



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



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

PROBLEMA:

INCIDENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LA SALUD MENTAL EN UN
DOCENTE DE 35 AÑOS EN TIEMPOS DE COVID

AUTORA:

GÉNESIS VICTORIA VARGAS VALLE

TUTOR:

MSC. DENNIS JIMÉNEZ BONILLA

BABAHOYO - 2021



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



RESUMEN

El estrés laboral en el profesional de la enseñanza, basado en el rol multifacético que desempeña, genera un gran impacto en su desarrollo como individuo tanto en el ámbito personal como profesional. El objetivo del presente estudio es determinar la incidencia del estrés laboral en la salud mental en un docente de 35 años en tipos de Covid de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” del Cantón Montalvo, aplicando un esquema terapéutico basado en el enfoque de Terapia Cognitiva-Conductual.

Se seguirá la línea de investigación que consiste en el asesoramiento psicológico, y como sub-línea la investigación denominada asesoría y orientación educativa, personal, socio familiar, vocacional y profesional, para lo cual se aplicó las técnicas psicológicas: Observación Clínica, Historia Clínica, también se hizo uso del Test de Vulnerabilidad al Estrés y Escala de Ansiedad de Hamilton, permitiendo evaluar al paciente de acuerdo al caso estudiado hasta llegar a la obtención de un psicodiagnóstico que sirva como base para la realización del plan psicoterapéutico en el presente tema de investigación.

Palabras claves: Estrés laboral, salud mental, docente, Covid.



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



Occupational stress in the teaching professional, based on the multifaceted role that he plays, generates a great impact on his development as an individual both in the personal and professional fields. The objective of this study is to determine the incidence of work stress in mental health in a 35-year-old teacher in types of Covid of the Educational Unit "Diez de Agosto" of the Cantón Montalvo, applying a therapeutic scheme based on the Cognitive Therapy approach. -Behavioral.

The line of research that consists of psychological counseling will be followed, and as a sub-line the investigation called educational, personal, family, vocational and professional counseling and orientation, for which psychological techniques were applied: Clinical Observation, Clinical History, The Hamilton Anxiety Scale and Stress Vulnerability Test were also used, allowing the patient to be evaluated according to the case studied until a psychodiagnosis was obtained that would serve as the basis for carrying out the psychotherapeutic plan in this research topic. .

Keywords: Work stress, mental health, teacher, Covid.



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



RESUMEN	II
ABSTRACT	III
INTRODUCCION.....	1
DESARROLLO.....	2
JUSTIFICACION	2
OBJETIVO	3
SUSTENTO TEORICO	3
Estrés.....	3
Tipos de estrés.....	4
Niveles de estrés.....	5
Manifestaciones del estrés.....	6
Burnout (síndrome de quemarse por el trabajo).....	7
Estrés laboral.....	7
Causas del estrés laboral.....	8
Consecuencias del estrés laboral.....	8
El estrés y el desempeño laboral.....	9
Tratamiento Cognitivo Conductual.....	9
Salud mental.....	9
Docente.....	10
Tiempos de Covid.....	10
TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	12
Observación Clínica:.....	12
Historia Clínica:.....	12
Test Psicométricos:.....	13
Test de Vulnerabilidad al Estrés.....	13
<i>Tabla 1</i>	13
La Escala de Ansiedad de Hamilton.....	14
RESULTADOS OBTENIDOS.....	15
Desarrollo del caso.....	15
<i>Sesión 1</i>	15
<i>Sesión 2</i>	16
<i>Sesión 3</i>	16
<i>Sesión 4</i>	17



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



SITUACIONES DETECTADAS	17
Resultados de las técnicas aplicadas.	17
<i>Tabla 2</i>	18
PLAN TERAPÉUTICO.....	20
<i>Tabla 3</i>	20
CONCLUSIONES.....	22
RECOMENDACIONES	23
BIBLIOGRAFIA	24
ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCION

El presente estudio trata sobre la incidencia del estrés laboral en la salud mental en un docente de 35 años en tiempos de Covid de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” del Cantón Montalvo, mismo que sirve para la obtención del título en la especialidad de Psicología Clínica bajo la modalidad de examen complejo, en donde se seguirá la línea de investigación que consiste en el asesoramiento psicológico, y como sub-línea la investigación denominada asesoría y orientación educativa, personal, socio familiar, vocacional y profesional.

En la actualidad, el profesional docente al tener una labor exigente que implica el desempeño en muchos ámbitos en su labor diaria, es uno de los profesionales con mayor probabilidad de ser afectado por el estrés laboral, con mayor incidencia en la actualidad por la modalidad del teletrabajo a causa de la pandemia por el COVID-19.

A causa de los efectos del estrés se deriva un número elevado de trastornos psicofisiológicos, así como efectos conductuales, cognoscitivos y emocionales en los individuos por las exigencias en el ámbito profesional. Al ser el estrés una reacción fisiológica, la cual en respuesta natural y automática de nuestro cuerpo se origina como un mecanismo de protección ya sea ante situaciones amenazante, o una sobrecarga de tareas. Cuando esta respuesta aparece de manera excesiva, se produce en el cuerpo una sobrecarga de tensión la cual repercute en el normal funcionamiento del mismo.

Para la obtención del objetivo del presente caso de estudio se utilizará la aplicación de las herramientas tales como: Observación Clínica e Historia Clínica para la recopilación de información más relevante, así como el uso del Test de Vulnerabilidad al Estrés y Escala de Ansiedad de Hamilton, permitiendo evaluar al paciente de acuerdo al caso estudiado hasta llegar a la obtención de un psicodiagnóstico para la mejora de la calidad da vida del paciente.

DESARROLLO

JUSTIFICACION

El estrés es una respuesta fisiológica del cuerpo ante situaciones muy demandantes, tales como la ansiedad, exceso de trabajo o situaciones traumáticas que una persona haya experimentado, por lo que se verá afectada su salud mental y física. A causa del estrés el individuo presenta irritabilidad, sensación de cansancio, tensión muscular, dificultad para concentrarse, mala memoria, dificultades para dormir entre otros malestares que afecta su diario vivir.

El presente estudio de caso trata sobre la incidencia del estrés laboral en la salud mental en un docente de 35 años en tiempos de Covid de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” del Cantón Montalvo, para lo cual se utilizarán técnicas psicodiagnósticas que permitan conocer la situación actual del paciente y de esta manera poder determinar cuáles son los factores estresores que inciden en el desempeño profesional, los mismos que también afectan al docente de manera directa en su vida personal.

La importancia de la presente investigación radica en que a más de ayudar al docente valorado, también servirá como artículo investigativo para estudios relacionados al tema desarrollado y para todos aquellos que se encuentren interesados en la búsqueda de información sobre la incidencia del estrés laboral en la salud mental de los docentes que pasen por situaciones similares, sirviendo como guía para la función preventiva de un adecuado mantenimiento de la salud mental y un mejor desempeño en el ámbito laboral.

OBJETIVO

Determinar la incidencia del estrés laboral en la salud mental en un docente de 35 años en tipos de Covid de la Unidad Educativa “Diez de Agosto” del Cantón Montalvo

SUSTENTO TEORICO

Estrés.

Es una reacción fisiológica, que se origina como un mecanismo de protección ante ciertas situaciones amenazantes, o ante una demanda excesiva en respuesta natural y automática de nuestro cuerpo. Cuando esta respuesta aparece en exceso produce una sobrecarga de tensión la cual repercute en el normal funcionamiento del cuerpo humano. “El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona” (**Pereira, 2009**)

Al generarse por medio del estrés sentimientos de tensión en el ámbito físico y/o emocional, hacen que el individuo se sienta nervioso, frustrado o furioso, como una forma de reacción del cuerpo. **Duran (2010)** menciona:

Entendemos por estrés una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume, así como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo (p.74).

Tipos de estrés.

El estrés se divide en dos tipos: Eustrés (positivo) y Distrés (negativo).

Eustrés.

Es una respuesta adaptativa del estrés, donde el sujeto presenta una respuesta emocional positiva, interaccionando con su agente estresor, manteniendo su mente abierta y en función óptima. Esta respuesta es beneficiosa ya que mejora el rendimiento laboral por cuanto el individuo con su positivismo se pone en una posición más creativa, enfrentando y resolviendo problemas. De acuerdo con **(Pérez, García, García, Ortiz, & Centelles, 2014)** “En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando”.

Distrés.

Este tipo de estrés produce en el ser humano una respuesta negativa, produciendo un desequilibrio psicológico y fisiológico, donde el sujeto no asimila la sobrecarga de trabajo, lo que conlleva a la reducción de su productividad laboral, así como desencadenando enfermedades psicosomáticas.

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros. Un mismo estrés puede ser positivo para unos y negativo para otros, como lo puede ser la promoción profesional. Esto implica que cada persona responde de diferentes maneras ante los estresantes. Un estrés en principio positivo puede convertirse en nocivo en dependencia de su intensidad **(Pérez, et. al., 2014)**.

Existen varios factores que pueden desencadenar en aumento del estrés como: pérdidas de seres queridos, rupturas de relaciones, cambios laborales o nacimiento un hijo, lo que conlleva a una alteración de la salud, así como precipitando el envejecimiento del individuo.

Niveles de estrés.

Los niveles de estrés presentan síntomas y signos confusos, y se clasifican en:

Estrés agudo.

Este nivel de estrés se puede percibir en situaciones de peligro tales como accidentes o experiencias traumáticas, donde el cuerpo responde mediante tensión muscular, ritmo cardíaco acelerado, entre otros. Es por ello que las personas que experimentan estos acontecimientos traumáticos evitan circunstancias que les haga recordar este tipo de ansiedad.

Estrés crónico.

Esta es una respuesta del organismo que se presenta en situaciones de desafíos o inclusive en traumas, acontecimientos estresantes o una misma situación mantenida durante mucho tiempo, como puede ser: trabajo excesivo, problemas en el núcleo familiar, conflicto de relaciones interpersonales. Experimentando el ser humano temblores, pesimismo, sudoración excesiva, dificultad para conciliar el sueño, cansancio, disminución de la capacidad creativa e intelectual, descuido en aspecto físico, desórdenes alimenticios, disminución del deseo sexual, entre otros.

Estrés anticipatorio.

Esto sucede antes de una situación estresante, es decir, “se anticipa y puede adoptar las manifestaciones señaladas para el estrés agudo o crónico. Acompañadas de interrogantes sin fundamento” (López, Díaz, Cintra, & Limonta, 2014)

Manifestaciones del estrés.

Dentro de las manifestaciones del estrés existen varios factores que se pueden manifestar en un individuo, como son:

1. Efectos cognoscitivos: Perspectiva ambigua del tiempo, bloqueo de pensamiento, falta de concentración y de memoria, desorientación, decisiones equivocadas, olvidos, fracaso escolar.

2. Efectos motores: Hablar rápido, tics faciales, dolor muscular, temblor de la voz, temblor fino de las manos, tensión muscular.

3. Efectos psicofisiológicos: Pérdida de la concentración, inestabilidad emocional, apatía, ansiedad, indecisión, lapsos de la memoria, depresión, pérdida de la confianza en sí mismo.

4. Efectos emocionales: Sensación de desamparo, preocupaciones, enojo, frustraciones, depresión, vergüenza.

5. Efectos conductuales: Hambre compulsiva, pérdida de apetito, cambios del hábito de dormir, trastornos del sueño, agresividad, aislamiento social, abandono personal, aumento del consumo del cigarro, drogadicción (abuso de psicofármacos), alcoholismo, ausentismo laboral, trastornos sexuales. **(López, et. al., 2014)**

Los efectos más comunes que se dan a causa del estrés afectan diversas áreas del ser humano, trayendo consigo dificultades para concentrarse, somnolencia, inestabilidad emocional, tensiones musculares, pensamientos negativos trastornos sexuales entre otros.

Burnout (síndrome de quemarse por el trabajo).

Freudenberger (1974) fue quien definió el término Burnout. Este síndrome del quemado del trabajo, está relacionado con el desgaste y agotamiento tanto físico como emocional del profesional, implicando el desinterés por el trabajo, baja autoestima, actitudes negativas en el entorno laboral, situación que sucede con un profesional que se “quema” y fracasa en su intento por alcanzar sus objetivos laborales, obstaculizados por las condiciones de trabajo.

En la actualidad las exigencias del trabajo, están creando nuevos riesgos psicosociales debido a los altos niveles de tensión y frustración. Siendo el Síndrome de Burnout una consecuencia del estrés laboral, ya que esta experiencia es de carácter negativo, y está compuesta por “cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo y las personas con que se relaciona en su entorno laboral” (**López, et. al., 2014**).

Estrés laboral.

El estrés laboral se produce por la presión del trabajo excesivo, afectando el rendimiento del trabajador, e incluso llegando a niveles donde se vuelven enfermizos, teniendo el individuo dificultades para concentrarse, mal humor, agotamiento mental y físico. A lo largo del tiempo el estrés laboral ha tomado varios nombres desde surmenage hasta el más reciente síndrome de burn-out. Este tipo de estrés que agota el sistema nervioso, puede llegar a ser crónico, originando síntomas de tipo depresivo. “Dentro de los signos más observables tenemos: falta de energía, alteraciones del sueño (insomnio e hipersomnias), cansancio físico, dificultad para concentrarse, fatiga, irritabilidad, tristeza” (**Nastri, 2021**).

Causas del estrés laboral.

El estrés es causado por situaciones que generan tensión en el profesional. Según la **Universidad Católica Boliviana San Pablo (2007)** Existen dos tipos de estresores:

Estresores psicosociales: Son situaciones personales y específicas que causan estrés a una persona por el significado que tienen para ellas.

Estresores biogénicos: Son situaciones que generalmente producen o disparan la respuesta de estrés por su sola presencia.

Las causas del estrés laboral se deben a la carga o exceso de responsabilidad del trabajo, clima laboral perturbador, extensas jornadas y tiempos cortos de descanso. Factores que en largos periodos repercuten en el estrés de los profesionales tanto en el ámbito laboral y familiar.

Consecuencias del estrés laboral.

Existen muchas consecuencias del estrés, pero las que se destacan son: la influencia negativa sobre la salud, alteraciones en el sistema fisiológico, el rendimiento y el deterioro cognitivo (pensamientos) afectando a la conducta y las emociones. “Las consecuencias serán disfuncionales y provocan desequilibrio y son altamente peligrosas y pueden ser algunos acontecimientos que ayudan a la predisposición del estrés y sus síntomas pueden ser a nivel cognitivo, fisiológico, o nivel motor” (**Hoyo, 2018**).

El estrés y el desempeño laboral.

Este malestar se encuentra presente en el ambiente de trabajo de todos los profesionales. Siendo el estrés el que afecta de forma negativa en el rendimiento laboral del individuo.

El estrés se puede dar cuando las demandas del trabajo no igualan a la capacidad o recursos del trabajador lo cual puede ser nocivo tanto en las reacciones físicas como emocionales lo que puede conllevar a una mala salud, que se hace perjudicial no tan solo para el trabajador sino para toda la institución a la que presta sus servicios indistintamente al cargo que este desempeñando **(López, Díaz, Cintra, & Limonta, 2014).**

Tratamiento Cognitivo Conductual

Este modelo de psicoterapia fue creado por Aaron Beck y Albert Ellis. La terapia cognitiva asegura que los trastornos emocionales surgen de pensamientos irracionales aprendidos en el pasado, que condicionan inconscientemente la percepción e interpretación del pasado, presente y futuro. La terapia cognitiva tiene como objetivo investigar al paciente según las evidencias, si existe o no pensamientos irracionales, para esto se utiliza las técnicas conductuales, como por ejemplo Mindfulness.

Salud mental.

A causa de la pandemia, los países de todo el mundo han aplicado medidas restrictivas de movilidad para disminuir la cantidad de infectados de CORONAVIRUS, lo que ha llevado a generar cambios abruptos en la convivencia social y por lo tanto se han dado nuevos hábitos en el diario vivir.

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental (**Organización Mundial de la Salud, 2020**).

Por lo que es de suma importancia para el cuidado de la salud mental emplear en la vida diaria los siguientes consejos: Mantenerse informado de fuentes oficiales, escuchando consejos y recomendaciones para evitar contagios, reducir la exposición a noticias que le causen preocupación o tensión, no descuidar la higiene personal, programar horarios para las actividades diarias, hacer ejercicio, llevar una alimentación balanceada, dedicar tiempo a actividades favoritas.

Docente.

El maestro es aquella persona que imparte sus conocimientos y realiza actividades enmarcadas en enseñar o educar, aplicando técnicas y metodologías que faciliten el aprendizaje de los alumnos y así los estudiantes construyan su formación que les servirá a lo largo de su vida.

“Existen factores que afectan negativamente el comportamiento, lo que genera insatisfacción en el trabajo, falta de compromiso, fatiga física, autoestima baja, compromiso nulo y deseos de abandonar el trabajo, estos problemas hacen al docente distanciarse más de sus alumnos” (**Rodríguez Ramírez, Guevara Araiza, & Viramontes Anaya, 2017**).

Tiempos de Covid.

El coronavirus tuvo su origen en la ciudad de Wuhan, en China. A mediados del mes de diciembre de 2019, las autoridades sanitarias de Wuhan detectaron una serie de casos de Neumonía producida por una causa desconocida. Dentro de los síntomas de coronavirus

esta: fiebre, tos seca, malestar del cuerpo, dolor de garganta, pérdida del gusto y olfato. Por ello es importante tomar las precauciones necesarias para evitar contagios, la enfermedad se propaga de persona a persona, a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. “Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo” (**Redacción Médica, 2020**).

Yaq.es (2020) menciona que: el Coronavirus Covid-19 “está cambiando de golpe muchas de nuestras rutinas y hábitos. Para la mayoría de estudiantes y docentes, ha significado pasar de clases presenciales a estudiar a distancia, todo de golpe y prácticamente sin previo aviso cambiando con las rutinas”.

A causa de la emergencia sanitaria causada por la pandemia del COVID-19 y el riesgo de contagio que implica la aglomeración de personas y el contacto producido en espacios pequeños como los salones de clase, los alumnos y catedráticos se han visto obligados a buscar alternativas para retomar las clases. Sin embargo, se ha originado una serie de efectos negativos en los profesores frente a la nueva metodología de aprendizaje online, en efecto del confinamiento obligatorio, el distanciamiento social y la falta de convivencia entre compañeros.

TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de información las técnicas que se usó para el proceso investigativo en el presente estudio de caso se detalla a continuación:

Observación Clínica:

Esta es una técnica breve, que se la realiza antes de la entrevista, la misma que tiene como principal objetivo la observación directa del paciente, para analizar todos los factores visibles sobre su conducta psicológica (higiene personal, respuestas emocionales, rasgos conductuales).

Para su desarrollo el terapeuta requiere de una ficha como guía para las anotaciones, la cual se utilizó en las dos primeras entrevistas como herramienta para observar al paciente, de esta manera, se recolectó la mayor información posible del individuo observado.

Historia Clínica:

Esta es una herramienta psicológica que permite la recolección de información más relevante del paciente, siendo de gran utilidad para el psicólogo, tales como: los datos de identificación (nombre, edad, ciudad, entre otros), motivo de consulta, antecedentes familiares, historia personal y por supuesto algún factor predisponente a la condición actual del paciente, hasta llegar a la obtención de un psicodiagnóstico en base a signos y síntomas recaudados por narrativa. Esta técnica se la puede realizar en varias sesiones, con una duración de 40 a 45 minutos.

Test Psicométricos:

Otra de las técnicas utilizadas en el proceso de estudio fue el uso de test psicométricos, ya que permiten evaluar al paciente de manera más precisa, de acuerdo al caso estudiado. A continuación, se describe los test usados en el presente estudio:

Test de Vulnerabilidad al Estrés.

Este test fue creado en el Centro Médico Universidad de Boston por Miller y Smith en el año de 1984. Tiene como objetivo valorar el grado de vulnerabilidad de estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida de cada persona y con el apoyo social que pueden estar incidiendo en su vulnerabilidad. Los ítems tocan aspectos tales como: Estilo de vida (déficit de sueño, sedentarismo, fumar, beber o tomar café excesivamente, etc) organización personal en cuanto a la distribución del tiempo, dificultad en redes de apoyo social, (no tener amigos o familiares en quienes confiar, ausencia de personas a quien confiarles los problemas, y otros aspectos tales como: dificultad para exponer sus sentimientos, dar y recibir afecto, valores y creencias, bienestar físico, etc.

Tabla 1

Ficha técnica del Test de Vulnerabilidad al Estrés

<i>Descriptores</i>	<i>Características</i>
<i>Nombre</i>	Test de Vulnerabilidad al Estrés
<i>Objetivo</i>	Valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo y con el apoyo social que pueden estar incidiendo en su vulnerabilidad.
<i>Número de ítems</i>	El reactivo consta de 20 ítems, cada una de ellas se responde según la escala Likert que va desde 1 (siempre) a 5 (nunca), de

acuerdo a la frecuencia con que la persona realice cada una de ellas.

Factores Insatisfacción del estilo de vida, disminución del apoyo social, dificultad en la exposición de sentimientos, ausencia de valores y creencias e insatisfacción física

Confiabilidad Tiene un nivel de consistencia interna del 0,78

Categorías Vulnerable al estrés: Más de 30 Seriamente vulnerable al estrés: Puntuación entre 50 – 75 Extremadamente vulnerable al estrés: Puntuación por encima de 75.

Fuente: **Gonzáles (2007)**.

La Escala de Ansiedad de Hamilton.

Fue creada por Max Hamilton en 1959, esta es una escala aplicada con el objetivo de valorar la intensidad de la ansiedad. Consta de un total de 14 ítems que evalúan los aspectos psíquicos, físicos y conductuales de la ansiedad. Los ítems tocan aspectos tales como: tensión (sensación de tensión, fatigabilidad, imposibilidad de relajarse), funciones intelectuales (dificultad de concentración, mala memoria), insomnio (dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido), síntomas somáticos generales (dolor y cansancio muscular, rigidez muscular), síntomas respiratorios (peso en el pecho o sensación de opresión torácica, sensación de ahogo). El entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, siendo 0 ausente, 1 leve, 2 moderado, 3 grave y 4 muy grave; valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y a ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13).

RESULTADOS OBTENIDOS

Desarrollo del caso.

La paciente “Viviana”, nombre asignado para reservar su identidad, de 35 años de edad, nació en la ciudad de Babahoyo el 14 de mayo de 1985, actualmente vive en el Cantón Montalvo, es casada, tiene 1 hijo (de 5 años), labora en calidad de docente en la Unidad Educativa “Diez de Agosto”, está a cargo de los estudiantes de Bachillerato.

La docente nos menciona que el motivo por el cual solicitó ayuda es “ que tiene bajo su responsabilidad el acompañamiento pedagógico de 14 cursos, incluido el tercero de bachillerato, que son los estudiantes que tienen más trabajo en vista que están próximos a graduarse y esto ha repercutido en el aumento de su carga laboral, ya que debe revisar portafolios estudiantiles, asesoramiento y acompañamiento de los proyectos de grado, clases virtuales, planificaciones de clases entre otras cosas, además de las tareas domésticas de su hogar ”

El desarrollo del caso de estudio y la evaluación se la realizó durante 4 sesiones.

Sesión 1.

La primera sesión se programó el día miércoles 27 de enero del 2021 a las 9H00 am. En donde se crea un clima de confianza, con el objetivo de establecer un rapport entre el paciente y el terapeuta. Previamente se realizó la observación clínica y luego la aplicación de la Historia Clínica, en este proceso también se obtuvo la recopilación de datos personales, recaudación la información del paciente por medio del discurso libre, llegando así hasta el motivo de la consulta donde la paciente manifestó: “a raíz de la implementación del teletrabajo causado por la pandemia de Covid-19, en el día me siento agotada, somnolienta, desanimada, con dificultad para concentrarme en mis actividades laborales como domésticas; y en noche se me dificulta conciliar el sueño” .

También, relató: “me siento bástate presionada por todo el trabajo que debo realizar como brindarles asesoramiento y acompañamiento de los proyectos de grado a los estudiantes del último año quienes se encuentran próximos a graduarse, revisar portafolio de las 14 materias que imparto, planificar clases, reuniones imprevistas, capacitaciones, al mismo tiempo debo realizar las labores domésticas y guiar a mi hijo en la elaboración de las tareas escolares. Por lo que en muchas ocasiones me voy a descansar alrededor de las 2 de la mañana, adicional a esto debo agregar que me encuentro cursando una maestría en Educación online”. Además, manifiesta tener pensamientos negativos tales como “no puedo más, voy a explotar, tengo ganas de tirar la toalla”. Por otro lado, también menciona estar “irritable, de mal humor, llora de frustración por temor a no cumplir con las tareas y tiene constantemente dolores de cabeza, cuello, y tensión muscular”, lo que no le permite gozar de tiempo para relacionarse con su familia por estar muchas horas frente al computador.

Sesión 2.

La segunda sesión se realizó el día 3 de febrero del 2021 a las 9h00. Se continuó con la recopilación de la información de la historia clínica como cuadro psicopatológico actual, los antecedentes familiares, composición familiar del paciente, información de la historia familiar y personal del paciente. Además, manifestó que “anteriormente tuve una situación similar de estrés, cuando estuve embarazada, ya que a los 5 meses me detectaron preeclamsia, motivo por el cual pasé todo su proceso gestacional con mucha tensión y preocupación”.

Sesión 3.

La tercera sesión se la realizó el día martes 9 de febrero del 2021 a las 10H00 am. Se procedió a aplicar el Test de Vulnerabilidad Al Estrés, que sirve para valorar y determinar el grado de vulnerabilidad que tiene la paciente. En donde se pudo apreciar ciertos rasgos de ansiedad, razón por la cual se procedió a aplicar La Escala De Ansiedad De Hamilton.

Sesión 4.

- La cuarta y última sesión se realizó el 17 de febrero del 2021 a las 10h00 am. Una vez que se analizó la información en base a lo relatado por la docente y revisada las herramientas usadas, luego se realizó la devolución del diagnóstico final, luego de todo el proceso psicodiagnóstico, se finalizó la sesión con la presentación del esquema terapéutico

SITUACIONES DETECTADAS

Resultados de las técnicas aplicadas.

El estrés laboral manifestado en el docente debido a varios factores ambientales que le provocaba tensión, tuvo como consecuencias que el paciente presente un cuadro de crisis de ansiedad, viéndose afectada su salud mental, provocando alteraciones en sus áreas cognitivas, conductuales y emocionales, que le impedían un adecuado desenvolvimiento en sus labores cotidianas, relaciones interpersonales y familiares.

En el presente estudio de caso se aplicó los siguientes test para la obtención de los resultados:

Test de Vulnerabilidad Al Estrés que sirve para valorar el grado de vulnerabilidad al estrés. La paciente lo realizó tal y como se le explicó, en un tiempo prudencial de 15 minutos, el test consta de un total de 20 Ítems, si la puntuación pasa los 30 indica que el sujeto es vulnerable al estrés. Si la puntuación es entre 50 y 75 es Seriamente vulnerable al estrés. Y si la puntuación pasa por encima de 75 es Extremadamente vulnerable al estrés. La paciente obtuvo como resultado una puntuación 59 puntos, resultado que confirma un grado seriamente de vulnerabilidad al estrés.

La Escala De Ansiedad De Hamilton, el cual consta de 14 ítems donde evalúa los aspectos psíquicos, físicos y conductuales, la paciente lo realizó en 10 minutos arrojando una puntuación 20 puntos, lo cual demuestra que el paciente manifiesta un grado ansiedad moderado

Área cognitiva la paciente tiene problemas para concentrarse, se olvida donde deja las cosas. Además, la paciente piensa que es incompetente y que va a realizar mal su labor.

Área afectiva presenta irritabilidad, hostigamiento, con ganas de llorar y ansioso por temor a realizar mal su trabajo.

Área conductual, la paciente está alejada de las interacciones sociales, la mayor parte del tiempo se encuentra frente a su computadora trabajando, revisando tareas o preparando clases.

En cuanto al área somática la paciente presenta alteraciones para conciliar el sueño, sueño interrumpido, fuertes dolores de cabeza, rigidez muscular cansancio.

Tabla 2

Cuadro Sindrómico.

ÁREAS	HALLAZGOS
Cognitiva	Mala memoria Dificultad para concentrarse

	Pensamientos de ser incompetente
	Realizar un mal labor en su trabajo
Afectiva	Ansiedad
	Hostigamiento
	Irritabilidad
Conductual	Está alejada de las interacciones sociales
	Pasa mucho tiempo en su computadora revisando trabajos
Somática	Presenta sintomatología como dolor de cabeza (cefalea)
	Tensión muscular
	Debilidad visual
	Problemas de sueño

Hallazgos de signos y síntomas distribuidos por áreas.

El factor predisponente en el estado del docente fue estrés laboral debido a varios factores ambientales que le provocaba tensión. Esta problemática se ha venido manifestando desde hace 4 meses

Una vez determinadas las áreas, facilita a determinar el diagnóstico presuntivo bajo los criterios del (DSM-V):

Otro problema relacionado con el empleo V62.29 (Z56.9)

Este criterio se utiliza cuando el problema laboral es el objeto de la atención clínica, y general impacto sobre el tratamiento del paciente. Las áreas a considerar según el DSM-V (2014) son:

Problemas con el empleo y entorno laboral, incluido el desempleo, cambios recientes de puesto de trabajo, amenaza de pérdida del mismo e insatisfacción laboral, horarios de trabajo estresantes e incertidumbre sobre opciones futuras. Asedio sexual en el trabajo u otros desacuerdos con el jefe supervisor, compañeros, otras personas del entorno laboral y el entorno laboral desagradable, hostil entre otros factores psicosociales de estrés relacionados con el empleo y cualquier otro problema relacionado con el empleo o el trabajo (p. 723).

SOLUCIONES PLANTEADAS

Después de realizar el proceso de valoración de la paciente con los hallazgos obtenidos se procedió a elaborar un esquema terapéutico basado en el enfoque de Terapia Cognitiva-Conductual (TCC). Con el objetivo de plantear actividades y técnicas que más tarde se usarán para la mejora del paciente.

PLAN TERAPÉUTICO

Tabla 3

Nº de Sesiones	Fecha	Hallazgos	Técnicas	Objetivos	Resultados
1 sesión	19/02/2021	-Pensamientos de ser incompetente y que va a realizar una mala labor en su trabajo	Reestructuración cognitiva	Identificar los pensamientos automáticos negativos que generan estrés	Reconocimiento de los pensamientos automáticos que le producen estrés en la vida laboral

Fuente: Autoría propia

1 sesión	22/02/2021	-Está alejada de las interacciones sociales -Pasa mucho tiempo en su computadora revisando trabajos	Programación de actividades	Organizar su tiempo y recuperar la motivación para realizar sus actividades	Aprovechamiento del tiempo al máximo
2 sesiones	26/02/2021 29/02/2021	-Dificultad para concentrarse -Tensión muscular -Ansiedad -Hostigamiento -Irritabilidad	Mindfulness	Reducir el estrés y modificar las emociones.	Meditación para manejar las situaciones generadoras de estrés
15 minutos en cada sesión y cuando tenga tensión			Ejercicios de respiración	de Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés	Hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica

CONCLUSIONES

En el presente estudio de caso se pudo determinar la incidencia del estrés laboral en la salud mental de un docente, afectando su rendimiento laboral como el desenvolvimiento en sus actividades cotidianas. Existen varios factores en los que se manifestó el estrés como es el área cognitiva, donde el individuo presenta falta de concentración, olvidos; área somática tales como cefalea, alteraciones para conciliar el sueño, dolor y tensión muscular; área afectiva donde presenta preocupaciones, enojo, irritabilidad, hostigamiento, ansiedad; y área conductual la paciente está alejada de las interacciones sociales, y en cuanto al pensamiento, la paciente piensa que es incompetente y que va a realizar mal su labor.

Por medio de la información obtenida en el proceso de investigación el diagnóstico del paciente según el DSM-V es: Otro problema relacionado con el empleo V62.29 (Z56.9), por las diversas actividades laborales en su trabajo de docente como revisar portafolios estudiantiles, asesoramiento y acompañamiento de proyectos de grado, clases virtuales, planificaciones de clases, a esto le sumamos su rol como madre y esposa, adicional de las tareas escolares de su hijo. También la paciente se encuentra cursando una maestría en Educación, además de las tareas y las clases que esto implica. Dentro de la sintomatología la P.I manifiesta que se siente agotada, somnolienta, desanimada, con dificultad para concentrarse en sus actividades laborales y domésticas; y en noche se le dificulta conciliar el sueño, permaneciendo despierta hasta altas horas de la noche.

En el presente estudio de caso se siguió la línea de investigación que consiste en el asesoramiento psicológico, y como sub-línea la investigación denominada asesoría y orientación educativa, personal, socio familiar, vocacional y profesional. Por lo que las soluciones que se plantearon tiene como objetivo ayudar al docente, para lo cual se aplicó un esquema terapéutico basado en el enfoque de Terapia Cognitiva-Conductual, de esta manera el paciente logre obtener una evolución favorable del estado de estrés en el que se encuentra, y así mejore su rendimiento laboral, aprendiendo a manejar problemas en momentos de tensión.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que la paciente siga las indicaciones dadas en cada una de las técnicas terapéuticas como identificar los pensamientos automáticos negativos que generan estrés, lo que le ayudará a reconocer dichos pensamientos que le producen estrés en la vida laboral, además aplicar la técnica de Mindfulness, que consiste en una meditación orientada a mejorar la salud y también realizar ejercicios de respiración ya que facilitan el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

También se recomienda que en la Unidad Educativa donde labora el docente se implementen procesos de consejería y orientación con el objetivo de que se reduzca el número de docentes con estrés laboral y de esta manera no afecte su desempeño con los estudiantes y así puedan brindar una educación de calidad que promuevan el aprendizaje integral.

BIBLIOGRAFIA

Association, A. P. (2014). *Manual de Diagnostico y estadístico de los trastornos mentales*. Arlington: Panamericana.

DSM-V. (2014). Asociación Americana de psiquiatría. En D. R. Restrepo, *Guia de criterios de los diagnosticos del DSM V* (págs. 129-138). Estados Unidos: Biblioteca Británica.

Duran, M. (2010). El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1-14.

Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of social issues*, 18-47.

Gonzáles, F. (2007). Instrumentos de evaluación psicológica. (Vol. XIV). La Habana: Editorial Ciencias Médicas. Recuperado de <https://bit.ly/2bLKFyq>

Hoyo, M. (2018). *Estrés Laboral*. Madrid: Publicaciones. I.N.S.H.T.

López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., & Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 378-379.

Nastri, L. S. (2021). *Hospital Alemán*. Obtenido de <https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/estres-laboral-por-que-se-produce/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Sanos en Casa - Salud Mental*. Obtenido de https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQiAyoeCBhCTARIsAOfpKxhntXzk4DlqcrjCehQ4sB2HthIwC-gxS_TpohzstMN2o9cuW431Kp4aApIVEALw_wcB

Pereira, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE. *Revista Educación* .

Pérez, D., García, J., García, T. E., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

Redacción Médica. (2020). *Redacción Médica*. Obtenido de <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-origen-evolucion-por-que-no-es-igual-sars-mers-1429>

Rodríguez Ramírez, J., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Estrés laboral en docentes. *Revista de Gestión Universitaria*.

Universidad Católica Boliviana San Pablo. (2007). “EL ESTRÉS LABORAL COMO SÍNTOMA DE UNA EMPRESA”. *Redalyc.org*, 57.

Yaq.es. (5 de Mayo de 2020). Obtenido de <https://yaq.es/reportajes/encuesta-covid-19-los-estudiantes-opinan-sobre-la-gestion-de-la-crisis>