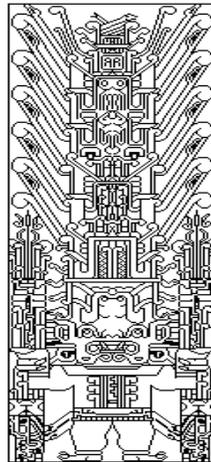


**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA**



**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN  
TRABAJADORES DE UN CENTRO DE SALUD DEL  
CERCADO DE LIMA**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGIA**

**PRESENTADA POR**

**SINDY MILAGROS ALATRISTA RUIZ**

**ASESOR**

**DR. LUIS ALBERTO DÍAZ HAMADA**

**LIMA – PERÚ  
2016**

## Índice

	<b>Página</b>
• <b>Carátula</b>	<b>i</b>
• <b>Dedicatoria</b>	<b>ii</b>
• <b>Agradecimiento</b>	<b>iii</b>
• <b>Resumen</b>	<b>iv</b>
• <b>Abstract</b>	<b>v</b>
• <b>Índice</b>	<b>vi</b>
• <b>Índice de tablas</b>	<b>viii</b>
• <b>Introducción</b>	<b>ix</b>
<b>Capítulo I: Planteamiento del Problema</b>	<b>12</b>
1.1 Descripción del Problema	12
1.2 Formulación del problema	16
1.3 Objetivos	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 Variable	17
1.5 Hipótesis	18
1.6 Justificación e importancia	18
1.4.1 Justificación	18
1.4.2 Importancia	18
<b>Capítulo II: Marco teórico</b>	<b>19</b>
2.1 Antecedentes de la investigación	19
2.1.1 A nivel Nacional	19
2.1.2 A nivel internacional	26
2.2 Base teórica	37
2.2.1 Estrés	37
2.2.1.1 Definición de estrés	41

2.2.1.2	Causas del estrés	43
2.2.1.3	Efectos del estrés	46
2.2.1.4	Síntomas del estrés	48
2.2.1.5	Fases del estrés	49
2.2.1.6	Clasificación del estrés	50
2.2.1.7	El estrés laboral	52
2.2.1.8	Estrés laboral en los centros de salud	55
2.2.1.9	Causas del estrés laboral	57
2.2.1.10	Efectos del estrés laboral	60
2.2.1.11	Estímulos estresores en los centros de salud	61
2.2.1.12	Respuestas al estrés en los centros de salud	62
2.2.2	Estilos de afrontamiento	63
<b>Capítulo III: Método</b>		<b>71</b>
3.1	Tipo y diseño de investigación	71
3.2	Población y Muestra	71
3.3	Técnica e instrumento de obtención de datos	72
3.4	Técnica de análisis de los datos	74
3.5	Procedimiento	75
<b>Capítulo IV: Resultados</b>		<b>76</b>
4.1	Medidas psicométrica del instrumento	76
4.2	Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento	76
<b>Capítulo V: Discusión</b>		<b>82</b>
<b>Conclusiones</b>		<b>86</b>
<b>Recomendaciones</b>		<b>87</b>
<b>Referencias</b>		<b>88</b>
<b>Anexos</b>		<b>93</b>

## Índice de Tablas

<b>Número</b>		<b>Página</b>
1.	Uso de los estilos de afrontamiento	77
2.	Categorías de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema	78
3.	Categorías de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción	79
4.	Categorías de las estrategias de los otros estilos de afrontamiento	80
5.	Categorías de las estrategias de los otros estilos de afrontamiento	80
6.	Estilos de afrontamiento al estrés y tipos de trabajo que realiza el colaborador	81