

Tesis final sustentación

por Macgyver Uturunco

Fecha de entrega: 10-jun-2025 06:38p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2696534158

Nombre del archivo: Tesis-_Macgyver_Andree_OK_turnitin.docx (253.26K)

Total de palabras: 18891

Total de caracteres: 100739

⁵
FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Expresión de la ira y calidad de sueño en efectivos policiales
de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025**

Macgyver Andree Uturunco Cahui

²
Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Cusco - Perú

2025

RESUMEN

La investigación desarrollada propone analizar de qué manera las emociones, en particular la ira, pueden influir en la calidad del sueño de los efectivos policiales, considerando que el equilibrio emocional es un componente fundamental para un desempeño profesional eficiente. El objetivo busca determinar la relación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales de Puno en el año 2025. La metodología fue de tipo básica, con un nivel descriptivo-correlacional y un diseño no experimental. La población fue de 100 efectivos policiales, en la que se utilizó un muestreo censal. En los resultados, se encontró que el 74 % de los efectivos policiales presentó un nivel medio de expresión de la ira. En cuanto al estado de ira, el 51 % mostró un nivel medio. En el análisis de correlación, se encontró una relación significativa entre el estado de ira y la calidad de sueño ($r = 0.201$; $p = 0.045$). No se hallaron relaciones significativas entre la expresión de la ira y la calidad de sueño ($r = 0.139$; $p = 0.169$), entre el rasgo de ira y la calidad de sueño ($r = 0.111$; $p = 0.273$), ni entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño ($r = 0.142$; $p = 0.162$). El estudio concluye que los policías presentan niveles moderados de ira y una alta calidad de sueño.

Palabras claves: expresión de ira, calidad de sueño, efectivos policiales.

ABSTRACT

The research developed proposes to analyze how emotions, particularly anger, can influence the quality of sleep of police officers, considering that emotional balance is a fundamental component for an efficient professional performance. The objective is to determine the relationship between the expression of anger and the quality of sleep in police officers of a Special Services Unit of Puno in the year 2025. The methodology was basic, with a descriptive-correlational level and a non-experimental design. The population was 100 police officers, in which a census sampling was used. In the results, it was found that 74% of the police officers presented a medium level of anger expression. As for the state of anger, 51 % showed a medium level. In the correlation analysis, a significant relationship was found between the state of anger and sleep quality ($r = 0.201$; $p = 0.045$). No significant relationships were found between anger expression and sleep quality ($r = 0.139$; $p = 0.169$), between trait anger and sleep quality ($r = 0.111$; $p = 0.273$), nor between anger expression and control and sleep quality ($r = 0.142$; $p = 0.162$). The study concludes that police officers present moderate levels of anger and high sleep quality.

Key words: anger expression, sleep quality, police officers.

INTRODUCCIÓN

Cada vez es más evidente ² la importancia de cuidar tanto la salud mental como física de las personas y los policías no son la excepción. Las exigencias diarias, la exposición a riesgos constantes, los horarios irregulares, los turnos nocturnos, así como la posibilidad de enfrentar escenas violentas todos los días, provocan un desgaste emocional muy grande.

La ira es una emoción que surge cuando alguien se siente amenazado o tratado injustamente, y puede manifestarse de muchas maneras, desde pensamientos negativos hasta acciones agresivas (Chávez, 2024). En el trabajo policial, donde es fundamental mantener el control emocional, no saber manejar bien la ira puede afectar tanto la salud mental de los agentes como la forma en que se relacionan con quienes los rodean. Por otro lado, el sueño es un proceso básico y necesario para que el cuerpo y la mente se recuperen, siendo esencial para que los policías estén en las mejores condiciones para enfrentar los retos que su labor les exige día a día (National Heart Lung and Blood Institute, 2022).

Cuando las emociones son muy intensas, como la ira cuando no se maneja bien, estas pueden afectar la forma en que una persona duerme, dificultando que concilie el sueño, reduciendo la calidad del descanso o provocando que se despierte varias veces durante la noche (Chávez, 2024). Estas alteraciones no solo impactan ³ la salud física y mental, sino que también afectan el comportamiento, la concentración y la capacidad para reaccionar de manera adecuada ante situaciones de mucho estrés, como las que enfrentan con frecuencia los policías en su trabajo diario.

En la región de Puno, Perú, las condiciones del clima y el terreno, junto con las características sociales propias del lugar, traen desafíos que pueden aumentar el desgaste emocional de los policías y afectar todavía más su calidad de sueño. Aunque este tema es

considerado relevante, existen pocas investigaciones realizadas en la zona que exploren cómo la expresión de las emociones se relaciona con el descanso de estos efectivos.

Dicho esto, el propósito de esta investigación busca aportar al conocimiento ⁴ sobre la relación que existe entre la expresión de la ira y la calidad del sueño en los efectivos de una Unidad de Servicios Especiales en Puno. Al comprender mejor cómo estas dos variables interactúan en este contexto particular, se podrá generar información valiosa ¹⁰ que ayude a fomentar el bienestar emocional y la salud mental de los policías, lo cual es fundamental para mejorar su desempeño operativo y la calidad del servicio que brindan a la comunidad.

Capítulo I: Planteamiento del problema

1.1. Planteamiento del problema

La ira es una emoción que aparece cuando alguien siente que está frente a una situación injusta o peligrosa; no obstante, la forma en que se expresa la ira varía mucho, ya que depende del contexto y de la manera en que cada persona la experimenta. A veces se nota, a través de señales físicas, como la aceleración de los latidos del corazón, y otras veces se manifiesta en actos impulsivos que ocurren sin mucho control. Cuando no se logra manejar bien esta emoción, puede afectar de forma negativa la salud mental y también las relaciones con las personas que nos rodean (Cusme, 2023).

Esto sucede en muchos lugares del mundo. Como muestra, un estudio en el norte de Inglaterra mostró que los policías suelen experimentar mucha ira por las exigencias emocionales de su trabajo. En ese ambiente, es común que repriman sentimientos como el miedo o la tristeza, porque la cultura del cuerpo valora que sean fuertes y profesionales. Por eso, expresar miedo es visto como una debilidad, mientras que la ira es algo más aceptado (Lennie et al., 2020).

En Río de Janeiro, los policías suelen decir que su trabajo se siente como *enxugando gelo*, que quiere decir secar hielo, para expresar lo difícil y frustrante que es ver que, a pesar de sus esfuerzos, no logran cambios reales en la seguridad pública. Esta sensación de frustración constante termina afectándolos emocionalmente, y la ira acumulada se traduce en manifestaciones de violencia, especialmente cuando se enfrentan a situaciones llenas de tensión y estrés (Pauschinger, 2020).

Con relación a la calidad del sueño, Angehrn et al. (2022) evidenciaron que más de un tercio de los oficiales de policía en Canadá presentan trastornos del sueño, como insomnio o apnea. Las mujeres reportan peor calidad de sueño que los hombres, lo que se asocia con un incremento en la severidad de síntomas de ansiedad y depresión. Asimismo,

en Noruega, Sørengaard et al. (2021) encontraron que el insomnio afecta el funcionamiento cognitivo y emocional de los policías, impactando negativamente su desempeño en tareas críticas.

Otro estudio, en este caso realizado en Ecuador, por Orma y Ponce (2024), determinó que el 71.3 % de los miembros de la Policía Nacional presentaban mala calidad del sueño, lo que afecta su desempeño laboral y aumenta el agotamiento emocional. No dormir lo suficiente no solo deja huellas en el cuerpo, sino también en el estado emocional. Cuando el descanso es insuficiente, es común que aparezca un cansancio persistente que va más allá de lo físico. Esa sensación de agotamiento se arrastra durante el día y termina afectando el estado de ánimo, reduciendo la energía, la paciencia y la capacidad para manejar el estrés.

En todo el país, Serrano (2022) explicó que la ira es una forma muy común de agresividad entre los policías durante su trabajo. En su estudio, observó que cerca del 48.1 % de los agentes evaluados mostraban un nivel medio de agresividad. Estas personas solían tener reacciones emocionales fuertes cuando sentían que alguien los estaba provocando o amenazando. Cabe destacar que esa agresividad no se quedaba solo en un plano emocional, sino que también venía con una impulsividad bastante notable. Esto significaba que muchos policías reaccionaban de manera rápida, sin tomarse un momento para pensar bien las cosas antes de actuar, lo que puede afectar no solo su bienestar, sino también cómo manejan situaciones estresantes o de mucha presión.

Según Cammy y Santivañez (2022), en distintas zonas del país, se encontró que casi dos tercios de los policías evaluados tenían serios problemas para dormir. No solo les costaba quedarse dormidos, sino que también se despertaban varias veces en la noche y durante el día sentían un cansancio constante que no los dejaba funcionar bien. Esto no solo afecta su salud física, sino también su estado emocional, lo que termina repercutiendo

en su desempeño laboral. A esto se suma que muchos mantienen malos hábitos de alimentación, lo que empeora sus problemas de sueño y afecta aún más su bienestar general.

En general, se evidenció que la ira es una emoción muy común entre los policías y suele mostrarse como agresividad, sobre todo en situaciones que ellos interpretan como provocaciones. Cuando no logran manejar bien esa ira, suelen actuar de manera impulsiva, lo que dificulta que tomen decisiones tranquilas en momentos difíciles. Además, se descubrió que muchos agentes tienen problemas para dormir bien, lo que afecta directamente su salud física y mental. Esta falta de descanso también repercute en su desempeño laboral, porque el cansancio acumulado reduce la capacidad de reaccionar rápido y mantenerse concentrados en sus tareas diarias.

En Puno, ser policía implica mucho más que solo hacer patrullajes o atender emergencias. Los agentes viven una realidad bastante dura, donde las exigencias físicas y emocionales son constantes. Se enfrentan a conflictos sociales que pueden durar horas, protestas continuas y despliegues en zonas alejadas o difíciles de alcanzar, lo que hace que su trabajo sea agotador día tras día. A eso se suma el clima tan particular de la región, con la altura, el frío intenso y los cambios repentinos de temperatura. Estos, no solo afectan el cuerpo, sino también su ánimo y energía. En medio de esta presión, deben actuar rápido y tomar decisiones importantes, algo que no siempre resulta sencillo. Cuando el estrés se acumula y no encuentran cómo manejarlo, es común que respondan con irritación o que tengan dificultades para controlar sus emociones. Por eso, la labor policial en Puno requiere no solo preparación técnica, sino también una fortaleza mental que muchas veces no se reconoce ni se apoya como debería.

Los policías pasan por situaciones complicadas cada día. A eso se suman los turnos largos y el constante riesgo al que están expuestos, lo que afecta mucho su manera

de dormir. Cuando no descansan bien, las personas se ponen más irritables y tienen dificultades para controlar la ira cuando enfrentan momentos difíciles o de conflicto. Además, el no dormir lo suficiente hace que les sea difícil concentrarse y pensar con calma, por lo que a veces reaccionan de forma impulsiva ante provocaciones. Esta mezcla de cansancio tanto físico como emocional no solo les perjudica en su salud y bienestar, sino que también puede poner en peligro a las personas que están bajo su protección. Por este motivo, es muy importante que se creen estrategias de apoyo psicológico y que se mejoren las condiciones en las que trabajan, para que puedan desempeñar su labor de forma más segura y eficiente.

¹⁹ **1.2. Formulación del problema**

1.2.1. Problema general

¿Existe relación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de expresión de la ira en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025?

¿Cuál es el nivel de calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025?

¹
¿Cuál es la relación entre el estado de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025?

¹
¿Cuál es la relación entre el rasgo de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025?

¿Cuál es la relación entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025?

1.3. ¹Objetivos de investigación

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar la relación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

1.3.2. *Objetivos específicos*

Establecer el nivel de expresión de la ira en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

Establecer el nivel de la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

Establecer la relación entre el estado de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

Establecer la relación entre el rasgo de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

Establecer la relación entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

1.4. ²Justificación e importancia

1.4.1. *Justificación teórica*

Este estudio se fundamenta en las teorías sobre la regulación emocional, que analizan cómo la gestión de emociones impacta la calidad de vida, y en las teorías relacionadas con el sueño y el estrés en entornos laborales de alta demanda, como el policial. Explorar la relación entre la expresión de la ira y la calidad del sueño en los policías de Puno permite ampliar el conocimiento sobre la interacción entre factores psicológicos y fisiológicos en profesiones de alto riesgo. Este aporte teórico busca ofrecer nuevas perspectivas para el manejo del estrés y la promoción de la salud mental en contextos de seguridad pública, fortaleciendo la base conceptual en este ámbito.

1.4.2. Justificación práctica

Este estudio resulta muy valioso porque pone en evidencia las difíciles condiciones en las que trabajan los policías en Puno. Ellos enfrentan largas jornadas laborales, están constantemente expuestos a conflictos sociales y deben desenvolverse en ambientes exigentes que afectan tanto su salud física como mental. Los hallazgos de este estudio pueden ser muy útiles para crear programas que realmente ayuden a los policías a manejar el estrés y a dormir mejor, teniendo en cuenta sus necesidades diarias. Al brindarles ese apoyo, no solo se cuida su salud, sino que también se les facilita para desempeñar su trabajo con mayor efectividad, lo que termina beneficiando a toda la comunidad al recibir un servicio de seguridad de mejor calidad.

1.4.3. Justificación metodológica

La metodología empleada en este estudio permitió conseguir resultados confiables y bien fundamentados, ya que se aplicaron instrumentos que habían sido validados en investigaciones anteriores. Al trabajar con un enfoque cuantitativo, fue posible analizar con detalle la información recogida, lo que ayudó a extraer conclusiones claras y objetivas que pueden servir para futuras investigaciones. Además, este enfoque fue clave para apoyar la creación de estrategias prácticas y efectivas que contribuyan a mejorar la salud laboral de los policías, brindando herramientas basadas en datos concretos y reales.

1.4.4. Justificación social

Este estudio contribuye a entender una situación real desde un enfoque sencillo y claro, sirviendo como base para crear programas de intervención hechos a la medida de las necesidades de la comunidad estudiada. Estos programas se centran en mejorar tanto la higiene del sueño como el control de la ira, trabajando juntos para prevenir y atender los problemas que afectan a estas personas. Además, se busca impulsar que la salud

mental forme parte de los servicios de atención primaria, de modo que estas acciones lleguen de manera efectiva y realmente ayuden a la comunidad.

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Cervantes et al. (2024) analizaron la calidad del sueño en policías y los factores que influyen en su satisfacción. A través de un estudio descriptivo con enfoque cualitativo, se aplicó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) a una muestra de 936 policías seleccionados aleatoriamente de distintas unidades especializadas. Los resultados revelaron dos grupos: uno con buena calidad del sueño y otro con dificultades significativas para conciliar y mantener el sueño. Se evidenció que el 62.96 % de los participantes experimentaba insatisfacción con su descanso. A partir de estos hallazgos, se recomendó la implementación de estrategias de autocuidado, ejercicio y salario emocional para mejorar el bienestar y el desempeño laboral de los policías.

Sánchez (2022), en su estudio titulado *Relación entre el sueño insuficiente o de mala calidad y la conducta agresiva en población sana: una revisión sistemática*, analizó la conexión entre la calidad y cantidad del sueño y la conducta agresiva en individuos sin trastornos clínicos. Para llevar a cabo este estudio, se revisaron de manera sistemática varias publicaciones en bases de datos como Scopus y PubMed. De un total de 87 artículos iniciales, se escogieron 13 que cumplían con los criterios establecidos. La mayoría (12 estudios), usaron métodos correlacionales, mientras que solo uno tuvo un enfoque experimental.

Los hallazgos mostraron que cuando la calidad del sueño es mala o insuficiente, aumenta la tendencia a conductas agresivas, y factores como la ira, la hostilidad y el malestar emocional parecen influir mucho en esa relación. Sin embargo, el estudio experimental arrojó un resultado diferente, señalando que la privación parcial del sueño podría disminuir la agresividad reactiva. En definitiva, se ve claramente que existen pocas

investigaciones experimentales sobre este tema y que es necesario seguir explorando cómo afecta la falta de sueño a la agresividad, tanto en el corto como en el largo plazo, especialmente en personas que no presentan problemas de salud.

Hall y Coccaro (2022), llevaron a cabo un estudio llamado *Evaluación de la calidad subjetiva del sueño y problemas de agresión: trastorno explosivo intermitente en comparación con controles psiquiátricos y sanos*. En esta investigación, se enfocaron en entender cómo la calidad del sueño afecta a las personas que tienen trastorno explosivo intermitente, comparando sus resultados con los de personas que tienen otros trastornos psiquiátricos y con personas sin ningún problema de salud mental. Los resultados del estudio revelaron que las personas con TEI tienen una calidad de sueño significativamente peor en comparación con los controles. Además, presentan una mayor latencia del sueño, somnolencia diurna y síntomas de apnea obstructiva del sueño (AOS). También, se encontró una correlación positiva entre los problemas de sueño, la impulsividad y los niveles de agresión en los participantes con TEI. En conclusión, los hallazgos destacan que las alteraciones en la calidad del sueño son factores importantes en la agresividad impulsiva, sugiriendo la necesidad de incluir la *evaluación y el tratamiento de los trastornos del sueño en el manejo clínico de este trastorno*.

Van Veen et al. (2021), en su revisión sistemática y metaanálisis titulada *asociación entre calidad del sueño y agresión*, investigaron la relación entre la calidad del sueño y el comportamiento agresivo a través de diversos estudios observacionales. La revisión abarcó un total de 92 artículos y 96 estudios, que incluyeron datos de 58,154 participantes, entre niños, adolescentes y adultos. El análisis mostró que cuando las personas duermen mal, tienden a ser más agresivas. Así, la relación entre mala calidad del sueño y agresividad fue bastante constante, con un promedio de 0.28. Este resultado fue igual en hombres y mujeres, sin importar la edad o la calidad de los estudios que se

revisaron. Sin embargo, los investigadores comentaron que todavía se necesitan más estudios experimentales para entender mejor si realmente la falta de buen descanso provoca ese aumento en la agresividad. En definitiva, este metaanálisis pone en evidencia que el sueño es un aspecto importante a cuidar si queremos prevenir o reducir comportamientos agresivos en diferentes grupos de personas.

Urra (2020), propone entender cómo se relaciona la calidad del sueño y la agresividad, prestando especial atención sobre si el género y la edad tienen algún efecto en esa relación. La intención fue analizar cómo estas variables interactúan y afectan a diferentes personas según sus características. Para ello, se empleó una metodología basada en la aplicación de dos cuestionarios: el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), que permitió evaluar la calidad del sueño, y la adaptación española del Cuestionario de Agresividad (AQ), utilizado para medir los niveles de agresividad física, verbal, hostilidad e ira. La población estuvo conformada por una muestra de 730 personas.

Los resultados indicaron que una mala calidad del sueño se asociaba de manera positiva con mayores niveles de agresividad. Asimismo, se identificaron diferencias significativas según género: los hombres presentaron una mejor calidad del sueño en comparación con las mujeres, pero exhibieron mayores niveles de agresividad física, mientras que las mujeres tendieron a registrar niveles más altos de ira. Respecto al análisis predictivo de la ira, obtuvo ($p < .05$); lo cual explica un 4 % de los niveles de ira, y el segundo, en el que se incluye también la calidad del sueño, un 9,8 %, por lo que, la mala calidad del sueño explicaría un 5,8 % de los niveles de ira de las personas. En conclusión, el estudio subraya la importancia de cuidar la calidad del sueño como un factor clave para reducir los niveles de agresividad, destacando particularmente su relevancia en los jóvenes, quienes registraron las mayores cifras de agresividad en la muestra analizada.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Condor y Gonzales (2024), en su tesis titulada *Agresividad y calidad del sueño en adolescentes de una institución de educación pública del distrito de San Martín de Porres, Lima, 2023*, analizaron la relación entre la calidad del sueño y la agresividad en adolescentes. El estudio tuvo un enfoque aplicado y un diseño no experimental transversal. Se trabajó con una muestra de 277 adolescentes, compuesta por 137 mujeres y 140 hombres, con edades entre 12 y 18 años. Para la recolección de datos se emplearon el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) y el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (AQ).

Los resultados mostraron una correlación directa, baja pero estadísticamente significativa, entre la calidad del sueño y la agresividad ($r = .173$; $p < .001$). Asimismo, se encontraron diferencias significativas en la calidad del sueño según la edad ($p = .006$), indicando que los adolescentes con mayores problemas de sueño tienden a presentar comportamientos más agresivos en su vida cotidiana. En conclusión, este estudio refuerza la importancia de la calidad del sueño en la regulación de la conducta agresiva en adolescentes, destacando la necesidad de considerar esta variable en el diseño de intervenciones educativas y psicológicas dirigidas a esta población.

Portillo (2021), en su investigación titulada *Inteligencia emocional y agresividad en personal policial de la División de Servicios Especiales Lima, 2020*, exploró la relación entre inteligencia emocional y agresividad en efectivos policiales. En esta investigación, que fue de tipo básico y con un enfoque correlacional, se trabajó bajo un diseño no experimental, es decir, no se intervino en las variables, sino que se observaron tal como se presentan en la realidad. La muestra estuvo formada por 400 policías, hombres y mujeres, cuyas edades oscilaron entre los 19 y los 59 años. Para recopilar la información, se aplicaron dos cuestionarios: uno fue el TMMS-24, que ayuda a conocer

el nivel de inteligencia emocional, y el otro fue una versión modificada del cuestionario de agresividad de Buss y Durkee, que permite medir distintas expresiones de agresividad.

Al analizar los datos, se encontró que existe una relación inversa, aunque débil, entre la inteligencia emocional y la agresividad, con una correlación de -0.232 y un valor de significancia estadística menor a 0.01. Esto significa que, en general, a mayor inteligencia emocional, menor es la tendencia a reaccionar de forma agresiva. Este resultado destaca lo valioso que es desarrollar habilidades emocionales en contextos laborales exigentes como el policial. Fortalecer la inteligencia emocional no solo ayudaría a manejar mejor las tensiones diarias, sino que también podría contribuir a mejorar el clima laboral y el trato hacia la ciudadanía. En resumen, el estudio muestra cómo la capacidad de reconocer y regular las emociones se convierte en una herramienta clave para prevenir conductas agresivas y favorecer un desempeño profesional más equilibrado.

Quispe (2021), en la investigación titulada *Rasgos de personalidad y agresividad en efectivos policiales de una comisaría del distrito de Los Olivos, Lima, 2021*, se analiza cómo se relacionan ciertos rasgos de la personalidad con los niveles de agresividad en miembros de la policía. El estudio se desarrolló como una investigación de tipo básico, con un enfoque descriptivo-correlacional, y bajo un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 100 policías que prestaban servicio en dicha comisaría. Para llevar a cabo el análisis, se aplicaron dos instrumentos reconocidos. El primero fue el Cuestionario Breve de Personalidad basado en los Cinco Grandes Factores, el cual permite evaluar dimensiones como amabilidad, inestabilidad emocional, apertura a la experiencia, extraversión y responsabilidad. El segundo instrumento fue un cuestionario diseñado para medir distintos niveles y formas de agresividad.

Los resultados que se obtuvieron señalaron que existía una relación significativa e inversa entre el rasgo de amabilidad y la agresividad. Esto supone que, mientras mayor

era el nivel de amabilidad en los efectivos, menor era ¹ la tendencia a comportamientos agresivos. Por otro lado, ¹ se encontró una relación directa y también significativa entre la inestabilidad emocional y la agresividad, lo que indica que aquellos policías con mayor dificultad para manejar sus emociones eran más propensos a manifestar conductas agresivas. En cuanto a los otros rasgos evaluados, como la apertura a nuevas experiencias, la extraversión y la responsabilidad, no se encontró una relación significativa con los niveles de agresividad, lo que sugiere que no tienen un peso relevante en este tipo de comportamiento dentro del contexto analizado. En conclusión, este estudio puso en evidencia que ciertos aspectos del carácter, en especial la amabilidad y la estabilidad emocional, están directamente relacionados con la forma en que los policías enfrentan situaciones que podrían detonar respuestas agresivas. Este hallazgo resalta la importancia de trabajar estas características en programas de formación y apoyo psicológico, ya que fortalecer estas áreas podría ayudar a prevenir conflictos, mejorar la convivencia laboral y favorecer un desempeño más equilibrado y saludable en su labor cotidiana.

² Carpio (2020), en su tesis titulada *La calidad de sueño y tipos de agresividad en adolescentes de una comunidad cristiana del Callao - Lince, 2020*, indagó la asociación entre el ¹ sueño y la agresividad en jóvenes ¹⁸ adolescentes. La investigación se llevó a cabo con una muestra de 60 adolescentes de entre 18 y 19 años, utilizando ²⁰ como instrumentos el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) para medir la calidad del sueño, y el Cuestionario de Agresión (AQ) para evaluar los niveles de agresividad. Los resultados mostraron una correlación positiva de nivel medio entre la duración ²³ del sueño y la disfunción diurna con el nivel total de agresividad, lo que permitió confirmar parcialmente las hipótesis planteadas. En conclusión, el estudio destaca la relevancia de la calidad del sueño como un factor clave en la regulación de la conducta agresiva en

adolescentes, subrayando la necesidad de abordar esta variable para promover un desarrollo emocional y conductual saludable en este grupo poblacional.

Salvatierra (2019), en su ³⁶ investigación *Calidad de sueño y niveles de ira en conductores de transporte interprovincial tipo cama baja Lima 2017*, busca ⁶ determinar la relación entre calidad de sueño y los niveles de ira en conductores de transporte interprovincial tipo cama baja en ³² el año 2017. Mediante un enfoque cuantitativo y un ²⁷ diseño no experimental aplicado a 402 conductores. Por medio de la aplicación del Índice de calidad de sueño de Pittsburgh y la escala de ira de conductores (EIC) y el cuestionario de personalidad de Zukerman y Kuhlman, ⁶ se determinó la relación positiva entre calidad de sueño y los niveles de la ira ($Rho=0.303$) y $p<0.000$. Otros factores son los rasgos de personalidad, según la clasificación de Zukerman y Kuhlman – III, donde el 33.8 %, el ⁶ 22.4 % y el 22.1 % correspondieron a rasgos de personalidad sociable, actividad y neurótico-ansioso, respectivamente, concluyendo en la relación entre las variables de estudio.

2.1.3. Antecedentes locales

¹ Coila y Figueroa (2021), en su investigación titulada *Ansiedad en tiempos de pandemia y su relación con la agresividad en el personal policial de la U.S.E. Puno*, analizaron ¹ la relación entre los niveles de ansiedad durante la pandemia de COVID-19 y los comportamientos agresivos en el personal policial de la región. El estudio contó con una muestra de 132 policías de ambos géneros, predominando la participación masculina. Para la recolección de datos, se utilizaron ¹ la Escala de Ansiedad de Zung y el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (versión española).

Los resultados del estudio dejaron ver que, cuando los niveles de ansiedad aumentan, también lo hacen las conductas agresivas entre los policías. Se identificó una relación positiva bastante clara, con un coeficiente de $r_s = 0.48$, lo que refleja que ambos

aspectos están estrechamente vinculados. Esto resulta especialmente importante si se considera que el trabajo policial, sobre todo en situaciones tan exigentes como las vividas durante la pandemia, suele generar un alto desgaste emocional. En ese contexto, la investigación resalta la necesidad de atender la salud mental de quienes forman parte de estas instituciones. Promover espacios de apoyo, diseñar intervenciones adecuadas y brindar herramientas para manejar la ansiedad no solo ayudaría a mejorar su bienestar, sino también a reducir aquellas reacciones impulsivas o agresivas que pueden surgir en momentos de tensión.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. *Expresión de la ira*

Con respecto a la ira, Chávez (2024) conceptualiza esta emoción como una experiencia que no se centra exclusivamente en la retribución o el castigo, como suele interpretarse tradicionalmente, sino que su propósito principal radica en obtener el reconocimiento de los daños sufridos; combinado con aspectos como impulsividad y estrategias de poder.

Desde esta perspectiva, la ira no se entiende simplemente como una reacción hostil o como una forma de castigo, sino más bien como una respuesta emocional que se activa ante situaciones que resultan estresantes, frustrantes o que son percibidas como injustas. Este enfoque permite mirar la ira desde una perspectiva distinta, reconociéndola no solo como un estallido emocional, sino como un recurso que las personas pueden usar para expresar lo que sienten cuando no encuentran otra forma de hacerlo. Entenderla de esta manera ayuda a ver que, en ciertos contextos, la ira también cumple una función comunicativa importante.

Por su parte, Palacios (2021) describe la ira como una emoción fundamental que suele aparecer acompañada de una intensa activación en el cuerpo, como el aumento del

ritmo cardíaco, además de gestos característicos en el rostro, como el ceño fruncido o los labios tensos. Esta emoción no surge al azar, sino que está relacionada con situaciones que impiden alcanzar metas, deseos o necesidades importantes, lo que genera sentimientos de enojo, molestia o frustración. Más allá de su aspecto emocional, la ira también cumple un papel importante desde el punto de vista evolutivo, ya que prepara al organismo para defenderse o incluso reaccionar con fuerza si es necesario. Por eso, no debe entenderse solo como una reacción impulsiva, sino también como un mecanismo que influye directamente en cómo nos relacionamos con los demás y en las decisiones que tomamos ⁴¹ frente a situaciones que percibimos como injustas o amenazantes.

En líneas generales, la ira puede entenderse como una emoción que surge cuando una persona atraviesa una situación molesta o desagradable. Esta emoción suele venir acompañada de sensaciones internas como enojo, irritación o tensión, que en algunos casos pueden ser tan intensas que afectan directamente el comportamiento, llevándolo hacia reacciones impulsivas o incluso agresivas. En esta investigación, se prestó especial atención a esas respuestas emocionales, en particular a los sentimientos de irritabilidad que, en determinadas circunstancias, pueden terminar en conductas poco controladas.

⁴² Para medir este aspecto emocional, se empleó el Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2) desarrollado por Spielberg. Este instrumento permitió explorar diferentes dimensiones de la ira: desde su aparición inmediata, hasta su permanencia con el tiempo, así como la forma en que se expresa, ya sea hacia fuera o contenida internamente. Gracias a esta herramienta, fue posible obtener una visión más completa de cómo las personas procesan y canalizan esta emoción, lo que aporta elementos clave para entender la regulación emocional en distintas poblaciones.

También, Adler y Forbes (2021) explican que la ira es una emoción común y propia del ser humano, que suele aparecer cuando alguien se enfrenta a situaciones que

percibe como injustas, difíciles o frustrantes. Esta emoción no siempre es negativa, ya que en ciertos momentos puede empujar a las personas a reaccionar, a tomar decisiones importantes o incluso a buscar cambios en su entorno. Sin embargo, cuando la ira se vuelve muy intensa, persiste mucho tiempo o se expresa de forma destructiva, puede causar más daño que beneficio. En estos casos, no solo afecta a quien la siente, sino también a quienes lo rodean. Puede generar conflictos en las relaciones personales, afectar el desempeño en el trabajo y deteriorar el bienestar general. Por este motivo, comprender cómo se manifiesta la ira y aprender a manejarla adecuadamente es clave, sobre todo en contextos donde las personas están expuestas a altos niveles de tensión.

a. Estado de ira

Spielberger y Reheiser (2009), entienden el estado de ira como una emoción que no es fija ni constante, sino que aparece de forma pasajera y puede variar en su intensidad dependiendo de lo que viva y sienta la persona en un momento determinado. Esta emoción suele surgir cuando alguien percibe que ha sido tratado con injusticia, cuando se le impide alcanzar algo importante o cuando se siente frustrado. Para estos autores, la ira responde directamente a situaciones específicas, pero también puede verse influenciada por la personalidad o el temperamento de cada individuo.

Chávez (2024), por su parte, plantea que muchas veces se interpreta mal la ira al verla únicamente como una emoción negativa o peligrosa. En su opinión, esta visión es limitada, ya que la ira también puede cumplir una función valiosa si se canaliza adecuadamente. Puede abrir la puerta al diálogo, generar empatía y ayudar a expresar con claridad que algo nos ha afectado. Esta perspectiva contrasta con lo que planteaba Séneca en la antigüedad, quien consideraba que la ira era incompatible con una vida virtuosa.

La ira puede manifestarse de muchas formas, desde sentir frustración hasta experimentar una fuerte indignación. No siempre busca hacer daño; en muchos casos, lo

que intenta es que se reconozca un agravio o una injusticia (Chávez, 2024). Aunque la ira es una reacción común ante situaciones injustas, también puede llevar a que las cosas se compliquen más si no se controla bien. Por eso es importante aprender a manejarla de forma que ayude a resolver los problemas en vez de agravarlos.

b. Rasgo de la ira

Según Sznycer et al. (2022), los rasgos de la ira incluyen su función como una adaptación neurocognitiva que se activa ante señales de desvalorización, desencadenando respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales que buscan hacer que el ofensor valore más el bienestar del individuo afectado, con la intensidad de la ira ajustándose a la magnitud de la ofensa percibida y reflejando patrones consistentes de reacciones que sugieren regularidades transculturales en la lógica y el contenido de esta emoción.

En este sentido, González et al. (2017) entienden el rasgo de ira como una forma en la que algunas personas tienden a sentirse enojadas con más frecuencia y de manera más intensa, sin importar la situación ni el momento. Esta tendencia constante hace que reaccionen con molestia o furia ante distintas circunstancias. Los autores señalan que este rasgo forma parte de la personalidad de cada individuo y que influye mucho en cómo interpretan y responden a lo que les molesta o provoca ira.

Según Sznycer et al. (2022), explican que la ira como rasgo tiene varias facetas. Para ellos, es una forma en que nuestro cerebro nos ayuda a defendernos y conseguir mejores tratos cuando interactuamos con otras personas. Esta emoción se activa sobre todo cuando sentimos que alguien nos menosprecia o no nos valora. La ira no solo afecta lo que pensamos, sino también nuestro cuerpo y cómo actuamos. Además, la intensidad de esta emoción suele ajustarse a lo grave que nos parece la ofensa, tratando de ser eficiente sin gastar más energía de la necesaria. Las formas en que se manifiesta la ira pueden ir desde mostrar molestia con palabras hasta incluso llegar a la violencia, según

el contexto. Lo interesante es que estos patrones se ven en muchas culturas diferentes, lo que sugiere que la ira funciona de manera parecida en distintas partes del mundo.

c. ³ **Control y expresión de la ira**

Martínez (2024) explica que controlar la ira es un proceso que involucra tanto las reacciones del cuerpo como los pensamientos y las experiencias personales, conecta estas partes con lo que se sabe sobre el cerebro, y cómo esto se refleja en el lenguaje y en las formas en que las personas hablan de la ira. También señala que controlar la ira está relacionado con necesidades emocionales básicas, como sentirse seguro y tener control sobre uno mismo.

Según Vidal (2024), la expresión de la ira se manifiesta de distintas formas, ya sea con palabras, gestos o acciones físicas, mostrando cómo una persona vive y comunica ese sentimiento en diferentes situaciones. Los autores distinguen entre la ira dirigida hacia otros (ira externa) y la ira dirigida hacia uno mismo (ira interna).

2.2.2. Calidad de sueño

Por otro lado, con respecto a la ²calidad de sueño, según Jernelov et al. (2023), la ⁴⁴calidad del sueño se define por las variaciones diarias en el sueño. Estas variaciones no solo reflejan la duración y la continuidad del sueño, sino también su impacto en el bienestar diario, el ⁴⁴rendimiento cognitivo, la somnolencia y el estado de ánimo, tanto en adultos jóvenes como mayores.

Según el Ministerio de Salud (2023), la calidad del sueño se refiere a varios factores clave, como la duración adecuada del sueño, su buena calidad, la regularidad, el momento apropiado, y la ausencia de trastornos del sueño. Estos elementos son esenciales para mejorar la salud, el bienestar, la productividad y la seguridad pública. Además, Contreras y Pérez (2021) señalan que el sueño es fundamental para la salud y que se

necesita más investigación sobre ¹ el impacto de la insuficiencia del sueño en la salud pública y las disparidades de salud.

Acorde a la National Heart, Lung, and Blood Institute (2022), la calidad del sueño está vinculada a nuestros ritmos circadianos de 24 horas, los cuales regulan nuestra fisiología y comportamiento para un funcionamiento óptimo en sintonía con el ciclo día/noche, y cualquier alteración de estos ritmos, ya sea por presiones sociales o laborales. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud, como estrés, trastornos mentales y otros problemas, que aunque pueden mitigarse temporalmente, siempre tendrán efectos perjudiciales al trabajar en contra de nuestra biología interna.

a. Calidad de sueño subjetiva

Según Åkerstedt et al. (2022), la ¹ calidad subjetiva del sueño se evalúa mediante autoinformes diarios que registran las variaciones diarias en el sueño y su impacto en el bienestar, la somnolencia, el estrés y la divagación mental, permitiendo así investigar cómo estas percepciones subjetivas se relacionan con ⁴⁴ el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo en la vida cotidiana, al mismo tiempo que se examinan las diferencias en los efectos entre adultos jóvenes y mayores.

Kannan et al. (2021) explican que la calidad subjetiva del sueño es básicamente cómo cada persona siente que durmió, y esto se mide a través de lo que uno mismo reporta. Esta percepción depende de varias cosas: que uno duerma el tiempo suficiente, que lo haga en horarios regulares, que mantenga una rutina constante y que no tenga problemas para dormir. Lo importante es que influye mucho en la salud y el bienestar, ya que afecta nuestros pensamientos, sentimientos y nuestro equilibrio mental. Además, tiene un impacto más amplio que va hasta la seguridad pública, por eso es fundamental evaluar bien la calidad de sueño para entender mejor cómo afecta la salud general de las personas y por qué hay diferencias entre distintos grupos de la población.

La forma en que una persona percibe la calidad de su sueño tiene un peso muy importante en varios aspectos de su vida diaria. Por ejemplo, cuando alguien no duerme bien, su salud se puede ver afectada y puede desarrollar enfermedades como hipertensión, diabetes o problemas del corazón. Además, un mal descanso dificulta que la mente funcione bien; es común que se presenten problemas para recordar cosas, para concentrarse o para tomar decisiones con claridad. También puede afectar el estado de ánimo, generando ansiedad o sentimientos negativos. En los adolescentes, la calidad del sueño está muy ligada a su desempeño en la escuela y a la forma en que se comportan; quienes duermen mejor suelen tener menos conductas riesgosas y mejores relaciones con los demás, además de sentirse más seguros de sí mismos.

En cambio, cuando el sueño es insuficiente o de mala calidad, las personas tienden a reaccionar con mayor estrés, y esto termina perjudicando su salud mental y emocional. También se ha observado que la interrupción del sueño puede activar respuestas inflamatorias y alterar los ritmos circadianos, contribuyendo a desórdenes metabólicos. Finalmente, la percepción subjetiva de ¹la calidad del sueño está estrechamente relacionada con la calidad de vida en general. Un sueño adecuado no solo mejora el bienestar físico y emocional, sino que también incrementa la satisfacción, (Eunice Kennedy Shriver National Institute of Children Health and Human Development, 2018).

⁸**b. Latencia del sueño**

Refiere al tiempo que transcurre desde que una persona intenta dormir hasta que realmente se queda dormida, y es un indicador ¹importante de la calidad del sueño. Un aumento en esta latencia puede señalar problemas como el insomnio, siendo influenciada por factores como el estrés y las presiones sociales, lo que resalta la importancia de atender estas variables para mejorar la salud y el bienestar general (Carrillo et al., 2013). Además, describe la latencia de sueño como el período de transición entre la vigilia y el

sueño, medido desde el apagado de las luces hasta el inicio del primer estadio de sueño sostenido.

Según Meyer et al. (2020), la latencia de ⁸ sueño se refiere al tiempo que transcurre desde que una persona intenta dormir hasta que realmente se queda dormida. Está influenciada por ritmos circadianos que son generados por osciladores moleculares en el cerebro y tejidos periféricos. La latencia de sueño puede verse afectada ¹³ por cambios en los entornos de vida, horarios laborales, patrones de exposición a la luz y factores biológicos, lo que puede tener consecuencias significativas tanto para el cronograma de sueño como para la salud física y mental.

Según Nelson et al., (2021), la latencia del sueño, que es básicamente cuánto tarda alguien en quedarse dormido, es un aspecto muy importante para evaluar cómo es la calidad del sueño. Esta característica forma parte de las cuatro principales que determinan si dormimos bien o no, junto con cuánto tiempo dormimos, qué tan eficiente es ese sueño y cuánto tiempo permanecemos despiertos después de haber logrado dormir. Lo que genera que la latencia varíe son múltiples factores tanto del cuerpo como de la mente y el ambiente donde estamos. Por ejemplo, la edad, nuestro reloj biológico y las distintas etapas del sueño, como el sueño profundo y el sueño REM, influyen bastante. También, ²⁴ el estrés, la ansiedad o la depresión afectan mucho la forma en que nos dormimos. No menos importante es el ambiente donde dormimos: la temperatura del cuarto o el uso del celular o la computadora justo antes de acostarnos, puede condicionar que nos tome más o menos tiempo quedarnos dormidos.

El tiempo que tarda alguien en quedarse dormido, conocido como latencia del sueño, tiene mucha influencia en cómo se siente la persona sobre la calidad de su descanso. Cuando este tiempo es corto, normalmente la persona se siente más contenta con el sueño que tuvo. Pero si tarda mucho en dormirse, eso puede traer problemas como

cansancio, mal humor o dificultad para hacer las cosas durante el día. Por eso es importante prestar atención a este detalle y buscar maneras de que el tiempo para dormir sea menor, ya que eso ayuda a estar más saludable y sentirse mejor en el día a día (Nelson et al., 2021).

c. *Duración de sueño*

Según Boudreaux et al. (2025), la duración de sueño se refiere al tiempo total que una persona pasa durmiendo en un período específico, siendo un aspecto crucial de la calidad del sueño. Se ha observado que, en promedio, los adultos mayores suelen dormir menos y experimentar un sueño más fragmentado y menos profundo que los jóvenes. Además, la duración del sueño puede variar tanto entre diferentes individuos como de una noche a otra en la misma persona, y esta variabilidad interindividual (IIV) está relacionada con resultados de salud, destacando la edad como un factor influyente en dicha oscilación.

Para Ramar et al. (2021), la duración de sueño es el tiempo total que una persona pasa durmiendo, y es crucial para la salud y el bienestar. Además de una duración adecuada, también son esenciales la calidad, el horario y la regularidad del sueño, ya que todos estos factores influyen en la salud general.

Según Sen y Tai (2023), la duración del sueño es un factor importante con múltiples consideraciones relacionadas con la salud y el rendimiento cognitivo. En primer lugar, existe una relación cuadrática entre la cantidad de sueño y el rendimiento cognitivo, lo que significa que hay una duración óptima necesaria para mantener un funcionamiento adecuado. Sin embargo, se destaca que la calidad del sueño puede ser incluso más relevante que su duración, ya que una mala eficiencia y la fragmentación del sueño están vinculadas con un rendimiento ejecutivo deficiente y un mayor riesgo de desarrollar demencia.

Desde el punto de vista biológico, cambios en el cerebro y la interrupción del sistema linfático pueden explicar la conexión entre el sueño y las funciones cognitivas. Además, se resalta que el sueño es un factor de estilo de vida modificable, lo que implica que su ajuste puede ser una estrategia efectiva para mejorar la cognición y reducir el riesgo de demencia, especialmente en personas mayores. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar tanto la calidad como la duración del sueño en el diseño de intervenciones para promover la salud cognitiva.

d. Eficiencia habitual del sueño

Según Illingworth et al. (2020), la eficiencia habitual del sueño se refiere a la relación entre el tiempo total en la cama y el tiempo efectivamente dormido. Esta se ve afectada por factores como la interrupción del sueño y el estrés, lo que puede tener consecuencias negativas para la salud y el bienestar.

Grandner (2022) menciona que la eficiencia del sueño se refiere a la efectividad con la que una persona duerme, calculada como la proporción del tiempo total en la cama que se pasa realmente durmiendo; una baja eficiencia del sueño puede contribuir al padecimiento de una serie de problemas de salud, incluidos el aumento de peso, enfermedades cardiovasculares y trastornos neurocognitivos, además, está influenciada por factores como la edad, el sexo y el estatus socioeconómico.

Según Barbato (2021), la eficiencia habitual del sueño es un aspecto clave que involucra varios factores determinantes de su calidad. En primer lugar, tanto la duración como la eficiencia del sueño están estrechamente relacionadas con la percepción subjetiva de la calidad del descanso. En el contexto de la sociedad moderna, caracterizada por un ritmo de vida 24/7, la reducción en las horas de sueño se ha vuelto común, pero a menudo resulta insuficiente para satisfacer las necesidades completas del proceso de sueño.

La influencia de la luz artificial durante la noche también juega un papel importante, ya que puede alterar los ritmos circadianos y afectar de manera significativa el sueño REM, una fase crítica para el descanso y la regeneración cerebral. Además, la sincronización adecuada del período de sueño con el reloj circadiano es esencial para garantizar una duración y continuidad óptimas del sueño (Barbato, 2021).

Por último, el sueño REM se destaca como un componente imprescindible para mantener la continuidad del sueño y preparar al cerebro para un funcionamiento adecuado durante la vigilia. Estos elementos subrayan la importancia de una correcta gestión de los factores que influyen en la eficiencia del sueño, especialmente en el contexto de las exigencias de la sociedad moderna (Barbato, 2021).

e. Perturbaciones del sueño

Según Elder et al. (2022), las perturbaciones del sueño incluyen mala calidad del sueño, excesiva somnolencia diurna y trastornos del comportamiento durante el sueño REM, que son comunes y pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los individuos.

Además, Hernandez et al. (2022) mencionan que las perturbaciones del sueño se refieren a problemas como la somnolencia excesiva, el insomnio, la privación del sueño y el desfase social, que son comunes entre los trabajadores por turnos y pueden llevar a trastornos del sueño más graves, como el síndrome de piernas inquietas y la apnea obstructiva del sueño.

Por su parte, Khambadkone y Benjamin (2022), indican que las perturbaciones del sueño más comunes abarcan varios tipos que afectan tanto la calidad como la cantidad del descanso. El insomnio, caracterizado por la dificultad para conciliar o mantener el sueño, es una de las alteraciones más frecuentes y tiene un impacto directo en la calidad del descanso. La apnea del sueño, por su parte, se manifiesta en interrupciones en la

respiración durante el sueño, lo que conduce a una calidad deficiente del sueño y a la somnolencia diurna.

⁴ Factores ambientales, como el ruido, la luz y las temperaturas inadecuadas, también contribuyen significativamente a la interrupción del sueño, afectando su continuidad y eficacia. Además, existen otros trastornos del sueño que engloban una variedad de afecciones capaces de alterar el sueño y, en consecuencia, impactar negativamente la cantidad y calidad del mismo. Estos tipos de perturbaciones subrayan la importancia de identificar y tratar las causas subyacentes para mejorar el bienestar general (Khambadkone & Benjamin, 2022).

f. Uso de medicamentos

Baranwal et al. (2023), indican que el uso de medicamentos puede influir en el sueño al alterar su calidad y duración, y aunque el tratamiento a menudo busca mejorar el sueño, es fundamental adoptar prácticas de higiene del sueño y modificaciones de hábitos para lograr mejoras a largo plazo en la salud del sueño.

El uso de medicamentos para el sueño implica la administración de fármacos diseñados para tratar trastornos como el insomnio o la apnea del sueño, y aunque pueden ser efectivos para inducir o mantener el sueño y mejorar su calidad, es crucial utilizarlos con precaución debido a los posibles efectos secundarios, el riesgo de dependencia y la importancia de abordar las causas subyacentes de los problemas de sueño, por lo que su combinación con prácticas de higiene del sueño y cambios en el estilo de vida es altamente recomendada para lograr resultados más sostenibles y beneficiosos para la salud general del individuo (Baranwal et al., 2023).

Para Cheah et al. (2021), plantean que el uso de medicamentos para mejorar el sueño debe considerar varios aspectos clave. En cuanto a la dosis adecuada, se sugiere una cantidad de ≥ 600 mg/día para lograr efectos significativos en la calidad del sueño.

Asimismo, se recomienda que el tratamiento tenga una duración mínima de ≥ 8 semanas para maximizar los beneficios obtenidos.

En relación con la seguridad, los autores enfatizan la necesidad de recopilar más datos sobre posibles efectos adversos serios, especialmente en el uso a largo plazo del medicamento, para garantizar su seguridad. Además de los efectos directos sobre el sueño, se identificaron beneficios adicionales, como la mejora en la alerta mental al despertar y la reducción de los niveles de ansiedad. Estas consideraciones subrayan la importancia de un manejo cuidadoso y personalizado en el uso de medicamentos para el tratamiento de trastornos del sueño (Cheah et al., 2021).

g. Disfunción diurna

Nelson et al., (2021) define la disfunción a los efectos adversos resultantes de una mala calidad del sueño, que pueden incluir fatiga, irritabilidad, y disminución de la capacidad de respuesta durante el día, lo que impacta negativamente en la funcionalidad diaria de las personas y puede llevar a un aumento en el consumo de cafeína y alcohol.

Schwarz et al. (2018) contemplan que la disfunción diurna se refiere a los efectos negativos que las variaciones en la calidad del sueño pueden tener en el bienestar y el rendimiento diario de las personas, afectando especialmente a su estado de ánimo y capacidad cognitiva, con un enfoque en cómo estas variaciones impactan de manera diferente a los adultos jóvenes y mayores en su vida cotidiana.

2.3. Definición de términos básicos

Ira: Emoción básica caracterizada por una activación fisiológica intensa y sentimientos de enojo en respuesta a situaciones percibidas como injustas o amenazantes.

Estado de ira: Es una condición emocional transitoria que varía en intensidad y fluctúa a lo largo del tiempo en función de las percepciones de injusticia, frustración o bloqueo de metas del individuo.

Rasgo de ira: Incluyen la función de adaptación neurocognitiva que se activa ante señales de desvalorización, desencadenando respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales que buscan hacer que el ofensor valore más el bienestar del individuo afectado.

Expresión y control de ira: Parte de diversas formas en que un individuo manifiesta su experiencia de ira, ya sea de manera verbal, no verbal, o mediante acciones físicas.

Calidad del sueño: Percepción subjetiva y objetiva del descanso durante el sueño, que incluye aspectos como duración, continuidad, latencia y eficiencia, esenciales para el bienestar físico y mental.

³ Latencia del sueño: Tiempo que tarda una persona en conciliar el sueño desde el momento en que se acuesta, considerado un indicador clave de la calidad del sueño.

Agresividad: Conjunto de comportamientos que tienen como objetivo causar daño físico o psicológico a otros, asociados con niveles elevados de irritabilidad y falta de regulación emocional.

Eficiencia del sueño: Proporción entre el tiempo total de sueño y el tiempo que la persona permanece en la cama, utilizado para medir la calidad del descanso.

Estrés: respuesta emocional y fisiológica ante demandas externas o internas percibidas como desafiantes o amenazantes, que puede influir en la calidad del sueño y en la regulación emocional.

² Sueño REM: Fase del sueño en la que ocurren movimientos oculares rápidos, asociada con la consolidación de la memoria, la regulación emocional y el mantenimiento del bienestar psicológico.

Trastornos del sueño: Alteraciones en los patrones normales de sueño, como el insomnio o la apnea del sueño, que afectan la calidad y la cantidad del descanso, impactando negativamente la salud física y mental.

² Capítulo III: Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis

3.1.1. *Hipótesis general*

HG: Existe relación significativa entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

³ HO: No existe relación significativa entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

Hipótesis específicas

⁶ 3.1.2. *Hipótesis específicas*

Ha: Existe relación significativa entre el estado de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

⁵ Ho: No existe relación significativa entre el estado de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

⁵ Ha: Existe relación significativa entre el rasgo de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

⁵ Ho: No existe relación significativa entre el rasgo de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

⁴ Ha: Existe relación significativa entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

Ho: No existe relación significativa entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.

3.2. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Expresión de la ira	Emoción que experimenta la persona debido a un acontecimiento desagradable, presentando sensaciones subjetivas como irritación, furia o tensión.	Los sentimientos de irritabilidad, que llevan a actuar agresivamente serán medidos mediante las dimensiones estado de ira, rasgo de ira, expresión y control de ira.	Estado de ira	Sentimiento	1, 2, 3, 5, 7
				Expresión verbal	6, 9, 10, 12, 15
				Expresión física	4, 8, 11, 13, 14
				Temperamento de ira	16, 17, 18, 20, 23
				Reacción de ira	19, 21, 22, 24, 25
				Expresión externa	27, 29, 31, 34, 38, 40
				Expresión interna	28, 32, 33, 37, 39, 42
				Control Externo	26, 30, 33, 36, 41, 43
				Control Interno	44, 45, 46, 47, 48, 49
				Valoración del sueño	6
Calidad de sueño	Es una combinación de factores que miden que tan bien o mal una persona duerme en términos de cantidad, eficiencia y experiencia subjetiva del sueño durante el último mes	La calidad de sueño se medirá por medio de las dimensiones calidad de sueño subjetiva, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos y disfunción diurna.	Calidad de sueño subjetiva	Valoración del sueño	6
			Latencia del sueño	Tiempo transcurrido antes de dormir	2, 5a,
			Duración del sueño	Horas dormidas durante la noche	4
			Eficiencia habitual del sueño	Horas en la cama	1, 3
			Perturbaciones del sueño	Despertarse durante el sueño	1, 3
				Levantarse antes de ir al sanitario	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j
				Respirar con normalidad	
				Toser o roncicar	
				Frío al dormir	
				Sentir calor	
				Padece dolores	
			Uso de medicamentos	Tipos de medicamentos	7
				Usados antes de dormir	
			Disfunción diurna	Numero de veces que despierto en las noches	8, 9

Capítulo IV: Metodología

4.1. Método y tipo de investigación

4.1.1. Tipo

Este estudio es de tipo básico que, según Ñaupas et al. (2018), se refiere a aquellos estudios que buscan describir, explorar o explicar fenómenos de manera fundamental, sin aplicar manipulaciones experimentales complejas.

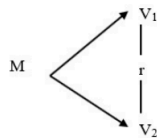
A su vez, según Hernández y Mendoza (2018), se utilizó un enfoque cuantitativo, el cual se fundamenta en cuantificar los datos por medio de un análisis estadístico que parte de un marco con una formulación de hipótesis para su posterior verificación.

4.1.2. Nivel

Se considera de nivel descriptivo porque su finalidad es observar y detallar las características de las variables tal como se presentan, y es específicamente de tipo descriptivo correlacional, ya que se analiza hasta qué punto las variables investigadas están asociadas o vinculadas entre sí (Hernández & Mendoza, 2018).

4.1.3. Diseño

El diseño empleado es no experimental, dado que no se modifica ninguna variable ni se intenta influir en las respuestas de los participantes mediante incentivos. Asimismo, es de tipo transversal, ya que la recolección de datos se realiza en un punto temporal determinado (Hernández & Mendoza, 2018).



Donde:

M: personal policial
V1: expresión de ira
V2: calidad de sueño
r: correlación entre variables

4.2. Población y muestra

4.2.1. Población

Es el conjunto de elementos delimitados por el investigador que comparten características comunes (Ñaupas et al., 2018). Está conformada por 100 participantes.

Masculino		Femenino	
95	95.0 %	5	5.0 %

4.2.2. Muestra

El muestreo censal implica trabajar con la totalidad de la población objetivo, ya que se considera que todos los individuos tienen características relevantes para el estudio (Ñaupas et al., 2018). En este caso, la muestra consta de 100 participantes, quienes fueron incluidos en el estudio. Al tratarse de un muestreo censal, no se requiere el cálculo del tamaño de la muestra mediante fórmulas estadísticas, ya que no se selecciona un subconjunto, sino que se incluye a toda la población disponible.

De manera que se determinó el tamaño de muestra, previo cumplimiento de los criterios descritos:

Criterios de inclusión:

- Efectivos policiales en servicio activo en la región policial de Puno durante el periodo de estudio.
- Efectivos entre 25 y 50 años de edad, para abarcar un rango de edad representativo en el servicio policial.

- Policías con un tiempo mínimo de servicio de 3 años, asegurando que tienen experiencia suficiente en el cargo.

Criterios de exclusión:

- Efectivos con diagnósticos previos de trastornos psiquiátricos o del sueño, como insomnio crónico o trastorno de estrés postraumático.
- Policías en tratamiento farmacológico que interfiera con el sueño o con la regulación de la ira.
- Efectivos en licencia médica o administrativa durante el período de recolección de datos.

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.3.1. Técnicas

Como indica Suárez et al. (2022), la técnica de la encuesta permite obtener o recolectar información de forma sistemática mediante la utilización de instrumentos diseñados, siguiendo pautas metodológicas específicas para su aplicación, con el propósito de lograr resultados y objetivos más cercanos a la realidad. Esta investigación utilizó la encuesta, pues los datos recolectados se realizaron a través de instrumentos aplicados al personal policial.

4.3.2. Instrumentos

Se aplicó dos instrumentos para medir las variables propuestas; respecto a la ⁴⁸ Expresión de la ira, se utilizó el Inventario Expresión de Ira Estado/Rasgo STAXI 2 por Charles D. ³ Spielberger donde la procedencia respecta a Psychological Assessment Resources PAR, Odesa, Florida, EE.UU. Por lo que, para lo planteado, se vio necesario la adaptación española por J.J. Miguel Tobal, M.I. Casado Morales, A. Cano Vindel y C.D. Spielberger, con una duración ³ de aprox. entre 10 a 15 minutos. El inventario está compuesto por 49 ítems divididos en tres secciones, cada una con instrucciones

específicas: estado, rasgo, y la expresión y control de la ira. Su aplicación es para adolescentes y adultos; con la finalidad de evaluar las facetas de la ira, compuesta por 3 dimensiones y 49 ítems con opciones de respuesta que se puntúan de 1 a 4.

Validez y confiabilidad

Monteza y Pacheco (2020) realizaron un análisis de la validez de contenido aplicando el criterio de jueces, obteniéndose valores de la V de Aiken entre .73 y .87, lo que se considera aceptable. En cuanto a la estructura interna, el análisis factorial confirmatorio mostró un índice de bondad de ajuste (GFI) de .90 y un residuo cuadrático estandarizado (SRMR) de .062, indicativos de un ajuste adecuado.

Respecto a la confiabilidad, se utilizó el coeficiente Omega, obteniendo resultados de .96 para la escala de Ira Estado, .89 para Ira Rasgo, y .67 para Expresión y Control de Ira.

Conforme a la calidad de sueño, se aplicó el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh – PSQI desarrollado por Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer de procedencia participe de la Universidad de Pittsburgh, en Estados Unidos con una adaptación española por Royuela y Macías; con una duración de aprox. 5 a 10 min. Por medio de 19 ítems, auto informados y 5 preguntas adicionales que deben ser completadas por la pareja o compañero de cuarto (estas últimas no se incluyen en el cálculo de la puntuación global). Con una aplicación para adultos, para evaluar la calidad de sueño. La encuesta considera solo 7 componentes, cada uno se puntúa entre 0 y 3, donde 0 indica la mejor condición posible y 3 la peor. La puntuación total del PSQI oscila entre 0 y 21 puntos; puntuaciones superiores a 5 indican mala calidad del sueño.

Validez y confiabilidad

En Perú, Casas (2023) evaluó las propiedades del PSQI, demostrando una alta validez, con un coeficiente de validez de contenido (CVC) de .87, basado en la evaluación de expertos sobre la claridad, coherencia y relevancia de los ítems. Además, el análisis factorial confirmatorio reveló cargas factoriales que oscilaron entre .571 para la eficiencia del sueño y .979 para la calidad subjetiva del sueño, lo que indica una fuerte relación entre los ítems y las dimensiones que miden.

En cuanto a la confiabilidad, el alfa de Cronbach fue de .935 para los 7 componentes del PSQI, lo que refleja una excelente consistencia interna del instrumento.

4.4. Procedimiento

Se realizó una evaluación psicométrica en la que se recopilaron datos utilizando las herramientas mencionadas con el fin de obtener un perfil detallado de cada individuo. Se solicitó la autorización de la institución para llevar a cabo el estudio, presentando el consentimiento informado a los participantes que decidan participar voluntariamente. Posteriormente, el instrumento fue administrado en persona, tras coordinar previamente con el responsable del área correspondiente.

4.5. Técnica de análisis de datos

Una vez que se apliquen los instrumentos, los datos se ingresaron en una hoja de cálculo de Excel para su posterior tabulación. Luego, se llevó a cabo el análisis estadístico utilizando el software SPSS en su versión 27. Este análisis incluyó técnicas de estadística correlacional, lo que permitió examinar las relaciones entre las variables mediante tablas y gráficos detallados. Este enfoque correlacional proporcionó una comprensión más profunda de los datos recogidos, identificando asociaciones significativas entre las variables.

4.6. Aspectos éticos

En el desarrollo de esta tesis, se priorizó diversos principios éticos fundamentales para garantizar el respeto, la protección y el bienestar de los participantes. En primer lugar, se solicitó un consentimiento informado, lo que permitió que los involucrados o sus representantes legales conocieran en detalle los objetivos, procedimientos y el manejo de la información del estudio, asegurando así una participación voluntaria y consciente.

Además, se preservó estrictamente la privacidad y confidencialidad de los datos obtenidos. Esto implicó implementar medidas que evitaran la identificación de los participantes y garantizaran un manejo adecuado de la información sensible. De igual modo, se tomaron medidas específicas para resguardar el bienestar de los involucrados mediante criterios de inclusión y exclusión claros, respetando su decisión de no participar o de retirarse en cualquier momento, sin repercusiones ni presiones.

Por otra parte, la investigación consideró la autorización institucional de la Unidad de Servicios Especiales de Puno, asegurando que se realizara en un entorno avalado y controlado. Paralelamente, se enfatizó el respeto a la dignidad y autonomía de los participantes, reconociendo su derecho a decidir sobre su permanencia en el estudio, garantizando su bienestar en todo momento.

Finalmente, se aseguró la integridad del proceso al comprometerse con la divulgación transparente de los resultados, evitando cualquier forma de distorsión o alteración. Asimismo, se obtendrá la aprobación del comité de ética de la Universidad Continental, cumpliendo con las normativas éticas y legales correspondientes. Estos principios orientaron todo el desarrollo de la investigación, promoviendo una práctica responsable y respetuosa.

Capítulo V: Resultados

5.1 Presentación de resultados

El presente estudio muestra un análisis exhaustivo de 100 efectivos policiales en servicio activo en la región policial de Puno durante el período de estudio. Este estudio empleó dos cuestionarios con el fin de proporcionar información útil capaz de reportar los problemas que acontecen a la población estudiada. Esto se observa a continuación.

Resultados descriptivos

Tabla 1

Niveles de expresión de la ira

Expresión de la ira	Bajo	Medio	Alto
	16 (16.0%)	74 (74.0%)	10 (10.0%)

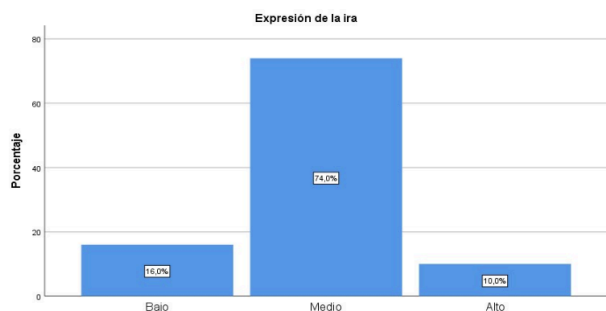
Nota. Elaboración propia.

Conforme a la expresión de la ira, se observó acorde a la tabla 1 y figura 1 la distribución de los niveles en la muestra de 100 efectivos policiales donde se manifiestan niveles medios con un 74.0 %. De manera análoga, se observan niveles bajos con 16.0 % y niveles altos con 10.0 %, por lo que destacó la presencia de una expresividad de la ira moderada en la población estudiada.

9

Figura 1

Niveles de expresión de la ira



Nota. Elaboración propia.

Tabla 2

Niveles del estado de ira

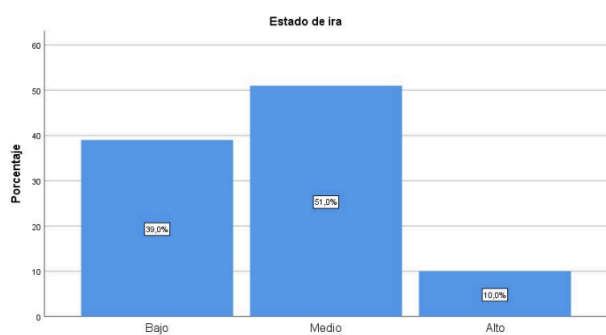
	Bajo	Medio	Alto
Estado de ira	39 (39.0%)	51 (51.0%)	10 (10.0%)

Nota. Elaboración propia.

Conforme al estado de ira, se observó acorde a la tabla 2 y figura 2 la distribución de los niveles en la muestra de 100 efectivos policiales donde se manifiestan niveles medios con un 51.0 %. De manera análoga, se observan niveles bajos con 39.0 % y niveles altos con 10.0 %, es decir que destacó la presencia del estado de ira moderada en la población.

Figura 2

Niveles del estado de ira



Nota. Elaboración propia.

Tabla 3

Niveles del rasgo de ira

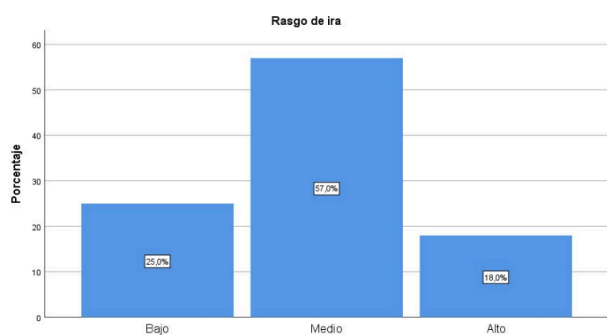
Rasgo de ira	Bajo	Medio	Alto
	25 (25.0%)	57 (57.0%)	18 (18.0%)

Nota. Elaboración propia.

Conforme al rasgo de ira, se observó acorde a la tabla 3 y figura 3 la distribución de los niveles en la muestra de 100 efectivos policiales donde se manifiestan niveles medios en un 57.0 %. De manera análoga, se observan niveles bajos con 25.0 % y niveles altos con 18.0 %, lo que significa que destaca la presencia del rasgo de ira moderada en la población.

Figura 3

Niveles del rasgo de ira



Nota. Elaboración propia.

Tabla 4

Niveles de expresión y control de ira

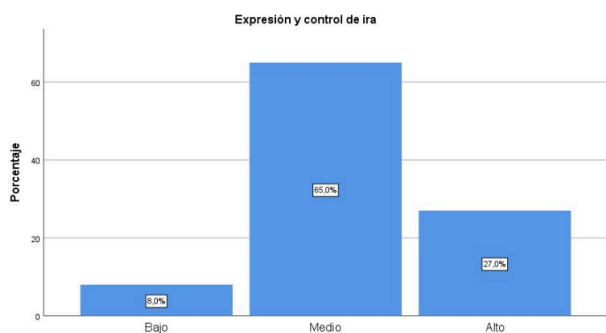
Expresión y control	Bajo	Medio	Alto
de ira	8 (8.0%)	65 (65.0%)	27 (27.0%)

Nota. Elaboración propia.

Conforme al rasgo de ira, se observó acorde a la tabla 4 y figura 4 la distribución de los niveles en la muestra de 100 efectivos policiales donde se manifiestan niveles medios con 65.0 %. De manera análoga, se observan niveles bajos con 8.0 % y niveles altos con 27.0 %, lo que significa que destaca la presencia de la expresión y control de ira moderada en la población.

Figura 4

Niveles de expresión y control de ira



Nota. Elaboración propia.

2

Tabla 5

Niveles de calidad de sueño

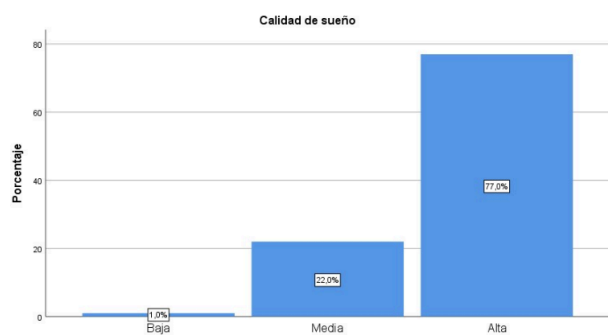
Calidad de sueño	Bajo	Medio	Alto
	1 (1.0%)	22 (22.0%)	77 (77.0%)

Nota. Elaboración propia.

Sobre la calidad de sueño, se observó acorde a la tabla 5 y figura 5 la distribución de los niveles en la muestra de 100 efectivos policiales donde se manifiestan niveles altos con un 77.0 %. De manera análoga, se evidencian niveles medios con 22.0 % y niveles bajos con 1.0 % siendo un valor resaltante debido a su índice; lo que significa que destaca la presencia de calidad de sueño alta en la población.

Figura 5

Niveles de calidad de sueño



Nota. Elaboración propia.

46

Resultados inferenciales

Tabla 6

Análisis de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Expresión de la ira	0.146	100	0.000
Estado de ira	0.091	100	0.040
Rasgo de ira	0.125	100	0.001
Expresión y control de ira	0.113	100	0.003
Calidad de sueño	0.098	100	0.019

Nota. Elaborado por medio de SPSS.

Conforme el análisis de normalidad de la tabla 6, se aprecia como la distribución de las variables a correlacionar, cumplen el supuesto de normalidad en donde las variables a correlacionar son menores a 0.05; esto significa que el estadístico a utilizar es Rho de Spearman.

Resultados de los objetivos específicos

En consideración con los resultados anteriores, se procederá a determinar la relación entre las variables de estudio propuesta según cada objetivo específico.

Tabla 7

Relación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño

Rho Spearman	Coefficiente de correlación	0.139
	Significancia	0.169

Nota. Elaborado por medio de SPSS.

Conforme al análisis de la tabla 7, se aprecia la relación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño, la cual no es estadísticamente significativa ($p = 0.169$). Esto significa que se rechaza la hipótesis planteada. En la cual se puede interpretar que ambas variables no se relacionan bilateralmente de forma significativa.

Tabla 8

Relación entre estado de ira y calidad de sueño

Rho Spearman	Coefficiente de correlación	0.201
	Significancia	0.045

Nota. Elaborado por medio de SPSS.

Conforme al análisis de la tabla 8, se aprecia la relación entre el estado de ira y la calidad de sueño, la cual es estadísticamente significativa ($p = 0.045$). Esto significa que se acepta la hipótesis planteada. Además, se aprecia que la correlación es positiva débil considerando un valor ($r = 0.201$), por lo que se puede interpretar que ambas variables se relacionan bilateralmente de forma ligera.

Tabla 9

Relación entre rasgo de ira y calidad de sueño

Rho Spearman	Coefficiente de correlación	0.111
	Significancia	0.273

Nota. Elaborado por medio de SPSS.

Conforme al análisis de la tabla 9, se aprecia la relación entre el rasgo de ira y calidad de sueño, la cual no es estadísticamente significativa ($p = 0.273$). Esto significa que se rechaza la hipótesis planteada.

Tabla 10

Relación entre expresión y control ira y calidad de sueño

Rho Spearman	Coefficiente de correlación	0.142
	Significancia	0.162

Nota. Elaborado por medio de SPSS.

Conforme al análisis de la tabla 10, se aprecia la relación entre la expresión y control de ira vinculado a la calidad de sueño, la cual es estadísticamente significativa ($p = 0.162$). Esto significa que se rechaza la hipótesis planteada, se puede interpretar que ambas variables no se relacionan bilateralmente.

5.2 Discusión de resultados

Respecto al conjunto analizado todos los casos estuvieron conformados por efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno partiendo de los hallazgos previos.

El objetivo general de la investigación consistió en determinar la relación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025. Aquí, no se halló una relación estadísticamente significativa entre la expresión de la ira y la calidad de sueño, la cual se pudo corroborar ($p = 0.139$, $r = 0.139$). Esto significa que rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula; es decir la expresión de la ira no se relaciona con la calidad de sueño.

Correspondiente a ello, se presenta coincidencia con Cervantes (2024), quien comparte que debido a una existencia de comorbilidad psicológica, percibida como el agotamiento emocional conforme al entorno, este desencadena trastornos del sueño

asociados a sintomatologías del desgaste profesional como parte de ello se presenta una irritabilidad notoria, alteraciones neurofisiológicas como una somnolencia notoria.

Sin embargo, se difiere con lo hallado con Salvatierra (2019), que subraya que la calidad de sueño se relaciona con los niveles de ira, donde el 76 % manifestó niveles de ira influenciado por no poder acceder una medicación necesaria, lo que contribuyó a la prevalencia de ira grave 11.1 %, partiendo de una relación significativa ($p= 0.00$, $r = 0.303$). Esto presenta un escenario distinto con lo encontrado, ya que se observaron niveles medios con 74.0 % conforme a la expresión de la ira en la población objeto de estudio.

Cabe mencionar que el objetivo general se desglosó en aspectos en específico que pudieran detallar y respaldar aspectos en concreto. Siendo así, el primero objetivo específico de este estudio establecer el nivel de expresión de la ira en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025, donde se tuvo un resultado de 74.0 % en un nivel medio y un 16 % de nivel bajo, seguido de un nivel alto con 10 %. En la dimensión de estado de ira, el 51.0 % obtuvo un nivel medio, el 39.0 % un nivel bajo y el 10.0 % un nivel alto. Respecto al rasgo de ira, el 57.0 % se ubicó en nivel medio, el 25.0 % en nivel bajo y el 18.0 % en nivel alto. En cuanto a la expresión y control de la ira, el 65.0 % presentó un nivel medio, el 27.0 % un nivel alto y el 8.0 % un nivel bajo

Estos hallazgos coinciden con lo encontrado por Salvatierra (2019) que a su vez detectó nivel de ira del 73.2 % en personal de transporte donde da a conocer que el tipo de personalidad puede influir en la emotividad cotidiana del personal debido a factores como el tipo de actividad y el posible desarrollo de neuroticismo con un 22.1 %; es decir la persistencia de comportamientos que promuevan desencadenantes circunstanciales de ansiedad. Este rasgo puede llevar a una mayor propensión a la ansiedad cuando no se cuenta con estrategias adecuadas de afrontamiento. El estudio también hace énfasis en

que las labores repetitivas y con alta presión emocional tienden a aumentar la sensibilidad y reactividad de los trabajadores, lo que resalta la necesidad de intervenciones preventivas en entornos como el transporte o la labor policial, donde el estrés constante puede repercutir directamente en el equilibrio emocional del personal

A diferencia de lo visto en el estudio, Coila y Figueroa (2021) presentaron resultados conforme a los niveles con un 61.2 % identificado como muy bajo y un 11.3 % en un nivel medio. Esta distinción puede deberse a las características de la población, así como la exposición del entorno social donde se desenvuelven; sin embargo, comparten características sociodemográficas similares al estudio propuesto con una integridad del 95 % de efectivos policiales hombres y el 6 % de mujeres. Además, es posible que la diferencia también esté relacionada con la naturaleza de las funciones que desempeñaban los efectivos evaluados, ya que una menor carga operativa o una exposición reducida a situaciones de alta tensión podría influir en una menor expresión emocional.

Respecto al segundo objetivo específico de este estudio, que propone establecer el nivel de la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025, se obtuvo representativamente valores de 77.0 % de nivel alto. La proporción hallada indica que las variaciones diarias en el sueño de la población analizada no son perjudiciales respecto a su duración, reflejo de sus hábitos de sueño, generando cambios negativos a su bienestar diario, rendimiento cognitivo, así como la aparición de somnolencia. Además, un 22.0 % se ubicó en un nivel medio y solo un 1.0 % presentó una calidad de sueño baja, lo que refuerza la idea de que, en general, han desarrollado rutinas favorables para el descanso. Esto no solo contribuye a su bienestar físico, sino también al desempeño de sus funciones, ya que el sueño reparador está estrechamente ligado a la concentración, la toma de decisiones y la estabilidad emocional. Incluso estas

cifras reflejan una forma de adaptación positiva ante las condiciones particulares del trabajo policial, donde mantener la claridad mental es clave (Jermelov et al., 2023).

Esto difiere con lo descrito por Carpio (2020), que al analizar la calidad de sueño, observó que el 41.7 % se catalogaba en aquellos que merecían atención y tratamiento médico conforme a sus hábitos de sueño. Esta distinción se refuerza con la relevante preocupación de los hallazgos, destacando categóricamente la necesidad de intervención médica a diferencia de lo hallado en el presente estudio. Las diferencias entre ambos estudios podrían deberse a múltiples factores, como el contexto laboral específico, el nivel de presión operativa o incluso las condiciones sociales que rodeaban a cada grupo. Esto pone en evidencia que la calidad del sueño en personal policial no solo depende del individuo, sino también del entorno y del tipo de apoyo que reciben para afrontar sus jornadas.

En cuanto al tercer objetivo específico, que busca establecer la relación entre el estado de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025, se obtuvieron niveles medios bajos con un 74.0 % en los efectivos. Al revisar los resultados estadísticos, se evidenció una relación significativa entre el estado de ira y la calidad del sueño en los efectivos evaluados, aunque la correlación fue débil ($r = 0.201$), con un valor de significancia ($p = 0.045$). Esto sugiere que, cuando el estado de ira aumenta, puede presentarse una leve alteración en la forma en que las personas descansan. Si bien no se trata de una relación intensa, sí refleja una conexión que merece atención, ya que incluso pequeños cambios emocionales podrían influir negativamente en el descanso nocturno, especialmente en un entorno tan demandante como el policial.

En concordancia con Spielberger y Reheiser (2009), esta es una respuesta inmediata a estímulos específicos y puede ser influenciada por factores situacionales y

disposicionales. Este hallazgo respalda la comprensión de que el entorno laboral al que están sometidos los efectivos policiales –caracterizado por la exposición constante a situaciones de riesgo, jornadas prolongadas y una presión operativa elevada—puede generar episodios de ira de carácter momentáneo. En este sentido, se interpreta que las condiciones propias del servicio no necesariamente provocan un estado emocional permanente, sino que actúan como factores desencadenantes que alteran temporalmente su equilibrio emocional.

En contraparte González et al. (2017), conceptualizan el rasgo de ira como la tendencia individual a experimentar frecuentes y pronunciados episodios de ira a lo largo del tiempo y en diversas situaciones, reflejando una propensión estable a responder con irritación o furia. Esta forma de ira tiene un carácter más permanente y está profundamente vinculada a la personalidad de cada individuo. En ese sentido, no depende directamente del entorno o estímulos del momento, sino que forma parte del modo habitual de afrontar los conflictos.

Respecto al cuarto objetivo específico, que busca establecer la relación entre el rasgo de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025, se manifiestan niveles medios con un 57.0 %. Al observar los datos obtenidos, se puede notar que no hubo una asociación significativa entre el rasgo de ira y la calidad del sueño. El coeficiente de correlación fue de apenas 0.111, con un nivel de significancia de 0.273, lo que indica que esta variable más estable y relacionada con la personalidad no parece ejercer una influencia directa sobre el descanso nocturno de los efectivos. A diferencia del estado de ira, que representa una reacción emocional más inmediata frente a ciertas situaciones, el rasgo de ira no mostró un impacto relevante en la forma en que los participantes duermen.

González et al. (2017) conceptualizan el rasgo de ira como la tendencia individual a experimentar frecuentes y pronunciados episodios de ira a lo largo del tiempo y en diversas situaciones, reflejando una propensión estable a responder con irritación o furia. Desde este enfoque, se comprende que el rasgo de ira responde más a una disposición interna del individuo que a factores externos o momentáneos. Se trata de una expresión emocional que forma parte del temperamento, con una tendencia a mantenerse estable a lo largo del tiempo. En el caso del entorno policial, esta característica de personalidad podría influir en la manera en que los efectivos reaccionan ante situaciones de alta exigencia o tensión.

Sin embargo, existen discrepancias, ya que Sznycer et al. (2022) proponen que la ira es una adaptación neurocognitiva diseñada para obtener mejores tratos en contextos sociales. Se activa ante señales de desvalorización, generando respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales proporcionales a la ofensa percibida. Estas reacciones van desde el descontento hasta la agresión física. Además, presenta patrones transculturales, lo que indica una función adaptativa común entre culturas. Esta visión plantea que la ira no solo es una emoción disfuncional, sino una herramienta evolutiva que puede influir tanto en la conducta como en el bienestar personal.

Finalmente, en el quinto objetivo específico se propone establecer la relación entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025. Aquí, se presentaron niveles bajos con 8.0 % y niveles altos con 27.0 %, lo que significa que destaca la presencia de la expresión y control de ira moderada en la población. Los resultados del análisis inferencial indicaron que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la expresión y el control de la ira y la calidad del sueño ($r = 0.142$; $p = 0.162$). Esto sugiere que, aunque la regulación emocional es adecuada en la mayoría de los participantes, dicha capacidad no parece

reflejarse en una mejora notable en la calidad del descanso. Respecto a la manifestación, Coila y Figueroa (2021), enfatizaron en signos de ansiedad y su relación con la agresividad en el personal policial dentro de la localidad de Puno ($r = 0.48$). Esto supone un punto de gran atención, ya que niveles de ansiedad en incremento predisponen a los oficiales a comportamientos agresivos por lo que es relevante atender la salud mental del personal policial, especialmente en contextos de alta presión, resaltando la necesidad de implementar intervenciones para reducir los niveles de ansiedad y mitigar sus efectos en la conducta agresiva.

Correspondiente a ello, Martínez (2024), con el análisis del sueño, señala que el control emocional y la regulación fisiológica están directamente relacionados con la calidad del sueño. Si el control de la ira es moderado, como en el caso de los policías analizados, eso podría explicar los efectos sobre el sueño (ni totalmente deteriorado ni completamente sano). Esta postura plantea que los mecanismos de autorregulación emocional tienen un impacto directo en los procesos neurobiológicos vinculados al descanso

Por otro lado, Vidal (2024) se enfoca en la manifestación externa o interna de la ira, pero no en su regulación o control. Aunque es relevante para entender cómo se expresa la ira, no se vincula directamente con procesos fisiológicos o emocionales reguladores que afectan el sueño. Por lo tanto, esta definición refuta parcialmente la lógica del enunciado, que se enfoca más en la regulación (control) que en la mera expresión.

CONCLUSIONES

Respecto al objetivo general, se concluye que, entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales de Puno, no se presenta una relación estadísticamente significativa ($p = 0.169$). Estos datos indican que, si bien los participantes presentan comportamientos manifiestos de ira relacionados a una calidad de sueño; es posible la presencia de otros factores para poder determinar una relación desde un aspecto general.

Respecto al primer objetivo específico, se concluye que los efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales de Puno presentan mayoritariamente un nivel medio de expresión con una representación de 74.0 %. Esto se refleja en una manifestación emocional moderada en situaciones laborales. Esto es positivo, ya que que los participantes son capaces de gestionar su ira de manera controlada, sin que esta emoción llegue afectar o repercutir en su desempeño.

En relación con el segundo objetivo específico, se pudo observar que la mayoría de los efectivos policiales presentaban una calidad de sueño elevada, con un 77.0 %. A pesar de las condiciones exigentes del servicio, los participantes logran mantener un descanso oportuno. Solo el 1.0 % reportó una calidad baja de sueño, demostrando un nivel saludable.

En cuanto al tercer objetivo específico, se determinó que existe una relación estadísticamente significativa entre el estado de ira y la calidad de sueño ($r=0.201$; $p=0.045$), aunque dicha relación es positiva pero débil. Esto indica que, a mayor estado de ira, podría observarse una leve disminución en la calidad de descanso, siendo este el único componente de la ira que mostró un vínculo directo con el sueño.

En relación con el cuarto objetivo específico, se evidenció que el rasgo de ira no tiene una relación estadísticamente significativa con respecto a la calidad de sueño

($r=0.111$; $p=0.2773$), mostrando que la tendencia estable de responder con ira no afecta de manera directa el descanso nocturno en esta muestra específica. Es posible que otros factores, como las rutinas de descanso o el apoyo social, jueguen un papel más relevante en la calidad del sueño de los efectivos, independientemente de su predisposición emocional.

Finalmente, sobre el quinto objetivo específico, se verificó que no existe una relación significativa entre la expresión y control de la ira y la calidad del sueño ($r = 0.142$; $p = 0.162$). Estos datos indican que, si bien los participantes tienen un control emocional moderado, este no influye directamente en la mejora o deterioro del sueño. Es posible que, aunque el control emocional sea importante, otros factores como el estrés o el ambiente laboral tengan un impacto mayor en la calidad del descanso nocturno.

RECOMENDACIONES

Para el primer objetivo, se recomienda implementar talleres periódicos sobre inteligencia emocional y manejo de la ira, con un enfoque en la comunicación asertiva. Estos talleres ayudarían a los efectivos policiales a mejorar su capacidad ⁸ para expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada, sin que esto afecte su desempeño profesional. La idea es proporcionarles herramientas para que puedan manejar mejor sus respuestas emocionales en situaciones laborales, promoviendo un ambiente más equilibrado y efectivo en el trabajo.

En cuanto al segundo objetivo, se sugiere continuar con la promoción de prácticas de higiene del sueño y la creación de horarios laborales más adecuados, sobre todo para aquellos efectivos que realizan turnos nocturnos o rotativos. A pesar de las exigencias del servicio, es importante garantizar que los policías puedan mantener una calidad de sueño óptima, lo que repercute directamente en su salud y su rendimiento diario. Crear condiciones que favorezcan un buen descanso puede hacer una gran diferencia en su bienestar.

Respecto al tercer objetivo, es dable implementar intervenciones psicológicas breves que ayuden a los efectivos a manejar su estado emocional en momentos de alta tensión. Estas intervenciones serían especialmente útiles antes o después de situaciones estresantes, ya que el estado de ira mostró ¹¹ una relación significativa con la calidad del sueño. Al enfocarse en reducir el impacto de la ira, se podría mejorar indirectamente la calidad del descanso de los efectivos, ayudándoles a equilibrar mejor su bienestar emocional.

En relación con el cuarto objetivo, aunque ¹ no se encontró una relación directa entre el rasgo de ira y la calidad del sueño, sería valioso identificar a aquellos efectivos que presentan niveles altos de ira y ofrecerles apoyo psicológico individualizado.

Sesiones de reeducación emocional o terapia cognitivo-conductual podrían ser efectivas para prevenir posibles efectos negativos a largo plazo, tanto en su bienestar emocional como en su salud general.

Finalmente, para el quinto objetivo, sería importante reforzar los programas de formación continua que se enfoquen en la autorregulación emocional, el control de impulsos y las técnicas de relajación. Aunque no se evidenció una relación directa con la calidad del sueño, desarrollar estas habilidades emocionales es fundamental para el bienestar integral de los efectivos policiales.

Referencias

- Adler, A., & Forbes, D. (2021). *Por qué importa la ira: una introducción*. Apa PsycBooks. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0000244-001>
- Åkerstedt, T., Schwarz, J., Lindberg, E., & Theorell, J. (2022). Tiempo total de sueño, eficiencia del sueño y somnolencia subjetiva al día siguiente en un grupo grande de mujeres. *Sleep Research Society*, 3(1), 1-7.
<https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpac028>
- Angehrn, A., Vig, K., Mason, J., Stelnicki, A., Shields, R., Asmundson, G., & Carleton, N. (2022). Sex differences in mental disorder symptoms among Canadian police officers: the mediating role of social support, stress, and sleep quality. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51, 3-20. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1877338>
- Baranwal, N., Phoebe, Y., & Siegel, N. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77(1), 59-69.
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Barbato, G. (2021). Sueño REM: un indicador desconocido de la calidad del sueño. *Revista*, 18(1), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412976>
- Boudreaux, B., Schwartz, J., Romero, E., & Díaz, K. (2025). Redistribución del tiempo entre el sueño, el sedentarismo y la actividad física y su relación con la presión arterial de 24 horas. *Revista Estadounidense de Hipertensión*, 38(3), 164-167.
<https://doi.org/10.1093/ajh/hpae149>
- Cammy, M., & Santivañez, C. (2022). *Hábitos alimentarios, calidad del sueño y su relación con la composición corporal en efectivos policiales*. [Tesis de pregrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón].
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/958>

- Carpio, Y. (2020). *La calidad de sueño y tipos de agresividad en adolescentes de una comunidad cristiana del Callao - Lince, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37471/Carpio_SY-SD.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Scielo*, 56(2), 5-15.
<https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Casas, L. (2023). *Evidencias psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en adultos de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/130036>
- Cervantes, L., Floréz, O., & Bermúdez, J. (2024). Afección de los trastornos del sueño en la calidad de vida de los policías. *UNIVATES*, 45(1), 99-115.
<https://doi.org/10.22410/issn.1983-0378.v45i1a2024.3675>
- Chávez, S. (2024). *Agresividad y Dependencia Emocional de la Pareja en Estudiantes de una Universidad Privada Arequipa – 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstreams/02a21ca1-803c-46c3-87e2-2ca7a07e26e5/download>
- Cheah, K., Noor, M., Husniati, L., & Abdul, R. (2021). Effect of Ashwagandha (*Withania somnifera*) extract on sleep: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 16(9), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257843>
- Coila, M., & Figueroa, I. (2021). *Ansiedad en tiempos de pandemia y su relación con la agresividad en el personal policial de la U.S.E. Puno, 2021*. [Tesis de pregrado,

Universidad César Vallejo].

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/65394>

Condor, N., & Gonzales, Y. (2024). *Agresividad y calidad del sueño en adolescentes de una institución de educación pública del distrito de San Martín de Porres, Lima, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/145271>

Contreras, A., & Pérez, C. (2021). Insomnio, en busca del tratamiento ideal: fármacos y medidas no farmacológicas. Insomnio, en busca del tratamiento ideal: fármacos y tratamiento no farmacológico. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 591-602. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.004>

Cusme, L. (2023). Importancia del manejo de la ira en los jóvenes y adultos. *Revista Política Y Ciencias Administrativas*, 2(2), 6-18.

<https://doi.org/10.62465/rpca.v2n2.2023.46>

Elder, G., Lazar, A., Alfonso-Miller, P., & Taylor, J.-P. (2022). Sleep disturbances in Lewy body dementia: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(10), 1-22. <https://doi.org/10.1002/gps.5814>

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Children Health and Human Development. (09 de Julio de 2018). *¿Cómo afecta la salud un sueño inadecuado?*

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion/inadecuado>

González, H., Pelegrín, A., & Carballo, J. (2017). Ira y personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(2), 21-29.

<https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/15618>

- Grandner, M. (2022). Sueño, Salud y Sociedad. *Clinicas de Medicina del Sueño*, 17(2), 117-139. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.03.001>
- Hall, O., & Coccaro, E. (2022). Assessment of subjective sleep quality and issues in aggression: Intermittent Explosive Disorder compared with psychiatric and healthy controls. *Comprehensive Psychiatry*, 112(1), 1-24. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152270>
- Hernandez, A., Baustista, R., & Tan, C. (2022). Sleep Disturbances During Shift Work. *Sleep Medicine Clinics*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2021.10.001>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-hill.
- Illingworth, G., Sharman, R., Harvey, C., Foster, R., & Espie, C. (2020). El estudio Teensleep: la eficacia de un programa de educación del sueño en las escuelas para mejorar el sueño de los primeros adolescentes. *Medicina del sueño: X*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2019.100011>
- Jernelov, S., Rosén, A., Blom, K., Kaldo, V., Schwarz, J., D'onofrio, P., & Akerstedt, T. (2023). El significado polisomnográfico de la alteración de la calidad del sueño: un estudio sobre el tratamiento con reducción del tiempo en cama. *Ciencia del cerebro*, 13(10), 1-12. <https://doi.org/10.3390/brainsci13101426>
- Kannan, M., Raman, K., Carden, K., Martin, J., Abbasi, F., Aurora, N., Kapur, V., Olson, E., Rosen, C., Rowley, J., Shelgicar, A., & Trotti, L. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115-2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>

Khambadkone, S., & Benjamin, S. (2022). Sleep Disturbances in Neurological Disease: A Target for Intervention. *Thieme*, 42(5), 639-657. <https://doi.org/10.1055/a-1958-0710>

Lennie, S., Sarah, E., & Sutton, A. (2020). Robocop - The depersonalisation of police officers and their emotions: A diary study of emotional labor and burnout in front line British police officers. *International Journal of Law, Crime and Justice*, 61(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.ijlcj.2019.100365>

Martínez, A. (08 de Abril de 2024). *¿Es cierto que la ira nubla la memoria?* Neuropsicología : <https://neuro-class.com/ira-una-emocion-intensa-que-afecta-la-memoria/>

Meyer, N., Faulker, S., McCutcheon, R., Pillinger, T., Jan, D., & MacCabe, J. (2020). Alteraciones del sueño y del ritmo circadiano en la esquizofrenia y el trastorno bipolar remitidos: una revisión sistemática y un metanálisis. *Boletín de esquizofrenia*, 46(5), 1126-1143. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaa024>

Ministerio de Salud. (2023). *Guía del envejecimiento y Salud mental en personas mayores*. <https://midap.org/wp-content/uploads/2023/08/2023-guia-envejecimiento-salud-mental-en-personas-mayores.pdf>

Monteza, K., & Pacheco, S. (2020). *Evidencias de Validez y Confiabilidad del Inventario Expresión de Ira Estado/Rasgo STAXI 2 en Policías de la Ciudad de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/46340>

National Heart Lung and Blood Institute. (16 de Mayo de 2022). *Privación y deficiencia de sueño*. Cómo el sueño afecta la salud: 2025

- National Heart, Lung, and Blood Institute. (24 de Marzo de 2022). *Cómo funciona el sueño*. Su ciclo de sueño/vigilia: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/ciclo-sueno-vigilia>
- Nelson, K., Davis, J., & Corbett, C. (2021). Calidad del sueño: un análisis conceptual evolutivo. *Foro de enfermería*, 57(1), 144-151.
<https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Nelson, K., Davis, J., & Corbett, C. (2021). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum and Independent voice for nursing*, 57(1), 144-151.
<https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.
- Orna, F., & Ponce, R. (2024). Calidad de sueño y síndrome de burnout en servidores de la Policía Nacional del Ecuador. *Prometeo Conocimiento Científico*, 4(1), 1-15.
<https://doi.org/10.55204/pcc.v4i1.e70>
- Palacios, S. (2021). *Terapia de juego e ira en niños de 8 a 10 años: una revisión sistemática*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar].
https://crailandivarlibrary.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay/alma990002379150107696/502URL_INST:502URL
- Pauschinger, D. (2020). Working at the edge: Police, emotions and space in Rio de Janeiro. *Environment and Planning D: Society and Space*, 38(3), 510-527.
<https://doi.org/10.1177/0263775819882711>
- Portillo, C. (2021). *Inteligencia emocional y agresividad en personal policial de la División de Servicios Especiales Lima, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60592>

- Quispe, J. (2021). *Rasgos de personalidad y agresividad en efectivos policiales de una comisaría del distrito de los Olivos, Lima 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/67895>
- Ramar, K., Malhotra, R., Carden, K., Martin, J., Feinberg, F., Aurora, N., Kapur, V., Olson, E., Rosen, C., Rowley, J., Shelgikar, A., & Trotti, L. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115-2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Salvatierra, G. (2019). *Calidad de sueño y niveles de ira en conductores de transporte interprovincial tipo cama baja Lima 2017*. [Tesis de posgrado, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/6558>
- Sánchez, V. (2022). *Relación entre el Sueño Insuficiente o de Mala Calidad y la Conducta Agresiva en Población Sana: una Revisión Sistemática*. [Tesis de grado, Universidad de Málaga]. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/25642/TFG_Victor_Sanchez_Moreno.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Schwarz, J., Axelsson, J., Gerhardsson, A., Tamm, S., Fischer, H., Kecklund, G., & Åkerstedt, T. (2018). Mood impairment is stronger in young than in older adults after sleep deprivation. *Journal of Sleep Research*, 28(4), 1-9. <https://doi.org/10.1111/jsr.12801>
- Sen, A., & Tai, y. (2023). Duración del sueño y función ejecutiva en adultos. *Informes actuales sobre neurología y neurociencia*, 23(1), 801-813. <https://doi.org/10.1007/s11910-023-01309-8>

- Serrano, E. (2022). *Agresividad e impulsividad en efectivos policiales del distrito La Joya – Arequipa*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/115344>
- Sørengaard, T., Olsen, A., Langvik, E., & Lehouillier, I. (2021). Associations between Sleep and Work-Related Cognitive and Emotional Functioning in Police Employees. *Safety and Health at Work*, 12(3), 359-364.
<https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.03.002>
- Spielberger, C., & Reheiser, E. (2009). Evaluación de las emociones: ansiedad, ira, depresión y curiosidad. *Health and Well-Being*, 1(3), 271-302.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>
- Suárez, I., Varguillas, C., & Ronceros, C. (2022). *Técnicas e instrumentos de investigación: Diseño y validación desde la perspectiva cuantitativa*. UPEL.
<https://hdl.handle.net/20.500.14308/4759>
- Szyncer, D., Selt, A., & Dumont, A. (2022). Cómo funciona la ira. *Evolución y comportamiento humanano*, 43(2), 122-132.
<https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2021.11.007>
- Urra, H. (2020). *Calidad del sueño y agresividad*. [Tesis de grado, Universitat Rovira I Virgili]. <https://repositori.urv.cat/fourrepopublic/search/item/TFG%3A2636>
- Van Veen, M., Lancel, M., Beijer, E., Remmelzwaal, S., & Rutters, F. (2021). The association of sleep quality and aggression: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sleep medicine reviews*, 59(1), 1-15.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101500>
- Vidal, J. (2024). *Entender la ira. Regular el impulso*. Área Humana:
<https://www.areahumana.es/ira-como->

controlarla/#:~:text=La%20expresi%C3%B3n%20de%20ira.,personas%20u%20
objetos%20del%20ambiente.

Anexos

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología
Problema general ¿Existe relación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025? Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de expresión de la ira en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025? ¿Cuál es el nivel de calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025? ¿Cuál es la relación entre el estado de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de	Objetivo general Determinar la relación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025. Objetivo específico Establecer el nivel de expresión de la ira en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025 Establecer el nivel de la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025 Establecer la relación entre el estado de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de	Hipótesis general Hi: Existe relación significativa entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025. Ho: No existe relación significativa entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025. Hipótesis específicas Existe relación significativa entre el estado de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.	Variable 1: Expresión de la ira Dimensiones Estado de ira Rasgo de ira Expresión y control de ira Variable 2: Calidad del sueño Dimensiones Calidad de sueño subjetiva Latencia del sueño Duración del sueño Eficiencia habitual del sueño Perturbaciones del sueño Uso de medicamentos Disfunción diurna	Enfoque: cuantitativo Alcance Descriptivo correlacional Diseño: No experimental transversal Población: 100 participantes policiales Muestra: 100 participantes policiales Técnica e instrumento: Encuesta Inventario de expresión ira estado-rasgo STAXI 2 Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025? ¿Cuál es la relación entre el rasgo de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025?	una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025. Establecer la relación entre el rasgo de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.	Existe relación significativa entre el rasgo de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025. Existe relación significativa entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.	
¿Cuál es la relación entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025?	Establecer la relación entre la expresión y control de ira y la calidad de sueño en efectivos policiales de una Unidad de Servicios Especiales Puno, 2025.		

Instrumentos

INVENTARIO DE EXPRESIÓN IRA ESTADO-RASGO STAXI 2

Edad: **Sexo:**

Parte 1:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lee cada afirmación y rodee con un círculo una de las letras que encontrará a la derecha, la letra que mejor indique COMO SE SIENTE AHORA MISMO, utilizando la siguiente escala de valoración:

A = No, en Absoluto B = Algo C = Moderadamente D = Mucho

COMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO

1. Estoy furioso	A	B	C	D
2. Me siento irritado	A	B	C	D
3. Me siento enfadado	A	B	C	D
4. Le pegaría a alguien	A	B	C	D
5. Estoy enojado	A	B	C	D
6. Me gustaría decir lisuras	A	B	C	D
7. Estoy molesto	A	B	C	D
8. Daría puñetazos a la pared	A	B	C	D
9. Me dan ganas de maldecir a gritos	A	B	C	D
10. Me dan ganas de gritarle a alguien	A	B	C	D
11. Quiero romper algo	A	B	C	D
12. Me dan ganas de gritar	A	B	C	D
13. Le tiraría algo a alguien	A	B	C	D
14. Tengo ganas de abofetear a alguien	A	B	C	D
15. Me gustaría pelear con alguien	A	B	C	D

Parte 2:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lee cada afirmación y rodee con un círculo la letra que mejor indique COMO SE SIENTE NORMALMENTE, utilizando la siguiente escala de valoración:

A = casi nunca B = algunas veces C = a menudo D = casi siempre

COMO ME SIENTO NORMALMENTE

16. Me enfurezco rápidamente	A	B	C	D
17. Tengo un carácter irritable	A	B	C	D
18. Soy una persona alterada	A	B	C	D
19. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen	A	B	C	D

20. Tiendo a perder la paciencia	A	B	C	D
21. Me pone furioso que me critiquen delante de los demás	A	B	C	D
22. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco	A	B	C	D
23. Me molesto con facilidad	A	B	C	D
24. Me enfado si no me salen las cosas como tenía previsto	A	B	C	D
25. Me enfado cuando me tratan injustamente	A	B	C	D

Parte 3:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describir sus reacciones cuando se siente enfadada. Lea cada afirmación y rodee con un círculo la letra que mejor indique COMO REACCIONA O SE COMPORTA CUANDO ESTÁ ENFADADO O FURIOSO, utilizando la siguiente escala:

A = Casi Nunca B = Algunas Veces C = A Menudo D = Casi Siempre

CUANDO ME ENFADO O ENFUREZCO

26. Controlo mi temperamento	A	B	C	D
27. Expreso mi enojo	A	B	C	D
28. Me guardo para mí lo que siento	A	B	C	D
29. Hago comentarios irónicos de los demás (burla)	A	B	C	D
30. Mantengo la calma	A	B	C	D
31. Hago cosas como golpear la puerta	A	B	C	D
32. Me enojo por dentro, aunque no lo demuestro	A	B	C	D
33. Controlo mi comportamiento	A	B	C	D
34. Discuto con los demás	A	B	C	D
35. Tiendo a tener rencores que no cuento a nadie	A	B	C	D
36. Puedo controlarme y no perder la paciencia	A	B	C	D
37. Estoy más enfadado de lo que quiero admitir	A	B	C	D
38. Digo cosas absurdas	A	B	C	D
39. Me irrito más de lo que la gente cree	A	B	C	D
40. Pierdo la paciencia	A	B	C	D
41. Controlo mis sentimientos de enfado	A	B	C	D
42. Evito encararme con aquello que me enfada	A	B	C	D
43. Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de enojo	A	B	C	D
44. Respiro profundamente y me relajo	A	B	C	D
45. Hago cosas como contar hasta diez	A	B	C	D
46. Trato de relajarme	A	B	C	D
47. Hago algo sosegado para calmarme	A	B	C	D
48. Intento distraerme para que se me pase el enfado	A	B	C	D
49. Pienso en algo agradable para tranquilizarme	A	B	C	D

Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

Sexo:

edad:

Instrucciones:

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. POR FAVOR CONTESTE TODAS LAS PREGUNTAS.

1. Durante el último mes, ¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse

Apunte su hora habitual de acostarse:

2. Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes?

Apunte el tiempo en minutos:

3. Durante el último mes, ¿A qué hora se ha estado levantando por la mañana?

Apunte su hora habitual de levantarse:

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido)

Apunte las horas que crea haber dormido:

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso.

Por favor, conteste TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al sanitario:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o “malos sueños”:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

j) Otras razones (por favor descríbalas a continuación):

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?

- ☐ Bastante buena
- ☐ Buena
- ☐ Mala
- ☐ Bastante mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- ☐ Ningún problema
- ☐ Un problema muy ligero
- ☐ Algo de problema
- ☐ Un gran problema

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar la correlación entre la expresión de la ira y la calidad de sueño en una unidad de servicios especiales en Puno, 2025. Este estudio será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación de la expresión de la ira y la calidad del sueño es sencilla y se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad. Podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, y también puede interrumpir su participación en el momento que lo desee. Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se aplicará un cuestionario para evaluar la expresión de la ira.
2. Se aplicará un cuestionario para evaluar la calidad del sueño.

La aplicación de los instrumentos tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Riesgos:

La aplicación de los instrumentos no conlleva riesgos para su salud física ni emocional.

Beneficios:

Usted se beneficiará de una evaluación que le permitirá conocer aspectos relacionados con su expresión de la ira y la calidad de su sueño. Los resultados obtenidos le serán entregados de manera personal y confidencial. Los costos asociados a esta evaluación y análisis serán cubiertos por el estudio, sin ocasionarle ningún gasto.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Asimismo, no recibirá ninguna compensación económica ni de otra índole por su participación.

Confidencialidad:

Su información será tratada de manera confidencial, utilizando códigos en lugar de nombres. Si los resultados del estudio son publicados, no se mostrará información que permita identificar a los participantes.

Derechos del participante:

Si decide participar, puede retirarse del estudio en cualquier momento o no responder a algunas preguntas sin que ello le cause ningún perjuicio.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio y entiendo que puedo decidir no participar o retirarme del estudio en cualquier momento.

CONTACTO DEL INVESTIGADOR

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio contáctese con:

Nombre del investigador: Macgyver Andree Uturnco Cahui

Número de contacto: 914017161

Email: macan.15.15@gmail.com

Nombres y Apellidos:

Participante:

Fecha y Hora:

Tesis final sustentación

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

2

repositorio.continental.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

[Submitted to Universidad Peruana Los Andes](#)

Trabajo del estudiante

1%

5

repositorio.uss.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.usmp.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

nportal0.urv.cat:18443

Fuente de Internet

1%

8

repositorio.upch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

9

repositorio.autonoma.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

10	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
12	riuma.uma.es Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Infile Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to unapiquitos Trabajo del estudiante	<1 %
17	www.ti.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to unifranz Trabajo del estudiante	<1 %
19	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
	apps.ucsm.edu.pe	

21

Fuente de Internet

<1 %

22

repositorio.uigv.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

23

repositorio.upao.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

24

apirepositorio.unh.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

25

dspace.esPOCH.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

26

Submitted to Universidad Anahuac México Sur

Trabajo del estudiante

<1 %

27

Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia

Trabajo del estudiante

<1 %

28

Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC

Trabajo del estudiante

<1 %

29

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

30

upo.es

Fuente de Internet

<1 %

31

ebuah.uah.es

Fuente de Internet

<1 %

32	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	<1 %
33	apirepositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	www.sciencegate.app Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Hofstra University Trabajo del estudiante	<1 %
36	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
37	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %
38	investigacionuft.net.ve Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	scielo.isciii.es Fuente de Internet	<1 %

tesis.usat.edu.pe

43

Fuente de Internet

<1 %

44

www.jove.com

Fuente de Internet

<1 %

45

dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

46

revistas.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

47

Submitted to uni

Trabajo del estudiante

<1 %

48

1library.co

Fuente de Internet

<1 %

49

Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia

Trabajo del estudiante

<1 %

50

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Tesis final sustentación

INFORME DE GRADEMARK

NOTA FINAL

/0

COMENTARIOS GENERALES

PÁGINA 1

PÁGINA 2

PÁGINA 3

PÁGINA 4

PÁGINA 5

PÁGINA 6

PÁGINA 7

PÁGINA 8

PÁGINA 9

PÁGINA 10

PÁGINA 11

PÁGINA 12

PÁGINA 13

PÁGINA 14

PÁGINA 15

PÁGINA 16

PÁGINA 17

PÁGINA 18

PÁGINA 19

PÁGINA 20

PÁGINA 21

PÁGINA 22

PÁGINA 23

PÁGINA 24

PÁGINA 25

PÁGINA 26

PÁGINA 27

PÁGINA 28

PÁGINA 29

PÁGINA 30

PÁGINA 31

PÁGINA 32

PÁGINA 33

PÁGINA 34

PÁGINA 35

PÁGINA 36

PÁGINA 37

PÁGINA 38

PÁGINA 39

PÁGINA 40

PÁGINA 41

PÁGINA 42

PÁGINA 43

PÁGINA 44

PÁGINA 45

PÁGINA 46

PÁGINA 47

PÁGINA 48

PÁGINA 49

PÁGINA 50

PÁGINA 51

PÁGINA 52

PÁGINA 53

PÁGINA 54

PÁGINA 55

PÁGINA 56

PÁGINA 57

PÁGINA 58

PÁGINA 59

PÁGINA 60

PÁGINA 61

PÁGINA 62

PÁGINA 63

PÁGINA 64

PÁGINA 65

PÁGINA 66

PÁGINA 67

PÁGINA 68

PÁGINA 69

PÁGINA 70

PÁGINA 71

PÁGINA 72

PÁGINA 73

PÁGINA 74

PÁGINA 75

PÁGINA 76

PÁGINA 77
