



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



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

PROBLEMA:

**PREJUICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS LABORAL
DOCENTE DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “MONS.
FRANCISCO XAVIER DE GARAICOA” DEL CANTÓN SAN JACINTO
DE YAGUACHI.**

AUTORA:

MARÍA EUGENIA CORDERO CONTRERAS

TUTOR:

PSI. MIGUEL ANGEL GONZALEZ VALAREZO, M.Sc.

BABAHOYO – 2020



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



RESUMEN

El presente trabajo de investigación se centra en determinar la influencia que tienen los prejuicios en el estrés laboral docente del personal de la Escuela de Educación Básica “Mons. Francisco Xavier de Garaicoa” del Cantón San Jacinto de Yaguachi, para lo cual se utilizaron diferentes técnicas del psicodiagnóstico tales como entrevista, observación, cuestionario de estrés laboral, test de salud total, inventario de ansiedad de Beck e inventario para evaluación de estrés laboral “Burnout; con los cuales se pudo identificar que el principal prejuicio detectado fue hacia la educación virtual en el inicio de su implementación por el desconocimiento del manejo de las plataformas para el proceso de enseñanza-aprendizaje, es por ello que se recomendó como plan terapéutico el entrenamiento en solución de problemas para el personal docente, mientras que para la paciente caso de estudio por presentar síntomas relacionados al trastorno de ansiedad generalizada se recomendó la terapia cognitiva conductual y la técnica de relajación para que pueda manejar situaciones de tensión.

Palabra Claves: Prejuicio, Estrés Laboral docente, educación virtual, tecnologías de información y comunicación



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



ABSTRACT

The present research work focuses on determining the influence that prejudices have on teaching work stress of the staff of the School of Basic Education "Mons. Francisco Xavier de Garaicoa "from the Canton San Jacinto de Yaguachi, for which different psychodiagnostic techniques were used such as interview, observation, job stress questionnaire, total health test, Beck anxiety inventory and job stress evaluation inventory" Burnout; with which it was possible to identify that the main prejudice detected was towards virtual education at the beginning of its implementation due to ignorance of the management of platforms for the teaching-learning process, which is why training in training was recommended as a therapeutic plan. problem solving for the teaching staff, while for the case study patient due to symptoms related to generalized anxiety disorder, cognitive behavioral therapy and relaxation techniques were recommended so that she can handle stressful situations.

Keywords: Prejudice, Teaching Work Stress, virtual education, information and communication technologies



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



ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	ii
ABSTRACT.....	iii
1. Introducción.....	1
2. Desarrollo	2
2.1 Justificación.....	2
2.2 Objetivo.....	2
2.3 Sustento teórico	3
Prejuicio.....	3
Estrés	6
2.4 Técnicas aplicadas para la recolección de la información	12
2.5 Resultados Obtenidos.....	14
Situaciones Detectadas	16
Soluciones planteadas.....	18
3. Conclusiones.....	23
4. Bibliografía.....	25
5. Anexos.....	28

1. Introducción

Los prejuicios son opiniones que se emiten sobre un ente sin conocer información exacta para realizarlo, muchos de estos son concebidos por el ambiente en el cual nos desenvolvemos, la educación recibida, valores arraigados, emociones asociadas, entre otros; sin importar la fuente de estos regularmente tienden a ser negativos. Es por ello que en el presente trabajo se determina la influencia que tienen los prejuicios en el estrés laboral docente de la escuela de educación básica Mons. Francisco Xavier de Garaicoa del cantón San Jacinto de Yaguachi, cabe indicar que la temática está relacionada con la línea de investigación de la carrera denominada asesoramiento psicológico mientras que la sublínea de investigación es el malestar docente.

El principal prejuicio detectado y que ha generado mayor estrés laboral en los docentes es hacia el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación(TIC's), ya que la institución implementó la educación virtual debido al estado de excepción declarado a nivel mundial, puesto que muchos de ellos desconocen acerca del funcionamiento de las plataformas virtuales y de los recursos de hardware que deben utilizar para realizar el trabajo de manera eficaz.

Por lo cual se aplica diferentes técnicas relacionadas al proceso de psicodiagnóstico con la finalidad de detectar cómo ha afectado los prejuicios en la labor docente. El estudio se lo realiza a la directora de la unidad educativa, por ser la persona que guía las actividades pedagógicas y a la que se dan a conocer las percepciones que tienen tanto padres de familia como docentes de la institución,

2. Desarrollo

2.1 Justificación

La importancia del presente trabajo se centra en la necesidad de determinar cómo los prejuicios hacía la educación virtual contribuye al estrés laboral docente, además de ser un tema de actualidad por la implementación de esta modalidad en diferentes instituciones a nivel nacional debido al estado de excepción declarado a nivel mundial, con la finalidad de mejorar la forma en la que la paciente maneja los momentos de estrés laboral ocasionados por el uso de TIC's, ya que los profesores son personas que se sacrifican día a día para poder compartir el conocimiento, y muchas veces se aventuran a utilizar herramientas en las cuales existe poca habilidad de manejo o simplemente frustración al trabajar con las mismas.

En este trabajo los beneficiados serán todos los actores de la comunidad educativa de esta institución, como lo son, padres de familia y estudiantes. A su vez, considerando que el estrés laboral puede afectar a la salud física y psicológicamente sobre quien la padece, es trascendental realizar el estudio ya que las actividades que realizan la paciente dentro de la escuela de educación básica "Mons. Francisco Xavier de Garaicoa" son varias y el fruto de su labor tiene impacto en aquellos a quienes imparten su enseñanza.

Además, el fácil acceso y contacto con la paciente hace posible conocer sobre esta problemática silenciosa, los resultados que se logren obtener en esta investigación sirven como valiosa contribución para esta unidad educativa, a la vez que se volverá un referente para las demás instituciones de enseñanza pública o particular.

2.2 Objetivo

Determinar la influencia de los prejuicios en el estrés laboral docente de la escuela de educación básica Mons. Francisco Xavier de Garaicoa del cantón San Jacinto de Yaguachi mediante diferentes técnicas relacionadas al proceso de psicodiagnóstico

2.3 Sustento teórico

Prejuicio

Según Cuadrado et al. (2013) indican que el prejuicio es referido como “juicios previos generalmente negativos o desfavorables”(p.3), acerca de algo que se conoce mal o de forma insuficiente, se trata generalmente de una idea preconcebida por falta de información. Así mismo Etxeberria, Cuervo, Elorza y Damian (2012) definen al prejuicio como opiniones previas que se forma antes de conocer hechos reales, este implica un sesgo que no se fundamenta en razones.

A su vez el prejuicio posee tres componentes, las creencias sobre generalizadas sobre un grupo (estereotipo), los sentimientos o emociones experimentadas(hostilidad, ira) y los comportamientos, es decir la disposición de una persona en comportarse de una forma predeterminada ante los miembros de un grupo (Riso, 2014).

En conclusión, los prejuicios son opiniones previas que tienen las personas acerca de una situación o ente que desconocen, en su mayoría son negativas y se generalizan por el contexto donde se desenvuelven las personas, y los criterios que se han formado debido a experiencias anteriores, perspectivas emitidas por otras personas, influencias externas, entre otras.

Tipos de prejuicios

El prejuicio no sólo se enfoca en la opinión negativa sino también es una actitud que regularmente causa rechazo, contrariedad o total repudio, es por ello que existen diferentes tipos de prejuicios, los más generalizados según Garrido y Azpilicueta (2016) son:

Aspecto físico: Se produce cuando juzgamos o valoramos a alguien por su aspecto físico. Ilustración del Cómic: ¿Racista

Género: Existen prejuicios de género cuando valoramos más a los hombres que a las mujeres.

Edad: Se produce cuando valoramos más a las personas jóvenes que a los ancianos o a los más mayores.

Cultural/racial: El prejuicio cultural o racial es patente cuando consideramos inferiores o superiores a algunas culturas o bien juzgamos que el aspecto racial (físico) de una persona determina su personalidad.

Opción sexual: Se da este tipo de prejuicio cuando se produce un rechazo a las personas por su condición sexual o afectiva.

Religión: Se juzga y valora a las personas por sus creencias religiosas, identificando a los seguidores de una religión con los aspectos más negativos o más rechazables

Nacionalidad/región: Se identifica a las personas de una nacionalidad o una región con un supuesto carácter nacional, entendido como un conjunto de características negativas

Discapacidad/enfermedad: Los prejuicios de este tipo se manifiestan en el rechazo hacia personas a causa de una enfermedad o algún tipo de discapacidad.

Ideológico: se juzga a las personas por sus ideas políticas.

Económico: Se valora a las personas y a los grupos según la creencia de que la posición económica es fruto de la capacidad e inteligencia de las personas (p.8).

Aunque dentro de esta clasificación no existe el prejuicio hacia la educación virtual según Mena (2014) esta modalidad ha enfrentado prejuicios desde el principio, puesto que comúnmente la evalúan comparándola con la modalidad presencial; a continuación se indican los tipos de prejuicios hacia este tipo de educación.

Prejuicios en la educación virtual

Muchos de los prejuicios hacia la educación virtual tienden a aparecer debido al desconocimiento de las personas acerca del funcionamiento de las plataformas tecnológicas, el gran esfuerzo docente por el aumento de trabajo, y el cambio de escuela tradicional a una escuela constructivista, donde el compromiso del estudiante es mucho mayor ya que debe ser más independiente al momento de obtener el conocimiento. A su vez, hay personas que minimizan la calidad de este tipo de enseñanza, porque piensan que los estudiantes van a estar sólo en el proceso enseñanza-aprendizaje, por no existir una presencia física o control de un profesor en el aula (Mena, 2014).

Además, que un docente posea excelentes habilidades en la educación tradicional no significa que tendrá éxito en el e-learning (Silva y Astudillo, 2013). Tomando en consideración que e-learning es el aprendizaje mediante plataformas virtuales, y que éstos van avanzando según las nuevas tendencias tecnológicas, el rol del docente en cuanto a la implementación de esta modalidad, según Cabero et al. (2015) estará relacionado con:

- a. Diseñar objetivos y competencias de cada temática que permitan el fácil entendimiento de los estudiantes.
- b. Hacer el control semanal del estudiantado, lo que conlleva a más tiempo de dedicación en corrección de trabajos
- c. Identificar las evidencias o trabajos que deberán presentar los estudiantes

En cuanto a los prejuicios para la educación virtual existen dialécticas emprendidas por aquellos que están a favor y en contra de estas, para Nieto (2012) se encuentran las siguientes:

- a. Si el navegar en internet es o no aprender
- b. La interactividad en internet genera o no aprendizajes.
- c. Buscar información en internet es fácil o no tanto.
- d. La escuela o institución con internet es moderna o sigue siendo la misma.
- e. Comunicarse en línea resulta en una mejor comunicación humana.
- f. Su no-linealidad favorece los procesos de aprendizaje,
- g. El profesor podrá o no planificar las actividades y desarrollarlas mediante internet (p.145).

En Ecuador, a raíz del estado de excepción decretada por Covid-19, muchas instituciones optaron por la modalidad de educación virtual, y más aún las instituciones particulares ya que desean realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera eficaz utilizando las TIC's; al no estar familiarizados con el uso de las plataformas virtuales muchos prejuicios fueron emitidos en cuanto a la efectividad de este tipo de modalidad, ya que no se

estaban utilizando software para gestión educativa y algunos docentes no estaban familiarizados sobre su uso.

Estrés

El ritmo de vida apresurado, la incertidumbre sobre los cambios en la sociedad, la expansión de la información que permite estar al tanto en tiempo real de lo que ocurre, así como la sociedad nos exige competir laboralmente, e incluso en el ámbito social para no quedarnos atrás, son factores que otorgan una sensación de inadaptación e impotencia para hacerle frente a las exigencias de la actualidad, estas sensaciones han surgido como consecuencia a que el estrés domine el título de enfermedad en los tiempos presentes, ya que el estrés es una reacción fisiológica de nuestro cuerpo producido ante situaciones difíciles, que puede afectar las funciones normales de nuestro organismo si este no logra controlarse (Avila, 2014).

También Organización Internacional del Trabajo (2016) define al estrés como “ la respuesta física y emocional, a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias”(p.2). Está relacionado con la organización, el diseño y relaciones laborales, y se presenta cuando las exigencias son mayores a las capacidades, recursos o necesidades del empleado(Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), 2020).

Fases del estrés

Según diversos autores se refieren al estrés como sucesos que causan tensión en este sentido no fue hasta 1956 cuando el doctor Hans Selye lo trasladó al campo de la salud, en

este sentido identificó tres fases del estrés denominados aguda o alerta, resistencia y agotamiento (Peralta y Villalba, 2019).

La fase de alerta es una reacción hormonal, liberando adrenalina y es cuando nuestro organismo produce el máximo de energía para sobrellevar un evento; mientras que la resistencia nuestro cuerpo trata de reestablecer las funciones normales de nuestro cuerpo haciendo trabajar aún más al sistema inmunológico, lo que puede provocar trastornos emocionales y fatiga. Por último, el agotamiento, en esta etapa nuestro cuerpo a agotado todas las energías que tenía, esta fase provoca debilidad, sensación de angustia, depresión incluso falta de apetitos, y si las demandas estresantes no disminuyen puede verse afectado el sistema inmunológico (Ávila, 2014; López, Díaz, Cintra, y Limonta, 2014).

Tipos de estrés

Para Herrera et al. (2017) y López et al. (2014) el estrés podría clasificarse según su incidencia en:

Estrés agudo, la persona experimenta una amenaza inminente, ya sea por presiones que se tienen o exigencias anticipadas al futuro, al percibirla nuestro cuerpo prepara inmediatamente la reacción, entre los síntomas se tiene enojo, ansiedad, depresión además se puede tener dolores musculares, estomacales o sobreexcitación pasajera.

Estrés agudo episódico, la padece las personas que tienen estrés agudo de forma recurrente, por lo general llevan un ritmo acelerado de sus vidas, pero de forma desordenada, toman muchas responsabilidades y no pueden con la exigencia autoimponen, son irritables, y sus relaciones interpersonales no son buenas.

Estrés crónico, puede presenciarse cuando se tiene un sin número de hechos estresantes, o con un acontecimiento que se ha mantenido de forma igual por un lapso demasiado largo, en este caso las personas que las padecen no ven salida a la situación que

las deprime, y en algunos casos pueden presentar temblores, disminución de su capacidad mental, pesimismo, insomnio, reducción de niveles de energía, también puede acarrear descuido por parte de la persona que lo sufre de su aspecto físico, higiene, pérdida de apetito o sobrealimentación, como ejemplo se tendría el aumento de trabajo o responsabilidades.

Ante la presencia de cualquiera de estos tipos de estrés nuestro cuerpo reaccionará de forma rápida, tanto a nivel físico como emocional, ya que intentará de liberar esa tensión que presenta, los que necesitan ayuda de un especialista son los relacionados con agudo episódico y crónico.

Estrés Laboral docente

Para Felix, García y Santa (2018), el estrés laboral es considerado como “una experiencia subjetiva de una persona, generada por la percepción de que existen demandas excesivas o amenazantes difíciles de controlar y que pueden tener consecuencias negativas para ella”(p.32). En consecuencia, el estrés laboral docente puede definirse como “el conjunto de reacciones emocionales, fisiológicas, cognitivas y del comportamiento que influye en la actividad laboral de los docentes, y en su resultado pedagógico.” (Zuñiga y Pizarro, 2018, p. 172). Tomando en consideración que la docencia es una de las profesiones más estresantes, este puede afectar de forma negativa el normal desenvolvimiento del docente, que en muchas ocasiones se ve agobiado por actividades propias de su profesión o por no saber afrontar situaciones que se le presentan.

Causas del estrés laboral docente

Para Durán (como se citó en Félix, García y Mercado, 2018), las fuentes del estrés laboral de forma general, provienen de factores psicosociales en el trabajo y estresores. Los factores psicosociales están relacionados con las experiencias, expectativas y percepciones

del empleado, entre los principales generadores de esta categoría se encuentran el desempeño laboral, administración, organización y funciones, actividades que se desarrollan, clima de trabajo y aspectos relacionados a la institución.

Mientras que Felix, García y Santa (2018) indican que los estresores pueden ser internos las cuales son producidas por aspectos físicos por ejemplo un dolor de cabeza o por una herida, además también pueden ser producidas por factores cognoscitivas tales como un recuerdo desagradable, sentimientos de culpa, entre otros estresores los autores también mencionan que pueden ser externos producidos por el contexto donde se desenvuelve el trabajador, de igual forma puede estar relacionado con aspectos cognitivos como al momento de llegar a un lugar en donde las personas lo vean y dejen de hablar, o falta de apoyo del grupo. Además, Saltijeral y Ramos (2015) mencionan que los estresores específicos en los docentes son los siguientes:

Presión por concluir el programa educativo, sobrecarga de trabajo y de alumnos que atender, pérdida de prestigio profesional, falta de apoyo por parte de la organización educativa, escaso contacto entre la familia y la escuela, la falta de respeto que muchos alumnos muestran hacia la figura del docente, la necesidad de una mayor preparación para enfrentar los retos que impone el alumnado, rutinas perniciosas que se establecen en los centros, pérdida de condiciones y estabilidad laboral, y sensación de que el trabajo no es suficientemente remunerado, a pesar de laborar, en ocasiones, dos turnos para ganar más dinero.

El principal estresor en el caso de estudio que se pudo identificar es la necesidad de una mayor preparación para enfrentar los retos que impone el alumnado, ya que, al trabajar con plataformas virtuales, deben buscar diferentes métodos para que el proceso enseñanza aprendizaje se realice de forma eficaz.

Síntomas del estrés laboral docente

Para Paula (como se citó en Martínez, Rodríguez y Cobeña, 2018) indica que las manifestaciones del estrés en cualquier actividad humana incluida la de profesores, es representada a través de síntomas tales como:

- a) Psicósomáticos, relacionados con alteraciones en el sueño, digestivas, corporales, palpitations cardíacas; que responden a origen psicológico.
- b) Sintomatología Conductual, consiste en evitar situaciones por temor, caminar por ansiedad, excesos en la ingesta de café, alcohol, fármacos, acciones extremas como agresividad, ausentismos e impuntualidad laboral.
- c) Sintomatología Emocional, está relacionada con el manejo de los afectos; es decir, distanciamiento con las personas, poca tolerancia a la frustración, cansancio, culpabilidad, problemas de autoestima, soledad, desorientado, depresivo, entre otros.
- d) Sintomatología Cognitiva se caracteriza por contenidos en sus pensamientos de tipo negativo sobre sí mismo y de los demás, alteraciones en hábitos de estudio como pensar, concentrarse, ideas irracionales, olvidos frecuentes y disminución del desempeño (p.89).

La depresión es uno de los síntomas que más se presenta en los docentes según diversos autores, al igual que el síndrome de Burnout ya que según Muñoz y Correa (2012) “los docentes de primaria y secundaria son profesionales en alto riesgo de sufrir este síndrome” (p.228); este se caracteriza por el agotamiento mental, físico y emocional por las exigencias que tiene la persona en su trabajo.

Consecuencias del estrés laboral docente

Para Rodríguez, Bermello y Pinargote (2018), las consecuencias del estrés laboral docente desencadena lo siguiente:

- a. Falta de competencia.
- b. Falta de esfuerzo.
- c. Carencia de expectativas.
- d. Insatisfacción laboral.
- e. Mala relación de trabajo.
- f. Insatisfacción económica.
- g. Siente que no es reconocido.
- h. Falta de seguridad laboral.
- i. Fatiga física y emocional.
- j. Frustración laboral.
- k. Monotonía.
- l. Ausencia laboral.

- m. Abandono de la profesión.
- n. Problemas de salud (migraña, dolor de cabeza ...)
- o. Problemas emocionales (temor, desequilibrio...)
- p. Violencia física en el aula.
- q. Conflictos ideológicos,
- r. Aislamiento social (prr.36).

Si bien es cierto el estrés laboral dependerá de la forma como el docente asuma cada situación que se le presenta, identificarlos síntomas que se tienen de estrés y los factores que las están causando es importante, para que el desempeño del profesional no se vea afectado.

2.4 Técnicas aplicadas para la recolección de la información

Investigación Descriptiva

El presente estudio está basado en una investigación descriptiva ya que se analiza como los prejuicios hacia las tecnologías de información puede influir en el estrés laboral docente, para lo cual se aplicará diferentes técnicas del proceso de psicodiagnóstico.

Entrevista

La entrevista es una técnica empleada en todo el proceso de psicodiagnóstico; es necesaria para conocer cuáles son los prejuicios que más se tiene en la escuela por parte de los docentes y cómo está afectando en el desempeño del personal, además se recolecta las percepciones y perspectivas que tiene el entrevistado, en este caso de estudio se lo realizará a la directora de la institución.

Historia Clínica

La historia clínica es importante para conocer datos importantes del paciente referente a edad, ocupación estado civil, historia del paciente, aspecto relacionados con la salud, enfermedades sufridas, el entorno familiar y en el cual se desenvuelve, esto es importante ya que sirve como guía para el diagnóstico (**Anexo 1**).

Observación

El método de observación permite mediante una ficha con datos informativos registrar datos que se presentan al realizar la sesión al paciente, tales como descripción física y del entorno, comportamiento, pensamiento, conducta; utiliza este método para detectar los prejuicios que más aquejan a la institución y como han ido evolucionando en el periodo escolar presente, a su vez la influencia que ha tenido en el estrés laboral docente (**Anexo 2**).

Cuestionario de Estrés Laboral OIT – OMS

El cuestionario de estrés laboral de la Organización Internacional del Trabajo(OIT) en conjunto con la Organización Mundial de la Salud(OMS) permite establecer los aspectos que causan más estrés en el contexto de trabajo, identificando cuál de estos es una fuerte fuente estresor, este cuestionario consta de 25 ítems con aspectos tales como clima organizacional, estructura organizacional, territorio organizacional, tecnología, influencia del líder, falta de cohesión y respaldo del grupo(**Anexo 3**).

Test de Salud Total de Langner-Amiel

Este tipo de cuestionario permite detectar la posible falta de salud por factores relacionados con el estrés, en este cuestionario se enlista una serie de síntomas con la cual se obtiene información sobre pensamientos, sentimientos y comportamientos que podría derivar a un problema de salud mental, este instrumento es de detección, por lo cual los síntomas que se detecten se deben aplicar otros test para conocer del problema más específico (**Anexo 4**).

Inventario de ansiedad de Beck

Este instrumento permite determinar síntomas somáticos de ansiedad, tanto desórdenes como cuadros depresivos, el cual consta de 21 ítems, con una escala de Likert que va desde 0” en absoluto” a 3 “severamente, casi no podía soportarlo” (**Anexo 5**).

Inventario para la evaluación del estrés laboral “Burnout”

El instrumento permite determinar el estrés laboral que existe entre el paciente y el entorno de trabajo, además permite identificar si existe desgaste por parte de la persona a causa de su desempeño laboral también conocido como Burnout, el cual consta de tres escalas, concernientes al Cansancio Emocional, Despersonalización y Realización (**Anexo 6**).

2.5 Resultados Obtenidos

En el presente trabajo se aplicó el proceso de psicodiagnóstico a la directora de la institución, puesto que ella es la persona a quien acude la comunidad educativa cuando se tiene problemas, se implementa nuevos métodos de enseñanza o si se tiene quejas de cualquier índole.

La Paciente de 54 años, de género femenino, nacionalidad ecuatoriana, de estado civil casada, domiciliada en las avenidas Mariscal Sucre y Rocafuerte en la ciudad de Yaguachi, tiene 3 hijos todos mayores de edad, habita una casa de cemento con su esposo y dos de sus hijos, presenta síntomas de diabetes emocional, labora hace 11 años en la Escuela de Educación Básica “Mons. Francisco Xavier de Garaicoa”.

Debido al estado de excepción declarado a nivel nacional y que la paciente, forma parte de la población vulnerable, disponía de poco tiempo por encontrarse realizando teletrabajo y supervisando las actividades de todos los docentes de la institución, se le procedió a realizar 5 sesiones de una duración aproximada de 30 a 40 minutos, las cuales se detallan a continuación:

Sesión 1

Fecha: 21/08/2020

Hora: 11:30-12:01

Se realizó la visita al domicilio de la paciente ya que está realizando teletrabajo, en la misma se procedió a recopilar información personal de la paciente, además de entrevistar para conocer la percepción sobre los prejuicios que tenían hacia la institución los miembros de la comunidad educativa.

Sesión 2

Fecha: 24/08/2020

Hora: 12:00-12:40

En esta sesión la paciente se encontraba supervisando las labores de los docentes mediante las plataformas virtuales, se continuó con la entrevista para conocer cuáles eran las

percepciones que tenía sobre la nueva modalidad de estudio que había implementado la institución, y si se había generado algún tipo de inconveniente en los docentes, además se procedió con la aplicación del Cuestionario de estrés laboral, para conocer los aspectos que contribuían con estrés.

Sesión 3

Fecha: 26/08/2020

Hora: 11:10-11:50

En esta sesión se procedió a aplicar el Test de Salud Total para conocer si aspectos psicosomáticos y relacionados al estrés estaban aquejando a la paciente; además se continuó con la entrevista para conocer cómo habían abordado los docentes la nueva modalidad de trabajo, cuáles eran los inconvenientes que tuvieron al implementarla, y la percepción acerca de beneficios o desventajas que se presentaban con esta, y las diferencias que encontraba con la modalidad de estudio tradicional(presencial).

Sesión 4

Fecha: 28/08/2020

Hora: 12:15-12:45

En esta sesión tras detectar que la paciente tenía síntomas de ansiedad, se le aplicó en Inventario de Ansiedad de Beck el cual permite valorar síntomas somáticos relacionados a la ansiedad, además se le realizó preguntas acerca de su estado de ánimo, lo que le causa preocupaciones, acerca de alteraciones de sus emociones, para determinar si las sintomatologías detectadas eran de origen personal o laboral.

Sesión 5

Fecha: 31/08/2020

Hora: 10:00-10:25

En la última sesión se aplicó el Inventario para evaluación de estrés laboral “Burnout”, para conocer si la paciente tiene cansancio emocional, despersonalización o el estrés está afectando su realización personal; además se continuó entrevistando para conocer la situación actual y cómo se está llevando la nueva modalidad de estudio, si existe algún

inconveniente con este, o si representa malestares en los docentes, al igual que si se han presentado quejas de padres, estudiantes o mando superiores.

Situaciones Detectadas

Cuando se realizó las sesiones la paciente se encontraba calmada, supervisando la clase mediante la plataforma virtual de una de sus docentes de educación básica, había establecido un lugar específico para realizar esta actividad, al entrevistarla(**Anexo 7**) indicó que no percibía prejuicios de ninguna índole en la actualidad por parte de la comunidad educativa, sin embargo antes del inicio de clases, cuando las autoridades dispusieron que se realice las clases por modalidad virtual hubo incertidumbre al no conocer sobre plataformas virtuales y del manejo de dispositivos de forma eficiente, ya que no habían sido capacitados en esa área, además muchos de sus compañeros no se sentían capacitados para dar una educación de calidad mediante esta modalidad, por lo cual optaron mediante el consejo ejecutivo buscar software que permitan realizar sus actividades como si fuese una clase presencial, con el mismo rigor y calidad que caracterizaba a la institución, escogiendo dar clases en vivo mediante Zoom y adquirir una plataforma de gestión educativa denominada Idukay, además de realizar clases demostrativas por parte de todos los docentes para verificar cómo se iban a realizar y cuáles eran los aspectos de mejora que debían considerar, algunos se encontraban nerviosos, y hasta la misma paciente tuvo que realizar clases demostrativa ante sus superiores; con todo lo detallado se evidencia que el único prejuicio que tenían era hacia la educación virtual y el uso de las plataformas para dar sus clases; en cuanto a los inconvenientes que habían presentado los docentes era la falta de conocimiento del manejo de estas pero que cada uno asumió el aprendizaje y compartía información con sus otros compañeros para el manejo óptimo de los sistemas antes mencionados, en cuanto a los padres de familia y estudiantes no hubo inconvenientes ya que cada uno contaba con los medios para recibir las clases y de a poco se fueron acoplando, los únicos problemas que se presentan

tiene que ver con el servicio de internet inestable, la falta de equipos tecnológicos con grandes características para brindar sus conocimientos por parte de este medio; en cuanto a si la nueva modalidad había generado estrés en los docentes la paciente indicó que al inicio por el desconocimiento que se tenía si había causado malestar pero que de a poco supieron desenvolverse, encontrando nuevas técnicas para el aprendizaje efectivo; además también la paciente indicó que entre la modalidad virtual y la modalidad tradicional, no había mucha diferencias y que la primera modalidad mencionada era de gran ayuda, cuando se le preguntó ¿porque creía que se generaba los prejuicios hacia la modalidad virtual? indicó que era por el desconocimiento de las personas.

Por otra parte, al aplicar el Cuestionario de Estrés Laboral OIT-OMS se pudo detectar que el aspecto que mayor estrés causa es el tecnológico ya que la puntuación fue 5/7, esto debido a que el personal no cuenta con equipos con grandes características, el servicio de internet y que no han adquirido la plataforma de streaming sin restricciones y sólo permite la impartición de 40 minutos de clases, por lo cual deben estar reconectándose cuando ese lapso vence.

En cuanto a la aplicación del Test de Salud Total la valoración fue $T=5$, donde T es el número de respuestas positivas; esta respuesta es una señal de aviso sin embargo el autor indica que si es mayor a 8 se debe hacer un examen más profundo, los síntomas más recurrentes en la paciente son dolores de cabeza y problemas para conciliar el sueño.

Al verificar que en el test mencionado anteriormente tenía síntomas recurrentes de ansiedad, se procedió a aplicar el Inventario de Ansiedad de Beck el cual dio una ponderación de 15 lo cual evidencia la presencia de una Ansiedad muy baja, entre las sintomatologías detectadas se encuentran incapacidad de relajarse, sensación de inestabilidad, palidez., miedo a perder el control, dolores de cabezas continuos y tensión muscular.

Mientras que al aplicar el Inventario para evaluación de estrés laboral “Burnout” obtuvo una confiabilidad en la aplicación de 0,71 por lo cual se considera que los datos obtenidos son los más confiables, entre las situaciones encontradas fue que en Cansancio Emocional la paciente obtuvo 6 de 32 puntos, en Despersonalización 1 de 28 puntos mientras que para Realización Personal obtuvo una puntuación de 0 de 28 puntos, por lo cual se concluye que la paciente no tiene síndrome de Burnout ya que el resultado del test fue de 6, siendo 50 la puntuación que debería obtener para considerar que padece del síndrome antes mencionado, además se detectó que la causa de estrés y molestias por parte de la paciente era por factores personales ajenos al laboral.

Considerando las entrevistas realizadas en las diferentes sesiones, los cuestionarios aplicados y síntomas presentados estos cumplen con los criterios del manual CIE-10 y DSM-5 que diagnostica a la paciente con F41. 1 Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) (300.02), detectando las siguientes sintomatologías:

Criterios de diagnóstico	Área	Situación detectada
Ansiedad y preocupación excesiva	Cognitiva	Por estar física y emocionalmente bien para sus familiares
Dificultad para dormir	Conductual	Tienen pensamientos sobre el futuro que le dificulta conciliar el sueño
Tensión muscular	Somática	Presión por cumplir con obligaciones adquiridas en el ámbito económico
Dolores de cabeza continuos		

Soluciones planteadas

Al finalizar el proceso de psicodiagnóstico para el caso de estudio y una vez detectado que el principal prejuicio por parte de la comunidad educativa fue hacia la educación virtual al inicio de su implementación causando un estrés positivo en los docentes de la institución, y

que la paciente presenta síntomas de estrés, pero por factores personales; se plantea El Entrenamiento en Solución de Problemas, Terapia Cognitiva Conductual y técnicas de relajación, con el siguiente esquema de plan terapéutico:

ESQUEMA TERAPEÚTICO						
Variable	Categoría	Objetivo	Actividad	Técnica	Sesiones	Resultado esperado
Prejuicio	Cognitivo- Conductual	Identificar áreas de conocimiento pedagógicos e informáticos deficientes en los docentes relacionados a la educación virtual, para plantear alternativas de solución y ejecutar la mejor de ellas.	Se reúne a los docentes de la escuela para conocer las dificultades en áreas de pedagogía e informática al momento de dar sus clases, con la finalidad de con esos aspectos detectados puedan reforzarlos, para lo cuales se plantea soluciones tanto de parte de ellos como de los directivos de la institución, posterior a ello se evalúa la factibilidad de cada una de ellas para escoger la	Aplicación de Test de Escala de Ansiedad hacia la computadora(CARS), Entrenamiento en Solución de Problemas	Sesiones:5 Fecha: 28/09/2020 30/09/2020 02/10/2020 06/10/2020 08/10/2020 Duración aproximada: promedio de 40 minutos de cada sesión	Se identificarán las áreas de pedagogía e informática en la que los docentes presentan mayores inconvenientes, además conocerán la forma de abordar problemas que tienen en cualquier ámbito y las fases para llegar a una solución óptima.

ESQUEMA TERAPEÚTICO						
Variable	Categoría	Objetivo	Actividad	Técnica	Sesiones	Resultado esperado
			mejor, implementándola y se hace monitoreo continuo para verificar la efectividad de esta, retroalimentándola si es posible.			
Estrés	Cognitivo-Conductual	Identificar emociones, pensamientos y conducta para eliminar los que causan malestar en la paciente mejorando el ánimo y bienestar.	Se pregunta al paciente acerca de su salud física y mental, o problemas actuales o pasados que la están aquejando, se incita a la paciente que hable de los pensamientos, sentimientos y cosas que le causan	Terapia Cognitiva Conductual	Sesiones:8 Fechas: 05/10/2020 08/10/2020 12/10/2020 15/10/2020 19/10/2020 26/10/2020 05/11/2020 09/11/2020 Duración aproximada de 40 minutos por cada sesión.	La paciente podrá afrontar de forma positiva los inconvenientes que se le presente

ESQUEMA TERAPEÚTICO						
Variable	Categoría	Objetivo	Actividad	Técnica	Sesiones	Resultado esperado
			preocupación, se alienta a dar la opinión sobre cada hecho negativo, se presentan alternativas de afrontamiento de esas situaciones.			
	Cognitivo- Conductual Somática	Explicar técnicas de relajación para disminuir la tensión física o mental de la paciente	Se explica dos técnicas de relajación de visualización y autógena, además se recomienda realizar otras a su alcance como la aromaterapia, respiración, musicoterapia o terapia del arte, para disminuir la tensión que le provoca ciertos eventos.	Relajación	Sesiones: 5 Fechas: 13/11/2020 20/11/2020 27/11/2020 04/12/2020 11/12/2020 Duración aproximada de 40 minutos por cada sesión.	La paciente aplicará técnicas de relajación si se presenta un evento que le genera tensión

3. Conclusiones

Del presente estudio se pudo evidenciar que el principal prejuicio que influyó en el estrés laboral docente fue hacia el uso de las tecnologías de información como método para dictar clases debido al estado de excepción declarado a nivel mundial por el cual ya no se podía realizar de forma presencial, sin embargo, esto sólo se evidenció al inicio de su implementación ya que después la comunidad educativa se fue acoplando a esta nueva modalidad de estudio.

En este sentido, la presente investigación permitió verificar que no se puede generalizar que los prejuicios hacia la institución pueden causar estrés laboral docente, y que también dependerá del tipo de unidad educativa, dirección y medidas de afrontamiento que tiene el personal.

Por otra parte, uno de los logros alcanzados fue que se pudo constatar con la teoría que el desconocimiento hace que los prejuicios existan, pero cuando se llega a conocer del tema este desaparece, además se identificó que la falta de aptitudes sobre manejo de las plataformas virtuales fue un elemento estresor, pero a su vez generó un estrés positivo que hizo que los docentes se auto eduquen para afrontar los nuevos retos de la educación virtual, al igual que el trabajo en equipo y el compañerismo permitió disminuir la carga emocional.

Mediante el proceso de psicodiagnóstico se denotó que la paciente no tenía estrés laboral ni el síndrome de Burnout asociado a este, sin embargo, presentaba sintomatologías recurrentes asociados al trastorno de ansiedad generalizada el cual se diagnosticó mediante las diferentes sesiones, cuestionarios aplicados y el cumplimiento de los criterios

relacionados al manual CIE-10 y DSM-5 relacionados al ítem F41. 1 Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) (300.02), por lo cual se plantea la terapia cognitiva conductual y la técnica de relajación, para que pueda manejar momentos de tensión.

Una de las formas de mitigar los prejuicios es educándose, por lo cual para los docentes se propuso el entrenamiento en solución de problemas, para que puedan detectar los inconvenientes que tienen, encontrando alternativas de solución que permitan reforzar áreas de conocimiento deficientes.

Por consiguiente, por los factores detectados, se recomienda realizar un monitoreo constante de las actividades docentes, identificando los inconvenientes que tienen a impartir sus clases mediante las plataformas virtuales, y áreas que requieren reforzarse para desarrollar el proceso enseñanza-aprendizaje; además de brindar cursos de perfeccionamientos docentes relacionados a las tecnologías de información, de la misma manera que se efectuó el plan terapéutico establecido para el caso de estudio.

Teniendo en consideración los resultados del presente estudio se sugiere aplicarlo en otra institución particular y fiscal para corroborar los resultados, y verificar si existen más prejuicios que influyen sobre el estrés laboral docente, además de verificar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que tienen por la implementación de esta nueva modalidad.

4. Bibliografía

- Avila, J. (30 de Julio de 2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Rev.Cs.Farm. y Bioq.*, 2(1), 117-125. doi:ISSN 2310-0265
- Cabero, J., Llorente, M., Maíz, I., Hernández, M., Barroso, J., Castaños, C., . . . Fonseca, M. (2015). *Mitos, Prejuicios y Realidades de la educación a distancia*. Caracas, Venezuela: Universidad Metropolitana. doi:ISBN 978-980-247-238-3
- Cuadrado, I., Navas, M., García, M., Calderón, S., Morera, M., Gaviria, E., . . . Tatar, M. (2013). *El estudio del prejuicio en psicología social*. Sanz y Torres. doi:ISBN: 9788415550372
- Etxeberria, F., Cuervo, S., Elorza, T., & Damian, P. (2012). *Ikuspegi*. Obtenido de PREJUICIOS, INMIGRACIÓN Y EDUCACIÓN:
https://www.ikuspegi.eus/documentos/formacion/GUIA_PREJUICIOS_CASTELLANO.pdf
- Felix, R., García, C., & Santa, M. (Junio de 2018). El estrés en el entorno laboral. *Cultura Científica y Tecnológica*, 15(64), 31-42.
doi:<http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>
- Garrido, J., & Azpilicueta, M. (2016). *Educatolerancia*. Obtenido de Conocemos los estereotipos y prejuicios para evitar la discriminación:
<http://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/conocemos-los-prejuicios-y-estereotipos-para-evitar-la-discriminacion.pdf>
- Herrera, D., Coria-Ávila, G., Muñoz, D., Graillet-Mora, O., Aranda-Abreu, G., Rojas-Durán, F., . . . Nafissa, I. (22 de Junio de 2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*, 8(17). Obtenido de
<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HTML.html>

- Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). (03 de Junio de 2020).
Estrés. Obtenido de <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/estres.html>
- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., & Limonta, R. (Abril de 2014). Estrés, el "gran depredador".
Revista de Información Científica, 84(2), 375-384. doi:ISSN 1028-9933
- Martínez, H., Rodríguez, L., & Cobeña, K. (2019). Estrés laboral en los docentes del circuito
03 Distrito 13D11 de la zona 04 de educación y estresores psicosociales prevalentes.
Cognosis, 4(1), 83-98. doi:ISSN 2588-0578
- Mena, M. (2014). La Educación a Distancia: Prejuicios y desafíos. *Virtualidad, Educación y
Ciencia*, 5(8), 66-73. doi:ISSN-e 1853-6530
- Muñoz, C., & Correa, C. (2012). BURNOUT DOCENTE Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN DOCENTES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA. *Revista
Colombiana de Ciencias Sociales*, 226-242. doi:ISSN: 2216-1201
- Nieto, R. (2012). EDUCACIÓN VIRTUAL O VIRTUALIDAD DE LA EDUCACIÓN.
Revista Historia de la Educación Latinoamericana, 14(19), 137-150. doi:ISSN 0122-
7238
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés Laboral*. Obtenido de
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-
lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-
lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)
- Peralta, J., & Villalba, W. (Diciembre de 2019). Estrés laboral y desarrollo de trastornos
psicosomáticos en estudiantes de postgrados. *Psicología y salud*, 29(2), 177-186.
doi:<https://doi.org/10.25009/pys.v29i2.2584>
- Riso, W. (2014). *Breve anatomía del prejuicio*. Santiago de Chile: Patagonia.
- Rodríguez, L., Bermello, I., & Pinargote, E. (Marzo de 2018). EL ESTRÉS Y SU IMPACTO
EN LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS. *Revista:
Caribeña de Ciencias Sociales*. doi:ISSN: 2254-7630

- Saltijeral, M., & Ramos, L. (2015). Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. *Salud Ment*, 38(5), 361-369. doi:<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.049>.
- Silva, J., & Astudillo, A. (2013). Formación de tutores aspecto clave en enseñanza virtual. *Didasc@lia: Didáctica y Educación.*, 4(1), 87-100. doi:ISSN-e 2224-2643
- Zuñiga, S., & Pizarro, V. (2018). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. 29(1), 171-180. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>

5. Anexos

Anexo 1. Modelo de Historia Clínica

HISTORIA CLÍNICA

HC. # _____

Fecha: ____/____/____

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: _____ Edad: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Género: _____ Estado civil: _____ Religión: _____

Instrucción: _____ Ocupación: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Remitente: _____

2. MOTIVO DE CONSULTA

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

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

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL

6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

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

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

6.3. HISTORIA LABORAL

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

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

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

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

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

6.9. HISTORIA MÉDICA

6.10. HISTORIA LEGAL

6.11. PROYECTO DE VIDA

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

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

7.2. ORIENTACIÓN

7.3. ATENCIÓN

4. MEMORIA

7.5. INTELIGENCIA

7.6. PENSAMIENTO

7.7. LENGUAJE

7.8. PSICOMOTRICIDAD

7.9. SENSOPERCEPCION

7.10. AFECTIVIDAD

7.11. JUICIO DE REALIDAD

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

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

9.1. Factores predisponentes:

9.2. Evento precipitante:

9.3. Tiempo de evolución:

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

11. PRONÓSTICO

12. RECOMENDACIONES

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos

Firma del pasante

Anexo 2. Ficha de Observación

FICHA DE OBSERVACIÓN PSICOLÓGICA

I. DATOS GENERALES

Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Instrucción: _____

Numero de sesión: _____

Tiempo de observación: _____

Minutos _____ Hora de inicio ____:____ Hora final ____:____

Nombre del observador: _____

Fecha: _____

II. DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN

DESCRIPCIÓN FÍSICA

DESCRIPCIÓN DEL ENTORNO

DESCRIPCIÓN EL COMPORTAMIENTO (CURSO Y CONTENIDO DEL PENSAMIENTO, CONDUCTAS, REGISTRO NARRATIVO)

COMENTARIO

Anexo 3. Cuestionario de Estrés Laboral

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL								
INFORMACIÓN PERSONAL								
Sexo:				Edad:				
Estado civil:				Nivel de estudios:				
Cargo:				Institución:				
INSTRUCCIONES								
<p>El presente cuestionario sirve para medir el nivel de ESTRÉS LABORAL. Consta de veinticinco ítems relacionados con los estresores laborales. Para cada pregunta, marque con una "X" para indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés. De acuerdo a la escala que se presenta a continuación:</p> <p>1 si la condición NUNCA es fuente de estrés 2 si la condición RARAS VECES es fuente de estrés 3 si la condición OCASIONALMENTE es fuente de estrés 4 si la condición ALGUNAS VECES es fuente de estrés 5 si la condición FRECUENTEMENTE es fuente de estrés 6 si la condición GENERALMENTE es fuente de estrés 7 si la condición SIEMPRE es fuente de estrés</p>								
No.	Preguntas	Frecuencia						
		Nunca	Raras Veces	Ocasionalmente	Algunas veces	Frecuentemente	Generalmente	Siempre
		1	2	3	4	5	6	7
1	La gente no comprende la misión y metas de la organización.							
2	La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado.							
3	No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo.							
4	El equipo tecnológico disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.							
5	Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes.							
6	Mi supervisor no me respeta.							
7	No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha.							
8	Mi equipo no respalda mis metas profesionales.							
9	Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización.							
10	La estrategia de la organización no es bien comprendida.							
11	Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño.							

No.	Preguntas	Frecuencia						
		Nunca	Raras Veces	Ocasionalmente	Algunas veces	Frecuentemente	Generalmente	Siempre
		1	2	3	4	5	6	7
12	Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo.							
13	Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal.							
14	No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo.							
15	No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo.							
16	La estructura formal tiene demasiado papeleo.							
17	Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo.							
18	Mi equipo se encuentra desorganizado.							
19	Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes.							
20	La organización carece de dirección y objetivo.							
21	Mi equipo me presiona demasiado.							
22	Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo.							
23	Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario.							
24	La cadena de mando no se respeta.							
25	No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia.							

Anexo 4. Test Salud Total

TEST DE SALUD TOTAL

1 Últimamente, relacionado con sus preocupaciones o estado de ánimo ¿Ha variado su apetito?

- Sigue igual que siempre
- Ahora es peor

2 ¿Siente ardor de estómago varias veces por semana?

- Sí
- No

3 ¿A diferencia de su estado habitual, últimamente tiene dolor de cabeza?

- Sí
- No

4 ¿Últimamente tiene problemas para conciliar el sueño?

- Sí
- No

5 ¿Recientemente tiene o padece problemas de memoria?

- Sí
- No

6 ¿Está últimamente de buen humor?

- Lo normal
- Peor que de costumbre

7 ¿Se ha notado últimamente más nervioso o tenso de lo habitual?

- Sí
- No

8 ¿Se siente últimamente preocupado innecesariamente?

- Sí
- No

9 ¿Últimamente, a veces, siente una ola de calor que le invade de repente?

- Sí
- No

10 ¿Últimamente siente una sensación de ahogo o asfixia sin haber realizado algún tipo de ejercicio físico?

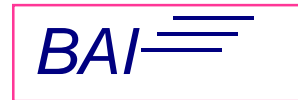
- Sí
- Lo normal

11 ¿Siente últimamente que tiene más pesadez de cabeza o que se le taponan la nariz, cosa que no le pasaba antes?

- Sí

- No
- 12 ¿Últimamente ha sentido momentos de agitación hasta el punto de no poder quedarse quieto?**
- Sí
- No
- 13 ¿Últimamente retrasa el comienzo de tareas o trabajos que tiene pendiente porque no se siente con ánimo de empezarlas?**
- Sí
- No
- 14 ¿Se siente últimamente especialmente fatigado?**
- Sí
- No
- 15 ¿Padece palpitaciones o tics musculares que antes no sentía?**
- Sí
- No
- 16 ¿Se ha desfallecido últimamente?**
- Sí
- No
- 17 ¿Últimamente se siente invadido por sudores fríos?**
- Con frecuencia
- No
- 18 ¿Últimamente ha tenido temblores de manos hasta el punto de preocuparle?**
- Sí
- No
- 19 ¿Se siente tan intranquilo hasta el punto de sentirse enfermo por ello?**
- Sí
- No
- 20 ¿Tiene últimamente, incluso entre sus amigos, la sensación de sentirse solo o aislado?**
- Sí
- No
- 21 ¿Tiene la sensación de que las cosas, ahora, le van peor?**
- Sí
- No
- 22 ¿Tiene últimamente la sensación de que las cosas no merecen la pena?**
- Sí
- No

Anexo 5. Inventario de Ansiedad de Beck



Identificación **Fecha**

Indique para cada uno de los siguientes síntomas el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana y en el momento actual. Elija de entre las siguientes opciones la que mejor se corresponda:

- 0 = en absoluto
- 1 = Levemente, no me molesta mucho
- 2 = Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo
- 3 = Severamente, casi no podía soportarlo

6.	0	1	2	3
1. Hormigueo o entumecimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sensación de calor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Temblor de piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Incapacidad de relajarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Miedo a que suceda lo peor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mareo o aturdimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Palpitaciones o taquicardia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sensación de inestabilidad e inseguridad física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Terrores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nerviosismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sensación de ahogo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Temblores de manos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Temblor generalizado o estremecimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Miedo a perder el control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dificultad para respirar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Miedo a morirse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sobresaltos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Molestias digestivas o abdominales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Palidez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Rubor facial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Sudoración (no debida al calor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL:

 A.F.

 A.S.

No.	Preguntas	Frecuencia				
		N	AVA	AVM	AVS	D
12	Me siento muy energético en mi trabajo					
13	Me siento frustrado por mi trabajo					
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
15	Siento indiferencia ante el resultado del trabajo de mis subordinados(o personas que atiende profesionalmente)					
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					
18	Me siento estimulado después de haber trabajado estrechamente					
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					
20	Me siento como si estuviera en el límite de mis posibilidades					
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					
22	Me parece que mis subordinados me culpan de algunos de sus problemas					

Anexo 7. Evidencia de Sesiones

