
5	4	5	5	4	5	5	6	3	5	5	1	6	5	2	4	3	3	3	5	3	4
4	5	5	5	4	5	4	6	4	4	5	2	4	4	1	5	4	2	4	6	2	5
5	4	5	5	4	6	4	6	2	3	4	3	6	4	2	6	3	3	3	5	3	4
4	5	5	4	4	5	3	4	3	5	4	2	4	3	3	5	2	4	4	4	4	3
5	4	5	3	4	6	4	4	4	5	5	3	5	4	1	4	1	3	2	5	3	2
4	4	4	5	4	6	5	6	3	4	5	3	5	5	2	4	2	3	4	6	2	2
5	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	2	4	4	3	5	3	2	5	5	3	3
4	4	5	3	3	5	5	4	3	4	4	3	4	3	2	4	1	3	5	4	4	4
3	5	5	5	5	6	4	4	2	5	5	3	4	4	3	5	2	3	4	5	3	4
4	5	4	3	5	5	3	4	3	5	5	3	4	6	2	6	3	4	3	6	2	3
5	5	4	5	3	6	4	5	4	3	3	1	4	5	3	5	2	3	3	5	2	2
4	4	5	5	4	6	4	5	4	4	5	2	5	4	2	4	1	2	4	4	2	3
3	5	4	4	5	5	5	4	3	4	4	2	5	4	1	5	2	2	4	5	3	4
4	5	5	3	4	6	5	5	3	5	4	2	5	5	1	6	3	2	3	6	4	5
5	5	5	5	4	6	5	5	2	4	5	2	4	6	2	5	2	3	2	5	4	5
3	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	1	5	5	3	4	1	4	2	4	3	4
4	5	3	3	3	6	4	6	3	4	5	1	4	4	3	4	1	4	3	5	2	3
3	4	4	4	5	6	3	4	2	3	4	1	4	5	2	3	2	3	4	5	3	2
3	4	5	5	5	6	4	5	2	5	5	3	5	6	1	4	3	2	5	4	4	3

Confiabilidad de la variable estrategias de afrontamiento al estrés

A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15
3	2	1	2	1	1	4	2	3	2	3	4	2	1	2
4	1	1	2	1	1	3	2	3	1	4	3	4	4	3
3	2	2	1	2	2	2	3	4	2	3	4	4	3	1
4	3	2	2	1	2	3	2	3	2	4	4	3	1	4
4	3	1	1	2	2	2	3	4	1	4	2	2	3	1
3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3
3	2	2	1	2	1	2	3	4	1	4	4	4	2	4
3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2
3	2	2	1	2	1	2	3	4	1	3	4	4	3	3
2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3
3	2	2	1	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	2
3	3	1	2	3	2	1	3	3	1	2	3	2	2	1
3	2	2	1	2	3	2	4	4	2	3	4	3	3	2
2	1	2	2	1	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1
3	2	2	1	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2
2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	1
3	2	2	1	2	1	2	3	4	1	4	3	1	3	2
2	1	1	2	1	2	3	4	2	2	4	4	2	2	1
3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
4	3	1	2	1	1	2	4	4	1	2	2	2	2	1
2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2
3	1	1	2	3	1	3	2	4	1	4	4	1	2	3
4	2	2	1	2	1	4	3	3	2	3	3	2	2	2
2	3	1	2	1	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2
2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	1
3	3	1	2	3	4	3	2	3	1	4	4	2	3	2
4	2	2	1	2	2	1	3	4	2	3	3	2	4	2
2	3	3	2	1	3	2	4	3	1	2	4	3	3	2
2	2	1	1	2	1	3	4	4	1	3	3	2	2	4
2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3
3	2	3	1	4	3	1	4	3	2	3	3	2	4	2
2	1	2	2	1	4	2	3	4	1	2	2	1	3	3
3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	1
2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	4	2	1	2
4	3	3	1	2	3	1	3	3	2	2	2	3	1	3
2	3	2	2	1	2	2	2	4	1	3	3	2	2	2
3	4	2	1	2	1	2	3	3	2	4	4	1	3	2

Confiabilidad de la variable síndrome de Burnout

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22
4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	2	5	5	4	5
5	4	5	6	4	4	5	4	3	5	4	2	3	5	1	5	5	3	4	5	5	6
4	4	4	5	6	4	5	5	3	4	5	2	5	5	2	6	4	3	5	5	4	5
4	3	4	4	5	4	4	5	3	5	4	4	4	4	5	4	4	2	4	5	6	5
3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	2	4	4	3	4	4	5	5
4	4	3	3	3	4	5	5	2	4	5	3	4	4	1	4	5	4	4	5	5	4
4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	2	4	5	3	5	5	4	5
4	4	4	5	4	5	4	6	4	5	5	4	4	5	4	5	4	2	4	6	5	4
5	5	4	4	5	5	4	5	3	5	4	3	4	3	3	5	4	3	5	4	4	3
5	5	3	4	4	6	4	5	2	4	5	1	5	3	2	4	2	4	3	4	3	2
4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	4	2	6	4	1	5	3	4	4	5	2	3
5	4	5	5	5	6	4	5	3	4	5	2	5	4	2	4	2	3	3	4	3	4
4	4	5	3	4	5	4	6	3	4	5	1	4	4	2	5	3	3	2	4	2	3
5	5	5	5	4	6	5	5	4	3	5	2	5	5	3	6	4	2	3	5	3	2
4	4	4	4	5	6	5	4	4	4	4	3	4	4	2	6	4	3	4	6	2	3
4	5	4	3	5	5	3	5	2	3	4	2	5	5	1	5	3	4	3	5	3	4
3	5	4	3	4	6	4	5	3	5	3	2	5	6	2	4	2	4	2	4	4	4
5	4	5	5	4	5	5	6	3	5	5	1	6	5	2	4	3	3	3	5	3	4
4	5	5	4	4	5	3	4	3	5	4	2	4	3	3	5	2	4	4	4	4	3
5	4	5	3	4	6	4	4	4	5	5	3	5	4	1	4	1	3	2	5	3	2
4	4	4	5	4	6	5	6	3	4	5	3	5	5	2	4	2	3	4	6	2	2
5	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	2	4	4	3	5	3	2	5	5	3	3
4	4	5	3	3	5	5	4	3	4	4	3	4	3	2	4	1	3	5	4	4	4
3	5	5	5	5	6	4	4	2	5	5	3	4	4	3	5	2	3	4	5	3	4
4	5	4	3	5	5	3	4	3	5	5	3	4	6	2	6	3	4	3	6	2	3
5	5	4	5	3	6	4	5	4	3	3	1	4	5	3	5	2	3	3	5	2	2
4	4	5	5	4	6	4	5	4	4	5	2	5	4	2	4	1	2	4	4	2	3
3	5	4	4	5	5	5	4	3	4	4	2	5	4	1	5	2	2	4	5	3	4
4	5	5	3	4	6	5	5	3	5	4	2	5	5	1	6	3	2	3	6	4	5
5	5	5	5	4	6	5	5	2	4	5	2	4	6	2	5	2	3	2	5	4	5
3	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	1	5	5	3	4	1	4	2	4	3	4
4	5	3	3	3	6	4	6	3	4	5	1	4	4	3	4	1	4	3	5	2	3
3	4	4	4	5	6	3	4	2	3	4	1	4	5	2	3	2	3	4	5	3	2
3	4	5	5	5	6	4	5	2	5	5	3	5	6	1	4	3	2	5	4	4	3
3	4	4	5	5	5	5	5	2	4	3	3	4	5	2	5	3	3	5	4	3	4