



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Efecto del taller Settle Back en la disminución del estrés  
docente en la I.E. José Martí – Comas -2013

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Magister en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa

**AUTORES:**

Br. Roberto Carlos Flores Albornoz

Br. Antonina Velazco Castro

**ASESORA:**

Dra. Doris Fuster Guillen

**SECCIÓN**

Educación E Idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Innovaciones Pedagógicas

**PERÚ – 2014**

## **Dedicatoria**

Dedicamos nuestro trabajo a Dios por la fortaleza que nos ha dado para poder llegar hasta este punto y habernos dado salud, ser el manantial de vida y darnos lo necesario para seguir adelante día a día para lograr nuestros objetivos propuestos, así mismo a nuestra familia por su constante motivación y aliento.

## **Agradecimiento**

Este trabajo de investigación no hubiera sido posible sin el apoyo de personas importantes en nuestra vida tanto personal como profesional, así mismo de instituciones que han colaborado de forma directa con nuestro trabajo. A todos ellos nuestro agradecimiento.

## Presentación

Señores miembros del jurado:

El presente estudio de investigación titulado “Efecto del taller Settle Back en la disminución del estrés docente en la I.E. José Martí – Comas- 2013”; tiene la finalidad de demostrar el efecto que tiene el taller Settle Back en la disminución del estrés docente en la I.E. José Martí – Comas- 2013, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la universidad “César Vallejo” para optar el Grado de Magister en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa.

Esta investigación es un trabajo desarrollado en la Institución Educativa José Martí del distrito de Comas y surge de la necesidad de brindar una alternativa al manejo del estrés docente, por observar ciertas reacciones inadecuadas de parte de los maestros, ante situaciones que se presentan por cuestiones de índole laboral y personal.

La investigación consta de cuatro capítulos desarrollados de la siguiente manera:

El Capítulo I está referida al planteamiento del problema, en esta primera parte se fundamenta y se plantea la investigación concerniente al estrés docente.

El Capítulo II aborda el marco teórico, presenta las bases teóricas y las definiciones conceptuales de términos relacionados a las teorías de las variables.

El Capítulo III contienen la metodología, la investigación realizada es de tipo aplicada, con un diseño experimental, específicamente pre- experimental porque se trabaja con un grupo.

El Capítulo IV contiene los resultados que confirman la validez de las hipótesis de investigación tanto general como específicas a través de la prueba de los Rangos de con Signo de Wilcoxon.

Finalmente se plantea las conclusiones y recomendaciones de nuestra investigación.

Esperamos que el interés y empeño en el desarrollo de esta investigación sea valorada y del mismo modo tendremos en cuenta sus apreciaciones que enriquecerán la presente tesis.

Los Autores

## Índice

<b>Dedicatoria</b>	ii
<b>Agradecimiento</b>	iii
<b>Presentación</b>	iv
<b>Índice</b>	vi
<b>Índice de tablas</b>	ix
<b>Índice de figuras</b>	x
<b>Resumen</b>	xi
<b>Abstract</b>	xii
<b>Introducción</b>	xiii
<b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1 Planteamiento del problema	16
1.2 Formulación del problema	18
1.2.1. Problema general	19
1.2.2. Problemas específicos	19
1.3 Justificación	19
1.3.1. Justificación práctica	20
1.4 Limitaciones	21
1.5 Antecedentes	21
1.5.1 Antecedentes internacionales	21
1.5.2 Antecedentes nacionales	25
1.6 Objetivos	26
1.6.1 General	26
1.6.2 Específicos	26
<b>II. MARCO TEÓRICO.</b>	
2.1 Variable independiente: Taller Settle Back	29
2.1.1 Definiciones de la variable independiente: Taller Settle Back	29
2.2 Variable dependiente: Disminución del estrés docente	31
2.2.1 Definiciones de la variable dependiente: Disminución del Estrés	31

2.2.2.	Dimensiones de la variable dependiente: Disminución del Estrés	34
<b>III.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1	Hipótesis	43
3.1.1	Hipótesis general	43
3.1.2	Hipótesis específicas	43
3.2	Variables de investigación	44
3.2.1	Definición conceptual	44
3.2.2	Definición operacional	44
3.3	Metodología	49
3.3.1	Tipo de investigación	49
3.3.2	Diseño de investigación	49
3.4	Población y muestra	49
3.4.1	Población	49
3.4.2	Muestra	50
3.5	Método de investigación	51
3.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	51
3.6.1.	Técnicas	51
3.6.2.	Ficha técnica del instrumento	52
3.6.3	Validez y confiabilidad	53
3.7	Métodos de Análisis de datos	54
<b>IV.</b>	<b>RESULTADOS</b>	
4.1	Descripción	56
4.2	Discusión	66
	CONCLUSIONES	68
	RECOMENDACIONES	69
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
	ANEXOS	
	Anexo 1: Matriz de consistencia.	
	Anexo 2: Test de la variable: Estrés	
	Anexo 3: Validez de instrumentos por expertos	

Anexo 4: Sesiones de la variable: Taller Settle Back

Anexo 5: Base de datos de la variable; Disminución del Estrés - Pre test

Base de datos de la variable; Disminución del Estrés - Post test

Anexo 6:P.E.I. de Institución Educativa José Martí

## Índice de tablas

Tabla 1	Operacionalización de la variable independiente: Taller Settle Back	46
Tabla 2	Operacionalización de la variable dependiente: Disminución del Estrés	47
Tabla 3	Población de los docentes del turno mañana y tarde.	50
Tabla 4	Muestra de los docentes del turno mañana.	51
Tabla 5	Escalas de respuesta al estrés	53
Tabla 6	Estadístico de fiabilidad	53
Tabla 7	Taller Settle Back en la disminución del estrés docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según pretest y postest	56
Tabla 8	Taller Settle Back en la disminución de la ansiedad docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según pretest y postest	57
Tabla 9	Taller Settle Back en la disminución de la depresión docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según pretest y postest	59
Tabla 10	Taller Settle Back en la disminución de las creencias desadaptativas docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según pretest y postest	60
Tabla 11	Taller Settle Back en la disminución de las presiones docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según pretest y postest	62
Tabla 12	Taller Settle Back en la disminución de la desmotivación docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según pretest y postest	63
Tabla 13	Taller Settle Back en la disminución del mal afrontamiento docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según pretest y postest	65

## Índice de figuras

Figura 1	Figura comparativa de los niveles de disminución de estrés docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según test.	57
Figura 2	Figura comparativa de los niveles de disminución de la ansiedad docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según test.	58
Figura 3	Figura comparativa de los niveles de disminución de depresión docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según test.	60
Figura 4	Figura comparativa de los niveles de disminución de las creencias desadaptativas docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según test.	61
Figura 5	Figura comparativa de los niveles de disminución de las presiones docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según test.	63
Figura 6	Figura comparativa los niveles de disminución de la desmotivación docentes en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según test.	64
Figura 7	Figura comparativa de los niveles de disminución del mal afrontamiento docente en la I.E. José Martí, en el distrito de Comas – 2013 según test.	66

## Resumen

La investigación titulada “Efecto del taller Settle Back en la disminución del estrés docente en la I.E. José Martí – Comas- 2013” tuvo como problema general ¿Cuál es el efecto del taller Settle Back en la disminución del estrés docente en la I.E. José Martí – Comas- 2013? asimismo el objetivo general fue “Determinar el efecto del taller Settle Back en la disminución del estrés docente en la I.E. José Martí – Comas - 2013”.

La presente investigación fue desarrollada dentro del paradigma positivista, de enfoque cuantitativo y de tipo aplicada, el diseño fue experimental de corte longitudinal, pre-experimental. Se trabajó con una muestra no probabilística, el método fue deductivo y el instrumento utilizado para medir la segunda variable fue el ED-6 con un cuestionario de 77 preguntas. La población de estudio estuvo conformada por 27 docentes de la I.E. José Martí - Comas, el análisis de datos se realizó con la Prueba de los Rangos de con Signo de Wilcoxon.

Por lo tanto, se demostró que el efecto del taller Settle Back es positivo en el estrés docente en la I.E. José Martí – Comas 2013, así como en la superación de la ansiedad, la depresión, las creencias desadaptativas, las presiones, la desmotivación, y el mal afrontamiento. En consecuencia, se concluye que ante una intervención al estrés docente, se supera los problemas de estrés docente causados ya sea por factores laborales o por familiares.

Palabras claves: estrés, taller, ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación, mal afrontamiento.

## **Abstract**

The research entitled “Effect of participatory activities in teacher’s stress of the educational institution Jose Marti – Comas 2013” had the general problem of “What is the effect of the workshop Settle Back in teacher’s stress decrease of the educational institution Jose Marti – Comas 2013”, also the overall objective was to “Determine the effect of the workshop Settle Back in teacher’s stress decrease of the educational institution Jose Marti – Comas 2013”.

This current research was developed within the positivist paradigm, quantitative approach and applied type, the design was experimental of longitudinal form, responds to a pre-experimental design, we worked with a nonrandom sample, the method was deductive and the sample used to collect the data of the second variable was done through ED-6 – with a questionnaire based on 77 statements, the study population consisted of 27 teachers from the educational institution Jose Marti – Comas, and the analysis of the data was performed by Wilcoxon Signed Ranks Test.

Thus, it was shown that the effect of workshop Settle Back is positive in teacher’s stress decrease of the educational institution Jose Marti – Comas 2013, and in the improvement of anxiety, depression, adaptive believes, pressure, lack of motivation, and bad confrontation. As a consequence, in the presence of teacher’s stress intervention, the improvement of teacher’s stress problems caused by labor or familiar factor is higher.

Keywords: stress, workshop, anxiety, depression, adaptive believes, pressure, lack of motivation, bad confrontation.