



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



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

TEMA:

**TELETRABAJO Y ESTADO EMOCIONAL EN UNA DOCENTE DE LA
UNIDAD EDUCATIVA PCEI PRIMERO DE MAYO DEL CANTÓN CALUMA**

AUTORA:

GUZMÁN VERDEZOTO KARLA GABRIELA

TUTOR:

MSC. MANCHENO PATRICIO

BABAHOYO-ECUADOR - 2022

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

Resumen

El caso presentado tiene como tema Teletrabajo y estado emocional en una docente de la Unidad Educativa PCEI Primero de Mayo del Cantón Caluma, con el objetivo de Determinar cómo influye el teletrabajo en el estado emocional mediante técnicas y recursos psicométricas los factores dentro del teletrabajo que intervienen en el estado emocional de una docente. Para poder elaborar la hipótesis se procede a utilizar métodos como la entrevista, la historia clínica y dos pruebas psicométricas como es el inventario de depresión de Beck y el inventario de Maslach del síndrome de burnout, concluyendo que la paciente presenta un alto nivel de sintomatología depresiva en combinación del estrés laboral a causa del cambio de modalidad virtual, el cual le resulta difícil de manejar. Se indaga en identificar la dificultad presentada que característica del teletrabajo puede estar ocasionando la inestabilidad emocional, se realiza una abordaje con la terapia cognitivo conductual, la cual permite identificar pensamientos automáticos negativos en relación a la problemática y se procede a realizar una reestructuración cognitiva, junto con organizador de actividades diaria el que le permitirá llevar un orden de su rutina a fin de que cumpla con las responsabilidades laborales, familiares y personal.

Palabras claves: teletrabajo, depresión, emociones, inestabilidad, cognición, pensamientos.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Abstract

The case presented has as its theme Teleworking and emotional state in a teacher of the PCEI Primero de Mayo Educational Unit of Caluma Canton, with the objective of determining how teleworking influences the emotional state through psychometric techniques and resources, the factors within teleworking that intervene in the emotional state of a teacher. In order to elaborate the hypothesis, methods such as the interview, the clinical history and two psychometric tests such as the Beck depression inventory and the Maslach inventory of burnout syndrome are used, concluding that the patient presents a high level of depressive symptomatology. in combination with work stress due to the change of virtual modality, which is difficult for him to handle. It is investigated in identifying the difficulty presented that characteristic of teleworking can be causing emotional instability, an approach is made with cognitive behavioral therapy, which allows identifying negative automatic thoughts in relation to the problem and a cognitive restructuring is carried out, together with with daily activities organizer which will allow you to keep an order of your routine in order to fulfill work, family and personal responsibilities.

Keywords: telework, depression, emotions, instability, cognition, thoughts.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Índice

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Planteamiento problema	4
Justificación	5
Objetivos del estudio	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos	6
Marco Conceptual.....	7
Técnicas Aplicadas para la Recolección de la Información	17
Resultados obtenidos	19
Discusión	27
Conclusiones.....	30
Recomendaciones	32
Bibliografía	33
Anexos	36



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Planteamiento problema

Ámbito Internacional

En la investigación realizada en Costa Rica por Ramírez (2012) sobre los métodos de enseñanzas que se le exige a los docentes haciendo uso de las TICs, se identificó que el personal docente no posee las habilidades digitales para perpetuar una clases sin anteriormente tener conocimientos sobre la pedagogía, es aquí donde se desarrolla el teletrabajo como una nueva modalidad efectiva que permite realizar labores empresariales, educativas, escolares dentro de los hogares o cualquier ubicación geográfica. Este estudio se hace referencia a la poca adaptabilidad de los docentes para adquirir habilidades tecnológicas, lo que dificulta el desarrollo de la metodología educativa digital. Además que se logró realizar una comparación entre docentes por edad, la que indica que los docentes más jóvenes logran adaptarse de forma rápida a diferencia de quienes poseen edades más avanzadas por su metodología más rígida y tradicional.

Ámbito Nacional

Haciendo mención al estudio realizado en Ecuador por Ramos y Tejera (2020) aplicado a 459 personas, se obtuvo de que los aspectos que afectan a la eficiencia de la productividad docente se debe al poco conocimiento de las TICs, debido a que se requiere de largas horas laborales frente a aparatos digitales, competencias laborales mediante plataformas, habilidades de organización para el cumplimiento de responsabilidades y automotivación para estar dispuesta a realizarlo lo que permite valorar el nivel de adaptación laboral al teletrabajo de cada docente, se identificó que existe presencia del síndrome de burnout junto con ansiedad y estrés.

Ámbito Local

En una investigación realizada por la Universidad Andina Simón Bolívar, por Vega (2019) sobre el riesgo psicosocial del burnout en las relaciones interpersonales del personal



PSICOLOGÍA

docente, se identificó que a causa de la monotonía y el desgates emocional les es difícil explotar su 100% de sus energías en el ámbito laboral. En el trascurso del tiempo existe una deficiencia de la motivación al momento de impartir las clases, manifestando sintomatología de ansiedad y depresión creando un rechazo hacia el trabajo. Aquellos docentes mantienen continuidad laboral aun de no estar en la institución, ya que deben llevar trabajo a casa lo que disminuye su tiempo libre y aumenta la carga laboral, por lo que se puede asegurar que esta dificultad afecta de forma directa la salud mental y física.

Justificación

Esta investigación se desarrolló por una problemática actual, la cual afecto a una mujer de 53 años, que labora como docente, afectación que genero una inestabilidad emocional a causa del cambio de modalidad de clases presenciales a virtuales; el proceso de adaptación al que se enfrentó al momento de realizar el teletrabajo fue difícil, al buscar estrategias y técnicas de enseñanzas. Sin embargo el proceso psicológico al que se enfrentó la docente a causa del teletrabajo genero temor y frustración. El estado emocional se ve afectado por este tipo de dificultades, la docente presenta dificultad para adquirir habilidades con los recursos tecnológicos lo que genera que no logre desarrollar un buen trabajo.

La importancia de este estudio de caso se centra en que dentro del ámbito educativo se suele discriminar a los docentes, de la forma que no se da la importancia necesaria a la estabilidad emocional, por lo que las autoridades competentes subestiman este tipo de problemáticas que puede poner en riesgo el lugar de trabajo por incumplimiento de las actividades, sin evaluar la afectación de la salud mental. Es por ello que la beneficiaria directa de este estudio es una docente de 53 años, quien labora en una unidad educativa por más de quince años, y que en los dos últimos años ha necesitado laborar con el teletrabajo lo cual le resulta verdaderamente complicado.

La información recolectada de este estudio fue factible y podrá ser utilizada para futuras investigaciones de esta problemática, la docente se mostró colaboradora y autorizo poder compartir su información en esta investigación. La metodología aplicarse es de diseño



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

no experimental con un enfoque mixto, descriptivo, con corte transversal, junto con herramientas psicométricas como el inventario de depresión de Beck y el inventario de Maslach del síndrome de burnout.

Objetivos del estudio

Objetivo general

Determinar cómo influye el teletrabajo en el estado emocional de una docente de la Unidad Educativa PCEI “Primero de Mayo” del cantón Caluma.

Objetivos específicos

- Identificar las técnicas y recursos de adaptación y proceso de afrontamiento a cambios, en la docente de la Unidad Educativa PCEI “Primero de Mayo” del cantón Caluma.
- Determinar mediante técnicas y recursos psicométricas el estado emocional de la docente.
- Describir los factores dentro del teletrabajo que influyen en el estado emocional de una docente

Línea de Investigación

La línea de investigación de la universidad está enfocada en el área de Educación y desarrollo social. La línea de investigación de la facultad es talento humano, educación y docencia. Dentro de esta encontramos la línea de investigación de la carrera: educativa y como sub-línea de investigación tenemos el diagnóstico y abordaje psicopedagógico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Marco Conceptual

Teletrabajo

Para Havriluk (2013), Concepto de teletrabajo se lo “identifica como la actividad laboral remunerada donde el colaborador desarrolla un trabajo de acuerdo a la empresa actividades fuera del lugar de la empresa, donde hace uso de las TICS en cualquier ubicación que desee el trabajador” (pág. 93). Se puede identificar que el teletrabajo es una modalidad iniciada desde el fácil acceso a las tecnologías el cual permite el desarrollo de actividades laborales desde la casa. Se puede mencionar que esta modalidad tomo peso desde la pandemia de COVID-19 como un método de protección para los trabajadores.

Clasificación del teletrabajo

En la investigación realizada por Rubio et. al (2021) el teletrabajo se clasifica acorde el lugar de trabajo, el tiempo que se le dedica y el estatus del empleo. Los tele-trabajadores sustanciales son las personas que están de forma regular o frecuente realizando sus actividades sin necesidad de acudir a la oficina, donde se inicia en la creación de una rutina que puede ser desde casa, en donde tendrá que tener los recursos necesarios para cumplir con el trabajo correspondiente.

El manejo de la tecnología con la variación de las modalidades educativas, con el paso de lo presencial a virtual crea una dificultad para los docentes que tienen su estructura de enseñanza ya especificada. Para aquellos docentes que no mantengan apego con las TICS ante la brecha digital y poca capacitación del uso a los docentes, es por ello que la modalidad del teletrabajo se brindó a la sociedad, pero fue ahora en la época de pandemia donde se procedió hacer uso por el gran riesgo de contagio al virus y para dar continuidad al proceso educativo de los alumnos. El Ministerio de Educación, brindó capacitaciones virtuales junto con instituciones externas, con el objetivo de disminuir esta falencia e identificando alternativas para dar continuidad al proceso educativo a los estudiantes logrando facilitar



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

tareas escolares, manejo y uso de plataformas digitales y acompañamiento en el proceso de integración dentro de la comunidad educativa (Ministerio De Educación Del Ecuador, 2020).

Teletrabajo en tiempos de COVID-19

Ante la pandemia como el COVID-19 se presentó consecuencias según Vidal et. al (2021) en el ámbito de la salud que repercutió en el ámbito social, como consecuencia de evitar la propagación de los gobiernos se procedió a ejecutar planes alternativos para la continuidad del proceso educativo que afectaron al trabajo rutinario, donde se aplicó el teletrabajo como la alternativa más eficiente para da continuidad a las actividades laborales desde cualquier lugar del país.

Ventajas y desventajas del teletrabajo

Para Bazurto y Macías (2021) se ha podido desarrollar un trabajo flexible, ya que permite la combinación de un equilibrio como la vida familiar y laboral, para presentar una sensación de satisfacción mental; el uso de las tecnologías de la información y la comunicación da acceso a mantener un contacto con quienes integran la empresa como colaborador y supervisores o colegas, añadiendo que esta modalidad se la puede realizar no solo desde el hogar sino desde diferentes contextos o escenarios que no interfieran en el desarrollo del trabajo.

El teletrabajo cobra peso en la crisis sanitaria ya que fue una medida para no poner en riesgo la salud del colaborador y dar continuidad al trabajo a desarrollar, es por ello que Bazurto y Macías (2021) describen las siguientes características de ventajas y desventajas:



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Ventajas

- Flexibilidad
- Autonomía
- Libertad
- Independencia ahorro económico
- Mayor disponibilidad de tiempo
- Incorporación de aparatos tecnológicos
- Realizar actividades en menos tiempo

Desventajas

- Relación laboral no definida
- Dificultades de organización
- Dificultad de trabajo en grupo
- Sensación de pérdida de status
- Dificultad de programación
- Problemas psicológicos

La TIC en el Teletrabajo

El proceso en los avances de la tecnología se ha convertido en un recurso físico que facilita el proceso a quien lo utiliza, por lo que se ha realizado campañas para integrar a las TIC dentro del sistema educativo, donde se ha implementado programas de internet y aparatos tecnológicos como computadoras para los alumnos y laptops para los docentes para que se familiaricen y se vayan adaptando a cada nueva actualización. (OIT, 2016)

Es por ello la importancia de las TIC ya que facilita y ahorra tiempo de trabajo, además de brindar herramientas para mejorar la pedagogía y método de enseñanza aprendizaje.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Teletrabajo y salud mental

Para Prieto (2021) “el teletrabajo debe cumplir una serie de requisitos, como que sea de una naturaleza voluntaria u óptimas condiciones de trabajo” (pág. 568). Aquellas personas que practican el teletrabajo desde varios años ya poseen la habilidad para organizar tareas o administrar los tiempos laborales de forma autónoma, al igual que el ahorro de tiempo para realizar una actividad, desplazamiento y en pandemia cumplir con el distanciamiento social.

Es por ello que este autor Prieto (2021) argumenta la existencia de riesgos en la que exhibe a la persona por no tener las aptitudes y no ser apto para el desarrollo de sus actividades, añadiendo el exceso de sedentarismo, no lograr separar el tiempo familiar con el laboral conllevándole a dificultades dentro de su entorno, mantener horarios ilimitados, que la persona pueda sentirse aislada o solitaria por la escasa interacción social, lo cual repercute en la salud mental ocasionando inestabilidad emocional.

En los estudios realizados los últimos años sobre el teletrabajo se ha identificado aspectos de riesgo, a causa de que la persona que realiza el teletrabajo se aísla de la vida social e incluso familiar al dedicarle mayor cantidad de tiempo al trabajo. Al no existir una participación o interacción en la vida laboral colectiva se puede presentar como consecuencia la adicción al trabajo y olvido de su autonomía, descuido de su aspecto físico y limitación social, pérdida de pertinencia con el equipo de trabajo. (Prieto, 2021)

Todo lo anterior mencionado conlleva a una alteración en la salud mental la que repercute de forma directa en el estado anímico de la persona, experimentando diferentes sensaciones de estrés, ansiedad o depresión. Si bien se conoce que las TIC son una gran oportunidad para ir evolucionando dentro del desarrollo laboral ante las nuevas circunstancias o retos que se presenten el cual beneficia a la empresa, pero existen en los colaboradores pérdida de productividad, relaciones interpersonales laborales superficiales.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Estado emocional

Según la OMS (2019), la salud emocional se considera como el “estado de ánimo de una persona que toma consciencia de sus aptitudes, al afrontar las presiones de la vida, sin influir en sus actividades productivas y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” (pág. 5).

Características

Según (Bisquerra, 2005) se ha encontrado algunas características de las emociones: Conciencia Emocional: se trata de conocer las propias emociones y las de los demás, esto se lleva a cabo mediante la autoobservación y la observación del comportamiento de los demás, esto ayuda a diferenciar entre pensamientos, acciones y emociones, es importante analizar la intensidad de las emociones, reconocer y utilizar el lenguaje de emociones, debe ser en comunicación no verbal y verbal.

Dentro del tiempo se ha manifestado diferentes dificultades que impactan en el estado físico y emocional de las personas, se hace énfasis en los docentes del Ecuador, quienes se desajustan dentro de sus rutinas lo que le genera temor al cambio y a lo desconocido, como son las nuevas metodologías y cambios dentro del horario laboral. Según Bericat (2012), desarrollar un nivel de miedo o temor permite a la persona experimentar emociones que le ayudan a adaptarse y a desarrollarse dentro del ambiente ya que crea mecanismos de supervivencia” (pág. 54). El miedo que se percibe con la ansiedad se considera como la emoción que ocasiona un conjunto de sensaciones que se exteriorizan ante riesgos reales, como la pandemia de covid-19, manifestando sintomatología como:

- Efecto de nerviosismo, tensión o agitación.
- Efecto de riesgo inminente, pánico o catástrofe
- Acrecentamiento del ritmo cardíaco



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

- Respiración rápida (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Efecto de debilidad o cansancio
- Dificultades de concentración
- Dificultades para conciliar el sueño
- Dificultades gastrointestinales (GI)
- Problema de control de preocupaciones
- Comportamiento evitativo a situaciones generadoras de estrés (APA, 2014).

Cossini et. al, (2017) dicen que son un factor que también se incluye dentro de la inestabilidad del estado de ánimo es la depresión, al experimentar sensaciones en un tiempo prologado de vacío, desinterés, pérdida de placer, desesperanza, pérdida de apetito el que se puede presentar durante un periodo de no menos dos semanas, el cual permite la distinción para evaluar el nivel de gravedad.

Estos autores Cossini et. al, (2017) describen algunos factores importantes para el desarrollo emocional como:

Regulación de las emociones

Es un elemento importante a momento de adquirir la educación emocional, que permite el manejo adecuado de la ira, tolerancia a la frustración, habilidades para afrontar situaciones de riesgo, aumento de la capacidad de la empatía, considerándose elementos de gran importancia dentro de la autorregulación. Se identifica al dialogo consigo mismo, imaginación emotiva y control de estrés como las técnicas adecuadas. (Cossini et. al, 2017)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

La motivación

Se relaciona con la emoción que está en el lado opuesto del aburrimiento, la cual se define por la realización de actividades productivas que se desarrollan por voluntad propia y autonomía personal. (Cossini et. al, 2017)

Funciones de las Emociones

Las múltiples emociones presentan una función de gran utilidad para el sujeto ya que permite la eficacia en las relaciones conductuales adecuadas. Las emociones desagradables presentan una función importante en el proceso de la adaptación, de forma social y motivacional. (Cossini et. al, 2017)

El teletrabajo y el bienestar emocional

Se lo considera como una de las herramientas de mayor relevancia para el desarrollo económico y social en la época de pandemia, sin embargo, esta técnica ha ocasionado un aumento de estrés a la población desde niños a adultos. (Cossini et. al, 2017)

Emociones Básicas

Leperski (2017) dice que “las cuestiones de más relevancia, junto con las controvertidas, para el estudio de la existencia de la emoción, dependen de las emociones básicas, universales y de las que se desglosan de las demás” (pág. 23). Si planteamos las teorías de Darwin decía que las reacciones afectivas innatas entre ellas, están en todos los seres humanos desde la infancia hasta la etapa auto. Dentro del estudio de las emociones se presenta la existencia de las emociones básicas y universales, las cuales provienen de las reacciones afectivas. Las emociones primitivas forman parte de la respuesta innata a sensaciones fisiológicas, biológicas y neurológicas. En cambio, las secundarias se logran dar de la combinación de las primarias, las cuales se presentan con condición social y cultural.

Leperski (2017) expone emociones como:



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Emociones primarias:

- El miedo
- La ira
- La depresión
- La satisfacción
- Satisfacción
- Felicidad
- La aversión-miedo
- La aserción-ira
- La decepción-tristeza
- El sobresalto-sorpresa

Emociones secundarias:

- La culpa
- La vergüenza
- El amor
- El resentimiento
- La decepción
- La nostalgia

Las emociones básicas se centran en los procesos relacionados con la adaptación y evolución, e un estado de afecto de carácter único, de forma universal y de sustrato neutral único. Las emociones sin fenómenos neuropsicológicos naturales, que permiten la organización y motivación de las conductas fisiológicas y cognitivas las cuales permiten a la persona una fácil adaptación.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Dimensiones de las Emociones

Para Montañés (2015) “La dimensión emocional es complementaria a otras dimensiones de cada persona desde la conativa, pragmática, relacional cognitiva y perspectiva, que explica el funcionamiento humano al momento de actuar o tomar decisiones que no tienen explicación con los estatutos de racionalidad” (pág. 5). No se consideraba que la época de las nuevas tecnologías y de los avances científicos se formara por el gran interés de la dimensión afectiva y emocional del ser humano, quien ama, se relaciona y crea.

Montañés (2015) especifica tres dimensiones las cuales son:

La emoción

Estado complejo orgánico que se produce al experimentar una excitación o perturbación que genera una respuesta ante un acontecimiento externo o interno. Este concepto multidimensional protege a diferentes estados de dirección positiva o negativa, con una intensidad débil o fuerte, con un impacto persistente o lábil, que se expresa de diferentes formas fisiológica, corporal, social o cognitiva. (Montañés, 2015)

Índole comportamental o corporal

Es la expresión que se realiza mediante los gestos faciales los cuales puede llegar a disimularse en determinadas situaciones, las posturas corporales y el lenguaje, considerándose un lenguaje no verbal ya que no es necesario emitir un sonido para expresar la emoción ante una situación. (Montañés, 2015)

El sentimiento es la expresión psicológica de la emoción

Este se refiere a los sentimientos de amor, afecto, ternura y tristeza entre otras. Se puede considerar una fobia, depresión o estrés ante la intensidad de la emoción, la cual puede ocasionar comportamientos patológicos como el TOC. Las que se puede originar por las

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

emociones positivas que pasan a negativas, tales como el amor a desamor, orgullo a egolatría, entre otras. (Montañés, 2015)

Teletrabajo en la estabilidad emocional de una docente

Los desafíos actuales frente a la pandemia de covid-19 exigen cambios en las condiciones de trabajo. Según Cevallos et. al (2021) “El nuevo modelo educativo, de profundos cambios y transformaciones, determina avances tecnológicos que buscan mayor competitividad y profesionalización frente a esta situación mundial que presenta graves situaciones de salud tanto física y mental; todo esto desgasta el rendimiento laboral” (pág. 133). La pandemia ha tenido impacto en los docentes de nuestro país y ha generado burnout dentro de la esfera despersonalización y cambios en el estado de ánimo que presentan desórdenes emocionales, pues los docentes han visto incrementadas sus jornadas de trabajo y no tienen tiempo para el desarrollo de actividades personales.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Técnicas Aplicadas para la Recolección de la Información

La Entrevista

La entrevista se la desarrollo de forma presencial en la unidad educativa, haciendo uso de un consultorio de atención psicológica, la cual brindaba un espacio limpio, sin ruido y cómodo para el abordaje. Técnica utilizada con más frecuencia en las investigaciones con enfoque cualitativo para obtener información subjetiva y objetiva del paciente. Para Sampieri (2017) “la comunicación entre entrevistador y entrevistado es la dinamica de la entrevista haciendo uso de preguntas y respuestas que sean utiles para el investigador.

La Observación

Esta técnica permitió ver de forma directa el lenguaje no verbal de la paciente, para identificar ciertos rasgos característicos de su conducta. Para Sampieri (2017) “se desarrolla mediante el uso de los sentidos de investigador al apreciar el contenido que se pretende estudiar, identificando características o diferencias del objeto de estudio” (pág. 399).

La Historia Clínica

Se logró realiza preguntas abiertas y cerradas a la paciente con la finalidad de obtener información fiable y verdadera, permitiendo una interacción de dialogo. Para Sampieri (2017) Documento que plasma la información obtenida del paciente que contiene ítems de datos biopsicosociales, perfil sociodemográfico, genograma, anamnesis, entre otros para ser llenados” (pág. 416).

Instrumentos Psicométricos

Inventario De Depresión De Beck

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

Se aplicó este test en un tiempo de 15 minutos, para evaluar el nivel de sintomatología depresiva que ha presentado la paciente. Según Pelñaver (2013) “Los autores fueron Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown. Publicado por Vásquez y Castañeda, su aplicación es grupal o individual, en 10 a 15 minutos de tiempo, conformada por 21 ítems” (pág. 5). Mide la severidad de las personas con depresión, se señala con un punto en cada pregunta el valor, luego se procede a realizar la suma e identificar el nivel de depresión de persona.

Este Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)

Este test permitió identificar si existe presencia del síndrome de burnout e identificar en que área se ve más afectada. Castellanos (2009) dice que está “conformado por 22 ítems afirmativas, que divide sentimientos y actitudes del profesional dentro de su área laboral de docencia, el trato a los alumnos para medir el desgaste profesional” (pág. 445). Se evalúa la frecuencia y la intensidad del Burnout. El síndrome de Burnout está conformado por tres aspectos:

1. Cansancio emocional que consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.)

Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización evalúa el nivel de auto reconocimiento de actitudes de frialdad y distanciamiento conformadas por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.)

Puntuación máxima 30.

3. Subescala de realización personal evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal laboral conformada por 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación

máxima 48





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Resultados obtenidos

Descripción del caso

Mujer de 53 años, oriunda de la ciudad de Caluma – Bolívar, estado civil casada, con instrucción de tercer nivel, desempeña un cargo laboral como docente de un colegio, mantiene una creencia religiosa evangélica. Paciente de contextura gruesa, etnia mestiza, cabello corto y con un lenguaje verbal fluido y claro, proviene de una familia nuclear, actualmente vive con su esposo y sus dos hijas, viven en la zona rural, su escolaridad se representó por ser de alto rendimiento académico, posee 29 años como docente de una institución educativa, el tiempo libre lo usa para leer la biblia o asistir a la iglesia, se considera una persona que no sabe cómo expresar sus sentimientos ya que le generan ganas de llorar, una de sus bebidas que consume con mayor frecuencia es el café, mantiene poco apetito manifiesta pérdida del sueño, por lo que suele amanecerse realizando actividades del trabajo.

A continuación se describe el proceso psicoterapéutico aplicado mediante tres sesiones:

Primera Sesión.

Fecha: 07/07/2022

Tiempo: 55 min

Se realiza la entrevista, el cual se lo desarrolla en el consultorio psicológico de la institución se procede a iniciar con el llenado de datos para la historia clínica, donde se tomó datos personales, historial personal, exploración del estado mental, entre otros. Se realiza la pregunta sobre el motivo de consulta donde la paciente dice: *“me siento agobiada, cansada, estresada y triste la mayor parte del tiempo, no me he presentado a ningún lugar de ayuda por mi poco tiempo libre que tengo, el trabajo me consume día y noche. Mi rol de madre en mi hogar se vuelve más difícil cada día, ya que mis dos hijas estudian y no ayudan mucho en*

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

los oficios del hogar. En muchas ocasiones he pasado días enteros durmiendo por lo triste y estresa que me encontraba, de la misma manera hay días en que no controlo mi ira tanto en mi casa con mi familiar como en el trabajo, no he ido a ningún médico para revisiones generales de la menopausia ya que me encuentro en una edad avanzada”.

Debido a la limitación del tiempo se realizó varias preguntas sobre el motivo de consulta para identificar la demanda manifiesta y la demanda latente, identificando pensamientos y emociones con repercusión en la conducta, concluyendo con el cierre, se programó cita para la próxima sesión.

Segunda Sesión

Fecha: 17/07/2022

Tiempo: 1 hora 20 minutos

Se recibe a paciente de forma puntual a sesión in situ, se realiza un breve resumen de la sesión anterior, luego se procede a aplicar dos evaluaciones psicométricas, como es el inventario de depresión de Beck con el objetivo de identificar el nivel de sintomatología depresiva y el inventario de Maslach sobre el síndrome de burnout, para evaluar el grado de cansancio laboral presentado dentro de su rutina diaria. Luego de aquello se procedió a cumplir con uno de los fundamentos teóricos de la terapia cognitivo conductual, el cual se centra en identificar pensamientos y emociones que repercuten en su conducta, donde se utilizó un pizarrón y marcadores, hojas en blanco, lápices. La cual permitió observar ciertas características donde parte de su malestar emocional es ocasionada por el exceso de trabajo acumulado, dificultad para el manejo de las TICS, añadiendo que se encuentra en una de las fases que atraviesa la mujer dentro del desarrollo como es la menopausia, por lo cual se le recomendó atención médica para que pudiera regular la sintomatología y no se pudiera estar asociando con el cansancio laboral. Se le mando de tarea identificar pensamientos negativos al momento que presente sintomatología depresiva y que los anote en un cuaderno para





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

socializarlo en la próxima sesión, añadiendo que se le procedió a explicar la higiene del sueño para mejorar el descanso. Se separa cita para próxima consulta

Tercera Sesión

Fecha: 21/07/2022

Tiempo: 60 min

Tercera sesión, paciente asiste puntual, se procedió a realizar un resumen de la sesión anterior donde se le pregunto cómo se había sentido en el transcurso de la semana con la tarea enviada, en la que supo manifestar que ella no había considerado el significado de sus pensamientos sino de sus sensaciones, menciona que eso le ayudo a mejorar su conducta a regular su enojo y que las dificultades de su trabajo no tiene que ser reflejado en el vínculo con su familia. Paciente que menciona haber asistido al médico, donde confirmo su menopausia y por lo que fue medicada, menciona que los ejercicios la han ayudado a poder tener mejor calidad de sueño ya que se siente con mayor energía y apetito. De igual forma refiere que las dificultades en su trabajo aun continua por la sobre carga laboral de teletrabajo, solo que ahora con la atención psicológica y medica ha logrado disminuir los niveles de estrés y organizarse de la mejor manera ya que el uso de las TICs le ha ocasionado retrasarse en actividades que ya debía cumplir, pero que una de sus hijas la está ayudando a realizar y al manejo de las plataformas.

Situaciones detectadas

Se logró identificar que la paciente presenta una sobre carga laboral debido a que desde que inicio con el teletrabajo ha presentado dificultad en adaptarse a la nueva metodología, por lo que ha ido aplazando varias actividades durante el año lectivo, además de que se debe considerar el punto médico de la menopausia etapa donde la mujer experimenta múltiples cambios hormonales que pudieran influir en el estado de ánimo, refiere que desde



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

que inicio la pandemia ha mantenido esas dificultades emocionales, las cuales afectaron a su entorno familiar, social, académico y laboral.

Resultados De Los Test Aplicados

Test de Depresión de Beck: 40 depresión severa

Inventario de Maslach del síndrome de burnout:

Cansancio emocional: 41 altos

Despersonalización: 17 alto

Relación personal: 26 bajos

Se describe el cuadro sincrónico que presenta el paciente:

Tabla 1

Cuadro Sindrónico

Área Somática	Insomnio, pérdida de apetito, disminución de energía, tensión fisiológica.	Síndrome
Área Afectiva	Sentimiento de inferioridad Tristeza	Depresión



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Área Cognitiva/ pensamientos	Dificultad de concentración
	Rechaza críticas
	Conflictos no resueltos
	Abandono del pensamiento
	Ira
	Nerviosismo
	Temor
	Pesimismo
Desesperanza	

Área Conductual	Gritos, conducta de evitación y aplazamiento, irritabilidad, inutilidad.
----------------------------	--

Nota: Signos y síntomas del sujeto de estudio.

Considerando la sintomatología expuesta que la paciente presenta, y basándose en los criterios establecidos del DSM-V se realiza el diagnóstico presuntivo:

Trastorno depresivo persistente (distimia) 300.4 (F34.1)

El cual cumple con los siguientes criterios a continuación:



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

A. Estado de ánimo deprimido con mayor frecuencia en el día, y durante semanas, según se desprende de la información subjetiva o de la observación de personas externas, por mínimo dos años.

. Presencia, durante la depresión, de dos (o más) de los síntomas siguientes:

1. Poco apetito o sobrealimentación.
2. Insomnio o hipersomnía.
3. Poca energía o fatiga.
4. Baja autoestima.
5. Falta de concentración o dificultad para tomar decisiones.
6. Sentimientos de desesperanza.

B. Durante dos años (en caso de infantes y adolescentes un año) de la alteración, el paciente nunca ha logrado estar sin los síntomas de los Criterios A y B por más de dos meses seguidos. (DSM-V, 2014)

C. Trastorno de depresión mayor continuamente presentes por dos años. (DSM-V, 2014)

D. Nunca existe episodio maníaco o hipomaníaco, y no se cumplen los criterios del trastorno ciclotímico. (DSM-V, 2014)

E. La explicación de la alteración desarrollado por un trastorno esquizoafectivo constante, esquizofrenia, trastorno delirante, u otro trastorno especificado o no especificado del espectro de la esquizofrenia y otro trastorno psicótico. (DSM-V, 2014)

F. No se atribuyen los síntomas a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) o a otra afección médica (p. ej., hipotiroidismo). (DSM-V, 2014)

G. Los síntomas causan malestar o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento. (DSM-V, 2014)

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

SOLUCIONES PLANTEADAS

Es por ello que en base a la problemática presenta se consideró utilizar el enfoque sistémico familiar con el fin de mejorar la relación filiar de padres e hijos, ya que se logró identificar los factores psicosociales que promovieron a que el paciente optara por adquirir este tipo de conductas antisociales, en la que se utilizó una técnica de la terapia cognitiva conductual que se consideró necesaria para el estudio de caso, las cuales se trató con el paciente quien se mostró predispuesto y colaborador con el objetivo de mejorar su estilo de vida personal y familiar.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Tabla 1 Cuadro de Esquema Psicoterapéutico

Hallazgo	Meta Terapéutica	Técnica	Numero de sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Pensamientos negativos de desesperanza y pesimismo, que le genera dificultad en su hogar y trabajo.	Identificar pensamientos y emociones con repercusión en la conducta	Reestructuración Cognitiva	1	07/07/2022	Paciente logra identificar pensamientos automáticos negativos y se centra en que su conducta no afecte a su familia ni trabajo.
Dificultad para concentrarse en las actividades diarias	Entrenar a la paciente, para enfrentar constructivamente sus estados emocionales negativos que ocasionan una distracción al momento de hacer alguna actividad.	Reestructuración Cognitiva. Técnica de relajación	1	17/07/2022	Paciente que logro disminuir la tensión fisiológica logrando tener una mejor concentración.
Frustración, enojo e irritabilidad por incumplir	Realizar un organizador que permita cumplir con sus actividades y	Organizador de actividades diarias	1	21/07/2022	Paciente que logro organizar sus responsabilidades laborales dándole cumplimiento a



PSICOLOGÍA

con actividades laborales	desenvolvimient o de sus clases mediante l teletrabajo, y cursos sobre el uso de las TICs.	todas en las fechas establecidas y organizando su tiempo para compartir con la familia. Cabe mencionar que inicio un curso educativo sobre el uso de las tics.
---------------------------	--	--

Discusión

La terapia cognitivo conductual es una de las técnicas más eficientes que permite observar cambios de pensamiento y conducta en un corto tiempo, ya que se puede modificar el pensamiento mediante el auto-confortamiento, identificando pensamientos automáticos negativos que puede considerarse el origen de las conductas des adaptativas de la situación o contexto. El proceso para la paciente, mujer de 53 años, con más de 15 años de trayecto académico en la docencia fue inicialmente complicado, ya que presentaba una conducta de irritabilidad, evitación y aplazamiento de responsabilidades que no podría enfrentar, es por ello que la terapia anteriormente mencionada es la adecuada para la paciente.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

El teletrabajo es una de las actividades que ha generado gran impacto en los docentes, considerándose una metodología fácil para quienes poseen menor edad y que han crecido en la era digital, por el contrario están quienes llevan un método de enseñanza tradicional que prefirieron omitir el uso de la tecnología, este caso plasma la dificultad de una mujer adulta que mantiene el pensamiento de que el teletrabajo es lo peor que le pudo pasar, pensamientos de inutilidad, de poca inteligencia por el hecho de que ha intentado aprender pero no logra captar el uso.

Es esta una de las interrogantes planteadas en el objetivo general, identificar los factores donde se logró destacar la poca habilidad del uso de las TICs, situación que se entiende por la edad de la paciente y por su poca relación con la tecnología, ya que su desenvolvimiento es de forma básica. Además de que un mecanismo de defensa tomado por la paciente es el aplazar las actividades que requieran de un proceso digital o solicitar a terceros que le realicen, de tal forma que la acumulación de actividades repercutió en su estabilidad emocional, inestabilidad que es creada por los pensamientos automáticos negativos.

Los pensamientos automáticos que la paciente presenta ocasiona que tome conductas poco favorables en la ejecución de su trabajo, ya que no cumple con las responsabilidades a tiempo y en su hogar al demandar tiempo a la computadora y no lograr avanzar con la actividad impidiendo que se relacione con sus familiares, se presente irritable, de mal humor y aquello ocasione disgustos entre los miembros de la familia.

De tal manera que se procedió al desarrollo de una reestructuración cognitiva la cual permitió modificar pensamientos automáticos negativos, con el fin de que la paciente tome conciencia de las respuestas conductuales que presenta ante dicho pensamiento. Es por ello



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

que se procedió a explicarle que debe llenar un cuaderno cada que presente ese pensamiento y sobre todo que su familia no tienen culpa de la situación a la que se enfrenta. Al momento de leer dicho pensamiento reflexionar si la conducta que manifiesta es la adecuada y sí que aquello le va a generar un beneficio.

Otra de las actividades a realizar fue la técnica relajación con el fin de disminuir la tensión fisiológica que le ocasiona estar en el teletrabajo, delegándole lo realice al levantarse y al descansar. Paciente menciona que fue muy efectiva ya que podía ver sus dificultades desde otra perspectiva más optimista. Se procedió a realizar una técnica como es el organizador de actividades diarias, para que logre organizar sus actividades pendientes y futuras. Paciente menciona estar tomando un curso del uso de las TICs cada dos días a la semana, la cual le está permitiendo tomar otras alternativas de pedagogía para la enseñanza con sus alumnos.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Conclusiones

1. El estudio de caso expuesto permitió determinar cómo influye el teletrabajo en el estado emocional de una docente. La paciente presenta dificultad en el aprendizaje del manejo de las Tics, considerando que tiene 53 años y que en la actualidad se manejan aparatos tecnológicos de última generación, es por ello que esta modalidad de trabajo ha ocasionado que paciente presente una inestabilidad emocional, al exponerse a fuentes estresoras y no lograr afrontarlas para solucionarlas.
2. Las técnicas dentro del enfoque que se optaron por ser las más eficientes es la reestructuración cognitiva, técnica de relajación junto con la actividad del organizador de actividades, el cual permitirán estabilizar de forma progresiva el estado de ánimo de la paciente. Con un enfoque cognitivo conductual ya que se pretende modificar el pensamiento para que sus conductas sean de acorde a la situación y contexto.
3. En el resultado de las técnicas se obtuvo que posee una depresión alta según el inventario de depresión de Beck, Cansancio emocional y despersonalización alto con una relación personal bajo, Identificando la sintomatología se realizó una valoración basándose en el libro del DSM-V y CIE10, la que se diagnosticó de forma presuntiva como Distimia 300.4 (F34.1), Trastorno depresivo persistente, se debe hacer énfasis en que se realizó el estudio con un corte transversal por la limitación del tiempo a realizarse, pero se logró obtener resultado favorables dentro de las tres sesiones.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

4. La realización de este caso fue satisfactorio ya que se logró realizar el abordaje donde se identificó además una dificultad en el ámbito fisiológico natural como es la menopausia, que puede inferir de forma leve en la problemática presentada, se llega a esta conclusión debido a que la sintomatología se desarrolla desde hace 3 años identificando al factor predisponente como la pandemia y la nueva modalidad de clases y como factor precipitante la acumulación de trabajo y exceso en la carga laboral, se puede hacer énfasis que la sintomatología de la menopausia la ha manifestado a partir de los 3 últimos meses.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Recomendaciones

1. Se recomienda reforzar habilidades para el manejo del teletrabajo de forma que permitirá cumplir con sus objetivos logrando una regulación emocional.
Haciendo uso de una computadora en buen estado con las últimas actualizaciones, que sea rápida al momento de desarrollar algún trabajo digital y tener una conexión a la red de internet que no dificulte la conectividad al teletrabajo.
2. Mantener realizando el organizador de actividades diarias para cumplimiento del trabajo de forma eficiente, haciendo uso de los recursos identificados durante el abordaje. se debe planificar, hacer control del tiempo, crear rutinas, crear espacios de descanso, organizar actividades laborales y familiares, tener tiempo de recreación social con amistades.
3. Como se ha identificado la dificultad de la paciente se recomienda de forma inmediata dar continuidad a la atención psicológica, la cual podrá ir disminuyendo la sintomatología depresiva, y así poder mejorar la calidad de vida.
4. Actualizarse de forma constante sobre el uso de las TICs, para mejorar el sentimiento de auto-eficiencia sin depender de terceros, considerándose el factor principal que genera una inestabilidad emocional.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Bibliografía

- (RAE), R. A. (s.f.). *Tecnología para negocios* .
<https://ticnegocios.camaravalencia.com/servicios/tendencias/el-teletrabajo-una-alternativa-para-las-empresas-en-tiempos-de-coronavirus/>
- APA. (2014). Estabilidad Emocional. *American Psychological Association*, 6.
- Bazurto, M. A., & Macías, T. M. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Ciencias de la Educación* , 133-146.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*, 54. <https://doi.org/10.1177/205684601261>
- Castellanos, C. (2009). Atención domiciliar: efectividad de una intervención psicológica en la prevención y detección temprana de los síntomas de burn-out en familiares que cuidan a personas con vih/sida. *Ciencia y sociedad*, 440-450.
- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por covid-19. *Revista investigación y desarrollo*, 132-138.
- Cossini, F. C., Rubinstein, W. Y., & Politis, D. G. (2017). ¿cuántas son las emociones básicas? . *Anuario de Investigaciones*, 253-257.
- DSM-V. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales*. Arlington: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Havriluk, L. O. (2013). Telework: An option in the digital age. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, 93-109.
- Jiménez, E. P. (2008). El papel del profesorado en la actualidad. Su función docente y social. *scielo*(10), 325.
- Julie Holland. (4 de Marzo de 2015). *The new York Times*. America :
<https://www.nytimes.com/2015/03/01/universal/es/comentario-la-vida-emocional-de->



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

las-mujeres-es-un-signo-de-salud-no-de-enfermedad.html#:~:text=La%20emotividad%20de%20las%20mujeres,temer%20que%20nos%20llamen%20hist%C3%A9ricas.

Leperski, K. g. (2017). El paradigma de las emociones básicas y su investigación. Hacia la construcción de una crítica. *Universidad de Buenos Aires*, 22-25.

Ministerio De Educación Del Ecuador. (2020). Teletrabajo. *Educación*, 3.

Montañés, M. C. (2015). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Mariano Chóliz Montañés*, 5.

OIT. (2016). *Las dificultades y oportunidades del teletrabajo para los trabajadores y empleadores en los sectores de servicios de tecnología de la información y las comunicaciones (TIC) y financieros*. Ginebra, Suiza: Organización Internacional del Trabajo.

OMS. (2019). Esabilidad Emocional. *Organización Mundial de la Salud*.

Pelñaver, C. (2013). *BDI-II*. Madrid: Consejo General de colegios oficiales de Psicólogos .

Prieto, J. L. (2021). Asalud mental y teletrabajo en tiempos de pandemia. *MISCELÁNEA COMILLAS*, 567-575.

Ramírez, S. C. (2012). El síndrome de "Burn Out" o síndrome de agotamiento profesional. *Medicina Legal de Costa Rica*, 17(2), 6-8.

Ramos, V., & Eduardo. (2020). Teletrabajo en tiempos de COVID-19. *Revista Interamericana de Psicología*, 450.

Rubio, M. P., Ordoñez, C. A., Mera, J. E., & Paz, F. E. (2021). Modalidad teletrabajo en tiempos de pandemia COVID- 19 en Ecuador. *Creative Commons*, 168-180.

Sampieri, R. H. (2017). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGRAW-HILL.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

Vega, A. L. (2019). Incidencia del riesgo psicosocial del burnout en las relaciones interpersonales del personal docente de planta de la Universidad Andina Simón Bolívar – Sede Ecuador. *Universidad Andina Simón Bolívar*, 45.

Vidal, A. A., Macías, A. M., Borrego, Y. F., & Rodríguez, M. M. (2021). Condiciones y resultados del teletrabajo en profesores universitarios. *Retos de la Dirección*, 24-38.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexos

Anexo1

Historia Clínica



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES
Y DE LA EDUCACION CARRERA DE PSICOLOGIA
CLINICA**

HISTORIA CLÍNICA

HC. # 1

Fecha: 09/ 07/ 2022

Nombres: R M V L

Edad: 53 Años

Lugar y fecha de nacimiento: Chillanes 19 de Agosto del 1969

Género: Femenino

Estado civil: Casada

Religión: Evangélica

Instrucción: Tercer nivel

Ocupación: docente de un colegio

Dirección: Caluma - Bolívar

Teléfono: 0991191672

Remitente: Voluntaria

MOTIVO DE CONSULTA

La paciente expresa sentirse agobiada, cansada, estresada y triste en muchas ocasiones, la paciente no se ha presentado a ningún lugar de ayuda por su poco tiempo libre que tiene, el trabajo la consume día y noche. Su rol de madre en el hogar se vuelve más difícil cada día, ya que sus dos hijas estudian y no ayudan mucho en las cosas del hogar. En muchas ocasiones ha pasado días enteros durmiendo por lo triste y estresa que se encuentra, de la misma manera hay días en que no controla su ira tanto en su entorno familiar como en su entorno laboral, no ha ido a ningún médico para revisiones generales de la menopausia ya que se encuentra en una edad avanzada.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

Problemas de ira, cansancio general, agobio, estrés, tristeza, mala relación con sus familiares por su ira no controlada.

ANTECEDENTES FAMILIARES

Genograma (Composición y dinámica familiar).

Tipo de familia.

Antecedentes psicopatológicos familiares.

Familia biparental con hijos, la paciente vive en su casa con sus dos hijas y su esposo, la hija mayor tiene 22 años de edad y la segunda tiene 19 años, la relación que se presenta con sus hijas es normal no existe mucho afecto tanto del parte de las hijas como de la paciente.

TOPOLOGÍA HABITACIONAL

Casa en el campo

HISTORIA PERSONAL

ANAMNESIS

Embarazo normal, lenguaje normal, se comunica normal, control de esfínteres normales, toma de decisiones normales.

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

Poca adaptabilidad cuando estaba en el colegio, rendimiento muy bueno, relación buena con sus compañeros de trabajo.

HISTORIA LABORAL

Ella es docente desde que se graduó de la universidad, tuvo oportunidad de trabajo y la aprovecho, ya lleva siendo docente en la misma institución 29 años.

ADAPTACIÓN SOCIAL

Se adapta a cualquier situación, al principio le da miedo dar el primer paso a situaciones nuevas, por el hecho de hacerlas mal.

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

Lee mucho la Biblia y cuando de verdad hay tiempo o ella no quiere realizar sus labores de docente se va a la iglesia los días que tenga que ir.

AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

Expresa poco sus emociones y cuando lo hace solo llora hasta cuando se cansa de hacerlo.

HÁBITOS (café, alcohol, drogas, entre otros)

La cafeína, la consume demasiado todos los mañanas, todas las noches en las tardes no toma porque está en su institución educativa dando clases y ocupada.

ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Poco apetito, trastornos del sueño, insomnio en algunas ocasiones. Y otras se queda de amañecida cuando tiene mucho trabajo.

HISTORIA MÉDICA

No presenta ninguna enfermedad medica desde la última vez que se hizo revisar, que fue hace más de 2 años

HISTORIA LEGAL

Ninguna



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

PROYECTO DE VIDA

Jubilarse e irse a vivir tranquila en su casa con animales de campo (gallinas, patos, pavos, etc).

EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

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

Estructura normal a su edad, mestiza, de contextura gordita, cabello corto canoso, lenguaje verbal entendible.

ORIENTACIÓN

Normal

ATENCIÓN

Centrada

MEMORIA

Facultades cognitivas normales de acorde a su edad

INTELIGENCIA

Aparentemente Normal

PENSAMIENTO

Pensamientos de abandonar su trabajo, ideas suicidas y cansancio.

LENGUAJE

Normal

PSICOMOTRICIDAD

Normal

SENSOPERCEPCION

Normal

AFECTIVIDAD

Llanto, mirada centrada

JUICIO DE REALIDAD

Coherente

CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

Si hay conciencia

HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

No ha presentado intentos de suicidios ideas suicidas no más.

PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

Inventario de depresión de Beck

Inventario de Maslach del síndrome de burnout

MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Área Somática	Insomnio, pérdida de apetito, disminución de energía, tensión fisiológica.	Síndrome
Área Afectiva	Sentimiento de inferioridad Tristeza	Depresión
Área Cognitiva/ pensamientos	Dificultad de concentración Rechaza críticas Conflictos no resueltos Abandono del pensamiento Ira Nerviosismo Temor Pesimismo Desesperanza	
Área Conductual	Gritos, conducta de evitación y aplazamiento, irritabilidad, inutilidad.	

Factores predisponentes:

El teletrabajo y su falta de conocimiento de la tecnología incluido con su edad avanzada (menopausiano diagnosticada)

Evento precipitante:

La poca ayuda que recibe de sus hijas al momento de ella estar realizando sus trabajos como decente desde la casa.

Tiempo de evolución:

1 año

DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

F33.1 Trastorno depresivo recurrente, episodio actual moderado

PRONÓSTICO

Pronóstico favorable, paciente que presta predisposición a abordaje e intervención.

RECOMENDACIONES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Se recomienda atención psicológica para mejorar los problemas de ira, de cómo sobrellevar el estrés, como llevar la etapa de menopausia y terapia familiar para solucionar la comunicación entre las hijas y su esposo.

2. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Hallazgo	Meta Terapéutica	Técnica	Numero de sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Pensamientos negativos de desesperanza y pesimismo, que le genera dificultad en su hogar y trabajo.	Identificar pensamientos y emociones con repercusión en la conducta	Reestructuración Cognitiva	1	07/07/2022	Paciente logra identificar pensamientos automáticos negativos y se centra en que su conducta no afecte a su familia ni trabajo.
Dificultad para concentrarse en las actividades diarias	Entrenar a la paciente, para enfrentar constructivamente sus estados emocionales negativos que ocasionan una distracción al momento de hacer alguna actividad.	Reestructuración Cognitiva. Técnica de relajación	1	17/07/2022	Paciente que logro disminuir la tensión fisiológica logrando tener una mejor concentración.
Frustración, enojo e irritabilidad por incumplir con actividades laborales	Realizar un organizador que permita cumplir con sus actividades y desenvolvimiento de sus clases mediante el teletrabajo, y cursos sobre el uso de las TICs.	Organizador de actividades diarias	1	21/07/2022	Paciente que logro organizar sus responsabilidades laborales dándole cumplimiento a todas en las fechas establecidas y organizando su tiempo para compartir con la familia. Cabe mencionar que inicio un curso educativo sobre el uso de las tics.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexo 2

OMINT

CUESTIONARIO - BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0 = Nunca.
1 = Pocas veces al año o menos.
2 = Una vez al mes o menos.
3 = Unas pocas veces al mes.
4 = Una vez a la semana.
5 = Unas pocas veces a la semana.
6 = Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	4
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	6
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	2
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	5
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	4
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	6
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	3
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	5
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	4
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	6
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	4
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	2
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	5
14	Creo que trabajo demasiado.	6
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	1
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	3
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	2
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	5
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	2
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	4
21	En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma	3
22	Creo que los alumnos/as me ulpan de algunos de sus problemas.	2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Consciencia emocional = 41. Alto
Despersonalización = 17 Alto
Relación personal = 26. Bajo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexos 3

Inventario de depresión de Beck

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre: P. B. Vadeado Estado Civil: casado Edad: 53 Años Sexo: F.
Ocupación: Docente Educación: 3er Nivel Fecha:

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total: 40 Depresión Grave