



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Relación entre Estilos de Vida y Estrés en personal policial de la Unidad  
de Servicios Especiales, Arequipa - 2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**AUTORAS:**

Calizaya Salas, Ruth Andrea (ORCID: 0000-0001-7887 -1920) Bach.

Torres Silva, Johana Solange (ORCID: 0000-0001-7452-7508)

**ASESORA:**

Mg. Tuesta Ríos, Payda Mary (ORCID: 0000-0002-6486-4882)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Enfermedades no Transmisibles

Lima - Perú

2021

## **Dedicatoria**

Dedicamos con todo nuestro amor y cariño a nuestros padres, familiares por habernos forjado como las personas que somos actualmente; muchos de nuestros logros se los debemos a ustedes entre los que se incluye este. Nos formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas, ambos nos motivaron constantemente para alcanzar nuestros anhelos.

Andrea Calizaya y Johana Torres

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradecemos a Dios por permitirnos vivir y disfrutar de cada día, gracias a nuestras familias por apoyarnos en cada decisión y proyecto, por permitirnos cumplir con excelencia en el desarrollo de esta tesis.

Agradecemos también a nuestra Asesora de Tesis la Dra. Payda Tuesta Ríos por habernos brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico.

El agradecimiento también va dirigido al Jefe Mayor de la Unidad de Servicios Especiales “U.S.E” por haber aceptado y colaborado la ejecución de nuestra tesis en la distinguida institución.

Andrea Calizaya y Johana Torres

## Índice de Contenidos

Dedicatoria .....	i
Agradecimiento .....	ii
Índice de Contenidos .....	iii
Índice de tablas .....	iv
Índice de gráficos y figuras .....	v
Resumen .....	vi
Abstract .....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. METODOLOGÍA .....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	14
3.2. Variables y operacionalización .....	14
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis .....	15
3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos .....	16
3.5. Procedimientos .....	17
3.6. Método de análisis de datos .....	18
3.7. Aspectos éticos .....	18
IV. RESULTADOS .....	20
V. DISCUSION .....	37
VI. CONCLUSIONES .....	40
VII. RECOMENDACIONES .....	41
BIBLIOGRAFÍA .....	42
ANEXOS .....	46

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Sexo del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021 .....	20
<b>Tabla 2:</b> Estado civil del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021 .....	21
<b>Tabla 3:</b> Estadísticos de la edad del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021 .....	22
<b>Tabla 4:</b> Estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021. ....	23
<b>Tabla 5:</b> Dimensión nutrición del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	24
<b>Tabla 6:</b> Dimensión ejercicio físico del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	25
<b>Tabla 7:</b> Dimensión responsabilidad con la salud del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	26
<b>Tabla 8:</b> Dimensión manejo del estrés del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	27
<b>Tabla 9:</b> Dimensión soporte interpersonal del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	28
<b>Tabla 10:</b> Dimensión autoactualización del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	29
<b>Tabla 11:</b> Estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 ....	30
<b>Tabla 12:</b> Dimensión esfuerzo del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	31
<b>Tabla 13:</b> Dimensión recompensa del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	32
<b>Tabla 14:</b> Dimensión desequilibrio del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	33
<b>Tabla 15:</b> Correlación entre estilo de vida y estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	34
<b>Tabla 16:</b> Correlación entre estilo de vida y las dimensiones de estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	35

## Índice de gráficos y figuras

<b>Gráfico 1:</b> Sexo del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021 .....	20
<b>Gráfico 2:</b> Estado civil del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021 ....	21
<b>Gráfico 3:</b> Estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	23
<b>Gráfico 4:</b> Dimensión nutrición del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	24
<b>Gráfico 5:</b> Dimensión ejercicio físico del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	25
<b>Gráfico 6:</b> Dimensión responsabilidad con la salud del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	26
<b>Gráfico 7:</b> Dimensión manejo del estrés del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	27
<b>Gráfico 8:</b> Dimensión soporte interpersonal del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	28
<b>Gráfico 9:</b> Dimensión autoactualización del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	29
<b>Gráfico 10:</b> Estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.	30
<b>Gráfico 11:</b> Dimensión esfuerzo del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	31
<b>Gráfico 12:</b> Dimensión recompensa del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	32
<b>Gráfico 13:</b> Dimensión desequilibrio del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	33
<b>Gráfico 14:</b> Correlación entre estilo de vida y estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	34
<b>Gráfico 15:</b> Correlación entre estilo de vida y estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 .....	35

## Resumen

La presente investigación tuvo como **objetivo** determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021. El **método de estudio** es cuantitativa-descriptiva no experimental, la muestra estuvo constituida por 151 efectivos policiales, se aplicó dos instrumentos, una por cada variable, validados por expertos, el cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud (Walker y Colaboradores) y Estrés laboral (Siegrist). Se tuvo como **resultado** que en el personal policial predomina el estado civil de casado(a), en cuanto a la edad promedio del personal policial es de 39.87 años y la relación entre el estilo de vida y estrés en el personal policial no existe relación significativa. Se muestra que el 69.5% del personal policial presenta un estilo de vida moderadamente saludable, el 28.5% saludable y el 2% no saludable. Ello evidencia que el mayor porcentaje del personal policial mantiene un estilo de vida moderadamente saludable, se tiene que el 0% del personal policial presenta un nivel de estrés profundo, el 82.1% en un nivel moderado y el 17.9% un nivel de estrés leve. Revelando dichos porcentajes que ningún policía alcanza un nivel de estrés profundo. Se **concluye** que entre el estilo de vida y el estrés en el personal policial no existe relación significativa y el estilo de vida es moderadamente saludable, con respecto al estrés del personal policial en mayor porcentaje presenta un nivel de estrés moderado.

**Palabras clave:** Estilos de Vida, estrés, personal policial.

## **Abstract**

The **objective** of this research was to determine the relationship between lifestyles and stress in police personnel of the Special Services Unit, Arequipa - 2021. **The study method** is quantitative-descriptive, non-experimental, the sample consisted of 151 police officers, two instruments were applied, one for each variable, validated by experts, the questionnaire on Lifestyles, Health Promoter (Walker and Collaborators) and Work stress (Siegrist). **The result** was that in police personnel the marital status of married predominates, in terms of the average age of police personnel is 39.87 years and the relationship between lifestyle and stress in police personnel does not exist significant relationship. It is shown that 69.5% of police personnel have a moderately healthy lifestyle, 28.5% healthy and 2% unhealthy. This shows that the highest percentage of police personnel maintain a moderately healthy lifestyle; 0% of police personnel present a deep level of stress, 82.1% a moderate level and 17.9% a mild stress level. Revealing these percentages that no police officer reaches a deep level of stress. It **is concluded** that there is no significant relationship between lifestyle and stress in police personnel and the lifestyle is moderately healthy, with respect to stress in police personnel, a higher percentage presents a moderate level of stress.

**Keywords:** Lifestyles, stress, police personnel.

## **I. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación trata de los estilos de vida, este tema de investigación hace referencia a cómo es que las personas conducen su vida, en cuanto a alimentación, actividad física, su responsabilidad en salud física y mental, su cuidado interpersonal, y la realización personal, tomando conductas y hábitos para alcanzar diferentes propósitos de manera óptima, no solo físicamente sino mentalmente. Mientras que el estrés, se refieren a la variable interviniente en la que los individuos perciben las situaciones a las que se enfrentan y el modo de reaccionar frente a ellas, y esto traerá como consecuencia a identificar y poner en práctica todos los recursos necesarios (psicológicos o físicos) para poder dominar la situación de manera eficaz. (1)

En base a estudios realizados en personal policial, se ha encontrado que tienen una rutina de trabajo que tiende a ser riesgosa, no solo físicamente, sino también mental y espiritualmente, a causa de realizar tareas como vigilancia, patrullaje, administrar orden en enfrentamientos, entre otros, en horarios de trabajo de 24 horas o más. Esto afecta a cada efectivo, no pudiendo así desarrollar actividades físicas, tiempo de ocio, tener una alimentación adecuada y en horas determinadas realizar una cita con un personal de salud para ver el estado de la misma. La presente investigación buscó dar a conocer la problemática sobre la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, conocimiento en cuanto a factores esenciales que ocasionaron o provocaron la aparición de estilos de vida saludables o no saludables, así como también situaciones que conllevaron a padecer de estrés y provocaron “dificultad para concentrarse o problemas para dormir” al personal policial. (2)

Las personas en nuestra sociedad actual, están expuestas a altos niveles de estrés, por lo que es habitual que ciertos efectivos de la unidad policial se sientan más cansados, tengan cambios en el estado emocional o actitudinal y cefaleas en épocas o momentos de mayor carga laboral, debido a la excedencia de asignaciones diarias.

Por lo tanto, es necesario que los efectivos policiales, aprendan a reconocer y a controlar el estrés. De esta manera se puede evitar posibles comportamientos, daño emocional y físico que causa el estrés en el entorno policial. (3)

Para la OIT (Organización Internacional de Trabajo), afirmó que “el estrés es una respuesta física y emocional a un deterioro causado por una inestabilidad entre las exigencias percibidas, los recursos y las competencias del sujeto para poder enfrentarse a dichas exigencias. El estrés relacionado con el trabajo, está predispuesto por la manera en cómo está organizado el trabajo y las relaciones dentro de ellas, y tiene lugar si las exigencias del trabajo superan las capacidades, recursos y necesidades o cuando el conocimiento, las habilidades y el talento de un trabajador o de un grupo para enfrentarlos no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa”. (4)

A nivel mundial también se observó que existen estilos de vida no saludables en especial en población policial, que, por cuestiones de trabajo y horarios rotativos descuidan su salud, al igual que el estrés es una influencia negativa en los efectivos policiales, en algunos países incentivaron a los efectivos para conservar o llevar un estilo de vida satisfactorio, en especial en el manejo del peso.

Por otro lado, también se ha encontrado que trabajadores de países desarrollados juzgan su trabajo como “mentalmente exigente”, a pesar de tener mejores beneficios, también se encontró la presencia de enfermedades laborales y por ende estas conllevan a un desequilibrio sistémico trayendo consecuencias como: cambios en las respuestas fisiológicas, produciendo enfermedades vasculares que constituyen la primera causa de muerte; presión arterial alta, así como la formación de hormonas de estrés como adrenalina y el cortisol, o cambios en las respuestas emocionales que se evidencian en nerviosismo, cambios conductuales que afectan la relación familiar y amical. (5)

En América Latina, algunos países en vías de desarrollo han tenido que familiarizarse con algunos cambios en el trabajo y lidiar con el aumento del estrés,

incrementándose desigualdad y disminución en su rendimiento y aspectos sociales, dando así aumento de riesgos laborales.

En el Perú, los efectivos policiales tienen una carga laboral y una responsabilidad sobre la tranquilidad y orden en la sociedad, muy aparte de que siempre están siendo criticados por todas las acciones realizadas y ello conlleva a desencadenar estrés, la cual afecta su desempeño y rendimiento laboral.

Es por ello que es necesario investigar, indagar diferentes actividades o determinantes para confrontar estos agentes estresores. Estilos de vida y Estrés, por tanto, son las dos variables que abordaremos en este trabajo y, en ese sentido, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés en el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021??

Y los problemas de manera específicos son: ¿Cómo es el estilo de vida que presenta el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021?; ¿Cómo se relaciona el estilo de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021?; ¿Cuál es el nivel de estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021?

Este trabajo justifica en que el estilo de vida es un factor que influye en la salud, la cual abarca conductas de cada individuo, que están dispuestas a ser modificadas frente a distintas circunstancias de la sociedad, acortando la aptitud o reacción de las personas para desarrollarse eficazmente.

Ante todo lo mencionado, uno de los trabajos u ocupación profesional con mayor predisposición a esta problemática son los efectivos policiales, ya que trabajan directamente con otras personas y por ende están expuestas a niveles elevados de estrés, porque no solamente temen por su vida a diario, sino que también con horarios excesivos, rotaciones de puestos, cambios de unidades, el incremento de diferentes modalidades de crímenes e inseguridad, circunstancias que no solo les provoca dificultades a nivel personal sino que también puede verse reflejado en su desempeño laboral o las interacciones que mantiene en casa o su entorno.

En la Unidad de Servicios Especiales los horarios, la exigencia y rotación de turnos hace que el personal opte por unos estilos de vida no saludables, como la ingesta de alimentos procesados o a no realizar ejercicio físico y estar alejado de su familia y con la incertidumbre del mañana, además de que postergan las visitas a un establecimiento de salud, estas situaciones conllevan a padecer de estrés al personal policial.

En definitiva, con la ejecución de la presente investigación buscamos generar conocimiento y a la vez mejorar la calidad de vida del personal policial, con el fomento de la práctica de estilos de vida saludables, con ello dar a conocer sobre la importancia de llevar estilos de vida saludable para así tener mayor cuidado y prevenir la aparición de enfermedades crónicas, dadas por distintas causas como el consumo desmedido de bebidas alcohólicas, tabaquismo, falta de ejercicio físico, problemas de obesidad, y el consumo de alimentos inadecuados como la comida chatarra.

Por tal razón, el objetivo principal de nuestra investigación es: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.

Los Objetivos de manera específicos son: Identificar el estilo de Vida que presenta el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021, Describir la relación entre estilo de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021, Evaluar el nivel de estrés en el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.

De tal manera que la hipótesis general que se ha planteado es la siguiente: Es probable que, existe relación entre los estilos de vida y el estrés en el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.

Y como hipótesis específicas se formula: El estilo de vida del personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021, no es saludable; Existe relación entre estilo de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021; Existe nivel de estrés profundo en el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel Nacional, Ávila (Huancayo) 2017, en su tesis vinculada a “Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia”. El objetivo fue determinar la relación del estilo de vida y el ÍMC de los efectivos policiales, de diseño correlacional, no experimental, transversal y prospectivo, integrado por ciento veinte (120) efectivos policiales, cuya cantidad se obtuvo a través de muestreo no probabilístico por conveniencia e intencional; como instrumento se usó una Guía de entrevista dirigida, Escala de Likert de Salazar Arrivillaga adaptado, como resultado de la validez según T de Student es de 2.48 por lo tanto es válido. Como resultado se obtiene que poseen niveles de estilos de vida regulares, con alto porcentaje en hábitos nocivos en consumo de bebidas alcohólicas, seguido por consumo de productos con grasas saturadas, deficiente en frutas, verduras además de que ellos no asumen su responsabilidad de realizarse revisiones médicas, esto es un indicador de diferencia entre estilos de vida saludables y no saludables vale decir en mayor porcentaje el consumo de bebidas alcohólicas y en un nivel menor por el consumo de productos altos en grasas saturadas, sal, azúcares y el consumo de verduras, frutas y cereales. El resultado del grado de IMC presenta un promedio de sobrepeso de 78,39. Como conclusión se obtuvo que la relación es significativa de los estilos de vida y el Índice de Masa Corporal, mientras que el Índice de Masa Corporal de los policías es de sobrepeso, por tanto, el nivel de los estilos de vida es regular. (6)

Bazán & Cerna (Cajamarca) en el 2019, En el trabajo de investigación “Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central”. El objetivo fue determinar el nivel de estrés laboral y estilos de afrontamiento, fue de tipo descriptivo y de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, conformada por 184 policías. La unidad de análisis estuvo conformada por

agentes policiales, varón y mujer, entre las de mayor edad. cuyos resultados se analizaron a nivel descriptivo, usándose frecuencias y porcentajes. Se concluyó que los efectivos policiales presentan un grado alto de estrés laboral. En los estilos de afrontamiento presentaron un nivel medio, se determinó que el setenta y nueve (79 %) del personal policial usan con mayor frecuencia los estilos de afrontamiento orientados en la emoción, esa medida coadyuva a una mayor probabilidad de poder solucionar eventos estresantes, estimándose como adecuada y exitosa, por otro lado el setenta y seis (76 %) de los agentes policiales emplean el estilo de afrontamiento centrado en el problema evaluando, analizando y confrontando las situaciones objetivamente. (7)

Carbajal & Laurente (Huancavelica) en el 2017, en su tesis vinculada “Estilos de vida e Índice de Masa Corporal en efectivos policiales, comisaría sectorial Santa Ana”. El objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida e IMC en efectivos policiales de la comisaría sectorial Santa Ana, el tipo de investigación es descriptiva, como también es de nivel descriptivo, se utilizó el método inductivo-deductivo, su diseño es no experimental transeccional correlacional. La muestra es una población censal de 70 efectivos, de sexo masculino, se utilizó para estilos de vida la técnica de la observación y como instrumento la escala. Para IMC se aplicó como instrumento una ficha de registro, tallímetro y balanza y la técnica de la observación Se concluye, que la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales de la Comisaría Sectorial Santa Ana Huancavelica 2017, no es significativa. (8)

Como antecedentes a nivel Internacional, Flores & Pedro (Quito, Ecuador) en el 2018, en su tesis relacionada con el estrés laboral y su afectación psico-física en el rendimiento laboral de los trabajadores de la Central de Gestión Operativa Policial. El objetivo fue determinar la afectación psico-física en el rendimiento laboral a causa del estrés laboral en los trabajadores, la población estuvo compuesta por los trabajadores de la central de gestión, en esta investigación se usó test universales como es el de Maslach, que mide Síndrome Burnout,

cansancio emocional, despersonalización, y realización personal, se combinan con test de actitud con escalas Likert que miden percepción de los involucrados en torno a su afectación psicofísica en su lugar de trabajo. Se describen los resultados de la aplicación del test de Maslach para síndrome de burnout, esto dividido en los efectos de sus componentes agotamiento emocional, despersonalización, realización personal, esto comparado también con los años de servicio, más la interpretación global del test. En la tercera sección se refieren a las respuestas sobre la percepción del estado de salud de los trabajadores. Finalmente se presenta las respuestas sobre la percepción del rendimiento laboral descrito desde la percepción de ejecución de actividades, logro de objetivos y la satisfacción auto determinada. (9)

Asimismo, Graneros (Argentina) en el 2018, en su tesis de Estrés laboral en agentes policiales que realizaban turnos fijos y rotativos, incluyo como objetivo evaluar la diferencia concerniente a los grados de estrés laboral en policías tanto varones como mujeres, que realizan turnos de servicio fijos y de rotación, el estudio que se hizo fue descriptivo-comparativo, de corte transversal con un abordaje cuantitativo. La población estuvo conformada por ochenta (80) agentes policiales, cuarenta y un (41) varones (51.3%) y treinta y nueve (39) mujeres (48.8%) cuyas edades oscilan entre los 20 a 55 años de edad, que pertenecen a la Superintendencia Federal de Transporte, el (50%) labora en horarios rotativos, y el otro (50%) labora en horarios fijos. Esta investigación empleó una escala: El Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS (s.f. citado en Medina Aguilar, Preciado Serrano & Pando Moreno, 2007). Obteniéndose como resultados que los agentes policiales que laboran en horarios rotativos experimentan mayor estrés general que aquellos que se desempeñan en horarios fijos. Concluyéndose que, los agentes policiales que laboran rotativamente presentan mayor estrés que los que desempeñan sus funciones en un horario establecido. (10)

Álvarez (Chile) en el 2020, en su tesis referida “Burnout, estrés, técnicas de afrontamiento al estrés, satisfacción laboral y riesgos psicosociales en funcionarios de un centro penitenciario”. El objetivo fue determinar el síndrome de burnout, estrés, técnicas de afrontamiento al estrés, satisfacción laboral y riesgos psicosociales en funcionarios de un centro penitenciario. El diseño de la investigación es de tipo descriptivo-correlacional, su población está constituida por 290 empleados del centro penitenciario. Siendo 243 hombres (83,8%) y 47 mujeres (16,2%). Como instrumentos se utilizó el cuestionario MBI-HSS, Cuestionario de Satisfacción Laboral S20/23, cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés y Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo. Se concluyó que las características de la muestra y de los instrumentos de medida utilizados en la investigación respaldan la rigurosidad y utilidad de los resultados obtenidos, es decir, los cuestionarios aplicados en la investigación presentan niveles aceptables en cuanto a su consistencia interna, los cuales indican que sus propiedades psicométricas se ajustan a la aplicación y contexto carcelario. (11)

El Estilo de vida alude a conductas de cada persona o comunidad donde predominan más las características y patrones de comportamiento personales, considerando aspectos económicos y socioculturales. Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos y comportamientos que conducen a la persona y/o población a conseguir confort y satisfacción a las necesidades en su diario vivir; por otro lado, los estilos de vida no saludables están relacionados con conductas que producen respuesta negativa para la salud. (12) Es necesario tener en cuenta, que basándonos a la realidad de estos tiempos no hay un estado de salud que esté a la perfección, tampoco hay un estilo de vida óptimo o que sea único y que se adapte para todos, debido a que aspectos como la cultura y costumbres, entorno en el lugar donde vivimos, el ámbito laboral, las aptitudes físicas o mentales, la salud, edad y la remuneración, repercute positiva o negativamente en la manera de vivir y en la calidad de ésta,

de tal manera que ciertos estilos de vida sean mucho más saludables, mientras que otros se alejan de este modo de vida.

Existen factores de un estilo de vida saludable que dan lugar a que un estado de salud se pueda modificar dependiendo de su entorno social y personalidad. Según la “Carta de Ottawa para la promoción de la salud” celebrada en la primera conferencia Internacional de la promoción de la salud” (1986), refiere que en la promoción de la salud los estilos de vida saludables son un elemento esencial: “la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los entornos de aprendizaje, entorno laboral y de recreo”. (13)

En cuanto a los tipos de estilos de vida tenemos: Estilos de vida saludables, se refiere a aquellos comportamientos o conductas que las personas practican para satisfacer sus necesidades básicas, para así alcanzar un bienestar en su vida en forma general. Practicar este tipo de estilo de vida, nos ayudará a evitar contraer enfermedades transmisibles o no transmisibles. Y en relación a los Estilos de vida no saludables hace alusión a conductas o actitudes que el individuo o grupo adoptan en contra de su propia salud, deteriorando así funciones propias del organismo para mantenerlo en óptimas condiciones: optan por hábitos alimenticios inadecuados, falta de actividad física, mala gestión de su salud, relaciones interpersonales no satisfactorias.

Los Estilos de vida presentan las siguientes dimensiones: Nutrición (OMS) indica que “la nutrición es el consumo de alimentos en relación a las necesidades dietéticas del organismo; una nutrición completa (una dieta equilibrada y suficiente en combinación con el ejercicio físico) es esencial para la buena salud, por otro lado una nutrición deficiente puede disminuir la inmunidad, volvernos vulnerables a las enfermedades, modificar o limitar el desarrollo mental y físico, asimismo menoscabar la productividad” (13). Además, está demostrada la importancia del desayuno para la mejoría del estado nutricional, rendimiento intelectual, concentración, aportando energía, aumentando el rendimiento físico

en el día, ya que la glucosa alimenta el cerebro y a los músculos. (14) El almuerzo es una de las comidas esenciales y es primordial consumirlos para que nos brinde energía para la media jornada que resta. La cena es primordial esta debe ser liviana y ser consumida 2 a 3 horas antes del descanso para favorecer la digestión. (15)

Como segunda dimensión, “Ejercicio físico” es definido como cualquier actividad corpórea realizada por los músculos y el esqueleto, que tiene como efecto el consumo energético. (16) La actividad física implica todo tipo de movimiento, incluido el tiempo de ocio, o el desplazamiento a diferentes ubicaciones. La actividad física, de forma moderada o intensa, revitaliza y aumenta la salud (OMS).” (17) Asimismo previene la hipertensión, nos ayuda a mantener un adecuado y saludable peso corporal y mejora notablemente la salud mental, ayuda a equilibrar el bienestar físico y mental. Así como también trae beneficios para las personas como: aumento de la condición física, elevación de la autoestima, la convivencia entre compañeros de trabajo. (18)

Como tercera dimensión, “La responsabilidad con la salud” implica adoptar conductas de bienestar y auto-observación, tomar nota e instruirse en temas relacionadas a la salud, utilizando oportunamente los servicios de salud para la obtención de una información adecuada. Impulsar a las personas a ser más responsables con su salud, centrando la atención de forma individual y familiar para promover el auto-cuidado.” (13) Principalmente esto consiste en asumir el compromiso que implica promover la salud a nivel individual, familiar, sociocultural y medioambiental y desempeñar un papel activo en cuanto a nuestra propia salud. Esto refiere que debemos prestar atención a nuestra salud, buscando información, indagando y si es necesario buscar ayuda profesional. (19)

Como cuarta dimensión, “Manejo del Estrés” cuando circunstancias de difícil manejo aparecen y a través de acciones sencillas o complicadas se controla la tensión, a ese esfuerzo del individuo por disminuir la presión se llama manejo de

estrés. (20) para el manejo de situaciones estresantes es necesario evaluar y conocer nuestras capacidades, para así tener mayores experiencias positivas, satisfactorias, aprendiendo a tener tolerancia a situaciones estresantes y emociones fuertes enfrentando positivamente, controlando nuestros impulsos o tentaciones para actuar. (21)

Como quinta dimensión, “Soporte interpersonal” la cual implica compartir, expresar e interactuar socialmente, esto hace referencia a “las habilidades interpersonales que agregan una gran variedad de aptitudes, aunque varias se enfocan en la comunicación, como escuchar, interrogar y entender el lenguaje corporal. Además, incorporan habilidades y atributos en relación a la inteligencia emocional, o la capacidad para entender y proyectar nuestras emociones y la de nuestro entorno”. (22) en general es primordial tener buena relación con uno mismo y con los del entorno laboral para rescatar energía positiva, como también mejor experiencia con los demás y sentir por ambas partes tranquilidad y confort. (23)

Como sexta dimensión, “Autoactualización” es de las cosas que pocas veces se escucha, pero que evidentemente buscamos todas las personas en nuestra vida, fue categorizada por el Psicólogo Abraham Maslow, en el nivel más alto de la pirámide de las necesidades humanas, la autorrealización o autoactualización está referido a la predisposición de alcanzar o convertirse en lo que potencialmente se puede lograr ser, considerando siempre los ideales de cada individuo, así también los niveles que la persona pretende trascender en sociedad y para sí mismo, elaborando su propia obra y desplegando sus talentos con la finalidad de dejar su huella en todo alrededor y desarrollar capacidades al máximo, Maslow no creía que la autoactualización o autorrealización definía la vida, sino por el contrario daba razones y motivaciones al individuo para conseguir sus objetivos.” Es decir, llegar a ser lo que se puede ser para estar en paz consigo mismo.” (20) (21)

El Estrés, ha servido para definir “A un estado de ansiedad psíquica, que implica desgaste tanto emocional como físicamente y están relacionadas con la vida personal. Es además una “interacción entre condiciones ambientales y características del individuo”. (22) Es considerado como: “Una respuesta que puede darse en cualquier persona que se siente y que se halle bajo cierta presión”. (23) El estrés se relaciona con las características propias de estímulos interiores o exteriores con el organismo, motivadas por ello se da una respuesta al estímulo, de forma que se toman decisiones y acciones para contrarrestar el desequilibrio producido por este. La respuesta a esta situación estresante requiere de esfuerzo, provocando en la persona una sensación de tensión, por ello hay un incremento de la activación o inhibición del estado de alerta. El estrés se puede categorizar como el Eutres o estrés bueno se considera como el estrés positivo o saludable, por causar placer, es considerado como un “estrés necesario en la vida debido a manifestar comportamientos que tienen que ver con satisfacción, esparcimiento y en general, con sucesos positivos que incluyen felicidad” (24); y el Distrés o estrés malo es el “estrés que debe combatirse o evitarse porque comúnmente, se encuentra vinculado a esfuerzos de todo tipo, así como corporales, intelectuales o psíquicos de larga duración, que parecen irremediables, estas consecuencias negativas para el individuo se denominan tensión, y las fuentes de las experiencias de estrés, se denominan estresores.” (24) (25)

Debe señalarse que las fases del estrés son las siguientes: Fase de alarma o esfuerzo se da al presentarse una situación a la que tenemos que hacer frente, el cuerpo se prepara para producir recursos para abordar dicha situación. Estos cambios provocan reacciones metabólicas en el organismo dando lugar a: las tensiones musculares, incremento de la frecuencia cardíaca, agudización de los sentidos, alza de los niveles de insulina, liberación de adrenalina, cortisol y otras hormonas. La siguiente Fase es de resistencia o recompensa esto se da al enfrentar situaciones que se alargan en el tiempo y nuestro cuerpo se adapta para impedir el gasto de energía y seguir creando recursos para enfrentarlos. Y

por último, la Fase de agotamiento o desequilibrio esto se presenta cuando las demandas son mayores y el cuerpo no resiste y pierde la capacidad de respuesta. El organismo entonces colapsa agotando recursos físicos o psíquicos, dando paso a un proceso patológico. (26) (27)

Los Estilos de vida son un conjunto de conductas o actitudes personales que el individuo pone en praxis y que pueden ser determinantes en beneficio de su salud o incrementar el riesgo de adquirir enfermedades; para obtener un correcto estilo de vida se debe tener una buena alimentación consumiendo alimentos nutritivos de acuerdo a las necesidades del organismo. Asimismo, dándose un pequeño espacio para realizar actividades deportivas y recreativas favoreciendo a un óptimo desarrollo físico, cognitivo y psicológico, mejorando su capacidad de aprendizaje, la interacción social para generar estilos de vida saludable, así como también prevenir o evitar el consumo de sustancias psicoactivas. (28)

La teoría seleccionada para la presente investigación está relacionada con el “Modelo de Promoción de la Salud” (Nola J. Pender) “Teoría identifica en el individuo factores cognitivos-perceptuales que son modificados de acuerdo a situaciones personales e interpersonales, por consiguiente, este modelo de promoción de la salud está dirigido para incrementar el bienestar y potencial humano, la cual nos servirá para identificar concepciones de relevancia en cuanto a conductas de promoción de la salud que pueden ser hereditarias y adquiridas influyendo en las creencias, este modelo de promoción sirve para darle valor a los estilos de vida, asimismo permitirá integrar los hallazgos de investigación, consecuentemente servirán como base y facilitarán la generación de ideas con respecto al tema”. (29) (30)

“Modelo de sistemas” (Betty Newman) “Pionera en salud mental comunitaria en la década de los 60. Su teoría se centra en el estrés y la disminución del mismo. Por ello define: Persona: Se refiere al beneficiario de cuidados, y es considerado como un sistema abierto que puede ser receptor de información de su entorno: (positivo o negativo), de la cual se retroalimenta, mientras mantiene una tensión

dinámica entre lo que recibe y lo que experimenta. Y Salud: es, como la persona ha experimentado un grado de bienestar o enfermedad luego de la retroalimentación, Betty Newman confirma que el estrés incrementa la demanda de un reajuste por parte del individuo para adaptarse al problema que se le presenta, lo que da más posibilidad que el resultado sea salud o enfermedad. Se toma este modelo porque buscamos mantener un equilibrio entre estilos de vida y estrés.” (29) (31)

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

**Tipo de investigación:** La presente investigación fue de tipo cuantitativa-descriptiva porque determinó la relación que existe entre los estilos de vida y estrés, se considera como básica, motivado a que, no busca producir cambios inmediatos en la realidad que aborda, se centró en incrementar los conocimientos o fuentes respecto la relación existente entre estilos de vida y estrés en el personal policial. (32)

**Diseño de investigación:** El diseño de esta investigación fue no experimental, porque no existió manipulación de variables, y lo que se hizo fue observar fenómenos tal como se dieron en su contexto natural para analizarlos, debe señalarse que, también fue de diseño transversal descriptivo-correlacional longitudinal, porque se recolecto datos en un tiempo único, tuvo como propósito describir variables y analizar su interrelación en un momento dado.

#### 3.2. Variables y operacionalización

**Variables:** por su naturaleza son de tipo cualitativas.

**Variable independiente:** Estilos de Vida.

**Variable dependiente:** Estrés.

Operacionalización de variables: (anexo 10)

### **3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis**

#### **Población:**

La población para el presente estudio de investigación estuvo conformada por 250 efectivos de la Policía Nacional del Perú de ambos sexos pertenecientes a la U.S.E (Unidad de Servicios Especiales), los cuales cumplen con sus funciones de control antidisturbios, orden público y seguridad ciudadana, permanentemente, sus instalaciones están ubicadas en el Cercado de Arequipa y trabajan en un régimen de 24 horas del día en turnos rotativos. Se trata de una población finita dado que se sabe cuántas personas hay en el grupo.

#### **Criterios de selección**

##### **Criterios de Inclusión:**

- Todo el personal Policial que acepto participar por propia voluntad.
- Todo el personal Policial activo de la Unidad de Servicios Especiales.
- Personal policial de ambos sexos.
- Personal policial laborando con 1 año mínimo de antigüedad.
- Personal policial que se encontraban dentro del territorio jurisdiccional.

##### **Criterios de Exclusión:**

- Personal policial que no acepto participar en la investigación.
- Personal policial que se estuvo de vacaciones.
- Personal policial que se encontraba con licencia.
- Personal policial con menos de 1 año de servicio.
- Personal policial que no pertenecían o no se encontraban dentro del territorio jurisdiccional de la Unidad de Servicios Especiales.

#### **Muestra:**

Para establecer el tamaño de la muestra, se empleó la fórmula estadística de proporciones para una población finita. La cual arrojó como resultado 151 efectivos policiales.

Para determinar el tamaño de la muestra con población conocida se usó la fórmula estadística de proporciones de una población finita.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * S^2}{d^2 (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * S^2}$$
$$n = 151$$

Donde:

n = tamaño de muestra

N = total de la población

$Z_{\alpha}^2$  = nivel de confianza deseado

$S^2$  = varianza

$d^2$  = error máximo admisible en términos de proporción (precisión)

### **Muestreo:**

El muestreo fue no probabilístico intencional ya que los sujetos fueron seleccionados de manera intencional de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión mencionados.

### **3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos**

En este caso se utilizó como técnica la encuesta y como instrumentos dos cuestionarios los mismos que permitieron recoger los datos necesarios para la investigación.

Para la variable Independiente se usó un cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud (Walker y Colaboradores) este instrumento permitió medir la salud y la promoción de estilo de vida que consta de 50 ítems y se divide en 6 dimensiones, presenta 4 opciones para las respuestas: Siempre (4), Frecuentemente (3), A veces (2), Nunca (1). Los valores finales de la variable Estilos de Vida son: Saludable (151 – 200 puntos), Moderadamente saludable (101 – 150 puntos), No saludable (50 – 100 puntos). (13)

Para la variable Dependiente se usó un cuestionario de Estrés laboral (Siegrist) este instrumento fue creado para medir el Estrés que consta de 23 ítems con 4 opciones para las respuestas: Siempre (4), Casi siempre (3), A veces (2), Nunca

(1). Con esto se midió los niveles de estrés que existe en el personal policial: Estrés profundo: (80-92), Estrés moderado: (47-79), Estrés leve: (23-46). (33)

El instrumento para la variable independiente mencionada fue el cuestionario de estilos de vida, Promotor de Salud (Walker y colaboradores), en un programa de investigaciones en promoción de la salud, en Northern Illinois University 1990, fue adaptado por el doctor Luis Florez a una versión colombiana, en el Instituto de Medicina de Comportamiento "SALUD PSI", en 1994, se evaluó mediante análisis de temas, el análisis factorial y las medidas de seguridad, aportando información válida y confiable (coeficiente de fiabilidad de alfa de Crombach=0.93), consta de presentación, datos generales, instrucciones y proposiciones. (13) (anexo 1 )

El instrumento sirvió para identificar los estilos de vida de los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa 2021.

El instrumento de la variable dependiente se sometió a una prueba de validez de contenido y constructo mediante el juicio de tres expertos, se utiliza la prueba binomial que incluían todos los ítems. El análisis de juicio de los expertos otorgó un coeficiente altamente significativo con un resultado  $<0.05$ , por lo que todos los ítems son significativos y el grado de concordancia de todos los jueces fue de 100%, por tanto, el instrumento es aplicable para la muestra. Mientras que la confiabilidad del instrumento se realiza mediante la prueba piloto con 20 agentes policiales a través de Crombach en el programa SPSS versión 24, obteniendo un resultado de 0.996, siendo su confiabilidad alta. (33) (anexo 2)

Este instrumento servirá para medir los niveles de estrés del personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa 2021.

### **3.5. Procedimientos**

Primero se obtuvo información acerca de la institución, luego se procedió a pedir autorización a las autoridades de la institución (U.S.E) para la ejecución, a través de una carta de presentación, solicitud y el consentimiento informado. Luego de obtener el permiso y la autorización se procedió a la recolección de información. Se aplicó los instrumentos a cada uno del personal policial que fueron elegidos

para la muestra, aceptando la participación y reservando la confidencialidad, se asistió a la institución 3 días para llegar a la muestra, al finalizar se realiza la revisión de los instrumentos.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para analizar los datos obtenidos, se realizó el vaciado de información a una base de datos de los dos cuestionarios, lo que se elaboró con la ayuda de un software requerido por el estadista. Como primer paso, se ingresó la información obtenida al programa Excel; acorde a las respuestas encontradas, para estilos de vida se clasificaron en escala de Likert: Nunca, A veces, Frecuentemente y Siempre, las cuales fueron codificadas del 01 al 04 correspondientemente, a continuación, se clasifíco en escala de Likert: Nunca, A veces, Casi siempre y Siempre, se codifico del 01 al 04, luego se realizó la suma de las preguntas de ambos cuestionarios de forma independiente. En este contexto, los datos que se recolectaron fueron ingresados a una hoja de cálculo de Excel, finalmente se procesaron en el software SPSS Versión 24.

### **3.7. Aspectos éticos**

Dentro de los aspectos éticos de esta investigación se tiene:

**Beneficencia:** Con esta investigación se evaluó los estilos de vida y el nivel de estrés del personal policial, dando a conocer los diversos factores estresantes que conllevan a un desequilibrio sistémico y a la vez concientizar sobre un buen estilo de vida saludable.

**No maleficencia:** Con este principio ético se buscó respetar su privacidad, por ende, todos los resultados que fueron obtenidos de la encuesta no fueron divulgados, sino utilizados con fines de investigación.

**Autonomía:** Este principio busco respetar el derecho al anonimato del personal policial, los mismos que tienen decisión propia si desean ser partícipes o no de este trabajo de investigación, pudiendo desistirse en cualquier momento, si así lo ven por conveniente.

**Justicia:** Se practicó este principio ético ya que el encuestado(a) requiere un trato amable, respetuoso y equitativo, sin distinción alguna.

**Confidencialidad:** Principio ético que implico la reserva de información, con excepción a ser usado para los fines del presente proyecto, aunado a ello se guardarán las identidades de los efectivos policiales participantes.

#### IV. RESULTADOS

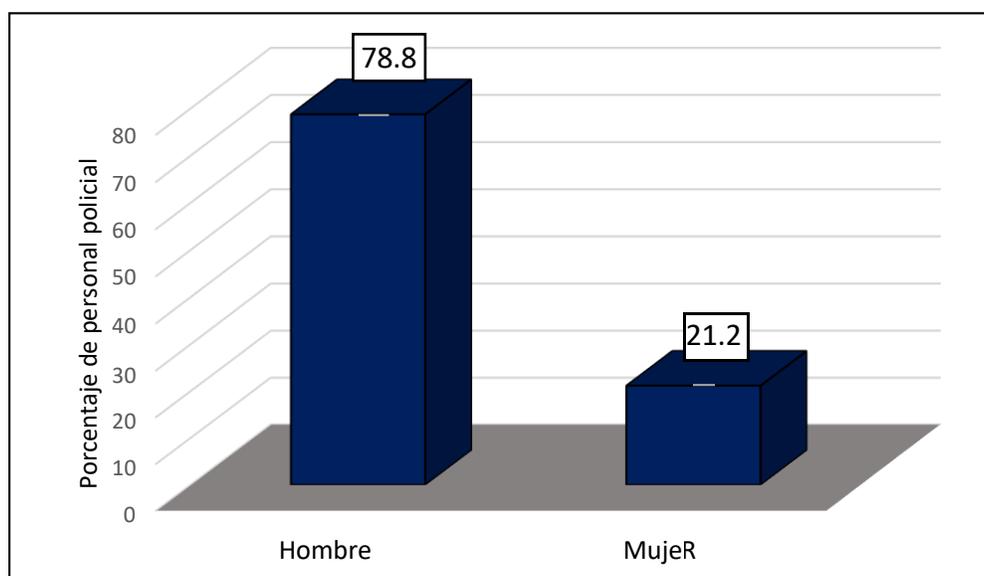
##### Caracterización de la muestra de estudio

**Tabla 1:** Sexo del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	119	78.8
Mujer	32	21.2
Total	151	100.0

**Fuente:** Base de datos

**Gráfico 1:** Sexo del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021.

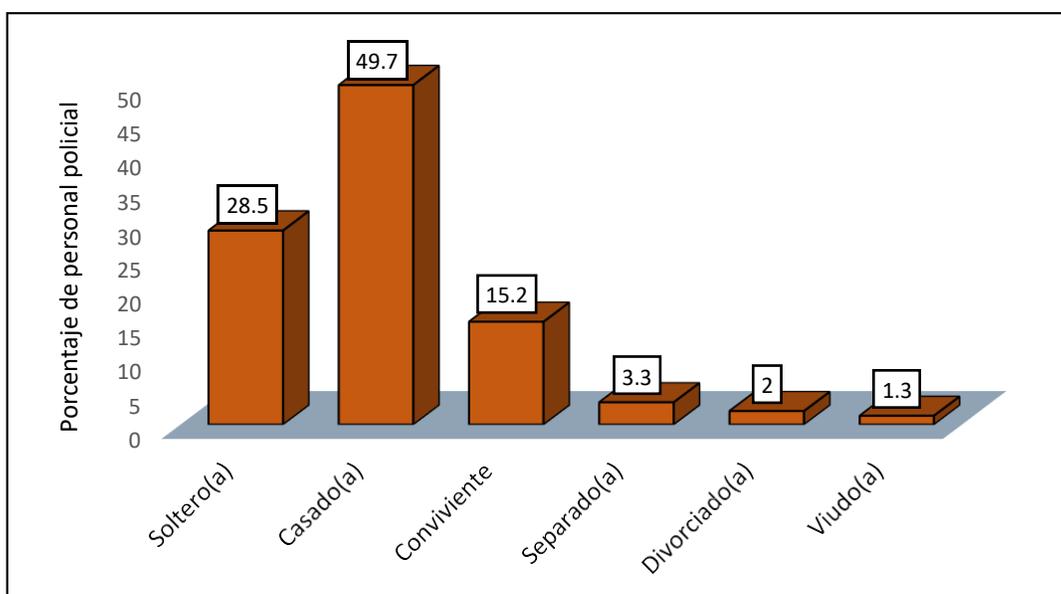


Según la tabla y gráfico 1. el 78.8% del personal policial de la U.S.E de Arequipa, es hombre. Mientras que el 21.2% es mujer. Lo que evidencia que el mayor porcentaje del personal, es hombre.

**Tabla 2:** Estado civil del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021.

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero(a)	43	28.5
Casado(a)	75	49.7
Conviviente	23	15.2
Separado(a)	5	3.3
Divorciado(a)	3	2.0
Viudo(a)	2	1.3
Total	151	100.0

**Gráfico 2:** Estado civil del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021.



En la tabla y gráfico 2 se observa que de 151 policías de la U.S.E de Arequipa 49.70% son casados, el 15.20% es conviviente, el 28.5% es soltero(a) mientras que el menor porcentaje 1.3% es viudo(a). Predominando, en el personal policial de la U.S.E de Arequipa como estado civil, el de casado(a).

**Tabla 3:** Estadísticos de la edad del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021.

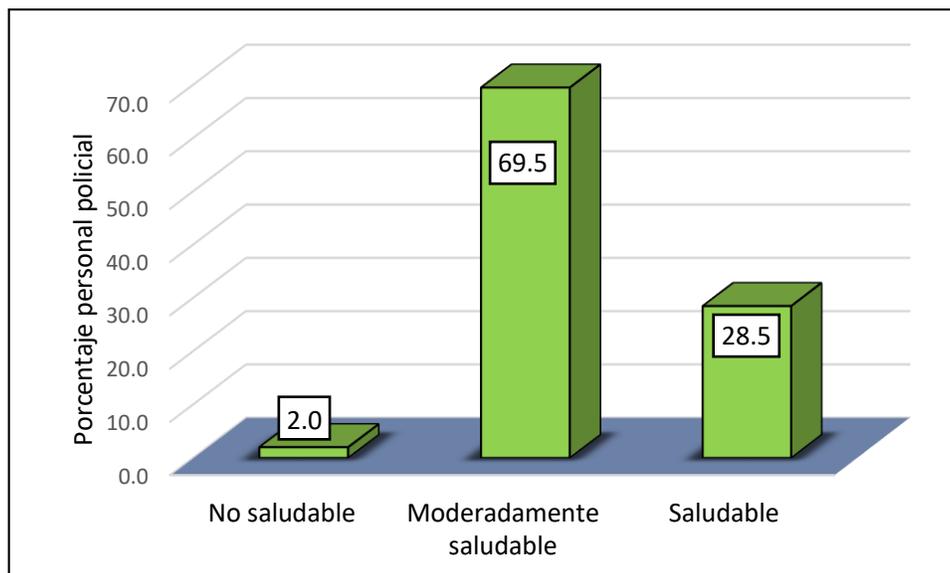
N	Válido	151
	Perdidos	0
Media		39.87
Mediana		37.00
Moda		32
Desviación estándar		11.604
Mínimo		20
Máximo		59

La tabla 3 muestra que la edad promedio del personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021 es de 39.87 años, teniendo como edad mínima 20 años y la mayor de 59 años. El 50% del personal policial de la U.S.E tiene entre 20 y 37 años de edad. La edad más frecuente del personal policial de la U.S.E es de 32 años. La desviación típica que se da entre las edades del personal policial de la U.S.E es de 11.6 años.

**Tabla 4:** Estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	3	2.0
Moderadamente saludable	105	69.5
Saludable	43	28.5
Total	151	100.0

**Gráfico 3:** Estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

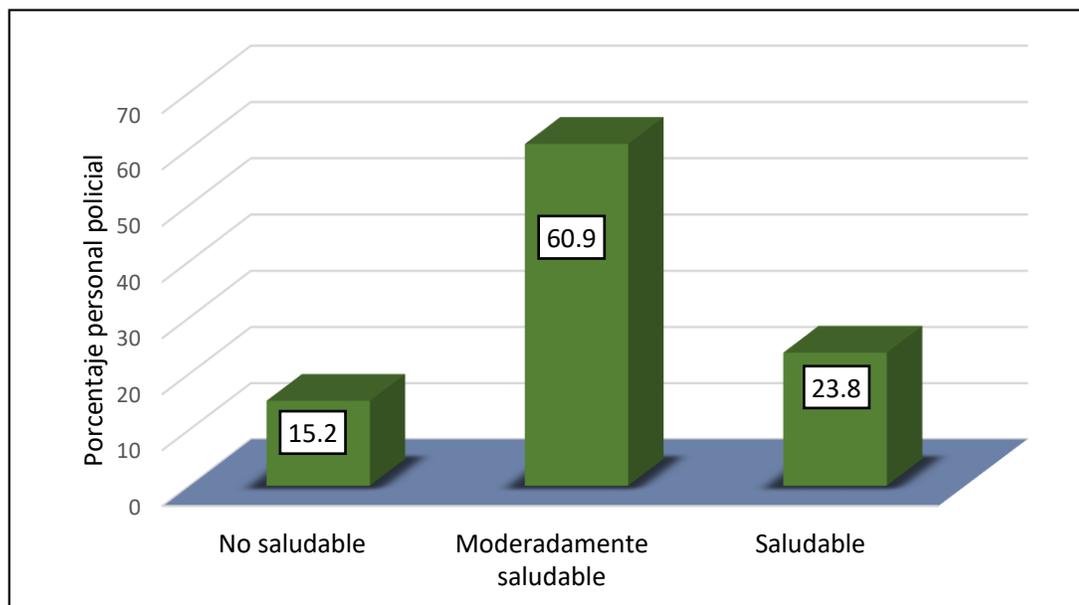


En la tabla 4 y gráfico 3 se muestra que el 69.5% del personal policial de la U.S.E de Arequipa presenta un estilo de vida moderadamente saludable, el 28.5% saludable y el 2% no saludable. Ello evidencia que el mayor porcentaje del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 mantiene un estilo de vida moderadamente saludable.

**Tabla 5:** Dimensión nutrición del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D1: Nutrición	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	23	15.2
Moderadamente saludable	92	60.9
Saludable	36	23.8
Total	151	100.0

**Gráfico 4:** Dimensión nutrición del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

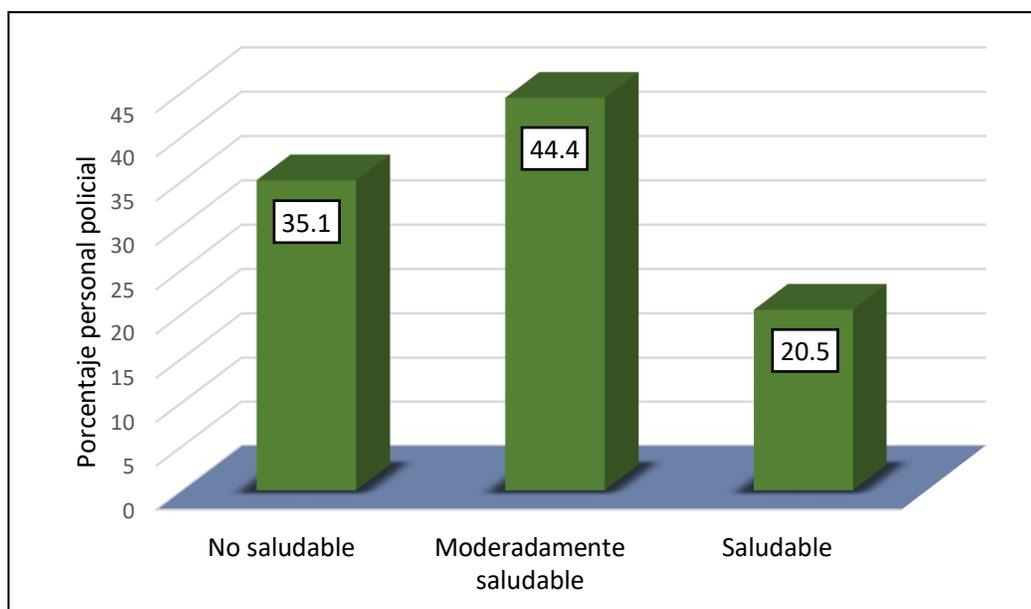


Según la tabla 5 y gráfico 4 en la dimensión nutrición del estilo de vida el 23.8% presenta una nutrición saludable, el 60.9% moderadamente saludable y el 15.2% no saludable. Ello permite afirmar que el mayor porcentaje del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 tiene una nutrición moderadamente saludable.

**Tabla 6:** Dimensión ejercicio físico del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D2: Ejercicio físico	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	53	35.1
Moderadamente saludable	67	44.4
Saludable	31	20.5
Total	151	100.0

**Gráfico 5:** Dimensión ejercicio físico del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

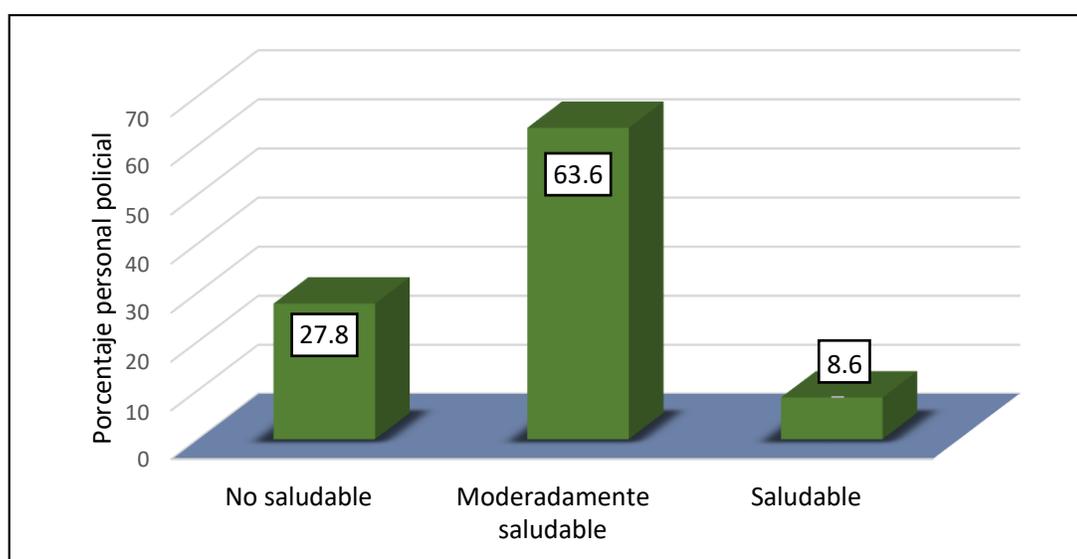


En la tabla 6 y gráfico 5, correspondiente a la dimensión ejercicio físico del estilo de vida el 20.5% desarrolla ejercicio físico saludable, el 44.4% moderadamente saludable y el 35.1% no saludable. Lo que evidencia que menos de la cuarta parte del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 desarrolla ejercicio físico saludable.

**Tabla 7:** Dimensión responsabilidad con la salud del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D3: Responsabilidad con la salud	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	42	27.8
Moderadamente saludable	96	63.6
Saludable	13	8.6
Total	151	100.0

**Gráfico 6:** Dimensión responsabilidad con la salud del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

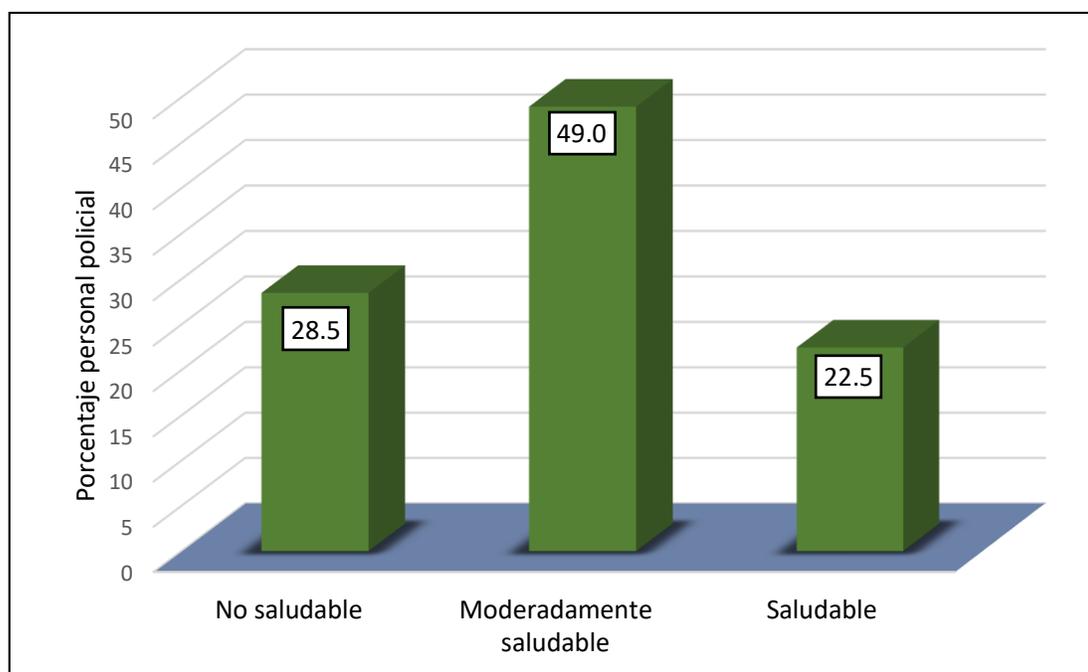


La tabla 7 y gráfico 6, se observa que en la dimensión responsabilidad con la salud del estilo de vida el 8.6% manifiesta una responsabilidad saludable, el 63.6% moderadamente saludable y el 27.8% no saludable. Es decir, que más de la cuarta parte del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 evidencia un estilo de vida no saludable respecto a responsabilidad con la salud.

**Tabla 8:** Dimensión manejo del estrés del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D4: Manejo del estrés	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	43	28.5
Moderadamente saludable	74	49.0
Saludable	34	22.5
Total	151	100.0

**Gráfico 7:** Dimensión manejo del estrés del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

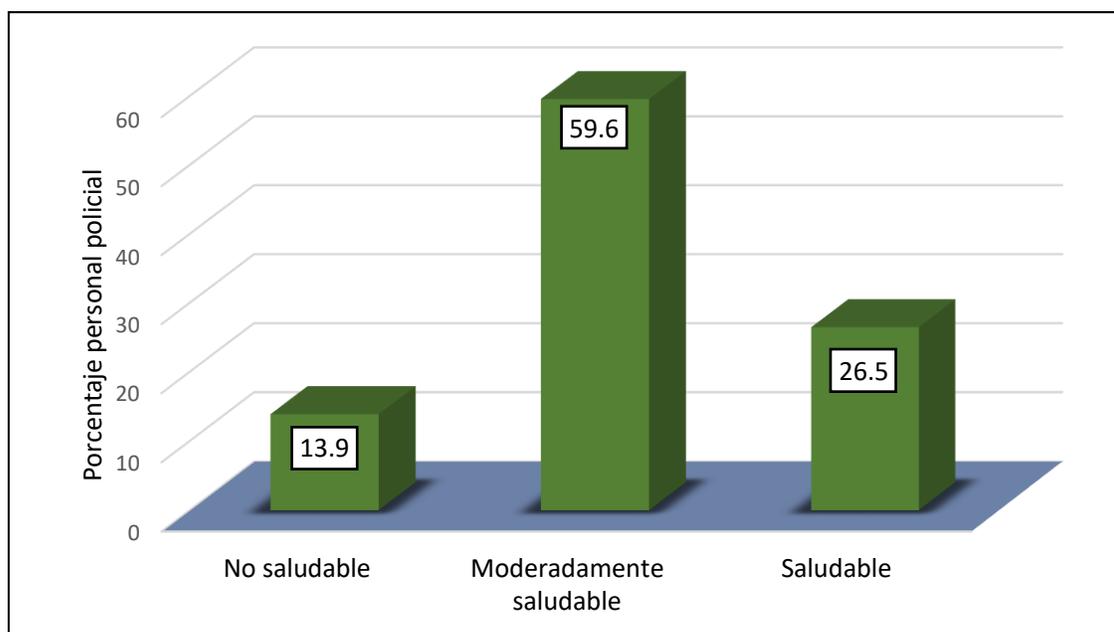


En la tabla 8 y gráfico 7, se muestra que en la dimensión manejo del estrés del estilo de vida el 22.5% presenta un manejo de estrés saludable, el 49% moderadamente saludable y el 28.5% no saludable. Es decir, que menos de la cuarta parte del personal policial de la U.S.E de Arequipa exterioriza un manejo de estrés saludable.

**Tabla 9:** Dimensión soporte interpersonal del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D5: Soporte interpersonal	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	21	13.9
Moderadamente saludable	90	59.6
Saludable	40	26.5
Total	151	100.0

**Gráfico 8:** Dimensión soporte interpersonal del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

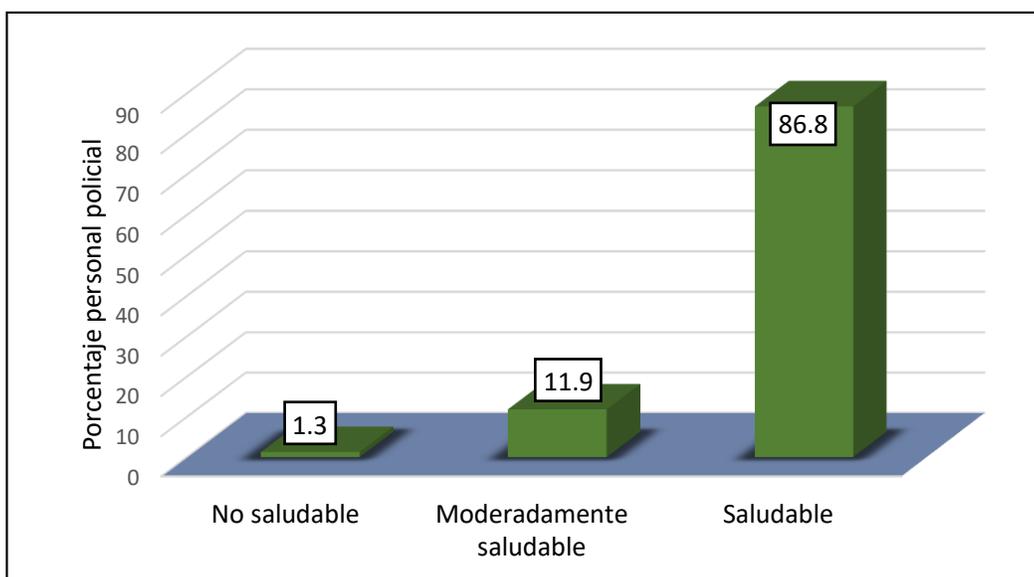


La tabla 9 y gráfico 8, da a conocer que en la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida, el 26.5% presenta un soporte interpersonal saludable, el 59.6% un soporte moderadamente saludable y el 13.9% un soporte no saludable. Se evidencia entonces que el mayor porcentaje del personal policial de la U.S.E de Arequipa revela la existencia de un soporte interpersonal moderadamente saludable.

**Tabla 10:** Dimensión autoactualización del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D6: Autoactualización	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	2	1.3
Moderadamente saludable	18	11.9
Saludable	131	86.8
Total	151	100.0

**Gráfico 9:** Dimensión autoactualización del estilo de vida del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

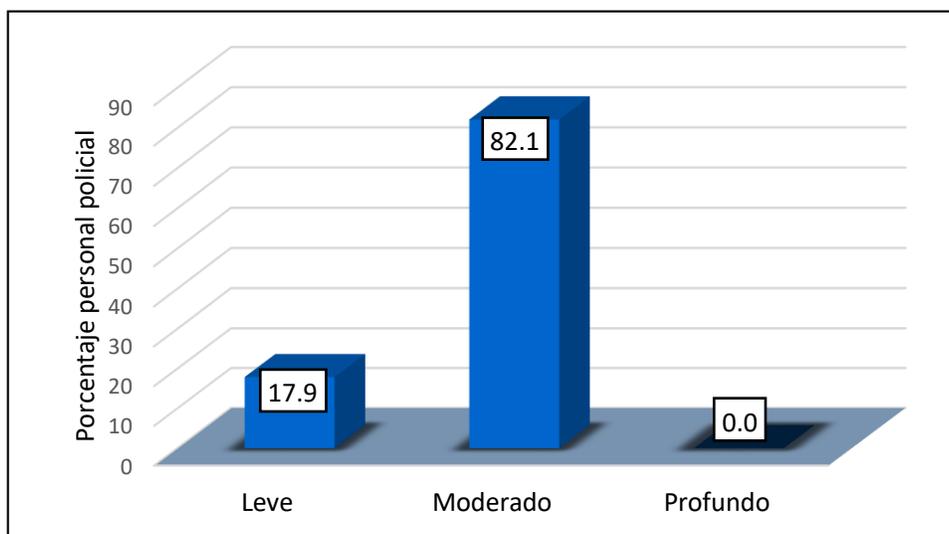


La tabla 10 y gráfico 9, presenta que en la dimensión autoactualización del estilo de vida el 86.8% posee una autoactualización saludable, el 11.9% una autoactualización moderadamente saludable y el 1.3% una autoactualización no saludable. Probando ello que el mayor porcentaje del personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021 revela una autoactualización saludable.

**Tabla 11:** Estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Leve	27	17.9
Moderado	124	82.1
Profundo	0	0.0
Total	151	100.0

**Gráfico 10:** Estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

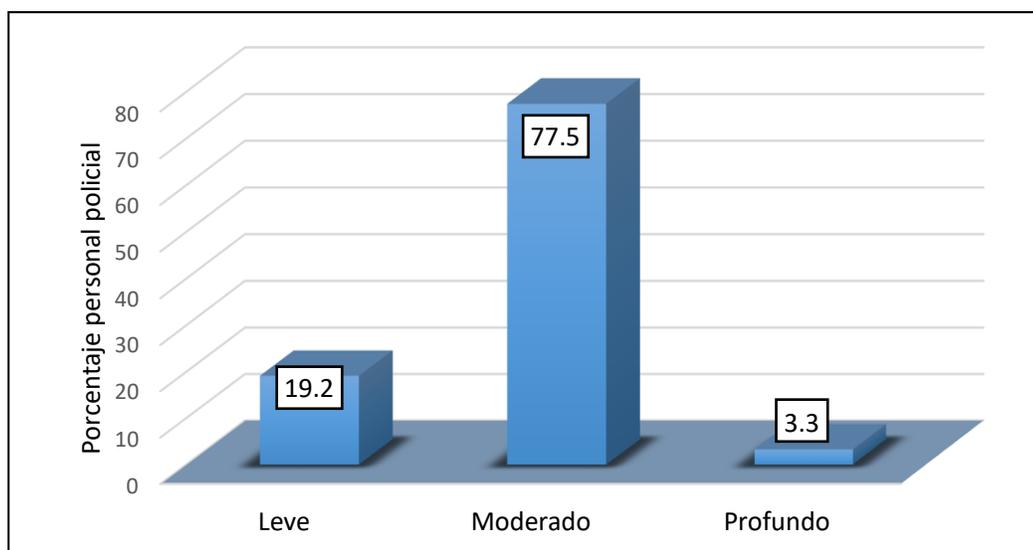


La tabla 11 y gráfico 10 ostenta que el 0% del personal policial de la U.S.E de Arequipa presenta un nivel de estrés profundo, el 82.1% en un nivel moderado y el 17.9% un nivel de estrés leve. Revelando dichos porcentajes que ningún policía de la U.S.E de Arequipa alcanza un nivel de estrés profundo.

**Tabla 12:** Dimensión esfuerzo del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D1: Fase de alarma o esfuerzo	Frecuencia	Porcentaje
Leve	29	19.2
Moderado	117	77.5
Profundo	5	3.3
Total	151	100.0

**Gráfico 11:** Dimensión esfuerzo del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

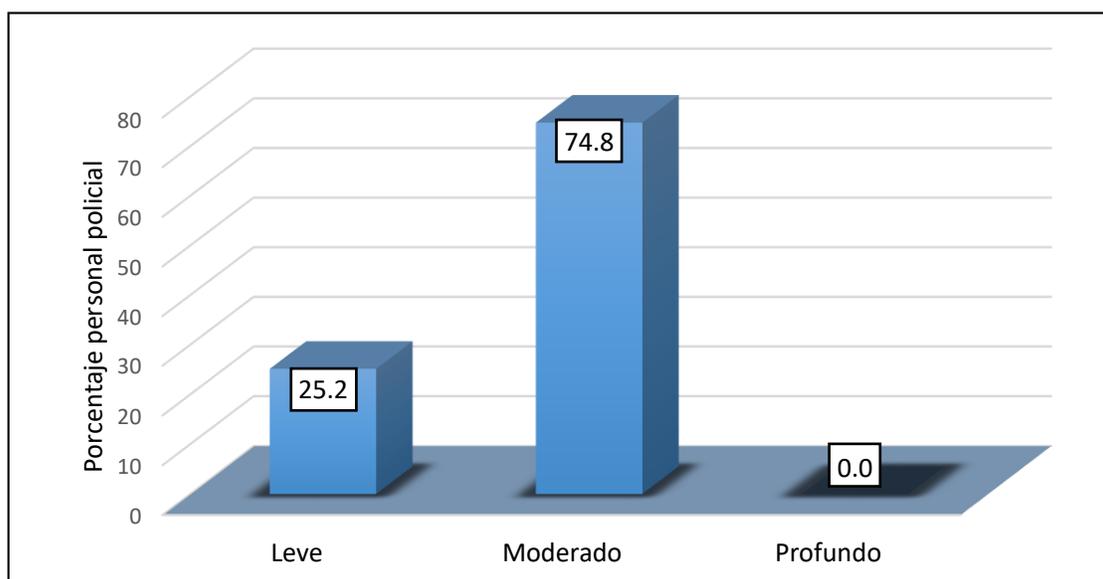


En la tabla 12 y gráfico 11 se exhibe que el 3.3% presenta en la dimensión esfuerzo del estrés un nivel profundo, el 77.5% un nivel moderado y el 19.2% un nivel leve. Por lo que se puede afirmar que el mayor porcentaje del personal policial de la U.S.E de Arequipa en cuanto a la dimensión esfuerzo del estrés se ubica en un nivel moderado.

**Tabla 13:** Dimensión recompensa del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D2: Fase de resistencia o recompensa	Frecuencia	Porcentaje
Leve	38	25.2
Moderado	113	74.8
Profundo	0	0.0
Total	151	100.0

**Gráfico 12:** Dimensión recompensa del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

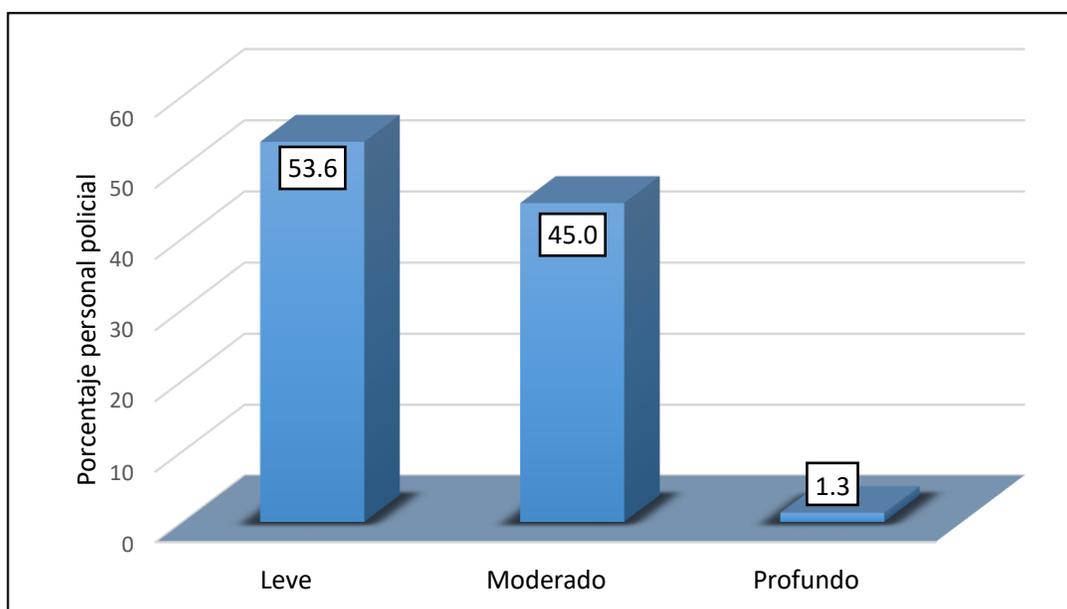


La tabla 13 y gráfico 12 descubren que en la dimensión recompensa del estrés el 0% se ubica en un nivel profundo, el 74.8% en un nivel moderado y el 25.2% en un nivel leve. Permite estos resultados aseverar que ningún miembro del personal policial de la U.S.E de Arequipa alcanza el nivel profundo en la dimensión recompensa del estrés.

**Tabla 14:** Dimensión desequilibrio del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

D3: Fase de agotamiento o desequilibrio	Frecuencia	Porcentaje
Leve	81	53.6
Moderado	68	45.0
Profundo	2	1.3
Total	151	100.0

**Gráfico 13:** Dimensión desequilibrio del estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

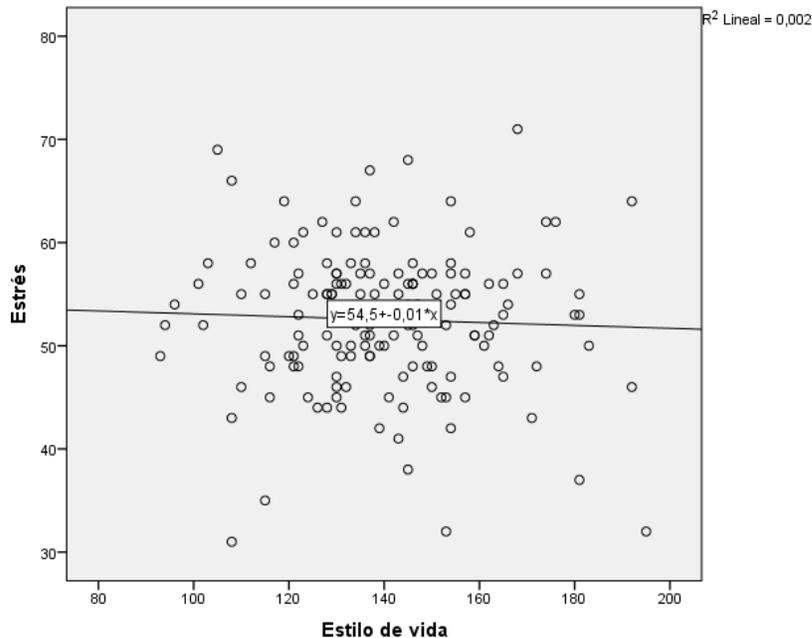


La tabla 14 y gráfico 13 que conciernen a la dimensión desequilibrio del estrés muestra que el 1.3% se ubica en un nivel profundo, el 45% en un nivel moderado y el 53.6% en un nivel leve. De ello se desprende que el mayor porcentaje del personal policial de la U.S.E de Arequipa, llega a presentar un nivel leve en la dimensión desequilibrio del estrés.

**Tabla 15:** Correlación entre estilo de vida y estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

Correlaciones				
			Estilo de vida	Estrés
Rho de	Estilo de	Coefficiente de correlación	1.000	-.018
Spearman	vida	Sig. (bilateral)	.	.829
		N	151	151

**Gráfico 14:** Correlación entre estilo de vida y estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

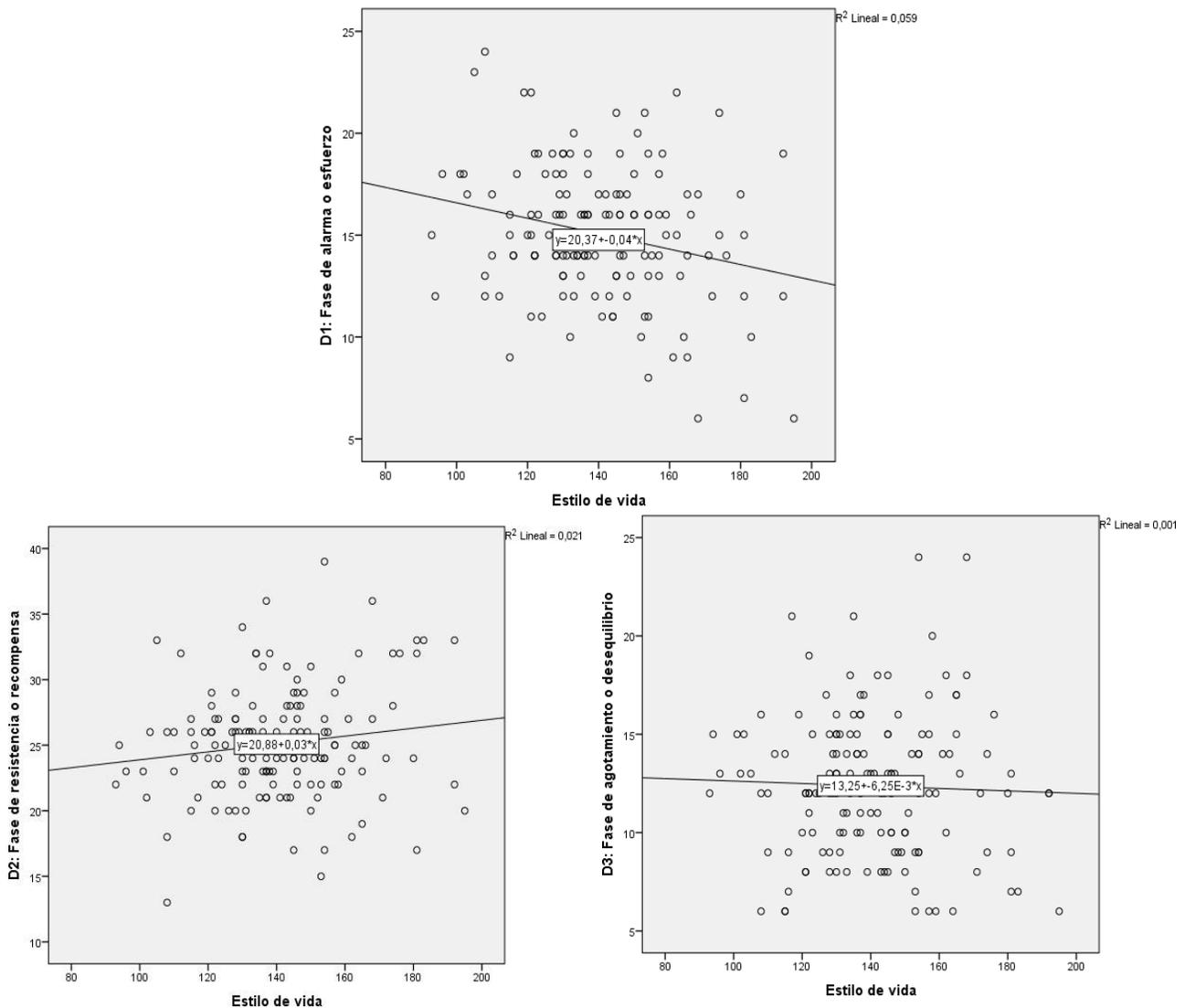


La tabla 15 y gráfico 14 correspondiente a la relación entre el estilo de vida y estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa, muestra que  $p = .829$  ( $p > .05$ ) por lo que se puede afirmar que entre el estilo de vida y el estrés que se da en el personal policial de la U.S.E de Arequipa el año 2021 no existe relación significativa. Rechazando así la probable existencia de una relación significativa entre ambas variables de estudio.

**Tabla 16:** Correlación entre estilo de vida y las dimensiones de estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.

		Esfuerzo	Recompensa	Desequilibrio
Rho de Spearman	Estilo de vida	-.170*	.088	-.029
	Coeficiente de correlación			
	Sig. (bilateral)	.037	.281	.719
	N	151	151	151

**Gráfico 15:** Correlación entre estilo de vida y estrés en el personal policial de la U.S.E de Arequipa en el año 2021.



La tabla 16 y gráfico 15 muestran que, entre el estilo de vida y dos dimensiones del estrés, recompensa y desequilibrio, en el personal policial de la U.S.E de Arequipa, no existe relación significativa, por ser  $p$  igual a .281 y .719, respectivamente (con  $p > .05$ ). En cambio, entre el estilo de vida y la dimensión esfuerzo del estrés, en el personal policial de la U.S.E de Arequipa, si existe relación significativa ( $p = .037$ ). Siendo esta una relación, según (Hernández et al., 2014) negativa débil por ser el valor de coeficiente de correlación,  $Rho = -.170$ . Es decir que ante un mayor estilo de vida se da un menor esfuerzo en el estrés.

## V. DISCUSION

El estilo de vida del personal policial supone una vida con conductas y hábitos poco saludables los que desencadenan un estrés que provoca una inestabilidad emocional, física y social, ser consciente y saber de dicho problema aporta para generar un cambio positivo en el estilo de vida del personal policial, en consecuencia, evitar posibles enfermedades y su cronicidad. Lo que se buscó con esta investigación es determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés en el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021. Pero analizando los resultados obtenidos estadísticamente, se encontró que la relación no es significativa, rechazando así la probable existencia de una relación significativa entre ambas variables de estudio. Por lo tanto, se demuestra que el personal policial a pesar de trabajar en una unidad especializada que se encarga de varias funciones, entre ellas, la de garantizar el orden público en marchas y manifestaciones, con la actual convulsión socio-política que se percibe en estos tiempos, trabajos percibidos por otros como agotadores, estresantes y hasta riesgosos, saben organizar su tiempo y dedicarle espacio a tener estilos de vida saludables, por ende, esto les permite saber enfrentar o manejar moderadamente situaciones estresantes. A diferencia del estudio realizado por Ávila (6), donde se obtuvo como resultado la práctica de estilos de vida regulares con alto porcentaje en el consumo de productos nocivos, seguido del consumo de alimentos procesados, la población policial de esta unidad (U.S.E) posee un estilo de vida moderadamente saludable (69,5%).

Con respecto al primer objetivo específico, identificar el estilo de vida que presenta el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021. Se muestra que el mayor porcentaje del personal mantiene un estilo de vida moderadamente saludable. Para el segundo objetivo específico, describir la relación entre estilo de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021, tuvo como resultado que no existe relación significativa entre ambas variables. De acuerdo al tercer objetivo específico, evaluar el nivel de estrés en el personal policial de la Unidad de

Servicios Especiales, Arequipa – 2021, se tiene que ningún personal policial alcanza un nivel de estrés profundo, pero el 82.1% presenta un nivel de estrés moderado.

A diferencia de los resultados obtenidos en esta investigación, Bazán y Cerna (7), que son más desalentadores, encontraron en su estudio que los policías presentan un nivel de estrés alto y estilos de afrontamiento exitosa y adecuada, esto debido a que en cierto personal predomina la emoción y en otros la razón conllevando a presentar distintos niveles de estrés y afrontamiento respecto a las labores encomendadas, en donde este estudio se asemeja al de Graneros (10) y Álvarez (11), ya que en el estudio de Graneros se encontró que los policías con horarios rotativos experimentaban mayor estrés general, así como el de Álvarez que señala que los participantes solteros con trabajo a tiempo completo se sienten más despersonalizados en comparación con los participantes casados, lo que indica que el horario y el estado civil repercuten de manera negativa en el nivel de estrés. En nuestro estudio se encuentra que ningún policía de la Unidad de Servicios Especiales, alcanza un nivel de estrés profundo, esto quiere decir que el personal policial enfrenta situaciones que se presentan en el tiempo eficazmente, se adaptan y resisten a las demandas exitosamente y su capacidad de repuesta es alta, esto gracias a la práctica de estilos moderadamente saludables encontrados en este personal policial y al respaldo de grupo.

Para Ávila (6), en su estudio existe relación significativa entre los estilos de vida y el Índice de Masa Corporal ya que los estilos de vida de los policías son de regular a malo y el grado de IMC es de sobrepeso a obesidad, pero para el estudio de Carbajal y Laurente (8), sucede lo contrario ya que la relación entre estilos de vida e Índice de Masa Corporal no es significativa, presentando un nivel de estilos de vida no saludable y un IMC normal. El resultado de nuestro estudio revela que el personal policial presenta un estilo de vida de saludable a moderadamente saludable, lo que indica que, tienen una nutrición sin excesos, ejercicio físico moderado, una responsabilidad con la salud, este, entonces es un resultado alentador, positivo y resaltante del personal policial de la Unidad

de Servicios Especiales - Arequipa. Esto influye positivamente en su rendimiento laboral, permitiendo afrontar situaciones estresantes o resolverlos satisfactoriamente.

Con respecto a Flores (9), en su estudio presenta que el estrés laboral si influye en el apareamiento de alteraciones psicofísicas, por lo tanto, afecta el rendimiento laboral, pero no lo consideran como una situación laboral, sino que es un efecto normal del trabajo, además menciona también que los trabajadores normalizan estas alteraciones y lo toman como parte del trabajo, a pesar de estar afectando su rendimiento, en comparación con el presente estudio, el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales no presenta afectaciones considerables que incrementen su nivel de estrés, vale decir que los estilos de vida que practican no afectan su capacidad de respuesta ante cualquier situación, además de tener un manejo del estrés estable y soporte interpersonal adecuado.

Según la base teórica los estilos de vida que son conductas o patrones de comportamiento personales para conseguir satisfacción y confort a las necesidades del diario vivir, y el estrés es un estado de ansiedad que implica desgaste físico y emocional bajo cierta presión. Si bien es cierto los estilos de vida no son para todos igual o conducen hacia una misma dirección o el estrés no es percibido de la misma manera en cada individuo, el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, practica un estilo de vida moderadamente saludable, la cual debe mantenerse en el tiempo, esta práctica disminuirá el efecto de padecer estrés o por lo menos evitar llegar a niveles altos y su cronicidad. En este contexto, de acuerdo a las dimensiones de los estilos de vida se determinó que en las dimensiones nutrición, ejercicio físico, responsabilidad con la salud, manejo del estrés, soporte interpersonal se evidencia mayor porcentaje a moderadamente saludable, mientras que en la dimensión autoactualización el mayor porcentaje es saludable.

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación, tenemos la escasez de estudio en el personal policial que desempeña sus funciones en Unidades de Servicios Especiales o contextos policiales en Perú. El hecho de la

inexistencia de instrumentos específicos aplicables a este tipo de población ya validados por expertos también fue una limitación. Por otro lado, dentro de las fortalezas en este estudio son la factibilidad y predisposición que tuvieron a bien ser otorgados por el Comando de la Región Policial Arequipa, autorizando aplicar los instrumentos del trabajo de investigación en la institución (U.S.E) y la colaboración del personal policial que labora en la misma.

Aunado a ello, es necesario que se consideren a personal de todo tipo de campo para realizar estudios relacionados a estilos de vida principalmente, ya que este determinara de alguna manera la existencia de enfermedades físicas o mentales o a su predisposición a contraerlas. Además de hacer campañas de salud enfocado en esta población. Se sugiere también para futuras investigaciones profundizar en cada dimensión y relacionarlas con diferentes enfermedades que pudieran estar afectando a este grupo humano, y su implicancia tanto en las esferas laborales como en su entorno familiar y el medio que lo rodea.

Aun así, el presente estudio, busca también sentar las bases para ampliar el conocimiento de venideras investigaciones relacionadas con estrés y estilos de vida del personal policial en el Perú, lo que dará lugar a la aparición de nuevas tendencias de análisis de las diferentes características dimensionales, así como poder determinar posibles soluciones a los niveles de estrés de dicho grupo poblacional, esto por último, como profesionales de la salud nos permite cumplir con nuestro propósito fundamental, como es el de ayudar a las personas a restablecer, mantener y mejorar su salud.

## VI. CONCLUSIONES

- De acuerdo con los resultados obtenidos el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, el 78.8% es hombre, mientras que el 21.2% es mujer. Lo que evidencia que en esta unidad laboran en mayor porcentaje hombres.
- De 151 policías el 49.70% son casados, el 15.20% es conviviente, el 28.5% es soltero(a) mientras que el menor porcentaje 1.3% es viudo(a). Lo que evidencia mayor porcentaje de policías de estado civil casado(a).
- En cuanto a la edad promedio del personal policial es de 39.87 años, siendo la edad mínima de 20 años y la mayor de 59 años. El 50% del personal tiene entre 20 y 37 años de edad. La edad más frecuente de este personal es de 32 años.
- Se puede afirmar que entre el estilo de vida y el estrés en el personal policial no existe relación significativa.
- El estilo de vida del personal policial en un porcentaje mayor es moderadamente saludable, que indica que con apoyo pueden alcanzar un estilo de vida saludable y no caer en un estilo de vida no saludable.
- De acuerdo a las dimensiones de los estilos de vida se tuvo que en las dimensiones nutrición, ejercicio físico, responsabilidad con la salud, manejo del estrés, soporte interpersonal se evidencia mayor porcentaje a moderadamente saludable, mientras que en la dimensión autoactualización el mayor porcentaje es saludable.
- Con respecto al estrés del personal policial el mayor porcentaje presenta un nivel de estrés moderado, en menor porcentaje un nivel de estrés leve y nivel de estrés profundo ninguno.
- Entonces el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales presenta un estilo de vida de saludable a moderadamente saludable que da como resultado no padecer de niveles altos de estrés.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Seguir investigando a este tipo de población en diferentes contextos y con diferentes variables de estudio, para generar conocimiento y resultados que puedan ser comparados.
- Al personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, continuar con los hábitos y conductas que conllevan a tener un estilo de vida saludable.
- A los superiores de esta institución, continuar incentivando al personal a cargo a tener hábitos y conductas saludables, mejorando aspectos como nutrición y responsabilidad con la salud.
- Al personal policial en general a continuar trabajando en equipo y con la responsabilidad que conlleva esto.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Chuquilin JJV. Satisfacción y estrés laboral en policías de la Dirección de Investigación Criminal de Lima Lima; 2018.
2. Candiotti B&. Terapéutica Médica. Decimooctava ed. Lima: SAC REP; Febrero 2018.
3. Torres C. Prevención de estrés en agentes de la Policía de la Provincia de Córdoba, Departamental Río Cuarto. Una propuesta de intervención. [Online].; 2016 [cited 2021 05 10. Available from: [https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/10481/TESIS\\_2010.pdf?sequence=1](https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/10481/TESIS_2010.pdf?sequence=1).
4. Trabajo Old. Estrés en el Trabajo. Primera Edición ed. Trabajo C©Old, editor. Ginebra-Suiza; 2016.
5. EnfermeiraAPS. Guía abordaje Enfermero. Cuidados Cardiovasculares Integrales en Atención Primaria. RECCAP. [Online].; 01-10-2018 [cited 2021 03 27. Available from: <https://www.enfermeriaaps.com/portal/guia-abordaje-enfermero-cuidados-cardiovasculares-integrales-atencion-primaria-reccap-2009>.
6. Avila Romero RdP. Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia Huancayo - 2017 Huancayo; 2019.
7. Bazán Jara SCGMN. Estrés laboral y estilos de afrontamiento en policías de la comisaría central de la ciudad de Cajamarca Cajamarca; 2019.
8. Carbajal Aquino AN, Laurente Ccora MI. Estilos de vida e índice de masa corporal en efectivos policiales, comisaría sectorial Santa Ana - Huancavelica Huancavelica; 2017.
9. Flores Brito PR. Estrés Laboral y su afectación psicofísica en el rendimiento laboral de los trabajadores de la central de gestión operativa policial del Distrito Metropolitano de Quito. [Online].; 2018 [cited 2021 02 10. Available from: <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/6090>.
10. Beatriz GG. "Estrés laboral en personal policial con turnos rotativos y fijos - Buenos Aires, Argentina" Ciudad Autónoma de Buenos Aires; 2018.
11. Leonardo ÁCP. Burnout, estrés, técnicas de afrontamiento al estrés, satisfacción laboral y riesgos psicosociales en funcionarios de un centro penitenciario de Chile Arica-Chile; 2019.

12. Campo-Ternera L, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez-Villa M, Méndez O, Vásquez-De la Hoz F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. 3332017419428th ed. Norte Ud, editor. Barranquilla-Colombia: Salud Uninorte; 2017.
13. ATAUCURE MENDOZA CAGMY. Relacion entre los estilos de vida y el estres academico en estudiantes de enfermeria de primer año a cuatro año de la Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez AREQUIPA; 2017.
14. Salud. OMdl. 10 datos sobre la Obesidad. [Online].; 2017 [cited 2021 05 10. Available from: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>.
15. IMEO. IMdIO. En el mundo hay mas obesos que flacos. [Online].; 2016 [cited 2021 05 10. Available from: <https://stopalaobesidad.com/tag/colectivo-mas-afectado/>.
16. Babilonia Mendoza SE. Estilos de vida saludables en estudiantes del primer y quinto año de la facultad de Enfermería de la Universidad Católica Santa María. Arequipa 2018. Arequipa; 2018.
17. Salud OMdl. Actividad Fisica. [Online].; 2020 [cited 2021 01 28. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
18. Solórzano JR. "Ejercicios físicos y prevalencia de lesiones osteomusculares en adultos jóvenes del Instituto Superior de Educación Policial y de la Escuela de Comando y Estado Mayor". [Online].; 2017 [cited 2021 05 16. Available from: <https://tzibalnaah.unah.edu.hn/bitstream/handle/123456789/5697/T-MSaf00001.pdf?sequence=2>.
19. Laguado E,GM. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermeria en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia la promoción de la Salud. [Online].; 2014 [cited 2021 05 18. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>.
20. SCRIBD. Necesidades de Autorrealización o Autoactualización (2). [Online]. [cited 2021 02 09. Available from: <https://es.scribd.com/doc/90223160/Necesidades-de-Autorrealizacion-o-Autoactualizacion-2>.
21. MERCADO MAYA A. "UNIDAD V. TEORÍAS HUMANISTAS ABRAHAM HAROLD MASLOW." [Online].; 2017 [cited 2021 05 18. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/154797298.pdf>.

22. Raul SFSLyGCV. Estrés y el clima laboral en policías femeninas de la División de tránsito Lima Norte II, Los Olivos 2018 Lima; 2018.
23. Gallegos Flores HG. El estrés y su influencia en el desempeño laboral del personal profesional de enfermería en servicios críticos hospitalarios, nivel II-2 Puno y II-1 Juliaca del departamento de Puno – 2014 Puno; 2017.
24. Zuluaga YAG, Cardona SG, Zapata MS. Revisión teórica de eústress y distres definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. Medellín; 2018.
25. Peiró JM, & RI. Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. Papeles del psicólogo, 29(1), 68-82. Papeles del Psicólogo. 2008.
26. PSICOGLOBAL. PSICOLOGIA ONLINE. [Online].; 2009-2021 [cited 2021 02 09]. Available from: <https://www.psicoglobal.com/ansiedad/estres#fases-estres>.
27. Chepe Escobar HC. Estrés y condiciones laborales de las enfermeras del servicio de medicina del Hospital Militar Central, Lima-2019 Lima; 2019.
28. Gómez-Acosta CA. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable.. Revista de salud pública. 2018.
29. Colmenarez LJ. MODELOS Y TEORIAS DE ENFERMERIA COMUNITARIA; 2012.
30. Garcilazo Beraún NYaWLPP. "Estilo de vida y riesgo cardiovascular del personal que labora en la comisaría de Santa Anita y Santa Felicia, Lima 2018. [Online].; 2019 [cited 2021 05 18. Available from: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1825/Norma\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1825/Norma_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
31. Romero-Herrera, G., Flores-Zamora, E., Cárdenas-Sánchez, P. A., & Ostigüín-Meléndez, R. M. Análisis de las bases teóricas del modelo de sistemas de Betty Neuman. Enfermería Universitaria, 4(1). revista-enfermeria.unam.mx. 2007;(http://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/470/450).
32. Sampieri DRH. Metodología de la Investigación. Sexta ed. McGRAW-HILL , editor. Mexico: INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.; 2014.
33. Lozada LM. Estrés Laboral en Agentes de la Policía Nacional del Perú Comisaría Sol de Oro, Los Olivos, Lima-Perú 2017 Lima; 2017.

34. De La Torre Saturnino TFJ. Estilos de Vida y Aprendizaje revista Ibero Americana de Educación Revista Iberoamericana de Educacion. N° 44 (2007) p11, editor. Barcelona ; 2007.
35. (OMS) OMDIS. ¿ QUE ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD? Preguntas y respuestas en línea. [Online].; 2016 [cited 2021 02 17. Available from: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>.
36. Quispe Prieto SC. Estres ante practicas clinicas y su relacion con habilidades comunicativas en estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna. [Online].; 2016 [cited 2021 02 18. Available from: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/1604>.
37. Aide FP. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes,Ventanilla – Callao [tesis] , editor. Lima; 2018.
38. Kadoora A. Las habilidades interpersonales y su importancia en tu vida. [Online].; 2019 [cited 2021 02 24. Available from: <https://kadoora.com/las-habilidades-interpersonales-y-su-importancia-en-tu-vida/>.
39. Chuquillanqui Ospina AO. "Evaluación de la inteligencia emocional del personal policial de la Comisaria PNP-Chilca en el año 2019." [Online].; 2019 [cited 2021 05 17. Available from: [http://www.repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2246/T037\\_19963554\\_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2246/T037_19963554_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
40. Vasquez Ramirez H. "Habilidades interpersonales y motivación del personal de la dirección antidrogas de la policia nacional del Perú, 2017." [Online].; 2017 [cited 2021 05 18. Available from: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2665/VASQUEZ%20RAMIREZ%20HIPOLITO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

# ANEXOS

Código: .....

Fecha: ...../...../.....

## ANEXOS

### Anexo 1: Cuestionario de estilos de vida

#### INTRODUCCION

Estimado policía, reciba Ud. un saludo cordial, la investigación “Relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa-2021”, realizada por Calizaya Salas Ruth Andrea y Torres Silva Johana Solange egresadas de la Carrera Profesional de Enfermería, nos encontramos realizando un estudio de investigación que será totalmente confidencial.

#### DATOS GENERALES:

- **Sexo:** H: ( ) M: ( ) **Edad:** .....
- **Estado civil:** Soltero ( ) Casado ( ) Conviviente ( )  
Separado( ) Divorciado( ) Viuda(o): ( )

#### INSTRUCCIONES

Se le pide responder las preguntas en la encuesta. La participación de este estudio es completamente voluntaria. La información que se recogerá será absolutamente confidencial. Asegúrese de contestar de acuerdo con lo que generalmente suele hacer, tiene 4 alternativas y es como sigue:

N°	NUTRICION	Frecuencia			
		SIEMPRE	FREC.	A VECES.	NUNCA
1	Desayuno en la mañana				
2	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos frutas crudas, verduras crudas)				
3	Como 3 comidas buenas al día.				
4	Consumo una dieta balanceada y nutritiva.				
5	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo				
6	Escojo comidas que no contengan Ingredientes artificiales o químicos para preservarlos.				

	<b>EJERCICIO</b>				
7	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces al día o semana.				
8	Hago ejercicios vigorosos por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana.				
9	Participo en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
10	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.				
	<b>RESPONSABILIDAD CON LA SALUD</b>				
11	Le comunico a un médico cualquier síntoma extraño.				
12	Me preocupo por consumir alimentos bajos en grasa y colesterol.				
13	Leo libros o artículos sobre la promoción de la salud.				
14	Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.				
15	Asisto a programas educativos sobre cuidado de la salud personal.				
16	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias.				
17	Asisto a programas o participo en actividades educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vivimos.				
18	Pido información a los profesionales de la salud sobre cómo cuidarme bien.				
19	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.				
20	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos.				
21	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado.				
22	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc.)				
23	Fuma cigarrillos.				
24	Consumo de alcohol.				

	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>				
25	Tomo tiempo cada día para relajarme				
26	Tengo claras las fuentes de tensión en mi vida.				
27	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min. Diariamente.				

28	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos				
29	Me encuentro en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
	<b>SOPORTE INTERPERSONAL</b>				
30	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas.				
31	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos				
32	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.				
33	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amigos íntimos.				
34	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano				
35	Encuentro maneras positivas para expresar mis sentimientos				
36	Busco orientación y apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
37	Mantengo relaciones interpersonales (amigos, familiares, profesores, etc.)				
	<b>AUTOACTUALIZACION</b>				
38	Me quiero a mí mismo.				
39	Soy entusiasta y optimista con la vida.				
40	Creo que personalmente estoy creciendo y cambiando en direcciones positivas.				
41	Me siento feliz y contento				
42	Soy consciente de mis virtudes y defectos.				
43	Tengo metas y objetivos para el futuro.				
44	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo.				
45	Tengo claro que es lo que me interesa más en la vida.				
46	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.				
47	Cada nuevo día lo veo como algo interesante y desafiante.				
48	Encuentro agradable y satisfactorio el ambiente de mi vida.				
49	Soy realista en las metas que me propongo.				
50	Creo que mi vida tiene un propósito.				

**Fuente:** Cuestionario de estilo de vida promotor de la salud Walker y colaboradores

Código: .....

Fecha: ...../...../.....

Anexo 2: Cuestionario de estrés

**INSTRUCCIONES**

A continuación, se presenta el cuestionario con sus respectivas alternativas de respuesta, elija para cada una de ellas una respuesta y marque con una (X) la respuesta que crea conveniente. Utilice solo lapicero azul o negro.

**MARQUE UNA SOLA RESPUESTA**

<b>1</b>	<b>NUNCA</b>	<b>2</b>	<b>A VECES</b>	<b>3</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>4</b>	<b>SIEMPRE</b>
----------	--------------	----------	----------------	----------	---------------------	----------	----------------

<b>N°</b>	<b>PREGUNTAS</b>				
<b>ESFUERZO</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	A menudo, debido a la cantidad de tareas que tengo trabajo a un ritmo muy apurado				
2	Me interrumpen y molestan con frecuencia en mi trabajo				
3	En mi trabajo tengo mucha responsabilidad				
4	A menudo, me veo obligado a trabajar más tiempo del estipulado.				
5	Mi trabajo requiere esfuerzo físico.				
6	En los últimos tiempos, tengo cada vez más trabajo				
<b>RECOMPENSA</b>					
7	Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco				
8	Mis compañeros de trabajo me dan el reconocimiento que merezco				
9	En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario				
10	En mi trabajo me tratan injustamente				
11	Las oportunidades de promoción en mi trabajo son escasas.				
12	Estoy padeciendo –o esperando- un empeoramiento de mis condiciones de trabajo (horario, carga laboral, salario, etc.).				
13	Mi puesto de trabajo está en peligro.				

14	Teniendo en cuenta mi formación considero adecuado el cargo que desempeño.				
15	Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado.				
16	Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, mis oportunidades de ascender me parecen adecuadas.				
17	Si pienso en todos los esfuerzos que he realizado, mi sueldo me parece adecuado				
<b>DESEQUILIBRIO</b>					
18	Siempre me falta tiempo para terminar el trabajo.				
19	Muchos días me despierto con los problemas del trabajo en la cabeza.				
20	Al llegar a casa me olvido fácilmente del trabajo				
21	Las personas más cercanas dicen que me sacrifico demasiado por mi trabajo				
22	No puedo olvidarme del trabajo, incluso por la noche estoy pensando en él				
23	Cuando aplazo algo que necesariamente tenía que hacer hoy, no puedo dormir por la noche				

## Confiabilidad de variables

Variable: Estilos de vida

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	151	100.0
	Excluido <sup>a</sup>	0	.0
	<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100.0</b>

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.938	50

Confiabilidad muy alta ( Ruiz Bolivar . 2002)

Variable: Estrés

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	151	100.0
	Excluido <sup>a</sup>	0	.0
	<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100.0</b>

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.650	23

Confiabilidad moderada ( Ruiz Bolivar . 2002)

Pruebas de distribución normal

### Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés	.082	151	.015	.979	151	.022
Estilo de vida	.060	151	.200*	.990	151	.399

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

### Anexo 3: Cuadro de Prueba Binomial (Variable Estrés)

	VALIDEZ DEL INSTRUMENTO SEGÚN LA PRUEBA BINOMIAL									P	
	Juez 1			Juez 2			Juez 3				
	Claridad	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Pertinencia	Relevancia		
P1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido
P23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	válido

- Cálculo de la prueba binomial
- El instrumento es válido, ya que según la evaluación de 3 expertos el instrumento dio como resultado todo válido, ya que según el valor binomial arrojó a 0.05

## Anexo 4: Variable Estrés

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	20	100,0
	Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,998	23

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
P1	62,25	424,197	,998	,998
P2	62,25	424,197	,998	,998
P3	62,25	430,145	,925	,998
P4	62,25	424,197	,998	,998
P5	62,25	424,197	,998	,998
P6	62,25	424,197	,998	,998
P7	62,25	424,197	,998	,998
P8	62,25	424,197	,998	,998
P9	62,25	424,197	,998	,998
P10	62,15	431,808	,998	,998
P11	62,25	424,197	,998	,998
P12	62,20	425,958	,989	,998
P13	62,25	424,197	,998	,998
P14	62,25	424,197	,998	,998
P15	62,25	424,197	,998	,998
P16	62,05	438,892	,748	,997
P17	62,20	427,842	,983	,998
P18	62,20	427,842	,983	,998
P19	62,20	427,842	,983	,998
P20	62,25	425,987	,951	,998
P21	62,20	427,842	,983	,998
P22	62,20	427,842	,983	,998
P23	62,20	427,842	,983	,998

## Anexo 5: Carta de presentación



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

Callao, 26 de marzo de 2021

**CARTA N°007-2021/UCV-CALLAO/DG**

Señor  
**MAYOR PNP. Sonia Natali Lazo Aguilar**  
Jefa de la Unidad de Servicios Especiales  
**UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES**  
**POLICIA NACIONAL DEL PERÚ**  
Arequipa. -

**ASUNTO: Autorizar la toma de encuestas para la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería.**

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted, para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo Filial Callao y en el mío propio, deseándole la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar su autorización, a fin de que la Bach. Johana Solange Torres Silva y Bach. Ruth Andrea Calizaya Salas del Programa de Titulación para universidades no licenciadas, Taller de Elaboración de Tesis de la Escuela Académica Profesional de Enfermería, puedan ejecutar la toma de encuestas para su investigación titulada: "**Relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa 2021**", en la institución que pertenece a su digna Dirección; agradeceré se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular, me despido de Usted, no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



**Dr. RAÚL VALENCIA MEDINA**  
Director General  
Universidad César Vallejo Filial - Callao

cc: **Archivo PTUN.**

Somos la universidad de los  
que quieren salir adelante.



Anexo 6: Solicitud de permiso



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

**SOLICITO:** Permiso para aplicar instrumento de investigación – cuestionario, para proyecto de investigación.

**SEÑOR CORONEL PNP ENRIQUE RODRIGUEZ VASQUEZ**  
**JEFE DE LA REGIÓN POLICIAL AREQUIPA**  
Presente. -

**Johana Solange TORRES SILVA**, identificada con D.N.I. N°46497762 y **Ruth Andrea CALISAYA SALAS** identificada con D.N.I N°74843612, ambas con domicilio en Av. Garcilaso de la Vega 246, distrito de Mariano Melgar, provincia y departamento de Arequipa.

Con el debido respeto, exponemos:

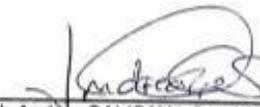
En nuestra condición de egresadas de la Escuela Profesional Académica de Enfermería cursando pregrado en la "**Universidad Cesar Vallejo**", solicitamos la **AUTORIZACIÓN** de su digna Jefatura, para aplicar instrumento de recolección de datos; esto con la finalidad de ejecutar nuestro proyecto de Investigación titulado "**Relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa-2021.**", a mérito de la Carta N° 007-2021/UCV-CALLAO/DG, del 26MAR2021, que se adjunta a la presente para mayor ilustración.

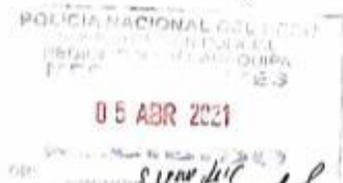
Sin otro particular, nos despedimos de UD. no sin antes expresarle nuestro agradecimiento por su cordial atención.

Arequipa, 05 de abril del 2021

Atentamente:

  
Johana Solange TORRES SILVA  
DNI: N°46497762

  
Ruth Andrea CALISAYA SALAS  
DNI: N°74843612



Anexo 7: Autorización para ejecutar instrumento



POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ  
REGIÓN POLICIAL AREQUIPA

**ORDEN TELEFÓNICA N° 486-2021-IX MACREPOL AQP/REGPOL AQP-SEC**

PARA : USE

REF A SOLICITUD DE FECHA 05ABR21 DE JOHANA SOLANGE TORRES SILVA  
Y RUTH ANDREA CALISAYA SALAS  
B. CARTA N° 007-2021/UCV-CALLAO/DG DEL 26MAR21

**TEXTO:** A MERITO DEL DOCUMENTO DE LA REFERENCIA, SE HACE DE SU CONOCIMIENTO QUE LAS ESTUDIANTES JOHANA SOLANGE TORRES SILVA Y RUTH ANDREA CALISAYA SALAS, EGRESADAS DE LA ESCUELA PROFESIONAL ACADEMICA DE ENFERMERIA CURSANDO PREGRADO EN LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, SOLICITA PERMISO PARA APLICAR INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS EN LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES (USE), CON LA FINALIDAD DE EJECUTAR PROYECTO DE INVESTIGACION TITULADO "RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES, AREQUIPA-2021".

**SOBRE EL PARTICULAR, SE DISPONE:** SE LES BRINDE LAS FACILIDADES DEL CASO A LAS ESTUDIANTES JOHANA SOLANGE TORRES SILVA Y RUTH ANDREA CALISAYA SALAS, A FIN DE QUE PUEDAN APLICAR INSTRUMENTO DE INVESTIGACION (CUESTIONARIO) AL PERSONAL DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES (USE), DEBIENDO REALIZAR LAS COORDINACIONES CON LAS SOLICITANTES A LOS CELULARES N° 993072278 CORREO ELECTRONICO [jsolamgets@gmail.com](mailto:jsolamgets@gmail.com) (JOHANA SOLANGE TORRES SILVA), N° 993704560 CORREO ELECTRONICO [andreacsalas95@gmail.com](mailto:andreacsalas95@gmail.com) (RUTH ANDREA CALISAYA SALAS).

**ACUSE RECIBO DE LAS ACCIONES ADOPTADAS AL CORREO ELECTRONICO**  
[archivo.rpa.sec@gmail.com](mailto:archivo.rpa.sec@gmail.com).

ERV/OMMV/gcs  
REG. S/R -RPA

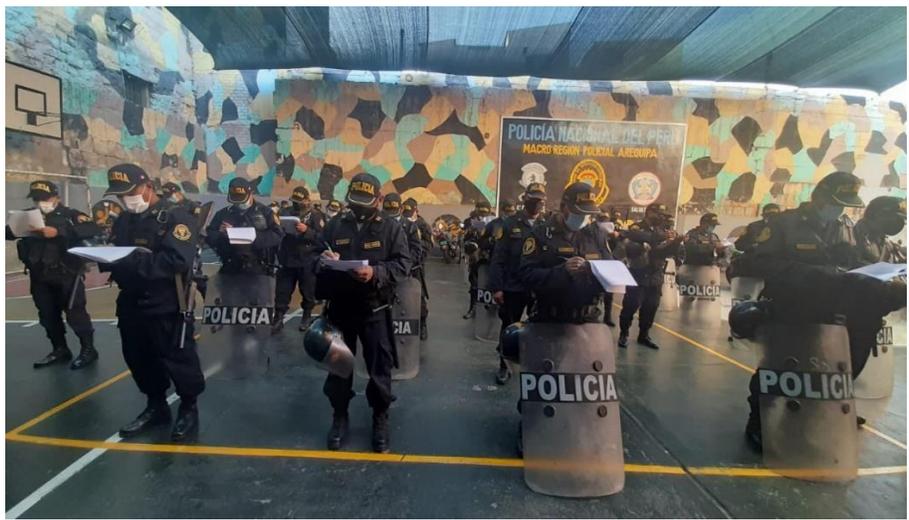
AREQUIPA, 13 DE ABRIL DE 2021.



CA/200908  
Enrique RODRIGUEZ VASQUEZ  
CORONEL PNP  
JEFE DE LA REGION POLICIAL AREQUIPA

## Anexo 8: Fotografías





## Anexo 9: Consentimiento informado

Estimado Sr. (a):

Somos Calizaya Salas Ruth Andrea y Torres Silva Johana Solange, egresadas de la Escuela Profesional Académica de Enfermería, responsables del trabajo de investigación titulado “RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL DE LA UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALES, AREQUIPA-2021.”

La presente es para invitarle a participar del estudio, el cual tiene como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa-2021.

Para poder participar del estudio Ud. tendrá que llenar los cuestionarios de manera anónima, el cual le demandará un tiempo promedio de 30 minutos.

La información que Ud. brinde al estudio será de uso exclusivo del investigador y mantendrá la debida confidencialidad.

Su participación es voluntaria y puede decidir retirarse del estudio en cualquier etapa del mismo, sin que esto afecte de alguna manera la calidad de atención o trabajo en su centro laboral.

Si alguna pregunta durante la encuesta le parece incómoda, tiene el derecho de hacerlo saber al investigador o de no responderlas.

Una vez aceptado participar se le pedirá firmar el consentimiento.

Por todo lo anterior, doy mi consentimiento voluntario para participar en el presente estudio.

---

Encuestado(a)

## Anexo 10: Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES / INDICADORES	ESCALA/VALOR FINAL
Variable independiente: estilos de vida	El estilo de vida hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales. (9)	<p>Los estilos de vida son los comportamientos de cada individuo o grupo, para medir esta variable se usa un instrumento estilo de vida, se compone de 50 ítems, se divide en 6 dimensiones, cuestionario de Walker y colaboradores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Nutrición: 6 ítems</li> <li>-Ejercicio físico: 4 ítems</li> <li>-Responsabilidad en salud: 14 ítems</li> <li>-Manejo de estrés: 5 ítems</li> <li>-Soporte interpersonal: 8 ítems</li> <li>-Autoactualización: 13 ítems</li> </ul> <p>Presenta cuatro opciones para las respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Siempre: 4</li> <li>-Frecuentemente: 3</li> <li>-A veces: 2</li> <li>-Nunca: 1</li> </ul> <p>Los valores finales de la variable estilos de vida son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-151 – 200 puntos (saludable)</li> <li>-101 – 150 puntos (moderadamente saludable)</li> <li>-50 – 100 puntos (no saludable)</li> </ul> <p>Esta encuesta fue usada en la investigación Relación entre los estilos de vida y el estrés Académico en estudiantes de enfermería de Primer año a cuarto año de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez Filial Arequipa Agosto – Octubre, 2017.</p>	<p>Nutrición:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desayuna.</li> <li>➤ Alimentos que contienen fibras.</li> <li>➤ Número de comida.</li> <li>➤ Dieta balanceada y nutritiva.</li> <li>➤ Información nutricional de alimentos empaquetados.</li> <li>➤ Alimentos con ingredientes artificiales o preservantes.</li> </ul> <p>Ejercicio físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ejercicios de estiramiento musculares.</li> <li>➤ Ejercicios vigorosos.</li> <li>➤ Ejercicios físicos supervisados</li> <li>➤ Actividades físicas de recreo</li> </ul> <p>Responsabilidad con la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Información sobre la salud</li> <li>➤ Alimentos bajos en grasas y colesterol</li> <li>➤ Información sobre la promoción de la salud</li> <li>➤ Información adicional de otro profesional sobre la salud</li> <li>➤ Información sobre el cuidado de la salud</li> <li>➤ Descanso y sueño</li> <li>➤ Participación en actividades sobre el medio ambiente</li> <li>➤ Cuidados de la salud personal</li> <li>➤ Observación de cambios físicos de peligro</li> <li>➤ Información sobre el uso de métodos anticonceptivos</li> <li>➤ Conocimiento de la presión arterial</li> <li>➤ Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)</li> <li>➤ Consumo de tabaco</li> <li>➤ Consumo de alcohol</li> </ul> <p>Manejo del estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dedicación para la relajación</li> <li>➤ Fuentes de tensión</li> <li>➤ Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min.</li> <li>➤ Balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos</li> <li>➤ Pensamientos agradables antes de dormir</li> </ul> <p>Soporte interpersonal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dialogo de problemas o preocupaciones personales</li> <li>➤ Elogio a las personas</li> <li>➤ Dar y recibir afecto</li> <li>➤ Paso tiempo con amigos íntimos</li> </ul>	<p>NOMINAL</p> <p>Saludable</p> <p>Moderadamente saludable</p> <p>No saludable</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Expresión de empatía</li> <li>➤ Expresión de sentimiento</li> <li>➤ Busco información de personas que se preocupan por mi</li> <li>➤ Relaciones interpersonales satisfactorias</li> </ul>	
			<p>Autoactualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Me quiero a mí mismo</li> <li>➤ Entusiasmo y optimismo</li> <li>➤ Visión personal</li> <li>➤ Felicidad y bienestar</li> <li>➤ Capacidad y debilidad personal</li> <li>➤ Logro de metas y objetivos</li> <li>➤ Satisfacción personal</li> <li>➤ Visión a futuro</li> <li>➤ Aceptar lo que no se puede cambiar</li> <li>➤ Cada día es nuevo interesante desafiante</li> <li>➤ Ambiente agradable y satisfactorio</li> <li>➤ Ser realizar en las metas</li> <li>➤ Propósito de vida</li> </ul>	
Variable dependiente: estrés	En las últimas décadas, este término se ha utilizado para referirse "A un estado de ansiedad psíquica, desgaste físico y emocional que se relacionan con la vida personal. Es un término multisignificativo que frecuentemente se le usa de manera confusa como sinónimo de tensión, fenómeno individual subjetivo". Selye (1956) considerado como: "Una respuesta que puede darse en cualquier persona que se siente y	Son expresiones de desgaste físico o emocional en el personal Policial de la Unidad de Servicios Especiales ante una amenaza. Para medir el Estrés se utilizó el cuestionario de Siegrist, conformado por 23 ítems. Con alternativa de respuesta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca (1)</li> <li>• A veces (2)</li> <li>• Casi siempre (3)</li> <li>• Siempre (4)</li> </ul> Con esto se medirá los niveles de estrés que existe en el personal policial: Estrés profundo: 80-92 Estrés moderado: 47-79 Estrés leve: 23-46	<p>Fase de Esfuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabajo a ritmo acelerado</li> <li>➤ Interrupciones</li> <li>➤ Carga en responsabilidad</li> <li>➤ Trabajo más de lo estipulado</li> <li>➤ Esfuerzo físico</li> <li>➤ Aumento de trabajos</li> </ul> <p>Fase de Recompensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconocimiento de superiores</li> <li>➤ Reconocimiento de compañeros</li> <li>➤ En situaciones difíciles recibo apoyo</li> <li>➤ Trato justo</li> <li>➤ Oportunidades de promoción</li> <li>➤ Condiciones de trabajo</li> <li>➤ Puesto de trabajo en peligro</li> <li>➤ Cargo adecuado</li> <li>➤ Reconocimiento por trabajo y esfuerzo</li> <li>➤ Oportunidades de ascender</li> <li>➤ Sueldo adecuados</li> </ul>	ORDINAL  Profundo Moderado Leve

	<p>que se halle bajo cierta presión". (13)</p>	<p>Este cuestionario fue usado en la investigación: Estrés laboral en agentes de la policianacional del Perú comisaria sol de oro, los olivos Lima-Perú 2017, realizado por Liceli Mas Lozada.</p>	<p>Fase de Desequilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta de tiempo</li> <li>➤ Problemas del trabajo en mente</li> <li>➤ En casa olvido los problemas del trabajo</li> <li>➤ Sacrificio en el trabajo</li> <li>➤ El trabajo en mente día y noche</li> <li>➤ Aplazar tareas</li> </ul>	
--	--	--	--	--

### Anexo 11: Matriz de consistencia

Relación entre estilos de vida y estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales Arequipa-2021				
TITULO	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE E INDICADORES	METODOLOGIA
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés en el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cómo es el estilo de vida que presenta el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021?</p> <p>¿Cómo se relaciona el estilo de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés en personal policial de la Unidad de Servicios</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.</p> <p>Objetivos específicos: Identificar el estilo de Vida que presenta el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.</p> <p>Describir la relación entre estilo de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.</p> <p>Evaluar el nivel de estrés en el personal policial de la Unidad de Servicios</p>	<p>Hipótesis general: Es probable que, exista relación entre los estilos de vida y el estrés en el personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.</p> <p>Hipótesis específicas: El estilo de vida del personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa-2021, no es saludable.</p> <p>Existe relación entre estilo de vida y el estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa – 2021.</p> <p>Existe nivel de estrés profundo en el personal policial de la Unidad de Servicios</p>	<p><b>Variable independiente: estilos de vida.</b> <b>NUTRICION</b> -Desayuna. -Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas). -Número de comida. -Dieta balanceada y nutritiva. -Información nutricional de alimentos empaquetados. -Alimentos con ingredientes artificiales o perseverantes. <b>EJERCICIO FISICO:</b> -Ejercicios de estiramiento musculares. -Ejercicios vigorosos. -Ejercicios físicos supervisados -Actividades físicas de recreo. <b>RESPONSABILIDAD CON LA SALUD:</b> -Información sobre la salud -Alimentos bajos en grasas y colesterol -Información sobre la promoción de la salud -Información adicional de otro profesional sobre la salud -Información sobre el cuidado de la salud -Descanso y sueño -Participación en actividades sobre el medio ambiente -Cuidados de la salud personal -Observación de cambios físicos de peligro -Información sobre el uso de métodos anticonceptivos -Conocimiento de la presión arterial. -Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.) -Consumo de tabaco -Consumo de alcohol</p>	<p>Tipo de investigación: La presente investigación es de tipo cuantitativa-descriptiva porque determina la relación que existe entre los estilos de vida y estrés, se considera como básica, motivado a que, no busca producir cambios inmediatos en la realidad que aborda, se centra en incrementar los conocimientos o fuentes respecto la relación existente entre estilos de vida y estrés en el personal policial. Diseño de investigación: El diseño de esta investigación es no experimental, porque no ha existido manipulación de variables, y lo que se hace es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos, debe señalarse que, es de corte transversal, porque recolecta datos en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su interrelación en un momento dado.</p>

Especiales, Arequipa – 2021?	Especiales, Arequipa – 2021.	Especiales, Arequipa – 2021.	<p><b>MANEJO DEL ESTRÉS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dedicación para la relajación</li> <li>-Fuentes de tensión</li> <li>-Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min.</li> <li>-Balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos</li> <li>-Pensamientos agradables antes de dormir</li> </ul> <p><b>SOPORTE INTERPERSONAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dialogo de problemas o preocupaciones personales</li> <li>-Elogio a las personas</li> <li>-Dar y recibir afecto</li> <li>-Paso tiempo con amigos íntimos</li> <li>-Expresión de empatía</li> <li>-Expresión de sentimiento</li> <li>-Busco información de personas de que se preocupan por mi</li> <li>- Relaciones interpersonales satisfactorias</li> </ul> <p><b>AUTOACTUALIZACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Me quiero a mí mismo</li> <li>-Entusiasmo y optimismo</li> <li>-Visión personal</li> <li>-Felicidad y bienestar</li> <li>-Capacidad y debilidad personal</li> <li>-Logro de metas y objetivos</li> <li>-Satisfacción personal</li> <li>-logro de metas y objetivos</li> <li>-Satisfacción personal</li> <li>-visión a futuro</li> <li>-Aceptar lo que no se puede cambiar</li> <li>-Cada día es nuevo interesante desafiante</li> <li>-Ambiente agradable y satisfactorio</li> <li>-Ser realizar en las metas</li> <li>-Propósito de Vida</li> </ul> <p><b>Variable dependiente: estrés</b></p> <p><b>ESFUERZO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabajo a ritmo acelerado</li> </ul>	
------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interrupciones</li> <li>-Carga en responsabilidad</li> <li>-Trabajo más de lo estipulado</li> <li>-Esfuerzo físico</li> <li>-Aumento de trabajos</li> <li><b>RECOMPENSA:</b></li> <li>-Reconocimiento de superiores</li> <li>-Reconocimiento de compañeros</li> <li>-En situaciones difíciles recibo apoyo</li> <li>-Trato justo</li> <li>-Oportunidades de promoción</li> <li>-Condiciones de trabajo</li> <li>-Puesto de trabajo en peligro</li> <li>-Cargo adecuado</li> <li>-Reconocimiento por trabajo y esfuerzo</li> <li>-Oportunidades de ascender adecuados</li> <li>-Sueldo adecuados</li> <li><b>DESEQUILIBRIO:</b></li> <li>-Falta de tiempo</li> <li>-Problemas del trabajo en mente</li> <li>-En casa olvido los problemas del trabajo</li> <li>-Sacrificio en el trabajo</li> <li>-El trabajo en mente día y noche</li> <li>-Aplazar tareas</li> </ul>	
--	--	--	---	--