



**UCV**  
**UNIVERSIDAD**  
**CÉSAR VALLEJO**

## **FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL  
ESTRÉS LABORAL EN COLABORADORES DE UNA EMPRESA DE  
SERVICIO, TALARA 2013.**

**TESIS PARA OPTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**

Br Diego Mattos Mena

**ASESOR:**

MG. Rubén Toro Reque

**LINEA DE INVESTIGACIÓN:**

**PIURA – PERÚ**

**2013**

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA COGNITIVO  
CONDUCTUAL EN EL ESTRÉS LABORAL DE  
LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA DE  
SERVICIO, TALARA 2013**

---

**Lic. Gregorio Dioses Peña**

---

**Lic. Priscila Paredes Gamarra**

---

**Lic. Noe Herrera Gabancho**

## **DEDICATORIA**

- A aquellas personas que tuvieron fe a que diera el primer pasó firme en este largo camino.

**Diego Mattos Mena**

## **AGRADECIMIENTO**

A mi familia.

A los colaboradores que participaron en este gran proyecto.

A mi maestro por todas esas tardes con un lápiz y un papel, por aquellos sueños planteados que hoy han sido plasmados.

A aquellos trabajadores de una planta pesquera en Paita, donde cada almuerzo fue una experiencia grata llena de aprendizaje.

## **DECLARACION DE AUTENTICIDAD**

Yo Diego Mattos Mena, con DNI 72172379, a efecto de cumplir, con las disposiciones vigentes en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y automática.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponsal ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto de documentos de información aportada por lo cual me sonetos a lo dispuesto en las normas académicas de la universidad Cesar Vallejo

**Piura, febrero del 2014**

---

**Br. Diego Mattos Mena**

## **PRESENTACIÓN**

### **Señores miembros del jurado calificador**

Cumpliendo con las disposiciones vigentes emanadas por el reglamento de grados y títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Humanidades, escuela *profesional de Psicología*, someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación Títulado “Efecto de un programa cognitivo conductual en el Estrés Laboral de los colaboradores de una empresa de Servicio, Talara 2013” con el propósito de obtener el título Profesional de Licenciado en Psicología.

El presente estudio tuvo como objetivo “identificar el efecto del programa cognitivo conductual en estrés laboral en colaboradores de una empresa de servicio con la convicción de que se le otorgara el valor justo mostrando apertura a sus observaciones que se brinden a la investigación.

El autor

## ÍNDICE

Dedicatoria	I
Agradecimiento	II
Declaración de autenticidad	III
Presentación	IV
Índice	V
<b>RESUMEN</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>VII</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
<b>II. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>30</b>
2.1. Variables	30
2.2. Operacionalización de variables	31
2.3. Metodología	31
2.4. Tipos de estudio	32
2.5. Diseño	32
2.6. Población, muestra y muestreo	32
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
2.8. Métodos de análisis de datos	39
2.9. Aspectos éticos	39
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>40</b>
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	<b>44</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>49</b>
<b>VI. SUGERENCIAS</b>	<b>50</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</b>	<b>52</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>54</b>



## **RESUMEN**

El presente trabajo tuvo como objetivo determinar los efectos de un Programa Cognitivo conductual en Estrés Laboral para colaboradores de una empresa de Servicio , Talara. Respecto al tipo de investigación es Explicativa buscando establecer las causas de los eventos , fenómenos que se estudian así mismo la investigación(Hernández, Fernández & Bautista,2010).Es de diseño Experimental de corte Cuasi experimental (pre – post Test , grupo experimental y grupo control ) situación de control en la cual se manipulan de manera intencional , una o más variables independientes para analizar las consecuencias de tal manipulación sobre una o más variables dependientes , efectos (Hernández, Fernández & Bautista,2010). La población conformada por 150 colaboradores se extrajo una muestra homogénea, a través de la técnica de muestreo no probabilístico pre – Post iguales conformadas por 24 personas. Respecto a la recolección de datos se utilizó el Cuestionario Estrés Laboral. Validado por el método de jueces y el estadístico Alfa de Crombach, utilizando el estadístico SPSS versión 18 para el tratamiento de los Datos. Los resultados Obtenidos después de aplicar el programa a pesar que no hay diferencias significativas se puede apreciar que si disminuyo ya que en el pre test el nivel de estrés Laboral era 83% alto ,8.3% medio y bajo así mismo en el post test disminuyo de manera considerable 92% medio y 8% bajo. Por lo que concluimos que tuvo significancia en la mayoría de sus indicadores.

### **Palabras Claves**

Estrés Laboral, Inoculación al Estrés, Restructuración Cognitiva, Solución de Problemas, Reacción Física.

## ABSTRACT

This study aimed to determine the effects of a cognitive behavioral program in Occupational Stress for a business partners of Service Talara. Regarding the type of research is Explanatory seeking to establish the causes of events and phenomena that same research study (Hernández, Fernández & Bautista, 2010) .It cut Experimental Quasi experimental design (pre - post test, experimental and control group) control situation in which intentionally manipulated, one or more independent variables to analyze the consequences of such manipulation on one or more dependent variables, effects (Hernández, Fernández & Bautista, 2010). Post equal formed by 24 people - the population consisting of 150 employees a homogeneous sample, through non-probability sampling technique pre extracted. Regarding data collection Occupational Stress Questionnaire was used. Validated by the method of judges and Cronbach alpha statistic using SPSS version 18 statistical treatment of the data. Derived results after applying the program despite no significant differences can be seen that if *I* declined because in the pre test the level of Occupational stress was 83% higher, 8.3% middle and lower himself in the post test was decreased from significantly 92% and 8% lower half. So we conclude that had significance in most indicators.

### Keywords

Job Stress, Stress Inoculation, Cognitive Restructuring, Troubleshooting, Reaction Physics.