



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO
Y ESTILOS DE HUMOR EN UN GRUPO
DE POLICÍAS DE LIMA
METROPOLITANA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

MARÍA DAYANA
LÓPEZ CHILCA DE D'APICE

LIMA – PERÚ
2018

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. Carmen Estela Montenegro Serkovic

Presidente

Mg. Elena Esther Yaya Castañeda

Vocal

Dra. Elizabeth Dany Araujo Robles

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Dr. Giancarlo Ojeda Mercado

DEDICATORIA

A Patricia por su amor, confianza y apoyo incondicional.

A mi familia, por ser el motor que me impulsa a crecer.

A Marco por su amor y sentido del humor.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi madre, hermanos, abuela, tíos y primos por apoyarme y alentarme en todo momento, ellos son el soporte y la fuerza que me hace ser mejor persona y profesional.

A la Coronel PNP Gladys Alayo García y la Coronel PNP Rosario Atuncar Sueng por su apoyo y disposición durante la investigación en la entidad policial.

Al Dr. Giancarlo Ojeda por acompañarme en el desarrollo de esta investigación.

A Katherin y Ana Lucía por inspirarme y acompañarme siempre.

A Michell y Carlos por su apoyo constante.

Finalmente, gracias infinitas a los efectivos policiales que colaboraron para que sea posible este estudio.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN..... 1

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 3

1.1. Identificación del problema 3

1.2. Justificación e importancia del problema 6

1.3. Limitaciones de la investigación..... 7

1.4. Objetivos de la investigación 8

1.4.1. Objetivo general 8

1.4.2. Objetivos específicos..... 8

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO..... 9

2.1. Aspectos conceptuales pertinentes..... 9

2.1.1. Estrés percibido 9

2.1.1.1. Definición..... 9

2.1.1.2. Modelo del estrés percibido 9

2.1.1.3. Tipos de estrés..... 11

2.1.1.4. Fases del estrés	12
2.1.1.5. Niveles de estrés	13
2.1.1.6. Componentes y síntomas	13
2.1.1.7. Consecuencias negativas del estrés	14
2.1.2. Sentido del humor.....	15
2.1.2.1. Definición.....	15
2.1.2.2. Teorías sobre el humor.....	16
2.1.2.3. Tipos de humor.....	17
2.1.2.4. Dimensiones del sentido del humor	18
2.1.2.5. Componentes del humor.....	18
2.1.2.6. Funciones del humor	19
2.2. Investigaciones en torno al problema investigado	20
2.2.1. Nacionales	20
2.2.2. Internacionales	21
2.3. Definiciones conceptuales y operacionales	27
2.3.1. Definición conceptual	27
2.3.2. Definición operacional.....	27
2.3.2.1. Matriz operacional de las variables	29
2.4. Hipótesis	30
2.4.1. Hipótesis general.....	30
2.4.2. Hipótesis específicas.....	30

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	31
3.1. Nivel y tipo de investigación	31
3.2. Diseño de la investigación	31
3.3. Población y muestra.....	31
3.3.1. Descripción de la población	31
3.3.2. Descripción de la muestra y método de muestreo	32
3.4. Criterios de inclusión, exclusión y eliminación.....	33
3.4.1. Criterios de inclusión.....	33
3.4.2. Criterios de exclusión	33
3.4.3. Criterios de eliminación	33
3.5. Instrumentos.....	33
3.5.1. Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)	33
3.5.2. Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ)	35
3.6. Procedimiento	38
3.7. Consideraciones éticas.....	39
3.8. Plan de análisis de datos	40
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	41
4.1. Relación entre estrés percibido y estilos de humor.....	41
4.2. Estilo de humor predominante	42
4.3. Nivel de estrés percibido.....	43
4.4. Relación entre estrés percibido y estilo de afiliación.....	44
4.5. Relación entre estrés percibido y estilo agresivo	45

4.6. Relación entre estrés percibido y estilo de mejoramiento personal.....	47
4.7. Relación entre estrés percibido y estilo de descalificación personal	48
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	50
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES.....	55
RECOMENDACIONES.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
ANEXOS	
1. INSTRUMENTOS	
2. ANEXO DE TABLAS Y FIGURAS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Matriz operacional de variables	29
Tabla 2: Distribución de la muestra por edad y sexo	32
Tabla 3: Interpretación de la Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ)	37
Tabla 4: Coeficiente de correlación múltiple entre estrés percibido y estilos de humor	41
Tabla 5: Nivel de estrés percibido.....	43

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Figura de promedios correspondiente a los estilos de humor.....	43
Figura 2: Figura de dispersión de la relación entre las puntuaciones del estrés percibido con las puntuaciones del estilo de afiliación.....	44
Figura 3: Figura de dispersión de la relación entre las puntuaciones del estrés percibido con las puntuaciones del estilo agresivo	45
Figura 4: Figura de dispersión de la relación entre las puntuaciones del estrés percibido con las puntuaciones del estilo de mejoramiento personal	47
Figura 5: Figura de dispersión de la relación entre las puntuaciones del estrés percibido con las puntuaciones del estilo de descalificación personal	48

RESUMEN

La investigación realizada tuvo por objetivo conocer la relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por doscientos cincuenta y nueve participantes (198 hombre y 61 mujeres) de una unidad de la Policía Nacional del Perú, la edad varia de 21 a 56 años (Media =27.93, DS=5.66). Se administró la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE: Cohen et al., 1983) validada en Chile por Tapia et al. (2007) y la Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ: Martin et al., 2003) cuya validez y confiabilidad fue realizada en el Perú por Cassaretto & Martínez (2008). Los resultados revelan que existe relación entre estrés percibido y estilos de humor ($r=.288$), respecto a los resultados descriptivos se encontró que el estilo de afiliación es el estilo de humor más predominante y que existe un nivel bajo de estrés percibido en los participantes. Respecto a los resultados correlaciones, se encontró que existe relación entre estrés percibido con estilo de afiliación ($r=.251$), estilo agresivo ($r=.161$), estilo de mejoramiento personal ($r=.194$) y estilo de descalificación personal ($r=.059$). En conclusión, se afirma que existe una relación entre las variables estudiadas y sus dimensiones.

Palabras clave: policías, estrés percibido, estilos de humor.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between perceived stress and humor style in a group of police in Metropolitan Lima. The sample consisted of two hundred and fifty-nine participants (198 men and 61 women) of a unit of the National Police of Peru, the age varied from 21 to 56 years (Mean = 27.93, DS = 5.66). The Global Stress Perception Scale (EPGE: Cohen et al., 1983) validated in Chile by Tapia et al. (2007) and the Scale on the Sense of Humor (HSQ: Martin et al., 2003) whose validity and reliability was carried out in Peru by Cassaretto & Martínez (2008). The descriptive results reveal that the style of affiliation is the most predominant style of humor, as well as the level of stress in the participants. The results reveal that there is a relationship between perceived stress and humor styles ($r = .288$), respect for the descriptive results that is related to the style of affiliation is the most predominant style of humor and that there is a low level of humor. perceived stress in the participants Respecting the results correlations, it is seen that there is a relationship between stress and affiliation style ($r = .251$), aggressive style ($r = .161$), personal improvement style ($r = .194$) and style of personal disqualification ($r = .059$). In conclusion, it is stated that there is a relationship between the variables studied and their dimensions.

Key words: Police, perceived stress, mood styles.

INTRODUCCIÓN

Debido a la constante exposición de los policías a situaciones que podrían alterar el equilibrio tanto cognitivo como emocional, la exigencia de su misma labor los obliga a desarrollar estrategias que le permitan mantener un adecuado nivel de control de su temperamento, demostrando así un adecuado afronte de su persona ante situaciones estresantes.

Por ello, la presente investigación tiene como objetivo identificar la relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de personas perteneciente a la Policía Nacional del Perú, la cual busca a través de un diseño no experimental y de tipo correlacional, identificar si existe relación significativa entre las variables de estudio.

El presente trabajo busca explicar de manera secuencial y estructuradamente, diversos aspectos teóricos y metodológicos, que permitan responder a la pregunta, por medio del planteamiento de hipótesis que dirijan los objetivos de la investigación.

En primer lugar, se describe la realidad respecto a las variables de estudio, así como la justificación y el marco teórico que explican los conceptos de cada variable a estudiar. Seguidamente, se desarrolla el marco metodológico en base a las hipótesis y objetivos planteados que buscan dar respuesta a la pregunta de investigación, para luego presentar los resultados obtenidos por medio de los instrumentos empleados. Posteriormente se presentan las discusiones de los hallazgos obtenidos, finalmente las conclusiones y recomendaciones respectivas producto de la investigación.

Se espera que el contenido de la presente investigación, sirvan de información relevante que genere un complemento y discusión para futuros proyectos de investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

A nivel mundial, se ha encontrado que el 50% de trabajadores de países desarrollados, juzgan su trabajo como "mentalmente exigente". Asimismo; las muertes, enfermedades y específicamente las enfermedades laborales representan una pérdida del 4% del producto bruto interno (OMS, 1995). En otro reporte, se evidencia que el 75% de trabajadores de México son afectados por el estrés, seguido por los trabajadores de China con un 73%, mientras que Estados Unidos se registra un total de 59% de trabajadores afectados con este problema (Portal "Mundo Hispánico", 2017). Datos que nos habla de una problemática que se da en cualquier parte de mundo.

En América Latina, expertos en el tema vinculan el problema del estrés a la globalización; en donde, países en vías de desarrollo han tenido que familiarizarse con los cambios en la naturaleza del trabajo y lidiar con el aumento de estrés laboral; incrementándose los índices de desigualdad y disminución en la importancia de los aspectos sociales, con lo cual se incrementan los riesgos laborales. Además, señalan que uno de los factores que dificultan el control de los riesgos labores, es la falta de conciencia sobre el estrés relacionado con el trabajo y la escasez de recursos para manejarlo. Siendo el estrés laboral un patrón de reacciones que ocurre cuando las demandas no coinciden con los conocimientos y habilidades para afrontar dicha demanda, es decir existe un desequilibrio percibido entre las demandas y los recursos

ambientales o personales. Dicho desequilibrio trae como consecuencia diversas reacciones tales como: cambios en las respuestas fisiológicas; produciendo aumento del ritmo cardíaco, presión arterial, hiperventilación, así como la secreción de hormonas de "estrés" como la adrenalina y el cortisol, cambios en las respuestas emocionales que se evidencia en el nerviosismo o la irritabilidad; cambios en las respuestas cognitivas; reduciendo la atención y la percepción, llegando al olvido, y por último cambios conductuales; observándose conductas agresivas e impulsivas (Protecting Workers' Health- OMS, 2007).

Este problema, también se ha visto reflejado en nuestro país, en donde según cifras del "Instituto de Integración", a través del diario La República (2016), indica que el 58% de la población peruana se ve afectada por el estrés, indicando que de cada diez peruanos, seis han manifestado haber experimentado una vida estresante durante el último año. Por tanto, la percepción de un clima nocivo incrementaría los niveles de estrés en una persona, poniendo a prueba su capacidad de resistencia ante los hechos amenazantes para su persona.

Como en esta investigación se contará con la participación de un grupo de Policías de Lima Metropolitana, es importante describir el contexto en la realizan sus funciones. En este sentido, se reconoce que la entidad policial ha sido creada para salvaguardar la tranquilidad de los ciudadanos, es por ello que el policía está en constante peligro al enfrentarse a entornos conflictivos, caracterizados por la vulnerabilidad, marginalidad y criminalidad, teniendo como herramienta de trabajo su propia persona, la defensa y el uso de armas que incrementaría el riesgo personal y los niveles de estrés. Si a la propia actividad policial se le suman otros factores

personales; tales como, la insatisfacción laboral y los ingresos económicos inadecuados, los riesgos se incrementarían (Sánchez et al. 2001).

Respecto a la realidad de la Policía Nacional del Perú, se ha encontrado que además de los factores propios de la profesión y organización policial, se suman otros factores que predisponen a desajustes en los niveles de estrés percibido (Romero, 2015). Estos factores se pueden relacionar con lo hallado en una encuesta nacional realizada por Ipsos Perú, y publicada en el diario El Comercio (2016), en donde revela que el 66% de los limeños desconfía de los policías, el 52% siente temor y 54% vergüenza. Resultados que al ser conocidos por los propios efectivos policiales podría generarles incremento en su nivel de estrés, ya no solo por el riesgo de trabajar en un contexto peligroso, ni por factores personales, sino por la opinión que tienen los ciudadanos respecto a cómo ejercen su trabajo, encontrándose con falta de respecto frente a la autoridad.

De ahí que, se afirma que un nivel alto de estrés percibido relacionado al trabajo policial, es un problema que afecta a la salud física y mental de los policías. Lo cual justificaría investigar en factores ambientales y personales, que sirvan como mecanismos de afronte para mitigar o prevenir los efectos del estrés en efectivos policiales.

Hoy en día, se ha observado que las personas tienden a desarrollar recursos que les permiten enfrentar las demandas ambientales, es así que partiendo de la premisa de la existencia de diversos recursos de afronte, el enfoque de la psicología positiva propone el desarrollo y uso de determinados estilos de humor, que de acuerdo a diversas investigaciones permiten mejorar los efectos nocivos del estrés

(Martin et al., 2003). Por otro lado, estudiosos han encontrado que el humor positivo disminuye el impacto de los eventos estresantes debido a su influencia en la generación de emociones positivas, ayudando a procesar la información ambiental de forma más realista y optimista, incrementando la capacidad para actuar y resolver adecuadamente una situación frente a un estresor (Cassaretto & Martínez, 2009).

Es por ello que, ante lo expuesto, surge el interés de investigar acerca de la relación entre estrés percibido y estilo de humor en población policial, a fin de responder la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana?

1.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

Como se ha mencionado anteriormente, el estrés percibido y los estilos de humor no han sido estudiados en el contexto peruano, y menos aún en poblaciones relacionadas a la entidad policial. Esta realidad genera el interés por conocer de qué manera el estrés es percibido por parte de los efectivos policiales, y si los estilos de humor presente en el personal policial juegan un rol protector o adverso, todo ello con el fin de identificar los posibles riesgos que puedan estar afectando a los miembros de la Policía Nacional de nuestro país.

Por tanto, desde una perspectiva teórica se brindará a la comunidad científica la obtención de resultados que brinden respuesta a los objetivos planteados, a fin de aportar en los aspectos teóricos referidos a las variables de estudio, por medio de la identificación de la relación que pueda existir entre ambas variables, cubriendo de

esta manera los vacíos existentes en la población seleccionada. Así mismo, este estudio servirá como antecedente para futuras investigaciones y proyectos de intervención que se lleven a cabo en el Perú y en Latinoamérica.

Además, el uso de instrumentos validados a un contexto real dentro de la población peruana brindará el aporte de nuevos recursos tecnológicos a la comunidad científica orientada al estudio de variables psicológicas, los cuales serán viables para el desarrollo de nuevas investigaciones vinculadas con las variables estudiadas.

Por otro lado, a nivel práctico y social se brindará a los efectivos policiales información sobre el estrés percibido y los estilos humor a fin de detectar posibles riesgos y factores protectores en los miembros de la Policía Nacional del Perú. Además, la entidad policial se verá beneficiada por los resultados obtenidos, los cuales podrán ser utilizados en el desarrollo de estrategias y programas relacionados a situaciones o problemas en donde se vean inmersos las variables de estudio, permitiendo el desarrollo de una adecuada capacidad de afronte ante el estrés dentro de la actividad policial.

1.3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- Información limitada sobre las variables en estudio para la población investigada.
 - Los resultados obtenidos no podrán ser generalizados a poblaciones diferentes de la estudiada debido a la forma de selección de la muestra.
- Teniendo como limitación la validez externa del estudio.

- Al ser un estudio de tipo no experimental, solo se ha descrito los fenómenos encontrados sin introducir modificaciones, lo que podría limitar la validez interna del estudio.
- Pudieran existir otras variables que influyen en los resultados, pero que no están siendo estudiadas ni controladas en este estudio.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- Conocer la relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estilo de humor predominante en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel de estrés en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación entre el estrés percibido y el estilo de afiliación en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación entre el estrés percibido y el estilo agresivo en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación entre el estrés percibido y el estilo de mejoramiento personal en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación entre el estrés percibido y el estilo de descalificación personal en un grupo de policías de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

2.1.1. Estrés Percibido

2.1.1.1. Definición

El estrés es una variable que se experimenta en función de diversos eventos, aunque no solo depende de condiciones ambientales, sino que involucran procesos personales como los modos de afrontamientos, las características de personalidad y biografía del individuo (Cohen et al., 1983; García-Guerrero, 2011). De ese modo, algunos eventos pueden percibirse como amenazantes o desafiantes para el individuo (Paicheler & Páez 1996) que llevan a experimentar la ausencia de control e impredecibilidad de su organismo (Remor, 2006). En ese sentido, el estrés percibido es la percepción que tiene el individuo frente a su propio nivel de estrés (Díez, 2001).

2.1.1.2. Modelo del estrés percibido

En la literatura científica no se evidencia un modelo propiamente del estrés percibido. No obstante, si existen modelos que explican el estrés. En ese sentido, se encuentra el modelo de procesos de estrés

(Cohen et al., 1997), el mismo que está conformado por tres componentes: (a) Ambiental, que se refiere a situaciones externas que el individuo debe afrontar, tales como enfermedades físicas, pérdidas, frustraciones y que en algunos casos tiene una función adaptativa; (b) Psicológico, que consiste en la percepción y la evaluación del daño potencial de la demanda del ambiente; (c) Biológico, que hace referencia a los cambios fisiológicos producidos por el sistema medular simpático-adrenal (SAM) y el eje hipotalámico-pituitario adrenocortical (HPA).

Por otro lado, se encuentra el modelo de estrés planteado por Lazarus y Folkman (1984) corresponde a la evaluación de la situación y a la respuesta cognitiva y conductual, de que explica tres componentes: (a) Evaluación primaria, que hace referencia a la valoración que realiza el individuo ante estímulos amenazantes, desafiantes o de daño potencial; asimismo, dependerá de factores determinantes como características del estímulo y la estructura psicológica del individuo; (b) Evaluación secundaria, que consiste en determinar la disponibilidad de recursos de afrontamiento, ya sea individuales o ambientales que permitirán hacer frente una situación de estrés; (c) Reevaluación, que se refiere a la repetición de la evaluación primaria y secundaria con el objetivo de lograr un cambio en la situación o en la persona.

Existe un tercer modelo, que se relaciona con el estrés laboral, dado que explica los procesos que ocurren en un episodio de estrés

(Muñoz & Muñoz, 2010), distinguiendo cuatro procesos básicos; la situación, la situación percibida, la selección de respuesta y la conducta. El proceso entre la situación y la situación percibida se llama apreciación; entre la situación percibida y la selección de respuesta se denomina decisión; entre la selección de respuesta y la conducta, se encuentra el proceso de ejecución, finalmente entre el proceso de la conducta y la situación se llama cambio de resultado. De esta forma se contempla la retroalimentación de las conductas adoptadas sobre la situación.

2.1.1.3. Tipos de estrés

De acuerdo con la literatura, la variable estrés se puede clasificar de diversas formas. Una clasificación divide el estrés en; estrés positivo, que es de tipo adaptativo, funcional y placentero; además, permite al individuo incrementar su rendimiento y cumplir sus metas con éxito; contrario al estrés negativo, que se centra en las vivencias subjetivas negativas que, en desarrollar una tarea determinada, es del tipo de estrés que paraliza al individuo, perjudicando su salud (Bosqued, 2000).

El estrés también se puede clasificar en estrés físico, que se refiere a los cambios de tipo fisiológico producidos por diversos desencadenantes; y el estrés psicológico, que es de naturaleza psíquico o emocional pero que muchas veces es experimentado como malestar físico (García, 2006).

Otra clasificación, es la que se refiere al estrés de tipo: (a) Agudo, que es la forma más común de estrés, el cual surge de las presiones y exigencias ambientales, pero que no causa daños importantes dado que es de corta duración; (b) Episódico, que surge de la preocupación excesiva, característico de las personas pesimistas y resistentes al cambio; (c) Crónico, que resulta ser agotador, desgastante e incluso afecta la salud de los individuos (Alarcón, 2018).

2.1.1.4. Fases del estrés

Las fases del estrés, se caracterizan por ser diferentes entre sí; asimismo, surgen siguiendo un orden: (a) Fase de alarma, que se refiere a cuando el individuo desbordado por las exigencias del entorno experimenta los síntomas propios de la activación fisiológica, tales como, tensión muscular, taquicardia, dificultad para respirar, entre otros síntomas, siendo la responsable de estos cambios, la glándula pituitaria; (b) Fase de resistencia, que se caracteriza por la adaptación al entorno exigente, el mismo que permite la reorganización de los factores estresantes y la mejoría de los síntomas; (c) Fase de agotamiento, el individuo se derrumba porque el estresor es excesivamente severo y prolongado, superando toda defensa o estrategia de adaptación, las medidas a tomar deben ser drásticas para evitar caer en enfermedad o muerte (Bosqued, 2000; Cohen et al., 1997).

2.1.1.5. Niveles de estrés

El psiquiatra norteamericano Robert J. Amberg expuso la existencia de seis niveles o grados de estrés (Bosqued, 2000): (a) Grado uno, correspondiente al estrés leve, el mismo que permite incrementar el nivel de actividad para lograr un mejor rendimiento en una tarea designada, será positivo siempre y cuando no se mantenga por un periodo prolongado; (b) Grado dos, que se refiere a la evidencia de los primeros síntomas perturbadores, como taquicardia, cansancio e incapacidad para relajarse; (c) Grado tres, los síntomas antes mencionados se acentúan, y se acompañan de trastornos del sueño con sensación de cansancio crónico; (d) Grado cuatro, existe dificultad para culminar un día de trabajo, disminuyendo la capacidad de concentración y resolución de problemas; (e) Grado cinco, los individuos tienen dificultad para realizar tareas sencillas debido a la fatiga que los alberga; (f) Grado seis; los síntomas son graves pues obstaculizan la realización de cualquier actividad.

2.1.1.6. Componentes y síntomas del estrés

El estrés afecta el componente cognitivo, fisiológico y conductual de los individuos, manifestándose en cada uno de ellos con síntomas diversos; el componente cognitivo, que se refiere a los pensamientos y valoraciones que interpretan la situación ambiental y los síntomas que surgen en el individuo; el componente fisiológico, referido a los cambios

que se producen el sistema nervioso vegetativo, intensificando los síntomas cuando el estrés se prolonga; el componente conductual, que se refiere a la evaluación de los tipos de conductas que se adoptarán frente a un evento de estrés, estas pueden ser adaptativas o desadaptativas (Bosqued, 2000).

Se consideran también componentes del estrés; a los estresores, referido a aquellas circunstancias que producen situaciones de estrés (pueden ser: de tipo individual, grupal y organizacional); y a la respuesta al estrés, referida a la forma en cómo se enfrenta un determinado estresor (Alarcón, 2018).

2.1.1.7. Consecuencias negativas del estrés

Los problemas que se derivan del estrés se clasifican en tres grupos, uno es referido a las enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares; otro referido a las alteraciones de la salud mental, produciendo irritabilidad, ansiedad, depresión, baja autoestima; y por último se encuentran las alteraciones de la conducta, referida a disminución del rendimiento, abuso de sustancias tóxicas, absentismo e incremento de accidentes laborales (García, 2006).

2.1.2. Sentido del Humor

2.1.2.1. Definición

Para entender el sentido del humor se debe antes comprender el concepto de humor, el mismo que se define y analiza de formas diferentes debido a su complejidad y multidimensionalidad (Anaut, 2017). Dado que el humor da cobertura a muchos fenómenos, estos se pueden manifestar de forma positiva y negativa; asimismo, se refiere a la disposición afectiva o lo relacionado con lo cómico y divertido (Carretero-Dios, 2005). De ahí que, el humor afecta muchos aspectos de la vida cotidiana (Martin et al., 2003).

Algunos autores plantean que, para entender el humor se deben abordar aspectos: (a) Cognitivos, referido a habilidades mentales, tales como la percepción, la comprensión, creatividad y análisis del estímulo humorístico; (b) Emocionales, que involucra la capacidad para divertirse y sentir placer; (c) Motores, que incluye las expresiones faciales, la risa y la postura corporal; (d) Sociales, referida a la afiliación, las relaciones interpersonales y el contexto en donde ocurre el humor; (e) Psicofisiológicos, que tienen que ver con los cambios producidos en el sistema nervioso autónomo; (f) Mecanismos de defensas, que guardan relación con el inconsciente y que permiten hacer frente hechos traumáticos (Anaut, 2017; Jáuregui, 1998; Martin, 2008).

En esa línea, el sentido del humor se define como un conjunto de rasgo (carácter o temperamento), patrones (de comportamiento habitual) y capacidades (para reírse y hacer reír) que tienen que ver con distintos componentes, formas y funciones del humor; asimismo, se le considerada como una de las fortalezas del ser humano (Anaut, 2017; Martin et al., 2003; Martin, 2008; Seligman, 2017).

2.1.2.2. Teorías sobre el humor

El fenómeno del humor es organizado y explicado a través de diversas teorías. En la teoría psicoanalítica, se considera al humor como el más elevado mecanismo de defensa, pues permite mantener una visión realista de las situaciones adversas (Stora-Sandor, 2000); en la teoría de la incongruencia, cuando se está frente a una situación humorística el objetivo es encontrar la regla cognitiva para no caer en un rompecabezas y disfrutar del humor (Hidalgo & Iglesias, 2009; Oring, 2011); en la teoría de la superioridad, el humor se puede entender como agresión lúdica, cuando se permite al individuo superar situaciones que amenazan su bienestar, o como agresión real, cuando se usa el humor agresivo y hostil; por último en la teoría de la inversión, se usa el humor como protección, ya que tiene el poder de brindándoles seguridad psicológica a los individuos (Martín, 2008).

El humor se debe entender y explicar en relación con la interacción entre el estímulo (estructura), el sujeto que lo enfrenta y el resultado final referida a la respuesta de humor (contenido); asimismo, se deben considerar otras variables psicológicas como la inteligencia, la agresividad y la dominancia (Carretero-Dios, 2005).

2.1.2.3. Tipos de humor

Del humor se distingue; el de tipo positivo, referida a provocar intencionadamente una risa inofensiva con el fin de reírnos con alguien mas no de alguien, como sucede en el caso del humor negativo, que esencialmente es agresivo y ofensivo; siendo la línea que separa estos tipos de humor, subjetiva y cambiante (Carbelo & Jáuregui, 2006; Pastor, 2006). Respecto al sentido del humor; se distingue un tipo positivo, que tiene por objetivo provocar risa sin ofender o agredir a nadie; y un tipo negativo, que busca provocar risa incluso a costa de otros (Jáuregui & Damián, 2012).

Por otro lado, cuando se pretende evaluar el tipo de humor se recomienda que se realice en función de su contenido, forma y expresión, además del contexto en el que se desarrolla, ya que de alguna manera representa a la sociedad (Carretero-Dios, 2005).

2.1.2.4. Dimensiones del sentido del humor

Respecto a las dimensiones del sentido del humor, muchos autores confirman la división planteada por Martín (2008), en donde dos son consideradas saludables o adaptativas y dos relativamente insanas y potencialmente perjudiciales. Respecto a los estilos saludables se encuentran: (a) Estilo de afiliación; que se refiere al hecho de bromear para hacer reír a los demás, para así facilitar las relaciones interpersonales y reducir cualquier forma de tensión; (b) Estilo de mejoramiento persona, referido a disminuir las emociones negativas, manteniendo una visión positiva y realista de las adversidades, emplea el humor como mecanismo de defensa. Respecto a los estilos insanos se encuentran: (c) Estilo agresivo, que tiene como fin ridiculizar y hacer reír a los demás a costa de alguien, se incluye además la expresión compulsiva del humor aun si resulta inapropiado socialmente; (e) Estilo de descalificación personal, es el estilo en el que uno mismo es objeto de humor, con el fin de llamar la atención de los demás o ser aprobado.

2.1.2.5. Componentes del humor

El proceso psicológico del humor se divide en cuatro componentes esenciales de acuerdo a Martin, 2008: (a) Contexto social, indica que el humor requiere esencialmente de la interacción lúdica de las personas; (b) Procesos cognitivos-perceptivos, se requiere información del

ambiente, la memoria o las acciones para generar una expresión verbal cómica; (c) Aspectos emocionales, señalan que la hilaridad es la emoción que mejor se asocia con humor y (d) Expresiones conductuales que acompaña el humor son la risa y la sonrisa, la manifestación de una u otra dependerá de la intensidad emocional.

2.1.2.6. Funciones del humor

El humor y la risa presenta efectos psicológicos beneficiosos en el plano cognitivo, emocional y social (Isen, 2003); asimismo, el humor presenta beneficios dirigidos a reforzar la capacidad del individuo para resolver un desafío (Jáuregui y Damián, 2012).

Por otro parte, cabe mencionar que humor positivo cumple diversas funciones cuando se trabaja con grupo de personas (Fernández, 2002), entre las funciones más importantes se encuentra: (a) Función motivadora, referida a buscar el interés y la buena disposición ante las tareas; (b) Función de camaradería y amistad, la misma que posibilita un clima cordial y de confianza, permitiendo establecer relaciones sanas; (c) Función de distensión, dirigida a liberar la tensión que se acumula ocasionada por situaciones imprevistas o conflictivas; (d) Función defensiva, usado como defensa frente a las adversidades; (e) Función intelectual, ayuda a desarrollar diversos procesos cognitivos; (f) Función social, dirigida a analizar la realidad con el fin de transformarla; (g)

Función creativa, referida a potenciar la imaginación para así resolver problemas; (h) Función pedagógica, en donde el humor aplicado en el ámbito educativo para agilizar los procesos de enseñanza y aprendizaje y (f) Función terapéutica, que sirve para resolver perturbaciones de tipo emocional.

2.2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO

2.2.1. Nacionales

Gonzales (2015) realizó un estudio con el objetivo de determinar la asociación entre factores sociodemográficos, nivel de estrés percibido con nivel de calidad sueño en soldados del Cuartel Mariano Bustamante, Arequipa. La muestra estuvo conformada por noventa y dos soldados (90.22% hombres y 9.78% mujeres). La edad varía de 18 a 20 años. Se administró Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP: Buysse, 1988) y la Escala de Percepción global de Estrés (EPGE: Cohen, Kamarck, & Mermelstein's, 1983). Como resultado se obtuvo que el 87% de los soldados presentan un menor nivel de estrés percibido frente a un 13% que tiene un mayor nivel de estrés. Asimismo, se encontró que los hombres (10.9%) presentan mayor nivel de estrés percibido frente a las mujeres (2,2%). En conclusión, los soldados presentan un bajo nivel de estrés percibido, además los niveles de estrés son diferentes de acuerdo con sexo.

Romero (2015) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre burnout y cólera en efectivos policiales de una unidad de emergencia de Lima. Los participantes fueron cincuenta y nueve suboficiales, todos hombres, con edades entre 20 y 50 años (Media = 37.42, DE = 7.37). Se administró Inventario Burnout de Maslach (MBI: Maslach & Jackson, 1981) y el Inventario Multicultural de la Expresión de Cólera-Hostilidad (IMECH: Spielberger, 1983). Los resultados revelan que el 25.4% de los policías obtuvieron altos niveles de agotamiento emocional, el 35.6% altos niveles de despersonalización y el 22% altos niveles de falta de realización personal. Asimismo, existe relación cólera con el agotamiento emocional ($r_{\text{estado}} = .41$; $r_{\text{rasgo}} = .40$); despersonalización ($r_{\text{estado}} = .32$; $r_{\text{rasgo}} = .42$). En conclusión, el nivel de burnout está relacionado con la expresión de la cólera y hostilidad.

2.2.2. Internacionales

Gerber, Hartmann, Brand, Holsboer-Trachsler y Pühse (2010) realizaron un estudio con el objetivo de examinar la relación entre turnos de trabajo, estrés percibido, sueño y salud en agentes de la policía Suiza. Los participantes fueron cuatrocientos sesenta policías (25.2% mujeres y 74.8% hombres) de un área urbano del noroeste de Suiza, con una edad media 40.67 años (DE = 9.66). Se administró tres instrumentos: Inventario de estrés crónico (TICS: Schulz, Schlotz, & Becker, 2003), Índice de calidad del sueño (PSQI: Backhaus, & Reimann, 1996), Índice de gravedad del insomnio (ISI: Bastien, Vallières, & Morin, 2001) y Encuesta de salud (SF-12: Hetland,

Torsheim, & Aare, 2002). Los resultados revelan los turnos de trabajo están asociados con altos niveles de estrés social y descontento laboral evidenciando que los hombres (Media = 11.11) presentan más altas puntuaciones con respecto a las mujeres (Media = 10.02); asimismo, los policías varones (Media = 16.67) sienten más la presión en su desempeño laboral que las mujeres (Media = 15.45). En conclusión, los niveles de estrés son diferentes de acuerdo con el sexo.

Gershon, Barocas, Canton, Li y Vlahove (2015) realizaron un estudio con el objetivo de examinar la asociación entre resultado físico, mental y comportamental con la percepción de estrés laboral en agentes de la policía. La muestra estuvo conformada por mil setenta y dos oficiales (85% hombres y 25% mujeres) de un departamento de la policía urbana; la edad varía entre 20 a 66 años (Media = 36 años). Se administró un cuestionario de 132 ítems, diseñado para abordar cuatro constructos: Escala de Estresores Policiales (Beehr, Johnson, & Nieva's, 1995), Escala de estrés laboral (Gershon, et al., 1999), Escala de Afrontamiento (Billings & Moos, 1981), Escala de Afrontamiento de la Policía (Beehr, et al., 1995) y para evaluar las situaciones adversas se utilizaron diferentes escalas que miden tres reacciones adversas: psicológico, fisiológico y comportamental (Cronbach, 1951, Derogatis, 1981; Maslach & Jackson, 1986). Los resultados revelan los policías con altos niveles de estrés tienen mayor predisposición a comportamientos agresivos (OR = 3.47), conflictos interpersonales (OR = 4.27), intimidación violenta al

compañero (OR = 2.84). Respecto a los mecanismos de afronte, los oficiales dependen de mecanismos de evitación (OR = 4.27), lo cual produce mayores niveles de percepción de estrés laboral y resultados adversos para la salud. En conclusión, los altos niveles de percepción del estrés se asocian con comportamientos violentos y evitativos en oficiales de policía.

Horan, Bochantin y Booth-Butterfield (2013) realizaron un estudio con el objetivo de comprender cómo los mensajes comunicativos que involucran el humor pueden aliviar el estrés y los conflictos en las parejas de los policías. La muestra estuvo conformada por ciento diecisiete (40 hombres y 77 mujeres) parejas de efectivos policiales, cuyas edades oscilaron entre 20 a 52 años (Media = 32.34, DE = 7.77) de las parejas y el rango de edad de los efectivos policiales osciló entre 19 a 51 años (Media = 32.34, DE = 7.77). Se administró dos escalas para medir el estrés, Escala de Estrés Percibido (PSS-14: Cohen, Kamarck, & Mermelstein's, 1983) y Escala de Estrés Físico (Casarett, Kutner, & Abraham's, 2001); Asimismo, para conocer la frecuencia de conflicto se hizo la siguiente pregunta: "En general, ¿con qué frecuencia usted y su pareja no están de acuerdo?", luego se aplicó Escala de Intensidad de Conflicto (DiPaolo et al. 2010) y Escala de Orientación del humor (Booth-Butterfield & Booth-Butterfield, 1991) con dos subescalas: Escala de Orientación del humor (autoinforme EOH) y un reporte dirigida a la pareja (heteroinforme EOH) y por último, Escala del Humor como Afrontamiento (Nezlek y Derks, 2001). Los resultados revelan que no se encontraron

diferencia de acuerdo con el sexo en el uso del humor como afrontamiento (Hombres: Media = 3.58, DE = 0.66; Mujeres: Media = 3.32, DE = 0.80); sin embargo, se reporta niveles más altos de orientación del humor en hombres (Media = 3.83, DE = 0.70) con respecto a las mujeres (Media = 3.42, DE = 1.01). Asimismo, se encontró que el “autoinforme EHO” y el “heteroinforme EHO” se correlacionan ($r = .33, p < .01$). Por otro lado, respondiendo a las dos primeras hipótesis se encontró que el uso del humor de las parejas de los policías se correlacionó negativamente con el estrés percibido ($r = -.63, p < .01$) y físico ($r = -.67, p < .01$). De igual forma, el uso del humor como afronte correlacionó negativamente con la frecuencia ($r = -.45, p < .01$), hostilidad ($r = -.49, p < .01$) e intensidad ($r = -.37, p < .01$). En conclusión, las variables que más se relacionan con el uso de humor son el estrés físico, seguido del estrés percibido.

Charles et al. (2011) realizaron un estudio con el objetivo de examinar la asociación de estrés percibido con la duración y calidad del sueño en oficiales de la policía. La muestra para el análisis sobre el Estrés Percibido y la Duración del Sueño fue de cuatrocientos treinta oficiales (111 mujeres y 319 hombres) y para el Estrés Percibido y la Calidad del Sueño fueron cuatrocientos dieciocho 418 oficiales del departamento de Policía de Buffalo, Nueva York, con edad media 42.1 años (DE=8.4). Se administró la Escala de Estrés Percibido (PSS: Cohen & Williamson, 1988) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg (PSQI: Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer,

1989). Los resultados revelan que el nivel medio de estrés percibido fue significativamente mayor en las mujeres (Media = 20.0, DE =7.9, $p = 0.003$) que en los hombres (Media =19.3, DE = 7.2, $p = 0.003$). Asimismo, se encontró que el estrés percibido correlacionó negativamente con el apoyo social ($r = -.35$, $p < 0.001$). En conclusión, el nivel de estrés percibido es diferente por sexo, y se relaciona negativamente con el apoyo social.

Novaes-Lipp (2016) realizaron un estudio con el objetivo de comparar los niveles de estrés laboral y la calidad de vida en la fuerza policial de cuatro estados brasileños. La muestra estuvo conformada por mil ciento diecisiete oficiales de alto rango (61% hombres y 39% mujeres), con edad media de 40 años (DE = 9). Se administró el Inventario de Síntomas de Estrés para adultos (LSSI: Lipp, 2000) y el Inventario de Calidad de Vida (QLI: Lipp & Rocha, 1995). Como resultado se obtuvo que los cuatro estados consideran el ejercicio de su profesión fue estresante (Media = 6.9, DE = 2.4), asimismo, la prevalencia de estrés vario entre estados, encontrando que el estado “B” con un 48% y el estado “C” con un 57%, obtuvieron niveles más altos de estrés. Por otro lado, se halló que el 40% de los oficiales se ubican dentro de la fase de resistencia, mientras que el 6% se hallaba en la fase de agotamiento. Respecto a la calidad de vida, se encontró que los efectivos indican disfrutar de una buena calidad de vida en las diversas áreas: social (72%), afectivo (68%), profesional (43%), solo en el área de la salud (27%) fue insatisfactorio. En conclusión, los policías perciben que su trabajo es estresante, ubicándose

la mayoría en la fase de resistencia. Asimismo, perciben una buena calidad de vida en todas las áreas, a excepción del área de salud.

Lucas, Weidner y Janisse (2012) realizaron un estudio con el objetivo de examinar la teoría y el análisis de la generalización asociado con el estrés laboral en efectivos policiales. La muestra estuvo conformada por ciento quince oficiales de policía de los Estados Unidos (86 hombres y 18 mujeres) de un departamento de la policía urbana, cuyas edades oscilaron entre 20 a 69 años. Se administró la Encuesta de Estrés Policial (Spielberger, Westberry, Grier, & Greenfield, 1981), Encuesta de “Brief Big Five” (Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003), Escala de autoevaluaciones (Judge, Erez, Bono, & Thoresen, 2003). Como resultado se obtuvo que la evaluación primaria se asoció positivamente con la variable frecuencia de exposición ($r = .12$, $p < 0.01$), lo cual significa que los policías se sienten alarmados cuando mayor es el tiempo de exposición de un factor estresante; por otro lado, la evaluación primaria se asocia con la variable de seriedad del estresor ($r = 0.54$, $p < 0.001$), lo que significa que los policías se alarman cuando perciben las consecuencias negativas de una situación estresante; mientras que la evaluación secundaria se asocia de forma negativa ($r = -.10$, $p < .01$); finalmente, la evaluación secundaria se asocia con la variable de entrenamiento del estresor ($r = .36$, $p < 0.001$), lo cual indica que los policías tienen control de una situación cuando han sido entrenados para ello; mientras que la evaluación primaria se asocia de forma negativa ($r = -.13$, $p < 0.001$). En conclusión, la evaluación primaria

está asociada positivamente con las variables frecuencia de exposición y seriedad del estresor, mientras que la evaluación secundaria se asocia positivamente con la variable entrenamiento del estresor.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES

2.3.1. Definición conceptual:

- **Estrés percibido:** es una variable de resultado, en donde el individuo mide su propio nivel de estrés en función de las condiciones ambientales, los modos de afrontamientos, las características de personalidad y biografía (Cohen et al., 1983; García-Guerrero, 2011).
- **Sentido del humor:** se concibe como un grupo de rasgos y capacidades que tienen que ver con distintos componentes, formas y funciones del humor. Algunos están estrechamente relacionados, mientras que otros pueden ser distintos entre sí (Martin et al., 2003).

2.3.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL:

- **Estrés Percibido:** se medirá a través de la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) adapta en el Chile por Tapia et al. (2007). Escala que mide el estrés en dos niveles: “Menor Estrés” representa autoeficacia o control de las situaciones amenazantes. Estos se encuentran especificados en los Ítems 4, 5, 6, 7, 9, 13. Y “Mayor Estrés” representa la percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias, de ahí los ítems 1, 2, 3, 8, 10, 11, 12, 14.

- **Sentido del Humor:** los estilos de humor se puede expresar a través de diferentes estilos, tales como: el estilo de afiliación; usa el humor para realzar las relaciones con los demás (Ítems 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25,29), el estilo de mejoramiento personal; busca realzar a uno mismo y ser benevolente con los demás (Ítems 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30), el estilo agresivo; tiene respuestas prejuiciosas (Ítems 3,7, 11, 15,19, 23, 27, 31) y el estilo de descalificación personal, es la expresión de agresión hacia sí mismo (Ítems 4,8, 12, 16, 20, 24,28, 32). La puntuación es de tipo Likert con siete opciones de respuesta que van de “totalmente diferente a mí” a “totalmente igual a mí”. La prueba puede ser aplicada a adolescentes y adultos desde los 14 años.

2.3.2.1. Matriz operacional de variables

Tabla 1: Matriz operacional de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Medición
Sentido del Humor	Estilo de afiliación	Utilización del humor para realzar las relaciones con los demás	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25,29.	Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ)
	Estilo de mejoramiento Personal	Si se realza a uno mismo y es benevolente con los demás.	2, 6, 10, 14, 18, 22,26. ,30.	
	Estilo agresivo	Tiene respuestas Prejuiciosas	3,7, 11, 15,19, 23,27, 31.	
	Estilo de descalificación personal	Expresión de agresión hacia sí mismo.	4,8, 12, 16, 20, 24,28, 32.	
Estrés Percibido	Menor estrés	Representa autoeficacia o control de las situaciones amenazantes.	4, 5, 6, 7, 9, 13.	Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)
	Mayor estrés	Representa la percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias.	1, 2, 3, 8, 10, 11, 12, 14.	

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis general

- Existe relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana.

2.4.2. Hipótesis específicas

- Existe relación entre estrés percibido y el estilo de afiliación en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Existen altos niveles de estrés en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Existe relación entre estrés percibido y el estilo agresivo en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Existe relación entre estrés percibido y el estilo de mejoramiento personal en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- Existe relación entre estrés percibido y el estilo de descalificación personal en un grupo de policías de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO III:

METODOLOGÍA

3.1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

El nivel de investigación es básico, porque busca incrementar los conocimientos teóricos, sin tener interés en las posibles aplicaciones inmediatas (Rojas, 2006). De tipo descriptivo, en donde no hay manipulación de las variables, sino que solo se analizan la manifestación de los fenómenos y sus componentes (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo no experimental, dado que se describe el fenómeno sin introducir modificaciones (Rojas, 2006). De diseño correlacional, de acuerdo con la clasificación de Hernández, Fernández y Baptista (2014) quienes señalan que este tipo de estudio se caracteriza por identificar la relación que existe entre dos variables dentro de una determinada sección de tiempo.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población (N) está conformada 2500 efectivos aproximadamente, quienes pertenecen a una Unidad Policial de Lima Metropolitana.

3.3.2. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO

Se aplicó la fórmula para determinar el tamaño muestral encontrándose que con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 6%, se obteniendo un total de 241 participantes como mínimo. El método de muestreo es de tipo no probabilístico circunstancial o muestra por oportunidad, la cual se caracteriza por aparecer de forma fortuita ante el investigador, en donde por alguna razón los individuos se reúnen por un motivo ajeno a la investigación. La principal limitación de este tipo de muestra es que los datos no podrán ser generalizados a la población en estudio (Hernández, et. al., 2014). Se obtuvo una muestra total de 259 participantes, cuyas edades están comprendidas entre los 21 años como mínimo y 56 años como máximo; en cuanto al lugar de procedencia se encontró que 49% es procedente de Lima, el 46% es procedente de alguna región del interior del país mientras que el 5% no precisa. Respecto al sexo se encontró que 24% de los participantes son de mujeres mientras que el 76% son hombres.

Tabla 2: Distribución de la muestra por edad y sexo

Sexo	n	%
Mujer	61	24%
Hombre	198	76%
Total	259	100%

Edad	
21 a 30 años	209
31 a 40 años	40
41 a 56 años	8
no especifican	2
Total	259

3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN, EXCLUSIÓN Y ELIMINACIÓN

3.4.1. Criterios de inclusión

- Policías con edades entre 18 y 58 años.
- De ambos sexos.
- Que acepte participar voluntariamente firmando el consentimiento informado.

3.4.2. Criterios de exclusión

- Personas que pertenezcan a unidades fuera de Lima Metropolitana.

3.4.3. Criterios de eliminación

- Fueron eliminados aquellos datos que estuvieron incompletos.

3.5. INSTRUMENTOS

3.5.1. Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)

La Escala de Percepción Global de Estrés, EPGE (Cohen et al., 1983), adaptada y traducida al español en Chile por Tapia et al. (2007), está conformada

por 14 ítems, que se califican en una escala tipo Likert (0 al 4), el ítem 10 que originalmente era positivo paso a ser un ítem negativo, la duración de la aplicación del instrumento es de 15 minutos aproximadamente. La escala mide el estrés en dos niveles, siendo el nivel bajo representando por los ítems positivos: 4, 5, 6, 7, 9, 13; representando autoeficacia y control de las situaciones amenazantes, y el nivel alto representado por los ítems negativos: 1, 2, 3, 8, 10, 11, 12, 14; representando percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias, previo a la suma de los 14 ítems, se debe realizar la reversión de los puntajes de los ítems positivos (0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0).

Respecto a la calificación, la escala original no cuenta con punto de corte, ya que la escala no es utilizada para realizar diagnósticos, no siendo necesaria la interpretación, sin embargo; sin embargo, para esta investigación, se realizaron el cálculo estadístico para obtener el punto de corte, que se encontraría en el valor de 30; lo que significa que los participantes que obtengan este puntaje presentaran bajo nivel de estrés, y puntajes de 31 a 56, alto nivel de estrés. Los rangos de los puntajes varían desde 0 como mínimo y 51 como máximo.

Las propiedades psicométricas originales, indican que existe validez de contenido ya que los reactivos de la Escala de Percepción Global de Estrés, EPGE evaluaban la variable estrés; asimismo, se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.79, mostrando alta confiabilidad. Para el análisis la validez interna, los autores

llevaron a cabo un análisis de correlaciones Ítem-puntaje total del EPGE, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson.

En una investigación realizada por Benítez et al. (2012), en una muestra de 867 funcionarios públicos (87.8% policías y 12.2% bomberos) se estableció la confiabilidad del instrumento por medio de un Alfa de Cronbach con valor de 0.95 para la versión de 13 ítems, como resultado del análisis factorial exploratorio, obtuvieron la prueba de adecuación muestral $KMO=0,96$ y el test de esfericidad de Bartlett ($\chi^2=11424.454$; $p<0.001$), por tanto se evidencia apropiados índices de confiabilidad determinados mediante el alfa de Cronbach, mientras que la validez convergente y divergente lo demostraron mediante asociaciones esperadas con internalidad, ajuste psicológico, resiliencia, depresión y ansiedad.

Para fines de esta investigación se realizó el análisis psicométrico correspondiente, obteniendo el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.82.

3.5.2. Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ)

La Escala sobre el Sentido del Humor, HSQ (Martin et al., 2003) con adaptación lingüística para población peruana por Cassaretto & Martínez (2009), está compuesta por 32 ítems que evalúan cuatro estilos de humor, con una valorización tipo Likert (0 al 7).

Para las propiedades psicométricas, las autoras realizaron el análisis factorial, el cual confirma la existencia de cuatro factores con una varianza total explicada de 42,94%, una vez neutralizado los cuatro ítems que presentaron dificultades en un inicio, mientras los coeficientes de confiabilidad fueron obtenidos a través de los índices de consistencia interna Alfa de Cronbach que se ubican entre 0.64 y 0.78; las dimensiones del sentido del humor positivo (afiliación y mejoramiento personal) presentan índices de consistencia interna más altos en comparación a los obtenidos para las dimensiones del sentido del humor negativo (agresividad y descalificación personal). Respecto a las correlaciones entre áreas se encontró que las más fuertes se dan entre las dimensiones positivas del humor, afiliación y mejoramiento personal, y entre los aspectos negativos del humor, agresividad y descalificación personal. Estos resultados confirman la presencia de dos dimensiones básicas en la escala. Las correlaciones significativas pero bajas encontradas entre las escalas positivas y las negativas de la prueba indican que, pese a ser dimensiones distintas, las cuatro escalas dan cuenta de un solo constructor de base, el sentido del humor.

Para fines de esta investigación se realizó el análisis psicométrico correspondiente, obteniendo el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.73.

Para la interpretación de la escala, tomar en cuenta la tabla 3, que se expone a continuación:

Tabla 3. Interpretación de la Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ)

Factor	Ítem	Total	Interpretación
Estilo de afiliación	1*, 5, 9*, 13, 17*, 21, 25*, 29*	8	Tendencia a compartir el humor con los demás, contar chistes e historias divertidas, divertir a los demás, hacen reír a los demás, disfrutar riendo junto con otros.
Estilo de Mejoramiento Personal	2, 6, 10, 14, 18, 22*, 26, 30	8	Tendencia a mantener una visión humorística de la vida, usar el humor para lidiar con el estrés, animar a sí mismo con humor
Estilo Agresivo	3, 7*, 11, 15*, 19, 23*, 27, 31*	8	Tendencia a utilizar el humor para menospreciar, dejar, o manipular a los demás; uso del ridículo, humor ofensivo; expresión compulsiva del humor.
Estilo de descalificación personal	4, 8, 12, 16*, 20, 24, 28, 32	8	Tendencia a divertir a los demás a su costa, es un humor autodespectivo; reír con los demás cuando son ridiculizados; usar el humor para ocultar los verdaderos sentimientos de uno mismo.

Los ítems con * son de modo inverso; ejemplo. 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1

3.6. PROCEDIMIENTO

1. El proyecto se presentó al comité de ética para su aprobación e inscripción.
2. Se utilizó la “Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)” versión Chilena, debido a la precisión en la traducción del inglés al castellano, y por qué a diferencia de otras escalas adaptadas en Latinoamérica esta mantenía los 14 ítems como la versión original de Cohen et al. (1983); y la “Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ)” elaborado por Martin et. al. (2003), con adaptación lingüística para población peruana por Cassaretto & Martínez (2009), ambas escalas se enviaron a 10 jueces especialistas en el tema, quienes dieron la conformidad su uso, obteniendo la validez de contenido.
3. Se envió una solicitud dirigida a la Coronel PNP, Gladys Ayalo García, directora de la “Escuela de Investigación Criminal – ESCINCRI” para la aplicación de los instrumentos, quien interesada en el tema, acepto la solicitud, brindando su apoyo para las coordinaciones correspondientes.
4. Se establecieron como fechas de aplicación, los días 14 y 25 de noviembre y 02 de diciembre del 2017. Se obtuvo la autorización para ingresar a los cursos en dos momentos: el turno mañana (8:00am a 12:00pm) y el turno tarde (2:00pm – 4:00pm). Ingresando al inicio o al término de cada clase, para así no interrumpir una vez que hubiera iniciado.
5. Una vez en el aula, estuvieron presentes el coordinador del aula, profesor encargado y la directora quien realizo la presentación de la investigadora, quienes luego que se retiraron. Inmediatamente se procedió a la entrega del

consentimiento informado y los instrumentos mientras se les explicaba los alcances del estudio, la importancia de su participación y la forma de resolver los instrumentos. Además, se les indicó colocar los correos electrónicos en caso quisieran conocer sus resultados. Seguidamente, se solicitó que firmaran el consentimiento informado, en conformidad con la participación en el estudio. Algunas personas que no desearon participar del estudio, se quedaron en el aula, mientras que otros prefirieron retirarse.

6. Luego se revisaron los resultados obtenidos, procesándolo en una base de datos. Con el análisis y discusión de resultados se logró elaborar las conclusiones y recomendaciones correspondientes.

3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Respecto a las consideraciones éticas, en el presente estudio se tendrán en cuenta los principios éticos de autonomía, beneficencia y justicia. El principio de autonomía se refiere a la comunicación adecuada y comprensible de la información brindada así como el consentimiento voluntario y a la capacidad de libre elección, sin coacción alguna para participar en el estudio (Osorio, 2000). Todo ello estará explícito en el consentimiento informado que deberá ser firmado por los participantes. Por otro lado, el principio de beneficencia tiene como fin maximizar los beneficios y minimizar los riesgos para los participantes en una investigación (Osorio, 2000), por lo tanto se dará seguridad de toda información obtenida por parte de los participantes. El principio de justicia busca el beneficio imparcial de los resultados.

3.8. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de datos, se hizo uso de una base de datos en Excel, donde se digito las respuestas de la escala sobre sentido del humor y la escala de estrés percibido. Así mismo, se realizaron las reversiones correspondientes de cada escala. Luego de ello, los resultados más relevantes fueron transferidos a un software estadístico especializado en el análisis de datos.

Para identificar el tipo de distribución, se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov obteniendo una distribución no normal para la escala de estrés percibido y una distribución normal para cada una de las dimensiones de la escala del sentido del humor, por lo tanto, se optó utilizar un análisis no paramétrico.

Para cumplir con el objetivo general se realizó un análisis de regresión múltiple que nos arroja un coeficiente de determinación, al que se le tuvo que sacar la raíz cuadrada para obtener el coeficiente de correlación. Para los objetivos específicos descriptivos, se utilizó la estadística descriptiva con el fin de mostrar la proporción y el promedio, para los objetivos específicos correlacionales, se aplicaron coeficientes de correlación no lineal, puesto que presentaron una mejor adecuación.

Para establecer la fuerza de la correlación se utilizó los criterios de Cohen (1988), en donde ($r = 1$) significa correlación perfecta; ($0.8 < r < 1$) correlación muy alta; ($0.6 < r < 0.8$) correlación alta; ($0.4 < r < 0.6$) correlación moderada; ($0.2 < r < 0.4$) correlación baja; ($0 < r < 0.2$) correlación muy baja y ($r = 0$) correlación nula.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTILOS DE HUMOR

Tabla 4: *Coefficiente de correlación múltiple entre estrés percibo y estilos de humor*

<hr/>
r
<hr/>
0.288
<hr/>

Respecto al objetivo general, en la tabla 4 se muestra el coeficiente de correlación múltiple ($r=0.288$) lo cual indica la existencia de relación entre la variable estrés percibido y estilo de humor. Esto significaría, que al producirse los cambios en la variable estilos de humor, los cambios que acompañan la variable estrés percibido serán mínimos. Siendo el estilo de afiliación el que predice la relación entre las variables en estudio.

Cuando se pasa del estilo de mejoramiento personal; que se refiere a la tendencia a mantener una perspectiva humorística de la vida aun frente a las adversidades, al estilo de descalificación personal; que se caracteriza por el uso del humor autodespectivo para hacer reír a otros a expensas de uno mismo, se observa cambio mínimo en la percepción del estrés.

Así mismo, cuando se produce un cambio del estilo de afiliación; que se caracteriza por facilitar las relaciones sociales por medio del uso de chistes y bromas ingeniosas, al estilo al estilo agresivo que es diametralmente opuesto, el cual se caracteriza por usar el humor con objetivo de criticar o manipular al otro, el cambio observado en la percepción del estrés es mínimo.

4.2. ESTILO DE HUMOR PREDOMINANTE

En Figura 1 correspondiente al objetivo específico 1, se observa las proporciones de los resultados sobre los estilos de humor en una muestra de (n=259) policías. Donde el estilo de afiliación representa el 55% de la muestra, siendo el estilo más predominante para el presente estudio. Seguido por el estilo de mejoramiento personal con un 36%. Mientras que el estilo agresivo y el estilo de descalificación personal representan la proporción más pequeña, obteniendo un 2%. Por otra parte, se encontraron personas que presentaban el estilo de mejoramiento personal y el estilo de afiliación representado con un 6%. Lo que significa que los estilos más predominantes en el grupo de policías son el estilo de afiliación que se caracteriza por la tendencia a decir cosas graciosas de forma espontánea con el fin de facilitar las relaciones interpersonales. Seguido del estilo de mejoramiento personal la cual se refiere a la tendencia de mantener una mirada humorística de la vida y las adversidades.

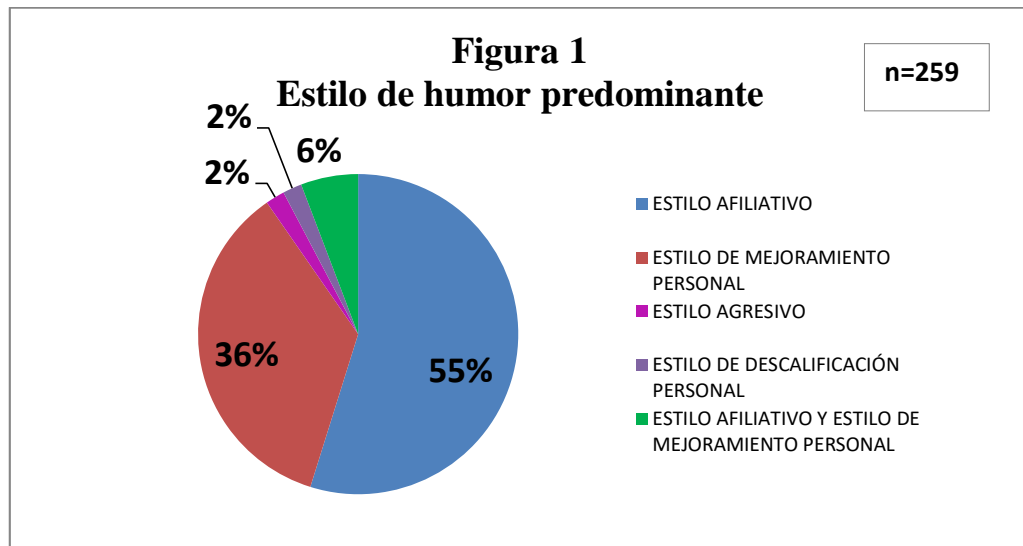


Figura 1: *Figura de promedios correspondiente a los estilos de humor.*

4.3. NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO

Tabla 5: Nivel de *estrés percibido*

	N	Media	Nivel	%
ESTRÉS PERCIBIDO	259	13.30	Bajo	95%
N válido (según lista)	259			

En la tabla 5 correspondiente al objetivo específico 2, se da a conocer el promedio de los resultados sobre el estrés percibido en una muestra de (n=259) policías. En donde se obtiene que el 95% de los efectivos policiales se ubican en un nivel bajo de estrés percibido, lo cual significa que perciben autoeficacia y control de las situaciones estresantes o amenazantes.

4.4. RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTILO DE AFILIACIÓN

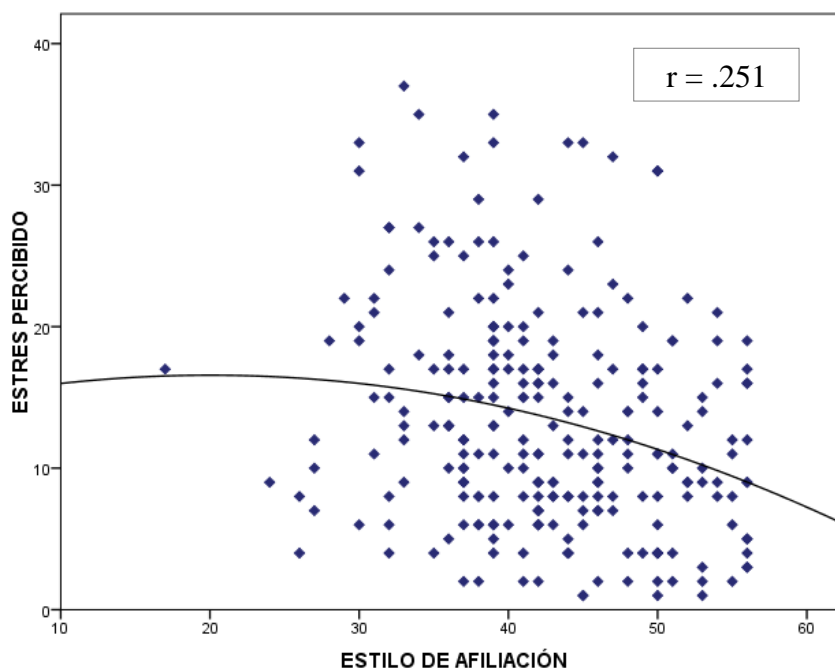


Figura 2: *Figura de dispersión de la relación entre las puntuaciones del estrés percibido con las puntuaciones del estilo de afiliación.*

En el Figura 2, respecto al objetivo específico 3, se obtuvo un coeficiente de correlación no lineal de ($r = 0.251$). De ahí que, se puede afirmar que las variables estrés percibido y el estilo de afiliación están relacionados.

Así mismo, se observa que a medida que el estilo de afiliación se incrementa, el estrés percibido disminuye de forma monótona. Cuando el estilo de afiliación presenta un puntaje bajo, a nivel social significaría que no se usa el humor para facilitar las relaciones sociales. El estrés percibido no cambia sino a partir de un incremento en el puntaje de estilo de afiliación, lo cual implica a nivel cognitivo la

capacidad para crear y recordar chistes y bromas ingeniosas, produciendo a nivel emocional reducción de las tensiones personales. Y es en los puntos extremos, es decir a mayor puntaje en el estilo de afiliación, cuando el estrés percibido empieza a disminuir de forma marcada, esto significa que el uso del humor autoafirma a la persona a y afirma a los demás.

4.5. RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTILO AGRESIVO

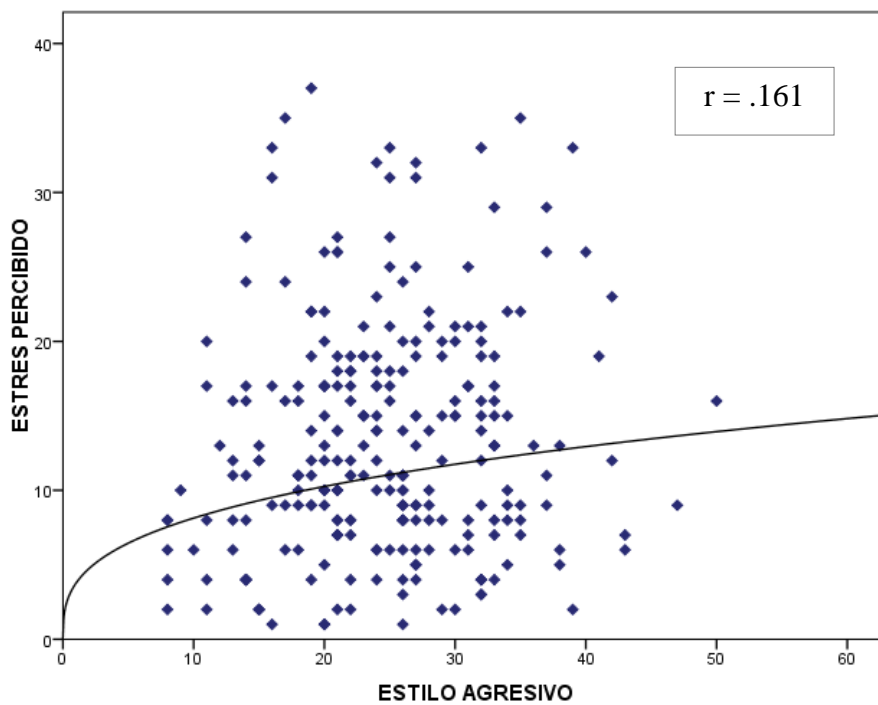


Figura 3: *Figura de dispersión de la relación entre las puntuaciones del estrés percibido con las puntuaciones del estilo agresivo.*

En el Figura 3, respecto al objetivo específico 4, se observa un coeficiente de correlación no lineal de ($r=0.161$). Por tanto, se afirma que las variables estrés percibido y el estilo agresivo están relacionados.

Así mismo, se observa que a medida que el estilo agresivo se incrementa, el estrés percibido aumenta de forma monótona. Cuando el estilo agresivo presenta un puntaje menor, significa que no se hace uso del humor de forma ofensiva. El estrés percibido no cambia sino a partir de un incremento en el puntaje del estilo agresivo, lo cual implica a nivel cognitivo usar el humor con el objetivo de criticar o manipular a los otros, a nivel conductual incluye la expresión compulsiva del humor incluso cuando resulta inapropiada socialmente, a nivel social se considera un medio para enaltecer al individuo a costa de sus relaciones con los otros. El estrés percibido aumenta de forma monótona cuando el estilo agresivo presenta un mayor puntaje, esto significa la tendencia a usar el humor sarcástico que pone en ridículo y denigra a los otros.

4.6. RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTILO DE MEJORAMIENTO PERSONAL

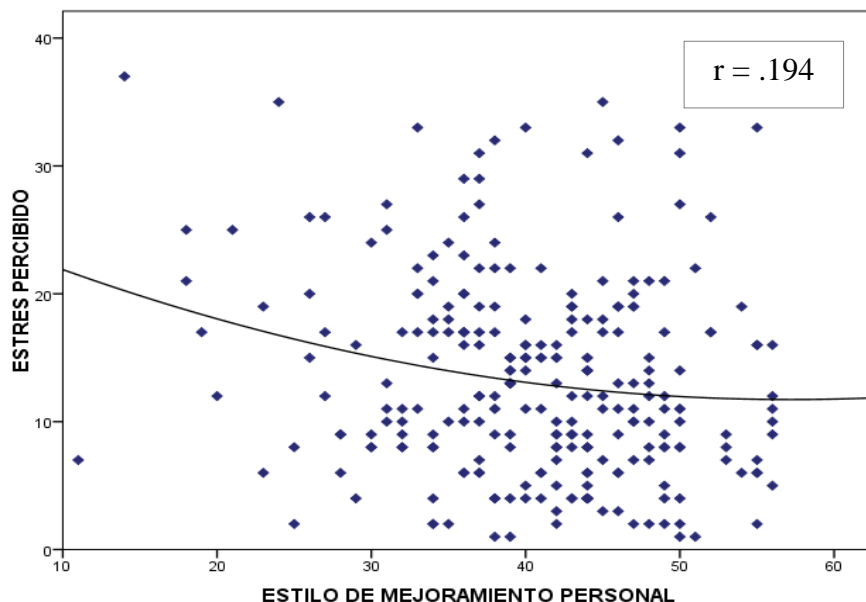


Figura 4: *Figura de dispersión de la relación entre las puntuaciones del estrés percibido con las puntuaciones del estilo de mejoramiento personal.*

En el Figura 4, respecto al objetivo específico 5, se muestra que un coeficiente de correlación no lineal ($r=0.194$). De ahí, que se puede afirmar que las variables de estrés percibido y el estilo de mejoramiento personal están relacionados.

Así mismo, se observa que a medida que el estilo de mejoramiento personal se incrementa, el estrés percibido disminuye de forma monótona. Cuando el estilo de mejoramiento personal presenta un puntaje menor, significaría que los individuos no hacen uso de una función concreta del humor; que es afrontar el estrés a pesar de las adversidades. A medida que se incrementa el puntaje en el estilo de mejoramiento

personal se producen cambios, aunque sean mínimos en el estrés percibido, esto significa que los individuos a nivel conductual tienden a mostrar un tipo de personalidad extrovertida, a nivel cognitivo tienen una apreciación realista de la situación y a nivel emocional tienden a divertirse de las incongruencias vitales. El estrés percibido empieza a disminuir de forma monótona cuando existe mayor puntaje en el estilo de mejoramiento personal, esto significaría que los individuos se caracterizan por ser emocionalmente estable.

4.7. RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTILO DE DESCALIFICACIÓN PERSONAL

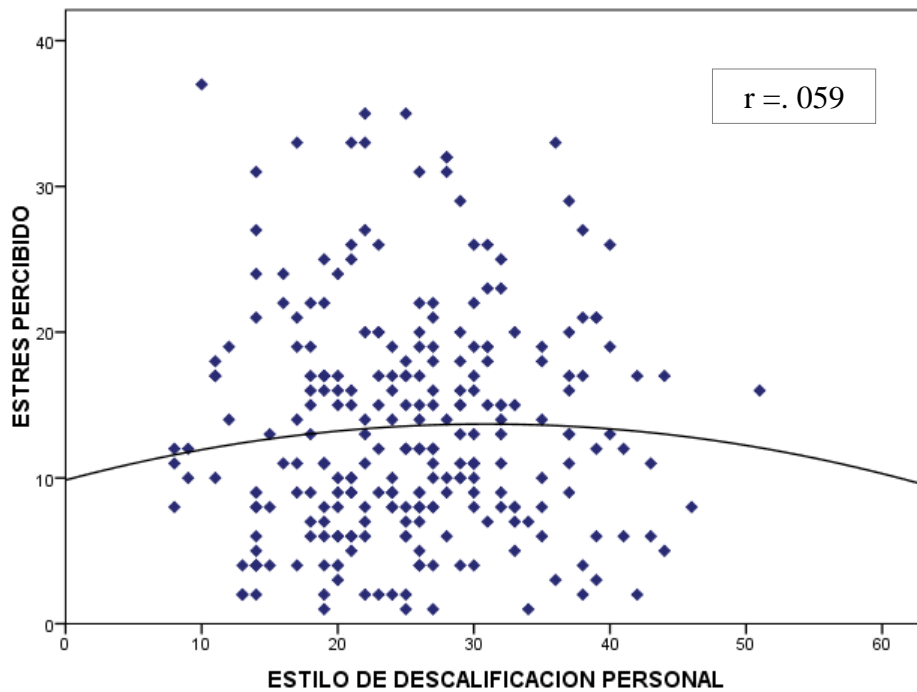


Figura 5: Figura de dispersión de la relación entre las puntuaciones del estrés percibido con las puntuaciones del estilo de descalificación personal.

En el Figura 5, respecto al objetivo específico 6, se evidencia un coeficiente de correlación no lineal de ($r=0.059$). Por tanto, que se puede afirmar que las variables de estrés percibido y el estilo de descalificación personal están relacionados.

Así mismo, se observa que a medida que el estilo de descalificación personal se incrementa, el estrés percibido disminuye de forma monótona. Cuando el estilo de descalificación personal presenta un puntaje menor o moderado, significa que se no usa el humor con el fin de ganar la atención y aprobación del otro a expensa de uno mismo. A medida que aumenta el puntaje en el estilo de descalificación personal el estrés percibido disminuye pero no marcadamente, lo cual podría significar a nivel conductual que el individuo hace y dice cosas divertidas a pesar de ser ridiculizado o despreciado, a nivel emocional, usa el humor como forma de ocultar sentimientos negativos o para eludir los problemas de forma constructiva.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación fue conocer la relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana. Los resultados indican que existe relación entre ambas variables ($r = .288$), con ello se confirma la hipótesis de investigación. Esto significa que al producirse cambios en la variable estilos de humor afectan en forma mínima los cambios en la variable estrés percibido. Este hallazgo difiere del reportado por Horan, et al. (2013) quienes encontraron que el uso del humor se correlacionó negativamente con el estrés físico ($r = -.67$) y estrés percibido ($r = -.63$); asimismo, encontraron que el uso del humor en la comunicación de los policías con sus parejas facilita el manejo del estrés mejorando el ambiente familiar. Las diferencias entre ambos estudios puede deberse a la complejidad del fenómeno del humor, de tal manera que puede manifestarse de forma positiva y negativa (Carretero-Dios, 2005), su uso dependerá de cada individuo. Por otro lado, la existencia de estilos opuestos hace aún más compleja la relación, siendo el único predictor, el estilo de afiliación.

En cuanto al nivel de estrés, se identificó que 95% de los policías se ubican en un nivel bajo de estrés percibido, resultado que indica un incremento en la percepción de autoeficacia y control de las situaciones amenazantes (Cohen et al., 1983), con lo cual se rechaza la hipótesis de investigación. Este hallazgo coincide con lo reportado por Gonzales (2015) quien encontró un bajo nivel de estrés percibido en el 87% de

soldados de Arequipa. Resultado que podría deberse a la forma en como el individuo evalúa y se enfrenta a un evento amenazante (Lazarus y Folkman, 1984); para ello es necesario conocer las características de los estresores que afectan a la policía, como lo realizaron Lucas et al. (2012), quienes encontraron que el estrés es afectado por la percepción del estímulo amenazante y la puesta en marcha de los recursos de afrontamiento. Asimismo, Gerber et al. (2010) reportan que niveles altos de estrés social y descontento laboral se asocian a los turnos de trabajo, variables que pueden tomarse en cuenta para futuros estudios en poblaciones policiales. Por otro lado, los resultados aquí encontrados son diferentes de lo hallado por Novaes (2016), quien encontró que los policías de cuatro estados brasileños consideran su profesión como “estresante” encontrándose el 40% en la fase de resistencia al estrés; fase caracterizada por la adaptación al entorno debido a la organización de los factores estresantes (Bosqued, 2000). Los resultados difieren debido a las características de los participantes, en este estudio los policías participantes en su mayoría tenían cargos que se relegaban a cumplir con las funciones designadas; mientras que, en la muestra brasileña participaron policías de alto rango, en quienes recae la mayor parte de responsabilidad de su área, por lo tanto, es de esperar que experimenten el estrés de forma diversa; cabe indicar que la muestra de brasileños disfrutó de una buena calidad de vida, sobretodo en el área social (72%), afectivo (68%) y profesional (43%); solo en el área de salud (27%) fue insatisfactorio.

En cuanto a la hipótesis específica 3, se encontró relación entre estrés percibido y estilo de afiliación ($r=.251$), con lo cual se confirma la hipótesis de investigación. Ello

significaría, que a medida que el puntaje de estilo de afiliación se incrementa, el estrés percibido disminuye. Lo hallado puede deberse a que el estilo de afiliación, además de facilitar las relaciones interpersonales de los policías, reduce las tensiones frente a eventos estresantes (Martin, 2008). Este hallazgo coincide con lo reportado por Gershon et al. (2015), quienes encontraron que a niveles altos de estrés existe mayor predisposición a conflictos interpersonales; coincide también con lo reportado por Charles et al. (2011) quienes encontraron que el estrés percibido correlacionó negativamente con el apoyo social, por tanto se esperaría que a niveles bajos de estrés las relaciones interpersonales y el apoyo por parte de los otros mejoren, y si se agrega un estilo de humor de tipo adaptativo como el de afiliación, se incrementa la probabilidad de mejoría en los policías en cuantos a sus relaciones sociales.

En cuanto a la hipótesis específica 4, se encontró relación entre estrés percibido y estilo agresivo ($r=.161$), con lo cual se confirma la hipótesis de investigación, lo que significa que a medida que el estilo agresivo se incrementa, el estrés percibido aumenta. Esto puede deberse a que los policías utilizan humor agresivo cuando perciben una situación altamente estresante, debiendo usar el humor para agredir, ofender o reírse a costa de otros, marcando así superioridad o poder (Jáuregui & Damián, 2012). Este resultado es similar al reportado por Romero (2015) quien halló que a niveles altos de estrés laboral, sea por agotamiento o despersonalización, se expresa con más facilidad cólera y hostilidad; asimismo, Gershon et al. (2015) encontró que a mayores niveles de estrés existe predisposición a comportamientos agresivos y uso de intimidación entre compañeros. Por tanto, existe evidencia que indica que a niveles altos de estrés hay más

probabilidad para mostrar comportamientos agresivos y hostiles; por lo tanto, sería importante para futuros estudios, indagar en qué momento se utiliza el humor con el fin de defenderse de las situaciones adversas o las personas, y en qué momento se usa con el objetivo de agredir, puesto que la línea que separa el uso de humor positivo y negativo es subjetiva y cambiante (Carbelo & Jáuregui, 2006; Pastor, 2006).

En cuanto a la hipótesis específica 5, se encontró una relación entre estrés percibido y el estilo de mejoramiento personal ($r=.194$) con lo cual se confirma la hipótesis de investigación, lo que significa que a medida que el estilo de mejoramiento personal se incrementa, el estrés percibido disminuye. Esto puede deberse a que los policías le dan al humor una función defensiva, permitiéndoles mantener una mirada humorística aún frente a las adversidades (Fernández, 2002); sin embargo, no siempre los mecanismo de afronte adoptados son los adecuados, como reporta Gershon et al (2015), quienes encontraron que los policías utilizan con más frecuencia el mecanismo de tipo evitativo, produciendo mayor percepción de estrés y resultados adversos para la salud. Teniendo en cuenta que el humor es considerado como el más elevado de los mecanismos de defensa (Stora-Sandor, 2000), es importante tenerlo en cuenta para reforzar la capacidad de los policías para resolver un desafío (Jáuregui y Damián, 2012).

En cuanto a la hipótesis específica 6, se encontró una relación entre el estrés percibido y el estilo de descalificación personal ($r=.059$) con lo cual se confirma la hipótesis de investigación, lo que significa que a medida que el estilo de descalificación personal se incrementa, el estrés percibido disminuye. Esto puede deberse a que los

policías están usando el humor con el fin de congraciarse con otros, sin importarles ponerse en ridículo o ser despreciado, ya que buscan ser aceptados (Martin, 2008). No se ha encontrado ninguna investigación que reporte el uso de humor como fenómeno adverso para la propia persona, tampoco se ha hallado indicios de que a niveles altos de estrés los policías tiendan a denigrarse para ser aceptado por su grupo de pares o para disminuir los efectos negativos del estrés. Sería un reto poder indagar respecto a este resultado en futuras investigaciones.

Finalmente, como aporte se propone abordar el estrés percibido con los estilos de humor positivos y mejorar los estilos negativos, ya que estos juegan un rol relativamente importante en la relación de los policías con su entorno. Se indica relativamente porque pudieran estar existiendo otras variables que expliquen mejor la variable estrés percibido.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES

A continuación, se mostrarán las conclusiones de esta investigación que responden a los objetivos planteados:

- Existe relación pequeña entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana.
- El estilo de afiliación es el estilo más utilizado por un grupo de policías de Lima Metropolitana. Asimismo, el estilo de afiliación fue el único predictor respecto a los demás estilos.
- El nivel de estrés, identificado para el grupo de policías de Lima Metropolitana fue el nivel bajo, lo que significa que los policías se perciben autoeficacia y creen tener control de las situaciones estresantes o amenazantes.
- Existe relación entre el estrés percibido y el estilo de afiliación; en consecuencia, a mayor puntaje en el estilo de afiliación el estrés percibido disminuye.
- Existe relación entre el estrés percibido y el estilo de agresivo, dicho resultado significa que a mayor puntaje en el estilo de agresivo el estrés percibido aumenta.

- Existe relación entre el estrés percibido y el estilo de mejoramiento personal, es decir, a mayor puntaje en el mejoramiento personal el estrés percibido disminuye.
- Existe relación entre el estrés percibido y el estilo de descalificación personal, reconociendo, que a medida que aumenta el puntaje de estilo de afiliación el estrés percibido disminuye mínimamente.

RECOMENDACIONES

En torno al problema planteado se recomienda para futuras investigaciones:

- Se recomienda no estudiar el estrés percibido y los estilos humor de forma bivariada, en vista a que existe posible variable intervinientes que afectan su relación.
- Se recomienda examinar desde un estudio psicométrico las pruebas utilizadas para tener mayores detalles de sus evidencias de validez y fiabilidad de sus puntuaciones.
- Se recomiendo profundizar en el estudio de la variable estilo afiliativo en poblaciones policial por tener un efecto predictivo respecto al estrés percibido.
- Pese a encontrar pequeñas relaciones entre las variables, se recomienda investigar en una población de mayor tamaño, para verificar o rechazar los hallazgos aquí encontrados.
- Se recomienda aplicar las pruebas considerando una situación de estrés, situación que podría modificar las puntuaciones de los policías.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout: enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Anaut, M. (2017). *Humor, entre la risa y las lágrimas: Traumas y resiliencia* (Vol. 100627). Editorial GEDISA.
- Benítez, A., & Noel, G. (2013). Validación de la escala de estrés percibido (EEP-13) en una muestra de funcionarios públicos venezolanos. In *Anales de la Universidad Metropolitana* (Vol. 13, No. 1, pp. 117-133). Universidad Metropolitana.
- Bosqued, M. L. (2000). *Que no te pese el trabajo: cómo combatir el estrés y la ansiedad en el ámbito laboral: mobbing, estar quemado, tecnoestrés*. España, Gestión, 2005.
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1).
- Carretero-Dios, H. (2005). *Sentido del humor: construcción de la escala de apreciación del humor (EAHU)*, Universidad de Granada.
- Cassaretto, M., & Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2).
- Charles, L. E., Slaven, J. E., Mnatsakanova, A., Ma, C., Violanti, J. M., Fededulegn, D., Andrew, M. E., Vila, B. J., ... Burchfiel, C. M. (2011). Association of perceived

stress with sleep duration and sleep quality in police officers. *International journal of emergency mental health*, 13(4), 229-41.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* 2nd edn.

Cohen, S. et al. (1983) A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 24, N°4 (Dec.,1983), 385-396.

Cohen, S., Kessler, R. and Underwood, L. (1997) *Measuring A Guide For Health And Social Scientists Stress*. First published by Oxford University Press. ISBN 0-19-508641-4

Díez, S. U. (2001). Estudio de la influencia del estrés percibido sobre las recidivas del herpes simple tipo-1 (No. 128). Universidad de Castilla La Mancha.

El Comercio (23 de septiembre 2016) Ipsos Perú: el 66% de los limeños desconfía de la policía. Recuperado de <https://elcomercio.pe/peru/ipsos-peru-66-limenes-desconfia-policia-262341>

Fernández, J. D. (2002). Pedagogía del humor. En A. Idígoras (Ed.) *El valor terapéutico del humor* (pp. 65-88) Bilbao, España: Desclée De Brouwer Editorial.

García-Guerrero, A. M. (2011). Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud.

- García, M. J. G. (2006). Manejo del estrés. Innovación y Cualificación. Editorial: Innovación y Cualificación S.L. Malaga, España.
- Gerber, M. et al. (2010). The relationship between shift work, perceived stress, sleep and health in Swiss police officers. *Journal of Criminal Justice*, 38(6), 1167–1175.
- Gershon, R. et al. (2009). Mental, Physical, and Behavioral Outcomes Associated With Perceived Work Stress in Police Officers. *Criminal Justice and Behavior*, 36(3), 275–289.
- Gonzales, B. (2015) Factores Sociodemográficos, nivel de Estrés Percibido y su asociación con La Calidad de sueño en Soldados del Cuartel Mariano Bustamante, Arequipa, 2015.
- Hernández, Fernández y Baptista (2014) Metodología de la investigación. Sexta edición, Editorial: Mc Graw Hill.
- Hidalgo, R. & Iglesias, S. (2009). Humor e ironía: una relación compleja. En L. Gurillo, X. Padilla (Eds) *Dime cómo ironizas y te diré quién eres: Una aproximación pragmática a la ironía* (423-456), Frankfurt, Germany: Peter Lang.
- Horan, S. et al. (2012). Humor in High-Stress Relationships: Understanding Communication in Police Officers' Romantic Relationships. *Communication Studies*.

- Isen, A. (2003). Positive affect as a source of human strength. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 179-195). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Jáuregui, E. y Damián, J. (2012). “El humor y la resiliencia”. En A. Forés y J. Grané (Ed.), *La resiliencia en entornos socioeducativos* (pp. 59-61). Madrid, España: Narcea ediciones.
- Jáuregui, E. (1998). *Situating Laughter: Amusement, Laughter, and Humour in Everyday Life*. Tesis Doctoral. Instituto Universitario Europeo.
- La República (24 de julio de 2016) Casi 60% de peruanos sufre de estrés. Recuperado de <http://larepublica.pe/imprensa/domingo/788231-casi-60-de-peruanos-sufre-de-estres>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer, New York, NY.
- Lucas, T. et al. (2012). Where does work stress come from? A generalizability analysis of stress in police officers. *Psychology & Health*, 27(12), 1426–1447.
- Martin, R. (2008) *La psicología del humor, un enfoque integrad*. Primera Edición, editorial Orión Ediciones, S.L., 2008.

- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37(1), 48-75.
- Mundo Hispano (2017) Dinero: El 75% de los trabajadores mexicanos sufre estrés laboral. Recuperado de <https://mundohispanico.com/dinero/el-75-de-los-trabajadores-mexicanos-sufre-estres-laboral>
- Muñoz, F. M., & Muñoz, A. M. C. (Eds.). (2010). *Escuela y Psicopatología*. Fundación Univ. San Pablo.
- Novaes-Lipp, M. (2016). Stress and quality of life of senior brazilian police officers. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 12(2), 100-104
- OMS (1995) *Global strategy on occupational Health for All, The Way to Health at Work*. Ginebra, Suiza, ISBN 95 1-802-07 1-X. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36845/WHO_OCH_95.1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Oring, E. (2011). Parsing the joke: The General Theory of Verbal Humor and appropriate incongruity. *Humor - International Journal of Humor Research*, 24(2).

- Osorio, J. (2000) Principios éticos de la investigación en seres humanos y en animales. Recuperado de http://www.medicinabuenaosaires.com/revistas/vol60-00/2/v60_n2_255_258.pdf
- Paicheler, H., & Páez, D. (1996). El desafío social del sida (Vol. 211). Editorial Fundamentos.
- Pastor, D. (2006) Morfología del humor, jornadas de estudio y análisis del humor desde la antropología, la psicología, la filosofía y cotidianidad. Editorial: Padilla libros editores & Libreros Sevilla, Sevilla España
- Protecting Workers' Health (2007) Raising Awareness of Stress at Work in Developing Countries, A modern hazard in a traditional working environment, Advice to employer and worker representatives. Recuperado de Series N° 6 ISBN 92 4 159165 X. http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh6140307.pdf
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 86-93.
- Rojas, M. (2006). Manual de Redacción científica. Manual de redaccion científica, 34-36.
- Romero, A. (2015) Burnout y cólera en Policías de una Unidad de Emergencia de Lima. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6394>

- Sánchez, M., Sanz, B., Apellaniz, G., & Pascual, I. (2001). Policía y estrés laboral. Estresores organizativos como causa de morbilidad psiquiátrica. *Revista de la sociedad española de Salud pública*, 1(4), 21-25.
- Seligman, M. E. (2017). *La auténtica felicidad*. B DE BOOKS.
- Stora-Sandor, J. (2000). *De Job a Woody Allen*. Editorial Biblos.
- Tapia, D., Cruz, C., Gallardo, I., & Dasso, M. (2007). Adaptacion de la Escala de Percepcion Global de Estres (EPGE) en estudiantes adultos de escasos recursos en Santiago, Chile. *Psiquiatría y Salud Mental*, 24(1-2), 109-119.

1. INSTRUMENTOS

HSQ

(Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir, 2003)

(Adaptación Cassaretto y Martínez, 2009)

Por favor, responda a las siguientes afirmaciones teniendo en cuenta cómo es usted, cómo se comporta habitualmente. Coloque el número correspondiente a cada afirmación de acuerdo a la siguiente escala:

1. Totalmente diferente a mí.
2. Bastante diferente a mí.
3. Algo diferente a mí.
4. Ni diferente ni parecido a mí.
5. Algo parecido a mí.
6. Bastante parecido a mí.
7. Totalmente igual a mí.

1. No me gusta reírme o hacer bromas con la gente.	
2. Si estoy triste, el humor ayuda a levantar mi ánimo.	
3. Si alguien se equivoca, trato de hacer bromas al respecto.	
4. Dejo que me hagan bromas o chistes más de lo necesario.	
5. Me resulta fácil hacer reír a la gente, tengo sentido del humor.	
6. Aún cuando no me sienta bien, me divierten las situaciones absurdas o cómicas.	
7. Mi sentido del humor jamás ofende a la gente.	
8. Tolero que mi familia haga bromas que a mí realmente me molestan.	
9. Es raro que haga reír a los demás contando cosas graciosas sobre mí.	
10. Cuando estoy molesto/a o triste, trato de pensar en cosas divertidas para sentirme mejor.	
11. Cuento chistes o hago bromas; no me preocupa cómo les caen a la gente	
12. Trato de caer bien a los demás haciendo bromas sobre mis debilidades o torpezas.	
13. Suelo reír y bromear a menudo con muchos de mis amigos/as.	
14. Tener sentido del humor me ayuda para evitar sentirme triste o enojado/a.	
15. Me molesta que usen el humor para criticar o hacer sentir mal a otro/a.	
16. No digo algo gracioso si me hace sentir mal.	
17. Me desagrada contar chistes para entretener a la gente.	
18. Si me siento mal, me esfuerzo en pensar en cosas divertidas que me levanten el ánimo	

19. A veces pienso en cosas graciosas y las digo, aunque el momento no sea adecuado.	
20. Hago bromas o trato de ser divertido/a de forma exagerada.	
21. Disfruto cuando logro hacer reír a otros.	
22. Cuando estoy deprimido/a o enojado/a, a veces pierdo el sentido del humor.	
23. Jamás me río de otra persona, aunque quienes me rodean lo hagan.	
24. Soy la única persona a la que hacen bromas cuando estoy con amigos/as o familiares.	
25. Pocas veces cuento chistes a mis amigos.	
26. La experiencia me ha enseñado que pensar en algo divertido ayuda a afrontar problemas.	
27. Si alguien no me cae bien, uso bromas y chistes para molestarlo/a.	
28. Si me siento mal, hago bromas o chistes, para que no se den cuenta.	
29. Me cuesta mucho pensar en algo divertido cuando estoy con gente.	
30. No necesito estar con gente para entretenerme; encuentro cosas que me hacen reír estando a solas.	
31. Aunque algo me divierta, no lo hago si puedo ofender a alguien.	
32. Permito que amigos y familiares se rían de mí si eso los pone de buen humor y los hace sentir bien.	

MUCHAS GRACIAS

ESTRÉS PERCIBIDO - PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

NOMBRE: _____ EDAD: _____

LUGAR DE NACIMIENTO: _____

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente mente	Casi siempre
1. En el último mes, ¿Te has sentido molesto a causa de alguna situación inesperada?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿Te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿Te has sentido continuamente tenso?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿Resolviste de manera exitosa las discusiones desagradables en tu vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿Sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿Confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿Sentiste que las cosas te estaban resultando como tu querías?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿Encontraste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿Has podido controlar los hechos desagradables de tu vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿Sentiste que estabas colapsado con las situaciones que le ocurrieron?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿Te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de control?	0	1	2	3	4

12. En el último mes, ¿Te has encontrado pensando en las situaciones que tienes que resolver?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿Has sido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se te habían acumulado?	0	1	2	3	4

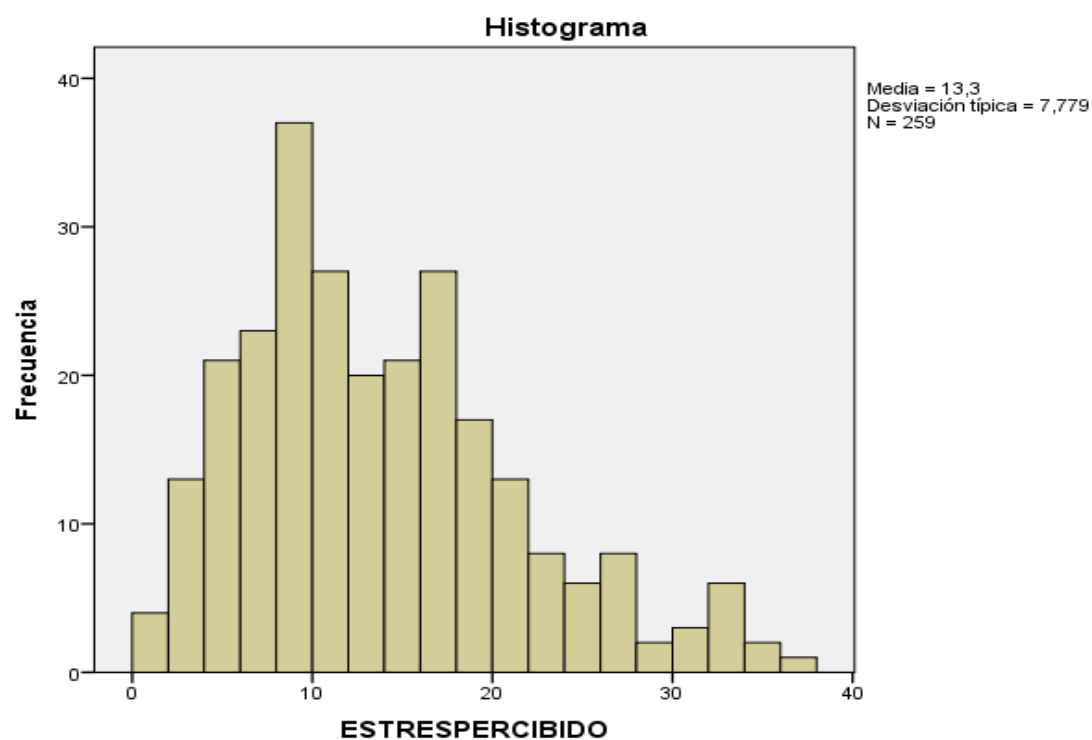
2. ANEXO DE TABLAS Y FIGURAS

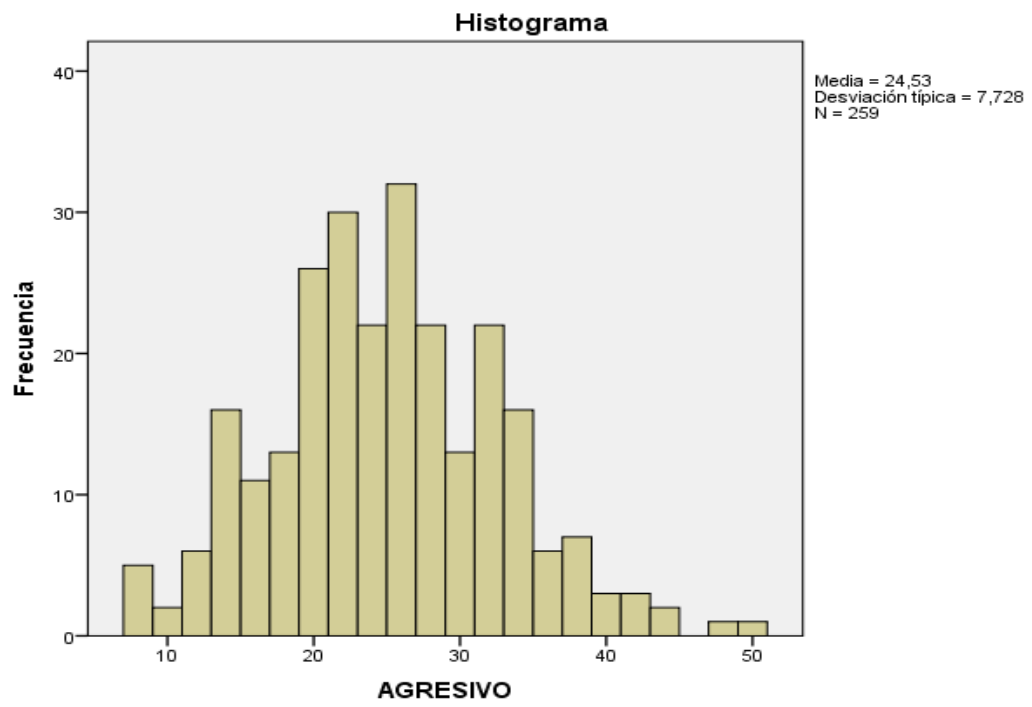
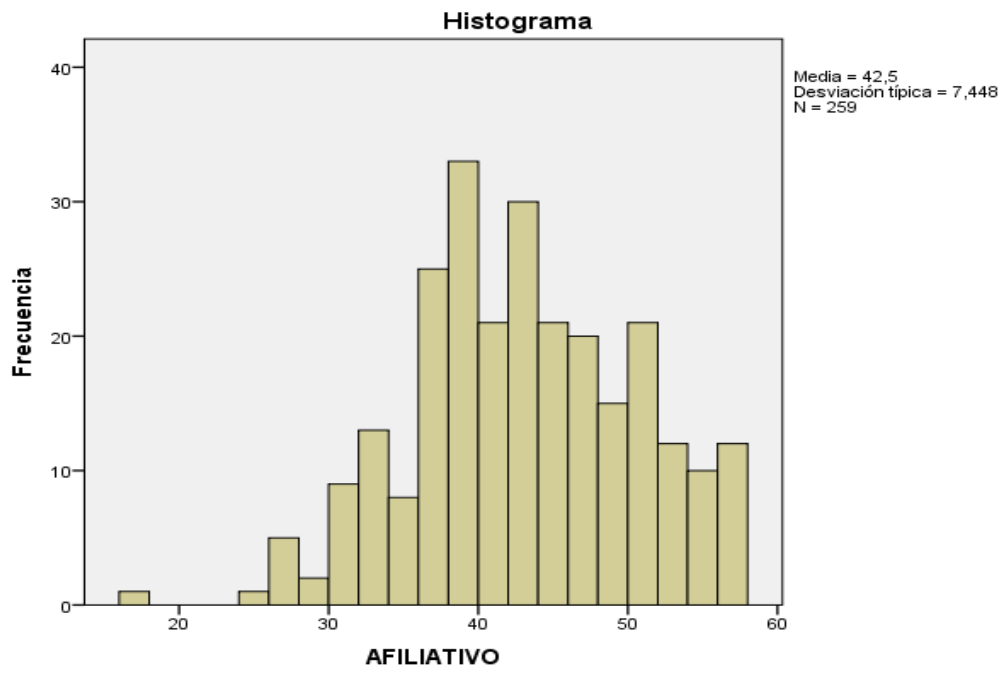
➤ Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

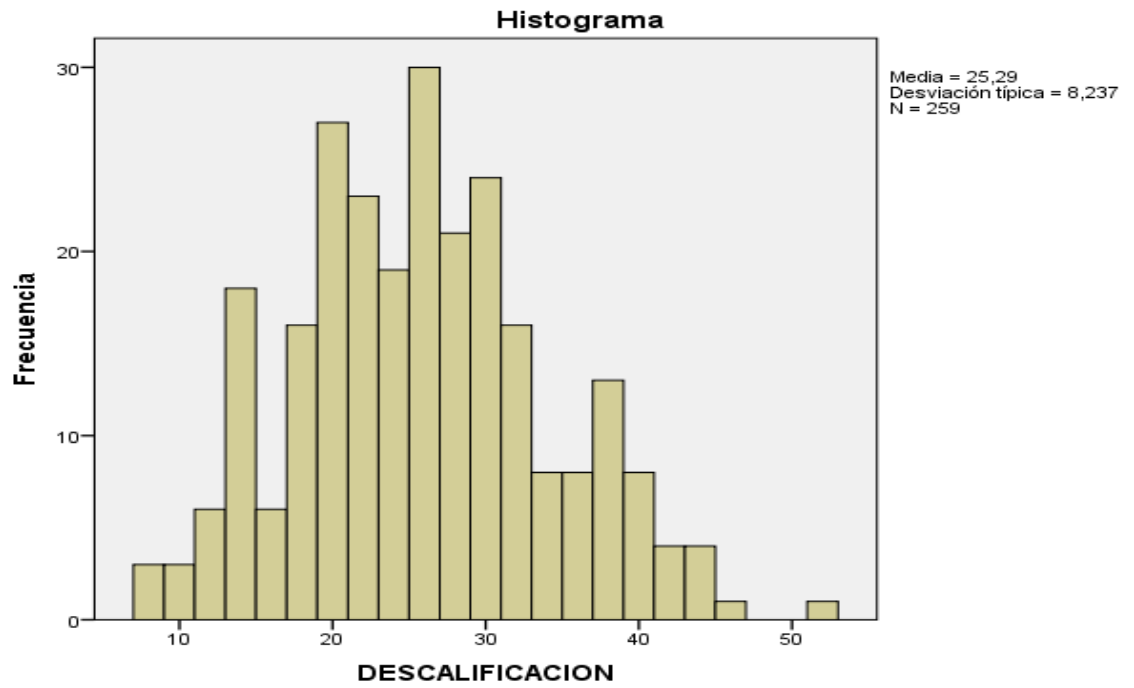
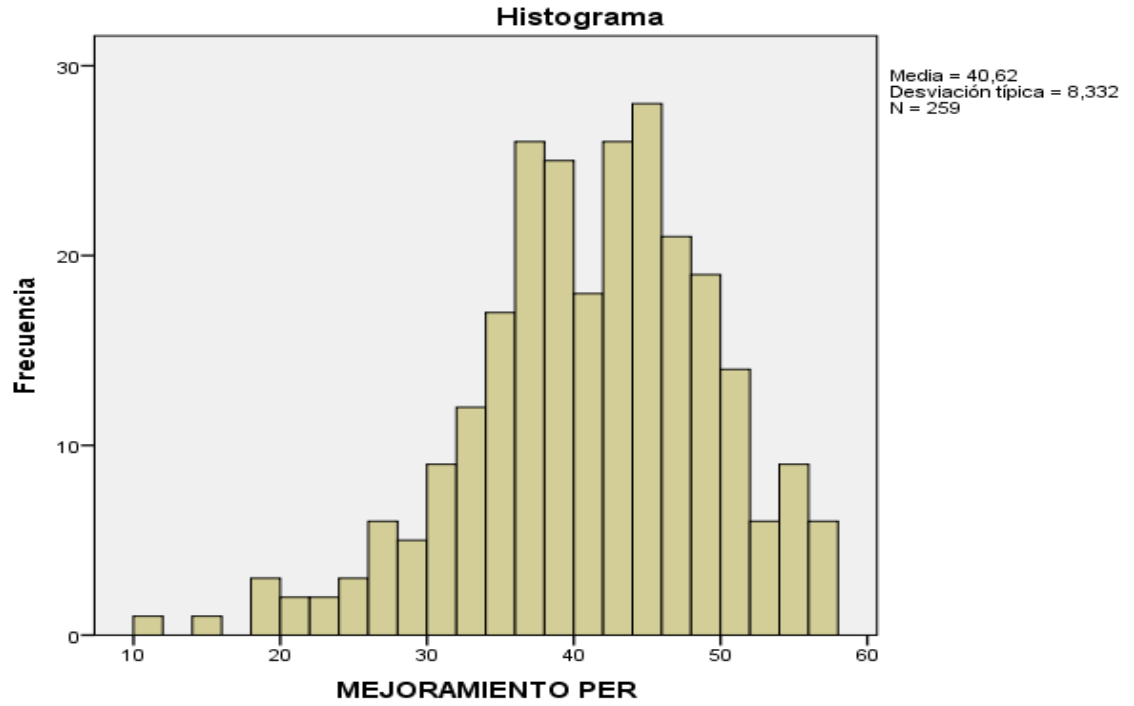
		Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra				
		TOTAL	AFILIATIVO	MEJORAMI ENTO PERSONAL	AGRESI VO	DESCALIFICACI ON PERSONAL
N		259	259	259	259	259
Parámetros normales ^{a,b}	Media	13,30	42,50	40,62	24,53	25,29
	Desviación típica	7,779	7,448	8,332	7,728	8,237
Diferencias más extremas	Absoluta	,099	,063	,064	,062	,055
	Positiva	,099	,063	,041	,062	,055
	Negativa	-,058	-,055	-,064	-,038	-,042
Z de Kolmogorov- Smirnov		1,589	1,019	1,029	,992	,885
Sig. asintót. (bilateral)		,013	,250	,240	,279	,414

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.







➤ Análisis descriptivo

Estadísticos					
	TOTAL	AFILIATIVO	MEJORAMIENTO PERSONAL	AGRESIVO	DESCALIFICACION PERSONAL
Válidos	259	259	259	259	259
Perdidos	0	0	0	0	0
Media	13,30	42,50	40,62	24,53	25,29
Mediana	12,00	42,00	41,00	24,00	25,00
Moda	8	39	44	26	26
Desv. típ.	7,779	7,448	8,332	7,728	8,237
Varianza	60,512	55,468	69,415	59,715	67,844
Rango	36	39	45	42	43
Mínimo	1	17	11	8	8
Máximo	37	56	56	50	51
Suma	3444	11007	10520	6352	6551

➤ Análisis de regresión

Resumen del modelo				
Modelo	R	r cuadrado	r cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,288 ^a	,083	,068	7,509

a. Variables predictoras: (Constante), DESCALIFICACION , AFILIATIVO, MEJORAMIENTO PER, AGRESIVO

ANOVA^a					
Modelo	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	1292,117	4	323,029	5,730	,000 ^b
Residual	14319,991	254	56,378		
Total	15612,108	258			

➤ Coeficientes

Coeficientes ^a							
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	T	Sig.	Intervalo de confianza de 95,0% para B	
Modelo	B	Error típ.	Beta	T	Sig.	Límite inferior	Límite superior
(Constante)	23,613	3,378		6,990	,000	16,960	30,266
AFILIATIVO	-,205	,068	-,196	-2,999	,003	-,339	-,070
MEJORAMIENTO PER	-,116	,062	-,125	-1,870	,063	-,239	,006
AGRESIVO	,094	,073	,093	1,284	,200	-,050	,238
DESCALIFICACION	,032	,070	,034	,455	,649	-,106	,170

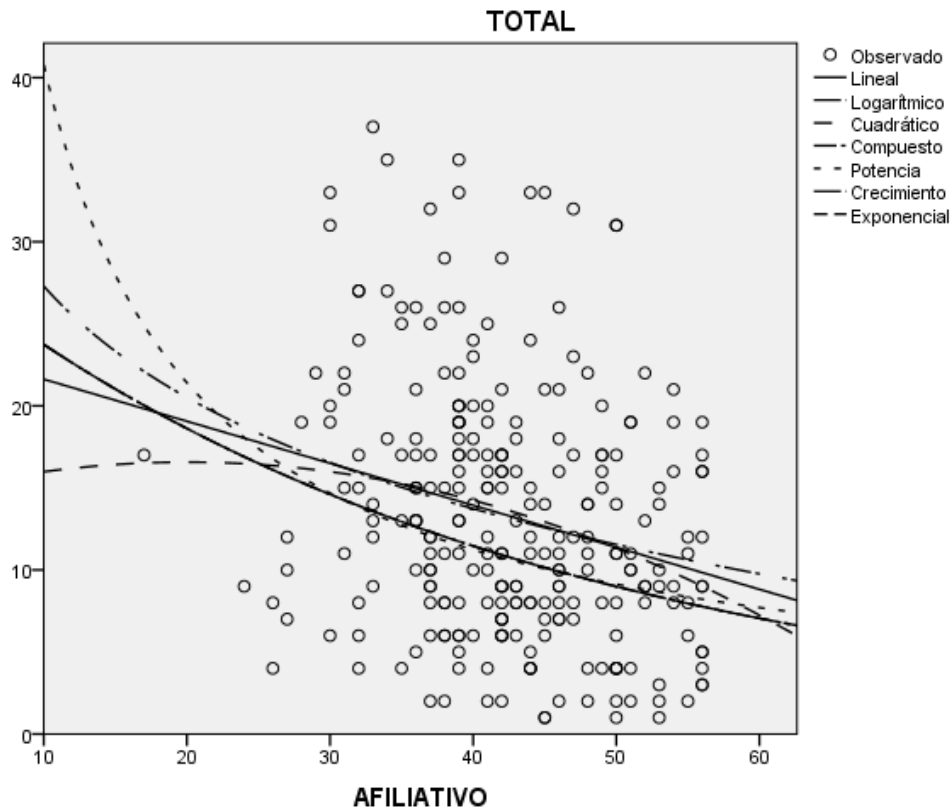
1

➤ Resumen de modelo y estimaciones de parámetro

Variable dependiente: ESTRÉS PERCIBIDO

Ecuación	Resumen del modelo					Estimaciones de los parámetros			
	r cuadrado	F	gl1	gl2	Sig.	Constante	b1	b2	r
Lineal	.060	16.433	1	257	.000	24.179	-.256		0.245
Logarítmica	.054	14.784	1	257	.000	49.819	-9.783		0.233
Cuadrático	.063	8.619	2	256	.000	14.233	.233	-	.006 0.251
Compuesto	.063	17.379	1	257	.000	30.260	.976		0.252
Potencia	.058	15.713	1	257	.000	347.145	-.930		0.240
Crecimiento	.063	17.379	1	257	.000	3.410	-.024		0.252
Exponencial	.063	17.379	1	257	.000	30.260	-.024		0.252

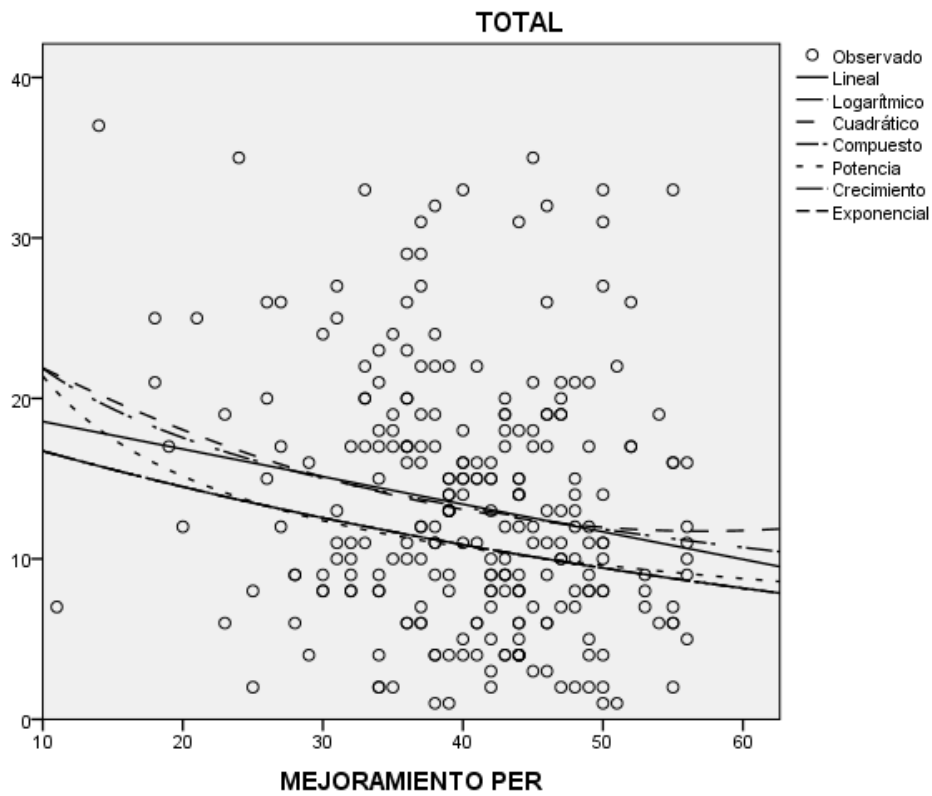
La variable independiente es ESTILO AFILIATIVO.



Variable dependiente: ESTRÉS PERCIBIDO

Ecuación	Resumen del modelo					Estimaciones de los parámetros			
	r cuadrado	F	gl1	gl2	Sig.	Constante	b1	b2	r
Lineal	.034	9.005	1	257	.003	20.275	-.172		0.184
Logarítmica	.036	9.621	1	257	.002	36.197	-	6.224	0.190
Cuadrático	.037	4.983	2	256	.008	26.661	-.522	.005	0.194
Compuesto	.028	7.288	1	257	.007	19.291	.986		0.166
Potencia	.027	7.138	1	257	.008	67.252	-.498		0.164
Crecimiento	.028	7.288	1	257	.007	2.960	-.014		0.166
Exponencial	.028	7.288	1	257	.007	19.291	-.014		0.166

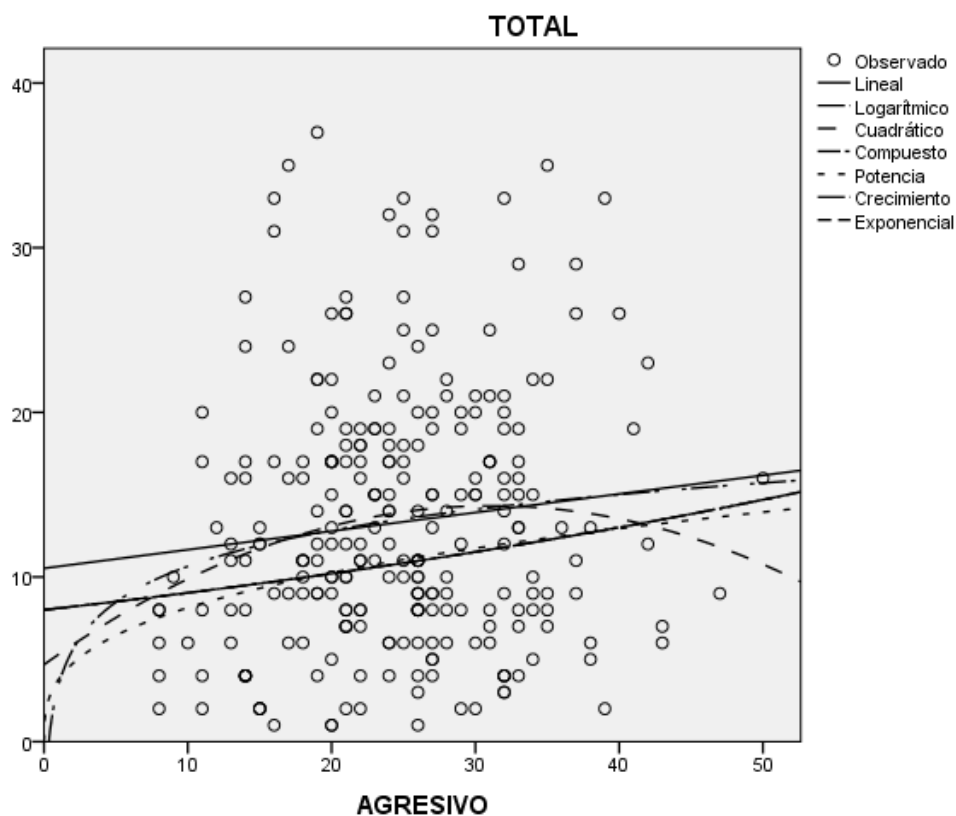
La variable independiente es MEJORAMIENTO PERSONAL.



Variable dependiente: ESTRÉS PERCIBIDO

	Resumen del modelo					Estimaciones de los parámetros			
	r	F	gl1	gl2	Sig.	Constante	b1	b2	R
Ecuación	do								
Lineal	.013	3.275	1	257	.072	10.528	.113		0.112
Logarítmica	.020	5.164	1	257	.024	3.403	3.147		0.140
Cuadrático	.024	3.154	2	256	.044	4.679	.620	-.010	0.155
Compuesto	.017	4.458	1	257	.036	8.006	1.012		0.131
Potencia	.026	6.887	1	257	.009	3.766	.335		0.162
Crecimiento	.017	4.458	1	257	.036	2.080	.012		0.131
Exponencial	.017	4.458	1	257	.036	8.006	.012		0.131

La variable independiente es AGRESIVO.



Variable dependiente: TOTAL

Ecuación	Resumen del modelo					Estimaciones de los parámetros			
	r cuadrado	F	gl1	gl2	Sig.	Constante	b1	b2	r
Lineal	.001	.377	1	257	.540	12.383	.036		0.038
Logarítmica	.002	.487	1	257	.486	10.266	.955		0.043
Cuadrático	.004	.450	2	256	.638	9.855	.249	-.004	0.059
Compuesto	.003	.819	1	257	.366	9.522	1.005		0.056
Potencia	.004	.925	1	257	.337	7.332	.122		0.060
Crecimiento	.003	.819	1	257	.366	2.254	.005		0.056
Exponencial	.003	.819	1	257	.366	9.522	.005		0.056

La variable independiente es DESCALIFICACION PERSONAL.

