



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

Estilos de personalidad y tipos de afrontamiento al estrés en Policías. Tungurahua, 2021

**Autores:** Jeniffer Estefanía Morales Castillo

Josué Israel Villegas Chalco

**Tutor(a):** Ps. Cl. Diana Carolina Villagómez Vacacela. Mg.

Riobamba – Ecuador

2021

## DERECHOS DE AUTOR

Nosotros, Jeniffer Estefanía Morales Castillo con C.C. 1720163508 y Josué Israel Villegas Chalco con C.C. 1805138052, declaramos ser responsables de las ideas, resultados y propuestas planteadas en este proyecto de investigación sobre **“Estilos de personalidad y tipos de afrontamiento al estrés en policías. Tungurahua, 2021”** y que el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



.....  
Jeniffer Estefanía Morales Castillo  
1720163508



.....  
Josué Israel Villegas Chalco  
1805138052

## **DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL**

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación titulado “**ESTILOS DE PERSONALIDAD Y TIPOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN POLICÍAS. TUNGURAHUA, 2021**”, presentado por la Sra. Jeniffer Estefanía Morales Castillo con C.C. 1720163508 y el Sr. Josué Israel Villegas Chalco con C.C. 1805138052, dirigido por la Ps. Cl. Diana Carolina Villagómez Vacacela. Mg.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito, con fines de titulación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remiten la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

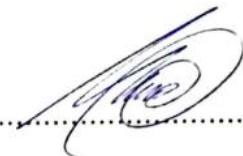
Para constancia de lo expuesto firman:

Mg. Diana Carolina Villagómez Vacacela  
**Tutor**



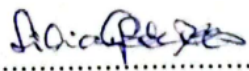
.....

PhD. Manuel Cañas Lucendo  
**Miembro de Tribunal**



.....

Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara  
**Miembro de Tribunal**



.....

Riobamba, 10 de Diciembre del 2021.

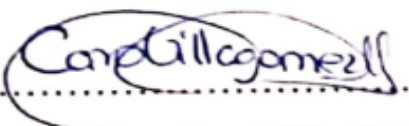
## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

Mg. Diana Carolina Villagómez Vacacela, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **CERTIFICO**

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **“Estilos de personalidad y tipos de afrontamiento al estrés en policías. Tungurahua, 2021”**, realizado por Jeniffer Estefanía Morales Castillo con C.C 1720163508 y Josué Israel Villegas Chalco con C.C. 1805138052, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:

A handwritten signature in blue ink, reading "Carolina Villagomez", is written over a horizontal dotted line.

Mg. Diana Carolina Villagómez Vacacela

**TUTOR**

Riobamba, 10 de Diciembre del 2021

## DEDICATORIA

A mi madre Eumelia que siempre me apoyó y estuvo en todo momento para mí, dándome ánimos para no rendirme y quien hasta el día de hoy, me apoya en todo lo que puede.

A mi hijo Carlitos que es mi fuente de inspiración y me motiva cada día a ser mejor persona y mejor madre y que con sus abrazos calma cualquier tempestad.

A mí, por los momentos buenos y malos que pasé lejos de casa, por las malas noches, por los largos viajes de retorno a casa o la universidad, por todo lo que pase para llegar a donde me encuentro hoy en día.

*Jeniffer Morales*

Para mis abuelitos César y Luz María que fueron pilares fundamentales en mi crecimiento tanto académico como personal.

Para mi madre María quien fue la persona la que me guio y me dio todo durante toda mi vida académica.

Para mi hermana quien fue una inspiración y motivación en mi vida desde el momento que nació.

Para Gary e Ivette quienes me acompañaron durante toda mi carrera universitaria.

Para mí, mis amigos y familia quienes vivimos experiencias positivas y negativas que nos enriquecieron como personas y futuros profesionales.

*Josué Villegas*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres Eumelia y Edwin por ser mi soporte, por su apoyo incondicional y por todo lo que han hecho para ayudarme a ser quien hoy soy, a mis hermanos que siempre han estado ahí para apoyarme y hacerme reír.

A mi hijo Carlitos que me esperaba pacientemente cada fin de semana para volver a verme.

A mi tía Ximena quien fue como una madre en mi estadía en Riobamba y me motivo a seguir siempre adelante.

A Ricardo que a pesar de no estar toda la carrera conmigo, llegó en el momento adecuado y me dio ánimos para no rendirme.

Agradezco a todos los amigos que conocí durante la carrera universitaria, en especial a Emily Usca quien estuvo siempre en las buenas y en las malas, los docentes que nos llenaron de conocimiento y sobre todo a nuestra tutora la Doctora Carolina, que más que una docente se convirtió en una amiga.

*Jeniffer Morales*

Agradezco a mis abuelitos César y Luz María por su cariño, enseñanzas, apoyo y sobre todo por haberme proporcionado las herramientas necesarias para mi desarrollo personal y emocional y convertirme en la persona que soy.

A mi madre por ser pilar fundamental en mis estudios, fuente de inspiración y superación.

A mi hermana quien con su inocencia se convirtió en una motivación para seguir en este duro camino para conseguir la meta tan anhelada.

A mis familiares quienes me colaboraron y me apoyaron durante todo este proceso, a mis amigos que fueron parte importante en mi vida, en la cual experimentamos momentos buenos y malos que nos dejaron enseñanzas, risas y gratos recuerdos.

A Gary mi mascota e Ivette quienes nunca dejaron de creer en mí y que jamás me dejaron rendirme; a mis docentes quienes fueron la fuente principal de los conocimientos científicos que pondré en práctica en la vida profesional y para cerrar con broche de oro a nuestra tutora la Master Carolina Villagómez quien a más de una docente se convirtió en una gran amiga y parte fundamental al momento de guiarnos en este último tramo de nuestra vida universitaria.

*Josué Villegas*

## ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR .....	II
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	III
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	IX
Resumen .....	X
ABSTRACT .....	XI
INTRODUCCIÓN.....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
JUSTIFICACIÓN.....	16
OBJETIVOS.....	17
Objetivo General:.....	17
Objetivos Específicos: .....	17
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO .....	18
Antecedentes de estudios previos .....	18
Fundamentación Teórica.....	19
Personalidad.....	19
Modelo de los 5 grandes factores o rasgos de la personalidad .....	19
Estilos de la Personalidad .....	20
Trastornos de la Personalidad.....	22
Grupo A.....	23
Grupo B.....	23
Grupo C.....	24
Estrés.....	24
Afrontamiento.....	25
Focalizado en la solución del problema .....	26
Auto focalización negativa.....	26
Reevaluación positiva .....	26
Expresión emocional abierta .....	26
Evitación.....	27

Búsqueda de apoyo social .....	27
Religión .....	27
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....	27
Tipo de investigación.....	27
Bibliográfica.....	27
De campo.....	28
Diseño de la investigación .....	28
Transversal .....	28
Nivel de la investigación.....	28
Descriptiva .....	28
Población .....	28
Muestra .....	28
Variables de estudio .....	28
Variable independiente.....	28
Variable dependiente.....	28
Operacionalización de variables .....	29
Métodos de estudio .....	31
Método empírico .....	31
Método cuantitativo.....	31
Método estadístico.....	31
Técnicas e instrumentos.....	31
Técnicas.....	31
Instrumentos .....	31
Procesamiento estadístico .....	32
Consideraciones éticas .....	32
CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	32
Resultados .....	32
Propuesta Psicoeducativa.....	35
Discusión .....	38
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	39
Conclusiones .....	39
Recomendaciones .....	40
Referencias Bibliográficas .....	41
ANEXOS .....	47



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Participantes de la investigación. ....	22
Tabla 2. Estilos de personalidad .....	23
Tabla 3. Tipos de afrontamiento.....	24

## **Resumen**

La presente investigación se realizó en la Subzona de Policía N°18 en la ciudad de Ambato. El objetivo principal fue analizar los estilos de personalidad y tipos de afrontamiento en policías en el período mayo 2021 – octubre 2021. El total de la población fue de 250 personas, a través de un muestreo aleatorio se contó con 153 participantes. La investigación fue de tipo campo y bibliográfica, con un diseño transversal y con un nivel descriptivo. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estilos de Personalidad de Millon (MIPS) para identificar los estilos de personalidad y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) para determinar los tipos de afrontamiento. Los resultados obtenidos arrojaron que los estilos de personalidad más empleados corresponden a: individualismo con 62.74%, sensación con 54.24%, conformismo con 53.59% y sistematización con 51.63%; en cuanto a los tipos de afrontamiento frente al estrés se obtuvo puntuaciones de media, en donde mayormente se utiliza de acuerdo al baremo del test: focalización en la solución del problema con una media de 15.71 y reevaluación positiva con 13.59. De acuerdo a la información obtenida se elaboró una propuesta de intervención a través de un tríptico psicoeducativo con la finalidad de plasmar ciertos tips que les servirá en su diario vivir.

**Palabras claves:** personalidad, estilos de personalidad, estrés, tipos de afrontamiento, policías

## ABSTRACT

This investigation was carried out in Police Subzone No. 18 in Ambato city. The main objective was to analyze the personality styles and types of coping in police officers of Subzone N ° 18 in the period May 2021 - October 2021. It was carried out with a sample of 153 participants. The research was of field and bibliographic type, with a cross-sectional design and a descriptive level. The instruments used were the Millon Personality Styles Inventory (MIPS) to identify personality styles and the Stress Coping Questionnaire (CAE) to determine the types of coping. The results obtained were that the most used personality styles correspond to individualism with 62.74%, sensation with 54.24%, conformity with 53.59%, and systematization with 51.63% and, regarding the types of coping with stress, mean scores were obtained, where it is mostly used: focusing on the solution of the problem with 15.71 and positive reassessment with 13.59. According to the information obtained, an intervention proposal was prepared through a psychoeducational triptych.

**Keywords:** personality, personality styles, stress, coping types, police officers.



Firmado electrónicamente por:  
**NELLY ESTELA  
MOREANO OJEDA**

Reviewed by:

Dra. Nelly Moreano

**ENGLISH PROFESSOR**

C.C. 1801807288

## **INTRODUCCIÓN**

Actualmente una de las problemáticas psicosociales con mayor incidencia en nuestra sociedad y que afecta las áreas a nivel físico, psíquico, emocional y conductual de una persona es el estrés, específicamente el estrés laboral, el mismo que surge con la presencia de algunos factores externos e internos, entre estos el tipo de personalidad, el ambiente familiar, problemas emocionales, resaltando cuando se da un conflicto entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización en el mismo. El individuo que lo padece, percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la situación problemática y aparece la experiencia de dicho estrés (Del Hoyo, 2018).

Las personas que tienen mayor prevalencia en presentar este tipo de estrés son los individuos que laboran en contacto con personas y en situaciones imprescindibles, los servidores de la fuerza pública no están exentos de experimentar dicha problemática, pues por el hecho de ser trabajadores encargados del control y la seguridad ciudadana, están expuestos a situaciones estresantes de forma continua, donde tienen que tener recursos de afrontamiento para no dejarse llevar por sus impulsos y así poder realizar un trabajo eficiente. Es por esta razón que el nivel de afrontamiento que posee un individuo está ligado al tipo de personalidad presentes en cada uno de los policías; este nivel de afrontamiento no es más que la capacidad de respuesta asertiva que una persona tiene ante una situación estresante, por ende, mientras más asertiva sea la conducta respuesta mayor nivel de afrontamiento posee el ser humano y viceversa.

La personalidad descrita como un patrón relativamente estable de comportamientos, pensamientos y sentimientos que caracterizan a una persona. (Funder, 2001 como se citó en Zhang et al. 2021), se desarrolla tomando en cuenta factores ambientales, genéticos y sociales; así mismo pasa con el afrontamiento, el mismo que es lo que determina el actuar de un individuo en determinada situación (Forsha, 2020), lo cual esta respuesta variará en cada individuo por distintos motivos, uno de los principales es la inteligencia emocional que tiene una relación directa con la personalidad.

Este estudio se propone con el fin de analizar los estilos de personalidad y los tipos de afrontamiento presentes en policías de la Subzona de Policía N° 18 de Tungurahua, la misma que será una investigación de campo en un período de tiempo determinado, se tendrá acceso de forma directa a una población específica, a la que se le aplicarán diferentes reactivos psicométricos para la respectiva recolección, calificación, análisis e

interpretación de resultados obtenidos tanto de los rasgos de personalidad como de los tipos de afrontamiento, y así poder precisar información sobre la problemática a estudiar.

Este proyecto investigativo se estructuró de la siguiente forma: el planteamiento del problema, justificación y los objetivos; también consta con el capítulo I que hace referencia al marco teórico en el cual se inicia exponiendo algunos antecedentes de investigaciones anteriores con relación a la problemática a investigar, posterior a eso se describirá los temas relacionados a las variables a investigar. Siguiendo con eso se encuentra el capítulo II que corresponde a la metodología en el cual se detalla el tipo, diseño y nivel de investigación del presente trabajo, además se describe la población, muestra, instrumentos, técnicas y métodos investigativos utilizados en este proyecto. Finalmente se encuentra el capítulo III correspondiente a los resultados y discusión, en el cual se describirá el análisis e interpretación de los datos obtenidos, se plasmará las conclusiones y recomendaciones que realzarán esta investigación y servirán como punto de inicio para futuros proyectos investigativos.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Ríos (2019) plantea que, a nivel internacional, la policía es una organización que tiene como finalidad brindar protección a la ciudadanía, poner orden en las calles, brindar apoyo social y sobre todo hacer cumplir las ordenanzas o leyes para mantener el orden público. Es por ello que deben cumplir con ciertas cualidades o rasgos para poder salvaguardar su integridad y la de los civiles.

Viteri (como se citó en Insuaste, 2020) plantea que:

Existe relación entre la personalidad y factores ambientales, en los cuales se evidencia el estrés, sobrecarga laboral, conflictos emocionales, problemas físicos y el conocer la personalidad, permite entender las formas de reaccionar ya sean adaptativas o des adaptativas y esto evidenciará la adaptación que tiene en los diferentes contextos y como solucionan situaciones estresantes. (p. 2)

Las Naciones Unidas (2010) menciona que la forma de como actúan los servicios policiales están ligados a varias variables, entre las que se encuentran las creencias políticas, antropológicas y culturales, la estructura social, las tradiciones o costumbres locales y formas de ser de cada policía; dentro de esto se encuentra la personalidad y la forma de afrontar los problemas o dificultades, al pertenecer a una entidad pública, la cual presta servicios de protección, están expuestos a cambios externos e internos, y al contar con estilos de personalidad adecuados podrán generar respuestas de afrontamiento positivas frente a las situaciones que se les presenta, para que los conflictos no perturben su ritmo de vida normal.

Graneros (2018) refiere que en Argentina el estrés en policías se debe a varios aspectos, como el aumento en el tiempo de trabajo, el no contar con un horario fijo, la fuerte demanda del propio trabajo; se considera que el labor policial es una de las profesiones más estresantes, que puede afectar varias esferas a nivel cognitivo, emocional y psicológico, pero con el apoyo familiar, social y personal de cada individuo, pueden hacer frente a las situaciones a los que están expuestos.

En Ecuador las diferentes investigaciones realizadas han demostrado que dentro de las instituciones policiales, no se brinda un abordaje psicológico acorde a las necesidades de cada miembro, para identificar como influye la personalidad y la manera de afrontar diversos problemas. La falta de colaboración e interés en el campo de la salud mental genera dificultades a corto y largo plazo, afectando los distintos ámbitos de vida de ellos; si

esta investigación no se realiza, no se podrá identificar los estilos de personalidad y tipos de afrontamiento que poseen los policías, una vez determinado los accionares de los mismos, se podrá brindar herramientas para mejorar su rendimiento, como también el servicio de protección a la ciudadanía.

¿Cuáles son los estilos de personalidad y tipos de afrontamiento mayormente utilizados en los policías de la Subzona de Policía N° 18 de Tungurahua?

## JUSTIFICACIÓN

Antes de ingresar a una institución pública, se realiza pruebas optativas para identificar el estado de la salud física y mental de los aspirantes; pero durante este proceso, pueden presentarse casos fraudulentos para el ingreso, como el recurrir a un pago monetario para poder aprobar la admisión, provocando así, que no todos los aspirantes cumplan con un perfil adecuado.

Estos casos pueden generar problemas tanto internos como externos dentro de las instituciones, ya que una vez graduados dichos aspirantes, comienzan a brindar sus servicios a la ciudadanía y pueden ocurrir hechos que infrinjan o vulneren los derechos y valores tanto del policía, como de los civiles; pero el no haber identificado las características propias de los servidores, no significa que no se pueda hacer un abordaje, para conocer sus aptitudes.

Por lo antes mencionado, se demuestra que esta investigación es importante para el estudio de la personalidad y las estrategias que tienen los policías para hacer frente a diversas situaciones externas como la pandemia Covid – 19, las crisis carcelarias e internas como la carga laboral, problemas personales y familiares a las cuales están expuestos en el día a día; lo relevante de la exploración será que una vez expuesto los datos, se podrá tomar acciones para hacer frente a aquellos servidores que no cuentan con una personalidad acorde al cargo que ejecutan, o para los que tienen formas de afrontar problemas, de forma negativa o incorrecta.

Por ello se realizará una acción psicoeducativa por medio de un tríptico, en las instalaciones de la institución, siendo beneficiarios directos los miembros policiales en servicio activo, e indirectos las futuras generaciones puesto que podrán tomar como punto de partida esta investigación para próximos estudios.



## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

- Analizar los estilos de personalidad y tipos de afrontamiento en policías de Tungurahua, 2021.

### **Objetivos Específicos:**

- Determinar los estilos de personalidad predominantes en los policías en el período actual de la Subzona N° 18 de Tungurahua.
- Identificar los tipos de afrontamiento más representativos de los policías en el período actual de la Subzona N° 18 de Tungurahua.
- Plantear una acción psicoeducativa sobre la personalidad y los tipos de afrontamiento en policías de la Subzona N° 18 de Tungurahua.

## CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

### Antecedentes de estudios previos

A través la revisión bibliográfica se pudo encontrar los siguientes estudios relacionados con las variables de investigación:

Buenaño (2015) en su investigación sobre “*Estilos de personalidad y su incidencia en el síndrome de Burnout en los miembros de la Sub zona de Policía Tungurahua N° 18*” realizado en Ambato cuya finalidad fue establecer la incidencia de los estilos de personalidad en el síndrome de Burnout en policías; este estudio es de tipo cuantitativo, corte transversal, nivel correlacional, la población es de 216 policías, se realizó un muestreo no probabilístico y se determinó una muestra de 77 policías; los test utilizados fueron el Inventario de Estilos de Personalidad de Millon (MIPS), el cual evalúa la personalidad normal de personas de 18 años en adelante, consta de 180 preguntas y tiene 3 dimensiones que son metas motivacionales, estilos cognitivos y conductas interpersonales, y el Cuestionario de Maslach Burnout Inventory, tiene una consistencia interna y fiabilidad cerca del 90% y está constituida por 22 ítems; los resultados obtenidos fueron que los estilos más utilizados son control, firmeza, protección, individualismo y reflexión.

García, Fantin y Pardo (2016) en su investigación titulada “*Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis*” realizada en Colombia, cuya finalidad fue buscar que estrategias de afrontamiento utilizan frente al estrés y la existencia de diferencias significativas en cuanto al sexo y grado de la carrera; este estudio es de tipo cuantitativo, nivel exploratorio, diseño descriptivo; se trabajó con una muestra intencional no probabilística, de 52 aspirantes a servidores policiales, de entre 19 y 28 años, con segundo y tercer año de carrera; como instrumento de medición, se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento de estrés (CAE), el cual contiene 42 ítems y su formato es de tipo Likert, además de un cuestionario para registrar los datos sociodemográficos. Los resultados encontrados fueron que las estrategias más utilizadas son la focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social, en cuanto al género, se obtuvo que las mujeres, a contraste que los hombres, suelen utilizar las formas de afrontamiento de búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta y evitación.

Picón y Rojas (2019) en su investigación titulada “*Rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento en policías activos de la ciudad de Cuenca*” realizada en Ecuador, cuyo

objetivo fue especificar los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento más preeminentes en policías; este estudio es de tipo cuantitativo no experimental, corte transversal, diseño descriptivo, tomando una muestra de 192 policías; se realizó una ficha sociodemográfica para la obtención de datos, la aplicación del Inventario de Millon de Estilos de personalidad (MIPS), el cual evalúa personalidad, y el Cuestionario COPE que evalúa estrategias de afrontamiento. Los resultados encontrados fueron que los rasgos más presentes son la sistematización, conformismo, sensación y apertura, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, los más utilizados son el crecimiento personal, reinterpretación positiva y religión.

## **Fundamentación Teórica.**

### **Personalidad**

El comportamiento del ser humano está vinculado a varios elementos aprendidos a lo largo de la mayor parte del ciclo vital, los mismos que se ven manifestados comportamiento, pensamiento y emociones; es por esta razón que Seelbach (2013) define a la personalidad como “estructura dinámica que tiene un persona en particular, la cual se conforma de características psicológicas, emocionales, conductuales y sociales” (p.9).

Añadiendo la definición anterior, Chamorro y Furnham (2011) conceptualizan a la personalidad como “patrones estables de comportamientos o rasgos que predominen en un individuo a actuar de una forma más o menos consciente” (p.1).

La personalidad se compone de múltiples aspectos que conforman un patrón de comportamiento, de esta forma se ven reflejados dependiendo de las necesidades, rasgos, esquemas y más de cada sujeto; de ahí se crea lo que son los estilos de la personalidad que un individuo puede desarrollar (Negrete, 2019, p. 185).

### **Modelo de los 5 grandes factores o rasgos de la personalidad**

Dentro de la psicología existen varios modelos que tratan de explicar la personalidad, uno de los más estudiados con el pasar del tiempo es el modelo de los 5 grandes factores, por ello Bigi (2015) menciona que este modelo posee cinco dimensiones o factores de la personalidad (Neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad), mismo que permite describir las distintas facetas de una persona.

Es importante mencionar que en este modelo, los factores poseen características propias, comenzando con la primera dimensión la cual corresponde al Neuroticismo que presenta

diferencias individuales en la tendencia de experimentar emociones negativas como la angustia, ansiedad, depresión, irritabilidad, entre otros, continua con el de Extraversión que presenta diferencias individuales referentes a sociabilidad, asertividad, búsqueda de sensaciones, entre otras, continua con Apertura que presenta diferencias individuales como la imaginación, apreciación de ideas, curiosidad intelectual entre otras, finalmente la dimensión de la Amabilidad que tiene diferencias individuales como la empatía, la colaboración, entre otros y por último la dimensión de responsabilidad, que posee diferencias individuales como tendencia a que todo esté bien organizado, capacidad de poder controlar los impulsos, respetar y obedecer las normas y reglas (Lara, 2018).

### **Estilos de la Personalidad**

Uno de los precursores en determinar estilos de personalidad fue Millon, por ende (Sánchez, 2007 como se citó en Siabato, 2013) menciona que esos estilos son:

Derivados de perspectivas interpersonales e integra la configuración primaria de la persona como también su dinámica y su variación; aspectos que para él, son indispensables para comprender el funcionamiento de la personalidad, de tal manera que subdivide la personalidad en tres dimensiones: metas motivacionales, modos cognitivos y comportamientos interpersonales. Las metas motivacionales pertenecen a los esfuerzos y metas que estimulan y guían a los seres humanos, los propósitos y fines que los conducen a uno u otro estilo de comportamiento, los modos cognitivos hacen referencia a la fuente primaria del individuo de obtener información y los medios por los cuales esta información es procesada o transformada; y los comportamientos interpersonales hacen alusión al estilo de relacionarse con los demás los cuales se derivan en parte de la interacción entre las pautas características de las Metas Motivacionales y los Modos Cognitivos (p.89).

Cabe mencionar que Díaz et al. (2019) postuló sobre los estilos de personalidad enfocado en la transición entre la normalidad y la enfermedad de la misma, refiriendo a 14 estilos, los cuales son: paranoide, esquizotípico, esquizoide, histriónico, antisocial, narcisista, límite, evitativo, por dependencia, pasivo agresivo, sádico, autodestructivo, obsesivo compulsivo y depresivo (p.638).

Otra bibliografía propone la existencia de 13 estilos de personalidad, con características propias frente a distintas situaciones todas las personas están expuestas a lo largo de su

ciclo vital, es Ayala, (2011) quien menciona la importancia de conocer estilos de personalidad, los cuales son los siguientes:

1. **Estilo concienzudo:** Individuos con bastos sentidos de responsabilidad y perseverancia en sus labores, estructurados en base de la moral, el pragmatismo, la meticulosidad y el orden.
2. **Estilo dramático:** Resaltan comportamientos emocionales, sentimentales, melodramáticos y con gran espontaneidad. En el contexto social, son persona que buscan constantemente atención y admiración del resto, a través de actitudes seductoras, llamativas y de alto componente estético.
3. **Estilo fiel:** Caracterizados por tener un elevado nivel de compromiso y entrega con su círculo social, además una constante búsqueda de compañía y soporte afectivo. Son personas armoniosas, cálidas, solidarias, amables y con gran apertura hacia los comentarios de los demás.
4. **Estilo vigilante:** Personalidades con un gran nivel de autonomía y sensibilidad a la crítica; además son cautelosos, reservados, desconfiados y altamente analíticos a las situaciones cotidianas. Sin embargo, son muy leales a sus convicciones y creencias dentro de su entorno social.
5. **Estilo sensible:** Sobresale por marcados componentes de familiaridad, y priorización de las relaciones interpersonales por sobre el resto de áreas. Presentan gran susceptibilidad a la evaluación externa positiva o negativa y mucha discreción y cortesía en el contacto social.
6. **Estilo cómodo:** Armonioso, plácido y tranquilo, con actitudes indiferentes ante condiciones de exigencia excesiva y ansiedad innecesaria. En la actividad cotidiana se maneja con un nivel elevado de prioridad hacia sus necesidades individuales y con elevada defensa de los alcances de libertad y espacio.
7. **Estilo audaz:** Se caracteriza por conductas de inconformismo e individualismo. Son individuos extremadamente desafiantes, arriesgados, valientes y persuasivos; además poseen un interés elevado por la aventura y manifiestan poco remordimiento hacia su accionar.
8. **Estilo idiosincrático:** Poseen un nivel elevado de aislamiento social, además expresan conductas excéntricas, mágicas, místicos y con un gran apego a la metafísica.

- 9. Estilo solitario:** Son personas con indiferencia al contacto social, con muy poca expresividad emocional, con un temperamento sereno y poco pasional. Además, son individuos con mucha autonomía y con buena adaptación a las críticas y alabanzas del medio en el que se desenvuelven.
- 10. Estilo vivaz:** Se priorizan las relaciones interpersonales, siendo su cualidad distintiva la gran intensidad y expresividad de sus respuestas emocionales. Constituyen personas espontáneas, desinhibidas socialmente, con mucha energía, imaginación, buena adaptación, flexibilidad cognitiva y curiosidad elevada.
- 11. Estilo sacrificado:** Son personas altruistas, generosas, cordiales, serviciales, consideradas, tolerantes, con gran humildad e ingenuidad en su interacción con el entorno, además son muy poco competitivos, avaros o ambiciosos.
- 12. Estilo agresivo:** Hace referencia a individuos con grandes dotes de poder y mando, con un alto grado de disciplina al momento de conseguir sus metas; además poseen características de valentía, marcado sentido de competencia y agresividad.
- 13. Estilo seguro de sí mismo:** Personalidades con marcada autoconfianza y astucia en el manejo de un colectivo para fines propios. Son sujetos competitivos, de grandes aspiraciones, alta introspección y conocimiento de sus potencialidades (p.18).

El comportamiento de una persona, sus pensamientos, creencias, aptitudes, actitudes, emociones y sentimientos están ligados al estilo de personalidad lo que les permite tener una capacidad con un nivel más elevado o no de respuesta ante situaciones conflictivas, dicha respuesta se desarrolló a lo largo de la vida de un individuo con influencia de factores biológicos, ambientales y sociales.

### **Trastornos de la Personalidad.**

Perris y Balager (2011) define a los trastornos de la personalidad como:

Variantes de los rasgos de personalidad, inflexibles y desadaptativos, que causan o bien un deterioro funcional significativo o un malestar subjetivo en todos o casi todos los contextos de la vida de un individuo; para ello se los divide en tres grupos que son:

- A (raros y excéntricos): trastornos paranoide, esquizoide y esquizotípico.
- B (dramáticos y emocionales): trastornos límite o borderline, histriónico, narcisista y antisocial.
- C (ansiosos y temerosos): trastornos obsesivo-compulsivo, dependiente y evitativo.

Blanco, et al (2020) hacen una revisión actualizada sobre los trastornos de la personalidad existentes, coincidiendo con el autor anterior categorizándolos en 3 grandes grupos (A-B-C), encontrando nueva información presentada a continuación:

### **Grupo A**

- **Paranoide:** caracterizado por una desmedida susceptibilidad a los percances, con desconfianza recurrente sin justificación sobre lealtad de la pareja, un sentido elevado sobre los derechos individuales, recelo hacia otros, con una y una postura defensiva en oposición a la crítica y el engaño, alentados por un nivel elevado de sensibilidad al rechazo y la irritación.
- **Esquizoide:** trastorno de la personalidad que se distingue por ser individuos distantes, desplegables, con indiferencia al resto, impasible a las pautas, guiado por un mundo de mágico, mostrándose frío y realizando actividades sin la participación de otras personas y con una marcada incapacidad para demostrar sentimientos y percibir placer.
- **Esquizotípico:** Relacionado con un desgaste en del funcionamiento interpersonal, el mismo que se distingue por una falta de simpatía y familiaridad, características mórbidas como el psicoticismo y el desapego social.

### **Grupo B**

- **Antisocial:** se refiere a una serie de conductas imprudentes no aceptadas y sin sentimientos de culpa. La sintomatología más frecuente incluye la ausencia de acuerdo con los estatutos, la incapacidad de mantener un empleo constante, manejo a su conveniencia del resto. Suelen afrontar el sufrimiento y la malversación al intervenir en actividades ilícitas.
- **Limítrofe:** oscilación del estado de ánimo, miedo a la soledad, conductas de autodestrucción, impulsividad, dificultad en la interacción social, así mismo una inseguridad en las relaciones con otros, sentimientos, autenticidad y el accionar.
- **Histriónico:** hace referencia a una afectividad aparente y endeble, actuación desmedida de emociones, engreimiento, autosatisfacción, ausencia de importancia por los demás, labilidad emocional y búsqueda continua de aprecio y atención. Además adquieren una posición de dependencia operante.
- **Narcisista:** se refiere a estándares de magnificencia, requerimiento elevado de atención y carencia de comprensión, relacionado a lo personal, inquietud por sus

posibles logros de dominio, belleza o amor; necesidad de reconocimiento. Es interpersonalmente manipulador, es decir, aprovecha a otros para lograr sus objetivos, en ocasiones piensa que otros lo envidian con un gran nivel de arrogancia.

### **Grupo C**

- **Evitativo:** hace alusión a pautas de represión social, sentimientos de incompetencia y recelo a la calificación negativa de los demás. Por otro lado, las personas muestran una marcada evitación de la interacción social, alejándolos de las demás personas. Los signos están ligados con carencias en la vida cotidiana, Además poseen un anhelo continuo de ser querido, aceptado, con una hipersensibilidad al rechazo y la crítica evitando ciertas actividades exagerando habitualmente los peligros o riesgos de las situaciones de la vida diaria.
- **Dependiente:** Se relaciona por confianza excesiva en los demás para la toma de decisiones, miedo a estar solo, inseguridad personal y una reacción lábil a las exigencias de la vida cotidiana, puede mostrarse en la inteligencia o sentimiento; en ocasiones suelen culpar a los demás y una marcada necesidad de estar rodeada por otros.
- **Obsesivo-Compulsivo:** se refiere por un nivel marcado de perfeccionismo, orden y control excesivo, posee particularidades de anticonformismo con las normas y el dominio hasta el nivel de complacencia.

Cabe resaltar que la mayoría de autores categorizan los trastornos de la personalidad en grupos similares a los expuestos anteriormente, por ende es importante mencionar que para considerarse como tal un trastorno de la personalidad, la persona que lo padece debe de presentar dificultades o conflictos significativos en todas o mayor parte de las áreas de su vida (laboral, familiar, social, entre otros).

### **Estrés**

Espinoza et al. (2017) refiere que es una condición de naturaleza psicológica y fisiológica que afecta el estado normal del cuerpo, lo cual ocasiona cambios importantes en la persona, esto incide en el rendimiento personal, laboral y académico, generando inquietud y angustia. El estrés puede llegar a ser positivo como lo menciona Toledo (2020) ya que surge como una respuesta normal del organismo y puede ser estimulante ya que produce una reacción de creatividad y entusiasmo; pero también puede ser negativo cuando existe



un exceso de trabajo el cual no es asimilado correctamente y genera inestabilidad física y mental, como lo menciona Pérez et al. (2014).

Muñoz (2019) refiere que el estrés puede generar reacciones o síntomas físicos como tensión muscular, dolor de cabeza, agotamiento físico, hiperventilación, problemas estomacales, además síntomas cognitivos como dificultad de concentración, pérdida de memoria, preocupación excesiva, pensamientos negativos y síntomas emocionales como llanto fácil, irritabilidad, cambios de humor repentinos, falta de motivación.

### **Afrontamiento**

Según Martínez y Gómez (2017) el afrontamiento se lo entiende como un componente, facultad o cualidad que desarrollan las personas, dentro de esto se encuentra el afrontamiento eficaz, el mismo tiene relación con la adaptación y el afrontamiento ineficaz relacionado con una mala adaptación.

Anshel y Brinthaupt (2014) mencionan que es la capacidad de tratar los acontecimientos estresantes y combatir los hechos irritantes que generan sentimientos negativos en los seres humanos.

Según Richter et al. (2013) “son los esfuerzos conductuales y cognitivos para manejar problemas externos o internos específicos, que se evalúan como onerosos o superiores a los recursos de la persona” (p. 88).

Los tipos de afrontamiento son un conjunto de procesos de adaptación básicos que se reorganizan con el pasar de los años, tienen un valor de evolución que permite a las personas detectar, manejar y aprender potencialmente de los desafíos a los que se enfrentan día a día (Gómez y Monjarás, 2019).

The American Psychological Association (s.f) la define como un proceso de acciones para enfrentar situaciones desagradables o la forma en cómo reacciona ante una determinada situación, esto lo puede hacer de manera consciente para darse cuenta de los problemas existentes.

Conforme van desarrollándose las personas, adquieren estrategias o formas de afrontar situaciones a las que están expuestas, cabe recalcar que no todos utilizan modos correctos o adecuados para hacer frente a esto, pero también hay quienes si lo hacen; se destacan entre los más utilizados los siguientes:

### **Focalizado en la solución del problema**

Este estilo está orientado hacia la coyuntura de una actividad o acción para cambiar alguna situación problemática o estresante, para resolver un problema (Reyes, 2018).

Es necesario centrarse en cuál es el problema principal que está causando inconvenientes, y una vez hecho eso, se puede ir dando posibles soluciones.

### **Auto focalización negativa**

Es un tipo de afrontamiento pasivo en el cual se evidencia la culpa, sentimientos de ineptitud para hacer frente a la situación problema, por la convicción de que todo le va a salir mal, lo cual afecta su calidad de vida (Espinoza et al., 2009).

No todas las formas de afrontamiento significan que son adecuadas, algunas son tomadas de manera negativa, siendo des adaptivas, provocando más conflictos en la persona.

### **Reevaluación positiva**

Las personas son capaces de aprender mediante la experiencia, y puede tomar esto como acciones buenas, es decir ve las cosas con optimismo lo cual le permite madurar, desarrollarse y adaptarse correctamente al medio en el cual se encuentra (Barrientos et al., 2017).

Al ir adquiriendo experiencia, la persona se permite tomar decisiones más acertadas, ya que, en un momento dado, pudo haber pasado por una situación similar, sabe que hizo en eso entonces y que puede mejorar en la actualidad.

### **Expresión emocional abierta**

Permite a las personas manifestar los inconvenientes para afrontar los sentimientos o sensaciones que se crean por alguna situación conflictiva, una vez expresadas las emociones se puede resolver el problema (Pérez y Rodríguez, 2011).

Hay momentos en los cuales, no se puede explicar con certeza el problema en sí, pero lo más fácil es expresar como esto le hace sentir a la persona, y así pueda comprender la gravedad o no del conflicto.

## **Evitación**

Como su nombre lo indica, se trata de evitar la confrontación ante un suceso agobiante o un problema que no puede resolver con facilidad, es por ello que niega esto para así protegerse de un daño colateral (Atlas psicólogos, 2020).

Este es otro tipo de estrategia negativa, ya que en vez de asimilar o hacer frente al problema, huye de él, negando la existencia del mismo, a pesar de que esto le esté causando algún daño tanto físico o emocional.

## **Búsqueda de apoyo social**

Pérez et al. (2017) menciona que al contar con apoyo social se incrementa el soporte emocional al encontrarse en situaciones o dificultades, que las personas no pueden afrontar solas, además las relaciones brindan identidad social por lo cual hay mejoría en la autoestima y control personal sobre el ambiente.

Es importante que, ante una situación conflictiva, las personas puedan contar con una red de apoyo, ya que esto les hará sentir seguros y sentirán un grado de pertenencia al grupo en el que se encuentran, y así logrará resolver adecuadamente el problema.

## **Religión**

Se emplean dogmas, credos para mitigar o prevenir afectaciones negativas que se dan por sucesos negativos que generan estrés, con la utilización de esto se facilita la solución del problema ya que puede encontrar un significado existencial (Barraza, 2019).

Existen personas creyentes de una religión o de una creencia, la cual les ayuda a alivianar sus quejas frente a un problema, ya que consideran necesario un milagro, ayuda o auxilio divino para poder enfrentar las adversidades y no sentirse solos.

## **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA**

### **Tipo de investigación**

#### **Bibliográfica**

Esta investigación es bibliográfica ya que se indagará información de las dos variables que son estilos de personalidad y tipos de afrontamiento, mediante la utilización de libros, revistas, artículos científicos, tesis, foros, blogs, entre otros.

## **De campo**

La presente investigación es de campo ya que se recopilará datos e información directamente de los miembros de la Subzona de Policía N°18 de Tungurahua.

## **Diseño de la investigación**

### **Transversal**

Es una investigación con diseño transversal puesto que se realizará en un periodo de tiempo establecido, mayo 2021-octubre 2021.

### **Nivel de la investigación**

#### **Descriptiva**

Esta investigación será de tipo descriptiva ya que se va a describir las características, conceptos y resultados de una problemática en una población determinada.

### **Población**

La investigación está conformada por una población de 250 policías de la Subzona N°18 de Tungurahua.

### **Muestra**

Se obtuvo una muestra de 153 participantes de los diferentes pelotones, mediante la realización de muestreo probabilístico, específicamente muestreo aleatorio simple mediante la utilización de una calculadora científica “QuestiónPro” obtenida de la web, en donde todos los policías de la Subzona N° 18 de Tungurahua tuvieron la misma probabilidad de participar en la investigación.

### **Variables de estudio**

#### **Variable independiente**

Estilos de Personalidad.

#### **Variable dependiente**

Tipos de Afrontamiento al estrés

## Operacionalización de variables

Variables	Concepto	Categoría	Indicador	Técnicas e Instrumentos
<b>Estilos de personalidad</b>	Los estilos de Personalidad son modelos únicos de una función adaptativa, estable pero no clara, con organismos específicos que se presentan frente a su entorno habitual y son capaces de adaptarse mejor o peor por posibles defectos, desequilibrios o conflictos (Colodro et al, 2014).	Modelos de función adaptativa, capaces de adaptarse o no a posibles defectos o desequilibrios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Metas motivacionales.</li> <li>➤ Modos o estilos cognitivos.</li> <li>➤ Vínculos o conductas interpersonales.</li> </ul>	Inventario de Estilos de Personalidad de Millon (MIPS).
<b>Tipos de afrontamiento</b>	Los tipos de afrontamiento son conjunto de procesos de adaptación esenciales que se reorganizan con el pasar del tiempo; que tienen un valor de evolución que permite a	Procesos de adaptación, permite detectar, manejar y aprender a enfrentar desafíos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Búsqueda de apoyo social.</li> <li>➤ Expresión emocional abierta.</li> <li>➤ Religión.</li> <li>➤ Focalización en la solución del</li> </ul>	Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE).

	las personas detectar, manejar y aprender de los desafíos a los que se enfrentan (Gómez & Monjarás, 2019).		problema. ➤ Evitación. ➤ Auto focalización negativa. ➤ Reevaluación positiva.	
--	--	--	--	--

## **Métodos de estudio**

### **Método empírico**

Se empleó el uso de instrumentos psicométricos, los cuales mediante la medición permite obtener datos e información válida y confiable sobre la problemática de estudio directamente de los participantes.

### **Método cuantitativo**

Para cuantificar la recopilación de los datos obtenidos, por medio de la aplicación de los reactivos psicométricos.

### **Método estadístico**

Los resultados obtenidos de los reactivos psicométricos se utilizaron en el análisis de los mismos, en el desarrollo de la discusión, conclusiones y recomendaciones.

## **Técnicas e instrumentos**

### **Técnicas**

**Test psicológicos:** Según Lotito (2015) “los reactivos psicológicos, baterías psicométricas o cuestionarios psicológicos, son herramientas con una firme fundamentación teórica y una autenticidad estadística, con objetivo de la medir o evaluar variables psicológicas” (p. 80).

### **Instrumentos**

#### **Inventario de Estilos de personalidad de Millon (MIPS)**

Es un inventario que contiene 180 ítems, las respuestas son de verdadero o falso, su finalidad es medir la personalidad de personas adultas, con edades de entre 18 y 65 años, está compuesto de 24 escalas, agrupadas en 12 pares, los cuales se asocian en tres áreas que son metas motivacionales que tienen que ver con los deseos de lograr algo, modos cognitivos sobre como adquiere la información y que hace con ella y comportamientos interpersonales que se trata sobre cómo se relaciona con otros; este instrumento posee un Alpha de Cronbach de 0.75 y 0.85 el cual establece un alto nivel de confiabilidad (Millon, 1997).

#### **Cuestionario de Afrontamiento al Estrés CAE**

Este cuestionario fue desarrollado por Sandín y Chorot en el 2002, el cual puede ser aplicado de manera individual o grupal, su principal objetivo es analizar las formas de pensar y comportarse frente a situaciones estresantes; de acuerdo a sus dimensiones, el Alpha de Cronbach para cada una de ellas es: focalización en la solución del problema 0.85, autofocalización negativa 0.64, búsqueda de apoyo social 0.92, expresión emocional abierta 0.74, evitación 0.76, reevaluación positiva 0.71 y religión 0.86, el total de confiabilidad de las siete dimensiones fue entre 0.64 y 0.92, el mismo que evidencian un alto nivel de confiabilidad (Vaca, 2016).

### **Procesamiento estadístico**

La investigación se realizará en las instalaciones de la Unidad Policial Subzona N°18 en la provincia de Tungurahua, a través de la aplicación de los cuestionarios antes mencionados (MIPS – CAE); y la utilización del programa Excel.

Una vez calificados los instrumentos, se deben tabular y graficar, permitiendo evidenciar que estilos de personalidad tienen y los tipos de afrontamiento al estrés presentes en los policías de la Subzona.

### **Consideraciones éticas**

Se entregará un consentimiento informado (ver anexo 3) a todos los participantes, donde aceptarán la aplicación de reactivos psicológicos y la difusión de los resultados, con fines académicos. Los datos obtenidos serán confidenciales, con el único propósito de extraer datos estadísticos.

En el caso de que la Unidad Policial requiera los datos del estudio, se los entregará con el fin de informar los resultados obtenidos.

## **CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Resultados**

*Tabla 1. Participantes de la investigación.*

<b>Sexo</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Hombres	124	81%
Mujeres	29	19%



Total	153	100%
-------	-----	------

*Nota.* Datos obtenidos de la aplicación del MIPS y del CAE (2021).

*Observaciones:* (F) frecuencia, (%) porcentaje.

En una muestra de 153 policías participantes se obtienen los siguientes resultados: el 81% de los participantes corresponde a personas de sexo masculino y el 19% corresponde a personas de sexo femenino.

**Tabla 2.** Estilos de personalidad

Estilos de personalidad	F	%
Apertura	69	45.09%
Perseveración	12	7.84%
Modificación	70	45.75%
Acomodación	9	5.88%
Individualismo	96	62.74%
Protección	2	1.30%
Extraversión	30	19.60%
Introversión	30	19.60%
Sensación	83	54.24%
Intuición	5	3.26%
Reflexión	76	49.67%
Afectividad	6	3.92%
Sistematización	79	51.63%
Innovación	7	4.57%
Retraimiento	25	16.33%
Comunicatividad	53	34.64%
Vacilación	19	12.41%
Firmeza	71	46.40%
Discrepancia	22	14.37%
Conformismo	82	53.59%
Sometimiento	10	6.53%

Control	66	43.13%
Insatisfacción	16	10.45%
Concordancia	7	4.57%

*Nota.* Datos obtenidos de la aplicación de MIPS (2021).

**Observaciones:** (F) frecuencia, (%) porcentaje.

En una muestra de 153 policías participantes se obtienen los siguientes resultados de los estilos más predominantes luego de la aplicación del MIPS: en individualismo se encontró que 96 personas que representa el 62,74% presentaron una prevalencia en esta subescala; en sensación se determinó que 83 personas que representan el 54,24% presentaron una frecuencia en esta subescala; en conformismo se llegó a la conclusión que 82 personas que representan el 53,59% presentaron una incidencia en esta subescala y en sistematización se determinó que 79 personas que representan el 51,63% presentaron una taza en esta subescala.

**Tabla 3.** *Tipos de afrontamiento*

<b>Tipos de Afrontamiento</b>	<b>Media</b>
Búsqueda de apoyo social (BAS)	11.41
Expresión emocional abierta (EEA)	6.47
Religión (RLG)	10.92
Focalización en la solución del problema (FSP)	15.71
Evitación (EVT)	11.08
Autofocalización negativa (AFN)	7.17
Re evaluación positiva (REP)	13.59

*Nota.* Datos obtenidos de la aplicación de CAE (2021).

En una muestra de 153 policías participantes se obtienen los siguientes resultados de los tipos de afrontamiento más predominantes luego de la aplicación del CAE: en focalización en la solución del problema se determinó una media de 15,71 y en re evaluación positiva se encontró una media de 13,59; ambos tipos de afrontamiento sobrepasan el punto de corte de 12, 87 lo que significa que son predominantes en la mayoría de la población.

## **Propuesta Psicoeducativa**

### **Tema:**

Psicoeducación sobre la personalidad y el afrontamiento al estrés.

### **Introducción:**

Real Academia Española (RAE) (2019) define al tríptico como una “Tabla para escribir dividida en tres hojas, de las cuales las laterales se doblan sobre la del centro”, con la finalidad de hacer promoción sobre un tema, producto, servicio o proyecto, pretende informar sobre un tema de interés al público.

La presente propuesta – tríptico está dirigida a los policías de la Subzona N°18 de Tungurahua, con el fin de proporcionar información que pueda ser empleada para potenciar los rasgos característicos de personalidad y los tipos de afrontamiento de cada individuo, además se mencionará algunos tips que pueden poner en práctica los beneficiarios para mejorar su salud mental y su labor profesional.

### **Objetivo:**

Psicoeducar a las personas acerca de la personalidad y el afrontamiento al estrés a través de información didáctica y tips prácticos.

### **Desarrollo:**

## Tipos de Afrontamiento

**Focalizado en la solución del problema:** se trata de identificar el problema principal que está causando inconvenientes.

**Auto focalización negativa:** creencia de que todo le va a salir mal.

**Reevaluación positiva:** a partir de la experiencia se pueden tomar decisiones más acertadas.

**Expresión emocional abierta:** los problemas se demuestran a través de los sentimientos, sensaciones o expresiones corporales.

**Evitación:** se evita la confrontación al problema y se lo niega realizando otras actividades.

**Búsqueda de apoyo social:** lo conforman las redes de apoyo como familia, amigos, pareja.

**Religión:** las creencias ayudan a aliviar las penas y sufrimientos, por causa del problema.

## Estrategias de Afrontamiento al Estrés

Establecer prioridades, decidir qué cosas se deben hacer inmediatamente y cuales pueden esperar.

Realizar actividades diferentes a las que normalmente hace como salir a tomar un café, ir al cine, etc.

Realizar ejercicio ya que esto reduce

Realizar actividades en compañía de la familia o amigos.

Al llegar a casa conversar con la persona más cercana sobre como estuvo el día.

Buscar ayuda como la familia, amigos, pareja y en el caso de requerirlo, ayuda psicológica.

Alimentarse saludablemente, tratando de evitar comida chatarra, ya que esto puede causar déficit de atención, ansiedad, problemas para



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA  
CLÍNICA**

*Psicoeducación sobre la personalidad y el  
afrentamiento al estrés.*



### **Autores:**

- Jeniffer Morales
- Josué Villegas

### **Tutora del Proyecto:**

- Ps. Cl. Carolina Villagómez Mg.

El objetivo del presente material es psicoeducar a las personas acerca de la personalidad y el afrontamiento

### Personalidad

Conjunto de rasgos propios de la persona, se compone de características psicológicas, emocionales, conductuales y sociales.

### Factores que determinan la personalidad

**Factores orgánicos:** tiene que ver con la herencia y genética como el temperamento, cualidades físicas o capacidades psíquicas.

**Factores psicológicos:** motivaciones, seguridad, modos de pensar y ver las cosas.

**Factores ambientales:** costumbres y creencias influenciadas por familia, amigos, formando parte hasta la muerte.

### Estrés



Está relacionado a una reacción física que afecta el estado normal del cuerpo, cuando este se encuentra en una situación angustiante o de preocupación.

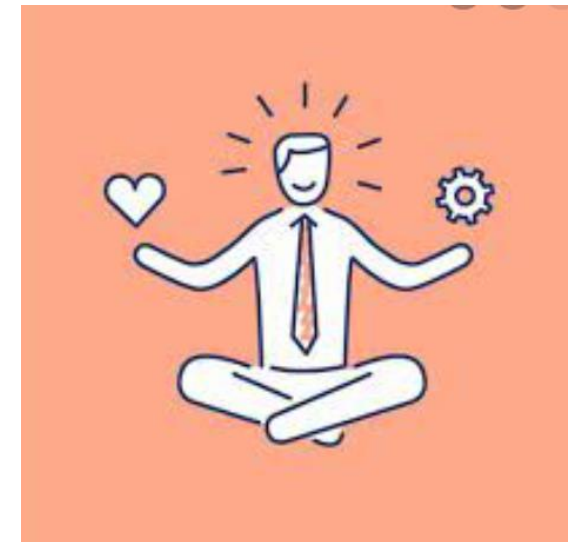
### Tipos de estrés

**Eustrés:** Llamado también estrés positivo o respuesta normal del organismo para encontrar una solución a una dificultad.

**Diestrés:** el exceso de trabajo al no ser asimilado, genera inestabilidad física y mental.

### Afrontamiento

Cualidad que desarrollan las personas para hacer frente a situaciones, problemas o dificultades.



## Discusión

En el presente proyecto de investigación “Estilos de personalidad y tipos de afrontamiento al estrés en policías de la Subzona de Policía n°18 de Tungurahua” se indica que los estilos de personalidad más empleados corresponden a: individualismo con 62.74%, sensación con 54.24%, conformismo con 53.59% y sistematización con 51.63%; la cual no tiene relación con los datos obtenidos del estudio denominado “Estilos de personalidad y su incidencia en el Síndrome de Burnout en los miembros de la Sub zona de Policía Tungurahua n° 18” realizado por Buenaño (2015), en donde los estilos más predominantes fueron control con 23%, firmeza 14% protección 9%, individualismo 6% y reflexión 5%. La comparación de estos dos estudios demuestra una inconsistencia, ya que el primer estudio mencionado tiene puntuaciones altas, en donde el otro tiene puntuaciones bajas; esto se debe a la actual situación que está pasando el país, cuando se realizó el estudio de Buenaño no existía la pandemia del Covid-19, ni las crisis carcelarias, por lo cual, la entidad policial podía brindar sus servicios pensando en los demás, teniendo la confianza de que el estado vela por ellos también, hoy por hoy la situación ha cambiado, deben acatar las normas que en mucho de los casos, atenta contra la propia integridad de ellos, haciéndolos pensar en sí mismos y dejando en segundo plano el objetivo principal de su profesión, haciendo que así en donde anteriormente tenían puntuaciones altas, ahora tengan puntuaciones bajas.

Por otro lado, el estudio de Picón y Rojas (2019) denominado “Rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento en policías activos de la ciudad de Cuenca” tiene mayor grado de presencia de rasgos en: conformismo con 94.3%, modificación con 93.8%, sensación con 92.7%, vacilación con 92.2%, sistematización con 91.1% y extraversión con 90.1%, lo cual demuestra una relación entre estos dos estudios, además de indicar que tienen rasgos de personalidad acorde al trabajo que realizan.

En cuanto a estrategias de afrontamiento frente al estrés se obtuvo puntuaciones de media, en donde mayormente se utiliza: focalización en la solución del problema con 15.71 y reevaluación positiva con 13.59, lo cual indica similitud con el estudio realizado por García, Fantin y Pardo (2016) denominado “Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a policía de la ciudad de San Luis”, el cual obtuvo puntuaciones altas en focalización en la solución del problema con 16.65, reevaluación positiva con 15.96 y búsqueda de apoyo social con 13.65; esto demuestra que los servidores públicos pueden hacer frente a las situaciones a las que están expuestos.

En el estudio realizado por Picón y Rojas (2019) los resultados obtenidos fueron: crecimiento personal con 2.9, reinterpretación positiva con 2.8 y religión con 2.7, la relación entre estos dos estudios se da con reinterpretación positiva.

La personalidad se va a formar de algunos aspectos, entre ellos los rasgos emocionales, físicos y comportamentales, los cuales se irán forjando hasta crear un estilo propio de la persona; el estilo de individualismo hace referencia a que primero se va a complacer el individuo mismo, antes que a otras personas, es decir siempre será él, primero; la experiencia habla por sí sola, ya que al tener un conocimiento previo se puede estar preparado ante un evento, esto hace referencia al estilo de sensación, necesario en el momento de actuar del cuerpo policial; al tratar a diario con civiles es necesario tener el estilo de conformismo, ya que este se relaciona con el buen trato, el ser respetuosos, y pueden cooperar en el caso de ser necesario; además presentan características de ser organizados y minuciosos al momento de realizar su trabajo, toman la experiencia previa para convertirla en conocimiento y esto se debe al estilo de sistematización.

Al trabajar con personas es necesario poder establecer las necesidades tanto propias como ajenas, es por ello que, al enfrentarse a una situación, los policías deben centrarse en el problema que está interfiriendo para dar posibles soluciones; además al tener experiencias pasadas, se pueden valer de eso para tomar decisiones al momento de requerirlo.

Se puede inferir que los resultados obtenidos tanto en los estilos de personalidad como tipos de afrontamiento al estrés, están acorde al requerimiento para trabajar en una entidad pública.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

La presente investigación demostró que de acuerdo a cada tipo de personalidad puede variar la forma de vida, los estilos presentes fueron: individualismo con 62.74% de la población, sensación con 54.24%, conformismo con 53.59%, sistematización con 51.63%, reflexión con 49.67%, firmeza con 46.40%, modificación con 45.75%, apertura con 45.09%, control con 43.13%, comunicatividad con 34.64%, extraversión con 19.60%, introversión con 19.60%, retraimiento con 25%, discrepancia con 14.37%, vacilación con 12.41%, insatisfacción con 10.45%, perseveración 7.84%, sometimiento con 6.53%, acomodación 5.88%, concordancia con 4.57%, innovación con 4.57%, afectividad con 3.92%, intuición con 3.26%, y protección con 1.30%. Los tipos de afrontamiento pueden variar de acuerdo a las diferentes circunstancias que se presenta en el campo personal y profesional, en los policías se

encuentran presentes: focalización en la solución del problema con una media de 15.71, reevaluación positiva con 13.59, búsqueda de apoyo social con 11.41, evitación con 11.08, religión con 10.92, autofocalización negativa con 7.17 y expresión emocional abierta con 6.47.

Al realizar la aplicación del Inventario de Estilos de Personalidad de Millon a los miembros de la policía de la Subzona n° 18 de Tungurahua, se obtuvo que el estilos predominantes son el individualismo con 62.74%, esto determina los propósitos, metas planteadas a alcanzar, en lo posible tratarán de lograrlo para ellos mismos, es decir pensando primero en ellos; la sensación con 54.24%, lo cual hace referencia a que los participantes del estudio pueden buscar, organizar, procesar y transformar la información que viene del medio; el conformismo con 53.59%, tiene relación directa con lo social, en donde se observa los modos de comportamiento con las demás personas, en general tendrá un comportamiento respetuoso y educado y sistematización con 51.63% lo cual permite indagar y procesar la información adquirida y así la mente actuará dependiendo del caso al que se enfrenta

Los resultados obtenidos en la aplicación del Cuestionario de Afrontamiento al estrés, indica que los policías emplean en su mayoría la focalización en la solución del problema con una media de 15.71 y la reevaluación positiva con 13.59, evidenciándose así que pueden hacer frente a las diversas situaciones y dificultades a las que están expuestos en su profesión, buscarán formas adecuadas de resolver los conflictos y así brindar un servicio de calidad a la ciudadanía.

La información que deben conocer respecto a la investigación se la realizó mediante la elaboración de una propuesta psicoeducativa basada en un tríptico, el identificar cómo funciona la personalidad, es importante ya que permite entender ciertos aspectos sobre la forma de comportarse, actuar, decidir, de ser con el resto; al conocer estas características permite a las personas tomar esta información para cambiar o mejorar y así lograr un desarrollo personal íntegro; las estrategias de afrontamiento, permiten encontrar la solución más viable ante las adversidades que se presentan a lo largo de la carrera profesional de los policías y es por ello que deben conocer las más acertadas.

### **Recomendaciones**

Partiendo de datos obtenidos sobre los estilos de personalidad, se sugiere la implementación de procesos psicoterapéuticos por parte del departamento psicológico de la institución, que ayuden a trabajar de manera interna para potenciar el determinado estilo de personalidad



presente en los policías y que logren desempeñar de mejor manera sus funciones de proteger y servir a la ciudadanía.

Con los datos adquiridos del CAE, se recomienda promocionar los diferentes tipos de afrontamiento, fomentar el desarrollo de los predominantes a través de talleres sobre el estrés y proponer estrategias de afrontamiento dentro de los mismos, pues así los participantes de dicho taller tendrán mayor dominio y un mejor desarrollo de su inteligencia emocional, componente fundamental para el desarrollo del afrontamiento, por ende su respuesta tanto a nivel físico como psíquico se potenciará ante las situaciones conflictivas y estresantes que los miembros de la fuerza pública están expuesto día a día.

Se recomienda la constante evaluación, capacitación y participación en talleres psicoeducativos por parte de los policías y la institución, puesto que así se informará, ampliará los conocimientos sobre los estilos de personalidad y los tipos de afrontamiento; estas actividades pueden ser complementadas con apoyo de material didáctico como videos, trípticos, foros entre otros.

### **Referencias Bibliográficas**

American Psychological Association. (s.f). Coping strategy. *APA Dictionary of Psychology*.  
<https://dictionary.apa.org/coping-strategy>

Anshel, M y Brianthaupt, T. (2014). An Exploratory Study on the Effect of an Approach-Avoidance Coping Program on Perceived Stress and Physical Energy among Police Officers. *Psychology*, 5 (7), 676-687. [https://www.scirp.org/html/10-6901083\\_46163.htm](https://www.scirp.org/html/10-6901083_46163.htm)

Atlas Psicólogos. (2020). *Qué es el afrontamiento evitativo*. Atlas psicólogos tres cantos.  
<https://atlaspsicologostrescantos.com/afrontamiento-evitativo/>

Ayala, J. (2011). Emociones y Estilos de Personalidad. *Eureka*, 7(2): pp.77-86.  
<https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-7-2-10-14.pdf>

Barraza, A. (2019). Estrategias de afrontamiento religioso, estrés y sexo, en adolescentes de educación primaria. Análisis de su relación. *Alternativas en psicología*, 40.  
<https://alternativas.me/attachments/article/179/3%20-%20Estrategias%20del%20afrontamiento%20religioso,%20estr%C3%A9s%20y%20sexo.pdf>

- Barrientos, J., Arroyo, P., Singuri, D. y Goytia, L. (2017). Estrategias de afrontamiento y ajuste socioemocional en conductores de transporte público en la ciudad de Sucre-Bolivia. *Revista de Salud Pública*, 7-16.
- Bigi, M. (2015). El modelo de los 5 factores de la personalidad y la teoría triangular del amor. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 1(1), pp. 68-77.
- Blanco, C. Gómez, N. & Orozco, D. (2020). Actualización de los Trastornos de la Personalidad. *Revista Médica Sinergia*, 5(4).  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2020/rms204e.pdf>
- Buenaño, A. (2015). *Estilos de personalidad y su incidencia en el síndrome de burnout en los miembros de la Sub zona de policía Tungurahua n° 18* [tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo digital.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/10095/1/ANA%20TATIANA%20BUENA%c3%91O%20SANCHEZ.pdf>
- Burgos, F. y Gavilanes, E. (2018). *Estilos de personalidad y afrontamiento en madres de niños hospitalizados. Área de neonatología. Hospital Provincial Docente Riobamba, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Archivo digital.  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5325/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0001.pdf>
- Chamorro, T. y Furnham, A. (2011). *Personality and Intellectual Competence*. Psychology Press.  
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=M0t4AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=personality+definitions&ots=msm4yJYTb4&sig=yU\\_7ZKfTDSfjXgB8u6hFPZ3sCkI#v=onepage&q=personality%20definitions&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=M0t4AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=personality+definitions&ots=msm4yJYTb4&sig=yU_7ZKfTDSfjXgB8u6hFPZ3sCkI#v=onepage&q=personality%20definitions&f=false)
- Del Hoyo, M. (2018). *Elementos divulgativos Estrés Laboral*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
- Díaz, E., Lozanov, J., Chaparro, Y., Alfaro, L. y Riaño, M. (2019). Estilos de personalidad y prácticas de crianza en padres de familia. *Revistaavft*, 38(5), 637-641.  
[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/19\\_estilos\\_personalidad.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/19_estilos_personalidad.pdf)
- Espinoza, A., Pernas, I. y González, R. (2017). Consideraciones teórico metodológicas y

- prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3).  
<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Espinoza, J., Contreras, F. y Esguerra, G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas – Perspectivas en Psicología*, 5(1). <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v5n1/v5n1a08.pdf>
- Forsha, S. (2021). Psychological coping strategies: Influences on academic integrity. *Educación*, 142(1), 53-64.  
<https://web.a.ebscohost.com/ehost/results?vid=6&sid=0684aa41-f121-40b0-a8bd-2b2e5957d1f4%40sdc-v-sessmgr03&bquery=forsha&bdata=JmRiPXBiaCZsYW5nPWVzJnR5cGU9MCZzZWZlY2hNb2RlPVN0YW5kYXJkbnNpdGU9ZWZWhvc3QtbG12ZQ%3d%3d>
- García, H., Fantin, M. y Pardo, A. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a policía de la ciudad de San Luis. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 8(1), 23-24.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326890/20784915>
- Gómez, E. y Monjarás, T. (2019). Relación entre tipos de afrontamiento y estrés cotidiano en preescolares. *Ansiedad y estrés*, 26(20-26). <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf-S1134793720300026>
- Graneros, G. (2018). *Estrés laboral en personal policial con turnos rotativos y fijos* [Tesis de grado, Universidad Abierta Interamericana]. Archivo digital.  
<https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC127260.pdf>
- Insuaste, G. (2020). *Personalidad y estrategias de afrontamiento en el personal docente de la Unidad Educativa Licto, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Archivo digital. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7708/1/8.-TEIS%20Insuaste%20Taipe%20Geovanna%20Pamela%20-PSC.pdf>
- Lara, M. (2018). *Los cinco grandes factores de personalidad (big five): su evolución en el mundo laboral* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal de Milagro]. Archivo digital.  
<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3942/1/LOS%20CINCO%20GRANDES%20FACTORES%20DE%20PERSONALIDAD%20Y%20SU%20EVOLUCION%20EN%20EL%20MUNDO%20LABORAL..pdf>
- Lotito, F. (2015). Test psicológicos y entrevistas: usos y aplicaciones claves en el proceso de

- selección e integración de personas a las empresas. *Revista Académica y Negociación*, 1(2).
- Martínez, M. y Gómez, J. (2017). Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud. *Ene*, 11(3).  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2017000300011&lang=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300011&lang=es)
- Millon, T. (1997). *Inventario Millon de Estilos de Personalidad*. Paidós
- Muñoz, P. (2019). *BIOFEEDBACK Tecnología y entrenamiento para el control del estrés*. Amat editorial
- Naciones Unidas. (2010). *Seguridad pública y prestación de servicios policiales Manual de instrucciones para la evaluación de la justicia penal*. Viena.  
[https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/crimeprevention/Public\\_Safety\\_and\\_Police\\_Service\\_Delivery\\_Spanish.pdf](https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/crimeprevention/Public_Safety_and_Police_Service_Delivery_Spanish.pdf)
- Peréz, D., García, J., García, T., Ortiz, D. y Centelles M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009)
- Pérez, M. y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45-46).
- Pérez, P., González, A., Mieles, I. y Uribe, A. (2017). Relación del apoyo social, las estrategias de afrontamiento, las estrategias de afrontamiento y los factores clínicos y sociodemográficos en pacientes oncológicos. *Pensamiento Psicológico*, 15(2).  
<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v15n2/v15n2a04.pdf>
- Perris, L. y Balaguer, A. (2011). *Patología Dual*. EdikaMed.  
[https://www.patologiadual.es/docs/protocolos\\_patologiadual\\_modulo2.pdf](https://www.patologiadual.es/docs/protocolos_patologiadual_modulo2.pdf)
- Picón, A. y Rojas, T. (2019). *Rasgos de personalidad y Estrategias de afrontamiento en policías activos de la ciudad de Cuenca* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Archivo digital.  
[http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33750/1/Trabajo%20final%20de%](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33750/1/Trabajo%20final%20de%20)

20titulaci%c3%b3n.pdf

Real Academia Española. (2019). Recuperado de: <https://dle.rae.es/tr%C3%ADptico>

Reyes, M. (2018). *Estilos de afrontamiento psicológico en el personal de salud que trabaja, con personas con enfermedad crónica, avanzada, progresiva y con pronóstico de vida limitada en el Hospice San Camilo* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Archivo digital. [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4564/TRABSUFICIENCIA\\_RIOS\\_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4564/TRABSUFICIENCIA_RIOS_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Richter, J., Lauritz, L., Preez, E., Cassimjee, N. & Ghazinour M. (2013). Relationships between Personality and Coping with Stress: An Investigation in Swedish Police Trainees. *Psychology*, 4 (2), 88-95. <https://www.scirp.org/html/27804.html>

Ríos, M. (2019). *Rasgos de personalidad en policías de la Comisaría de Moyobamba del departamento de San Martín, en el periodo 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Archivo digital. [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4564/TRABSUFICIENCIA\\_RIOS\\_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4564/TRABSUFICIENCIA_RIOS_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Seelbach, G. (2013). *Teorías de la Personalidad*. Red Tercer Milenio. Recuperado de: [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias\\_de\\_la\\_personalidad.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias_de_la_personalidad.pdf)

Siabato, E., Forrero, I. y Paguay, O. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de psicología. *Psychologia*, 7(2), 87-89. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v7n2/v7n2a07.pdf>

Toledo, C. (2020). *Estrés y afrontamiento de la pandemia Covid-19 en trabajadores agroindustriales de la Empresa de Alimentos "ARSAICO" del cantón Chambo* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Archivo digital. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7455/3/16.%20TESIS%20COMPLETA%20APROBADA%20CAROLINE%20TOLEDO%20PAZMI%c3%91O%20%281%29.pdf>

Vaca, L. (2016). Estrés y tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el Sistema Nacional de Nivelación y Admisión en la Universidad Técnica de Ambato [tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo digital.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18011/2/LUCIA%20VACA%20-%20ESTRES%20Y%20TIPOS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20AL%20ESTRES.pdf>

Zhang, L., Wu, J.; Deng, Ch., Zhang, M., Li, Ch.y Wang, Q. (2021). Mental health and personality implications among medical students during the outbreak of the COVID-19 pandemic. *Social Behavior & Personality*, 49(8), 1-11. <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=595a07a1-97ce-4142-9777-4649968c9082%40redis>

## ANEXOS

### Anexo 1: Oficio de permiso para desarrollar el proyecto de investigación en la Institución.



Carrera de Psicología Clínica  
FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD

*en movimiento*

Riobamba, 14 de septiembre de 2021  
Oficio N° 0882-PSCL-FCS-TELETRABAJO-2021

Coronel  
Marco Antonio Muñoz Acosta  
**COMANDANTE DE LA SUBZONA DE POLICÍA  
TUNGURAHUA N°18**  
Ciudad.-

De mi consideración:

Con un cordial saludo me dirijo a usted para exponer y solicitar lo siguiente:

Los señores: **MORALES CASTILLO JENIFFER ESTEFANIA** con CC: 1720163508, y **VILLEGAS CHALCO JOSUÉ ISRAEL** con CC: 1805138052, estudiantes de la carrera de **PSICOLOGIA CLINICA**, presentaron su tema de Proyecto de Investigación titulado **"Estilos de personalidad y tipos de afrontamiento al estrés en Policías, Tungurahua, 2021"**, el mismo que fue debidamente aprobado por las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Por lo expuesto, le solicito comedidamente se conceda el permiso respectivo, para desarrollar el proyecto de investigación antes mencionado, mismo que está dirigido a los miembros de la institución, mediante la aplicación de reactivos psicológicos.

Debo indicar que, su autorización para el desarrollo del proyecto no generará responsabilidad sobre los estudiantes, compromiso laboral, ni remuneración alguna.

Por la atención que se sirva dar al presente, me suscribo de usted.

Atentamente,



RAMIRO EDUARDO TORRES VIZUETE

Mgs. Ramiro Torres V.  
**DIRECTOR DE LA CARRERA  
DE PSICOLOGÍA CLINICA**



Anexo 2: Memorando de autorización por parte de la Institución.



Ministerio  
de Gobier

**POLICÍA NACIONAL DEL ECUADOR**  
**SUBZONA DE POLICÍA TUNGURAHUA N° 18**

**MEMORANDO**

No.2021-12284-SZT

San Juan Bautista de Ambato, 21 de septiembre del 2021

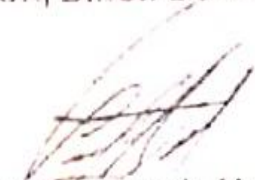
Para: SEÑORES JEFES DEPARTAMENTALES DE POLICÍA DE LA SZT-18:  
**TALENTO HUMANO/GESTIÓN OPERATIVA**

Presente. -

Para su conocimiento, se adjunta el Oficio No. 0882-PSCL-FCS-TELETRABAJO-2021, de fecha 14/09/2021, suscrito por el señor Mgs. Ramiro Torres V, Director de la Carrera de Psicología Clínica, para que una vez enterados de su contenido, sirvanse ustedes, **avocar conocimiento y brindar las facilidades a los señores Morales Castillo Jeniffer Estefanía y Villegas Chalco Josué Israel, para los días 1, 2, y 3 de octubre del 2021 en los horarios de reten, fin desarrollen el Proyecto de Investigación descrito en el documento adjunto, en razón que este Comando autoriza lo solicitado en el mismo, para coordinación se encuentra la señora Sgos. Martha Chalco al celular 0995924388. -Acusen recibo y estricto cumplimiento.**

Atentamente.

VALOR, DISCIPLINA Y LEALTAD.

  
Sr. ~~Mtro.~~ Antonio Muñoz Acosta  
Coronel de Policía de E.M.C.

**COMANDANTE DE LA SUBZONA DE POLICÍA TUNGURAHUA No. 18.**

Contratado por SENA Tungurahua





**Anexo 3: Consentimiento Informado.**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

- Usted ha sido invitado a participar en la investigación con el tema Estilos de personalidad y tipos de afrontamiento al estrés en policías de la Subzona N°18 de Tungurahua, con la responsabilidad de Jeniffer Morales y Josué Villegas (egresados de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo).
- El propósito de la investigación es determinar los estilos de personalidad y los tipos de afrontamiento presentes en los policías. En el estudio a realizar se presentaran dos reactivos psicológicos: Inventario de Estilos de personalidad de Millon (MIPS) y Cuestionario de Afrontamiento al Estrés CAE.
- Su participación es voluntaria, siendo importante señalar la confidencialidad como compromiso imprescindible por parte de los investigadores. Tomando en cuenta la importancia ética y legal, no se manejarán nombres sino números al momento de la calificación e interpretación de resultados.

**USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS**

Se me ha invitado a participar en la presente investigación aclarando que he sido informado verbalmente y he leído el presente documento, comprendiendo plenamente lo expuesto: Yo.....con C.I....., doy mi consentimiento para participar en la recolección de información. Al firmar este protocolo estoy de acuerdo y autorizo a los evaluadores hacer uso de la información que se recogerá de manera estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado dentro de los objetivos de la investigación.

FIRMA.....

FECHA.....

# MIPS\*

\*Adaptación María Martina Casullo  
Universidad de Buenos Aires, Argentina

## Instrucciones

A continuación hay una serie de frases o expresiones que las personas usan para describirse a sí mismas. Estas frases son aquí presentadas para ayudarlo a describir sus sentimientos y actitudes. Trate de responder de la manera más sincera y honesta posible. Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas. Responda de acuerdo a lo que siente y piensa.

No se preocupe si algunas frases le parecen poco comunes; ellas fueron incluidas para describir muchos tipos diferentes de problemas que las personas pueden tener.

Considere atentamente cada frase y use la hoja de respuestas. Si está de acuerdo con la frase o decide que describe algún aspecto suyo, haga una cruz (X) sobre la casilla con la letra V (verdadero). Si está en desacuerdo con la frase o considera que no lo describe, haga una cruz (X) sobre la casilla F (falso).

Trate de responder cada frase aún cuando no esté seguro de su decisión.

Si se equivoca o cambia de opinión, por favor tache claramente su respuesta y haga la cruz (X) en el lugar correcto.

No hay límite de tiempo para contestar este inventario. Trate de trabajar al ritmo más rápido y cómodo para Ud.



- 1 Soy una persona tranquila y colaboradora
- 2 Siempre hice lo que quise y asumí las consecuencias
- 3 Me gusta hacerme cargo de una tarea
- 4 Tengo una manera habitual de hacer las cosas, con lo que evito equivocarme
- 5 Contesto las cartas el mismo día que las recibo
- 6 A veces me las arreglo para arruinar las cosas buenas que me pasan
- 7 Ya no me entusiasman muchas cosas como antes
- 8 Preferiría ser un seguidor más que un líder
- 9 Me esfuerzo para tratar de ser popular
- 0 Siempre he tenido talento para lograr éxito en lo que hago

- 1 Con frecuencia me doy cuenta de que he sido tratado injustamente
- 2 Me siento incómodo cuando me tratan con bondad
- 3 Con frecuencia me siento tenso en situaciones sociales
- 4 Creo que la policía abusa del poder que tiene
- 5 Algunas veces he tenido que ser algo rudo con la gente
- 6 Los niños deben obedecer siempre las indicaciones de sus mayores
- 7 A menudo estoy disgustado por la forma en que se hacen las cosas
- 8 A menudo espero que me pase lo peor
- 9 Me preocuparía poco no tener muchos amigos
- 0 Soy tímido e inhibido en situaciones sociales

- 1 Aunque esté en desacuerdo, por lo general, dejo que la gente haga lo que quiere
- 2 Es imposible pretender que las personas digan siempre la verdad
- 3 Puedo hacer comentarios desagradables si considero que la persona los merece
- 4 Me gustaría cumplir con lo establecido y hacer lo que se espera de mí
- 5 Muy poco de lo que hago es valorado por los demás
- 6 Casi todo lo que intento hacer me resulta fácil
- 7 En los últimos tiempos me he convertido en una persona más encerrada en sí misma
- 8 Tiendo a dramatizar lo que me pasa
- 9 Siempre trato de hacer lo que es correcto
- 0 Dependo poco de la amistad de los demás

- 31 Nunca he estado estacionado por más tiempo del que un parquímetro establecía como límite
- 32 Los castigos nunca me impidieron hacer lo que quiero
- 33 Me gusta acomodar todas las cosas hasta en sus mínimos detalles
- 34 A menudo los demás logran molestarme
- 35 Jamás he desobedecido las indicaciones de mis padres
- 36 Siempre logro conseguir lo que quiero, aunque tenga que presionar a los demás
- 37 Nada es más importante que proteger la reputación personal
- 38 Creo que los demás tienen mejores oportunidades que yo
- 39 Ya no expreso lo que realmente siento
- 40 Es improbable que lo que tengo para decir interese a los demás

- 41 Me esfuerzo por conocer gente interesante y tener aventuras
- 42 Me tomo con poca seriedad las responsabilidades que tengo
- 43 Soy una persona dura, poco sentimental
- 44 Pocas cosas en la vida pueden conmovirme
- 45 Me tensiona mucho tener que conocer y conversar con gente nueva
- 46 Soy una persona cooperativa que se subordina a los demás
- 47 Actúo en función del momento, de las circunstancias
- 48 En general, primero planifico y luego sigo activamente el plan trazado
- 49 Con frecuencia me he sentido inquieto, con ganas de dirigirme hacia cualquier otro lado
- 50 Creo que lo mejor es controlar nuestras emociones
- 51 Desearía que la gente no me culpara a mí cuando algo sale mal
- 52 Creo que soy mi peor enemigo
- 53 Tengo pocos lazos afectivos fuertes con otras personas
- 54 Me pongo ansioso si estoy con personas que no conozco bien
- 55 Es correcto tratar de burlar la ley, sin dejar de cumplirla
- 56 Hago mucho por los demás, pero hacen poco por mí
- 57 Siempre he sentido que las personas no tienen una buena opinión de mí
- 58 Me tengo mucha confianza
- 59 Sistemáticamente ordeno mis papeles y materiales de trabajo
- 60 Mi experiencia me ha enseñado que las cosas buenas duran poco



- 1 Algunos dicen que me gusta hacerme la víctima
- 2 Me siento mejor cuando estoy solo
- 3 Me pongo más tenso que los demás frente a situaciones nuevas
- 4 Generalmente trato de evitar las discusiones, por más que esté convencido de tener razón
- 5 Busco situaciones novedosas y excitantes para mí
- 6 Hubo épocas en que mis padres tuvieron problemas por mi comportamiento
- 7 Siempre termino mi trabajo antes de descansar
- 8 Otros consiguen cosas que yo no logro
- 9 A veces siento que me merezco ser infeliz
- 0 Espero que las cosas tomen su curso antes de decidir que hacer

- 1 Me ocupo más de los otros que de mí mismo
- 2 A menudo creo que mi vida va de mal en peor
- 3 El solo estar con otras personas me hace sentir inspirado
- 4 Cuando manejo siempre controlo las señales sobre límites de velocidad y cuidado de no excederme
- 5 Uso mi cabeza y no mi corazón para tomar decisiones
- 6 Me guío por mis intuiciones más que por la información que tengo sobre algo
- 7 Jamás envidio los logros de los otros
- 8 En la escuela, me gustaron más las materias prácticas que las teóricas
- 9 Planifico las cosas con anticipación y actúo energicamente para que mis planes se cumplan
- 0 Mi corazón maneja mi cerebro

- 1 Siempre puedo ver el lado positivo de la vida
- 2 A menudo espero que alguien solucione mis problemas
- 3 Hago lo que quiero, sin pensar cómo va a afectar a otros
- 4 Reacciono con rapidez ante cualquier situación que pueda llegar a ser un problema para mí
- 5 Sólo me siento una buena persona cuando ayudo a los demás
- 6 Si algo sale mal, aunque no sea muy importante, se me arruina el día
- 7 Disfruto más de mis fantasías que de la realidad
- 8 Me siento satisfecho con dejar que las cosas ocurran sin interferir
- 9 Trato de ser más lógico que emocional
- 0 Prefiero las cosas que se pueden ver y tocar antes que las que sólo se imaginan

- 91 Me resulta difícil ponerme a conversar con alguien que acabo de conocer
- 92 Ser afectuoso es más importante que ser frío y calculador
- 93 Las predicciones sobre el futuro son más importantes para mí que los hechos del pasado
- 94 Me resulta fácil disfrutar de las cosas
- 95 Me siento incapaz de influir sobre el mundo que me rodea
- 96 Vivo en términos de mis propias necesidades, no basado en las de los demás
- 97 No espero que las cosas pasen, hago lo que sucedan como yo quiero
- 98 Evito contestar mal aun cuando estoy muy enojado
- 99 La necesidad de ayudar a otros guía mi vida
- 100 A menudo me siento muy tenso, a la espera de que algo salga mal

- 101 Aun cuando era muy joven, jamás intenté copiar en un examen
- 102 Siempre soy frío y objetivo al tratar con la gente
- 103 Prefiero aprender a manejar un aparato antes que especular sobre porqué funciona de ese modo
- 104 Soy una persona difícil de conocer bien
- 105 Paso mucho tiempo pensando en los misterios de la vida
- 106 Manejo con facilidad mi cambio en los estado de ánimo
- 107 Soy algo pasivo y lento en temas relacionados con la organización de mi vida
- 108 Hago lo que quiero sin importarme el complacer a otros
- 109 Jamás haré algo malo, por más fuerte que sea la tentación de hacerlo
- 110 Mis amigos y familiares recurren a mí para encontrar afecto y apoyo

- 111 Aun cuando todo está bien, generalmente pienso en que pronto va a empeorar
- 112 Planifico con cuidado mi trabajo antes de empezar a hacerlo
- 113 Soy impersonal y objetivo al tratar de resolver un problema
- 114 Soy una persona realista a la que no le gustan las especulaciones
- 115 Algunos de mis mejores amigos desconocen realmente lo que yo siento
- 116 La gente piensa que soy una persona más racional que afectiva
- 117 Mi sentido de la realidad es mejor que mi imaginación
- 118 Primero me preocupo por mí y después de los demás
- 119 Dedico mucho esfuerzo a que las cosas me salgan bien
- 120 Siempre mantengo mi compostura, sin importar lo que este pasando



- 21 Demuestro mucho afecto hacia mis amigos  
 22 Pocas cosas me han salido bien  
 23 Me gusta conocer gente nueva y saber cosas sobre sus vidas  
 24 Soy capaz de ignorar aspectos emocionales y afectivos de mi trabajo  
 25 Prefiero ocuparme de realidades más que de posibilidades  
 26 Necesito mucho tiempo para poder estar a solas con mis pensamientos  
 27 Los afectos del corazón son más importantes que la lógica de la mente  
 28 Me gustan más los soñadores que los realistas  
 29 Soy más capaz que los demás de reírme de los problemas  
 30 Creo que es poco lo que puedo hacer yo, así que prefiero esperar a ver que pasa

- 31 Nunca me pongo a discutir, aunque esté muy enojado  
 32 Expreso lo que pienso de manera franca y abierta  
 33 Me preocupo por el trabajo que hay que realizar y no por lo que siente la gente que participa en su realización  
 34 Trabajar con ideas creativas sería lo ideal para mí  
 35 Soy el tipo de persona que no se toma la vida muy en serio, prefiero ser más espectador que actor  
 36 Me desagradan depender de alguien en mi trabajo  
 37 Trato de asegurar que las cosas salgan como yo quiero  
 38 Disfruto más de las realidades concretas que de las fantasías  
 39 Montones de hechos pequeños me ponen de mal humor  
 40 Aprendo mejor observando y hablando con la gente

- 41 No me satisface dejar que las cosas sucedan y simplemente contemplarlas  
 42 No me atrae conocer gente nueva  
 43 Pocas veces sé como mantener una conversación  
 44 Siempre tengo en cuenta los sentimientos de las otras personas  
 45 Confío más en mis intuiciones que en mis observaciones  
 46 Trato de no actuar hasta saber qué van a hacer los demás  
 47 Me gusta tomar mis propias decisiones, evitando los consejos de los otros  
 48 Muchas veces me siento muy mal sin saber por qué  
 49 Me gusta ser muy popular, participar en muchas actividades sociales  
 50 Paracuerdo cuanto a otros lo que pienso

- 151 Me entusiasman casi todas las actividades que realizo  
 152 En mí es una práctica constante depender de mí mismo y no de los otros  
 153 La mayor parte del tiempo la dedico a organizar los acontecimientos de mi vida  
 154 No hay nada mejor que el afecto que se siente estando en medio del grupo familiar  
 155 Algunas veces estoy tenso o deprimido sin saber por qué  
 156 Disfruto conversando sobre temas o sucesos míticos  
 157 Decido cuáles son las cosas prioritarias y luego actúo firmemente para poder lograrlas  
 158 No dudo en orientar a las personas hacia lo que creo que es mejor para ellas  
 159 Me enorgullece ser eficiente y organizado  
 160 Me desagradan las personas que se convierten en líderes sin razones que lo justifiquen

- 161 Soy ambicioso  
 162 Sé como seducir a la gente  
 163 La gente puede confiar que voy a hacer bien mi trabajo  
 164 Los demás me consideran una persona más afectiva que racional  
 165 Estaría dispuesto a trabajar mucho tiempo para poder llegar a ser alguien importante  
 166 Me gustaría mucho poder vender nuevas ideas o productos a la gente  
 167 Generalmente logro persuadir a los demás para que hagan lo que yo quiero que hagan  
 168 Me gustan los trabajos en los que hay que prestar mucha atención a los detalles  
 169 Soy muy introspectivo, siempre trato de entender mis pensamientos y emociones  
 170 Confío mucho en mis habilidades sociales

- 171 Generalmente puedo evaluar las situaciones rápidamente, y actuar para que las cosas salgan como yo quiero  
 172 En una discusión soy capaz de persuadir a casi todos para que apoyen mi posición  
 173 Soy capaz de llevar a cabo cualquier trabajo, pese a los obstáculos que puedan presentarse  
 174 Como si fuera un buen vendedor, puedo influir sobre los demás exitosamente, con modales agradables  
 175 Conocer gente nueva es un objetivo importante para mí  
 176 Al tomar decisiones creo que lo más importante es pensar en el bienestar de la gente involucrada  
 177 Tengo paciencia para realizar trabajos que requieren mucha precisión  
 178 Mi capacidad para fantasear es superior a mi sentido de realidad  
 179 Estoy motivado para llegar a ser uno de los mejores en mi campo de trabajo  
 180 Tengo una forma de ser que logra que la gente enseguida guste de mí

# MIPS

## Hoja de respuestas

Nombre y apellido .....

Fecha de nacimiento ...../...../..... Fecha de hoy ...../...../.....

Edad..... Sexo ..... | Ocupación .....

Estado Civil ..... | Estudios cursados .....

Lugar de residencia .....

V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F						
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	91	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	121	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	151	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	92	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	122	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	152	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	93	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	123	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	153	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	94	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	124	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	154	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	65	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	95	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	125	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	155	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	96	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	126	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	156	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	127	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	157	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	68	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	98	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	128	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	158	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	69	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	99	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	129	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	159	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	130	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	160	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	71	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	101	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	131	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	161	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	72	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	102	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	132	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	162	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	73	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	103	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	133	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	163	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	74	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	104	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	134	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	164	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	75	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	105	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	135	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	165	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	76	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	106	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	136	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	166	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	107	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	137	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	167	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	78	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	108	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	138	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	168	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	79	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	109	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	139	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	169	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	110	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	140	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	170	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	81	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	111	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	141	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	171	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	82	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	112	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	142	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	172	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	83	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	113	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	143	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	173	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	84	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	114	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	144	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	174	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	85	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	115	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	145	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	175	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	86	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	116	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	146	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	176	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	87	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	117	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	147	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	177	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	88	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	118	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	148	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	178	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	119	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	149	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	179	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	120	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	150	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	180	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Anexo 5: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

**Cuestionario de Afrontamiento del Estrés**

**C  
A  
E**

*Bonifacio Sandín y Chorot*

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

*Instrucciones:* En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud., la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud., piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problema más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A Veces	Frecuentemente	Casi siempre

*¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?*

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente .....             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre saldrían mal              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.....                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Descargué mi mal humor con los demás.....   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas ..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía .....                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Asistí a la Iglesia.....  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.....               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas .....                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Intenté sacar algo positivo del problema... ..                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Insulté a ciertas personas .....   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema...             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) .....                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo... ..                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.....                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás ..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Me comporté de forma hostil con los demás .....                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc. para olvidarme del problema...	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema...	0	1	2	3	4
21. Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema...	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema...	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación...	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes...	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas...	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema...	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal...	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación...	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones problema...	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema...	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”...	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente...	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema...	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir...	0	1	2	3	4
35. Recé...	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema...	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran...	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor...	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos...	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo...	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité mis sentimientos...	0	1	2	3	4
42. Acudí a la iglesia para poner velas o rezar...	0	1	2	3	4



**Anexo 6:** Fotografías de la aplicación dentro de la Subzona de Policía N° 18 de Tungurahua.

