



**UCV**

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Estilos de Afrontamiento y Estrés Laboral en Docentes de  
Educación Básica Regular en colegios de Bellavista 2014**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA:**

**MIRYAM GINA LÓPEZ PUMA**

**ASESOR:**

**JORGE ALBERTO FLORES MORALES**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA:**

**PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL**

**LIMA - PERÚ**

**2014-I**

# INDICE GENERAL

Pag.	
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
<b>RESUMEN</b>	x
<b>ABSTRACT</b>	xi
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	10
1.1. Antecedentes	12
1.1.1. Internacionales	12
1.1.2. Nacionales	15
1.2. Justificación.	19
1.3. Planteamiento Del Problema	19
1.4. Marco Teórico	21
1.4.1. Afrontamiento al estrés.	21
1.4.1.1. Afrontamiento	21
1.4.1.2. Teorías de los estilos de afrontamiento.	22
1.4.2. Estrés	26
1.4.2.1. Definiciones	26
1.4.2.2. Fases del estrés	27
1.4.2.3. Tipos de estrés	27
1.4.2.4. Signos y Síntomas	28

1.4.2.5. Consecuencias	28
1.4.2.6. Estrés laboral (Modelos)	29
1.4.2.7. Causas del estrés laboral	31
1.4.2.8. Consecuencias.	33
1.5. Formulación del Problema	34
1.5.1. Problema General	34
1.5.2. Problema Específico	24
1.6 Objetivos	35
1.6.1. Objetivo General	
1.6.2. Objetivos Específicos	29
1.7. Hipótesis	
1.7.1. Hipótesis General	36
1.7.2. Hipótesis Específicas	36
<b>II. MARCO METODOLÓGICO</b>	
2.1. Variables	38
2.2.1. Definición conceptual	38
2.2 Operacionalización de variables	39
2.3. Metodología (Método de investigación)	40
2.4 Tipo de Investigación	41
2.5 Diseño de Investigación	41
2.6. Población y muestra	41
2.6.1. Población	41
2.6.2. Muestra	42
2.6.3. Muestreo	42

2.7 . Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos	43
<b>III. RESULTADOS</b>	51
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	66
<b>V. CONCLUSIONES</b>	70
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	72
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	74
<b>ANEXO</b>	79

## Índice de Tablas

Tabla 1	Operacionalización de variables: Estilos de afrontamiento	39
Tabla 2	Operacionalización de variables: Estrés laboral	40
Tabla 3	Estimación y confiabilidad del test de COPE	47
Tabla 4	Escala de estrés organizacional (O.I.T)	49
Tabla 5	Estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento centrados en el problema	52
Tabla 6	Estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento centrados en la emoción	53
Tabla 7	Estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento evitativos	54
Tabla 8	Frecuencias y porcentajes de los estilos de afrontamiento	55
Tabla 9	Estadísticos descriptivos del nivel de estrés laboral	56
Tabla 10	Frecuencias y porcentajes de los niveles de estrés laboral	57
Tabla 11	Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra	58
Tabla 12	Correlación entre estrés total y los estilos de afrontamiento	59
Tabla 13	Relación entre estilos de afrontamiento enfocados en el problema y las dimensiones del estrés laboral	60
Tabla 14	Relación entre estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y las dimensiones del estrés laboral	62
Tabla 15	Relación entre estilos de afrontamiento evitativos y las dimensiones del estrés laboral	64

## Índice de Figuras

Figura 1	Estilos de afrontamiento	54
Figura 2	Niveles de estrés	56

---

**Dr. JOSÉ VALLEJOS SALDARRIAGA**

**PRESIDENTE**

---

**Dra. ROSARIO MARTÍNEZ GONZALES**

**SECRETARIA**

---

**Lic. CÉSAR MANRIQUE TAPIA**

**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

A mis padres y hermana, quienes me han apoyado en mi carrera, siendo mi pilar y fuerza constante en cada momento de mi vida.

**LA AUTORA**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por la oportunidad de experimentar cada instante los diferentes retos de la vida.

Al Director de la escuela de Psicología por su apoyo y comprensión ante las dudas y dificultades relacionadas a la carrera profesional.

A mi Asesor, Jorge Alberto Flores Morales y profesores, por compartir sus conocimientos y preocupación en la última fase de la formación académica.

A los profesores de los diferentes colegios de Bellavista, quienes colaboraron en todo momento con la investigación.

## DECLARACIÓN JURADA

Yo, Miryam Gina López Puma, estudiante de la Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI: 40700163, con la tesis titulada "Estilos de Afrontamiento y Estrés laboral en Docentes de Educación Básica Regular en colegios de Bellavista 2014"

declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 01 de junio de 2014

.....

Miryam Gina López Puma

D.N.I.:4070016

## **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 siguiente trabajo de investigación titulado: “Estilos de Afrontamiento y Estrés Laboral en Docentes de Educación Básica Regular en colegios de Bellavista, 2014”, elaborado con el propósito de obtener el título profesional de Licenciados en Psicología.

El presente estudio tuvo como objetivo investigar la Determinar la relación existente entre estilos de afrontamiento y estrés en los docentes de Educación Básica regular en los Colegios de Bellavista.

Con la convicción de que se otorgara el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, le agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brinden a la investigación.

Los Olivos, Abril de 2014

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo de determinar la relación existente entre estilos de afrontamiento y estrés laboral en los docentes de Educación Básica regular en los Colegios de Bellavista 2014. El tipo de diseño utilizado fue el descriptivo Correlacional. La muestra fue de 100 docentes de colegios de Bellavista de ambos sexos. Se utilizó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE) y Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS. Los resultados muestran que existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento enfocado al problema ( $r=0.369$ ), los estilos de afrontamiento enfocado a la emoción ( $r=0.374$ ) y los estilos de afrontamiento evitativo ( $r=0.445$ ) con el nivel de estrés laboral en docentes de Educación Básica regular en los Colegios de Bellavista en el año 2014, lo que se demuestra con ( $\rho=0.524$ ;  $p$ -valor=0.000)

Palabras claves: Estilos de afrontamiento, Estrés laboral, soporte emocional, reinterpretación positiva, antiestrés

## **ABSTRAC**

The present study aimed to determine the relationship between coping styles and job stress in teachers of Basic Education in Regular Schools Bellavista 2014. The type of design used was descriptive correlational. The sample consisted of 100 teachers from schools in Bellavista of both sexes. Questionnaire Ways of Coping with stress (COPE) and Occupational Stress Scale ILO-WHO standard. The results show that there is a significant relationship between coping styles focused on the problem ( $r = 0.369$ ), coping styles focused on emotion ( $r = 0.374$ ) and avoidant coping styles ( $r = 0.445$ ) with the level of occupational stress in teachers of Basic Education in Regular Schools Bellavista in 2014, which is demonstrated by ( $\rho = 0.524$ ,  $p\text{-value} = 0.000$ )

Keywords: Coping styles, job stress, emotional support, positive reinterpretation, stress