



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:
MENCIÓN:
PSICOLOGÍA CLÍNICA.

TEMA:

PROBLEMAS EMOCIONALES Y LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO EN LOS
CONDUCTORES DE LA UNIÓN DE TRANSPORTISTAS TERRESTRES DE
QUEVEDO, AÑO 2019.

AUTOR:

WALTER DAVID CASTILLO ARCOS

DOCENTE GUÍA:

MSc. KARINA MARIA CAICEDO CHAMBERS

QUEVEDO – ECUADOR

2019



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

RESUMEN

El presente trabajo de investigación trato el tema de: Problemas emocionales y los accidentes de tránsito en los conductores de la Unión de transportistas de Quevedo, se realizó una investigación de campo a la problemática de la variable problemas emocionales en una muestra de conductores profesionales. El objetivo principal se centró en analizar la incidencia de los problemas emocionales en los accidentes de tránsito de los conductores.

La investigación fue mediante un enfoque mixto, de tipo factible, en la que se utilizó los métodos deductivos e inductivos entre otros, siendo una investigación de campo descriptivo y bibliográfico en las que se utilizó técnicas de observación y encuestas aplicadas a los conductores y entrevista al presidente, los cuales sustentan los resultados obtenidos durante todo el proceso del informe final de la investigación.

La alternativa que se obtuvo programa para la solución del problema fue una capacitación psicológica con métodos de relevancia en prevención primaria, para así poder brindar una preparación psicológica a los conductores con problemas emocionales, donde cada uno de los conductores va a tener la debida y respectiva información sobre los niveles de ansiedad, estrés y el riesgo de los problemas emocionales.

Informe final, Problemas emocionales, accidentes de transito, capacitación psicológica



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

SUMMARY

This research work dealt with the subject of: Emotional problems and traffic accidents in the drivers of the Union of transporters of Quevedo, a field investigation was carried out to the problem of the variable emotional problems in a sample of professional drivers. The main objective was to analyze the incidence of emotional problems in traffic accidents of drivers.

The investigation was through a mixed approach, of a feasible type, in which deductive and inductive methods were used, among others, being a descriptive and bibliographic field investigation in which observation techniques and surveys applied to drivers and interviews were used. President, which supports the results obtained during the entire process of the final investigation report.

The alternative that was obtained program for the solution of the problem was a psychological training with methods of relevance in primary prevention, in order to provide psychological preparation to drivers with emotional problems, where each of the drivers will have the proper and respective information on levels of anxiety, stress and the risk of emotional problems.

Final report, Emotional problems, traffic accidents, psychological training

ÍNDICE

Portada	i
Resumen	ii
Summary.....	iii
Índice	iv
Índice de cuadros	viii
Índice de gráficos.....	ix
Índice de figura.....	x
Introducción.....	xi
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	
1.- Idea o tema de investigación	1
1.2 Marco contextual.	1
1.2.1 Contexto Internacional.	1
1.2.2 Contexto Nacional.	4
1.2.3 Contexto Local.	5
1.2.4 Contexto Institucional.....	6
1.3 Situación problemática	7
1.4 Planteamiento del problema.	8
1.4.1 Problema General	8
1.4.2 Subproblemas o derivados	9
1.5. Delimitación de la investigación.	9
1.5.1. Delimitación espacial.	9
1.5.2. Delimitación temporal.	9
1.6 Justificación	10
1.7- Objetivos de la investigación.	11
1.7.1. Objetivo General.....	11
1.7.2 Objetivos específicos.....	11

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Marco Conceptual.....	12
Problemas emocionales	12
Señales en el cuerpo que indican problemas emocionales	14
Dolor de cabeza, un síntoma de problemas emocionales	15
Dolor en el cuello	15
Rigidez y problemas en los hombros.....	15
Molestias en la parte superior de la espalda.	16
Dificultades en la espalda baja	16
Lista de trastornos emocionales.....	17
Trastorno depresivo mayor.....	17
Cambios en el estado de ánimo	17
Cambios en la actividad cotidiana	18
Distimia	18
Trastorno bipolar	19
Manía e hipomanía	20
Ciclotimia	21
Trastorno afectivo estacional.....	21
Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo.....	22
Causas de los problemas emocionales.....	22
Causas de problemas emocionales por la genética.....	23
Bioquímica	24
Estrés y episodios traumáticos.....	24
Personalidad	25
Existen varias formas de tratar los problemas o trastornos emocionales.	25
Antidepresivos.....	25
Litio	26
Terapia psicológica para los problemas emocionales.....	26
Las emociones influyen en el pensamiento y la conducta, por eso el control emocional es importante.....	27

Técnicas de control emocional	28
Los sentimientos y emociones van creando poseso	28
Técnicas no cognitivas para regular las emociones	29
Técnicas de respiración profunda	30
Técnicas Cognitivas para regular las emociones	30
Afirmaciones positivas	31
Detención del pensamiento.....	32
Ensayo mental	32
Cambio de perspectiva.....	33
Concluyendo.....	33
Prevenición de la violencia y traumatismo	36
Causas De Accidentes De Tránsito.	36
Consecuencia de los Accidentes de Tránsito.....	36
Riesgo laboral	38
Factores provocados por las características del trabajo.....	39
2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación.	41
2.1.2.1. Antecedentes Investigativos.	41
1.2.2. Categorías de Análisis.	46
Operacionalización de la subcategoría.	46
Categoría de análisis 2: Accidentes de Tránsito	47
Operacionalización de la subcategoría	47
2.1.3. Postura Teórica.....	47
2.2. Hipótesis.....	48
2.2.1. Hipótesis General.	48
2.2.2. Sub-hipótesis o Derivadas.	48
2.2.3. Variables.....	49
2.2.3.1. Variable Independiente.....	49
2.2.3.2. Variable Dependiente.	49
CAPÍTULO III	
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1 Resultados obtenidos de la investigación.....	50
3.1.1 Pruebas Estadísticas aplicadas.....	50

3.1.2. Análisis e interpretación de datos.....	51
Encuesta realizada a los conductores de la Unión de transportistas del Cantón Quevedo ..	52
1 ¿ Considera que los problemas emocionales afectan su salud?.....	52
3.2 Conclusiones específicas y General	57
3.2.1 Conclusiones Específicas	57
3.2.2 Conclusión General	57
3.3 Recomendaciones Específicas y General	58
3.3.1 Recomendaciones específicas.....	58
3.3.2 Recomendación General.....	58
CAPÍTULO IV	
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS	
4.1.1. Alternativa obtenida.	59
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	59
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa	60
4.1.3.1. Antecedentes.....	60
4.1.3.2. Justificación.....	64
4.2. Objetivos.....	65
4.2.1. General.	65
4.2.2. Específicos.....	65
4.3. Estructura general de la propuesta.....	66
4.3.1. Título.	66
4.3.2. Componentes.	66
Actividades a desarrollarse	67
4.4. Resultados esperados de la alternativa.	87
Bibliografía.....	88
Anexos.....	91

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Problemas emocionales	52
Cuadro 2 Problemas emocionales causa de accidentes de tránsito	53
Cuadro 3 Estrés.....	54
Cuadro 4 Carga Laboral	55
Cuadro 5 Programa de capacitación psicológica.....	56

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Problemas emocionales	52
Gráfico 2 Problemas emocionales causas de accidentes de tránsito	53
Gráfico 3 Estrés	54
Gráfico 4 Carga laboral	55
Gráfico 5 Programa de capacitación psicológica	56

ÍNDICE DE FIGURA

Figura: Conociendo el estrés laboral	68
Figura: Modificando los pensamientos para disminuir las aparición de emociones negativas	73
Figura: Entrenándose en técnicas de relajación.....	80
Figura: ¿Qué son las estrategias de afrontamiento y como utilizarlas a mi favor?	83

Introducción

El estudio de los “Problemas emocionales y los accidentes de tránsito en los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019, el mismo tiene como objetivo principal determinar los problemas emocionales están asociados al aumento de accidentes de tránsito. Los problemas emocionales son uno de los estados que más afecta a los conductores, aunque el miedo, la ira y otras alteraciones emocionales agresivas son las más perjudiciales a la hora de conducir. Por otro lado, las actitudes negativas ante las situaciones cotidianas del tráfico aumentan las probabilidades de sufrir un accidente.

La metodología que se utilizará será inductiva y deductiva, con el enfoque explicativo y de campo lo que permitirá el análisis de los resultados del instrumento aplicado, en los que se observa que los problemas emocionales representan un riesgo alto en los conductores de la unión de transportistas. La actitud positiva es fundamental al momento de ponerse en marcha cada día. Se debe tratar de controlar las emociones al volante, por propia seguridad y por la de terceros. En un asunto tan serio como la conducción, ni la ira ni el estrés deben vencer al lado más equilibrado y racional que todos los conductores poseemos.

Desde este contexto, el crecimiento sin precedentes de muertes debido a accidentes de tránsito ha generado grandes preocupaciones y esfuerzos de las autoridades para identificar y controlar las causas de estos accidentes, procurando constantemente de contribuir a la reducción por medio de programas que van desde la educación vial hasta el desarrollo de una cultura de respeto a la vida propia y de los peatones. El objetivo principal de las autoridades es evitar más muertes y accidentes de tránsito que causan dolor a familiares.

Por lo tanto, esta investigación se desarrollará en cuatro secciones, divididos de la siguiente manera:

En el Capítulo I se realizó un análisis de la problemática planteada en la investigación que sustenta los demás capítulos, consta de la delimitación, el problema y los subproblemas, el objetivo general y los objetivos específicos, con la respectiva justificación.

El Capítulo II contiene un marco teórico a través del marco conceptual de los conceptos y las diferentes teorías que subyacen los valores semánticos de las variables, antecedentes de investigación, como es la “Problemas emocionales y el aumento de accidentes de tránsito en los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019.

Capítulo III.- Localiza todo lo referente a los resultados de la investigación el análisis e interpretación de datos, las conclusiones con sus respectivas recomendaciones.

Capítulo IV.- Comprende lo que es la propuesta con su estructuración, la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.- IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMAS EMOCIONALES Y LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO EN LOS CONDUCTORES DE LA UNIÓN DE TRANSPORTISTAS TERRESTRES DE QUEVEDO, AÑO 2019.

1.2 MARCO CONTEXTUAL.

1.2.1 Contexto Internacional.

La Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2018) “Cada día alrededor de 3.500 personas fallecen en las carreteras del mundo. Decenas de millones de personas sufren heridas o discapacidades cada año. Los niños, los peatones, los ciclistas y los ancianos son los usuarios más vulnerables de la vía pública”. La OMS colabora con asociados gubernamentales y no gubernamentales en todo el mundo para prevenir los accidentes de tránsito y promover las buenas prácticas como el uso del casco o del cinturón de seguridad, no beber y conducir sin exceso de velocidad. (Rizo, 2019)

Un informe de estado del medio ambiente desarrollado por el (Gobierno de Navarra, 2016) indica que “Uno de los grandes accidentes de tránsito que suceden con más frecuencia son por despistes, que son aquellos que se ocasionan cuando el conductor no presta la atención y concentración necesaria durante la conducción. Los mismos que pueden darse por choque, salida de la calzada, vuelco o despeñamiento del vehículo, entre otras causas que pueden desencadenar accidentes y muertes de quienes conducen y sus acompañantes, así como peatones.

En un estudio realizado en República El Salvador, son muchos los accidentes se relacionan con el comportamiento de los conductores; por lo tanto, consideran que, “el comportamiento agresivo al conducir podría estar relacionado con la personalidad, la psicopatología, el estrés laboral, la educación vial, la señalización de las carreteras, la saturación vehicular, la distracción al volante, entre otras causas. Cada uno de estos factores, en determinado momento puede incidir en los accidentes de tránsito.

En el estudio sobre factores psicosociales y comportamiento agresivo al conducir correlacionados con accidentes de tránsito, realizado por la Universidad Tecnológica de El Salvador (2016), señala variables como el bienestar laboral, estrés general, bienestar psicológico, funcionamiento social, salud mental, ansiedad y depresión, que pueden estar relacionadas con el comportamiento agresivo al conducir y en conjunto incidir en los accidentes de tránsito cometidos por los conductores al momento de conducir diferentes tipos de vehículos.

En América Latina, los accidentes de tránsito, las muertes son el resultado de la imprudencia de conductores que infringen las normativas de tránsito provocando pérdidas de familiares, a veces discapacidad temporal o permanente. Cada año, la accidentalidad vial provoca más de 100.000 muertes y 5'000.000 de víctimas. Los costos sociales y económicos por accidentes y lesiones causados ascienden al 1% del Producto Nacional Bruto en los países en vías de desarrollo y del 1,5% hasta el 5% en los países desarrollados (Algora, 2017).

Las características psicológicas de los conductores agresivos con y sin trastorno explosivo intermitente en México, expresan que “Los conductores del transporte público (autobuses y microbuses) y particulares adoptan actitudes prepotentes y agresivas, por conducir un vehículo de mayor tamaño, hacia los conductores de vehículos pequeños”. Los conductores que presentan mayor hostilidad son los que ocasionan más accidentes de tránsito, cometen más infracciones a las normas de tránsito. (Galovski, 2018)

Es relevante diferenciar entre los factores psicosociales en general y los factores

psicosociales de riesgo, el primero hacen mención a las descripciones que se refieren a la estructura organizacional, y a las condiciones psicosociales de trabajo que pueden ser positivos o negativos; mientras que el segundo término son predictivos, es decir se refieren a las condiciones laborales que tienen la probabilidad de producir efectos lesivos a la salud de los choferes, son factores desencadenantes de tensión y estrés laboral.

En el Perú, al menos el 80% de accidentes laborales tiene como causa principal el comportamiento humano. Los conductores que por lo general son de género masculino no presentan un trabajo organizado por ser informales, están expuestos a situaciones de estrés y ansiedad, su trabajo requiere un alto nivel de concentración, no tiene control del trabajo que realizan, manejan turnos rotativos la mayor parte del tiempo cansados; estas son situaciones que pueden conllevar a accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales (Marín, 2018).

Discutir los problemas emocionales, en el contexto de la violencia del tráfico, es fundamental para comprender la esencia de algunos comportamientos de las personas, debido a que frecuentemente el término está asociado a la salud y a los estados de ánimo de una persona. Los conductores pueden presentar sentimientos de enojo, alegría o ansiedad, las mismas que se relacionan con actividades cognitivas como la memoria o el pensamiento, originando que los conductores no posean el control y la atención adecuada en el volante. Las características vinculadas con el estado de ánimo de las personas indican que son factores determinantes en la forma de conducir un vehículo, porque de manera directa pueden afectar su forma de manejar.

Desde una perspectiva fisiológica, los conductores pueden presentar cambios en el ritmo cardíaco, en la presión arterial, tensión muscular, lo cual influye en los niveles de activación provocando dificultad en los procesos atencionales o somnolencia, impulsividad y falta de atención sostenida. A nivel conductual se manifiesta que los conductores son participes de actos físicos y verbales. Con la finalidad de reducir la siniestralidad vial, se debe analizar y establecer las causas del problema y con la experiencia de los países que han logrado una reducción efectiva de sus consecuencias, diseñar e implementar las estrategias,

alianzas y actividades que mejor impacten, (Manco, 2015).

1.2.2 Contexto Nacional.

En el Ecuador, según las estadísticas de la Agencia Nacional de Tránsito, (ANT, 2018) demuestran que “Durante el año 2017 ocurrieron en el Ecuador 28.967 accidentes de tránsito en el país; 5.115, es decir el 17,66% fue por desatención del chofer, en su mayoría por usar el teléfono celular mientras conducían y 4.147, un total de 14,32% por exceso de velocidad” (pág. 1). En la siguiente tabla se evidencian las diferentes causas de accidentes de tránsito terrestre, considerando la parte porcentual de cada una de las causas.

Según el informe sobre la situación mundial en seguridad vial de la OMS, publicado en el año 2015, “Ecuador ocupa el séptimo puesto en Latinoamérica en tasa de fallecimientos por accidentes de tránsito y el décimo tercero a escala global en comparación con países de ingresos similares. Se han producido cerca de 338.442 accidentes de tránsito y han originado 233.794 víctimas y 26.811 fallecidos, datos relacionados con el aumento del parque vehicular que se incrementó en 3.613.153 vehículos entre el 2000 y el 2015” (Gómez, 2017).

Un estudio de la prensa ecuatoriana indica que: Por superar los límites de velocidad según, (Diario El Telégrafo, 2018) “Se dieron 942 accidentes (15,28%), por no respetar las señales de tránsito 763 siniestros (12,38) y por conducir bajo la influencia del licor 412 percances (6,81%). En relación con el número de fallecidos, producto de accidentes por el uso del celular perecieron 206 personas (38,3%); por exceso de velocidad, 43 ciudadanos (8%); por no respetar las señales de tránsito, 10 personas (1,8%); y por conducir bajo influencia de alcohol o drogas, 36 muertos (6,1%).

El Estado cuenta con una visión integral de la salud que busca brindar las condiciones para el goce de la salud de todos los ecuatorianos de manera integral que incluya la salud

física y mental, permitiendo de tal forma que el trabajador realice una labor sin complicación y que en el caso de los conductores no constituyan un tipo de amenaza a la sociedad, garantizando el derecho a la vida en los pasajeros y peatones que transitan por las diferentes vías del territorio ecuatoriano

1.2.3 Contexto Local.

Sin lugar a dudas las señales y leyes de tránsito tienen un propósito, esto es evitar los accidentes de tránsito que tantas vidas humanas ha causado debido a la poca PREVISION que lamentablemente tiene la mayoría de peatones y conductores en el cantón Quevedo. Choques, volcamientos, atropellos y demás tipos de accidentes cobran una vida, según estadísticas. (LaHora, 2018)

Debido a estos aspectos negativos sobre los accidentes de tránsito, muchas personas se preguntan ¿cuáles son las causas que originan los accidentes de tránsito? Para responder este aspecto, me ha servido un interesante manual que recoge fundamentos del tránsito, este texto explica que las principales causas de accidentes son: un conductor, esté fatigado o con sueño, si ingiere alcohol, drogas o medicamentos, no es resistente a la emotividad, falta de atención, falta de coordinación moto sensorial, falta de inteligencia concreta, no posee buenos reflejos y tiene mala audición y visión, (LaHora, 2018)

Estos aspectos reflejan, según el manual, que muchos conductores no reconocen su culpabilidad o responsabilidad y tratan de culpar a terceros evadiendo con pretextos infundados y no asumiendo su participación. El reconocer su error y comprender que su comportamiento debe mejorar como conductor seguro, será muy importante. También es básico señalar que no hay accidentes sin causas, todos son productos de distinta naturaleza. Por consiguiente, deben quedar al margen argumentos como la mala suerte, la fatalidad, el destino y, por el contrario, enfrentarlos con acciones de carácter técnico, legal, físico y psicológico.

El 80% de los accidentes se originan por acciones incorrectas que cometen los conductores, el control de las emociones ayudará a evitar más accidentes. Sea un conductor cortés, mantenga la calma y, si la pierde, cuente hasta 10 y sonría. No saca nada positivo de una actitud agresiva, por el contrario, empeorará la situación, sostiene el prestante manual. (Ointo, 2019)

Un accidente de tránsito es inmediato e inesperado, lo que suele dificultar su aceptación, y las secuelas psicológicas que deja suelen ser graves. El apoyo familiar y social ayuda a superar una situación cuyos síntomas deterioran la actividad diaria: ansiedad, sensación de indefensión, hipervigilancia, problemas de sueño, dificultad para concentrarse, respuestas exageradas de sobresalto, irritabilidad, evitar hablar del accidente, fobia a la conducción, dolores de cabeza, etc. Estos síntomas son normales, si bien deberían remitir a las 4 o 6 semanas tras el suceso. De no ser así, puede desarrollarse un trastorno de estrés postraumático. (Ointo, 2019)

Habitualmente, tiene más probabilidades de desarrollar amaxofobia o fobia a conducir. Sufrir un accidente nos hace más conscientes de que no tenemos un control total sobre la conducción y nos hace sentirnos más vulnerables. También aumenta la ansiedad, el estrés e incluso la sensación de incapacidad tras el accidente, lo que nos llevará a tener menos confianza en nosotros mismos. (Ointo, 2019)

1.2.4 Contexto Institucional.

José Zapata, presidente es el Presidente de la Unión de Transportistas en Los Ríos, fue inaugurada el 20 de julio del 2000, según Zapata por lo general los choferes que infringen a menudo las normas de tránsito y protagonizan accidentes, presentan valores elevados de ansiedad, fobia, compulsión, hostilidad, depresión y paranoia, según revela una investigación sobre la conducta de estos choferes.

Es importante señalar que el factor humano es el principal causante de los accidentes de tránsito, por lo que las autoridades deberían poner más énfasis en la evaluación psicológica para seleccionar solo a aquellos aspirantes a conductor de vehículo que reúnan las condiciones.

1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Los accidentes de tránsito son un grave problema que no sólo compete al sector salud, sino también a otros como educación, obras públicas, comunicaciones y transportes, justicia y sector social. Sin embargo la falta de coordinación entre estos organismos, dispersa los esfuerzos individuales y disminuye la eficacia en el control del problema. Además, como muchos autores resaltan.

Es decisiva la inclusión de los psicólogos en los mecanismos de prevención y control del problema. Pues en sí, discutir sobre los problemas emocionales, en el contexto del aumento de accidentes de tránsito, es fundamental para comprender la esencia de algunos comportamientos de las personas, debido a que frecuentemente el término está asociado a la salud y a los estados de ánimo de una persona.

Según estudios realizados de entre las distracciones al volante, una que podría ocultar un buen número de incidentes viales es el estado de ánimo, que influye en 7 de cada 10 accidentes de tránsito. Las aseguradoras son quienes detectaron esta frecuencia, así como que el texteo se convirtió en el segundo motivo para que alguien pierda la distancia con el automóvil de adelante y choque.

Lo antes mencionado se evidencia la Unión de Transportistas del cantón Quevedo quienes desarrollan un sistema de asistencia vial basado en las emociones y que puede afectar su desempeño frente al volante. Validar emociones como distracción, enojo o felicidad podría ser la clave para disminuir la tasa de accidentes, en el cantón Quevedo en número de decesos.

Los problemas o alteraciones emocionales, son aspectos poco estudiados pero que influyen grandemente en la génesis de los accidentes de tránsito, así como las enfermedades que minan la capacidad de respuesta; también lo son la disminución de la agudeza visual y auditiva. Y algunos defectos físicos o mentales de los conductores o peatones, como lo apoyan con sus estudios diversos autores. Los especialistas actuales sostienen que los accidentes no ocurren por casualidad. sino que siempre existe un motivo que los ocasiona, la mayoría de las veces no es único. sino que consta de una integración de causas que actúan en un determinado momento en forma simultánea o escalonada.

Los conductores pueden presentar sentimientos de enojo, alegría o ansiedad, las mismas que se relacionan con actividades cognitivas como la memoria o el pensamiento, originando que estos no posean el control y la atención adecuada en el volante. Las características vinculadas con el estado de ánimo de las personas indican que son factores determinantes en la forma de conducir un vehículo, porque de manera directa pueden afectar su forma de manejar.

Por lo general los conductores son de género masculino y no presentan un trabajo organizado por ser informales, están expuestos a situaciones de estrés y ansiedad, su trabajo requiere un alto nivel de concentración, no tiene control del trabajo que realizan, manejan turnos rotativos la mayor parte del tiempo cansados; estas son situaciones que pueden conllevar a accidentes de trabajo y problemas emocionales.

1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.4.1 Problema General

¿Cómo los problemas emocionales inciden en los accidentes de tránsito de los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019?

1.4.2 Subproblemas o derivados

- ¿Qué tipo de problemas emocionales impactan en los accidentes de tránsito de los conductores en la unión de transportistas terrestres del cantón Quevedo?.
- ¿Cuáles son los factores que influyen en los problemas emocionales de los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019?
- ¿Cómo un programa de capacitación psicológica mejora los problemas emocionales de los conductores para evitar accidentes de tránsito en la Unión de Transportistas del cantón Quevedo?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

1.5.1. Delimitación espacial.

La presente investigación se llevará a cabo Unión de Transportistas del cantón Quevedo.

1.5.2. Delimitación temporal.

La investigación se desarrollará durante el año 2019 – 2020.

1.5.3. Delimitación demográfica.

Estará constituida por: 117 profesionales de diferentes áreas entre ellos el presidente de la Unión de Transportistas.

Línea de investigación de la Universidad: Educación y desarrollo social

Línea de investigación de la Facultad: Talento humano y educación.

Línea de investigación de la Carrera: Asesoramiento Psicológico.

Sub-línea de investigación: Problemas emocionales y aumento de accidentes de tránsito.

Área: Problemas emocionales y aumento de accidentes de tránsito.

Campo: Educativo – Psicología clínica.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se justifica con la finalidad de realizar un aporte científico en torno a los factores de riesgos emocionales que están asociados a accidentes de tránsito en los conductores de la Unión de transportistas terrestres de Quevedo.

Con el presente trabajo se pretende determinar y analizar las causas del problema y con la experiencia de los países que han logrado una reducción efectiva de sus consecuencias, diseñar e implementar las estrategias, como el diseño un programa de capacitación psicológica con actividades que mejor impacten, además de concienciar respetar y obedecer a las normas y regulaciones de circulación, atención al colectivo de personas vulnerables, recuperación del espacio público en beneficio de los peatones u o transportes y la concepción de áreas urbanas o ciudades amigables.

Se espera que los resultados obtenidos de este trabajo sirvan para apoyar a otros estudios, en la que asocien a los accidentes de tránsito y los problemas emocionales de los conductores, con sus condiciones de trabajo, entre las que se encuentra el régimen laboral. Se aspira a que contribuya a proporcionar el mejoramiento de las condiciones de trabajo y salud de los conductores, con la finalidad de fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de dichos conductores, prevenir todo daño a su salud, colocarlos y mantenerlos en un empleo que convenga a sus aptitudes físicas, mentales y fisiológicas

Esta investigación busca promover los derechos humanos, reconocer la dignidad inherente al ser humano, promocionando la justicia social, respetando la diversidad, desafiando políticas y prácticas injustas; además, generar un impacto positivo en la sociedad con conocimientos que promuevan cambios que apunten al mejoramiento de los problemas emocionales que atañan la labor de los transportistas.

Con el aporte de esta investigación, se contribuirá al bienestar de los conductores y al logro de los objetivos de la Unión de transportistas, debido a que la prevención de problemas emocionales mejorará su salud física y mental y, por tanto, también se contribuirá en la disminución de accidentes de tránsito.

1.7- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.7.1. Objetivo General

Analizar la incidencia de los problemas emocionales en los accidentes de tránsito de los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019.

1.7.2 Objetivos específicos.

- Identificar los tipos de problemas emocionales y su impacto en los accidentes de tránsito de conductores de la unión de transportistas terrestres del cantón Quevedo.
- Analizar los factores que influyen en los accidentes de tránsito por lo problemas emocionales de los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019
- Diseñar un programa de capacitación psicológica para mejorar los problemas emocionales en los conductores y poder evitar accidentes de tránsito en la Unión de Transportistas del cantón Quevedo.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO.

2.1.1 Marco Conceptual.

Problemas emocionales

El término de problemas emocionales incluye una gran gama de condiciones que afectan sustancialmente la capacidad de las personas para manejar las demandas de la vida diaria. Esta condición puede causar dificultades de pensamientos, sentimientos, conducta funcional y relaciones personales. (Lautaro, 2019)

Las personas con demencia que se dan cuenta de que están perdiendo sus habilidades de comunicar y recordar pueden sentir varias emociones, incluyendo las siguientes:

- El enfado
- La frustración
- La ansiedad
- La depresión

Además, algunas personas con problemas emocionales pueden enojarse o ponerse sospechosas cuando malinterpretan cosas que hayan oído. También, puede ser que la enfermedad en si misma disminuye las inhibiciones, con el resultado de que la persona exprese sus emociones más que antes, estas personas puede comportarse de una manera

distinta de como se comportaba antes, por ejemplo con risas excesivas o momentos de ira intensa. (López L. , 2018)

Muchas veces, la ira es una respuesta al miedo, la frustración, o la humillación. Lo que parece como ira no provocada puede ser una respuesta a algo en el ambiente. Por ejemplo, algunos cuidadores dicen que sus seres queridos se comportan mal cuando están en público. Visitar un lugar nuevo y estar rodeada por gente desconocida puede dar miedo a la gente con demencia. Igualmente, estar en un ambiente con mucho ruido o actividad puede causar el estrés y la ansiedad. Algunas personas con demencia también se enojan o se sienten frustradas cuando no pueden llevar una tarea al cabo o cuando un cuidador intenta ayudarles. (López L. , 2018)

La depresión es una experiencia común para gente con demencia. Los sentimientos del aislamiento social y del perdido del control pueden contribuir a la depresión. A veces puede ser difícil para los cuidadores distinguir entre la depresión y la demencia porque algunas de los síntomas son iguales, como la apatía, el perdido de la memoria y problemas de dormir. (López L. , 2018)

Hay algunas diferencias importantes entre la depresión en gente con demencia y la depresión en gente sin demencia. Es probable que la depresión con demencia incluya los cambios del humor, las ilusiones, la agitación y la ansiedad. En cambio, algunos síntomas que usualmente son asociados con la depresión están ausentes: la culpa, las tendencias suicidas, y la autoestima baja. Por eso, es importante que el médico que evalúa a la persona con demencia sepa cuales síntomas de la depresión se manifiestan con la demencia. (López L. , 2018)

Los trastornos emocionales o trastornos del estado de ánimo son uno de los tipos más comunes de enfermedades psicológicas. Se caracterizan por una alteración significativa en el estado de ánimo de las personas afectadas. Los estudios calculan que aproximadamente

el 25% de la población mundial sufrirá alguno de ellos en algún momento de su vida. (Rodríguez, 2018)

Existen muchas clasificaciones distintas para los trastornos emocionales; pero la más habitual es la que distingue entre los que provocan emociones negativas, y los que hacen que los pacientes cambien entre un estado de ánimo positivo y otro deprimido de forma continua. (Rodríguez, 2018)

En la última versión del DSM, el manual diagnóstico utilizado en psicología, se definen los siguientes trastornos del estado de ánimo: depresión mayor, distimia, trastorno bipolar, ciclotimia, trastorno afectivo estacional, trastorno disfórico premenstrual, y trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo. (Rodríguez, 2018)

También pueden aparecer ciertos trastornos emocionales debidos a causas externas, como por ejemplo el abuso de drogas o alcohol, o la presencia de alguna enfermedad física. En cualquier caso, todos estos síndromes provocan un impacto muy negativo en la vida de quienes lo sufren, y deben ser tratados con la mayor rapidez posible. (Rodríguez, 2018)

Señales en el cuerpo que indican problemas emocionales

El cuerpo y la mente forman un todo. De ahí que los problemas emocionales siempre dejen huellas en el organismo.

Esto es perfectamente lógico si se tiene en cuenta que el cerebro es el eje del funcionamiento del cuerpo humano. También el hecho de que todo el cuerpo está inervado y por lo tanto está comunicado con el cerebro. Se podría afirmar que no hay ninguna molestia física que no tenga como referente, o como contexto uno o varios problemas emocionales (Sanchez, 2017).

En este sentido, es bueno atender a las señales que nos envía el cuerpo. En general, son indicadores de que existe algún tipo de desequilibrio en nuestra vida. No se trata de enfermedades en sentido estricto, sino de problemas emocionales que hacen presencia en el cuerpo. Enseguida te hablamos de siete indicadores que pueden estar sugiriendo la existencia de problemas emocionales. (Sanchez, 2017)

Dolor de cabeza, un síntoma de problemas emocionales

El dolor de cabeza frecuente es un síntoma muy común. Miles de personas en el mundo lo sufren. No es para menos. Esta asociado con el estrés y la agitación. Por lo tanto, es normal que haya tantos afectados por este problema. El significado de los dolores de cabeza se resume en una sola cosa tensión. Hay fuerzas internas que se contraponen. Habitualmente es el deseo de hacer las cosas completas y bien, en contraposición a la falta de tiempo. O la necesidad de descansar, frente a la obligación de cumplir compromisos. Detrás de una cefalea muchas veces hay problemas emocionales, de ahí que con frecuencia los medicamentos no tengan los efectos deseados.

Dolor en el cuello

El cuello rígido y que presenta dolor es una clara señal de una rigidez extrema. No en todos los aspectos de la vida, pero sí en uno en particular. El rencor y el resentimiento toman forma de fuerte tensión muscular en la zona del cuello. La dificultad para perdonar también puede estar acompañada de otros sentimientos, como inconformidad o desprecio. Si duele el cuello, es bueno que se piense en el rencor del que todavía no se ha deshecho. Quizás al diluirlos, con ello también se esfume el dolor que se siente.

Rigidez y problemas en los hombros

Los hombros son la zona del cuerpo que destina para carga pesos muy grandes. Esto

vale tanto para los pesos físicos como para los que suponen una carga en el plano mental. Un dolor en los hombros, especialmente si hay calambres, indica una sobre carga, probablemente se lleva una carga muy pesada. Tal vez una responsabilidad que no te corresponde o un compromiso con el que sientes que no puede cumplir. El dolor en los hombros habla, en todo caso, de problemas emocionales asociados a la presión excesiva

Molestias en la parte superior de la espalda.

La parte superior de la espalda es otra zona en la que se concentran las tensiones y los problemas emocionales. Cuando hay dolor allí, es probable que te sientas muy solo. Se trata de una señal que habla de dificultades para relacionarse con los demás. Así mismo, puede hablar de una carencia de amor propio. La autoestima puede estar lesionada. En su lugar, es posible que haya una gran cantidad de temores. Estos, generalmente, se relacionan con vínculos sociales poco satisfactorios.

Dificultades en la espalda baja

Los dolores en la espalda baja también tienen que ver con sobrecargas. Sin embargo, en este caso no hablan de excesivas responsabilidades abstractas, sino de preocupaciones de tipo material o económico. En este caso, hay una preocupación muy grande por el tema del dinero. Quizás se ha gastado de más, o se tienen muchas deudas. En el fondo hay un temor a no ser capaz de asumir las responsabilidades económicas con eficiencia.

El cuerpo es como un libro, en el que cada parte cuenta una historia. También cada zona del organismo está enviándonos mensajes constantemente. ¿Sabes escucharlos? Esa es la pregunta que debes hacerte. Especialmente cuando sabes que tienes problemas emocionales, pero no te has decidido a encararlos o no sabes cómo hacerlo.

Lista de trastornos emocionales

En esta sección veremos una descripción detallada de cada uno de los trastornos del estado de ánimo más habituales. Además, también encontrarás una lista de los síntomas más comunes que aparecen en cada uno de ellos, para que puedas aprender a reconocerlos en ti o en las personas de tu alrededor. (Lifeder, 2018)

Trastorno depresivo mayor

Probablemente el trastorno psicológico más conocido de todos y uno de los que afectan a más personas, la depresión o trastorno depresivo mayor es mucho más que simplemente sentirse triste o decaído. Sus síntomas afectan a prácticamente todos los aspectos de la vida de los pacientes de formas extremadamente negativas.

Se calcula que 1 de cada 15 adultos se ve afectado por un episodio depresivo cada año; y a lo largo de toda su vida, al menos 1 de cada 6 personas acabará desarrollando este trastorno. Aunque puede presentarse en cualquier momento de la vida de una persona, lo más común es que aparezca entre la adolescencia y el comienzo de la vida adulta. (Lifeder, Trastorno depresivo mayor, 2018)

Cambios en el estado de ánimo

La persona con depresión experimentará un estado de ánimo alterado durante al menos dos semanas, durante las que los cambios son persistentes y están presentes de manera continua. (Rodríguez, 2018)

El estado de ánimo más habitual es la tristeza. Sin embargo, en la depresión mayor, la persona no se siente simplemente decaída o desmotivada: frecuentemente los pacientes

dicen sentirse desesperados y sin esperanza, cambiando su visión del mundo por una extremadamente pesimista. (Rodríguez, 2018)

Además, por lo general se sentirán «vacíos», estarán mucho más irritables de lo habitual, y desarrollarán sentimientos como la culpa, o la sensación de que no sirven para nada. A menudo, también aparecen ideas suicidas de forma más o menos recurrente. (Rodríguez, 2018)

Cambios en la actividad cotidiana

Las personas con depresión mayor pierden la capacidad de disfrutar de las cosas que antes les llenaban. Dejarán de lado sus aficiones y hobbies, y por lo general verán muy reducidos sus niveles de actividad cotidiana. (Rodríguez, 2018)

Esto puede observarse incluso en su forma de hablar: los afectados por este trastorno generalmente se comunican de forma más lenta, como si no tuviesen energía. Sus movimientos generalmente también se vuelven más lentos. (Rodríguez, 2018)

Por último, también suelen presentar dificultades para concentrarse o permanecer llevando a cabo una sola tarea durante cierto tiempo. Otras áreas de su vida, como por ejemplo la ingesta de alimentos o el sueño, también se ven afectadas de manera muy negativa. (Rodríguez, 2018)

Distimia

La distimia, o trastorno depresivo persistente, es generalmente considerada como una versión más leve pero de mayor duración de la depresión mayor. Al igual que en esta, los principales síntomas son una gran tristeza y melancolía; pero existen varias diferencias entre ellos que hacen necesario tratarla como un problema diferente. (Lifeder, 2018)

La principal diferencia entre la depresión mayor y la distimia es que esta última no provoca que la persona sea incapaz de llevar a cabo su rutina diaria. Por el contrario, los afectados por este trastorno continuarán siendo funcionales, pero mostrarán un estado de ánimo persistentemente triste y decaído.

Además de esta diferencia, las personas con distimia no suelen sufrir anhedonia; es decir, normalmente todavía son capaces de disfrutar de las cosas que les gustaban antes de sufrir este trastorno. Sin embargo, sí que sufren también de baja autoconfianza y motivación, y su actividad diaria suele reducirse bastante (aunque no tanto como con la depresión). (Lifeder, 2018)

Todas las demás áreas afectadas en el trastorno depresivo mayor, como el sueño, el apetito y la concentración, también se ven alteradas en las personas con distimia. La clave es que las alteraciones son de menor gravedad que en el trastorno anterior, y se mantienen generalmente durante mucho más tiempo. (Lifeder, 2018)

Trastorno bipolar

El trastorno bipolar, antes conocido como trastorno maníaco depresivo, se caracteriza por la presencia de síntomas similares a los de la depresión mayor que se alternan con otros propios de un estado de ánimo excesivamente elevado. Se trata de uno de los trastornos mentales más comunes, afectando a aproximadamente el 7% de la población mundial. (Lifeder, 2018)

Al contrario de lo que ocurre en el caso de las dos enfermedades mentales anteriores, existen dos tipos de trastorno bipolar. En el primero de ellos, la persona afectada alterna episodios maníacos con otros depresivos, mientras que en el segundo la depresión se alterna con fases de hipomanía. Pero, ¿qué síntomas se producen en ambos casos? Los síntomas de

los estados depresivos son iguales a los que aparecen en la depresión mayor. Sin embargo, la manía y la hipomanía merecen ser estudiadas aparte. (Lifeder, 2018)

Manía e hipomanía

Un episodio maníaco es aquel en el que la persona presenta un estado de ánimo exageradamente elevado durante un tiempo lo suficientemente largo (al menos dos semanas). Los síntomas son muy similares para las dos condiciones; pero en el caso de la hipomanía no son tan graves ni incapacitantes para el individuo. (Rodríguez, Manía e hipomanía, 2018)

Entre los síntomas más comunes de ambas condiciones se encuentran un estado de ánimo eufórico o exageradamente alegre, una excesiva e irracional confianza en uno mismo, y un gran aumento de los niveles de actividad cotidianos. También suelen aparecer un exceso de locuacidad y una menor necesidad de dormir.

Por otro lado, cuando aparece un episodio maníaco o hipomaníaco, la persona suele sentir que sus ideas van demasiado rápido; debido a ello, le cuesta concentrarse en una sola tarea y pasa de una actividad a otra con frecuencia. (Rodríguez, Manía e hipomanía, 2018)

Por último, las personas en esta fase del trastorno bipolar suelen involucrarse en conductas de alto riesgo, como conducir tras haber bebido, tener sexo sin protección, tomar drogas o apostar. Cuanto más grave sea el episodio maníaco, más pronunciadas y peligrosas serán estas conductas.

Para los observadores externos, la conducta de la persona bipolar suele ser muy desconcertante, al alternarse periodos de depresión con otros de estados de ánimo muy elevados. Este trastorno suele ser extremadamente incapacitante, siendo la segunda causa de baja laboral permanente a nivel mundial.

Ciclotimia

La ciclotimia es al trastorno bipolar lo que la distimia es al trastorno depresivo mayor. Los síntomas son prácticamente los mismos; la principal diferencia se encuentra en la gravedad con los que estos se presentan. (Lifeder, Clitotimia, 2019)

Al contrario que las personas que sufren un trastorno bipolar completo, los individuos con ciclotimia aún pueden llevar a cabo una vida más o menos normal. Sin embargo, sus estados de ánimo alterados les causarán mucho sufrimiento y dificultades a la hora de desenvolverse correctamente en su día a día. (Lifeder, Clitotimia, 2019)

En la ciclotimia, los pacientes alternan entre episodios de distimia (es decir, síntomas depresivos de baja intensidad) con otros de hipomanía. Afecta a aproximadamente el 1% de la población, y su

ele ser crónico; es decir, puede durar entre varios años hasta toda la vida de la persona afectada.

Trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional es un tipo de patología del estado de ánimo que provoca síntomas depresivos que aparecen y desaparecen en función de la estación del año. Normalmente se la conoce como «depresión invernal» porque esta es la época en la que más frecuentemente se manifiesta. (Lifeder, 2019)

Entre los síntomas más comunes del trastorno afectivo estacional se encuentran un estado de ánimo consistentemente decaído, la pérdida de interés en todo tipo de actividades cotidianas, irritabilidad, sentimientos de desesperación y baja autoestima, una gran falta de energía, y alteraciones en ciertas áreas como el sueño o la alimentación.

Aunque generalmente no es tan dañino como las patologías que hemos visto hasta ahora, el trastorno afectivo estacional puede impactar de forma muy negativa en la vida de algunas personas.

Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo

El último de los trastornos del estado de ánimo habituales es uno que se diagnostica exclusivamente en niños. Al igual que el anterior, fue mencionado por primera vez en el DSM V, por lo que se trata de una patología reconocida de forma relativamente reciente. (Lifeder, 2017)

Los principales síntomas del trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo son una extrema irritabilidad e ira, acompañados de rabietas y pataletas de gran intensidad. Estos síntomas son mucho más acusados que en el caso de niños que sean simplemente complicados.

La principal diferencia entre un niño con este trastorno y otro que simplemente tenga mal genio es que el primero tendrá grandes dificultades para cumplir con sus tareas cotidianas debido a su estado de ánimo. Además, los síntomas tendrán que estar presentes durante al menos 12 meses para poder diagnosticarse esta patología.

Causas de los problemas emocionales

En la comunidad científica y académica existen distintos puntos de vista y polémicas en torno a cuáles son las causas más frecuentes de los trastornos emocionales. Sin embargo, sí que hay varios factores que pueden influir en su aparición. Estos trastornos mentales son multicausales. Esto es, no aparecen por culpa de un solo factor, sino que es la adición de varios factores los que pueden llegar a causar el trastorno. (Molina, 2017)

Por desgracia, hoy en día no sabemos exactamente qué provoca que una persona desarrolle uno de los trastornos emocionales que hemos visto. Realizar estudios concluyentes al respecto es muy complicado; por eso, hoy en día tan solo se conocen varios factores que pueden hacer más probable su aparición. (Motta, 2017)

El primero de ellos es la genética. Se sabe que una persona en cuya familia haya habido casos previos de uno de estos trastornos tiene una probabilidad mucho mayor de desarrollar una patología de este tipo a lo largo de su vida. Las posibilidades, de hecho, aumentan con cada familiar cercano que los haya padecido. (Motta, 2017)

El ambiente en el que se desarrolló la persona también parece jugar un papel muy importante. La presencia de experiencias traumáticas en la infancia o la falta de un apoyo social suficiente pueden también aumentar las probabilidades de que un individuo acabe desarrollando un trastorno emocional.

Otro factor fundamental es la personalidad. Algunas personas tienen características que las predisponen a sufrir una de estas patologías, como por ejemplo un alto neuroticismo o un bajo control de las propias emociones. Por último, ciertos factores del estilo de vida como el abuso de ciertas sustancias tóxicas (como drogas, alcohol o comidas poco saludables), la falta de ejercicio o de apoyo social, o ciertas condiciones como el estrés continuado, también pueden ayudar a que un individuo acabe desarrollando un trastorno del estado de ánimo.

Por suerte, la mayoría de estos trastornos psicológicos se pueden paliar, ya sea con terapia, medicación, o una combinación de ambas. Si crees que puedes tener uno de ellos o sospechas que alguien cercano a ti lo hace, no dudes en acudir a un especialista para tratar de solucionarlo lo antes posible. (Motta, 2017)

Causas de problemas emocionales por la genética

Si existen antecedentes en la familia de personas que han sufrido trastornos emocionales, esto puede indicar una predisposición biológica y genética. Distintas

investigaciones concluyen que las personas con familiares que han sufrido trastornos del estado de ánimo tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de sufrir el mismo trastorno psicológico. Sin embargo, también hay casos en que se desarrolla un trastorno sin que existan o se puedan comprobar antecedentes familiares. Por este mismo motivo muchos expertos indican que hay factores ambientales y psicosociales que pueden estar íntimamente vinculados a la aparición de enfermedades como la depresión. (Molina, 2017)

Bioquímica

El cerebro y su bioquímica interna tiene unos efectos determinantes en la aparición (o no) de los trastornos emocionales.

- Neurotransmisores: los estudios demuestran que los bajos niveles de la hormona serotonina en personas que sufren depresión. Este neurotransmisor regula nuestras emociones, y cuando tenemos los niveles bajos tendemos a mostrarnos más inestables y vulnerables.
- Sistema endocrino: varias investigaciones apuntan al vínculo entre la aparición de la depresión y la hormona cortisol. Esta hormona aumenta en los momentos de estrés y, por lo visto, también es inusualmente alta en las personas afectadas por trastornos del estado de ánimo. (Molina, 2018)

Estrés y episodios traumáticos

Más del 60% de trastornos emocionales surgen tras una mala experiencia psicológica. Los traumas psicológicos y el estrés están detrás de la mayoría de trastornos psicológicos.

Cuando a un paciente de depresión se le pregunta por los acontecimientos vitales acaecidos justo antes de caer en un estado depresivo, muchos de ellos refieren haber sufrido

una ruptura amorosa, haber tenido un hijo, haber sido despedido del trabajo, haber iniciado una carrera universitaria. Con esto no hay que entender que el trastorno emocional aparece únicamente por ese trauma psicológico, sino que la persona ya tenía una predisposición a padecer un trastorno del estado de ánimo, y el estrés ha acelerado los mecanismos que conducen a él. (Molina, 2018)

Personalidad

Ciertos individuos tienen pensamientos negativos recurrentes, autoestima baja, locus de control externo y tienden a preocuparse excesivamente por las circunstancias que les presenta la vida. Este tipo de personalidad les hace más propensas a sufrir un trastorno emocional. (Molina, 2018)

Son individuos que incurrir en un sesgo cognitivo muy común: la inferencia arbitraria. Es decir, tienden a destacar los factores negativos de una situación o circunstancia por encima de los positivos. Además, cometen sobre generalización, es decir, sacan conclusiones de corte general ante situaciones puntuales y negativas que les hayan ocurrido.

Existen varias formas de tratar los problemas o trastornos emocionales.

Antidepresivos

Existen tres tipos de fármacos que se usan para aliviar la depresión: Los antidepresivos tricíclicos, los inhibidores de monoamino oxidasa y los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina. Estos medicamentos actúan en el cerebro y regulan los neurotransmisores, lo que lleva a que el estado de ánimo del paciente mejore en la mayoría de casos. De todos modos, este tipo de tratamiento farmacológico ha de ser recetado por un médico psiquiatra, quien hará un seguimiento sobre la evolución del paciente. (Molina, 2018)

Litio

El litio es una sal común que se emplea como medicamento que regula el estado de ánimo, principalmente en los episodios maníacos del trastorno bipolar. En cualquier caso, tiene efectos secundarios más severos comparados con otros fármacos que combaten la depresión. (Molina, 2018)

En casos de bipolaridad, también es frecuente la administración de ciertos antidepresivos con el fin de aliviar los episodios de bajo estado de ánimo. Asimismo, antipsicóticos como el haloperidol pueden ser también recetados si su reacción al litio no ha sido la esperada.

Terapia psicológica para los problemas emocionales

La terapia psicológica es muy efectiva a la hora de gestionar los episodios de depresión y trastorno bipolar. En algunos casos, especialmente en el trastorno bipolar, la psicoterapia ha de realizarse de forma paralela al tratamiento farmacológico.

Según Barlow, profesor de Psicología y Director Emérito del Centro para la Ansiedad y los Trastornos Relacionados de la Universidad de Boston, "el protocolo se basa en 3 o 4 conceptos básicos que parecen estar presentes en todos los tratamientos que han resultado exitosos para los diferentes trastornos emocionales", entre los que se incluyen los trastornos de ansiedad, la depresión y las fobias. (Infocop, 2019)

El protocolo tiene en cuenta tres aspectos:

Los nuevos conocimientos sobre cómo funciona la terapia de exposición. Las investigaciones más recientes han encontrado que es más eficaz exponer a las personas a sus experiencias emocionales actuales ya que les ayuda a aceptar mejor su vida emocional y a desarrollar maneras más positivas para regular sus emociones que simplemente exponerles

a condiciones aversivas externas que pueden despertar temporalmente dichas emociones sin prestar atención en la manera en que están procesando la experiencia. (Infocop, 2019)

Los recientes hallazgos que demuestran que los patrones emocionales y las respuestas afectan diferentes regiones cerebrales. Por ejemplo, algunos estudios de neuroimagen han demostrado que la terapia cognitiva y otras técnicas de regulación emocional modulan la respuesta de la corteza prefrontal y la amígdala, de tal manera que reducen las emociones negativas e incrementan las emociones positivas. (Infocop, 2019)

Los estudios que muestran que algunas personas reaccionan ante la experimentación de determinadas emociones negativas (como miedo, ansiedad, depresión o ira) con evitación y rechazo, así como empleando grandes esfuerzos por suprimir dichas reacciones. (Infocop, 2019)

El protocolo presentado por el grupo de Barlow para el manejo general de los trastornos emocionales consta de siete módulos, en los que se incluyen los siguientes componentes. Según los autores del programa, una de las ventajas que ofrece es la posibilidad de ser adaptado de manera flexible en función de las características del problema específico que presente el paciente, pudiendo ser aplicado a una amplia variedad de trastornos emocionales

Las emociones influyen en el pensamiento y la conducta, por eso el control emocional es importante.

Cualquier suceso, por simple que sea, despierta emociones muy diversas. Esto es debido a que una gran parte de nuestro cerebro, el Sistema Límbico, se encarga de ellas y hace que las emociones estén tan arraigadas a la naturaleza del ser humano que podemos considerar que forman parte de nosotros y nuestra forma de reaccionar ante el

mundo. (Gimeno, 2019)

Técnicas de control emocional

Cada uno de los recuerdos que conforman nuestra historia vital tiene asociada una carga emocional y es que no hay nada que nos haga sentir más vivos que las emociones. Quizás por ello, uno de sus grandes iconos de representativos sea la figura del corazón, el órgano que mantiene nuestras vidas. Las emociones hacen que saquemos lo mejor de nosotros, pero también pueden sacar lo peor de nuestro ser, y con esto no me refiero únicamente a las emociones negativas como la rabia o el miedo, porque incluso una carga excesiva de emociones positivas como la alegría puede llevarnos a la euforia y con ello al descontrol de nuestra conducta. (Gimeno, 2019)

Por este motivo casi ninguna de nuestras emociones elude el filtro de la conciencia. Si tenemos en cuenta que continuamente sentimos, fácilmente reconoceremos que también continuamente las personas canalizamos o reprimimos nuestros sentimientos, por lo que todos tenemos un cierto control emocional que ejecutamos de forma automática y por tanto inconsciente. Pero a pesar de este control que tenemos, en parte aprendido y en parte escrito en nuestro material genético, todas las personas en algún momento de nuestra vida nos hemos sentido alterados o fuera de control debido a nuestras vivencias emocionales. (Gimeno, 2019)

Los sentimientos y emociones van creando poseso

Todos sabemos que los sentimientos alteran nuestro pensamiento. De hecho, muchos de los trastornos psicológicos y psiquiátricos a menudo surgen como el resultado de una respuesta emocional desproporcionada que la persona es incapaz de dominar. En los años 30 del siglo pasado el psicoanalista Franz Alexander descubrió que las personas que reprimen sus sentimientos tenían la presión arterial elevada de forma permanente. (Gimeno, 2018)

Las emociones reprimidas se tornan desbordantes buscando ser liberadas y producen la psicopatización, que consiste en la expresión de lo psicológico mediante síntomas físicos, de manera en que el cuerpo también enferma. Pero la clave para llevarnos bien con nuestras emociones tampoco está en no reprimirlas, pues no reprimirlas en forma alguna puede llevar a otros tipos de trastornos incluso más graves, y a meterte en más de un lío del que te puedas arrepentir. En este sentido, quiero recomendaros que leáis el artículo de Bertrand Regader, llamado “Las diez reglas esenciales para liberar el lastre emocional, donde aprenderéis otras técnicas para gestionar vuestras emociones. (Gimeno, 2018)

No podemos ni desconectar ni elegir nuestras emociones, pero podemos intentar conducir las mediante el control emocional, que no debe ser entendido como forma de represión de las emociones, sino como forma de regularlas, y poder así modificar nuestro estado anímico y sentimental, cuando es necesario.

El objetivo de las técnicas de control es evitar que cuando se dispara una emoción negativa, nos arrastre y la expresemos de una forma desbordante de la que luego nos podamos arrepentir. A continuación os presento algunas técnicas para ayudaros a controlar vuestras emociones y sentimientos. (Gimeno, 2018)

Técnicas no cognitivas para regular las emociones.

Aunque a los psicólogos no nos gusta prescribir evitar o huir de las situaciones (el estilo de afrontamiento y huida es poco efectivo en la resolución de problemas), en el caso de controlar las emociones negativas, yo al igual que muchos otros colegas, haré una excepción y expondré que la primera y más simple técnica de control emocional es aprender a evitar lo que nos genera emociones negativas, ya sean personas o situaciones, como tratar de evitar a una persona que nos agobia cada vez que la vemos, no ir a un evento al que sabemos que va a asistir nuestra ex pareja, o si estamos a dieta evitar tener enfrente alimentos prohibidos. (Gimeno, 2019)

Técnicas de respiración profunda

Otra de las técnicas más sencillas y útiles para controlar las tanto emociones como reacciones fisiológicas, antes, durante y después de enfrentarse a situaciones emocionalmente intensas, es la respiración profunda. Por un lado porque oxigena nuestros órganos y hace que el cerebro trabaje mejor, y por otro lado porque relaja y con ello consigue calmarnos. (Gimeno, 2019)

Hay múltiples técnicas para realizarla, una muy conocida es la de realizar las fases de la respiración haciendo un conteo, este conteo puede variarse ya que todos tenemos ritmos de respiración diferentes y no se trata de forzar la respiración, lo ideal es encontrar el número que mejor se adapte a la nuestra. Un ejemplo de esta forma de realizar la respiración profunda es el siguiente: (Gimeno, 2019)

- **Inspira** profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5
- **Mantén** la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- **Suelta** el aire mientras cuentas mentalmente hasta 10
- (Repite varias veces hasta que te sientas más relajado) (Gimeno, 2019)

De esta manera obtendremos una respiración lenta y un poco más intensa que nuestra respiración normal. Se puede comprobar que realizas la respiración correctamente poniendo una mano en el tórax y otra en el abdomen, lo estás haciendo correctamente si al respirar sólo se mueve la mano del abdomen (por este motivo a la respiración profunda también se le llama abdominal o diafragmática). (Gimeno, 2019)

Técnicas Cognitivas para regular las emociones

Cuando vivimos una emoción negativa, nuestra atención se centra en los pensamientos que mantienen esa emoción activa y si continuamente le damos vueltas a esos

pensamientos, fortalecemos las emociones. Pero, sin embargo, si pensamos menos en el suceso que hizo aflorar la emoción negativa, esta disminuye. Vemos en este hecho como emoción y pensamiento están estrechamente ligados. Para la Psicología Cognitivo-Conductual la psicología humana se expresa en tres niveles que están en interacción constante, como muestra el esquema siguiente:

Como he dicho anteriormente, las emociones no se pueden cambiar, pero ya que emoción y pensamiento van tan juntas de la mano si cambiamos el pensamiento podemos regular tanto nuestras emociones como nuestras acciones. Este es el principio fundamental de las técnicas cognitivas como las que se presentan a continuación. (Gimeno, 2019)

Afirmaciones positivas

Forma ya parte del saber popular que pensar en positivo nos hace sentirnos mejor, incluso podemos encontrar en el mercado marcas que han hecho de las afirmaciones positivas una forma de branding y nos venden un producto apelando a la emoción. Así que si las afirmaciones positivas se han vuelto tan populares ha de ser porque deben funcionar. Para poder llenar nuestra mente con afirmaciones positivas hemos de vaciarla de pensamientos negativos, para ello, primero deberemos detectar cuales son los pensamientos que generan, mantienen o incrementan nuestras emociones negativas y nos hacen sentir tristes, enfadados, ansiosos, asustados, etc. (Gimeno, 2019)

Una vez identificados, los hemos de substituir por otros más positivos, para ello, aunque se puede hacer de forma mental, yo recomiendo la anotación cada pensamiento negativo y del pensamiento que lo substituye. Una vez hecho esto sólo hay que ponerlo en práctica y cada vez que aparezca el pensamiento negativo cambiarlo por uno positivo de manera automática. Esto que parece tan simple conseguirá disminuir tanto nuestra ansiedad cognitiva como física. (Gimeno, 2019)

Detención del pensamiento

Esta estrategia busca el control del pensamiento y puede ser utilizada antes, durante o después de la situación que nos genera la emoción negativa. Se trata de que cuando empieces a notarte, nervioso o alterado, prestes atención a los pensamientos que estás teniendo, e identifiques las connotaciones negativas que tiene para ti.

Una vez realizado este pequeño análisis, date ordenes a ti mismo que busquen la interrupción del pensamiento que evoca la emoción, como: “¡STOP!”, “¡Para!”, “¡Ya!”, “¡Basta!”. Tras esta autoinstrucción sustituye los pensamientos detectados como negativos por afirmaciones positivas. La única dificultad de esta sencilla técnica es que para identificar los pensamientos que nos evocan las emociones negativas y convertirlos en positivos se necesita un poco de práctica. (Gimeno, 2019)

Ensayo mental

A veces cuando una persona sabe que ha de hacer algo para lo que no se siente seguro de sí mismo, como hablar en público o realizar algún tipo de prueba, por ejemplo un examen, anticipamos la ansiedad del momento y la instauramos en el momento actual, lo que genera que la ansiedad ante el acto sea cada vez mayor, ya que con los pensamientos negativos se refuerzan negativamente y se entra en una espiral ascendente. (Gimeno, 2019)

Para prepararnos a afrontar esas situaciones y combatir la ansiedad que nos generan, la técnica del ensayo mental es ideal, aparte de sencilla. Consiste en visualizar que la situación temida se desarrolla sin problemas, y te sientes seguro y relajado porque estás satisfecho con tu manera de actuar. Puedes repetirte también a ti mismo consignas como: lo estoy haciendo bien, estoy relajado, al público le gusta esto reforzará la técnica. Planea tu actuación del acto y practícalo mentalmente de manera repetitiva. Con cada ensayo mental el nivel de ansiedad se irá reduciendo y esta sensación te dará más confianza para superar la situación de manera exitosa. (Gimeno, 2019)

Cambio de perspectiva

Las personas tendemos a cometer dos grandes errores que pueden afectar a nuestro equilibrio emocional. Por un lado somos egocéntricos y consideramos que nuestro punto de vista es el único correcto o válido, y por el otro, otorgamos a los demás intencionalidades que pueden no ser correctas. Esto nos puede llevar a discusiones o a sentirnos mal sin motivo. Por eso intentar cambiar nuestra perspectiva sobre las personas o los hechos puede ser útil. Hay varias formas para poder cambiar la perspectiva que tenemos y adoptar otra diferente, a continuación expondré dos. (Gimeno, 2019)

La primera que recomiendo es ampliar el foco de la situación, pues cuanto más cerca estamos de algo, menos vemos. Para ello podemos alejarnos de la situación de forma literal o de forma mental intentando ver la situación en su globalidad y analizar de nuevo la situación desde esta perspectiva. Otra forma de cambiar de perspectiva es ponerse en el lugar del otro, y pensar qué puede estar sintiendo esa persona o qué circunstancias pueden estar motivando su conducta. (Gimeno, 2019)

De esta manera, desde la empatía, es muy probable que adquiramos actitudes más tolerantes hacia esa persona y reduzcamos nuestros sentimientos negativos hacia él. Si por ejemplo estás en un restaurante y te estás empezando a enfadar porque el camarero no te atiende, piensa en que quizá tiene mucho trabajo o que algo ha salido mal en la cocina, en lo agobiado que se debe sentir en ese momento, y esto seguramente te ayudará a sentirte más relajado y tener más paciencia. (Gimeno, 2019)

Concluyendo

Las técnicas que he presentado en este escrito a pesar de simples, han demostrado su eficacia en la práctica clínica, y por ello pocos psicoterapeutas rehúsan de ellas en su ejercicio profesional diario, pero como la mayoría de cosas en la vida para convertirlo en una habilidad nuestra necesitan practicarse. Si logras incorporarlas a tu repertorio de

conductas es muy probable que logres un mayor control de las emociones y sentimientos que se afloren en tu día a día. (Gimeno, 2019)

Accidentes de Tránsito

La idea de accidente de tránsito se vincula a la contingencia que se produce en la vía pública y que involucra a uno o más vehículos. Cabe destacar que, más allá de cuestiones imprevisibles o azarosas, la noción también suele incluir aquellos eventos que se producen por irresponsabilidad o negligencia de las personas. (Pérez, 2015)

Supongamos que un sujeto sufre un paro cardíaco mientras se encuentra conduciendo su automóvil. Al desvanecerse, pierde el control del vehículo y atropella a un peatón. El conductor, que no tenía antecedentes cardíacos, circulaba respetando las normas de tránsito, mientras que la víctima tampoco infringía ninguna norma. Puede decirse que este accidente de tránsito, por lo tanto, fue realmente fortuito o azaroso, ya que no se advierte ninguna conducta negligente. (Pérez, 2015)

En la mayoría de los casos, de todas formas, los accidentes de tránsito ocurren como consecuencia directa de un error humano. Lo habitual es que se produzcan por una conducción temeraria de los vehículos, por un accionar imprudente de los peatones o por deficiencias en la infraestructura vial (mal estado de los caminos, falta de señales, etc.). (Pérez, 2015)

Si un hombre conduce ebrio a 180 kilómetros por hora y choca contra otro vehículo, posiblemente la noticia sea presentada como un accidente de tránsito o accidente vial. Sin embargo, el daño causado podría haberse evitado si el conductor hubiese respetado las normas sobre el consumo de alcohol al conducir y sobre la velocidad máxima permitida al

circular. Una de las principales causas de los accidentes de tránsito es la deficiencia de la educación vial que reciben los niños por parte de sus mayores. (Pérez, 2015)

A pesar de que en muchos países el gobierno exige a los ciudadanos superar un examen teórico en el cual se ponen a prueba sus conocimientos técnicos acerca de las reglas de conducción y de los diferentes elementos de la vía pública, esto no ocurre en todo el mundo; por otro lado, se trata de una imposición relativamente reciente, por lo cual muchos conductores jóvenes no han tenido que acatarla. (Pérez, 2015)

Esto lleva a que un gran porcentaje de los conductores no conozcan en profundidad las normas vigentes y que, en su lugar, decidan basados en su propio criterio cómo moverse por las calles de su ciudad. Esta información poco precisa y, muchas veces, incorrecta luego pasa a sus hijos, y así sucesivamente. Si sumamos este fenómeno a la falta de control que existe en ciertos países, no es difícil entender por qué hay tantos accidentes de tránsito por día. (Pérez, 2015)

Por otro lado, es sabido que en cada ciudad se percibe una tendencia diferente en referencia al respeto que los conductores y los peatones tienen por las normas viales. Mientras que en algunas los ciudadanos cumplen estrictamente con las reglas e incluso denuncian de forma inmediata a quienes no lo hacen, en otras partes del mundo se vive un auténtico caos a la hora de dar un paseo en coche. (Pérez, 2015)

Las estadísticas de muchos países señalan que el mayor número de accidentes de tránsito son provocados por conductores muy jóvenes, los cuales no cuentan con mucha experiencia al volante. Nunca es bueno generalizar, pero sobran los ejemplos de adolescentes que confunden la conducción con una competencia, y dejan a un lado su responsabilidad para embarcarse en auténticas carreras por la calle, causando todo tipo de

desgracias, poniendo en riesgo tanto su propia vida como las de sus amigos y, por qué no, la de cualquier persona inocente que se cruce en su camino. (Pérez, 2015)

Prevención de la violencia y traumatismo

Según la OMS, cada día alrededor de 3500 personas fallecen en las carreteras. Decenas de millones de personas sufren heridas o discapacidades cada año. Los niños, los peatones, los ciclistas y los ancianos son los usuarios más vulnerables de la vía pública. (OMS, 2019)

La OMS colabora con asociados gubernamentales y no gubernamentales en todo el mundo para prevenir los accidentes de tránsito y promover las buenas prácticas como el uso del casco o del cinturón de seguridad, no beber y conducir, y evitar los excesos de velocidad. (OMS, 2019)

Causas De Accidentes De Tránsito.

Los accidentes de tránsito provocan la muerte de más de 3.000 personas cada día y se han convertido en un problema que cuesta al mundo 65.000 millones de dólares anuales. (M.Plus, 2018)

Consecuencia de los Accidentes de Transito

Los accidentes de tránsito se consideran a nivel mundial, una problemática de interés público debido al alto impacto familiar ya que las principales consecuencias son los daños de salud y pérdidas humanas que los accidentes de tránsito han ocasionado. (M.Plus, 2018)

Por un lado la cantidad de víctimas mortales que se ha ido incrementando a nivel nacional ha ocasionado la dificultad de la rehabilitación de muchas personas, con lesiones que

pueden categorizarse de leves, moderadas (ocasionan deficiencias o discapacidad parcial) o graves (que generan discapacidad permanente). Por otro lado, las pérdidas económicas ocasionadas por estos accidentes, por concepto de atención médica, pago de seguros, daños materiales, que producen a los vehículos involucrados o alguna estructura con la que colisionan. (M.Plus, 2018)

Existen diferentes causas que podrían resultar en fallas ya sean estas mecánicas o humanas, y que estas a su vez conlleven a diferentes consecuencias. Ejemplo de ellas pueden ser:

Mal estado de las vías: Además de producir accidentes de tránsito genera constante insatisfacción en los choferes y usuarios.

Mala señalización: La ausencia de letreros u otra señalética puede provocar realizar una maniobra tardía por parte del conductor del bus.

Cansancio: Cualquier chofer que se encuentre mal dormido o cansado por conducir durante mucho tiempo, puede dormirse mientras opera el vehículo.

Exceso de velocidad: No respetar los límites de velocidad establecidos por la Ley, disminuye el tiempo de reacción en caso de ser necesario.

Falla mecánica: El correspondiente mantenimiento periódico de un vehículo, permite un buen desempeño a este medio de transporte, no siendo así, cuando no existe este mantenimiento, el vehículo resulta no confiable.

Embriaguez: Cuando se está bajo los efectos del alcohol las habilidades motrices se limitan. Esto sucede también cuando se consumen sustancias estupefacientes.

Descuido personal: El no estar concentrado en la vía (carretera) y en la conducción del vehículo, es un detonante para provocar un accidente. También realizar otras funciones puede ocasionar estos accidentes, tales como: cobrar los pasajes, hablar por teléfono, cambiar de frecuencia radial, etc.

Problemas de salud: Pueden ocurrir mientras se conduce, dependiendo de la lesión, se reduce la reacción del chofer.

Riesgo laboral

Es la posibilidad de estar expuesto a uno o más factores ambientales (peligrosos) en el trabajo, que de no ser controlados a tiempo, repercutirían en alguna enfermedad o lesión al empleado.

Si bien el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2010) lo define como la <proximidad de un daño>, en el contexto de la prevención de riesgos debe ser entendido como la probabilidad de que ante un determinado peligro se produzca un cierto daño, de tal manera es posible cuantificarse.

A los factores de riesgo laboral se los clasifica en los siguientes grupos:

- Condiciones o factores de seguridad.

Son las circunstancias y condiciones que actúan sobre la accidentalidad tales como los lugares de trabajo, las áreas de tránsito, los pasillos, vehículos de transporte, herramientas, etc. Por lo que para efecto de tesis “el bus” equivale a su ambiente de trabajo, por ser donde el chofer desempeña su jornada laboral, corresponde a su herramienta y al mismo tiempo su vehículo de transporte. Por ello, resulta imprescindible que dicho medio de transporte se encuentre en óptimo estado para seguridad propia del conductor y de las personas que día a día se trasladan a través de este medio de transporte.

A todo esto también se puede incluir el estado de las vías, correspondiendo como a un factor externo que directa e indirectamente podría influir en la tasa de accidentalidad a nivel nacional. De acuerdo a información del Ministerio de Transporte y Obras Públicas en un reporte en su página web (MTO, 2012), hasta octubre del 2012 las vías en un buen estado actualmente corresponde al 69.37% (6289.39 km), 24.01% se encuentra en estado regular y el 6.83% aún permanece en mal estado, dando un total de 9086.20 km de carreteras en territorio ecuatoriano (vías primarias y vías secundarias).

- Factores de origen físico, químico o biológico o condiciones medioambientales.

Se incluyen los denominados contaminantes o agentes físicos: presión atmosférica, ruido, vibraciones, iluminación, etc. Para un trabajador estar laborando frecuentemente y durante prolongado tiempo bajo estos niveles de presión sonora, podría conllevar a distintas repercusiones fisiológicas tales como: aumento del ritmo cardíaco, aceleración del ritmo respiratorio, reducción de la actividad cerebral, etc.

De igual forma laborar por prolongados tiempos a elevadas temperaturas ocasiona deshidratación, dolor de cabeza, incomodidad, al punto de muy probablemente derivarse cáncer en la piel, cataratas, en el caso que resulte un hábito laborar bajo estas condiciones.

Los denominados contaminantes o agentes químicos presentes en el medio ambiente de trabajo, se encuentran constituidos por materias presentes en el aire ya sea en forma de gases, vapores, nieblas, aerosoles, humos, polvos, etc. Los contaminantes o agentes biológicos son los responsables de las enfermedades compuestas por infinidad de microorganismos tales como: hongos bacterias, virus, etc.

La higiene industrial estudia todos estos factores contaminantes y así mismo aporta con técnicas de prevención para las diversas enfermedades profesionales.

Factores provocados por las características del trabajo.

Se refiere la carga de trabajo, ya sea física o mental, los diferentes esfuerzos: la manipulación de cargas, las posturas que adoptan las personas en horarios de trabajo, los niveles de atención y cualquier otro tipo de exigencia que el individuo deba cumplir para el desempeño de una tarea, pudiendo dar a lugar a la fatiga física o mental. Manifestada por síntomas de irritabilidad, falta de voluntad y energía para trabajar, depresión; acompañada de dolores de cabeza, mareos, insomnios, problemas digestivos, entre otros síntomas.

- Factores provocados por de la organización del trabajo.

El conjunto de tareas que conforman el trabajo, las funciones asignadas a los trabajadores, la rapidez con la que ejecutan las tareas asignadas, la correlación o comunicación a nivel jerárquico, etc. Además de tener presente otros factores temporales que también influyen en la organización, los diferentes ritmos de trabajo, el trabajo por turnos ya sean horarios diurnos o nocturnos. Otros factores en cambio dependen estrictamente de la tarea, como: la automatización en los procesos, la monotonía, las relaciones y comunicaciones entre colegas, inclusive el sentirse identificado con la tarea. Todos estos son factores que influyen en la organización en el trabajo.

Produciendo como consecuencia insomnio, fatiga, trastornos digestivos y cardiovasculares, problemas psicológicos, etc. Adicional a esto se debe considerar la fatiga mental, producto de la mecanización y monotonía en el trabajo. La persona que desempeña la misma función de manera mecánica, genera una confianza falsa, produciendo distracción o desinterés en la tarea o labor que está desempeñando. Es importante que el individuo procure hacer algo diferente mientras esté tomando algún descanso.

El trabajo, por medio de las modificaciones ambientales del mismo o condiciones de trabajo anteriormente definidas, ejerce sobre el individuo una notable influencia, pudiendo dar lugar a la pérdida del equilibrio de la salud; originar lo que a causa de avances en la medicina se clasifica como patología del trabajo o daños a causa del trabajo.

De manera puntual es posible resumir que la incidencia de la salud bajo cambios ya sea: del ambiente orgánico, del ambiente psíquico o del ambiente social es directamente responsable del estado de la persona.

Los accidentes de trabajo son motivados por el ambiente orgánico, mientras que los trastornos físicos, cambios psicológicos y demás anomalías laborales son influenciadas por el ambiente psicosocial. Esto pone de manifiesto la necesidad de mantener un ambiente o entorno saludable para evitar anomalías laborales.

2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación.

2.1.2.1. Antecedentes Investigativos.

En el presente estudio se hace necesario citar diferentes marcos, los cuales sirven de soporte a la investigación: en el marco referencial se presentaron las diferentes teorías las cuales validaran este proyecto, en el marco conceptual se encuentran definiciones de conceptos relacionados con el tema de investigación.

El trabajo de investigación titulado “Factores Psicosociales que inciden en la frecuencia de accidentes de tránsito en una operadora de Transporte Terrestre del Cantón Daule”, en el período 2018, de la autora Rizo Ronquillo, María Luisa, La investigación se enfocó en los “Factores psicosociales que inciden en la frecuencia de accidentes de tránsito en una operadora de transporte terrestre del cantón Daule, en el período 2018”, el interés de la investigación surgió de la interrogante por conocer el rol del Trabajador Social en la aplicación de instrumentos de evaluación de los factores psicosociales en una empresa operadora de transporte público.

Se partió del planteamiento de las preguntas investigación y los objetivos; los que permitieron comprender los elementos de riesgos psicosociales y culturales que inciden en los accidentes de tránsito, identificar las manifestaciones y representaciones que configuran la cultura vial de los conductores y determinar cómo contribuye la empresa al desarrollo de esta cultura. En la metodología de la investigación se utilizó las matrices y cuestionario de Riesgo Psicosociales Ista 21, versión corta (38 variables), a la misma que se agregó siete variables en la parte organizacional. El estudio fue inductivo, carácter descriptivo y explorativo. La toma de información fue personal para las entrevistas y encuestas; las respuestas se ingresaron en el programa Excel, se representaron en tablas y figuras.

Los resultados indicaron que las variables exigencias psicológicas e inseguridad tienen un nivel alto de riesgo psicosocial. El trabajo activo y posibilidades de desarrollo, influencia, desarrollo de habilidades, control sobre los tiempos y Apoyo Social demostraron un riesgo medio, doble presencia y estima tuvieron un nivel de riesgo moderado. El estudio concluyó con el análisis de estos factores y recomendaciones para la empresa que facilitó la investigación.

La tesis de Constante Tipán Natalia Vanessa de la universidad Central del Ecuador, cuyo tema tratado fue “Accidentes de Tránsito producidos por Imprudencia y Negligencia de Conductores y Peatones en la Avenida Simón Bolívar del DMQ, Año 2016” también sirvió como referente para el presente trabajo pues tubo como finalidad dar a conocer a la ciudadanía en general sobre la gran problemática que surge a diario en la Avenida Simón Bolívar, especialmente en los cinco puntos estratégicos que se encuentran a lo largo de esta Avenida, haciendo énfasis en los accidentes de tránsito, especialmente los producidos por imprudencia y negligencia.

El atribuir al factor humano, exceso de velocidad y estado de embriaguez para el cometimiento de esos accidentes es fundamental para poder realizar un análisis más profundo y encontrar la solución a que estos índices de accidentabilidad y muertes bajen en casi la totalidad. Este comportamiento social nos lleva a enfrentar la realidad en la que no solo son los conductores los causantes de que estos índices sigan aumentando a diario, pues son también los peatones quien tienen gran responsabilidad en esta problemática ya que son estas dos figuras las consideradas como actores principales del sistema de tránsito. El crear un instructivo jurídico dirigido especialmente para los Agentes Civiles de Tránsito es parte importante para dar solución al tema investigado y a su vez bajar este índice de accidentes suscitados en la Avenida Simón Bolívar.

Entre tanto la tesis de Luz Ángela Sánchez Triviño y Blanca Álzate Ramírez con el tema “Factores psicosociales asociados a accidentes de tránsito en el municipio de Vista Hermosa Meta; fue Las causas más comunes de accidente de tránsito en el presente estudio, se encuentran relacionadas con: el estrés, las sustancias psicoactivas, el desapego a la norma

vial, la falta de señalización, presencia de semovientes en la vía y ausencia de una adecuada campaña de información ciudadana.

De acuerdo a la OMS (2005), el 50% de la mortalidad vinculada con accidentes de tránsito está asociada al consumo de alcohol. El alcohol hace que quien conduce tenga un deterioro en su función psicomotora y la capacidad para conducir con seguridad, ya que disminuyen las funciones cognitivas, perceptivas y motoras, de manera que en cuanto mayor es el consumo, mayor es la pérdida de estas funciones. Otro aspecto importante que no se ha tenido en cuenta en la población general son las leyes de tránsito y sus reglamentos, lo cual es una situación necesaria para poder interaccionar con el sistema vial, las reglas o patrones de comportamiento aplicadas en forma particular deben ser aprendidas plenamente, antes de iniciar el manejo, para de esta forma conocer los deberes y derechos como peatón, conductor o pasajero.

Con la globalización, exigencias y demandas del mercado, además de verlo desde el punto de vista del empresario, o dueño de algún tipo de negocio quien está siempre pensando en cómo obtener una mayor rentabilidad, entonces, se ajusta al cambio. Un claro ejemplo de ello son los horarios rotativos, mientras más horarios se puedan cubrir, mayor será la entrega de producto o servicio.

En palabras de (KOGI, 1991) “Para muchos trabajadores, la jornada laboral convencional de "9 a 5" o de "8 a 4", es cosa del pasado, ya sea a causa de nuevos sistemas de trabajo o debido al excesivo requerimiento de grandes cantidades de horas extras”.

Traducido al español por los autores de la tesis Kogi señala que si bien los beneficios para el empleador de esa flexibilidad son muy claros y al mismo tiempo muy favorables por el hecho de permitir mayores horas para su negocio, satisfacer las necesidades y por ende la adaptabilidad a la demanda del mercado, también es cierto que los beneficios para el trabajador son menores, esta “flexibilidad” puede significar la alteración del reloj biológico del trabajador.

El comportamiento humano puede ser modificado hasta cierto punto o límite, sin embargo hay que tener presente que se puede incurrir en consecuencias; debido a alteraciones sin control.

La biología humana es específica a decir que se debe estar completamente despierto durante el día y dormir por la noche. Cualquier horario de trabajo que requiera trabajar hasta altas horas de la noche o permanecer despierto durante toda la noche como resultado de las horas extraordinarias obligatorias o trabajos por turnos consecuentemente conllevará a alteraciones del reloj biológico.

Los turnos extendidos de trabajo también pueden generar fatiga, poniendo en peligro la seguridad y el rendimiento productivo, lo cual a la larga puede conllevar a accidentes laborales, o por la misma falta de conocimiento o despreocupación del empleador por sus empleados, a quien muchas veces le resulta más fácil sustituir el talento humano por un nuevo personal.

Los trastornos sociales de las horas de trabajo anormales pueden resultar devastadores. Para el trabajador, los roles: paternos, de proveedor de hogar, de compañero social y de pareja sexual se pueden severamente comprometer por las horas de trabajo anormales, lo que provocaría en discordias maritales y los problemas con los hijos.

Incluso en los intentos del trabajador por rectificar, o evitar tales problemas sociales pueden resultar en una disminución en el tiempo de sueño, lo que termina en disminuir el estado de alerta, poniendo en peligro la seguridad y el rendimiento productivo.

El transporte en particular es una actividad laboral que puede generar estilos de vida y ambientes malsanos, debido a que no es fácil mantener horarios de sueño o alimentación definidos; pero además, porque el conductor termina expuesto a riesgos muy altos bien por conductas propias o de otros. Por lo tanto, para conservar una buena salud en una actividad como la del transporte es necesario aprender a identificar los peligros y revisar si es posible controlarlos para evitar lesiones o enfermedades.

Para determinar el estado de salud física de los conductores, es necesario determinar la situación de los diferentes órganos:

Uno de los órganos imprescindibles son los ojos, por ser los que permiten la perceptibilidad de las carreteras, proximidad de los vehículos, señales de tránsito, etc. Una óptima visión permitirá el óptimo reconocimiento de objetos sólidos, personas, vehículos en la vía, ya sea en movimiento (velocidad) o fijos, a mayor o menor distancia, haciendo una relación diferente entre cada uno de ellos y el propio conductor. Es importante dar a notar esta cambiante o variable, porque es a través de la visión que el conductor recepta la mayor información del dinamismo en el tránsito, y de esto dependerá su seguridad y la de los demás usuarios del transporte, como consecuencia del adecuado procesamiento de la información recolectada por este órgano.

Otro órgano que se debe estimar es el oído, puesto que durante la jornada de trabajo, el conductor se ve sometido a intensos niveles de ruido de manera persistente en su medio ambiente de trabajo. Laborar constantemente bajo intensos niveles de ruido a corto tiempo produce aturdimiento y distracción, y a mediano y largo plazo disminución, pérdida parcial o total de este sentido.

De Acuerdo al Registro oficial 2007 No.213; La intensidad del ruido es medida en decibeles (dB). En sentido cuantitativo los ruidos de 40dB a 50 dB (calles tranquilas) son óptimos para una persona normal, los sectores con ruido van de los 50dB a 55dB (medianamente ruidosas) pudiendo aún ser tolerables, y los sectores con 55dB o valores superiores a estos provocan alteraciones físicas y psíquicas severas, asimismo trastornos graves a medida que se incrementa la cantidad de decibeles.

Las extensas jornadas de trabajo pueden ocasionar fatiga muscular y mental, la fatiga se expresa como debilidad, falta de fuerza y agilidad en los movimientos, retardo en los mecanismos automáticos que dejan responder inmediatamente ante algún tipo de peligro, se compromete las estructuras osteo-musculares y ligamentosas ya sea por movimientos repetitivos o por mantener durante mucho tiempo la misma posición, y por consiguiente el estrés que a nivel muscular se transmite mediante el incremento de los valores sanguíneos

de colesterol originando así una mayor probabilidad de sufrir alguna enfermedad cardiovascular.

En cambio la fatiga mental se manifiesta con la minoración de la autoestima y la motivación, siendo propenso a diversas adicciones (tabaquismo, alcoholismo y otras), estados depresivos e insomnio, disfunciones mentales superiores.

Se ha comprobado que el trabajo por turnos modifica los ritmos biológicos, la temperatura del cuerpo, el metabolismo, los niveles de azúcar en la sangre, la agilidad mental y la motivación en el trabajo. La jornada diaria laboral, semanal, mensual, anual, incluida a vida productiva de cada individuo origina un impacto directo en la forma de vida de la población activa. Una persona que constantemente trabaje horas extras, o por turnos extensos, o bien no hace uso de sus vacaciones(Código Laboral Cap. V, Art. 47y69), se expone innecesariamente a la posibilidad de sufrir un accidente de trabajo por tener un menor nivel de alerta, menor capacidad de acción y reacción, perturbaciones nerviosas y fatiga en general tanto física como mental.

1.2.2. Categorías de Análisis.

Categoría de análisis 1: Problemas emocionales

Definición.- El término de trastornos mentales o emocionales incluye una gran gama de condiciones que afectan sustancialmente la capacidad de las personas para manejar las demandas de la vida diaria. (Balicilo, 2017)

Operacionalización de la subcategoría.

- Conducta funcional
- Retraimiento social
- Dependencia
- Escape y evitación

- Ansiedad, (Balicilo, 2017)

Categoría de análisis 2: Accidentes de Tránsito

Definición.- Se denomina accidente a un evento que ocasiona un daño involuntario o que altera el estado habitual de un suceso. Tránsito, por su parte, es el acto de transitar dirigirse de un lugar a otro, viajar. (Campos, 2016)

Operacionalización de la subcategoría

- Contingencia
- Falta de control
- Factores emocionales
- Fatiga
- Despiste, (Campos, 2016)

2.1.3. Postura Teórica.

Para la postura teórica de la presente investigación se tomaron en cuenta las teorías de Lautaro y Pérez. Para estos autores los problemas emocionales y los accidentes de tránsito tiene relación pues, las influencias internas o externas a las que son sometidos, así como los estados de ánimo, los pensamientos y los sentimientos, es importante observar y modelar cada uno de los comportamientos, actitudes y reacciones emocionales individuales.

Un accidente de tránsito es un evento generalmente involuntario, generado al menos por un vehículo en movimiento, que causa daños a personas y bienes involucrados en él e igualmente afecta la normal circulación de los vehículos que se movilizan por la vía o vías comprendidas en el lugar o dentro de la zona de influencia del hecho. Al parecer, las personas muy competitivas, los impacientes, intolerantes y los más perfeccionistas son los

conductores con mayor propensión a sufrir este tipo de problemas. El control emocional es una virtud en cualquier aspecto de la vida y la conducción no es una excepción.

Es de vital importancia la intervención psicológica pues mediante la misma se exploran conceptos como la percepción, la atención, la motivación, la emoción, el funcionamiento del cerebro, la inteligencia, la personalidad, las relaciones personales, la consciencia y la inconsciencia. La Psicología emplea métodos empíricos cuantitativos de investigación para analizar el comportamiento.

2.2. HIPÓTESIS.

2.2.1. Hipótesis General.

Analizando la incidencia de los problemas emocionales evitará accidentes de tránsito en los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019.

2.2.2. Sub-hipótesis o Derivadas.

- Al identificar los tipos de problemas emocionales y su impacto se disminuyen los accidentes de tránsito de conductores de la unión de transportistas terrestres del cantón Quevedo.
- Si se analizan los factores que influyen en los accidentes de tránsito mejorarán los problemas emocionales de los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019

- Diseñando un programa de capacitación psicológica mejorará los problemas emocionales en los conductores y poder evitar accidentes de tránsito en la Unión de Transportistas del cantón Quevedo.

2.2.3. Variables.

2.2.3.1. Variable Independiente.

Problemas Emocionales

2.2.3.2. Variable Dependiente.

Accidentes de tránsito

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Resultados obtenidos de la investigación.

3.1.1 Pruebas Estadísticas aplicadas

Analizar la incidencia de los problemas emocionales en los accidentes de tránsito de los conductores de la unión de transportistas terrestres de Quevedo, año 2019.

Para realizar las encuestas se estructuraron preguntas cerradas para obtener la información necesaria para poder implementar una propuesta alternativa que mejore de manera considerable los problemas emocionales en los conductores y poder evitar accidentes de tránsito en la Unión de Transportistas del cantón Quevedo.

Se obtuvieron las respuestas a las encuestas, después de haberlas realizado en su totalidad, se tabularon los datos a sacar resultados y de acuerdo a estas respuestas generadas por el Presidente y los conductores, lo cual va a beneficiar a los mismos.

Cuadro N° 1 Para la Prueba estadística

INDICADORES	POBLACIÓN
Presidente	1
Conductores	116
TOTAL	117

Elaborado por: David Castillo

Fuente: Unión de transportistas terrestres de Quevedo

3.1.2. Análisis e interpretación de datos.

Entrevista realizada al Presidente de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo.

- 1. ¿Considera que los problemas emocionales de los conductores son la principal causa de los accidentes de tránsito?**

Considero que sí, ya que si una persona indiferentemente que esta sea hombre o mujer tiene problemas emocionales o de cualquier magnitud claro que le va afectar mucho mas al momento de conducir, es donde debe estar al cien por cierto concentrado para evitar accidentes de tránsito.

- 2. ¿ Cree usted que los problemas emocionales son causados por la carga laboral?**

No, estoy de acuerdo pues cada conductor tiene su ruta y horario establecido.

- 3. ¿Considera que se debe evaluar psicológicamente de manera periódica a los conductores?**

Todo lo que es bueno y saludable para los empleados sean estos conductores o no yo estoy siempre predispuesto a acceder.

- 4. ¿Permitiría que se realice un programa de capacitación psicológica para mejorar los problemas emocionales en los conductores y poder evitar accidentes de tránsito en la Unión de Transportistas del cantón Quevedo?.**

Si, totalmente si es en mejora de nuestra institución bienvenido es.

Encuesta realizada a los conductores de la Unión de transportistas del Cantón Quevedo

1 ¿ Considera que los problemas emocionales afectan su salud?

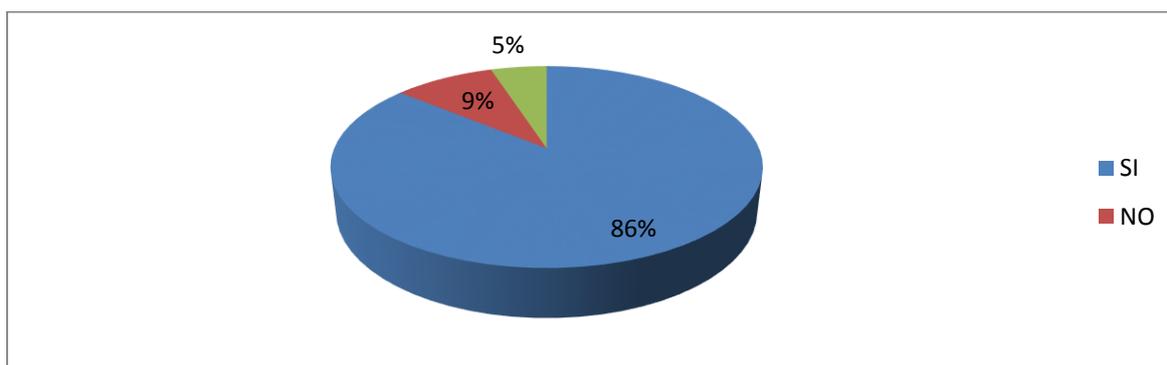
Cuadro 1 Problemas emocionales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	99	86%
No	11	9%
Indiferente	6	5%
Total	116	100%

Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo

Elaborado por: David Castillo

Gráfico 1 Problemas emocionales



Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo

Elaborado por: David Castillo

Análisis.

Se determinó que el 86% de los conductores consideran, que a si; mientras que el 9% dice no, y el 5% se muestra indiferente a la pregunta planteada.

Interpretación.-

La mayor parte de los conductores respondieron de manera positiva a la pregunta planteada, ellos consideran que los problemas emocionales afectan a su salud.

2. ¿Considera que los problemas emocionales son la principal causa de los accidentes de tránsito?

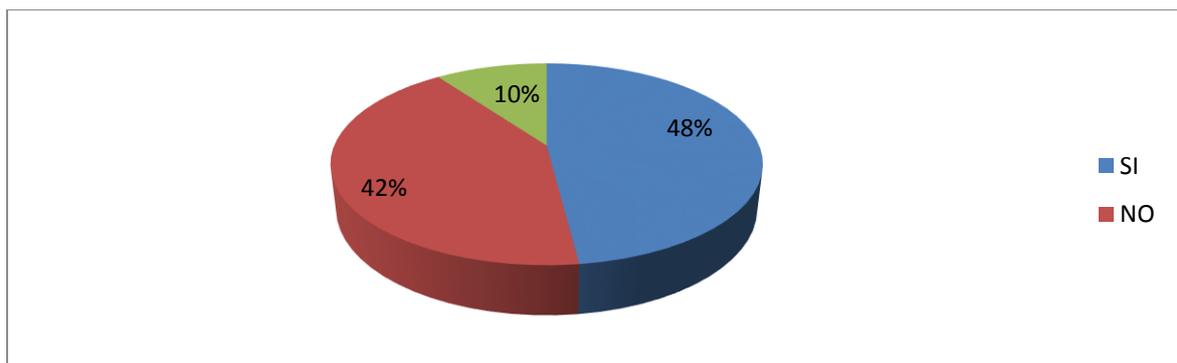
Cuadro 2 Problemas emocionales causa de accidentes de tránsito

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	56	48%
No	49	42%
No sabe	11	10%
Total	116	100%

Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo

Elaborado por: David Castillo

Gráfico 2 Problemas emocionales causas de accidentes de tránsito



Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo

Elaborado por: David Castillo

Análisis.

Se determinó que el 48% de los conductores consideran, que a si; mientras que el 42% dice no, y el 10% no sabe.

Interpretación.

La mayor parte de los conductores respondieron de manera positiva a la pregunta planteada, ellos consideran que los problemas emocionales son las principales causas de los accidentes de tránsito.

3. ¿Considera que el estrés es el amigo más común de los accidentes de tránsito?

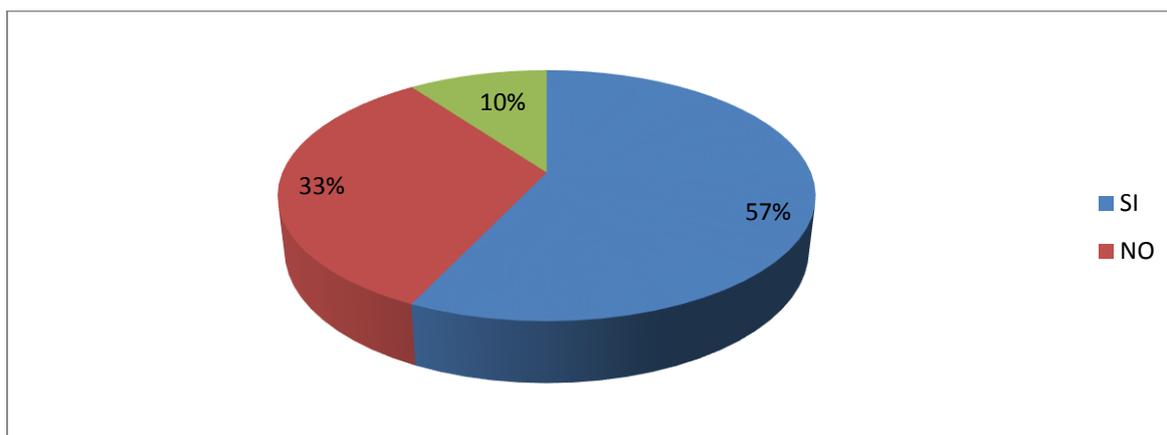
Cuadro 3 Estrés

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	66	57%
No	38	33%
No sabe	11	10%
Total	116	100%

Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo

Elaborado por: David Castillo

Gráfico 3 Estrés



Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo

Elaborado por: David Castillo

Análisis.

Se determinó que el 57% de los conductores consideran, que a si; mientras que el 33% dice no, y el 10% no sabe.

Interpretación.

La mayor parte de los conductores respondieron de manera positiva a la pregunta planteada, ellos consideran que el estrés es el amigo más común de los accidentes de tránsito.

4.- ¿Cree que la carga laboral incide en los accidentes de tránsito?

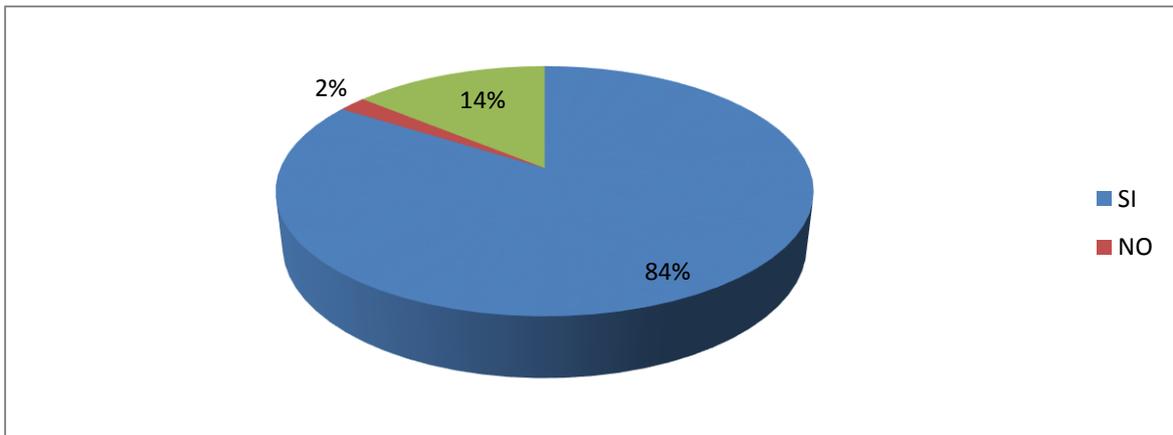
Cuadro 4 Carga Laboral

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	98	84%
No	2	2%
No sabe	16	14%
Total	116	100%

Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo

Elaborado por: David Castillo

Gráfico 4 Carga laboral



Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo

Elaborado por: David Castillo

Análisis.

Se determinó que el 84% de los conductores consideran, que a si; mientras que el 2% dice no, y el 14% no sabe.

Interpretación.

La mayor parte de los conductores respondieron de manera positiva a la pregunta planteada, ellos consideran que la carga laboral incide en los accidentes de tránsito.

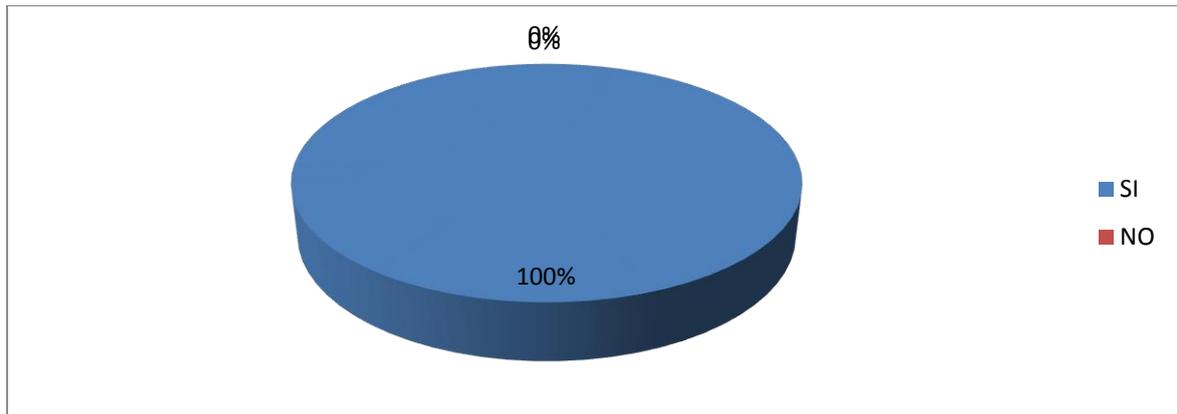
5.-¿Esta de acuerdo en que se realice un programa de capacitación psicológica para mejorar sus problemas emocionales?

Cuadro 5 Programa de capacitación psicológica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	116	100%
No	0	0%
No sabe	0	0%
Total	116	100%

Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo
Elaborado por: David Castillo

Gráfico 5 Programa de capacitación psicológica



Fuente: Encuesta a conductores de la Unión de Transportistas del cantón Quevedo
Elaborado por: David Castillo

Análisis.

El 100% de los conductores respondieron que sí a la pregunta planteada.

Interpretación.

La mayor parte de los conductores respondieron de manera positiva a la pregunta planteada, ellos consideran que un programa de capacitación psicológica mejorará sus problemas emocionales.

3.2 Conclusiones específicas y General

3.2.1 Conclusiones Específicas

Según los resultados de la investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- El Presidente de la Unión de transportistas de Quevedo está de acuerdo en que los problemas emocionales si afectan el trabajo de los conductores, en general se puede afirmar que las situaciones emocionales fuertes o abrumantes se reflejan en el trabajo en alguna medida, ya sea mostrando desmotivación, apatía, desconcentración, disminución de rendimiento tanto físico como intelectual.
- En los conductores se pudo evidenciar la existencia de problemas emocionales, lo que son factores causales de alteraciones en su normal desenvolvimiento, lo que afecta a su entorno personal, familiar y social por la aparición de enfermedades psicofisiológicas.
- Otro de los problemas que afectan a la salud o el nivel de satisfacción en el trabajo, percibidos por los conductores, se encuentran relacionados con el calor, el dióxido de carbono y ruido emitido por otros automotores; otro antecedente son los asientos inapropiados que se usa y la mala posición al sentarse.

3.2.2 Conclusión General

Algo importante que hay que destacar es la jornada laboral de acuerdo a la Ley establece que la jornada diaria de trabajo no debe exceder las 8 horas. En la práctica el 48% de los choferes manejan más de 12 horas laborables diarias las que son dispuestos por el patrono. Muchos de ellos laboran una jornada doble que trae consigo cansancio y fatiga a muchos de ellos ocasionando accidentes de tránsito.

3.3 Recomendaciones Específicas y General

3.3.1 Recomendaciones específicas

- Se recomienda al Presidente de la Unión de transportistas del cantón Quevedo, someter a los conductores a un riguroso examen físico, mental y de laboratorio para determinar si se encuentra en condiciones para poder conducir vehículos, además de combinar estrategias que permitan rediseñar la rentabilidad del negocio, integrando los conceptos de calidad de servicio y calidad de vida de sus trabajadores.
- Es importante el apoyo profesional psicológico en los conductores, para de esta manera ayudar a combatir esos factores desencadenantes que acarrear los problemas emocionales, para pugnar con los factores estresores ambientales, incluso para así prevenir la aparición de enfermedad psicofisiológicas que pasaría ya a tomar una forma más severa como problema. De esta manera conciliar un adecuado comportamiento y corroborar una actitud normal frente a su entorno, conociendo y teniendo en cuenta los factores que dirigen a estos problemas.
- En los conductores que presentan problemas emocionales es importante implantar métodos y técnicas mediante un entrenamiento, para que cada uno de ellos se encuentre en la capacidad de manejar de la mejor manera las situaciones de riesgo que se presente en su desarrollo laboral, esto de una forma integral que abarque a toda la población de estudio y a la vez ir promoviendo la Psicología Clínica como ente promotor principal de la salud de una persona, la estabilidad emocional que va a mantener y aquella información que va a poder transmitir a otras personas que lo rodeen.

3.3.2 Recomendación General

Se recomienda aplicar un programa de capacitación psicológica con métodos de relevancia en prevención primaria, para así poder brindar una preparación psicológica a los conductores, que por su trabajo y por el gran número de población no es factible dirigirse por psicoterapia, entonces con el entrenamiento mediante material verbal, didáctico, y visual se logrará bienestar en cada una de estas personas.

CAPÍTULO IV

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1.1. Alternativa obtenida.

Programa de capacitación psicológica con métodos de relevancia en prevención primaria, para así poder brindar una preparación psicológica a los conductores con problemas emocionales.

4.1.2. Alcance de la alternativa

Para el presente estudio se llevará a cabo la aplicación de un programa de capacitación psicológica con métodos de relevancia en prevención primaria, el cual consiste en una preparación psicológica con entrenamiento de forma verbal, didáctica, y visual ante situaciones de riesgo que atentan contra el bienestar emocional y psicofisiológico de los problemas emocionales.

Esta propuesta es un instrumento de aplicación que se lo puede considerar para las diferentes instituciones del cantón, provincia o a nivel nacional, en virtud que existe una evidente necesidad de culturizar a las comunidades del transporte sobre un correcto estudio de los problemas emocionales que permita a su vez concienciar a los conductores y sus dirigentes sobre las causas y consecuencias de los accidentes de tránsito.

El establecimiento de la línea de base se detalla se dio mediante los datos obtenidos a raíz de las encuestas realizadas a los conductores que fueron sometidos a la presente investigación. Todos los datos que se presentan en esta parte de la propuesta constituyen una fuente real de la obtención de información mediante el reactivo psicológico y el cuestionario semiestructurado aplicado.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes.

Conducir un vehículo es una actividad que exige a la persona que la realice se encuentre en buenas condiciones mentales y físicas. Se debe considerar que lo que afecta en gran parte el buen estado físico del conductor son los problemas de visibilidad, también debe considerarse aquellos procesos que intervienen para la conducción: (Guerra, 2013)

Percepción: Vista, oído, tacto, olfato.

Intelección: Procesamiento de lo percibido con los conocimientos, experiencias y aprendizajes. (Guerra, 2013)

Voluntad: Como resultado del proceso de intelección, debe tomarse una acción, que corresponde a la voluntad del individuo o conductor. (Guerra, 2013)

El conductor. - El conductor, es el individuo que reuniendo todos los requisitos necesarios y legales, conduce el mecanismo de dirección y lleva el mando del vehículo; es aquel que teniendo a su disposición los mandos, ajustará a su voluntad las maniobras adecuadas para una conducción sujeto a las normativas y leyes.

Aptitudes físicas.- Además de gozar de buen estado de salud, sus sentidos deben poseer una óptima condición de salud (oídos y ojos), ciertas enfermedades pueden impedir un buen desempeño en sus labores y funciones e inclusive provocar accidentes. (Guerra, 2013)

Aptitudes psicológicas. - Se puede mencionar:

Rapidez de reacción. - Determinado como el intervalo entre el estímulo sensorial y la consecuente reacción voluntaria que en ocasiones suelen ser más o menos automáticos.

La rapidez, la agilidad del reflejo en la persona han prevenido diferentes accidentes de tránsito a diferencia de aquellas personas que han tenido una reacción tardía.

Coordinación moto-sensorial.- Es la armonización de los movimientos mediante órdenes del cerebro combinados con la acción muscular, no es más que la disposición, destreza, habilidad manual en la conducción. La atención.- Es muy importante la atención que ponga el conductor al conducir un vehículo, esta puede ser de dos formas: concentrada y distribuida.

La atención concentrada.- Se define como la dirección mental determinada hacia un objeto, hecho o acción. No es aconsejable para la conducción, ya que el conductor concentra su atención en determinado aspecto y descuida la atención de los demás.

La atención distribuida.- es la atención aconsejada en la conducción ya que el conductor fija su atención en todos los aspectos a su alrededor.

Los Conductores: El conductor deberá ser titular de la licencia de conducir de la clase y categoría que corresponda al vehículo que conduce y contar con un mínimo de dos años de experiencia en la conducción de vehículos de transporte de personas de cualquier modalidad:

El conductor de un vehículo de transporte turístico deberá contar con una licencia de conducir de la clase y categoría que corresponda al vehículo que conduce. El conductor deberá contar con un mínimo de dos años de experiencia en la conducción de vehículos de transporte de personas.

- El conductor deberá capacitarse para la conducción de vehículos del servicio de transporte turístico terrestre.
- El conductor deberá llevar uniforme e identificación visible durante la jornada.
- Portar durante el viaje el respectivo certificado de habilitación vehicular y la relación de usuarios, el número del comprobante de pago y el itinerario del viaje.

- Debe abastecer de combustible al vehículo cuando éste no esté ocupado por pasajeros.
- El vehículo no deberá ser conducido si las condiciones de funcionamiento pongan en riesgo la seguridad de los usuarios.
- El número de pasajeros a transportar no debe exceder el número de asientos del vehículo. El conductor deberá respetar el itinerario acordado con los usuarios.
- El conductor deberá respetar las disposiciones de tránsito de la municipalidad provincial competente.
- El conductor deberá permanecer al volante siempre que el motor del vehículo esté encendido. (Guerra, 2013)

Ley Orgánica de Transporte. Art.198.

- a. Contar con las garantías necesarias para un tránsito seguro.
- b. Contar con la infraestructura y señalización vial adecuadas, que brinden seguridad.
- c. Tener preferencia de cruce de vías en todas las intersecciones reguladas por los semáforos cuando la luz verde de cruce peatonal esté encendida; todo el tiempo en los cruces cebra, con mayor énfasis en las zonas escolares; y en las esquinas de las intersecciones no reguladas por los semáforos, procurando en todo momento por su seguridad y la de los demás.
- d. Tener libre circulación sobre las aceras y en las zonas peatonales exclusivas.
- e. Recibir la orientación adecuada del agente de tránsito acerca de la señalización vial, ubicación de calles y demás normativas que regulen el correcto desplazamiento de las personas. (Guerra, 2013)

Salud Mental

Aparte de las buenas condiciones físicas que debe observar el conductor, también las buenas condiciones mentales son básicas.

Problemas mentales o emocionales.- Se menciona los siguientes:

El exhibicionismo: Comúnmente los exhibicionistas tratan de demostrar y hacer notar habilidades poco corrientes, pretendiendo llamar la atención de otras personas. Esto sucede incluso estando frente al volante ej.: manejar a altas velocidades, conducir con una sola mano, hablar por teléfono celular, provocar ruido innecesario con el pito, tener a niveles altos el volumen de la radio, etc.).

Evite imitar a este tipo de conductores.

Temeridad: El conductor temerario es audaz, atrevido y se arriesga imprudente e irresponsablemente. También se encuentra esta característica en el comportamiento de los jóvenes. Tanto en jóvenes como en adultos esta actitud se acentúa más por efectos del licor.

El gerente o Presidente están obligados a promover las capacitaciones y entrenamientos necesarios para evitar accidentes de tránsito. Los temas a tratar en las capacitaciones, serían:

- Seguridad ocupacional
- Accidente como resultado de una cadena causal de hechos
- La conducción como una tarea compleja (reconocimiento de riesgos, conocimiento de estrategias y actuación correcta)
- Condiciones psicofísicas requeridas por Ley para conducir vehículos

4.1.3.2. Justificación.

La presente propuesta es de mucha factibilidad y credibilidad en la aplicación, pues todo y cada uno de los conductores presentan problemas emocionales; es importante añadir que para la ejecución de la investigación se cuenta con un adecuado espacio físico, con la aceptación y colaboración de la población de estudio y la apertura de la autoridad de la Unión de transportistas del cantón Quevedo, quienes manifestaron que posterior a la culminación de la investigación se presente un informe detallado del estudio realizado.

Como se menciona en el tema de la propuesta, lo que se va a aplicar un programa de capacitación psicológica con métodos de relevancia en prevención primaria, el cual consiste en una preparación psicológica con entrenamiento de forma verbal, didáctica, y visual, para mediante este método lograr y demostrar la reducción de los niveles de ansiedad, los malestares presentados durante la rutina diaria y a la vez cómo mejorar la actitud frente a los factores estresores presentes en su trabajo, siendo beneficiados con esto los entes sociales, familiares y personales de los conductores.

La capacitación psicológica como tal encierra un sin número de prácticas educativas de tipo teórico y práctico que se aplican en individuos propensos a ser afectados por el entorno social y familiar. El objetivo de esto es abordar las consecuencias sin temor de regirse a métodos con alternativas de solución, lo cual se realiza mediante una adecuada información sobre los problemas emocionales.

Cada uno de los conductores va a tener la debida y respectiva información sobre los niveles de ansiedad, estrés y el riesgo de los problemas emocionales, y se le va a entrenar con ejercicios prácticos (respiración, relajación abdominal) y de tipo psicológico (relajación y autocontrol, reducción de la ansiedad y habilidades en situaciones ansiógenas y habilidades sociales en ámbitos estresores).

4.2. OBJETIVOS.

4.2.1. General.

Diseñar un programa de capacitación psicológica con métodos de relevancia en prevención primaria, para así poder brindar una preparación psicológica a los conductores con problemas emocionales.

4.2.2. Específicos.

- Socializar al presidente y a los conductores sobre la importancia de la capacitación psicológica, para mejorar los problemas emocionales y evitar los accidentes de tránsito.
- Preparar de forma verbal, didáctica, y visual ante situaciones de riesgo que atentan contra el bienestar emocional y psicológico de los conductores.
- Realizar las actividades del programa de capacitación psicológica para mejorar los problemas emocionales de los conductores y evitar accidentes de tránsito.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.

4.3.1. Título.

Programa de capacitación psicológica con métodos de relevancia en prevención primaria, para así poder brindar una preparación psicológica a los conductores con problemas emocionales.

4.3.2. Componentes.

El programa de capacitación psicológica será un instrumento de mucha ayuda para aplicarlo dentro de cualquier entorno, ya que se enfocan en actividades novedosas con métodos de relevancia en prevención primaria, para así poder brindar una preparación psicológica a los conductores con problemas emocionales.

La estructura de la propuesta, está diseñada de la siguiente manera:

- Conociendo el estrés laboral
- Modificando los pensamientos, para disminuir la aparición de emociones negativas.
- Entrenándose en técnicas de relajación.
- ¿Qué son las estrategias de afrontamiento y como utilizarlas a mi favor?

ACTIVIDADES A DESARROLLARSE

**CONOCIENDO EL
ESTRÉS
LABORAL**

Tema: Conociendo el estrés laboral



https://www.google.com/search?q=imagen+de+estres%7D&rlz=1C1OKWM_esEC772EC773

Objetivo:

- Conocer cuáles son las ideas y percepciones que tienen los empleados sobre lo que es el estrés laboral.

Duración: 1 Hora, 30 minutos

Lugar: Según la disponibilidad de la organización

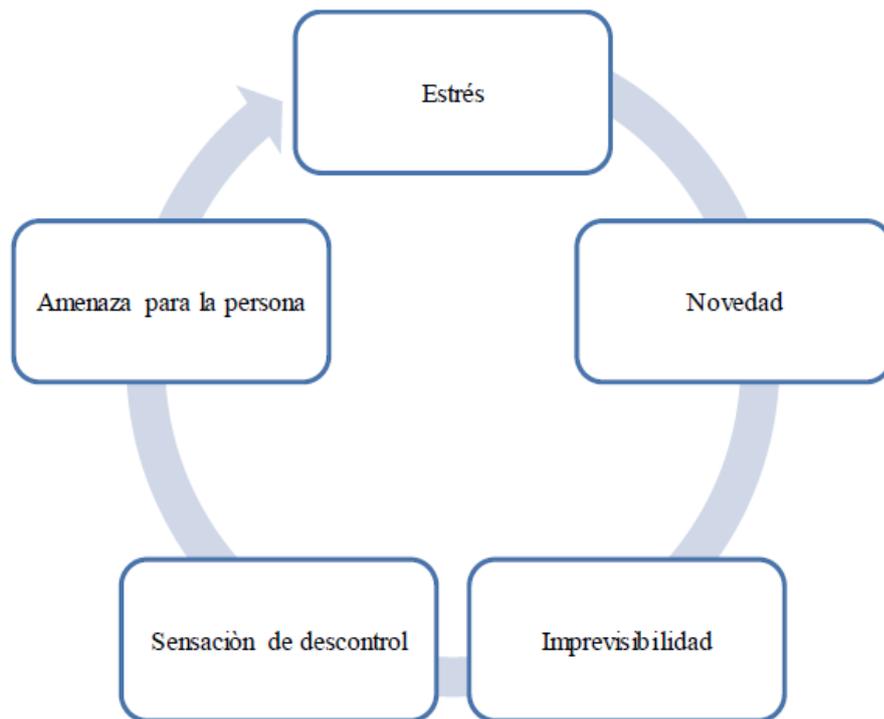
Recursos: Video, sillas, cartulinas, cuaderno para tomar apuntes, lápiz, marcadores, sombreros de colores.

Desarrollo de la actividad:

- A cada participante se le dará la cartulina y un marcador para que escriban en una palabra lo que les evoca la palabra estrés, luego de esto se les pedirá que comenten en voz alta la palabra que escribieron.
- Se proyectará un video introductorio Redes del estrés.

¿Qué es el estrés?

Es un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan a la persona para responder a acontecimientos que implican demandas fuertes para el individuo.



Causas

Internas:

- Emociones negativas
- Hábitos de vida inadecuados
- Tendencia a la perfección o exigencia
- Competitividad

Externas:

- Ambientes inadecuados
- Problemas familiares o económicos
- Cambios inesperados
- Demandas del contexto.

Estar sometido durante largos periodos de tiempo genera:

Síntomas:

- Físicos
- Emocionales
- Pensamientos y conductas desadactivas

Etapas

- Alarma: Percatarse de algo que causa estrés.
- Resistencia: La persona afronta la situación con poco éxito y experimenta frustración e irritabilidad.
- Agotamiento: Se generan síntomas como fatiga, falta de sueño e irritabilidad.

Identificando emociones, pensamientos y sensaciones físicas.

El grupo 1 se identificará por que los participantes tienen sombreros rojos e interpretaran las emociones que produce estrés, a cada participante se le asignará una emoción, pasaran

en público a interpretar de a dos participantes, entre conductor y cliente, para realizar esta actividad se les pedirá que recuerden alguna relación en las que ellos o el cliente hayan respondido teniendo esta emoción.

El grupo 2 de sombrero verde tendrán para escuchar una serie de grabaciones de diálogos de contratación de transporte en donde se puede identificar algunas emociones por parte del cliente y conductor; se les pedirá que evoquen interacciones similares e identifiquen que pensamientos negativos se presentan durante esas interacciones, para escribir en unas memo fichas esos pensamientos o frases que se presentan, cuando el grupo 1 haga la interpretación pasaran a leer las memo fichas que se relacionan con los pensamientos que pueden aparecer en esa gestión que fue interpretada.

El grupo 3 se identificará con sombreros azules, se les asignara una lectura sobre el estrés, síntomas físicos para que comentan a nivel grupal esta información relacionada con sus experiencias personales y las posibles sensaciones experimentadas durante las gestiones interpretadas.

Para la siguiente sesión:

Se hará la entrega de formatos para que los participantes diligencien un auto registro a lo largo de la semana con la información sobre las situaciones que les causaron estrés en el trabajo. El expositor dará un ejemplo de cómo diligenciarlo y solicitará que no rellenen la última columna ya que será utilizada en la siguiente actividad.

**MODIFICANDO LOS
PENSAMIENTOS,
PARA DISMINUIR LA APARICIÓN DE
EMOCIONES NEGATIVAS.**

Tema: Modificando los pensamientos para disminuir las aparición de emociones negativas



https://www.google.com/search?q=imagen+de+estres%7D&rlz=1C1OKWM_esEC772EC773

Objetivo:

Identificar qué emociones está desencadenando el estrés laboral en los participantes.

Duración: 1 hora, 30 minutos.

Lugar: Según la disponibilidad de la organización

Recursos: Video, sillas, cartulinas, cuaderno para tomar apuntes, lápiz, marcadores, impresiones con rostros.

Desarrollo de la actividad:

¿Qué son las emociones?

Son una respuesta natural que se da cuando la persona percibe estímulos como objetos, personas, lugares, sucesos o recuerdos. Esta viene acompañada de reacciones fisiológicas y pensamientos que organizan nuestra conducta y orientan nuestras acciones.

La Felicidad

Características	Favorece la aparición de pensamientos positivos
¿Qué la causa?	Obtener logros, deseos y expectativas
Signos fisiológicos	Aumento en la frecuencia cardíaca, respiratoria y segregación de dopamina.
Procesos cognitivos implicados	Facilita la empatía y la aparición de conductas altruistas, la solución de problemas, aprendizaje, memoria y creatividad.
Función	Aumenta la capacidad de disfrutar la vida, genera actitudes positivas, establece nexos con los otros, genera sensación de vigorosidad, trascendencia y libertad.
Experiencia subjetiva	Sensación de autonomía, confianza, sensación de bienestar y placer.

Fuente: Tesis Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

La Ira

Ira Características	Establece en el organismo una alerta para defenderse
¿Qué la causa?	Lo generan acontecimientos que el individuo percibe desagradables, condiciones que generan frustración, la interrupción de propósitos o situaciones injustas.
Signos fisiológicos	Aumento del ritmo cardíaco y segregación de adrenalina.
Procesos cognitivos implicados	La atención se detiene en los obstáculos que impiden la consecución de objetivo. Obnubilación, incapacidad y dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos.
Función	Eliminación de obstáculos, moviliza para las reacciones de autodefensa o de ataque.
Experiencia subjetiva	Sensación de energía impulsividad, necesidad de actuar de forma inmediata.

Fuente: Tesis Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Miedo

Tabla 56 Miedo Características	Es una emoción intensa que genera inquietud y malestar.
¿Qué la causa?	Situaciones peligrosas, novedosas, misteriosas, anticipación al dolor, dolor o pérdida de sustento.
Signos fisiológicos	Aceleración de frecuencia cardíaca e incremento de la presión sanguínea.
Procesos cognitivos implicados	Valoración de amenaza, la atención se focaliza de forma exclusiva en el estímulo temido.
Función	Facilita respuestas rápidas, huida ante situaciones peligrosas, moviliza gran cantidad de energía.
Experiencia subjetiva	Preocupación, recelo, desasosiego, malestar y sensación de pérdida de control.

Fuente: Tesis Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Tristeza

Tristeza Características	Promueve el aislamiento físico y psicológico, focaliza la atención en las situaciones negativas, permite que los demás se den cuenta que la persona no se encuentra bien.
¿Qué la causa?	Pérdidas, fracasos, ausencia de predicción, control, ausencia de actividades placenteras y dolor crónico.
Signos fisiológicos	Aumento ligero en la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea.
Procesos cognitivos implicados	Sentimiento de pérdida o daño, depresión, evaluación negativa de los acontecimientos.
Función	Acercamiento por parte de las otras personas, disminución de las actividades, apaciguamiento de reacciones agresivas por parte de los demás.
Experiencia subjetiva	Desanimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía.

Asco Características	Emoción que genera respuesta de huida ya que genera una sensación desagradable.
¿Qué la causa?	Estímulos desagradables
Signos fisiológicos	Tensión muscular y sensación de náuseas.
Procesos cognitivos implicados	Sopor
Función	Necesidad de alejarse, náuseas y piel de gallina
Experiencia subjetiva	

Fuente: Tesis Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Ya diligenciados el auto registro cada participante debe enumerar de 1 a 5 las situaciones con mayor relevancia, siendo 1 la situación que más le causo estrés y 5 la que menos le causa malestar.

- En un tablero se pondrán rostros con distintas expresiones faciales que representaran distintas emociones y a cada uno se les entregará un juego de rostros a pequeña escala.
- Se le pedirá a cada participante que lea en voz alta la situación de mayor relevancia, habrá un tablero con rostros, para identificar la emoción que generó esta situación, de 1 a 5 debe señalar con que intensidad la experimentó, siendo 1 intensa a 5 con menor intensidad. Se solicitará que cada uno utilice el paquete de rostros que se le entrego a pequeña escalar para ponerlas al lado de cada situación que escribió en el registro, identificando las emociones que experimentó en cada una de las situaciones.

Tipos de pensamientos

Tipos de pensamientos Adaptivos	Neutros	No Adaptivos
Objetivos Realistas Permite consecución de propósitos. Establecen emociones adecuadas.		

Fuente: Tesis Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

¿Qué son las distorsiones cognitivas?

Son maneras erróneas de interpretar la información que nos proporciona la realidad y mal interpretación de lo que ocurre alrededor.

Tipos de distorsiones

- **Personalización:** Sentirse responsable de los acontecimientos.
- **Abstracción selectiva:** Centrar la atención en aspectos negativos e inadecuados.
- **Sobre generalización:** Si algo ocurrió una vez, ocurrirá muchas veces.
- **Maximización o minimización:** Magnificar o minimizar los errores propios y los éxitos de los demás.
- **Racionamiento emocional:** Suposición de que las emociones que se experimentan reflejan como son las cosas.
- **Etiquetación:** Descripciones pobres, para dar lugar a hechos o cualidades de forma errónea.

Cada participante debe comentar la segunda situación con mayor relevancia y socializar sus pensamientos negativos en relación con la situación. Los demás harán en mesa redonda un análisis lógico basado en sus experiencias de ese pensamiento, y podrán comentar sus propias experiencias.

Se dialogará y reflexionará en grupo acerca de si los pensamientos son: objetivos, útiles y qué pasaría si fueran ciertas; para facilitar esta actividad se proyectará una diapositiva con preguntas para saber la objetividad, utilidad y que pasaría si fuera cierto.

Identificando nuestros pensamientos.

¿Son objetivos?

- ¿Tengo evidencias suficientes de que es cierto?
- ¿Qué datos confirman lo que estoy pensando?
- ¿Me hace falta información?
- ¿Me infravaloro?
- ¿Mi interpretación es parcial?
- ¿Exagero?
- ¿Me responsabilizo en exceso?
- ¿Son útiles?
- ¿Me sirve de algo darles vueltas de manera improductiva?
- ¿Me ayuda el darle vueltas y más vueltas?
- ¿Cómo incide mi forma de pensar en mis relaciones sociales/familiares? ¿En mi trabajo?
- ¿En mi estado de ánimo?

Pensamientos Alternativos

Por último, se pedirá reflexionar en la búsqueda de pensamientos alternativos:

¿Es esta la única manera posible de interpretar la realidad?

¿Hay otras maneras de hacerlo? ¿Cuáles?

¿Qué le diría a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos? ¿Qué me diría un amigo o un familiar? ¿Por qué?

¿Tienen más probabilidades de incidir positivamente en mi manera de actuar?

Cada uno en su auto registro debe diligenciar la última columna con los pensamientos alternativos.

Sesión II Situación:	Respuesta cognitiva	Respuesta fisiológica	Resultado	Cambio de pensamiento
Fecha: Hora: ¿Cómo se produce la situación estresante?	Pensamientos que vienen a la cabeza	Reacciones físicas que aparecen en el cuerpo	¿Cómo respondió ante la situación?	Pensamientos

Fuente: Tesis Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

**ENTRENÁNDOSE
EN
TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN.**

Tema: Entrenándose en técnicas de relajación



https://www.google.com/search?rlz=1C1OKWM_esEC772EC773&biw=1280&bih=689&tbn

Objetivo:

Educar a los participantes en manejo de los síntomas físicos y emocionales por medio de técnicas de relajación.

Duración: 1 hora, 30 minutos.

Lugar: Según la disponibilidad de la organización

Recursos: Colchonetas, Video Beam, cuadernos para apuntes, inventario de estilos y estrategias de afrontamiento.

Desarrollo de la actividad:

- Se organizará a los participantes en sillas.
- Se solicitará a cada participante que en su auto registro resalte con azul las reacciones fisiológicas que experimentaron en cada una de las situaciones que documentaron.

Tensionar y luego relajar diferentes grupos de músculos.

- En la secuenciar se debe hacer lo siguiente:
- Tensar los músculos al grado máximo,
- Notar en los músculos la sensación de tensión,
- Relajarse,
- Sentir la sensación de relajación.

El orden será: frente, ojos, nariz, boca, lengua, mandíbula, labios, cuello, brazos, piernas, espalda, tórax, estómago, debajo de la cintura.

Luego de esto se harán ejercicios de respiración, se solicitará a los participantes que se acuesten tumbados bocarriba en las colchonetas, cierren los ojos y relajen todo su cuerpo. Para eso es importante observar que partes del cuerpo están tensionadas para relajarlas se ca a contar de 1 a 10 para hacer una inspiración y nuevamente de 1 a 10 para expulsar el aire lentamente pronunciándola palabra RELAX, mientras se respira de esta forma se guiará la relajación por partes señalando las partes del cuerpo empezando por la cabeza y terminando por los pies.

Se les pedirá que sientan como la sensación de sentir en cuerpo relajado, mientras nuevamente se hace 5 ejercicios de respiración.

**¿QUÉ SON LAS ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO Y
COMO UTILIZARLAS A
MI FAVOR?**

Tema: ¿Qué son las estrategias de afrontamiento y como utilizarlas a mi favor?



https://www.google.com/search?rlz=1C1OKWM_esEC772EC773&biw=1280&bih=689&tbn

Objetivo:

Identificar los estilos de afrontamiento de cada participante, con el objetivo de modificar los menos adaptivos en relación con los problemas emocionales.

Duración: 1 hora, 30 minutos.

Lugar: Según la disponibilidad de la organización

Recursos: Colchonetas, Video, cuadernos para apuntes.

Desarrollo de la actividad:

Retomando las técnicas de relajación.

- La clase iniciará con unos ejercicios de Pranayama.
- Se llevará a cabo una pequeña clase de yoga.

¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Son los esfuerzos que las personas llevan a cabo para hacer frente a las demandas del cotidiano vivir, algunas de estas situaciones exceden los recursos de las personas.

Estrategias y estilos de afrontamiento

Estilos de afrontamiento cognitivos Cognitivo	Activo	Pasivo	Evitación
Evaluación	Reevaluación positiva	Reacción depresiva	Negación
Tarea	Planificación	Conformismo	Desconexión mental
Emoción	Desarrollo personal	Control emocional	Distanciamiento

Conductual	Activo	Pasivo	Evitación
Evaluación	Supresión de actividades distractoras.	Refrenar el afrontamiento	Evitar el afrontamiento
Tarea	Resolver Problema	Apoyo social del problema	Desconexión comportamental
Emoción	Expresión emocional	Apoyo Social Emocional	Respuesta palitativa

Como usar las estrategias de afrontamiento a mi favor.

- Se hará entrega de los resultados de la prueba de estrategias de afrontamiento.
- Se le solicitará a cada participante que identifique y reflexione por medio del auto-registro el tipo de estrategia de afrontamiento que más utilizo y si fue el adecuado.

- Se hará un juego de roles de pareja donde los participantes representaran la tercera situación que más les causó estrés en auto registro y deben poner en práctica una de las estrategias de afrontamiento que nos sirva para prevenir el estrés.

Hábitos de vida saludable

¿Qué son los hábitos de vida saludable?

Según la OMS la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, que se da por estilos de vida saludable”, esto último relacionado con la alimentación, la actividad física, el trabajo, buenas relaciones con los otros y el ambiente, que lleva a la satisfacción de las necesidades humanas, para alcanzar el bienestar y la vida. Los hábitos son acciones que se repiten de forma regular en las personas como su rutina diaria; estas pueden ser buenas o malas dependiendo del efecto que tengan sobre el bienestar físico y mental.

Dieta Equilibrada

Comer frutas y verduras

Llevar dieta baja en colesterol

Evitar grasas saturadas

Comer frecuentemente raciones más pequeñas

Comer poca sal

Comer cierta cantidad de proteínas

Actividad Física

La inactividad física origina enfermedades, por el contrario, realizar ejercicio de 15 a 20 minutos diarios fortalece el sistema inmune, estimula la producción de endorfinas, así mismo aumenta la autoconfianza, se renuevan energías, generando estados de salud óptimo.

Dormir lo necesario

El buen descanso es uno de los tres pilares para gozar de buena salud, la gente ocupa la tercera parte de su vida en dormir, por qué el sueño es un mecanismo que permite reponer el organismo, afianzar la memoria y el aprendizaje entre otras funciones.

Dejar de fumar y dormir

Tiene efectos negativos sobre órganos como los pulmones, el corazón, hígado y predispone la aparición de cánceres.

Desarrollo Profesional

Son todas aquellas actividades que mejoran la conciencia e identidad, impulsan el desarrollo de actividades personales y de los propios potenciales.

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.

Los resultados que se buscan alcanzar con la propuesta son los siguientes:

- Debido a que la tasa de accidentes de tránsito en el Ecuador es alta, la realización de programas de capacitación psicológica para los conductores es sumamente necesaria demostrando así que la parte psicológica juega un papel importante en el área de servicio de transporte.
- La propuesta incluye actividades, que pueden ser aplicados uno a la vez o en su totalidad como programa completo, los cuales otorgarán un cambio de enfoque, y por ende proporciona beneficios positivos para los conductores que son el grupo de interés de la investigación.
- Absolutamente todas las cooperativas de transporte del país deberían aplicar programas de capacitación psicológica que permitirán reducir los accidentes de tránsito.
- Siendo el capital humano el mayor recurso de una empresa, esta debe fijar un control claro en los riesgos que atentan contra la salud de los trabajadores. A fin de mejorar y salvaguardar la salud mental, física y social de los trabajadores en sus lugares de trabajo. Repercutiendo así positivamente en la Unión de transportistas.

BIBLIOGRAFÍA

Balderrama, J. (2014). *Intervención psicológica*. Quito:

<https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=3667049>.

Balicilo, S. (2017). *Problemas emocionales*.

Balicilo, (2017) https://www.google.com/search?q=que+son+los+problemas+emocionales&rlz=1C1OKWM_esEC772EC773&oq=que+son+los+problemas+emocionales&aqs=chrome..69i57j69i59j0l4.7146j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8.

Batallas, L. (2017). *Tratamiento, prevención e intervención*. Guatemala

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%C3%ADsticas%20y%20modelos.pdf>.

Campos, L. (2016). <https://definicion.de/accidente-de-transito/>.

Damian, H. (2016). *Modelos de intervención psicológica*.

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%C3%ADsticas%20y%20modelos.pdf>.

Gimeno, A. (2018). *Los sentimientos y emociones van creando poses*.

<https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-de-control-emocional>.

Gimeno, A. (2019). *Las emociones influyen en el pensamiento y la conducta, por eso el control emocional es importante*. <https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-de-control-emocional>.

Gimeno, A. (2019). *Técnicas de control emocional*.

<https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-de-control-emocional>.

Gimeno, A. (2019). *Técnicas de control emocional*.

<https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-de-control-emocional>.

Gimeno, A. (2019). *Técnicas de respiración profunda*.

<https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-de-control-emocional>.

Gimeno, A. (2019). *Técnicas no cognitivas para regular las emociones*.

<https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-de-control-emocional>.

Infocop. (2019). *Claves para el tratamiento psicológico de los trastornos emocionales*.

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2064.

LaHora. (2018). *Obtenido de https://lahora.com.ec/noticia/1101515981/los-accidentes-de-transito-*

Lautaro, R. (2019). *Problemas emocionales*. Puerto Rico:

http://www.uprm.edu/p/sei/trastornos_mentales_o_emocionales. Obtenido de http://www.uprm.edu/p/sei/trastornos_mentales_o_emocionales

- Lifeder. (2017). *Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo*.
<https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Lifeder. (2018). *Distimia*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Lifeder. (2018). *Lista de trastornos emocionales*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Lifeder. (2018). *Trastorno bipolar*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Lifeder. (2018). *Trastorno depresivo mayor*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Lifeder. (2019). *Clitotimia*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Lifeder. (2019). *Trastorno efectivo estacional*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- López, A. (2018). *Intervencion psicologica*. Barcelona:
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%C3%ADstica%20y%20modelos.pdf>.
- López, L. (2018). *Probelmas emocionales*.
<https://www.dementiacarecentral.com/caregiverinfo/los-problemas-emocionales-la-depresion-la-frustracion-y-la-tendencia-de-agarrar/>.
- M.Plus. (2018). *Consecuencias de los accidentes de tránsito*.
<https://www.monografias.com/docs/Accidentes-de-transito-causas-consecuencias-y-recomendaciones-PK2JJGPC8UNY>.
- Macias. (2016). *Psicosocial*.
https://www.google.com/search?q=que+tener+vida+psicosocial&rlz=1C1OKWM_esEC772EC773&oq=que+tener+vida+psicosocial&aqs=chrome..69i57.8048j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8.
- Molina, X. (2017). *Causas de los problemas emocionales*.
<https://psicologiaymente.com/clinica/trastornos-emocionales>.
- Molina, X. (2017). *Causas de los problemas emocionales por la genética*.
<https://psicologiaymente.com/clinica/trastornos-emocionales>.
- Molina, X. (2018). *Bioquímica*. <https://psicologiaymente.com/clinica/trastornos-emocionales>.
- Molina, X. (2018). *Estrés y episodios traumáticos*.
<https://psicologiaymente.com/clinica/trastornos-emocionales>.
- Motta, L. (2017). *Causas de los problemas emocionales*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Nogales, S. (2015). *Contexto internacional*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.

- Ointo, M. (2019). Obtenido de <http://motor.practicopedia.lainformacion.com/educacion-vial/que-secuelas-psicologicas-deja-un-accidente-de-trafico-24993>
- OMS. (2019). https://www.who.int/violence_injury_prevention/road_traffic/es/.
- Pérez, J. (2015). Accidentes de tránsito. <https://definicion.de/accidente-de-transito/>.
- Rizo, M. (2019). *Contexto Internacional sobre los problemas emocionales y los accidentes de transito*. Guayaquil: Universidad Católica de la Santiago de Guayaquil.
- Rodriguez, A. (2018). *Cambios de actividad Cotidiana*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Rodriguez, A. (2018). *Cambios de estado de ánimo*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Rodriguez, A. (2018). *Manía e hipomanía*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Rodríguez, A. (2018). *problemas emocionales*. <https://www.lifeder.com/trastornos-emocionales/>.
- Rojas, D. (2017). *Niveles de intervención*. Guayaquil:
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPC%20caracter%20C3%ADsticas%20y%20modelos.pdf>.
- Sanchez, E. (21 de 12 de 2017). *La mentees Maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/7-senales-cuerpo-indican-problemas-emocionales/>

