



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:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PROBLEMA:

**TRABAJO Y ESTRÉS EN UN FUNCIONARIO PÚBLICO DE LA CIUDAD DE
QUEVEDO.**

AUTOR:

TORO ZAMBRANO ALISSON NICOLE

TUTOR:

Lcdo. BRAVO FAYTONG FELIX AGUSTIN, M.sc.

BABAHOYO-ECUADOR-2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA Resumen

El estrés es el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas y fisiológicas que la persona experimenta tras la realización de actividades que generan aspectos negativos o nocivos teniendo repercusiones para su salud física y psicológica. Con la pandemia por el virus COVID-19 la población tuvo la necesidad de adaptarse a nuevas demandas que establecieron los cuerpos sanitarios con el fin de disminuir los contagios, una forma de adaptar los trabajos era la modalidad de teletrabajo, la misma que obligaba al individuo a laboral desde su hogar, adaptarse al uso de las tecnologías de información para el cumplimiento de sus labores. El teletrabajo emerge como una normativa emitida por el Ministerio de Trabajo en base a las medidas de prevención de la pandemia, esto llevo al confinamiento total de las personas creando tensión en el ambiente familiar de cada uno de ellos; es por ello que la presente investigación busca relacionar el teletrabajo con el estrés en una funcionaria que labora como coordinadora de la zona de El vergel y La Cadena ubicadas en el cantón Valencia, su labor la dirigía anteriormente desde las oficinas en el MIES ubicada en el cantón Quevedo perteneciente al la provincia de los Ríos. Para llevar a cabo esta investigación se crearon sesiones de trabajo en donde se entrevistaba a la funcionaria con el fin de conocer la sintomatología que estaba atravesando causadas por el estrés y así determinar la relación del mismo con el teletrabajo; para determinar el nivel de afectación se le pidió resolver un cuestionario de preguntas abiertas y unos test psicométricos que indicaban el nivel de incidencia y vulnerabilidad al estrés de la paciente.

Palabras clave: estrés, estrés laboral, teletrabajo, carga laboral.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Abstract

Stress is the set of emotional, cognitive, and physiological reactions that the person experiences after carrying out activities that generate negative or harmful aspects that have repercussions for their physical and psychological health. With the pandemic due to the COVID-19 virus, the population had the need to adapt to new demands that later the health bodies in order to reduce infections, one way to adapt work was the teleworking modality, the same one that forced the individual to work from home, adapt to the use of information technologies for the fulfillment of their tasks. Teleworking emerges as a regulation issued by the Ministry of Labor based on pandemic prevention measures, this leads to the total confinement of people creating tension in the family environment of each one of them; That is why the present investigation seeks to relate teleworking with stress in an official who works as coordinator of the El Vergel and La Cadena area located in the Valencia canton, her work was previously directed from the offices in the MIES located in the Quevedo canton belonging to the province of Los Ríos. To carry out this research, work sessions were created where the official was interviewed to know the symptoms that she was experiencing due to stress and thus determine its relationship with teleworking; To determine the level of affectation, she was asked to answer a questionnaire of open questions and some psychometric tests that indicated the level of incidence and vulnerability to stress of the patient.

Keywords: stress, work stress, telecommuting, workload.



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



PSICOLOGÍA
ÍNDICE

Resumen.....	II
Abstract	III
Contextualización	1
Planteamiento Del Problema	1
Justificacion	3
Objetivos Del Estudio.....	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos	5
Línea de Investigación	5
Marco conceptual.....	6
Teletrabajo	6
Definición Del Teletrabajo	6
Tipos De Teletrabajo	7
Causas Para Ejercer El Teletrabajo.....	8
Consecuencias Del Teletrabajo.....	9
Estrés.....	9
Tipos De Estrés.....	10



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Fases Del Estrés	10
Estrés Laboral	11
Criterios De Diagnósticos	11
Causas Del Estrés.....	13
Consecuencias Del Estrés	14
Marco Metodológico.....	16
Tipo De Investigación.....	16
Enfoque De Investigación.....	16
Técnicas	16
Test Psicométricos	17
Observación Clínica.....	17
Entrevista	17
Instrumentos.....	17
Cuestionario De Preguntas Abiertas	18
Test De Vulnerabilidad Al Estrés	18
Cuestionario Para La Evaluacion Del Estrés.	19
Guía De Observación Clínica	18
Resultados.....	21
Descripcion Del Caso	21



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Sesiones	22
Primera Sesión	22
Segunda Sesión	23
Tercera Sesión.....	23
Cuarta Sesión	24
Quinta Sesión	25
Situaciones Detectadas	25
Soluciones Planteadas.....	26
Discusión De Resultados	29
Conclusiones	31
Recomendaciones	33
Referencias.....	34
Anexos	38



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



PSICOLOGÍA
Índice de tablas

Tabla 1. Consecuencias comunes causadas por el estrés.	14
Tabla 2. Número de ítems según categorías de síntomas.	19
Tabla 3. Cuadro de esquema terapéutico de la funcionaría	27



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



PSICOLOGÍA
Contextualización

Planteamiento Del Problema

Podrá sonar más sencillo cumplir con actividades laborales mediante el teletrabajo, pero no es así, estudios realizados en diversos países, como es el caso de China que en un estudio que realizo a 1.210 en 194 ciudades obtuvo que el 8,1% tenían niveles de estrés de moderada a graves; mientras que en un estudio canadiense a 1.354 adultos padecían a causa de la preocupación de contagio un 7% de la población indican que esta ha sido causa principal del aumento de personas diagnosticadas que sufren de estrés (Ozamiz et al., 2020). Otras encuestas realizadas por la OMS en Italia, Estados Unidos, Perú, España, Irán, entre otros países, revelan que el insomnio tuvo un 24% de afectación, el estrés alcanzo el 22%, seguido de la depresión con 16% y la ansiedad con el 15% (Porras, 2020).

Ecuador fue uno de los muchos países afectados por la pandemia, por ello las empresas privadas y públicas, el sector educativo, médicos y demás, tuvieron que cumplir con sus labores mediante el teletrabajo, la incertidumbre y los cambios en el entorno, junto al uso y abuso del teletrabajo, generaron que las personas pierdan parte de su vida personal y profesional, promoviendo que los individuos disfrutaran cada vez menos cumplir con sus actividades laborales. Según investigaciones en el país el porcentaje de casos de personas con enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, de crisis nerviosa, entre otras, ha ido en aumento, como consecuencia del estrés crónico causado por el teletrabajo (Ramos et al., 2020).

En Quevedo el personal laboral dispensable se acogió a la labor mediante la modalidad de teletrabajo, quienes mayormente sufren los estragos por la sobrecarga laboral son los docentes, en cuanto a los funcionarios de la ciudad también se percibe una carga elevada en sus labores debido a la acumulación física de documentos, peticiones, y demás actividades en las que se desempeñan; ciertamente el empleador no considera cuan afectado se ve el funcionario, debido a que este no tiene la capacitación adecuada frente a tal situación, la falta de relación directa con su ambiente laboral con el tiempo afecta su desempeño, se reduce su tiempo para compartir con su



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



PSICOLOGÍA

familia a pesar de encontrarse en el hogar; cabe indicar que no se evidencian estudios realizados sobre el estrés y teletrabajo de manera local.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA Justificación

A pesar de que se regresó a la presencialidad en todos los trabajos tanto a nivel de ciudad como en el resto de país, en ciertos lugares o dadas algunas circunstancias aún se mantiene la modalidad de teletrabajo donde los funcionarios pueden realizar sus actividades laborales hasta que la empresa y/o gobierno tomen la iniciativa de reanudar las labores presenciales. Mantener el teletrabajo es una iniciativa que a las empresas les favorece y a la vez creen ser más cómodas, ya que así disminuyen en gastos de energía, materiales de oficinas, bióticos, entre otros.

Las empresas han decidido abordar la modalidad, ya que el teletrabajo es una buena oportunidad para su crecimiento, desarrollo y propiciar a más plazas de trabajo debido a que ahorrarían en infraestructura redistribuyendo su economía para su expansión; las empresas proponen que el desarrollo de actividades en esta modalidad se utilice en un futuro de modo permanente.

Resulta que la importancia de esta investigación se ve reflejada en el estudio de cuanto afecta el estrés a un funcionario que realiza teletrabajo, la relación que estas tienen directa o indirectamente, de modo que se pueda evidenciar un perfil en base a los síntomas que el individuo presenta lo que permite determinar el tipo de estrés que este sufre.

Los funcionarios en la ciudad de Quevedo expresan un descontento frente a la modalidad de trabajo, esto debido al estrés que sienten por la prolongada sobrecarga de trabajo, el querer simpatizar con otras personas en un ambiente distinto al hogar, en el que no se sienta confinados a permanecer las veinticuatro horas del día. Es por esto por lo que la presente investigación busca obtener resultados de la relación que tiene el teletrabajo con el estrés, cuan afectados se ve en un funcionario debido a esto; y en base a los resultados obtenidos indagar en formas de tratamiento que cada individuo puede practicar con el fin de reducir los síntomas de estrés que pueden desencadenar enfermedades aún más graves.

Por otro lado, los resultados que ofrece este estudio benefician al funcionario que labora haciendo uso del teletrabajo, debido a que en base a los datos obtenidos del estado de un funcionario se puede elaborar un posible diagnóstico y posterior tratamiento para las personas



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

que presentan síntomas de estrés. La factibilidad para realizar este estudio abarca el uso de recursos económicos, humanos y tecnológicos y el apoyo del sujeto al que se hace la intervención.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA Objetivos Del Estudio

Objetivo General

- Determinar la relación entre el teletrabajo y estrés en un funcionario público de la ciudad de Quevedo.

Objetivos Específicos

- Describir mediante las diversas fuentes bibliográficas el estrés y teletrabajo.
- Evaluar mediante diferentes herramientas psicológicas el estrés en un funcionario público de la ciudad de Quevedo.
- Aplicar cuestionario sobre el teletrabajo en un funcionario de la ciudad de Quevedo.

Línea de Investigación

Para analizar la incidencia del teletrabajo como un factor de aumento de estrés en las personas se desarrollada una serie cuestionamientos como una forma de evaluar la condición de los funcionarios públicos del cantón Quevedo, con dicha encuesta se recoge, analiza y relaciona la información permitiéndonos conocer qué tipo de estrés es el que más afecta, que tratamientos pueden llevar las personas para combatirlo, y establecer cuan incidentes es el teletrabajo en estos funcionarios.

La presente investigación se encuentra enmarcada en la línea de investigación de la carrera de psicología social y organizacional, y su sub línea bienestar y prevención de riesgo psicosocial.



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



PSICOLOGÍA
Marco conceptual

Teletrabajo

El nacimiento del teletrabajo se debe a Jack Nilles, en el año 1973 en Estados Unidos, quien en una de sus investigaciones con el fin de afrontar la crisis petrolera creó una nueva forma de trabajo, esta consistía en desarrollar sus actividades fuera de la oficina de la empresa haciendo uso de tecnologías existentes en la época desde su casa o cualquier lugar cercano a la misma, cuya finalidad era evitar el tráfico vehicular y las emisiones de gases. Esta modalidad trajo beneficios a las organizaciones como la reducción de tasas de rotación, incremento de la productividad y la disminución de costos por mantener las instalaciones, por ello la modalidad se denominó Trade off Telecommunications Transportation o teletrabajo (Solis, 2021).

Definición Del Teletrabajo

Para Castillo (2015) el teletrabajo consiste en realizar las labores a distancia mediante el uso intensivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación. Para Valencia (2018) el teletrabajo es la versión de un empleo que requiere de herramientas o medios digitales si la obligación de operar desde el mismo puesto de trabajo y sin perder el enfoque de crecimiento de la organización. Para Guzmán y Abreo (2017) plantean que el teletrabajo es una alternativa de contratación laboral que aporta dinamización organizacional en las actividades. Como resultado de su implementación se ha observado un mejor nivel de desempeño frente a la competencia y contribuye a mitigar la contaminación ambiental. En cambio, Madero y Barboza (2015) sostiene que el trabajo que se realiza en casa, como esquemas o parámetros más flexibles hacia el trabajador: el trabajador no necesita mudarse o desplazarse a ningún lugar ya que las actividades o tareas las puede realizar desde su hogar; es una modalidad inclusiva hacia las personas con discapacidades físicas y permite su mejor desempeño laboral y dinamiza la economía en las nuevas industrias que se encuentran en el entorno.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Por otro lado, la Organización Internaciones del Trabajo (2020) define al teletrabajo como la forma de laborar a distancia, desempeñando las funciones fuera del área de la empresa cuyo cumplimiento se basa en el uso de las TIC's proporcionadas por la misma organización.

Tipos De Teletrabajo

En esta modalidad laboral existen diversas formar de desarrollar la misma, por ello es importante conocer los tipos de teletrabajo que existen.

Teletrabajo En El Domicilio. Este tipo de teletrabajo hace referencia a cumplir con sus labores dentro de su domicilio. El convenio número 177 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) define que el trabajo en el domicilio es el trabajo que realiza una persona: a) en su domicilio o en otro lugar q escoja; b) a cambio de una remuneración; c) con el fin de elaborar un producto o prestar servicio conforme las especificaciones del empleador.

El trabajo a domicilio se caracteriza por: 1) el trabajador debe laborar únicamente en su domicilio; 2) el trabajador debe prestar servicio por medios tecnológicos e informáticos, y 3) el empleado debe prestar servicios conforme las especificaciones de su empleador.

Telecommuting O Teletrabajo Combinado. Este tipo se caracteriza porque el trabajador puede variar su lugar de trabajo, es decir, puede hacerlo tanto en oficina como en su hogar.

Teletrabajo Móvil. Este se caracteriza porque el “teletrabajador puede estar en cualquier parte, sea en su casa, en la oficina, o de viaje. Se conecta con la empresa o el cliente a través de TIC. Un punto indispensable es contar con una laptop o computadora portátil para no tener que estar armando una máquina en cada destino. La tecnología de internet inalámbrica que recientemente se ha comenzado a instalar en diversos espacios públicos, como por ejemplo bares y aeropuertos, permiten al cliente conectarse a internet de manera inalámbrica desde su computadora portátil”

(Boiarov y Poliszuk, 2022)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Hotdesking. También conocido como escritorio flexible, es una renovación del espacio de trabajo que surgió en la década del 90, hace referencia a trabajar en un escritorio disponible en lugar de uno fijo, justificando el gasto económico de una empresa (Crowworking FY, 2011).

Hotelling. Es un estilo de gestión que se basa en la oficina híbrida. "Es una oficina basada en reservas que se realizan antes de llegar al lugar de trabajo, permite articular el home-office con el trabajo en la oficina, asegurando una importante baja de los gastos fijos." También llamada "Oficina Híbrida bajo el sistema de hotelling". Los empleados programan el uso del espacio de trabajo, lo que incluye escritorios, cubículos, equipos, salas de reunión y de conferencias, según sea necesario, y en la realidad actual, cuidando todos los parámetros que indica el distanciamiento social (Psquared, 2022).

Causas Para Ejercer El Teletrabajo

Ejercer teletrabajo ha sido una actividad que muchas empresas han desarrollado y acotado durante años, nace con la necesidad de ampliar la actividad productiva desde la misma empresa o cualquier lugar donde se encuentre el trabajador. Estas actividades pueden ser ordinarias o especiales, y se las realiza haciendo uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC); necesariamente la empresa debe aportar el uso de estas últimas facilitando el desempeño laboral, dotando al empleado de las capacitaciones necesarias para el uso y aplicación de los instrumentos que utilizará (Palacios, 2017).

En los últimos años, el teletrabajo se convirtió en la forma estándar en que muchos empleados desempeñaban sus funciones, debido al riesgo de contagio tan solo se mantenía al personal esencial para procesos de producción, transporte y alguna otra labor que requiera su presencialidad; durante este tiempo las personas lograron adaptarse con facilidad ya que mayormente una gran parte conta de los instrumentos necesarios para desempeñarse (Osio, 2010).



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



PSICOLOGÍA
Consecuencias Del Teletrabajo

Debido a la diferencia que existe entre las modalidades de teletrabajo y la frecuencia con el que se los realiza, resulta en un sinnúmero de experiencias distintas para cada individuo que practica el teletrabajo, comúnmente estos se sienten aislados tanto de la organización como de sus compañeros de labor, del mismo modo pueden sentir falta de apoyo, o un ambiente de desconfianza a ser monitoreados continuamente por la empresa o supervisores. Otra clara consecuencia se da por la sobrecarga laboral, debido a que deben cumplir con su labor tradicional, se les suma un trabajo adicional e incluso carga laboral para sus hogares lo cual genera un desalentado descuerdo y fatiga en el teletrabajador (Pinto y Muñoz, 2020).

La presión que se llega a sentir por labores imprevista asociadas a una repuesta rápida a la comunicación electrónica entre el trabajo y el teletrabajador, tiende a crear efectos de disfuncionalidad como el ausentismo y cambio en la calidad del sueño, es decir, a pesar de que a labor se vuelve un poco más cómoda y factible, lo cual da beneficios tanto al empleador como empleado, termina dando al teletrabajador un sentimiento de presión y sobrecarga por el hecho de tener que atender toda demanda que pide el empleador o los clientes (Pinto y Muñoz, 2020).

Estrés

El estrés es una respuesta del cuerpo a un cambio, desafío o ciertas situaciones, este puede volver a la persona más alerta y energía para terminar una actividad, pero solo a corto plazo. El estrés a lar plazo es sinónimo de problemas de salud que se pueden presentar con gravedad; se presenta con síntomas como dolores de cabeza, malestar estomacal, o bien empeorar afecciones mentales como la depresión o la ansiedad (Hammen et al., 2009).



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



PSICOLOGÍA
Tipos De Estrés

El estrés se clasifica en dos tipos principales:

Estrés Agudo: este se produce a corto plazo es decir desaparece en un periodo corto de tiempo. Durante este tiempo el cuerpo libera hormonas, una de ellas la adrenalina, la cual ayuda a lidiar y responder ante el estrés.

Estrés Agudo Episódico. Para aquellos individuos con una vida desordenada y estrés agudo frecuente, tienden a asumir muchas responsabilidades lo cual hacen que se autoexijan demasiado. Las condiciones de estas personas suelen ser nerviosas, irritables, ansiosas y tensas; siempre se encuentran apuradas, cortantes y muy hostiles al momento de tratar con otras personas. Los síntomas del estrés agudo episódico son una agitación prolongada, dolores de cabeza tensos y persistentes, problemas de hipertensión, dolor del pecho y enfermedad cardíaca (Miller y Smith, 2010).

Estrés Crónico. este se da durante un tiempo más prolongado, surge a raíz de que la persona atraviesa una o varias situaciones constantemente que a largo plazo produce síntomas que se pueden ver reflejados en enfermedades como: presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, problemas de la piel como acné o eczema, y problemas menstruales.

Fases Del Estrés

Fase De Alarma O Huida. En esta fase el cuerpo tiende a producir el máximo de energía que le permita enfrentar la situación en la que se encuentra, esto se debe a un disparo en los niveles de adrenalina como consecuencia de un cambio químico que reacciona en cadena generando reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, elevación del flujo sanguíneo, aumento de frecuencia e intensidad de los latidos.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Fase De Resistencia. La persona normalmente se mantiene alerta; el organismo intenta normalizar los cambios producidos, pero se detona una nueva respuesta fisiológica lo cual provoca que las hormonas mantengan al sujeto en estado de alerta permanente.

Fase De Agotamiento. Se genera cuando el estado de estrés es crónico manteniéndose durante un periodo de tiempo variable para cada individuo. En esta fase se tienen mayores problemas, debido a la tensión, los estímulos y demandas estresantes las cuales no disminuyen, el nivel de resistencia termina disminuyendo, apareciendo de nuevo el estado de alarma y por consecuencia los problemas tanto físicos como psicológicos. Esta fase provoca debilidad, se descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida (Ávila, 2014).

Estrés Laboral

“El estrés laboral es la tensión que se produce cuando un individuo considera que una situación o exigencia laboral podría estar por arriba de sus capacidades y recursos, para enfrentarla” según indica Atalaya (2001).

El estrés y el trabajo se ve determinado por la organización del trabajo, es decir, depende del diseño del trabajado y las relaciones laborales, y tiende a reflejarse cuando las exigencias laborales no corresponden o exceden las capacidades, recursos o necesidades, si el conocimiento y habilidades del trabajador o del grupo de estos no es suficiente para afrontar las exigencias (OIT, (2020).

Criterios De Diagnósticos

- A. Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, sea esta real o una amenaza, en una o más de las siguientes formas:
1. Experiencia directa con sucesos traumáticos.
 2. Presencia directa de sucesos ocurridos a otros.
 3. Conocimiento de que el suceso traumático ha ocurrido a un familiar o un amigo íntimo.
 4. Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos de sucesos traumáticos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

- B. Presencia de nueve o mas sintomas de alguna de las siguientes cinco categorias de intrusión, estado de ánimo negativo, disociación, evitación y alerta, que inician o empeoran por sucesos traumáticos.

Sintomas de intrusión

1. Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos de sucesos traumáticos.
2. Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido y/o el afecto esta relacionadaco con los sucesos.
3. Reacciones disociativas en las que el individuo siente o actua como si se repitiera el suceso traumático.
4. Malestar psicológico intenso o prolongado, o reacciones fisiológicas importantes en repuesta a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto de los sucesos traumáticos.

Estado de ánimo negativo

5. Incapacidad persistente de experimentar emociones positivas.

Síntomas disociativos

6. Sentido de la realidad alterado del entorno o de uno mismo.
7. Incapacidad de recordar un aspecto importante de sucesos traumáticos.

Síntomas de evitación

8. Esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados a sucesos traumáticos.
9. Esfuerzos para evitar recordatorios externos que despiertan recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca del o estrechamente asociados a sucesos trumáticos.

Síntomas de alerta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

10. Alteración del sueño.
 11. Comportamiento irritable y arrebatos de furia que se expresa típicamente como agresión verbal o física contra personas u objetos.
 12. Hipervigilancia.
 13. Problemas con la concentración.
 14. Respuesta de sobresalto exagerada.
- C. La duración del trastorno acorde a los síntomas del Criterio B es de tres días a un mes después de la exposición del trauma.
- D. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- E. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia u otra afección médica y no se explica mejor por un trastorno psicótico breve (American Psychiatric Association, 2014).

Causas Del Estrés

Cuando se atraviesa por situaciones importantes en las que se genera tensión el estrés sirve como un estímulo, a su vez puede servir como un mecanismo de respuesta. El estrés en su primera fase detona una forma de estímulo, activación y preparación de la persona, luego se genera un estado de alta actividad que finaliza una vez afrontada la situación generando agotamiento.

Las causas del estrés son muchas, casi toda situación puede causar estrés como trabajo, finanzas personales, relaciones, el entorno, atravesar cambios y pérdidas personales, entre otras más; estas causas pueden clasificarse en dos tipos las externas que son aquellos sucesos vitales y las causas internas que son el cansancio, cambios hormonales, forma física, pensamientos negativos, trastornos, problemas económicos, etc (Muñoz, 2011).



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



PSICOLOGÍA
Consecuencias Del Estrés

Los síntomas del estrés afectan la salud física y mental, dejando un desequilibrio en los pensamientos y comportamientos de las personas, es por ello que la importancia de conocer dichos síntomas ayuda a buscar la forma de controlarlos. De estos síntomas cuando no son controlados se tiende a generar problemas de salud como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes (Mayo, 2019).

Tabla 1.

Consecuencias comunes causadas por el estrés.

En el cuerpo	En el estado de ánimo	En el comportamiento
Dolor de cabeza	Ansiedad	Exceso en el consumo de comida o disminución del mismo
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o enfoque	Drogadicción o alcoholismo
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social
Malestar estomacal	Tristeza o depresión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia



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



Problemas de sueño

Nota: Esta tabla muestra los síntomas y consecuencias que tiene el estrés en el cuerpo, el estado de ánimo de la persona y en su comportamiento.

La busca de actividades permite a las personas tratar de controlar los síntomas de estrés, lo que trae consigo muchos beneficios para la salud, por esa razón se presentan las siguientes estrategias:

- Hacer actividad física con regularidad
- Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes
- Mantener el sentido del humor
- Pasar tiempo con seres queridos y amigos
- Reservar tiempo para realizar pasatiempos



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



PSICOLOGÍA
Marco Metodológico

Tipo De Investigación

Este estudio de caso comprende una investigación de tipo correlacional, ya que se tiene como propósito medir el grado de la relación que existe entre la variable independiente con respecto a la variable dependiente. Se busca establecer la relación entre teletrabajo y el estrés, como este afecta al funcionario, las formas en la que puede manejarlos y los posibles tratamientos para superar los momentos de impacto del estrés al desempeñar su labor.

Enfoque De Investigación

Se pretende abordar este estudio de caso con un enfoque de investigación mixto en el que se emplean técnicas cuantitativas y cualitativas con el fin de describir el efecto que tiene el estrés y el teletrabajo en el desempeño de un funcionario de la ciudad de Quevedo, por ende, todo el proceso se lleva a cabo con la recolección y análisis de datos.

El método cualitativo ayudó a recopilar información de características particulares de la paciente de forma descriptiva mediante técnicas de recolección de información como el cuestionario de preguntas abiertas y la observación clínica. El método cuantitativo que a través de la medición de valores establecidos nos brinda mayor precisión en diversas pruebas psicológicas de los datos recopilados.

Técnicas

Como técnica se empleó una entrevista estructurada que contendrá un formulario estandarizado, esta constará de preguntas formuladas en un orden específico al cual se responderá de forma corta y precisa con información fácil de procesar tanto para el entrevistador como para el funcionario a quien se le realizará dicha entrevista.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Entrevista

La entrevista es una técnica que permite al investigador recolectar información, en esta se da una conversación en la que se realizan preguntas con el fin de obtener información a través de la interacción. El entrevistado debe responder de forma abierta, clara y concisa, de modo que revele datos necesarios acerca de su estado psicológico y físico; para esto existe la siguiente clasificación: estructurada, grado de dirección o participación, ámbito de aplicación – fines u objetivos, funciones, secuencial temporal, y de marco teórico terapéutico (Perpiña, 2012).

Observación Clínica

Esta es una técnica fundamental que permite al investigador obtener una mayor cantidad de datos; esta se basa acorde a las teorías aprendidas por el psicólogo y a partir de ello se influye en la forma en que realiza el proceso para conocer a la persona que está siendo diagnosticada e intervenida. Con la observación logramos conocer los fenómenos, hechos, casos, acciones, situaciones, entre otras, las cuales revelan información concisa y determinada del comportamiento del individuo (Díaz, 2010).

Test Psicométricos

Hace referencia a pruebas o instrumentos psicológicos empleados en la investigación, se usan para medir las habilidades cognitivas o rasgos de personalidad en el individuo; estos son instrumentos estructurados donde el sujeto responde según considere las repuestas se ajusten a su caso. Es usado en las evaluaciones psicológicas con el fin de alcanzar información amplia que el investigador orienta para la evaluación y diagnóstico (González, 2007).

Instrumentos

El instrumento que se empleará para la recolección de información constará de dos partes una de ellas la entrevista en la cual se tendrá una noción de la calidad de vida que lleva el funcionario debido al teletrabajo y la otra es un cuestionario.



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



PSICOLOGÍA
Cuestionario De Preguntas Abiertas

Este cuestionario será una herramienta que permita extraer información imprescindible que permita identificar, tratar y diagnosticar los efectos que genera el estrés debido a las actividades realizadas en la modalidad del teletrabajo, además de permitir tener en cuenta los efectos que puede causar a largo plazo si el funcionario no es tratado.

El cuestionario de preguntas abiertas constará de cinco interrogantes, las cuales la funcionaria debe responder con sus propias palabras, de este modo ella expresa sus sentimientos sobre lo que siente actualmente, el fin del cuestionario es entender por lo que está pasando la funcionaria y de este modo empezar a crear el perfil del historial clínico.

Guía De Observación Clínica

Es un documento que recaba la información personal del paciente, así como los aspectos a observar de los cuales se tienen: la apariencia general, área sensorial y motora, área intelectual, área emocional y área social, estos datos se obtienen mediante una entrevista entre el investigador y la persona a tratarse (Rodríguez, 2015).

Test De Vulnerabilidad Al Estrés

Este test tiene por objeto valorar el grado de vulnerabilidad de una persona frente al estrés a su vez permite identificar todo aspecto vinculado al estilo de vida que lleva el sujeto. Fue creado por L. H. Miller y A. D. Smith, está compuesto por 20 ítems que se responden con una puntuación de entre 1 para casi siempre y 5 para nunca (González, 2007).

El test de vulnerabilidad al estrés está dividido en dos clasificaciones e interpretaciones: la de aspectos cuantitativos que indica el total de la puntuación numérica de cada ítem menos un valor de 20; si obtiene un valor de 30 el sujeto es vulnerable, si va de entre 50 y 75 es seriamente vulnerable y si el valor excede 75 se considera extremadamente vulnerable. Mientras que los aspectos cualitativos son los indicativos del estilo de vida, organización personal, dificultad para relacionar, dificultad de expresar emociones y recibir aspectos (González, 2007).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

La prueba de vulnerabilidad al estrés se le aplicará en la segunda sesión a la paciente con el fin de conocer cuan vulnerable está frente a los síntomas de estrés por realizar teletrabajo, de modo que tengamos noción de la gravedad del nivel de estrés que atraviesa la funcionaria, la prueba durará aproximadamente 15 minutos.

Cuestionario Para La Evaluacion Del Estrés.

Para la medición del estrés laboral se hará uso de la tercera edición del Cuestionario para la Evaluación del estrés la cual fue reformulada en el año 2010 y desarrollada por la Pontificia Universidad Javeriana a través del Subcentro de Seguridad Social; este cuestionario consta de 31 preguntas con repuestas de tipo Likert, la finalidad que tiene este test es de adecuar la interpretación de los resultados para homologar los criterios utilizados (Ministerio de la Protección Social, 2010).

En otras palabras, el cuestionario para la evaluación del estrés es un instrumento creado para evaluar síntomas reveladores sobre la presencia de repercusiones causadas por el estrés; estas repercusiones son de cuatro tipos:

- a) Fisiológicos
- b) Comportamiento social
- c) Intelectuales y laborales
- d) Psicoemocionales

Tabla 2.

Número de ítems según categorías de síntomas.

Categorías	Cantidad de ítems
Síntomas fisiológicos	8



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



PSICOLOGÍA

Síntomas de comportamiento social	4
Síntomas intelectuales y laborales	10
Síntomas psicoemocionales	9
Total	31

Fuente: Cuestionario Para La Evaluacion Del Estrés.

Elaborado por: Ministerio de la Protección Social.

El cuestionario para la evaluación del estrés consta de 31 preguntas que revelan información de cómo se siente la paciente con respecto al nivel de estrés que tiene, para responder a ello tendrá unos 20 minutos, se le tomará durante la segunda sesión luego de haber respondido al test de vulnerabilidad.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA Resultados

Descripcion Del Caso

El presente estudio caso presenta un estudio de una funcionaria mujer de 49 años, quien labora en el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) que pertenece a la ciudad de Quevedo provincia de Los Ríos. La funcionaria tiene el cargo de coordinadora de los Centro de Desarrollo Infantil (CDI) ubicados en la ciudad de Valencia en el recinto El Vergel y La Cadena, manifiesta sentirse muy estresada por haber atravesado gran parte de sus labores durante la pandemia lo que le llevo a realizar teletrabajo.

La funcionaria manifiesta que a principios del confinamiento por COVID-19 laboró normalmente usando plataformas virtuales y comunicación continua con el personal del que estaba a cargo, sentía menos presión ya que permanecía en casa junto a su familia, y recibía capacitación sobre la labores que debían realizar, hasta el punto en que debía controlar las actividades realizadas por el personal que manejaba, a su vez debía capacitarlos en cuanto al uso de las TIC's.

Ella indica "me sentía frustrada, me daba coraje de la nada, el hecho de que no sabía utilizar muy bien una computadora me ponía muy mal ya que se me complicaba reaalizar mi trabajo, y a ello se sumaba que debía enseñar y capacitar a mis compañeros de trabajo a cargo, cuando ellos no entendían yo reaccionaba muy violenta, gritaba debido a que no me salían bien las cosas o no las concretaba tal como las quería".

En su hogar no se sentía bien, tras que sus actividades laborales se acumulaban y no estaba cien por ciento capacitada para completarlas tenía labores del hogar que la frustraban ya que no recibía ayuda por parte de quienes conviven con ella, a este paso dice sentirse cada vez más estresada, no soportaba absolutamente a nadie ni nada de lo que pasaba, todo le disgustaba y molestaba.

La funcionaria proviene de una familia funcional que esta compuesta por su esposo Raúl de 56 años, su hija Stephany de 22 años. Ambos son cabeza de familia y laboraban a travez del



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

teletrabajo, el esposo es docente y en el hogar existía una sola computadora para uso compartido, esto dificultaba la labor de ambos lo que generaba un ambiente tenso por el desacuerdo entre los horarios para cumplir de las labores. La hija estudiante de universidad contaba con su propia computadora debido a que sus actividades requerían mayor tiempo de ejecución tanto en horas de recibir clases como las necesarias para cumplir con las tareas.

En un dialogo con la funcionaria ella expreso más situaciones de su vida causadas por el teletrabajo, lo que permitio obtener información sobre su psicopatológico y sobre sus sitnomas causados por el estrés, en esta conversación se acordó tener sesiones los días martes aproximadamente a las 14:00 pm, con estas sesiones se observará clínicamente a la paciente y su desempeño en el proceso para aliviar los síntomas causados por el estrés del teletrabajo.

Sesiones

Primera Sesión

Esta primera sesión se realizó el día martes 21 de junio de 2022 aproximadamente a las 14 horas con una duración de 50 minutos en la cual se realizo una entrevista al paciente para recabar información que permita la elaboración de su historial clínico, para ello se adecuó un espacio en el cual la funcionaria se sienta comoda para expresarse y no sea molestada durante la sesión.

Se le aplico una entrevista utilizando un cuestionario de preguntas abiertas en la que ella se expreso consisa y claramente acerca de lo que sentía, de este modo se logró conocer un poco más sobre la situación que traviesa como daño colateral del tiempo que tuvo para cumplir con sus actividades haciendo uso de teletrabajo y su situación en el hogar durante este mismo tiempo.

La funcionaría expreso “a principio de la pandemia por COVID-19 todo marchaba bien ya que trataba de adaptarme de forma lenta al trabajo virtual, en ese entonces no se nos exigía demasiado pero todo cambio cuando los superiores empezaron a capacitarno para transmitir ese conocimiento al personal que tenía a mi cargo, pero yo no tenía mucho conocimiento del uso de herramientas tecnológicas, por lo que se me hizo complicado poder desempeñarme diariamente,



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

con el tiempo empecé a sentirme frustrada, inútil y me enojaba mucho por cualquier cuestionamiento, al punto en que alzaba la voz o quería lanzar cosas por cualquier lado”.

Conforme la paciente se iba desarrollando explicando todo lo que tuvo que vivir por el teletrabajo, los diálogos revelaban mayor información acerca de su cuadro psicopatológico, permitiendo identificar los posibles factores determinantes que causaron su estrés durante el tiempo que ella realizó teletrabajo.

Segunda Sesión

Sesión realizada el martes 28 de junio de 2022, iniciando a las 14:00 pm con una duración aproximada de 40 minutos. Se inició la sesión con una conversación en la cual la paciente hablaba de sus hábitos, comida, tiempo que dormía, actividades del hogar que realizaba cuando se encontraba en el, entre otras cosas.

Luego de haber dialogado con la paciente se le mostró el test de vulnerabilidad de estrés y el cuestionario para la evaluación del mismo, se le mencionó que cada uno tiene el fin de determinar la incidencia del estrés sobre ella debido a las labores que debía realizar por teletrabajo, para el primer test se le dio un tiempo máximo de 10 minutos para que resuelva los 20 ítems, y para el cuestionario tendría un tiempo de 15 minutos como máximo para resolver los 31 ítems

Tercera Sesión

La sesión se realizó el día 5 de julio de 2022 a las 14:00 pm aproximadamente con una duración de 40 minutos, se le dio la bienvenida a la paciente y se dio inicio a la sesión, se le cuestionó como se sentía actualmente, y ella indicó que “aún siento mucha frustración, dolores de cabeza, mareos y otros síntomas”, luego se le indicó que podría hacer ejercicios de respiración para calmarse ante una situación que la frustra demasiado.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

En los minutos finales de la sesión se menciona que las pruebas realizadas en la sesión anterior han sido revisadas y que su nivel de estrés causado por tener que cumplir con sus actividades del trabajo, dicho nivel se encuentra moderado con tendencia a ser alto, por lo que se toma en cuenta enseñarle a la funcionaria técnicas que le permitan controlar su estrés.

Como primer paso, se empezó a guiar a la paciente sobre cómo hacer los ejercicios de respiración, se le indicó el tiempo que debía durar el ejercicio, el ambiente o imaginar un ambiente de tranquilidad, luego se le menciona que hiciera el ejercicio por sí sola, luego se le hizo repetir el proceso para que vaya familiarizándose completamente con la técnica.

Otro ejercicio que se le enseñó a la paciente es el de relajación muscular que debido a la alta carga de trabajo, el mantenerse durante mucho tiempo en un solo lugar, estos se atrofian y crean dolencias que le generan inconformidad continua, por ello se le enseñó un nuevo ejercicio con el fin de mejorar el estado de sus músculos, luego se le hizo repetir un par de veces para su familiarización.

Cuarta Sesión

Sesión realizada el 12 de julio de 2022 a las 14:00 pm aproximadamente, con una duración de 40 minutos, en esta sesión se dialogó con la paciente pidiéndole que se expresara abiertamente sobre cómo se estaba sintiendo, ella empezó a relatar que se ha sentido mucho mejor que la última sesión que tuvo, puso en práctica los ejercicios de respiración y el de relajación muscular, se volvió un poco más paciente en cuanto al trato con otras personas cuando hace teletrabajo.

Empezó a realizar otras actividades con el fin de distraer su mente y relajarse de las labores que realizaba haciendo teletrabajo, actividades como jardinería y ver telenovelas en periodos cortos de tiempo durante un día, cuando se siente estresada prefiere irse a un cuarto para estar sola mientras practica sus ejercicios de relajación, así mismo si siente frustración y enojo busca objetos con los que pueda crear estructuras simples como si de un rompecabezas se tratase.



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



PSICOLOGÍA
Quinta Sesión

Esta sesión se llevó a cabo el día martes 19 de julio de 2022 a las 14:00 pm con una duración aproximada de 35 minutos, en esta se empezó preguntándole a la paciente como se ha sentido aplicando los ejercicios enseñados en la sesión pasada, a lo que ella respondió “me he sentido mejor, el ejercicio de respiración lo he usado continuamente para cuando me siento muy estresada mientras cumplo con mis labores diarias, ya he dejado de enojarme irracionalmente por todo, me mantengo tranquila y sin necesidad de discutir con mi familia”.

En comparación a las sesiones anteriores la paciente muestra una mejoría considerable, ya que expresa mayor alegría y otros sentimientos positivos, además de que ya no trabaja completamente usando plataformas virtuales ya que con la reincorporación semipresencial a su labor, se siente más a gusto.

Mantiene la ejecución de los ejercicios que se le enseñaron con el fin de distraer su mente de las acciones que anteriormente le causaban enojo, frustración, odio y sobre todo el estrés, recurrente a esto también busca actividades extras que pueda realizar con sus familiares con el objetivo de reconectar con ellos debido a que se sentía alejada y desplazada porque todos pasaban distraídos con sus trabajos.

Situaciones Detectadas

Mediante las sesiones realizadas para dialogar con el paciente, la aplicación de técnicas y herramientas psicológicas, se pone en evidencia las siguientes situaciones:

Según sus respuestas en el cuestionario de preguntas abiertas ella expresaba de manera clara como se sentía y que sentía debido a la carga laboral que debía manejar mediante teletrabajo, ella menciona que el trabajo presencial se siente muy diferente en cuanto al teletrabajo, ya que no hay ese interés de relación interpersonal, lo cual la frustraba, le generaba angustia y estrés por que el cambio fue muy drástico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Con la test de vulnerabilidad al estrés aplicado en la segunda sesión donde la funcionaria respondió a las interrogantes, y que fueron analizadas para la tercera sesión donde se le dio a conocer que el diagnóstico era catalogado como “seriamente vulnerable al estrés” ya que el valor obtenido era de 54 puntos en la escala del instrumento y relacionándolo al cuestionamiento de la anterior sesión claramente se observa la veracidad del nivel de estrés que estaba manejando esta funcionaria en el cumplimiento de sus actividades.

Para el cuestionario de evaluación del estrés que determina completamente el nivel al que maneja el estrés la individuo, en la revisión del mismo se observa que la valoración es de 52,2 que en base a las consideraciones estipuladas del test es reflejo de un nivel muy alto para el estrés, considerando las expresiones, sentimientos y salud mental de persona se concluye que ella permanece muy estresada, tanto por las actividades que realiza como por el ambiente tenso que la pandemia generó en su hogar.

Según las situaciones mencionadas y la comparación con los criterios de diagnóstico establecidos en el DMS5 y el CIE10 se concluye el siguiente diagnóstico: Trastorno de adaptación con el código de diagnóstico 309.3 (F43.24). Lo cual muestra la afectación de las siguientes áreas:

Cognitiva: pensamiento segmentado, indicaba “sentirse inútil para trabajar con la tecnología debido a que no era su fuerte”.

Emocional: experimenta frustración, enojo, tristeza.

Conductual: poco paciente, tiende a enojarse continuamente por cualquier tema que le genera incomodidad y mantiene una conducta poco social.

Soluciones Planteadas

Como último paso en la finalización del proceso de análisis, evaluación y diagnóstico de la paciente que es modelo de esta investigación que tiene por objeto relacionar el estrés y el teletrabajo, se indica que: la funcionaria experimenta síntomas clásicos de un alto nivel de estrés, enojo desproporcional, es decir reacciona bruscamente a cualquier tema que le genera



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

inquietud o disgusto, frustración por no lograr concretar bien sus actividades, perdida o dificultad de conciliación del sueño; por ello se plantea el siguiente esquema terapéutico, basado en el modelo cognitivo conductual.

Tabla 3.

Cuadro de esquema terapéutico de la funcionaría.

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Cognitivo: Pensamientos sesgados, “se siente inútil para trabajar con la tecnología, porque no es su fuerte”.	Modificar los pensamientos disfuncionales, a través de la validación de su veracidad.	<ul style="list-style-type: none">• Psicoeducación• Identificando en una escala de 0 a 100%, cuan reales son los pensamientos.	1	21/06/202	Se logra que la paciente reconozca los pensamientos que le causan la problemática existente, y se verifica su veracidad.
			2	28/06/202	
Emocional: Frustración, enojo y tristeza.	Cambiar las emociones negativas mediante modificación cognitiva.	<ul style="list-style-type: none">• Examinado evidencias	1	05/07/202	Se revisa la evidencia que justifica sus emociones, y las que lo desapueban



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Conductual: Una conducta agresiva, y a social	Modificación conductual mediante la psi coeducación realizada por el profesional.	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciando entre evento, pensamiento y emoción.	12/07/202 1	1	Se determina la diferencia existente entre los términos, además de identificar las causales de su comportamiento para modificarlas por una conducta funcional.
---	---	--	----------------	---	---

Fuente: Historia clinica realizada a la paciente

Elaborado por: Alisson Nicole Toro Zambrano



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



PSICOLOGÍA
Discusión De Resultados

Autores como Castillo, Valencia, Madero, entre otros definen al teletrabajo de distintas maneras pero todas sus definiciones concuerdan con que es una forma de realizar el trabajo fuera del lugar habitual de una empresa o cualquier otra institución. Para el estrés Atayala lo considera como la forma en que una persona manifiesta sus emociones debido a no sentirse apta para desempeñar o considerar realizar una actividad. Con esta investigación y con base en los resultados se establece que el estrés causado por teletrabajo es la tensión derivada de la frustración que siente un individuo por no llevar una vida laboral organizada, no sentirse apto o dudar de sus capacidades para desempeñar las labores que realizaba estando trabajando de forma presencial, además encontrarse en un mismo ambiente todos los días sin tratar con sus demás colegas favorece al crecimiento de síntomas de estrés.

Según los criterios diagnósticos dispuestos por el DSM-5 y la investigación sobre los factores que llevan a una persona al estado de estrés, se puede decir que la funcionaria en sus entrevistas menciona como se ha sentido y que cambios notorios ha tenido, manifiesta que todo empezó cuando a inicios del segundo mes de teletrabajo ella tenía que enseñarle a las personas que formaban parte de su equipo y de las que estaba a cargo, sobre el uso de herramientas digitales para el cumplimiento de las actividades, pero que ella no sabía usar completamente ya que no había tenido que hacerlo antes. Sumado a ello en su hogar existía una sola computadora para uso común entonces discutía con su esposo por los horarios cruzados en los que ambos necesitaban trabajar.

La paciente se frustraba conforme a los trabajos que debía hacer lo que le generaba un alto nivel de estrés porque se le complicaba cumplirlas a cabalidad por falta de conocimiento en el uso de las tecnologías de la información, además de tener problemas con su pareja por el uso del computador y el horario cruzado entre trabajos, del mismo modo describe Atalaya que el individuo sufre tensión producida por la situación o exigencias del trabajo.

La paciente era seriamente vulnerable al estrés, esta conclusión se obtuvo con la realización de tests de vulnerabilidad, demostrando que las actividades excesivas, o situaciones personales son



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

capaces de detonar síntomas de estrés en ella; su nivel de estrés se corroboró con el cuestionario para la evaluación del estrés en la cual arroja un valor de nivel preocupante, es decir, su nivel es muy alto; dicho test de vulnerabilidad fue creado por Miller y Smith con el fin de determinar el grado de vulnerabilidad de un individuo, para el caso de un nivel considerable González indica que deben tomarse medidas que ayuden a combatir el estrés causado por trabajo excesivo.

El estrés ha sido una psicopatología por la que todas las personas pasan, de acuerdo al nivel esta puede o no ser sustancialmente peligrosa para la salud mental y física; las personas que trabajan, estudian o desempeñan actividades que requieren tiempo son las que más vulnerables se encuentran a padecer estrés, al igual que el sujeto de estudio, esto se relaciona con lo que dice Muñoz al indicar que el estrés por trabajo se da como mecanismo de respuesta, estímulo, activación o preparación de la persona para enfrentarlo; por ello en este estudio se buscaba la relación entre estrés y el teletrabajo, claramente el teletrabajo es una forma cómoda de realizar labores diarias, pero detrás de esto existe abuso del horario, sobrecarga laboral y otros factores que frustran al trabajador que genera en él un cuadro psicopatológico, donde el estrés es la mayor razón de los cambios en su salud mental y física.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos de las entrevistas de la funcionaria pública se determinó que la relación entre el teletrabajo y el estrés está ligada a la carga laboral, la capacidad de la persona para realizar sus labores, el exceso de presión que se genera cuando el empleador envía trabajos extras que provocan que la persona sobrepase el horario acordado, es decir, la persona se frustra debido al exceso de la carga laboral y del tiempo que lleva en realizar las actividades, además se suma el nivel de capacitación en el uso de los medios tecnológicos para el cumplimiento laboral.

Mediante investigación bibliográfica se describió los conceptos, tipos y características que permiten al investigador determinar la relación que existe entre el estrés y el teletrabajo de tal modo que se concluye que el teletrabajo durante la pandemia del COVID-19 trajo consigo varios problemas para las personas que laboraron mediante este medio, aquellos problemas como el estrés que es el principal factor en detonar enfermedades a largo plazo cuando no es tratado a tiempo para minimizar su impacto. La carga laboral que recibían las personas por parte de sus empleadores era razón de sentirse frustrados ante la impotencia de no cumplir con las expectativas y tiempo dispuesto.

Para este estudio de caso se realizaron sesiones de trabajo con el fin de dialogar, entender y comprender la sintomatología de la funcionaria que labora en el MIES del cantón Quevedo, para ello era necesario realizar unos tests o pruebas con el fin de revelar el nivel de estrés y qué tan vulnerable se encontraba para padecer de esta psicopatología. En el test de vulnerabilidad la paciente obtuvo un valor de 54 puntos que según las indicaciones de los resultados ella presenta una vulnerabilidad al estrés muy seria; mientras que en el cuestionario para la evaluación del estrés en base a sus respuestas genera un valor de 52,2 puntos lo cual era indicativo para un nivel de estrés muy alto.

Con la aplicación del cuestionario de preguntas abiertas sobre el teletrabajo que se le realizó a la funcionaria se obtuvo información relevante acerca de lo estresada y frustrada que se sentía por las labores en esta modalidad, indicaba en el cuestionario que la carga laboral se volvía cada vez



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

mayor, que no sabía manejar completamente una computadora y mucho menos las herramientas que utilizaba en cada sesión de labor con sus compañeros. Se expresó de forma abierta de modo que explicaba las razones por las cuales no estaba acta pero a pesar de todo tenía que auto educarse para completar con éxito sus actividades.



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



PSICOLOGÍA
Recomendaciones

Para las empresas se sugiere adaptar el teletrabajo para personal oficinista o que no es requerido para trabajos en campo, considerando dar las capacitaciones correspondiente previo al ajuste de la modalidad se disminuye el impacto de tener que adaptarse a una nueva forma de cumplir con su labor.

Frecuentemente las personas sufren de estre sin importar la modalidad de trabajo en la que se encuentre, la variacion de cargas laborales sumado a problemas personales generan un eestado estresante para cada trabajador por ello se recomienda una evaluacion trimestral o semestral del personal con el fin de determinar que se encuentren aptos emocional y psicologicamente para desempeñar sus labores diarias.

Otra recomendación es que las personas manejen un organizador de actividades diarias en el que planifiquen todo aquello que quieren lograr completar durante el trayecto del día, de modo que la persona no se estrese por la sobrecarga de actividades, logre manejar todo acorde a un horario establecido de forma personal, para ello también considerar la realizacion de de ejercicios de respiracion y de estiramiento durante las jornadas de teletrabajo con el fin de relajarse para evitar la frustracion del trabajador.



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



PSICOLOGÍA
Referencias

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM-5*. Arlington: Médica Panamericana.
- Atalaya, M. (2001). Estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*, 26-28.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Scielo*.
- Boiarov, S. A., & Poliszuk, N. (2022). *Fundación Caminando Utopias para la inclusión digital y laboral*. Obtenido de <http://www.caminandoutopias.org.ar/que-es-el-teletrabajo/>
- Castillo R. (2015). *INEC*. Obtenido de : www.ecuadorencifras.gob.ec/%0AEmpleo
- Crowworking FY. (Diciembre de 2011). *Crowworking FY*. Obtenido de <https://coworkingfy.com/hot-desking/>
- Diaz Sanjuan, L. (2010). *La observación*. (E. Gómez Rosales, Ed.) Coyoacán: Universidad Nacional Autónoma de México. Obtenido de http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf
- Gallo, C. (23 de 07 de 2020). *France 24*. Obtenido de <https://www.france24.com/es/20200723-estres-ansiedad-impacto-teletrabajo-salud-mental-pandemia>
- González Laneza, F. M. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. La Habana: Ciencias Médicas. Obtenido de https://www.academia.edu/11981543/Instrumentos_de_evaluaci%C3%B3n_psicol%C3%B3gica_Felicia_Mirian_Gonz%C3%A1les_Llaneza
- Guzmán, A., & Abreo, C. (2017). Las habilidades del trabajador para la competitividad. *Fórum Empresarial*, 5-30. doi:<https://doi.org/10.33801/fe.v22i2.13624>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

- Hammen, C., Kim, E. Y., Eberhart, N. K., & Brennan, P. A. (2009). Estrés crónico y agudo y los predictores de depresión severa en mujeres. *Depression and Anxiety*, 718-723. doi:<https://doi.org/10.1002/da.20571>
- Madero, S. M., & Barboza, G. (2015). Interrelación de la cultura, flexibilidad laboral, alineación estratégica, innovación y rendimiento empresarial. *Contaduría y Administración*, 735-756. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.cya.2014.08.001>
- Mayo Clinic. (04 de 04 de 2019). *Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
- Miller, L. H., & Smith, A. D. (2010). *American Psychological Association*. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Ministerio de la Protección Social. (2010). *Posipedia*. Obtenido de <https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/08/bateria-instrumento-evaluacion-factores-riesgo-psicosocial.pdf>
- Muñoz Gacto, P. (11 de 2011). *Nascia*. Obtenido de <https://www.nascia.com/causas-del-estres/>
- Organización Internacional del Trabajo, OIT. (22 de Julio de 2020). *International Labour Organization*. Obtenido de https://ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---stat/documents/publication/wcms_758333.pdf
- Osio Havriluk, L. (05 de 2010). El Teletrabajo: Una opción en la era digital. *Observatorio Laboral*, 3(5), 93-109. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2190/219014912006.pdf>
- Ozamiz Etxebarria, N., Dosil Santamaria, M., Picaza Gorrochategui, M., Mondragon, I., & Nahia. (30 de 04 de 2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del borte del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Scielo*. doi:<https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

- Palacios Gonzáles, M. A. (2017). *El trabajo: hacia una regulación garantista en el Ecuador*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5821/1/T2389-Palacios-El%20Teletrabajo.pdf>
- Perpiña, C. (2012). *Manual de la entrevista psicológica: Saber escuchar, saber preguntar*. Madrid, España: Pirámide (Grupo Anaya S. A.). Obtenido de <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/files/biblioteca/14%20MANUALES%20Y%20PROTOCOLOS/Manual%20de%20Entrevista%20Psicologica%20.pdf>
- Pinto, A., & Muñoz, G. J. (2020). Teletrabajo: Productividad y bienestar en tiempos de crisis. *Universidad Adolfo Ibañez*, 1-10.
- Porras Ferreyra, J. (23 de 12 de 2020). *El País*. Obtenido de <https://elpais.com/ciencia/2020-12-23/las-cifras-confirman-el-impacto-de-la-pandemia-sobre-la-salud-mental.html>
- Psquared. (2022). Obtenido de <https://psquared.es/oficina-hibrida-bajo-el-sistema-de-hotelling/>
- Ramos, V., Ramos Galarza, C., & Tejera, E. (2020). Teletrabajo en tiempos de COVID-19. *Interamerican Journal Of Psychology*, 29. Obtenido de <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/download/1450/1034>
- Rodríguez de Castro, F. (2015). Guía para la evaluación de la práctica clínica en las facultades de medicina. Instrumentos de evaluación e indicaciones de uso. *Elsevier*, 16(1), 50-54. Obtenido de <https://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii=X1575181315352459&r=71>
- Solis Camacho, J. i. (2021). El teletrabajo, la utilidad digital por la pandemia del COVID-19. *Revista Latinoamericana de Derecho Social*, 125-155. Obtenido de <https://revistas.juridicas.unam.mx/index.php/derecho-social/article/view/15312>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Valencia, A. M. (2018). Aspectos regulatorios a la disolución por teletrabajo en el Perú: análisis y perspectivas. Regulatory Aspects of teleworking in Perú: Analysis and Perspectives. *Instituto de Ciencia Jurídicas de Puebla, México*, 226. Obtenido de <http://www.europeanrights.eu/public/commenti/>



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



PSICOLOGÍA
Anexos

Anexo A



Anexo A.

Revisión de estudio de caso con tutor académico.



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



PSICOLOGÍA

Anexo B

HISTORIA CLÍNICA

HC. # 001

Fecha: 21 / 06 / 2022

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombres: L. M. Edad: 49 años

Lugar y fecha de nacimiento: Quevedo 02/01/1973

Género: Femenino Estado civil: Unión libre.

Religión: Católica

Instrucción: Lcda. En Trabajo social

Ocupación: coordinadora de los Centro de Desarrollo Infantil (CDI)

Dirección: Parroquia San Camilo. Teléfono: 0979856489

Remitente: NN

2. MOTIVO DE CONSULTA:

Paciente femenina de 50 años acude a consulta psicológica debido a que se siente muy mal, manifiesta que se siente agotada por su trabajo, puesto que las actividades que tiene que realizar le consumen la mayor parte de su tiempo, por lo que no puede realizar ninguna otra tarea porque debe cumplir con sus responsabilidades laborales. Además menciona que toda esta situación le genera un fuerte sentimiento de frustración e inconformidad.

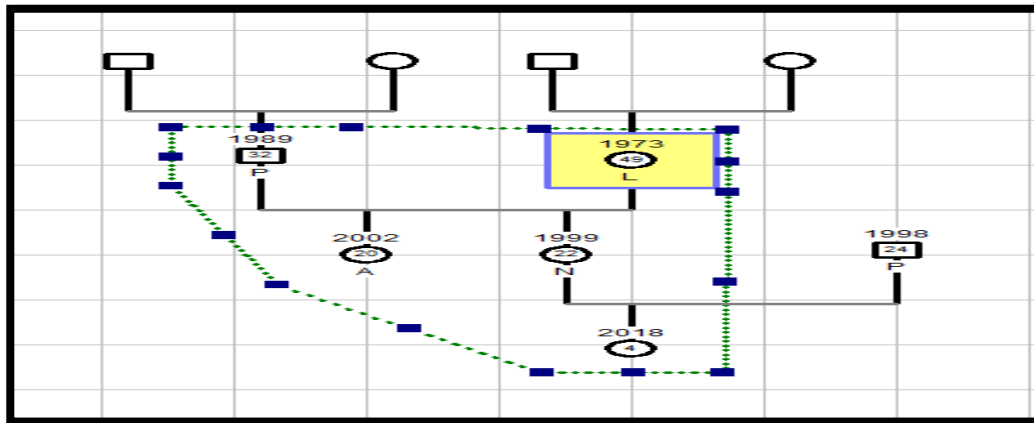
3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL:

La paciente manifiesta que cuando se decretó el confinamiento como medida preventiva por la pandemia por covid19, se determinó que realizarían tele trabajo, desde sus casa por lo que pensó que podría aprovechar ese tiempo para estar con su familia, siendo que al principio se le hacía más fácil realizar sus tareas de esta manera sin salir de casa, pero con el pasar de los días esto se iba tornando cada vez más

PSICOLOGÍA

pesado, debido a que ella no maneja muy bien las herramientas tecnológicas por lo que se le dificulta sobre manera realizar sus actividades, llegando al punto que ha colapsado, porque se siente frustrada al pasar demasiadas horas frente a la computadora en diferentes reuniones, sin poder compartir con su familia, sino que por el contrario se mantiene irritable por el estrés que padece..

4. ANTECEDENTES FAMILIARES



Genograma (Composición y dinámica familiar).

b. Tipo de familia.

El paciente pertenece a un Tipo de familia nuclear

c. Antecedentes psicopatológicos familiares.

Familia del paciente no presenta ningún problema patológico.

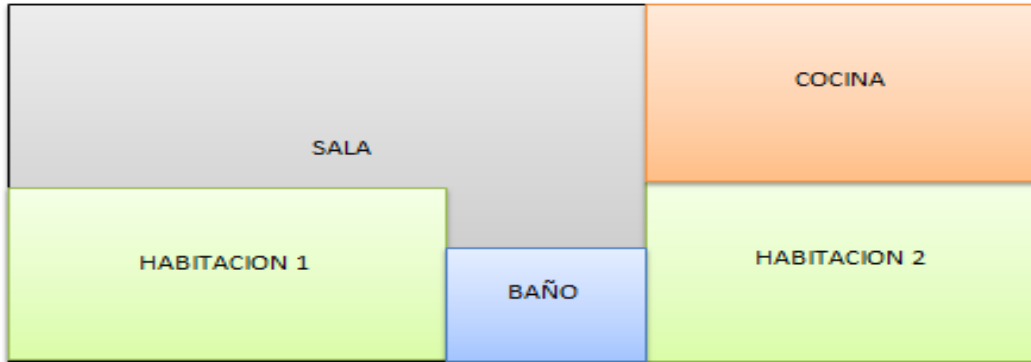


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL



Casa propia, construcción de cemento. Todas las puertas poseen seguridad propia. Cuenta con 2 habitaciones, cocina, comedor, sala, baño.

6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

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

No refiere informacion. _____

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

La paciente menciona que realiza sus estudios con normalidad, sin presentar ninguna novedad

6.3. HISTORIA LABORAL



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

La paciente comenta que desde que consiguió su título ha trabajado en el miess, ya que fue ahí donde realizo sus prácticas pre-profesionales, consiguiendo luego el puesto de asistente de campo, hasta ahora que es coordinadora de los Centro de Desarrollo Infantil (CDI)

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

Paciente manifestó que “debido al exceso de trabajo prefiere no perder el tiempo, y además no tiene ganas de conversar con nadie ya que por la misma situación prefiere estar sola para no tener coraje.

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

Escuchar música, observar documentales educativos, y conversar con sus hijas.

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

Ella se enamoró de su esposo a los 24 años, luego se casó y tuvo dos hijas.

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

Paciente acostumbra a ingerir café durante todo el día. Porque siente que eso la calma.

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Menciona que no tiene mucho apetito y que pensar en sus jornadas laborales le quitan el sueño y que padece insomnio.

6.9. HISTORIA MÉDICA

No refiere.

6.10. HISTORIA LEGAL

No refiere



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



6.11. PROYECTO DE VIDA

Paciente manifiesta que su deseo es ver a sus hijas realizadas en todas las áreas de sus vidas.

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

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

Paciente asiste a consulta con vestimenta de acuerdo a la ocasión, su semblante manifiesta cierto descuido y nerviosismo, como que necesita desahogarse, y su discurso muestra coherencia y claridad.

7.2. ORIENTACIÓN

Paciente se mostró con una orientación correcta en el tiempo y espacio que nos encontramos

7.3. ATENCIÓN

Paciente mostro una buena atención durante el proceso

7.4. MEMORIA

Paciente muestra memoria coordinada a largo plazo.

7.5. INTELIGENCIA

Paciente posee una inteligencia acorde a su edad.

7.6. PENSAMIENTO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Paciente posee un pensamiento adecuados al contexto en el que se está desarrollando la sesión.

7.7. LENGUAJE

Paciente mostró un lenguaje verbal bastante fluido y espontáneo. En el lenguaje no verbal, manifestó un estado de alteración y nerviosismo.

7.8. PSICOMOTRICIDAD

Paciente mostro buena movilidad motriz y aunque manifiesta que le duelen un poco las articulaciones aun realiza sus actividades con normalidad y autonomía

7.9. SENSOPERCEPCION

Paciente mostró una buena sensopercepción, respondiendo coherentemente a los estímulos externos.

7.10. AFECTIVIDAD

La paciente en la consulta inicialmente mostro cierto grado de agresividad pasiva, misma que fue disminuyendo mientras avanza la consulta.

7.11. JUICIO DE REALIDAD

Paciente posee un buen juicio de realidad.

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

Paciente tiene consciencia del problema

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

El paciente no presenta ideas suicidas.

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

- **Test de vulnerabilidad al estrés:** el resultado es de 54 puntos, lo que manifiesta que la paciente es “seriamente vulnerable al estrés”.
- **Cuestionario para la evaluación del estrés:** la paciente obtiene una valoración de 52.2. lo que manifiesta que la paciente padece un alto nivel de estrés.

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO



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



PSICOLOGÍA

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo:	Pensamientos sesgados, “se siente inútil para trabajar con la tecnología, porque no es su fuerte”.	Trastorno de adaptación. 309.3 (F43.24)
Afectivo:	Frustración, enojo y tristeza.	
Conductual:	Una conducta agresiva, y a social.	

9.1. Factores predisponentes:

El contexto de la pandemia mundial por el virus de covid19.

9.2. Evento precipitante:

El cambio al teletrabajo, y su pobre dominio de la tecnología.

9.3. Tiempo de evolución:

Aproximadamente 1 año.

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

Trastorno de adaptación. 309.3 (F43.24)

11. PRONÓSTICO

Pronostico favorable.

12. RECOMENDACIONES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Se recomienda a la paciente seguir el tratamiento psicoterapéutico para trabajar en los pensamientos y emociones negativas que están causando estas conductas

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Enfoque cognitivo conductual.

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Cognitivo: Pensamientos sesgados, “se siente inútil para trabajar con la tecnología, porque no es su fuerte”.	Modificar los pensamientos disfuncionales, a través de la validación de su veracidad.	<ul style="list-style-type: none">• Psicoeducación.• Identificando en un escala de 0 a 100%, cuan reales son los pensamientos.	4	21/06/2021	Se logra que la paciente reconozca los pensamientos que le causan la problemática existente, y se verifica su veracidad.
Emocional: Frustración, enojo y tristeza.	Cambiar las emociones negativas mediante modificación cognitiva.	<ul style="list-style-type: none">• Examinado evidencias		05/07/2021	Se revisa la evidencia que justifica sus emociones, y las que lo desaprueban
Conductual: Una conducta agresiva, y a	Modificación conductual mediante la psi	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciando entre evento,		12/07/2021	Se determina la diferencia existente entre los



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

social	coeducación realizada por el profesional.	pensamiento y emoción.			términos, además de identificar las causales de su comportamiento para modificarlas por una conducta funcional.
--------	---	------------------------	--	--	---

Firma del pasante



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



Anexo C

Test de Vulnerabilidad al Estrés

L. H. Miller y A. D. Smith

Nombre Y.Z.V. Sexo Femenino Edad 49 Escolaridad

Ocupación Coordinadora MIES Estado civil Unión Libre

Instrucciones: Califique cada inciso con puntuaciones como siempre/1; casi siempre/2; frecuentemente/3; casi nunca/4; nunca/5, según la frecuencia con que Ud. Realice cada una de estas afirmaciones

AFIRMACION	PUNTUACION
1. Hago por lo menos una comida caliente y balanceada al día.	2
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7 a 8 horas.	4
3. Doy y recibo afecto regularmente	3
4. En 50 millas a la redonda poseo, por lo menos, un familiar en el que puedo confiar.	5
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicios hasta sudar.	5
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día.	5
7. Tomo menos de 5 tragos (de bebida alcohólica) a la semana.	4



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



PSICOLOGÍA

8. Tengo el peso apropiado para mi estatura.	5
9. Mis ingresos satisfacen mis gastos fundamentales.	3
10. Mis creencias me hacen fuerte.	1
11. Asisto regularmente a actividades sociales o del club.	4
12. Tengo una red de amigos y conocidos.	3
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales.	5
14. Tengo buena salud (es decir, mi vista, oído, dentadura, etc. Está en buenas condiciones).	4
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado.	4
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos (es decir, sobre tareas del hogar dinero, problemas de la vida cotidiana) con las personas que conviven conmigo.	3
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme.	4
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo.	4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

19. Tomo menos de tres tazas de café (o de té o refresco de cola) al día.	2
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad.	4
Total.	74-20=54



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Anexo D

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

Señale con una X la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los últimos tres meses.

Malestares	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.	X			
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.	X			
3. Problemas respiratorios.	X			
4. Dolor de cabeza.		X		
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.			X	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.	X			
7. Cambios fuertes del apetito.		X		
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).		X		
9. Dificultad en las relaciones familiares.		X		
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.	X			



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

11. Dificultad en las relaciones con otras personas.			X	
12. Sensación de aislamiento y desinterés.		X		
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.		X		
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.		X		
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo.				X
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.	X			
17. Cansancio, tedio o desgano.		X		
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.			X	
19. Deseo de no asistir al trabajo.			X	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.			X	
21. Dificultad para tomar decisiones.			X	
22. Deseo de cambiar de empleo.			X	
23. Sentimiento de soledad y miedo.	X			
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.	X			



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



PSICOLOGÍA

25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.	X			
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				X
27. Sentimientos de que "no vale nada", o " no sirve para nada".	X			
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.	X			
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				X
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.	X			
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.		X		

TOTAL GENERAL SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Puntaje
(transformado)
522

Nivel de
Estrés

Anexo E

Entrevista

- 1) ¿Qué siente cuando pasa demasiado tiempo realizando teletrabajo?
- 2) ¿Cómo podría describir su experiencia con el teletrabajo?



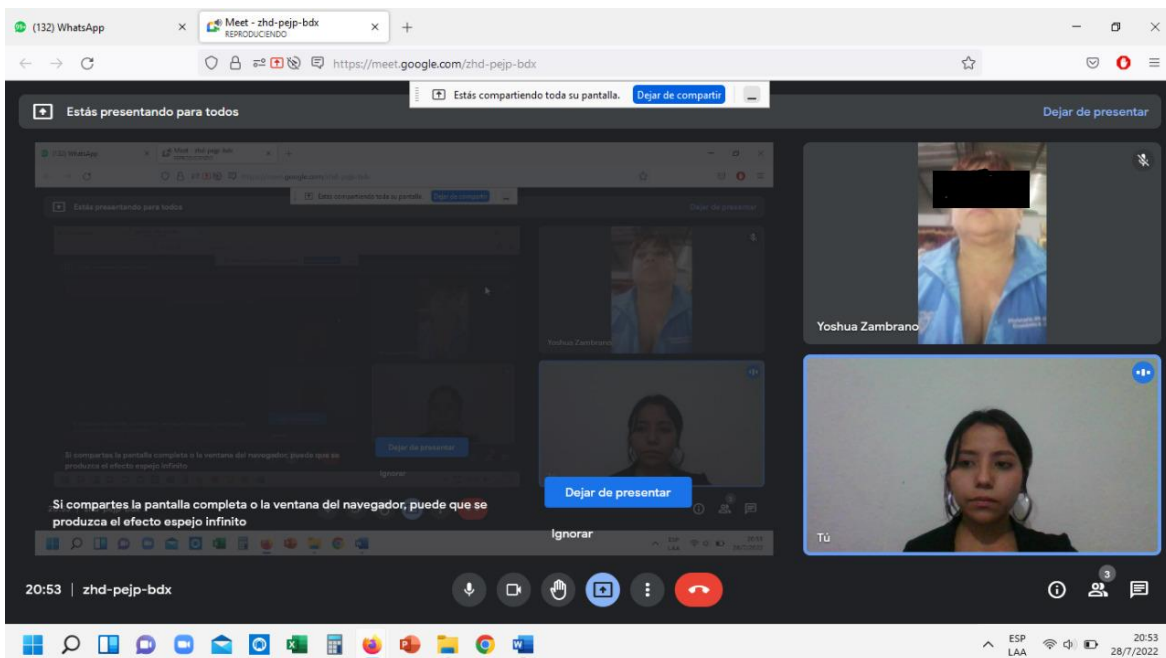
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

- 3) ¿Cree usted que esta frustración ocurría exactamente cuando realizaba teletrabajo?
- 4) ¿Cuánto tiempo ha experimentado estas sensaciones?
- 5) ¿Porque cree usted que estas sensaciones están relacionadas a la etapa en qué realizo teletrabajo?

Anexo F



Anexo F.

Entrevista con la paciente mediante modalidad virtual usando la plataforma Meet.



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



PSICOLOGÍA

Anexo G



Anexo G.

Revisión del trabajo culminado