



**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programa de bienestar emocional para disminuir el estrés laboral en trabajadores de
un Puesto de Salud de Nuevo Chimbote, 2019**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en intervención Psicológica**

AUTORA:

Br. Maritere Paola León Carrión (ORCID: 0000-0002-0788-8263)

ASESOR:

Dr. Ericson Felix Castillo Saavedra (ORCID: 0000-0002-9279-7189)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de intervención psicológica

CHIMBOTE – PERÚ

2020

Dedicatoria

A Dios, por la fuerza que me brinda cada día.

A mis padres por el apoyo que me brindaron desde un inicio, y me apoyaron para poder culminar esta etapa académica.

A mi familia, quienes me demostraron su apoyo en todo momento.

Maritere León Carrión


Agradecimiento

Agradecer a mi asesor Ericson Castillo Saavedra por la dedicación y apoyo brindado, quien por sus conocimientos ha hecho que sea posible.

También a los docentes que aportaron sus conocimientos durante toda mi carrera profesional.

La autora

Página de jurado

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO | ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS | Código : Versión : 01 Fecha : 2018 Página : 1 de 2 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

Siendo las horas 10:40 del día, viernes diecisiete de enero del año dos mil veinte se reunió el Jurado evaluador para presenciar la sustentación de la tesis titulada:

PROGRAMA DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DE UN PUESTO DE SALUD DE NUEVO CHIMBOTE, 2019

Presentado por el Bachiller: **LEÓN CARRIÓN, MARITERE PAOLA**

Luego de evidenciar el acto de exposición y defensa de la tesis, se dictamina:

Aprobar por mayoría

Así también los miembros del Jurado suscriben la calificación de 14 como nota de la experiencia curricular de Desarrollo del trabajo de investigación.

En consecuencia, el graduando se encuentra en condiciones de ser calificado/a como (Apto/ no apto) APTA para recibir el grado académico de:

MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Chimbote, 17 de enero de 2020

PRESIDENTE: Dr. Ewin Lopez Robles

Firma: 

SECRETARIO: Mg. Beatriz Amparo Puestas
Mendoza

Firma: 

VOCAL: Dr. Erickson Felix Castillo Saavedra

Firma: 

| | | | | | |
|---------|----------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| Elaboró | Dirección de Investigación | Revisó | Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad | Aprobó | Rectorado |
|---------|----------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|

Declaratoria de Autenticidad

Declaratoria de autenticidad

Yo, León Carrión Maritere Paola, estudiante de la escuela de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo filial Chimbote, declaro que el trabajo académico titulado “Programa de bienestar emocional para disminuir el estrés laboral en trabajadores de un Puesto de Salud de Nuevo Chimbote, 2019” presentado en 91 folios presentando para la obtención del grado académico de Maestra en intervención psicológica, es de mi autoría.

Por lo tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación identificando correctamente todas las citas textuales o de paráfrasis proveniente de otras fuentes de acuerdo a lo establecido por las normas de elaboración de trabajo académico.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresadamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el procedimiento disciplinario.

Nuevo Chimbote, 17 de enero del 2020



Br. Maritere León Carrión
DNI: 70106874

Índice

| | Página. |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Carátula | i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Página de jurado | iv |
| Declaratoria de Autenticidad | v |
| Índice | vi |
| Índice de tablas | viii |
| RESUMEN | ix |
| ABSTRACT | x |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MÉTODO | 14 |
| 2.1 Tipo y diseño de investigación | 14 |
| 2.2 Operacionalización de variables | 15 |
| 2.3 Población y muestra | 16 |
| 2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad | 16 |
| 2.5 Procedimiento | 18 |
| 2.6 Método de análisis de datos | 18 |
| 2.7 Aspectos éticos | 18 |
| III. RESULTADOS | 20 |
| IV. DISCUSIÓN | 23 |
| V. CONCLUSIONES | 26 |
| VI. RECOMENDACIONES | 27 |
| REFERENCIAS | 28 |
| ANEXOS | 35 |
| Anexo 01: Matriz de consistencia lógica de la investigación | 36 |
| Anexo 02: Cuestionario de estrés laboral jss | 37 |
| Anexo 03: Resultados de la validación del instrumento | 40 |
| Anexo 04: Autorización | 56 |
| Anexo 05: Base de datos de la variable de estrés laboral | 57 |
| Anexo 06: Artículo científico | 70 |
| Anexo: 07: Autorización de publicación del artículo científico | 77 |
| Anexo 08: Pantalla de Turnitin | 78 |
| Anexo 09: Acta de originalidad de tesis | 79 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Anexo 10: Formulación de autorización de publicación electrónica de las tesis | 80 |
| Anexo 11: Autorización de la Versión Final del Trabajo de Investigación. | 81 |

Índice de tablas

| | Pág. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Tabla 1 Niveles de estrés laboral antes de aplicar el programa de desarrollo bienestar emocional | 20 |
| Tabla 2 Niveles de estrés laboral después de aplicar el programa de desarrollo de bienestar emocional | 21 |
| Tabla 3 Analisis de la influencia de un programa de desarrollo de bienestar emocional del estrés laboral en trabajadores de un puesto de salud de Nuevo Chimbote, 2019. | 22 |

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la influencia de un programa de desarrollo de bienestar emocional en el estrés laboral en trabajadores de un puesto de salud de Nuevo Chimbote 2019. Para la metodología de tipo de estudio pre experimental, se trabajó con 10 trabajadores y se recolectaron los datos basados en el cuestionario de Estrés laboral JSS para así realizar el programa adecuado. En el análisis realizado en el pretest (122,76) y posttest (58,53) se obtuvo una respuesta favorable de los participantes, y se evidenció de forma significativa en el beneficio del programa de bienestar emocional en la disminución del estrés laboral. Se concluye, el programa de desarrollo de bienestar emocional disminuyó el estrés laboral en trabajadores de un puesto de salud de Nuevo Chimbote 2019.

Palabras clave: Estrés laboral, bienestar emocional, bienestar psicológico.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the influence of an emotional wellbeing development program on occupational stress in workers of a health post in Nuevo Chimbote 2019. For the methodology of the type of pre-experimental study, 10 workers were worked on and They collected the data based on the JSS Work Stress questionnaire in order to carry out the appropriate program. In the analysis carried out in the pretest (122.76) and posttest (58.53) a favorable response was obtained from the participants, and it was significantly evidenced in the benefit of the emotional well-being program in the reduction of work stress. It is concluded, the emotional wellbeing development program reduced work stress in workers of a 2019 New Chimbote health post.

Keywords: Work stress, emotional well-being, psychological well-being.