

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

NUEVOS TIEMPOS, NUEVAS IDEAS

ESCUELA DE POSGRADO

Dr. Luis Claudio Cervantes Liñán



MAESTRÍA EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL DE LOS  
TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y PSIQUIÁTRICOS

TESIS

EFFECTOS DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL ESTRÉS LABORAL  
DE LOS DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO DEL COLEGIO HÉROES DEL CENEP

PRESENTADO POR:

PS. CANDELARIA PATRICIA ESQUIVIAS YEPEZ

Para optar el grado de MAESTRA EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL DE LOS  
TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y PSIQUIÁTRICOS

ASESORA DE TESIS: DRA. MILAGROS BARRIGA VASQUEZ

LIMA - PERU

2019

## RESUMEN

El objetivo general de la presente investigación fue determinar los efectos de la aplicación del programa cognitivo conductual en el estrés laboral de los docentes del nivel primario del colegio Héroes del Cenepa. El tipo de investigación fue aplicada, el nivel fue explicativo, el método y diseño empleado fue pre experimental, con una pre prueba y una post prueba de un solo grupo. La población estuvo constituida por 40 docentes, la muestra estuvo conformada por 20 docentes de ambos sexos, el muestreo fue no probabilístico. El instrumento utilizado fue la escala ED-6, que midió el estrés laboral, a través de 6 dimensiones, ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento. La prueba estadística utilizada fue la t de student, el margen de error utilizado fue 0.05. Se aplicó un programa de intervención cognitivo conductual con un pre test y post test, el cual consto de 10 sesiones, de un tiempo de una hora y media de duración por sesión y con una frecuencia de 1 vez por semana. El resultado principal obtenido fue que la aplicación del programa cognitivo conductual cumplió con su propósito y logró reducir el estrés laboral de los docentes. Con la aplicación del programa cognitivo conductual también se logró reducir los niveles de las dimensiones ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento.

Palabras clave: Personal docente, estrés laboral, ansiedad, programa Cognitivo Conductual, asertividad.

## ABSTRACT

The overall objective of this research was to determine the effects of the application of the cognitive behavioral program on the work stress of teachers at the primary level of the Children of the Cenepa school. The type of research was applied, the level was explanatory, the method and design used was pre-experimental, with a pre-test and a post test from a single group. The population consisted of 40 teachers, the sample consisted of 20 teachers of both sexes, the sampling was not probabilistic. The instrument used was the ED-6 scale, which measured work stress, across 6 dimensions, anxiety, depression, disadaptive beliefs, pressures, demotivation and poor coping. The statistical test used was the student t, the margin of error used was 0.05. A behavioral cognitive intervention program was implemented with a pre-test and post-test, which consists of 10 sessions, a time of one and a half hours per session and with a frequency of 1 time per week. The main result was that the application of the cognitive behavioral program fulfilled its purpose and managed to reduce the work stress of teachers. The implementation of the cognitive behavioral program also reduced levels of dimensions anxiety, depression, disadaptive beliefs, pressures, demotivation and poor confrontation.

Key words: Teaching staff, work-related stress, anxiety, cognitive behavioral program, assertiveness.