



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSIÓN ESCRITA) DEL EXAMEN
COMPLEXIVO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLINICA

PROBLEMA:

ESTRÉS LABORAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DE UN DOCENTE DE
LA UNIDAD EDUCATIVA BASICA “JAIME ROLDOS AGUILERA”

AUTORA:

NATHALY ESPERANZA SANTILLÁN TOMALÁ

TUTOR:

MSC. XAVIER EDUARDO FRANCO CHOEZ

PERIODO ACADEMICO:

JUNIO 2021- OCTUBRE 2021



RESUMEN

El presente estudio de caso se desarrolló con el fin de determinar la incidencia del estrés laboral en el desempeño docente de la Unidad Educativa “ Jaime Roldós Aguilera” ya que este docente se ha visto afectado en cierta manera a los cambios de modalidad de trabajo a raíz de la pandemia Covid-19. Asimismo, el estrés laboral se exhibe por excesiva presión que se ha presentado en el entorno laboral y afectado de manera directa a su desempeño como docente en la Unidad Educativa, por lo que esta investigación se direccionará a brindarle explicación de la situación por la cual viene atravesando y así mismo una solución a esta problemática par que mejore su estilo de vida laboral.

Dentro de esta investigación se utilizó una metodología de carácter cualitativa para el análisis, y descripción del problema así mismo acompañados de instrumentos y técnicas de aplicación psicologica y diagnostica como la entrevista clinica psicologica, la historia clinica y la aplicación de Test Psicométricos. Para brindarle al paciente un Psicodiagnostico de reacción estrés agudo se tuvo que evaluar todas las áreas en donde ha tenido repercusiones el estrés laboral como sus cogniciones, síntomas somáticos que presentaba el paciente así mismo el deterioro de las relaciones familiares y laboral. lo cual también ayudo para brindarle un programa terapéutico para contribuir con su mejoría en la vida del docente .

Palabras clave: Estrés, Desempeño, Docente, Laboral.

SUMMARY

This case study was developed in order to determine the incidence of work stress in the teaching performance of the educational unit "Jaime Roldós Aguilera" since this teacher has been affected in a certain way by changes in work modality as a result of the covid pandemic. Likewise, work stress is exhibited by excessive pressure that has been presented in the work environment and directly affected their performance as a teacher in the educational unit, so this research will be directed to provide an explanation of the situation for which it comes going through and likewise a solution to this problem to improve their working life style.

Within this research, a qualitative methodology was used for the analysis and description of the problem, also accompanied by instruments and techniques for psychological and diagnostic application such as the psychological clinical interview, the medical history and the application of psychometric tests. In order to provide the patient with an acute stress reaction psychodiagnosis, all areas where work stress has had repercussions, such as their cognitions, somatic symptoms that the patient presented as well as the deterioration of family and work relationships, had to be evaluated. which also helped to provide him with a therapeutic program to contribute to his improvement in the teacher's life.

Keywords: stress, performance, teacher, work

ÍNDICE GENERAL

AUTORIZACIÓN DE AUTORÍA INTELECTUAL	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN.....	II
SUMMARY	III
RESULTADO DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
INFORME FINAL DEL SISTEMA URKUND	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN.....	1
DESARROLLO.....	2
JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVO GENERAL:	2
SUSTENTO TEÓRICO.....	3
TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	10
SITUACIONES DETECTADAS	13
SOLUCIONES PLANTEADAS.....	15
CONCLUSIONES.....	17
BIBLIOGRAFÍA.....	19
ANEXOS.....	20

INTRODUCCIÓN

Este trabajo es un documento probatorio de dimensión escrita previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica que se encuentra dentro del proceso académico de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo. Su desarrollo se lo realizó bajo la línea de investigación de prevención, diagnóstico, evaluación y tratamiento psicoterapéutico en el ámbito clínico, y la sub línea de investigación denominada psicoterapias individuales y/o grupales.

El presente trabajo investigativo se determinará la incidencia del estrés laboral en el desempeño de un docente de la Unidad Educativa “Jaime Roldós Aguilera “. Porque se ha visto afectado por una excesiva presión en el cambio de modalidad laboral de presencial a virtual sin una previa explicación ni capacitación lo que ha ocasionado que no cumpla con sus obligaciones laborales dentro de la institución, de la misma lo cual ha tenido un fuerte impacto en la salud tanto física como mental del paciente así mismo en sus relaciones interpersonales, familiares y laborales.

El presente estudio de caso se lo realizó bajo un enfoque cualitativo, utilizando métodos y técnicas de investigación como el método inductivo, el método descriptivo y análisis de la información y la revisión bibliográfica así mismo la observación directa, se realizaron entrevistas psicológicas, test psicométricos para una mejor valoración psicológica y brindar un buen Psicodiagnóstico.

DESARROLLO

JUSTIFICACIÓN

Es importante el estudio de este caso ya que nos mostrará la forma en que el estrés laboral incide en la capacidad laboral de un docente que a raíz de la Pandemia y el cambio de modalidad laboral se ha visto afectado por las clases virtuales en la Unidad de Educación Básica “Jaime Roldós Aguilera”.

Dentro de este estudio de caso directamente se beneficiará un docente de la Unidad de Educación Básica “Jaime Roldós Aguilera” así mismo indirectamente toda la población docente dentro de la Institución Educativa.

Este estudio de caso es trascendente porque esta investigación aporta ofreciendo respuestas a muchas dificultades que radican por el estrés, hipertensión, problemas lumbares, gastrointestinales, pulmonares, cefaleas, así mismo, afectaciones psicológicas tales como de autoestima, irritabilidad, angustia, fatiga mental, desmotivación, ansiedad, depresión que puede conllevar incluso al suicidio.

Dentro de este estudio de caso la factibilidad de esta investigación es posible ya que se cuenta con el apoyo y autorización de las autoridades de la Unidad de Educación Básica “Jaime Roldós Aguilera” de la Provincia de los Ríos, además con la bibliografía necesaria para la investigación así mismo los recursos humanos para dar alivio a esta problemática.

OBJETIVO GENERAL:

Determinar la influencia del estrés laboral en el desempeño de las actividades laborales de un docente por las clases virtuales en la Unidad de Educación Básica Jaime Roldós Aguilera.

SUSTENTO TEÓRICO

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral se lo identifica como el estrés que nace debido a estímulos negativo en el empleo. Así mismo el autocontrol que los empleados mantienen, puede verse afectado en la vida laboral de los seres humanos a gran medida tanto física, biológica, psicológica y en la familia.

La (OMS, 2015) define el estrés como “Una reacción fisiológica que hace preparar al organismo para la acción. Mostrando desde un punto de vista el estrés seria como una alarma que se activa y conduce un estímulo de reacción por situaciones del ambiente”.

Se toma en consideración que esta respuesta al darse de manera persistente se podría generar una sobrecarga de tensión que afectaría al organismo, generando una predisposición de enfermedades físicas o psicológicas que impiden el desarrollo normal del cuerpo.

Asimismo (Gutierrez,A & Viloría,J, 2014) mencionan que el estrés laboral es:

“la respuesta del ser humano frente a las diferentes presiones laborales que van en contra de sus conocimientos y capacidades personales, el impedimento del libre albedrio de sus propias disposiciones o ejercer poco autocontrol en sus propias capacidades de hacer frente al estrés”

Además, Se podría definir que el estrés en el ámbito laboral educativo conforme a los pensamientos del estrés y que engloba mucho en su descripción como afirma (Mansear, & Fernández, 2010) ellos nos dicen que el estrés es:

Un proceso que implica el conocimiento de una enorme inestabilidad entre el entorno ambientales y la capacidad, en contextos de trabajo adonde los resultados

del falta o frustración para llegar a cumplir con las exigencias son percibidas como estrés negativo.

FASES DEL ESTRÉS

Nahim, (2011) menciona las fases de reacción ante el estrés en las personas las que son la:

Fase de alarmantica:

Cuando hablamos de la fase de alarma podemos decir que esta se determina por que comienza en una reacción en el cuerpo y va a notar la presencia de un agente estresor que lo pone en zona de peligro como, por ejemplo, un accidente, el bullicio, la alta iluminación, entre otras.

Fase de resistencia:

En la fase de resistencia se considera por ejemplo los factores químicos, biológicos y físicos como los estímulos amenazantes y perjudiciales ya que estos se mueven en el organismo afectando al cuerpo de maneras extrañas, la cual el organismo trata de acoplarse a esa tensión continua que lo pone en peligro y afecta, sin embargo, cuando se presentan alteraciones emociones como respuestas al mismo.

Fase de agotamiento:

Dentro esta las personas creen sentir que sus capacidades de adaptación e interrelación se reducen a nivel muy mínimo con el medio, esto quiere decir que existe un desequilibrio en el organismo y éste se paraliza perdiendo su facultad de respuesta y comienza a reducir las defensas del cuerpo y las reservas psíquicas. Esta etapa se define por los siguientes síntomas como episodios depresivos o ansiedad.

MÚLTIPLES FUENTES DE ESTRÉS LABORAL

De acuerdo a (White, 2017) el estrés en el trabajo puede generarse de muchas formas que son netamente relacionadas al trabajo en donde nos desempeñamos.

Estrés circunstancial: Muchas personas tienen a sentir estrés por ideaciones o estímulos del medio en donde se desempeñan como profesionales ejerciendo sus labores cotidianas

La Incertidumbre: Las personas tienen a generar estrés debido a las posibilidades de las cosas que pueden suceder en su entorno laboral lo cual afecta al redimiendo laboral.

Los Inconvenientes con las personas en el trabajo: Directamente afecta al entorno laboral de las produciendo estrés y ansiedad ya que en el empleo estamos en constante relación las demás personas.

Capacidad en el desempeño: Muchas situaciones externas a nuestro trabajo pueden generar estrés por ejemplo si hay problemas familiares y estas en el trabajo se elevarían los niveles de estrés en el trabajo afectando a la capacidad laboral.

DESEMPEÑO LABORAL

Se define como la calidad del servicio que realiza el empleado dentro de la institución u organización, aquí se emergen todas sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales y que incide directamente en los resultados de la institución. Asimismo, se trata de cómo se comporta el empleado o como hace su trabajo.

Los expertos de Recursos Humanos de aquella época aseguraban que una de las formas más productiva o eficaces de conocer las capacidades de los trabajadores y así mismo como saber dónde ubicar a aquellos individuos era por medio de la evaluación de desempeño laboral. (Bedoya. 2012)

Según, Alcover, Martínez & Rodríguez, (2010) El considera que “el desempeño laboral hace referencia al comportamiento del individuo para llevar a cabo actividades y que el mismo está dentro del conocimiento para realizar una acción mandada por otra persona.

Landy & Jeffrey. (2013) mencionan que el rendimiento laboral se refiere al “beneficio del empleado para realizar convenientemente las diligencias u ocupaciones convenientes fijadas en el trabajo”

Asimismo, otra definición muy importante acerca del Desempeño Laboral y esta es mencionada por (Stoner, 2010) ya que el refiere que “el desempeño laboral es la forma en como los trabajadores realizan sus labores adecuadamente, para así gracias a su buen desempeño puedan alcanzar sus objetivos definidos por la empresa”.

Así mismo , (Chiavenato, 2011) muestra sobre rendimiento en lo profesional que” tener una percepción secuencia en el rendimiento la potencia de un ser humano hace que los estímulos prevalezcan en las competencias de los humanos”

Chiavenato, (2011) “La valoración de la capacidad de una persona es una forma de determinar la Valia laboral

Esta determina la forma que la persona se está desempeñando dentro de su zona de trabajo y así mismo esta tiene beneficios ya que ayuda a potenciar el rendimiento laboral

La forma en que se evalúa de los empleados en una empresa tiene distintas fases las cuales son:

Evaluación, personal, de avance, eficacia laboral, desempeño, méritos.

Nahim, (2011) el avaluó en los empleados es “una habilidad de la orientación de las personas y este tiene como fin poner en claro las dificultades profesionales del empleado y así poder contribuir con la vigencia en las empresas o instituciones”.

EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO PROFESIONAL

Según bohorquez, (2011) menciona que: “los seres humanos necesitan recibir retroalimentación sobre de qué manera están llevando sus labores en el trabajo”

Por lo que es muy importante para la evaluación empresarial y organización y así mismo en el campo educativo es relevante conocer el porqué de todas las situaciones dentro de las instituciones.

Dentro de estos valores hay muchos porqués las que se debe evaluar a un docente y a un empleado en general como:

Premios. Al medir la capacidad de desarrollo en los profesores o en cualquier persona que labore es muy importante tener en claro que tener una visión aporta a un mejor desenvolvimiento dentro de los seres humanos en el ámbito laboral.

Retroalimentación. Es muy importante hacer hincapié en las informaciones que fortalecen al desempeño laboral de un trabajador ya que beneficiara directamente a la empresa o institución.

Progreso. Dentro de este entorno tener una captación de información ayuda a fortalecer las debilidades de los empleados en donde mejoraran sus capacidades

La visión Perceptiva. Una valoración del conocimiento a entorno en donde un docente se desenvuelve es importante porque ayuda a la autoimagen y apreciación de la misma.

Potenciar la capacidad. La estimación crea una acción para estar al corriente y con tener claro el potencial y la capacidad de desarrollo que tienen los docentes dentro de las instauraciones

Sugerencia. Esta ayuda a guiar a las profesoras en beneficio de su mejora como profesionales en la educación

Según Muchinsky (2009) la apreciación en la capacidad genera un aporte en las empresas o instituciones con el objetivo de que tengas sistemas necesarios para la evaluación del personal

Como Primero, pueden optimar la aptitud de las disposiciones dentro de la empresa desde los sueldos hasta los ascensos.

Como Segundo, punto la medición del ejercicio puede tener una mejor calidad, que van desde el inicio de su trabajo hasta su jubilación.

Tercero menciona que las evaluaciones pueden tener un efecto en las quejas de empleados con apego a la empresa o institución.

Cuarto punto, las puntuaciones más normales proporcionan una base razonada justificable desde el punto de vista jurídico,

Según (Chiavenato, 2011) la valoración del personal no tiene repercusiones dentro de la atención personal que es un herramienta que se utilizan el personal de recursos humanos para poder mejorar el ambiente y capacidad laboral

CAUSAS PRINCIPALES DE UN BAJO DESEMPEÑO LABORAL

Chiavenato. (2011) también menciona que entre los primordiales orígenes de un bajo ejercicio se encuentran:

- El estrés en niveles crónicos que producen un grupo de síntomas que deterioran en el normal la capacidad laboral
- Los sueldos bajos producen desmotivación laboral ya que puede ser que un trabajador este dando mucho esfuerzo, pero no recibe lo que se merece
- Alteración en la alimentación genera gastritis dentro de la vida de los trabajadores con demasiada presión laboral.
- Un clima laboral malo que genera desmotivación e insatisfacción para trabajar bien
- Presión laboral que causa estrés y preocupación excesiva por cumplimiento
- La inadecuada ubicación de los trabajadores en puestos donde el desarrollo de las funciones sobrepasa las capacidades del trabajador.
- Malos hábitos del sueño alteración la capacidad laboral durante el día

- Tener una mala reacción ante las repuestas de las personas de nuestro entorno afecta a la relación socio afectiva en el trabajo .

TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Dentro de este estudio de caso se utilizó como Historia Clínica Psicológica, Genograma Familiar, Entrevista Semiestructurada y Test Psicométricos, su motivo de utilización y aplicación será manifestado a continuación:

HISTORIA CLÍNICA PSICOLÓGICA.

Instrumento utilizado para realizar anotaciones sobre el historial del paciente dentro del ámbito psicológico, además tiene como finalidad la asistencia sanitaria, la cual está compuesta de 13 ítems y ellos son; datos de identificación, motivo de consulta, historia del cuadro psicopatológico actual, antecedentes familiares, topología habitacional, historia personal, exploración del estado mental, pruebas psicológicas aplicadas, matriz del cuadro psicopatológico, factores predisponente, evento precipitante, tiempo de evolución, diagnóstico estructural, pronóstico, recomendaciones y esquema terapéutico, dentro de su aplicación se utilizaron otros instrumentos como lo es la entrevista semiestructurada, genograma familiar y el test de estrés laboral que fueron aplicados durante las sesiones con el paciente.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.

Es un tipo de entrevista en donde el entrevistador posee un esquema de preguntas abiertas, que luego de la primera sesión lo tiene elaborado con la finalidad de recolectar información que se considera importante para la elaboración del plan terapéutico, el mismo que fue aplicado luego de la primera sesión y constó de las siguientes preguntas abiertas

¿El cargo que usted desempeña, que función requiere? ¿Dentro de las funciones que usted realiza, existe alguna tarea que le produzca estrés? ¿Cuál? ¿Qué actividades realizas para reducir el malestar? ¿Usted cree que la relación con sus compañeros está influyendo en su vida laboral?

GENOGRAMA FAMILIAR.

Es un gráfico utilizado para representar el círculo familiar del paciente y así establecer sus relaciones dentro del sistema familiar, con el objetivo de saber todos los antecedentes familiares del paciente, la aplicación de aquel esquema se realizó mediante preguntas sobre el entorno familiar durante las sesiones.

TEST DE ESTRÉS LABORAL.

Este test sirve para identificar en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés, además este cuestionario selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado, la aplicación se dio durante la segunda sesión, los materiales a emplear fueron pluma y el inventario.

RESULTADOS OBTENIDOS

PRESENTACION DE CASO

Paciente de 44 años, de sexo femenino y católica, nacida en Vinces el 29 de agosto de 1976, actualmente vive en Vinces en la “Cdla Santa Rita calle principal 10 de agosto”, estado civil es soltera, tiene sus tres niveles de estudio culminados, convive con sus tres hijos, acude a consulta por voluntad propia, debido a que siente que no puede más con en el trabajo de docente debido a la nueva modalidad, se toma en cuenta y se atiende la

necesidad de la paciente en intervención psicológica individual, y aquella se llevó a cabo de la siguiente forma.

Sesión N° 1: 11 – 01 - 2021

Durante esta sesión se realizó como primer punto la aplicación de la Historia Clínica, y además escuchar el motivo por el cual la paciente acude a consulta, donde ella manifiesta “desde que empezaron las clases virtuales mi vida ha dado un cambio muy radical debido a que nunca antes se había vivido esto, ella manifiesta que le agrada pasar en su casa con sus hijos pero que el hecho de no poder dar clases presenciales la ha estresado un poco y extraña esa vida, ya que la forma en la que se desenvuelve mediante las clases virtuales no la llena de satisfacción como tal.

La paciente manifiesta que desde que inicio la pandemia presenta un cuadro ansioso (preocupación, estrés), debido a que ahora ya no podrá dar las clases presenciales y que tampoco puede salir por temor a que se vaya a contagiar del virus llamado Covid- 19. A continuación se procede a explicar el enfoque cognitivo conductual en referencia al malestar del paciente, y se culmina la sesión enviando una tarea de psicoeducación para la casa.

Sesión N° 2: 18– 01 - 2021

En esta sesión se abordó la revisión de la tarea enviada acerca de la recolección de evidencia de pensamientos automáticos que presentaba la paciente donde ella pudo identificarlos y los con los cuales se trabajó en el costo y beneficio dentro de la sesión donde la paciente pudo tener una mejor comprensión de que algunas cogniciones generan

estrés así mismo se procede con la aplicación del test psicométrico “Test de Estrés laboral” y también se le envió la tarea de realizar la actividad que más disfrute hacer.

Sesión N° 3: 25 – 01 - 2021

Se socializo los resultados del Test de Estrés laboral y el Diagnóstico Clínico, continuando con la realización de la reestructuración cognitiva con un ejemplo hipotético, se le plantea la Técnica de modelado para la resolución asertiva de la situación y para culminar la sesión se le envía a practicar dicha técnica, además le envié la tarea de que realizara ejercicios en las mañanas, aunque sea 15 minutos para disminuir el estrés presentado por las clases virtuales.

Sesión N° 4: 01 – 02 - 2021

Se abordó la resolución de cómo le fue con la Técnica de modelado, donde manifiesta encontrar mejoría con ciertos síntomas somáticos, al final de la sesión se le pide al paciente que implemente la técnica cada vez que presente el malestar y que continúe haciendo ejercicios.

Sesión N° 5: 02 – 02 - 2021

Se procedió al seguimiento debido para evaluar la evolución del cuadro de estrés, donde se observan que los síntomas de estrés han disminuido, al ver esto se le manda a realizar un listado de las técnicas aprendidas como recordatorio para poner en práctica con la finalidad de que disminuya y desaparezca el cuadro sintomatológico.

SITUACIONES DETECTADAS

Durante la intervención por sesiones con la paciente se identificaron hallazgos que orientaron al desarrollo de la debida evaluación y diagnostico psicológico del paciente,

durante la primera sesión se observó un cuadro de estrés debido a la nueva modalidad de clases.

Área Cognitiva.- Se ven afectaciones en el área cognitiva de deterioro del rendimiento en contextos académicos o laborales. También se observaron distorsiones cognitivas de generalización, pensamiento dicotómico al momento de la entrevista

Área Afectiva.- Se identificó distanciamiento afectivo con sus hijas, aburrimiento, sentimientos depresivos al ver tantas muertes a diario debido al Covid- 19. , aún hay un poco de temor de salir a las calles y interrelacionarse con las demás personas por miedo a contagiarse y así pueden correr peligro sus hijas y aún existe un poco el aburrimiento, pero en menor intensidad.

Área Conductual.- Menciona la paciente tener problemas con sus hijas al ver que debido al cambio que ha sufrido el mundo entero con el virus Covid- 19, sus hijas no realizan las tareas asignadas por sus profesores y esto produce en la paciente estrés y decepción.

Área Somática.- Presenta síntomas como cefalea, insomnio y pérdida de apetito, la paciente menciona que el tiempo de la existencia de estos síntomas es de alrededor de un año.

Con los resultados previamente expuestos se establece el diagnóstico diferencial de **CIE-10, F43.0 Trastorno de reacción a estrés agudo**, ya que este diagnóstico muestra

congruencia con la sintomatología presentada por el paciente y los criterios diagnósticos para los trastornos neuróticos, secundarios a situaciones estresantes y somatomorfos.

SOLUCIONES PLANTEADAS

Para brindar un mejor bienestar mental a la paciente se recomienda Terapia Cognitiva Conductual para tratar de mejorar las situaciones que producen estrés y así poder direccionar hacia un estilo de vida laboral sano a la paciente.

Tabla 1

Esquema Psicoterapéutico

ESQUEMA TERAPÉUTICO						
Categoría	Objetivo	Actividad	Técnica	N° de sesiones	Fecha	Resultados esperados
Cognitiva	Analizar el problema presentado por el paciente, discutir sobre el mismo y así modificar los pensamientos distorsionados y tratar de reemplazarlos para que no generen estrés en la vida	Dialogo Psicólogo-Paciente	Psicoeducación Reestructuración cognitiva Recogida de evidencias Análisis de costo y beneficio Resolución de problemas	3	11/01/2021 18/01/2021 25/01/2021	Se espera disminuir la intensidad de los pensamientos distorsionados que ocasionan tensión en el área laboral del paciente

laboral y
familiar

Conductual	Tratar de organizar y mejorar las actividades cotidianas del paciente	de y al paciente a realizar actividades de su agrado para que mejore su estado laboral y emocional	Comprometer al paciente a realizar actividades de su agrado para que mejore su estado laboral y emocional	Programa de actividades	de 1	01/02/2021	Se espera organizar las actividades laborales, sociales y familiares del paciente para que disminuir la tensión entre el trabajo y su vida diaria
Somática	Disminuir la tensión corporal del paciente			Técnica de relajación pasiva	de 1	08/02/2021	Se espera que la paciente disminuya la tensión que genera el trabajo y situación actuales

CONCLUSIONES

El estrés dentro del ámbito laboral produce desequilibrio en las personas tanto emocional como físico como conductual y familiar esto repercute en las presiones ya que al existir muchas demandas o exigencias dentro del entorno laboral o cambios inesperados en el trabajo se subieran los niveles de estrés que podrían ser perjudiciales para nuestra salud

Se concluye que los resultados dentro de esta investigación, se afirma que el estrés en la docente de la Unidad de Educación Básica Jaime Roldós Aguilera del Recinto San Nicolas Parroquia San Juan a raíz del cambio a la virtualidad encuentra en niveles no preocupantes.

Asimismo, se llegó a la conclusión que los niveles de estrés en el docente no son un impedimento para poder rendir sus labores ya que como docente siempre tienen que estar una constante capacitación y modelación de sus conocimientos adaptándose a nuevas informaciones para brindar un mejor aprendizaje.

Se determinó que, A través de los instrumentos de aplicación psicológica aplicada al docente en esta investigación, se logró cumplir con los objetivos de la investigación, proyectando resultados positivos parara la Unidad de Educación Básica “Jaime Roldós Aguilera de la Parroquia San Juan.

No obstante, se recomienda mejorar el entorno laboral de manera melodioso y agradable, con buenas gestiones dentro del trabajo buenas relaciones socioafectivas en donde prevalezca el respeto y la unidad de valores de la Institución Educativa.

Así mismo Fortalecer las capacidades de la docente mediante capacitaciones o charlas que ayuden a la docente en todos los ámbitos de su vida ya sea laboral, personal, y familiar y así lograr obtener una profesional con capacidades muy altas, competente y muy eficaz en la Unidad de Educación Basica Jaime Roldós Aguilera.

Fomentar buenas actividades que favorezcan la convivencia entre profesional de la educación para mejor el entorno laboral en donde se desempeñan ya que a raíz de la pandemia tuvieron que adaptarse a una nueva modalidad de trabajo y con esto evitar situación de ansiedad depresión o estrés laboral dentro de la institución educativa o en sus hogares.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcover de la Hera, Martínez Iñigo, & Rodríguez. (2010). manejo de estres en el traabajo. *manual moderno*, 75.
- Bedoya, J, & F. (2012). *estudio de la influencia del estres laboral en el desempeñ de los trabajadores del area operativa en la empresa publica correos del ecuador*. Obtenido de estudio de la influencia del estres laboral en el desempeñ de los trabajadores del area operativa en la empresa publica correos del ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1848/1/T-UCE-0007-48.pdf>
- bohorquez. (2011). La Evaluación educativa, su práctica y otras metáforas. *ice-horsi*, 60-65.
- Chiavenato. (2011). desempeñ laboral. *economia editorial*, 14-15.
- Gutierrez,A, & Viloría,J. (2014). Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral. *Revista Científica Salud Uninorte*, 30(1).
- Landy Frank, & Jeffrey. (2013). comportamiento humano en el trabajo . *McGraw.will*, 12-13.
- Mansear,, Vásquez, Ferrer,, Fornés, & Fernández. (2010). procesos del estres en el ser humano. *Comportamiento Humano en el trabajo*, 54.
- Muchinsky. (2009). estres en el trabajo. *paidos*, 50.
- Nahim, L. (2011). Estres y dinamica cerebral . *asociacion* , 17.
- OMS. (2015). *organizacion mundial de la salud* . Obtenido de organizacion mundial de la salud : <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estressegun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- Stoner. (2010). desencadenantes del estres laboral . *ediciones piramide* , 7-8.
- White, M. G. (2017). *love to know*. Obtenido de love to know: https://stress.lovetoknow.com/Definition_of_Work_Stress.

ANEXOS

ANEXO 1

HISTORIA CLÍNICA

HC. # _____

Fecha: ____/____/____

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: _____ Edad: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Género: _____ Estado civil: _____ Religión: _____

Instrucción: _____ Ocupación: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Remitente: _____

2. MOTIVO DE CONSULTA

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

- a. Genograma (Composición y dinámica familiar).
- b. Tipo de familia.
- c. Antecedentes psicopatológicos familiares.

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL**6. HISTORIA PERSONAL****6.1. ANAMNESIS**

Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades.

6.2. ESCOLARIDAD (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).

6.3. HISTORIA LABORAL _____

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL _____

6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE (ocio, diversión, deportes, intereses)

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD _____

6.7. HÁBITOS (café, alcohol, drogas, entre otros) _____

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

6.9. HISTORIA MÉDICA _____

6.10. HISTORIA LEGAL _____

6.11. PROYECTO DE VIDA _____

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

7.1. FENOMENOLOGÍA (Aspecto personal, lenguaje no verbal, biotipo, actitud, etnia, lenguaje) _____

7.2. ORIENTACIÓN _____

7.3. ATENCIÓN _____

7.4.

MEMORIA _____

7.5. INTELIGENCIA _____

7.6. PENSAMIENTO _____

7.7. LENGUAJE _____

7.8. PSICOMOTRICIDAD

7.9. SENSOPERCEPCION

7.10. AFECTIVIDAD

7.11. JUICIO DE REALIDAD

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS
8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo		
Afectivo		
Pensamiento		
Conducta social - escolar		
Somática		

9.1. Factores predisponentes:
9.2. Evento precipitante:
9.3. Tiempo de evolución:
10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL
11. PRONÓSTICO
12. RECOMENDACIONES
13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos

ANEXO 2

TEST DE ESTRÉS LABORAL

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Resultados:

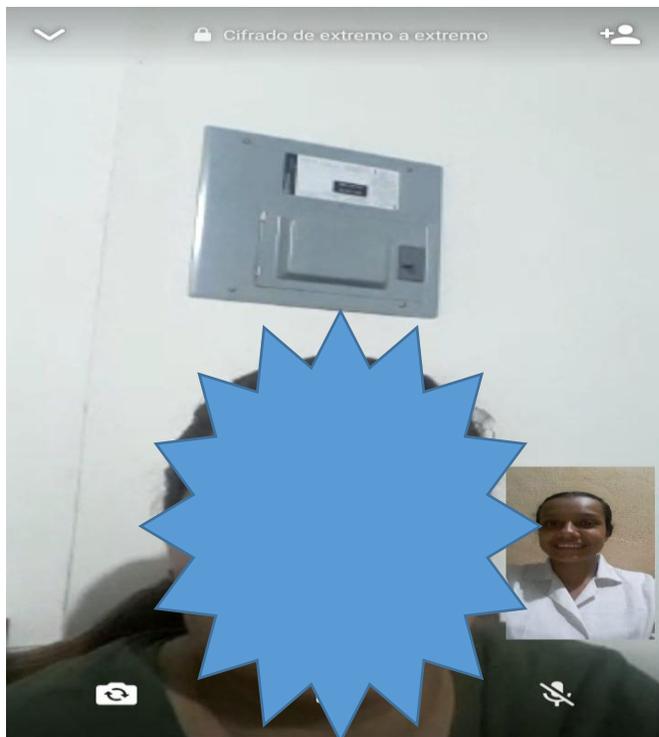
Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

Sin estrés (12)	No existe sintoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
Estrés medio (48)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés alto (60)	Busca ayuda
Estrés grave (72)	

*Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP)

ANEXO 3

ENTREVISTA PSICOLOGICA VIA VIDEOLLAMADA A LA PACENTE



ANEXO 4

ATENCIÓN PSICOLÓGICA VIA LLAMADA TELEFONICA A LA PACIENTE

