



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
UNIVERSIDAD DEL AZUAY

*“Intervención Psicoterapéutica focalizada en la Personalidad, para manejar
el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas”*

Informe final del trabajo de investigación, previo la obtención del título de
Magíster en Psicoterapia Integrativa

Autor: Dr. Edgar Ibujés Herrera
Director: Dr. Lucio Balarezo Chiriboga

Quito, DM. 2013

**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
UNIVERSIDAD DEL AZUAY**

*“Intervención Psicoterapéutica focalizada en la Personalidad, para manejar
el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas”*

**Trabajo de Grado Académico de Maestría, previo a la obtención del título de
Magíster en Psicoterapia Integrativa**

Autor: Dr. Edgar Ibujés Herrera

Director: Dr. Lucio Balarezo Chiriboga

Promoción: 2008 - 2010

Quito – 2013

AGRADECIMIENTO

A Dios, y el más sincero agradecimiento a mi tutor por la oportunidad de conocer y aprender para beneficio propio y de quien nos necesita.

EL AUTOR

[Regresa](#)

DEDICATORIA

A mi comprensiva y amada esposa, y a mi hijo David Francisco por quien los sueños motivan el esfuerzo.

EL AUTOR

[Regresa](#)

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Yo Dr. EDGAR PATRICIO IBUJÉS HERRERA, autor, de la investigación, con cédula de ciudadanía no. 171313947-3, libre y voluntariamente DECLARO, que el presente Trabajo de Grado Académico de Maestría titulado:

“Intervención Psicoterapéutica focalizada en la Personalidad, para manejar el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas”

Es original y de mi autoría; de ser comprobado lo contrario me someto a las disposiciones legales pertinentes.

Atentamente,

DR. EDGAR IBUJÉS HERRERA
AUTOR
CC. 171313947-3

Quito, junio del 2013

[Regresa](#)

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, Dr. EDGAR PATRICIO IBUJÉS HERRERA en calidad de autor del trabajo de investigación o tesis realizada sobre “Intervención Psicoterapéutica focalizada en la Personalidad, para manejar el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas”, por la presente autorizo a la UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contienen esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autor me corresponden, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a mi favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5.6.8; 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento

Quito, junio del 2013

f.

Dr. Edgar Ibufés Herrera

AUTOR

Cédula: 171313947-3

[Regresa](#)

CALIFICACIÓN

El Trabajo de Grado de Maestría:

“Intervención Psicoterapéutica focalizada en la Personalidad, para manejar el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas”

Para optar el título de Magíster en Psicoterapia Integrativa

Ha sido defendido por el Doctor Edgar Patricio Ibijés Herrera y calificado por los miembros del Tribunal con la nota de _____/10

Atentamente,
EL TRIBUNAL

PRIMER VOCAL

SEGUNDO VOCAL

PRESIDENTE

RESUMEN.

Las adversidades cotidianas o agobiantes generan una tensión que a veces pueden desembocar en problemas físicos o psicológicos, esto es el estrés; una problemática que todos lo experimentamos en distintos niveles, situaciones y momentos; dentro del aspecto policial, el tipo de trabajo de por sí es estresante y éste dependerá del área o actividad que se realice; las condiciones laborales, las relaciones interpersonales y el contexto sociocultural, son algunos de los factores en la construcción del estrés. El estilo de personalidad es la manera de cómo tomamos o asumimos la realidad o las adversidades, por lo tanto, es una característica importante que puede hacerle frente; tomando en cuenta estos factores, se investigó la relación entre los niveles de estrés y el estilo de personalidad, y la aplicación terapéutica acorde a cada estilo en el personal policial de la Central de Atención de Auxilios y Emergencias (CAAE) de la provincia de Guayas de la Policía Nacional.

Palabras clave: ESTRÉS, PERSONALIDAD, RELAJACIÓN, INOCULACIÓN.

[Regresa](#)

ABSTRACT.

The overwhelming adversity daily or generate a voltage that can sometimes lead to physical or psychological problems, this is stress, a problem that we all experience at various levels, situations and moments, within the police aspect, the type of work in itself is stressful and this will depend on the area or activity undertaken, the working conditions, interpersonal relationships and the sociocultural context, are some of the factors in the construction of stress. The personality style is the way how to take or assume reality or adversity, therefore, is an important feature that can stand up, taking into account these factors, we investigated the relationship between levels of stress and style of personality, and the therapeutic application according to each style police personnel of the Central Aid and Emergency Care (ASAC) of the province of Guayas National Police.

Keywords: STRESS, PERSONALITY, RELAXATION, INOCULATION.

TABLA DE CONTENIDOS

A. PRELIMINARES

Agradecimiento.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Declaratoria de Original.....	iv
Cesión de Derechos.....	v
Calificación.....	vi
Resúmenes.....	vii
Abstrac.....	viii
Tabla de contenidos.....	ix
Tabla de cuadros.....	x

B. INFORME FINAL DEL TRABAJO DE POSTGRADO

Introducción.....	15
Planteamiento del Problema.....	19
Objetivos.....	20
Justificación.....	21

I. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

EL MODELO INTEGRATIVO FOCALIZADO EN LA PERSONALIDAD

1.1 Bases Filosóficas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad.....	23
1.2 Bases Epistemológicas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad.....	24
1.3 Bases Teóricas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad.....	25
1.3.1 Tipología de la personalidad.....	27
1.4 Bases Metodológicas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad.....	30

CAPÍTULO II

EL ESTRÉS

2.1 Concepto.....	33
2.2 Tipos.....	34
2.2.1 Procesos.....	35
2.2.2 Fisiología.....	37
2.2.3 Fases.....	39

2.3	Causas.....	40
2.4	Consecuencias.....	44
CAPÍTULO III		
INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA		
3.1	Diagnóstico del estrés y de la personalidad.....	47
3.1.1	Instrumentos.....	49
3.2	Intervención para el tratamiento.....	51
3.2.1	Técnicas.....	52
3.3	Reevaluar situación de estrés.....	54
	Hipótesis.....	55
II. MARCO METODOLÓGICO		
	Diseño y tipo de Investigación.....	57
	Investigación del estrés.....	57
	Medición del estrés.....	59
	Evaluación de la personalidad.....	61
	Correlación entre estrés y estilos de personalidad.....	62
	Planificación e Intervención Psicoterapéutica.....	64
III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN		
	Análisis de resultados.....	77
	Resultados de la medición del estrés.....	77
	Resultados de la intervención psicoterapéutica.....	80
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		
C. MATERIAL DE REFERENCIA		
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		
	Referencias Bibliográficas Tangibles.....	91
	Referencias Bibliográficas Virtuales.....	93
V. ANEXOS		
	Pruebas Psicológicas.....	95
	Entrevistas.....	99
	Plan Aprobado	100
	Glosario.....	113
	Siglas y acrónimos.....	116

TABLA DE CUADROS

CUADRO N° 1: NIVELES DE ESTRÉS EN EL PERSONAL POLICIAL.....	59
CUADRO N° 2: TIPOS DE ESTRÉS EN EL PERSONAL POLICIAL.....	60
CUADRO N° 3: VALORACIÓN DEL PERSONAL ACORDE A RASGOS CARACTERÍSTICOS DE PERSONALIDAD Y ASIGNADOS POR GRUPOS PARA INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA.....	61
CUADRO N° 4: NIVELES DE ESTRÉS ACORDE A ESTILOS DE PERSONALIDAD (POR GRUPOS).....	62
CUADRO N° 5: TIPOS DE ESTRÉS ACORDE A ESTILOS DE PERSONALIDAD (POR GRUPOS).....	63
CUADRO N° 6: NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL PARA INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA.....	65
CUADRO N° 7: TIPOS DE ESTRÉS EN PRSONAL POLICIAL PARA INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA.....	65
CUADRO N° 8: NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL PARA INTERVENCIÓN PSIOCTERAPÉUTICA POR GRUPOS.....	77
CUADRO N° 9: TIPOS DE ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL PARA INTERVENCIÓN PSIOCTERAPÉUTICA POR GRUPOS.....	78

CUADRO N° 10:	
NIVELES DE ESTRÉS POR GRUPOS DE EDAD DEL TOTAL DEL PERSONAL VALORADO.....	78
CUADRO N° 11:	
TIPOS DE ESTRÉS POR GRUPOS DE EDAD DEL TOTAL DEL PERSONAL VALORADO.....	79
CUADRO N° 12:	
PERSONAL POLICIAL PARA PROCESO PSICOTERAPÉUTICO.....	80
CUADRO N° 13:	
NIVELES DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA – GENERAL.....	81
CUADRO N° 14:	
TIPOS DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA – GENERAL.....	82
CUADRO N° 15:	
NIVELES DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN ACORDE A GRUPOS ESTABLECIDOS.....	83
CUADRO N° 16:	
TIPOS DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN ACORDE A GRUPOS ESTABLECIDOS.....	85
CUADRO N° 17:	
NIVELES DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN ACORDE A EDAD CRONOLÓGICA.....	86

B. INFORME FINAL DEL TRABAJO DE POSTGRADO

INTRODUCCIÓN.

Según el Grupo Mundial de Policías Online Año 2005 - Edición Especial Nro.198 “El Estrés Policial II” manifiesta que, el trabajo policial es uno de tantas profesiones de riesgo más estresante. Ya que el personal policial se enfrenta habitualmente con todo tipo de personas: delincuentes, gente agresiva, sociedad en general; y, aun así, la sociedad, el gobierno y la propia Institución esperan de ellos lo mejor. Además, se les exige en su diario accionar que sean respetuosos, atentos, considerados hacia todo y sobretodo, apegados a las normas y al respeto estricto de los derechos humanos, incluso cuando se enfrentan con provocaciones severas. El vivir en conformidad con estas expectativas requiere de considerable represión, adaptación emocional y el ocultamiento de las emociones, siendo esto, una de las principales causas del estrés que se relaciona con este trabajo.

Según Vallejo y Terranova (2009) en su estudio de Estrés Postraumático y Psicoterapia de Grupo en Militares, manifiestan que, el estrés postraumático en los militares ex combatientes depende de la interrelación de varios factores: la intensidad del trauma, las circunstancias en que se presentó, el trasfondo cultural, la ideología militar y religiosa, la edad del sujeto, los recursos psicológicos propios, la autoestima, el apoyo social, familiar y las reacciones afectivas actuales, entre otros.

Para tratar este problema usaron la terapia de grupo con orientación psicoanalítica, con la finalidad de estabilizar las reacciones físicas y psicológicas en un ambiente seguro, por medio de la expresión de sentimientos, emociones; a través de la reconstrucción y elaboración de historia traumática, validar y explorar las percepciones y emociones; buscar recuerdos reprimidos, ayudarle al sujeto a comprender la relación entre el estresor y el comportamiento, explorar la auto-culpa y ayudar a desarrollar nuevas formas de relación.

Manifiestan además, que hay que tomar en cuenta dentro de los temas más relevantes a tratar en la psicoterapia de grupo: la rabia, la culpa, la vergüenza, la deshumanización, el abandono y la venganza, así como los problemas con la autoridad, la raza y los traumas infantiles, y mediante la

terapia expresiva, se dio valor a la confrontación, clarificación e interpretación, facilitando el uso de defensas menos regresivas.

Peralta, Robles, Navarrete y Jiménez (2009) en su estudio Aplicación de la Terapia de Afrontamiento del Estrés en dos Poblaciones con alto Estrés: pacientes crónicos y personas sanas; manifiestan que, se han desarrollado programas dirigidos a un adecuado afrontamiento del estrés, con resultados eficaces en la modificación de variables emocionales, pero que, no se ha estudiado la eficacia de la terapia en la mejoría de síntomas somáticos.

Y que por otra parte, existen enfermedades en que, por la modulación inmunológica que produce, el estrés puede actuar exacerbando el curso de ésta. Un prototipo de lo anterior es el Lupus Eritematoso Sistémico, enfermedad de carácter autoinmune que suele conllevar importantes niveles de dolor y deterioro de diferentes sistemas, con lo que a su vez, produce altos niveles de estrés en los pacientes que lo padecen.

Para ello valoraron la eficacia de la terapia cognitivo conductual en el manejo del estrés, para comprobar si disminuye la percepción de los síntomas somáticos auto informados, tanto en personas sanas como en personas con lupus. Investigaron a 52 personas, de las cuales 22 eran pacientes con lupus y 30 eran personas con alto estrés. De lo que obtuvieron: que la terapia de afrontamiento del estrés influye positivamente tanto en el grupo de personas con alto estrés como en el grupo de pacientes de lupus. Disminuyendo significativamente las puntuaciones de vulnerabilidad al estrés, experiencias vitales estresantes, ansiedad y depresión. Y con respecto a los síntomas somáticos hay un descenso de la percepción de los mismos, siendo el tamaño del efecto mayor en el grupo de personas con alto estrés.

Según Durán y Montalbán (2000, Estrés y Burnout, 5) cuando los policías se ven confrontados con las demandas propias de su trabajo y se perciben a sí mismos como incapaces de manejar esas demandas, el estrés puede ir en aumento y apunta a un desequilibrio percibido entre las demandas y la capacidad o recursos para responder a esas demandas. Además indican que, entre las fuentes de estrés policial se encuentran aspectos organizacionales y administrativos como: turno, apoyo inadecuado del departamento y de los jefes, incompatibilidad con el compañero de patrulla, escasez de personal y excesiva disciplina; y otros son inherentes a las funciones policiales en su actuar diario, no solo con la comunidad sino también con personas que se encuentran al margen de la ley en sus distintas formas.

Estos estudios han tratado de abordar el estrés de alguna manera con alguna variable; el presente estudio intentó establecer en un grupo determinado de la Policía Nacional, la relación existente entre los niveles de estrés y el tipo de personalidad; y el tratamiento enfocado en la personalidad, es decir, abordado acorde a cada estilo de personalidad más que en el estrés en sí. Tomando en cuenta que, la manera de cómo abordamos las adversidades y demás situaciones cotidianas es diferente entre cada uno de los individuos; lo mismo resulta con el estrés, aunque, éste sea provocado por un mismo estímulo para todos los miembros de ese grupo.

El personal más idóneo para este estudio fue el de la Central de Atención de Auxilios y Emergencias (CAAE) de la Policía Nacional en la provincia del Guayas, ya que, en la actualidad trabajan en coordinación con el 911, servicio de atención de emergencias del estado. Antes, la función era responder a las llamadas de los usuarios y derivarlas al personal policial de la zona, hoy en día, son varias las funciones que realizan, no solo atención ciudadana, sino, la coordinación con el 911, Bomberos, Comisión de Tránsito del Ecuador (CTE), Policía, Cruz Roja, las 24 horas del día, en horarios rotativos, los siete días de la semana; tratando de coordinar todas las acciones a la vez, y en ciertos horarios al mismo tiempo, con distintos operadores y demás personal; generando situaciones de estrés de leve a moderado en el personal policial.

La exposición frecuente a este tipo de demandas laborales ha producido efectos en la salud del individuo, por ejemplo: trastornos cardiovasculares, agotamiento, depresión, alteraciones digestivas, irritabilidad, problemas de sueño, angustia, violencia intrafamiliar, consumo y abuso de bebidas alcohólicas entre las más importantes. Por lo que fue menester, implementar un proceso psicoterapéutico acorde a este grupo, para tratar esta problemática.

El proceso psicoterapéutico planteado, fue propuesto con la finalidad de optimizar el recurso técnico terapéutico, es decir, terapéuticamente ser más preciso, ordenado, eficiente y eficaz al momento de tratar una patología colectiva determinada. Se abordó el estrés dividiendo al personal en dos grupos en base al tipo de personalidad predominante que presenten:

Primer grupo: conformado por las personalidades Afectivas (Histriónicas, Ciclotímicas) y de Déficit Relacional (Esquizoide, Dependiente, Evitativa, Trastorno Esquizotípico de la Personalidad). Segundo Grupo: conformado por las personalidades: cognitivas (Anancásticos y Paranoides) y Comportamentales (Impulsivas y Trastorno Disocial de la Personalidad). Tomando en cuenta todos aquellos factores que conforman e influyen en la personalidad; los fenómenos de relación en el proceso psicoterapéutico, técnicas de intervención adecuada para cada estilo de personalidad, y, utilizando la cognición en la elaboración constructiva de la realidad del sujeto

El tipo de investigación seleccionado es de tipo Investigación Acción con enfoque Cuantitativo, no experimental, ya que, se describe la correlación causa y efecto entre dos variables: el estilo de personalidad y el nivel de estrés, y el tratamiento respectivo acorde al enfoque. Además, como fundamentación del presente trabajo se tomó en cuenta las bases científicas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad; lo que es el estrés, causas y consecuencias; la metodología implementada para manejarlo, planificación y ejecución; elaboración del informe con los resultados obtenidos, conclusiones y recomendaciones.

[Regresa](#)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un problema constante en la institución policial que no se lo asume, o se lo asume de manera inadecuada, esto depende de la región, la unidad operativa, el número de personal, la presencia o no de un profesional en salud mental, del personal en sí, de quien está al mando, de las posibilidades de realizar otras actividades fuera del horario de trabajo, de las jornadas de trabajo, de la distancia geográfica de la familia y de su apoyo.

El estrés es una tensión provocada por situaciones o adversidades que generan en nuestro organismo cambios fisiológicos que nos permiten hacer frente a esa tensión, pero que puede desencadenar reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Diccionario de la Real Academia de la lengua Española (22.^a Ed.)

El concepto de personalidad establecido por Balarezo (2010): “una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos y socioculturales que establecen en el ser humano, un modo de percibir, pensar, sentir y actuar singular e individual” (p.72) nos permite establecer o identificar que, los estilos de personalidad juegan un papel muy importante en la generación del estrés, ya que, nuestro modo de sentir, pensar y actuar difiere de entre unos y otros, e incluso ante un mismo estímulo o situación dada; unos individuos se estresarán más que otros y otros en cambio no se verán afectados por determinada circunstancia. Todo esto, gracias a que nuestra manera de ver las cosas es característico y propio de cada uno de nosotros, y del sinnúmero de factores que conforman la personalidad.

Entonces, lo que se investigó es, si existe o no una correlación entre los tipos de personalidad y los niveles de estrés, es decir, si ciertos tipos de personalidad son más propensos o susceptibles de padecer niveles elevados de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas. Y sobre todo establecer un proceso psicoterapéutico para afrontar el estrés, pero enfocado en dichos estilos de personalidad.

Planteamiento del problema:

¿De qué manera puede afrontar el estrés el personal policial de la CAAE Guayas desde el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad?

Objetivo General

Realizar una intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la personalidad para afrontar de manera positiva el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas.

Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas.
- Abordar el estrés desde el modelo Integrativo focalizado en la Personalidad.

Regresa

JUSTIFICACIÓN

El estrés es una problemática que para muchos, pasa por desapercibida, tomándolo como algo cotidiano, que se resuelve con deporte, violencia, sustancias nocivas para el organismo, o simplemente no hacer nada, pero, la exposición frecuente a éste, produce efectos en la salud del individuo no solo física, sino, psicológica, como ya se lo ha mencionado anteriormente. De acuerdo a Durán y Montalbán (2000, Estrés y Burnout, 5) en el caso de los policías, cuando éstos se ven confrontados con las demandas propias de su trabajo y se perciben a sí mismos como incapaces de manejar esas demandas, el estrés puede ir en aumento. El estrés apunta a un "desequilibrio" percibido entre las demandas y la capacidad o recursos para responder a esas demandas.

Entre las fuentes de estrés policial se encuentran aspectos organizacionales y administrativos: turno, apoyo inadecuado del departamento y de los jefes, incompatibilidad con el compañero de patrulla, escasez de personal y excesiva disciplina; y otros son inherentes a las funciones policiales en su actuar diario, no solo con la comunidad sino también con personas que se encuentran al margen de la ley en sus distintas formas. Durán y Montalbán (2000, Investigaciones sobre estrés policial y burnout, 2)

El trabajo del personal policial de por sí es estresante, pero dentro de este, existen varias unidades con funciones específicas, tal es el caso de la CAAE Guayas, que por la función que desempeñan, están sometidos a momentos extremos de estrés o tensión; y la constante exposición puede acarrear consecuencias en su salud y en su comportamiento; pero, la personalidad juega un papel de protección en el desarrollo de las patologías, ya que personas con los mismos horario, jefes, funciones, educación, experiencia, responden de forma diferente ante el estrés.

La intervención del estrés desde el modelo Integrativo focalizado en la personalidad permitió afrontar de mejor manera los niveles elevados de estrés a los que se encuentran expuestos el personal de la CAAE Guayas y por ende, disminuir los síntomas y consecuencias no solo del personal policial, sino, para su familia, trabajo y comunidad. La realización de este plan fue factible con el apoyo y colaboración de las autoridades de la institución policial y del personal en sí.

Regresa

I. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

EL MODELO INTEGRATIVO FOCALIZADO EN LA PERSONALIDAD

EL Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad, surge a manos del Dr. Lucio Balarezo, reconocido profesional en el campo y catedrático con amplia experiencia, quien, trata no de dar a conocer una nueva corriente psicológica, sino, un nuevo enfoque para abordar los distintos trastornos, problemas y alteraciones de índole psicológica existentes, pero con una metodología o proceso más adecuado a nuestra realidad nacional.

Existen otros enfoques, que abordan la misma problemática pero acorde a la realidad de otros países, por ejemplo, el Modelo Integrativo Chileno, Argentino, Uruguayo cuya funcionabilidad esta estudiada y aplicada a su realidad, en base a características étnicas, socioculturales, económicas y demás. Y, puesto que nuestra realidad nacional es distinta a las mencionadas, este enfoque psicoterapéutico surge como una medida realista y acorde a nuestra idiosincrasia con fundamentos técnico científicos filosóficos, epistemológicos, teóricos y metodológicos propios, a saber:

1.1 Bases filosóficas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad. Balarezo (2010)

Dentro de las bases filosóficas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad se encuentra el Humanismo, comienza a desarrollarse en 1960, es una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, la que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de la autorrealización; las ideas principales son:

1. El ser humano es más que la suma de sus partes
2. Da importancia al individuo, a la libertad personal, al libre albedrío, a la creatividad individual y a la espontaneidad.
3. Se hace hincapié en la experiencia consciente como base para la comprensión de la experiencia humana
4. Se pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana.

También menciona que, el humanismo destaca los aspectos positivos de la vida: la felicidad, la satisfacción, el éxtasis, la amabilidad, la generosidad, el afecto, etc. es decir, lo bueno del ser humano, lo que motiva, lo que ayuda, lo permite seguir adelante o superarse. Maslow (1908-1970) fue uno de los fundadores de la Psicología Humanista. Desde este punto de vista, el abordaje psicoterapéutico hacia el paciente o usuario, estará enmarcado en el respeto, cordialidad y empatía, mirándolo como un ser que con sus emociones o actitudes no acordes o disfuncionales, es alguien que busca y necesita ayuda para resolver sus conflictos; por lo que, no trataremos una depresión sino, a una persona que por distintos factores está deprimido y es allí donde actuamos en la persona y no en la enfermedad o patología.

Regresa

1.2 Bases Epistemológicas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad. Balarezo (2010)

El saber o conocimiento de lo que nos rodea, está sujeto a como accedemos a la realidad o a dicho conocimiento, cómo el individuo va asumiendo su propia perspectiva de las cosas y de sí mismo desde que nace hasta su propia actualidad, y depende del cómo, para que aparezca algún tipo de alteración en sus emociones, pensamientos o actitudes.

Según Balarezo (2010), el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad tiene como base epistemológica al Constructivismo Moderado; éste sostiene que la realidad es más que un simple reflejo de la mente del que percibe, la verdad es tanto construida como descubierta. Es decir, a medida que suceden las cosas no solo se nos presentan tal cual son, sino, que interpretamos las cosas acorde a nuestra propia forma de verlas basada en múltiples variables internas y externas (experiencias, temores, motivaciones, etc.), resultando de esto, una nueva realidad y así construyéndola a cada instante.

El constructivismo según John Abbott y Terence Ryan, (1999) plantean que:

“Cada alumno estructura su conocimiento del mundo a través de un patrón único, conectando cada nuevo hecho, experiencia o entendimiento en una estructura que crece de manera subjetiva y que lleva al aprendiz a establecer relaciones racionales y significativas con el mundo”. Constructing Knowledge and Shaping Brains" en <http://www.21learn.org>.)

Jean Piaget fue uno de los principales propulsores del constructivismo. Piaget era un epistemólogo genético interesado principalmente en el desarrollo cognitivo y en la formación del conocimiento; vio el constructivismo como la forma de explicar cómo se adquiere el aprendizaje.

Jerome Bruner y Noam Chomsky (Brooks y Brooks, 1999), sugieren que: factores como el lenguaje y la experiencia previa están íntimamente relacionados con el desarrollo de nuevas estructuras mentales; uno de sus presupuestos básicos es que cuanto sabemos y creemos es fruto del lenguaje con que comprendemos y transmitimos nuestras percepciones y que, sobre una misma realidad, pueden darse diferentes puntos de vista, todos ellos igualmente válidos. Y, que al hablar, vamos creando la realidad junto con nuestros interlocutores; Así, sobre la base de nuestra biografía, creamos y modificamos nuestra identidad, que modelamos permanentemente en virtud del contexto, de las circunstancias de nuestra interacción y de las características y expectativas de nuestro interlocutor.

Regresa

1.3 Bases Teóricas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad. Balarezo (2010)

La Psiconeuroinmunoendocrinología considera “que toda respuesta o conducta no devendrá de una causalidad lineal sino de la interacción de diversos estímulos con las vulnerabilidades de un sujeto, con sus mecanismos de afrontamiento y sus recursos biopsicosociales” (Margarita Dubourdieu 2008, p.35)

Para el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad, el concepto de personalidad que merece ser repetido “una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos y socioculturales que establecen en el ser humano, un modo de percibir, pensar, sentir y actuar singular e individual” (Balarezo, 2010, p. 72); es más que una definición, es el pilar fundamental del quehacer terapéutico en el que se basa el modelo; ya que si tomamos cada palabra de dicha definición entenderemos que un trastorno o patología psicológica o simple alteración tiene un inicio y un posible fin basado en la personalidad.

La personalidad vista desde este concepto es una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos, psicológicos y socioculturales; la personalidad no es algo estático o algo que está suspendido en un tiempo y espacio, sino que, por los factores que la conforman, está sujeta a variaciones dependiendo de la movilidad de dichos factores. Los factores biológicos no solo comprenderían la herencia o genética, que de una u otra manera determinarían un comportamiento tal, sino también, la estructura en sí del Sistema Nervioso Central y del Sistema Nervioso Autónomo aspectos como los mecanismos neuropsicológicos, bioquímicos y endócrinos, que inciden no solo para sí, sino para el comportamiento interpersonal del individuo.

Brody y Ehrlichman (2000) mencionan que:

“Hay dos formas fundamentalmente diferentes en la que los genes podrían influir en nuestras características personales, la primera se refiere a que los genes pueden determinar las características que compartimos con todos los miembros de nuestra especie por ejemplo la capacidad de aprender un idioma; la segunda es que hay muchas características genéticas que no compartimos, ejemplo la estatura”. (p, 81)

En los factores psicológicos se tendría en cuenta lo consciente e inconsciente de las cosas que suceden ya sea en nuestro pasado o presente y que de alguna manera influyen directa e indirectamente en los componentes cognitivos, afectivos, comportamentales y relacionales del individuo; de igual manera los factores socioculturales, según Brody y Ehrlichman (2000) sostienen que hay dos tipos de influencias ambientales que inciden en la personalidad, las influencias ambientales compartidas y las no compartidas, en la primera trata cuando un individuo crece en entornos similares dentro de un grupo familiar; en cambio, en la segunda se trata de que aunque un individuo crezca en un mismo grupo familiar experimente ambientes diferentes.

Margarita Dubourdieu (2008) manifiesta que, además de las predisposiciones genéticas y facilitaciones constitucionales y adquiridas, habría que considerar otros factores en la forma en que un individuo procesa o afronta un estímulo; la evaluación cognitivo emocional que cada persona realice de un estímulo, llevará a que implemente determinados mecanismos de afrontamiento y defensa según lo considere amenazante o no de su integridad, operando en esta evaluación asociaciones pasadas, memorias psicofísicas, circunstancias presentes y expectativas futuras en una convergencia temporal que condicionará las respuestas.

Según Donald Meichenbaum (1985) en su manual de inoculación del estrés, manifiesta:

“Richard Lazarus (1981) y John Masón (1975)...consideran que el grado en que una situación determinada provoca una respuesta emocional depende en gran parte de la interpretación que hace el organismo de la situación y de su capacidad para abordar el acontecimiento”. (p, 10)

Todo esto conlleva a formar su individualidad o una personalidad única, ya que al ver y construir su propia realidad generará actitudes y demás exclusivas, siendo ésta, una característica primaria de la naturaleza humana pero con ciertos rasgos comunes al resto de personas.

Tomando en cuenta estos aspectos, el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad, ha asignado una tipología a la personalidad para su estudio y tratamiento más adecuados, más no como etiquetas permanentes de comportamiento, en base a cuatro ejes básicos del comportamiento humano: (a) la cognición, (b) la afectividad, (c) la conducta y (c) las relaciones interpersonales, que son componentes generales para todas las personas; pero que cada individuo tiene una tendencia mayoritaria en sus rasgos para con alguno de estos componentes, pero que no implica que no tenga rasgos de los otros componentes a la vez. Balarezo (2010)

Se considera que “lo que distingue a los individuos es la cantidad de características diversas que muestra su personalidad... las diferencias básicas entre la gente son cuantitativas más que cualitativas”. (Carver & Scheier, 1997, p.60)

Regresa

1.3.1 Tipología de la personalidad y sus rasgos más característicos:

Grupos con características de predominio, en Balarezo (2010)

1. PERSONALIDADES AFECTIVAS:

Personalidad Histriónica:

- Caracterizadas por búsqueda constante de apoyo y elogio
- Incomodidad cuando no es el centro de atención
- Vanidad en apariencia y conducta,
- Exageración en expresión de sus emociones
- Inestabilidad, labilidad y excitabilidad emocional
- Cambios de humor y poca tolerancia a la frustración
- Sugestionabilidad
- Relaciones interpersonales superficiales
- Expresión emocional superficial y rápidamente cambiante...

Personalidad Ciclotímica

- Oscilaciones de estados de ánimo
- Períodos de aceleramiento funcional y psíquico
- Períodos de lentificación funcional y psíquico
- Contacto fácil, alegre, agradable, que se alterna con períodos de retraimiento social
- Hipersensibilidad
- Bajo nivel de tolerancia
- Colaboración solícita y preocupación por los demás...

2. PERSONALIDADES COGNITIVAS:

Personalidad Anancástica

- Búsqueda de perfección que en ocasiones interfiere con la actividad práctica
- Rectitud y escrupulosidad
- Preocupación por los detalles, orden y reglas
- Empeño por el sometimiento de los demás a sus pensamientos y criterios
- Apego al trabajo y a la productividad
- Escrupulosidad e inflexibilidad en relación con la limpieza
- Represión afectiva
- Tendencia a conductas rígidas
- Preocupación por detalles reglas, listas, orden, organización y horarios...

Personalidad Paranoide

- Inferencias sobre engaños
- Desconfianza ante nuevas amistades
- Tendencia al rencor
- Propensión a los celos
- Reacción y contraataque ante la humillación y ofensa
- Tendencia a la frialdad, el egocentrismo y la rigidez
- Tendencia a albergar rencores, dificultad para olvidar insultos, injurias
- Propensión a ser muy competente...

3. PERSONALIDADES COMPORTAMENTALES:

Personalidad Inestable

- Relaciones interpersonales intensas e inestables
- Impulsividad en sus reacciones cotidianas
- Esfuerzos frenéticos para evitar un abandono real o imaginado
- Inestabilidad afectiva debida a una notable reactividad del estado de ánimo, episodios de intensa disforia, irritabilidad o ansiedad que suelen durar horas o días.
- Manifestaciones explosivas e incluso violentas al recibir críticas o al ser frustrados sus actos impulsivos...

Trastorno Disocial de la Personalidad

- Pauta de conducta irresponsable.

- Mentiras, hurtos, holgazanería, vandalismo, actitudes pendencieras, fugas del hogar, absentismo escolar y crueldad.
- Fracaso en la actividad laboral y el mantenimiento de obligaciones económicas familiares y sociales.
- Impulsividad, irritabilidad, agresividad, violencia.
- Falta de remordimiento respecto a sus conductas y marcada predisposición a culpar a los demás de las mismas.
- Falta de capacidad de empatía.
- Muy baja tolerancia a la frustración.
- Carencia de aprendizaje a través de la experiencia.
- Fracaso por someterse a las normas sociales...

4. PERSONALIDADES CON DÉFICIT RELACIONAL:

Personalidad Esquizoide

- Elección de actividades solitarias.
- Carencia de disfrute en relaciones estrechas.
- Frialdad afectiva, sin expresión de sentimientos.
- Dificultad para tener experiencias interpersonales y sexuales.
- Indiferencia a la aprobación y crítica de los demás.
- Afectividad reprimida.
- Tendencia a la fantasía.
- Disfrute con pocas o ninguna actividad.
- Escasa amistad íntima con personas de confianza, aparte de familiares de primer grado...

Personalidad Evitativa

- Hipersensibilidad a los contactos interpersonales, por lo que evita trabajos o actividades que impliquen un contacto importante.
- Pocas relaciones íntimas o confidenciales.
- Reservado en las reuniones sociales.
- Establecimiento de vínculos cuando está seguro de la aprobación del otro.
- Tendencia a rehuir dificultades, riesgos y peligros físicos.
- Represión en las relaciones íntimas debido al miedo a ser avergonzado o ridiculizado.
- Preocupación por la posibilidad de ser criticado o rechazado en situaciones sociales.
- Inhibición en las situaciones interpersonales nuevas a causa de sentimientos de inferioridad...

Personalidad Dependiente

- Dificultad para tomar decisiones cotidianas si no cuenta con consejo y afirmación de los demás.
- Aquiescencia a los demás.
- Dificultad para organizar proyectos o actividades por su propia iniciativa.
- Realización de tareas desagradables para ser aceptado por los otros.
- Incomodidad ante la soledad.
- Sufrimiento excesivo en pérdidas afectivas.
- Temor al abandono.
- Conducta dependiente y sumisa.
- Tendencia a fomentar o permitir que otras personas asuman responsabilidades importantes de su propia vida.
- Subordinación de las necesidades propias a las de aquellos de los que depende.
- Sentimientos de malestar o abandono al encontrarse solo debido a miedos exagerados a ser capaces de cuidar de sí mismo.

Trastorno Esquizotípico de la Personalidad

- Ideas de referencia.
- Creencias raras o pensamiento mágico que influye en el comportamiento y no es consistente con las normas subculturales, tales como superstición, clarividencia, telepatía o “sexto sentido”; en niños y adolescentes, fantasías o preocupaciones extrañas.
- Experiencias perceptivas inhabituales, incluidas las ilusiones corporales.
- Lenguaje y pensamiento raro, vago, circunstancial, metafórico o estereotipado.
- Susplicacia o ideación paranoide.
- Afectividad inapropiada o restringida.
- Comportamiento excéntrico o peculiar.
- Falta de amigos íntimos o desconfianza aparte de los familiares de primer grado...

Regresa

1.4 Bases Metodológicas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad. Balarezo (2010)

Para el tratamiento de patologías o disfunciones psicológicas, el modelo centra su actividad psicoterapéutica en un proceso metodológico que consta de 5 etapas, a conocer:

- Primera etapa:

Determinación de la demanda, expectativas, motivaciones e inicio del proceso.

Trata en sí de cómo es la demanda, de si viene del paciente, de asuntos profesionales, de algún familiar, de alguna institución u otros, es decir de quien surge la necesidad de buscar ayuda frente algún problema. Y además de que tipo de demanda es, si es explícita, si la verdadera causa de la consulta está siendo expresada por el paciente; o si es implícita, es decir, si la verdadera causa de su malestar subyace a su relato, comportamiento o patología.

Las expectativas y motivaciones tienen que ver con lo que viene o tiene frente a la problemática, tanto el paciente como el terapeuta; es decir, cuales son los motivos para llegar a consulta por parte del paciente, puede ser curiosidad, deseo de ayuda, obligaciones institucionales o complacencias familiares. Y por parte del terapeuta, vocación de ayuda, adquirir experiencia, obligaciones institucionales o fenómenos contratransferenciales. Todo aquello para afianzar una relación paciente-terapeuta enmarcada en el respeto, consideración, empatía y solidaridad e iniciar un proceso terapéutico adecuado.

- Segunda Etapa:

Investigación del problema o trastorno, la personalidad y el entorno.

En esta etapa lo que se busca es tener una idea amplia y clara de que problema tiene el consultante, sus factores causales, mantenedores y desencadenantes. Identificar el estilo de personalidad y de cómo está afecta y es afectada por la problemática. Y tener una visión de su entorno, de cómo ha influido éste en su problemática y en su personalidad; de otra manera, como se interrelacionan estos factores, antes, ahora y después para tener un panorama más preciso de su situación.

En esta etapa

- Se buscará la información pertinente y necesaria para obtener aproximaciones diagnósticas
- Se establecerá condiciones afectivas adecuadas para el afianzamiento terapéutico
- Se atenuarán algunas manifestaciones angustioso-depresivas del paciente

- Tercera etapa:**Planificación del proceso**

Una vez que se tiene claro de la situación o problema del paciente y de cómo está dado su estilo de personalidad, se establecerá lo que se va a realizar, lo que se quiere obtener y como. Esto es, estableciendo objetivos y técnicas terapéuticas adecuadas y que estén acorde a la problemática y estilo de personalidad del individuo. Se establecerán objetivos y técnicas sintomáticas, de asesoramiento o de proceso psicoterapéutico.

- Cuarta etapa:**Ejecución y aplicación técnica,**

Es la ejecución de lo planificado, teniendo en cuenta la flexibilidad tanto de los objetivos como de las técnicas aplicables.

- Quinta etapa:**Evaluación del diagnóstico, el proceso y los resultados.**

La finalidad de todo este proceso es la mejoría, curación, rehabilitación o recuperación del individuo de manera adecuada y oportuna, esto denotará la eficacia o eficiencia terapéutica; para ello se puede contar con algunos recursos o criterios sean estos del terapeuta, del paciente, apreciación de familiares u otras personas, de registros y reactivos psicológicos y mediciones fisiológicas.

Regresa

CAPÍTULO II

EL ESTRÉS

CONCEPTO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como ““el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción.””

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua (22ava. Ed.) El estrés es una ““tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves””.

La Comisión Europea (2002) dice lo siguiente.

“El estrés es un modelo de reacciones emocionales cognitivas, comportamentales y psicológicas, con aspectos negativos e invisibles del contenido del trabajo, de la organización y del medio ambiente de trabajo. El estrés es causado por un desequilibrio entre nosotros y nuestro trabajo, por los conflictos de roles en el mismo y fuera de él, y por el hecho de que no ejerzamos un control razonable sobre nuestro propia tarea de trabajo”.

“La teoría del estrés fue expuesta por Hans Selye, fisiólogo alemán que vivió en Canadá durante la segunda guerra mundial. En 1936 realizó experimentos con animales exponiéndolo a situaciones nocivas como calor o frío, que requerían cada vez mayores niveles de adaptación. Ante lo cual observo que se generaba una toxicidad hormonal y elevando los niveles de cortisol... definió al estrés como las modificaciones que se producen como respuestas normales de adaptación ante estímulos externos físicos, traumáticos, infecciosos o demandas psicofísicas”. (Dubourdieu, 2008, p.48)

Velázquez (2011), al hablar del Acuerdo Europeo sobre el estrés laboral firmado por las patronales y sindicatos europeos en el 2004 dice lo siguiente:

“El estrés es un estado que se acompaña de quejas o disfunciones físicas, psicológicas, o sociales y que es el resultado de la incapacidad de los individuos de estar a la altura de las exigencias o las expectativas puestas en ellos al estar sometidos a una presión intensa”. (p.13)

El estrés es entonces “una respuesta general adaptativa del organismo ante las diferentes demandas del medio cuando estas son percibidas como excesivas o amenazantes para el bienestar e integridad del individuo” (Llaneza, 2009, p.458)

El organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que, ante determinadas situaciones, se incrementa pudiendo producir un efecto beneficioso o negativo, dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada demanda o ésta supera a la persona. Este nivel de equilibrio dependerá de los factores individuales, de las distintas situaciones y experiencias.

Regresa

2.2 Tipos de estrés

Dubourdieu (2008), clasifica al estrés de la siguiente manera:

1. Estrés positivo o eustrés

Se trata de situaciones que se afrontan de manera adecuada y se caracteriza en lo conductual por tener una mayor percepción del control expectativas realistas, buenas relaciones interpersonales, relajación que evita la sobrecarga, hábitos saludables, autoconfianza y hábitos saludables. Y en lo biológico por un buen funcionamiento del sistema neurovegetativo.

2. Estrés negativo o distrés

Este deviene de una vivencia de una amenaza para la seguridad del sujeto sea de origen interno o externo, ante la cual el sentirse sin recursos ni mecanismos para afrontarlo quedará expuesto a la tensión y ansiedad. Y se caracterizaría por la hostilidad, ansiedad, miedo, depresión, aumento de conflictos, alteración de las relaciones interpersonales, menor percepción del apoyo social, distorsiones cognitivas, alteración del sueño, distorsiones cognitivas, dificultades en la atención y concentración, hostilidad y agresión.

Según su duración

1. Estrés leve: dura de segundos a horas
2. Estrés moderado: dura de horas o días
3. Estrés severo: dura de semanas, meses o años

Regresa

2.2.1 Procesos

De acuerdo a la Nota Técnica de Prevención (NTP) del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) de España 318 “El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral”, manifiesta los mecanismos del estrés:

- a. Proceso de actuación de los estresores.
- b. Proceso de respuesta
- c. Proceso de valoración

a. Proceso de actuación de los estresores

En la generación del estrés la significación e incluso la existencia de una posible situación de desajuste o desequilibrio proviene de la apreciación que el sujeto haga de esa situación; la percepción, interpretación y evaluación son mecanismos de apreciación no solo de datos sensoriales, sino también, la percepción que tiene el sujeto de sí mismo, de sus capacidades, deseos, la historia personal del sujeto, experiencia, formación, personalidad, que conformarán una peculiar forma de percibir e interpretar la realidad; y esta a su vez está influenciada por la cognición, una apreciación anticipatoria o prospectiva sobre las posibles consecuencias de nuestras conductas.

El proceso de apreciación a partir de la información obtenida ofrece una valoración positiva (situación motivadora, estrés, ajuste, equilibrio) o una valoración negativa (emoción dolorosa, distrés, desequilibrio) de esa situación y orienta al individuo en la elaboración de las respuestas específicas para enfrentarse a esa situación.

b. Proceso de respuesta

Sostiene que, ante un cambio de situación que afecte al individuo (presión) se desencadena una reacción orgánica (tensión). Así, cuando cualquier estímulo suponga un factor de desequilibrio que trastorne la estabilidad de nuestro medio interno se produce un estado de alerta, de movilización, de preparación para controlar este cambio de situación.

Manifiesta además que, en la generación del estrés, según algunos autores como Beck, Ellis, Lazarus, un estímulo ambiental produce una evaluación cognitiva negativa, a la que le sucede una activación fisiológica y la consecuente ansiedad como emoción dolorosa. Según esto, lo que pensamos precede a lo que sentimos. Y que, según otros como Schachter, Valias, un estímulo ambiental produce una activación fisiológica, seguida de una interpretación negativa de dicha activación y finalmente una emoción dolorosa. Concluyen que, aunque estos dos esquemas discrepan sobre cómo y cuándo interactúan los aspectos físicos y psíquicos, coinciden en que el elemento fundamental en la generación del estrés es el aspecto cognitivo, lo que pensamos de los sucesos internos y externos.

Indica que, en la respuesta al estrés se ponen en acción una serie de mecanismos psicológicos y conductuales diversos y variados, y variará su magnitud y su contenido en función de la naturaleza de la demanda, en función de la apreciación que el individuo haga de ese estímulo y en función también de ciertas capacidades del sujeto como, por ejemplo, la capacidad de reproducir experiencias y conocimientos adquiridos anteriormente, la capacidad de encontrar nuevas soluciones a un problema, la capacidad para desarrollar el pensamiento según estructuras lógicas, la dificultad de la tarea, su historia de vida, etc.

Por otra parte, existe otro tipo de respuestas de carácter defensivo, referidas al ámbito interno y de carácter eminentemente psicológico, con la misión de controlar el significado de la situación para neutralizar su carácter problemático y prevenir las posibles consecuencias emocionales negativas.

c. Proceso de valoración

Al respecto manifiestan que, las respuestas internas y externas están relacionadas. El fracaso en las respuestas defensivas como una valoración negativa o emoción dolorosa, desencadenará la aparición de la sintomatología asociada al estrés y mermará la capacidad del individuo para enfrentarse a la realidad. Por otra parte, el fracaso en la elección y/o ejecución de las respuestas de enfrentamiento con la realidad aportará información al individuo sobre los ineficaces resultados de su acción y posiblemente modificará de forma negativa la valoración que el individuo ha hecho de la situación, incrementando sus niveles de estrés y mermando sus respuestas defensivas o adaptativas.

2.2.2 Fisiología del estrés

La NTP 318 del INSHT determina que, un grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo a la normalidad cuando el estímulo ha cesado. Cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia, las personas empiezan a tener una sensación de disconfort como tensión muscular, palpitaciones, etc. Si continúa el estresor, se llega al estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y/u orgánicas: son las llamadas enfermedades de adaptación. Estos síntomas son percibidos como negativos por las personas y producen preocupación, lo que a su vez agrava los síntomas y así puede llegar a crearse un círculo vicioso.

Dubourdieu (2008) destaca la importancia de la Homeostasis y el sistema de alostasis “a los estímulos que alteran la homeostasis o equilibrio dinámico de un sistema se les llama, factores estresantes por ser generadores de respuestas de estrés, adaptativas, que procurando recuperar la homeostasis perdida ponen en funcionamiento los sistemas de alostasis”. (p. 54); La alostasis alude a los movimientos que se ponen en marcha como respuesta ante un estímulo que desestabilizó el sistema ante exigencias internas y externas a fin de recuperar un nuevo estado de equilibrio dinámico, la homeostasis; en estos movimientos interviene respuestas neurovegetativas, hormonales, cardiovasculares, metabólicas, inmunes que se alteran pero que después vuelven a su normalidad.

En el INSHT, en su NTP N°358 (2010, pp.1,2,3) manifiesta respecto a la fisiología del estrés que ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, y las glándulas suprarrenales. El Sistema Nervioso Vegetativo (SNV) se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente. Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.

1. Eje hipofisopararrenal

Al respecto manifiesta que, se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y, al activarse, el hipotálamo segrega la hormona factor liberador de corticotropina (CRF), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción

incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente sanguíneo y producen múltiple incidencia orgánica.

Los corticoides que se liberan debido a la ACTH son:

- **Los glucocorticoides:** El más importante es el cortisol que facilita la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial; afecta a los procesos infecciosos y produce una degradación de las proteínas intracelulares. Tiene una acción hiperglucemiante (aumenta la concentración de glucosa en sangre) y se produce un aumento de calcio y de fosfatos liberados por los riñones, y de lípidos.
- **Los andrógenos:** Son las hormonas que estimulan el desarrollo de las características secundarias masculinas y estimulan el aumento tanto de la fuerza como de la masa muscular.

2. Sistema nervioso vegetativo

Este sistema mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son:

- **La adrenalina** segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad.
- **La noradrenalina** segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad.

Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción. Ambas intervienen en los siguientes procesos:

- Dilatación de las pupilas.
- Dilatación bronquial.
- Movilización de los ácidos grasos, pudiendo dar lugar a un incremento de lípidos en sangre.
- Aumento de la coagulación.
- Incremento del rendimiento cardíaco que puede desembocar en una hipertensión arterial.

- Vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea.
- Reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, que son hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas.
- Inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria.
- Incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteínas, etc.

Regresa

2.2.3 Fases del estrés:

Dubourdieu (2008) manifiesta que, Selye en 1974 diferenció el estrés como sistema normal de afrontamiento y el distrés como sistema disfuncional o patológico de respuesta. Describe el síndrome general de adaptación y la enfermedad general de adaptación. El síndrome general de adaptación es un conjunto de signos y síntomas, que de prolongarse en un máximo de alerta puede desembocar en la enfermedad general de adaptación.

Síndrome general de adaptación

Según la NTP N°358 (2010, p.3) sostiene que, ante una situación de amenaza para su equilibrio, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse. Es la respuesta física y específica del organismo ante cualquier demanda o agresión, ante agresores que pueden ser tanto físicos como psicológicos; en este proceso de adaptación por parte del organismo se distinguen las fases de (a) alarma, (b) de adaptación y (c) de agotamiento.

a. Fase de alarma

Ante la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción de alarma durante la que baja la resistencia por debajo de lo normal; todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para la acción de afrontar una tarea o esfuerzo. Esta primera fase supone la activación del eje hipofisopararrenal; existe una reacción instantánea y automática que se compone de una serie de síntomas siempre iguales, aunque de mayor a menor intensidad:

- Se produce una movilización de las defensas del organismo.
- Aumenta la frecuencia cardíaca.
- Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.

- Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos.

b. Fase de resistencia o adaptación

En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de cortico esteroides se normalizan.
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología.

c. Fase de agotamiento

Ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes; se entra en la fase de agotamiento que conlleva lo siguiente:

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática.

Esta fase daría lugar a la enfermedad general de adaptación como la llamo Selye, consecuencia del estrés crónico o distrés.

Regresa

2.3 Causas del Estrés

Al momento de hablar de esta variable, está constituyete una dificultad para establecer una relación causa-efecto directa, o el establecimiento de una secuencia temporal en su desarrollo. Se podría hablar de una multitud y variabilidad de las causas que lo provocan sujetas a la interacción de varios factores, como por sus consecuencias con manifestaciones psicósomáticas e implicaciones en la conducta del individuo ya que habría que tomar en cuenta la gran variabilidad interindividual, es decir, al ser cada uno de nosotros un mundo diferente con sus propias realidades y maneras de afrontarla, serían innumerables las causas del estrés, pero para el efecto de estudio se tomará en cuenta lo mencionado por varios autores.

Las fuentes del estrés provienen tanto del ambiente social como del físico y estos tendrán efecto sobre el psiquismo del individuo, pero estos estímulos no siempre surgirán del ambiente físico o social, sino de la representación que de los mismos haga el individuo y sobre todo de la anticipación que se haga de la forma de ocurrir estos acontecimientos. En el ámbito laboral, las demandas del trabajo o estresores pueden constituir situaciones estresantes, no únicamente en cuanto a la realidad, sino también como realidad percibida por las características de la persona. Llaneza (2009)

En una entrevista de Eduard Punset a Sonia Lupien, investigadora del Departamento de Psiquiatría de la McGill University. Realizada en julio de 2009 cuyo Título es: “La receta para el estrés” del programa Redes, ella manifiesta que, hay cuatro características de una situación que provocan estrés.

1. La novedad: lo que nos pasa tiene que ser nuevo,
2. La impredecibilidad: tiene que ser impredecible,
3. La sensación de que no controlamos en absoluto la situación
4. Debe representar una amenaza para nuestra personalidad.

Pueden o no estar todas, pero cuantas más se cumplan, mayor será el estrés. Menciona la existencia de factores estresantes absolutos y relativos. Un factor estresante absoluto supone una amenaza para la supervivencia, en la actualidad no hay muchos de estos factores; y factores estresantes relativos: la exposición a situaciones nuevas, impredecibles, que no controlamos, y que puede afectar nuestra personalidad.

Según Llaneza (2009) uno de los factores estresantes es la incertidumbre; y que todo cambio en la vida con su parte de incertidumbre puede ser estresante. Y además pueden ser causa de estrés:

- Factores ambientales: frio, calor, altitud, polución, ruido, etc.
- Factores hormonales: pubertad, ciclos menstruales, menopausia, etc.
- Factores inmunológicos: reacciones alérgicas
- Conductas adictivas a sustancias y hábitos nocivos: sedentarismo, ausencia de actividades recreativas o relajantes
- Estresores laborales, sociales, culturales, vinculares
- Estresores emocionales, objetivos, subjetivos, consiente o inconscientes.
- Sucesos vitales traumáticos.
- La formación, las destrezas y conocimientos adquiridos, la experiencia y la capacidad intelectual y física

- La mala condición física y los malos hábitos de salud
- Las necesidades del individuo: Necesidad de contacto social, de intimidad, de reconocimiento personal, de autorrealización
- Las aspiraciones: Deseos de logro personal, de alcanzar un determinado estatus, de dominar y controlar el trabajo...
- Las expectativas: Esperanzas que el individuo tiene de obtener de su trabajo ciertos beneficios personales, sociales...
- Los valores: La adhesión al principio de autoridad, importancia del trabajo o del status

En el ámbito laboral existirían otro tipo de causales de estrés, según Velázquez (2011):

1. La concepción de las tareas del puesto de trabajo:
 - Trabajo monótono y excesivas tareas
 - La falta de ajuste entre la capacidad de la persona y las exigencias que requieren las tareas del puesto
 - La inadecuada distribución de tareas entre los puestos de trabajo
 - La mayor o menor autonomía para decidir sobre el modo de realizar el trabajo
 - La alta o baja tensión del trabajo
2. La carga y ritmo de trabajo:
 - Sobrecarga o infracarga cuantitativa y cualitativa
3. La programación del trabajo:
 - Exceso de tiempo de trabajo
 - Turnos y horarios flexibles o inflexibles
 - Régimen no adecuado de pausas durante la jornada
4. La exposición a agentes físicos: ruido, luminosidad, vibración, etc.
5. Los cambios en la organización del trabajo:
 - Temporalidad y precariedad de las relaciones laborales
6. La cultura de la organización y gestión:
 - Los estilos inadecuados de mando y dirección: autoritario, permisivo, etc.
 - La confusión o desajuste sobre el rol del individuo en la organización.
 - Las dificultades en el desarrollo profesional
 - La participación en la gestión, la falta de recursos humanos y materiales para realizar el trabajo.
7. Las relaciones interpersonales:
 - La ausencia de relaciones ya sea en el trabajo en solitario o nocturno
 - Los problemas que pueden derivar del trabajo en equipo
 - Las relaciones entre compañeros, supervisores, jefes o subalternos

Y en el ámbito policial según el artículo “Policía y Estrés Laboral. Estresores organizativos como causa de morbilidad psiquiátrica” de Sánchez Milla (2.000) estudia los distintos factores provocadores de estrés, que se relacionan, no directamente con el trabajo policial, sino con la organización del trabajo, las relaciones interpersonales entre ellos y con el medio. A estos estresores los dividen en 6 grupos:

1. Inherentes al puesto de trabajo.
 - Las características físicas insatisfactorias del trabajo.
 - La turnicidad laboral.
 - El trabajo excesivo
 - El peligro físico en el trabajo.
2. Derivados de la función de organización.
 - Función que la persona desempeña en el trabajo.
 - Responsabilidad sobre la seguridad de otros trabajadores u otras personas.
3. Asociados al desarrollo de la carrera profesional.
 - Debidos a las consecuencias por ascensos excesivos o insuficientes.
 - Falta de congruencia en la categoría o status.
 - Falta de seguridad en el trabajo.
 - Expectativas insatisfechas.
4. Derivados de la estructura y atmósfera del trabajo.
 - Escasa o nula participación en las decisiones sobre cómo desarrollar la tarea en cuestión.
 - Restricciones en el comportamiento.
5. Factores asociados a las Relaciones Personales
 - Relaciones personales entre compañeros, subordinados y superiores.
 - Efecto amortiguador del estrés en el caso de positivismo en estas relaciones.
 - Efecto estresante por la existencia de relaciones insatisfactorias entre los miembros de una organización.
 - El estilo de liderazgo.
6. Factores exteriores al trabajo
 - Movilidad geográfica

2.4 Consecuencias

Las consecuencias del estrés son variadas, pero veremos algunas consideraciones de varios autores respecto a este tema. Dubourdieu (2008, p.53) ““Toda experiencia produce modificaciones psicoorgánicas””. Desde el punto de vista de Sonia Lupien, en la entrevista del 2009, existen consecuencias que están asociadas a fases acorde a la cronicidad del estrés, así por ejemplo: la primera fase es cuando el estrés empieza a cronificarse y empieza el apareamiento de problemas con la digestión. En la segunda fase el cerebro pide algo gratificante y cada vez más para aliviar la tensión o calmarse: alcohol, cigarrillo, comida, etc. En la tercera fase aparece la enfermedad o lo somático, problemas de memoria, cambios en la personalidad, enojo rápido, puede aparecer la sensación de estar quemado y la depresión.

Hace mención a que hay una relación entre el estrés y la memoria, el estrés agudo es siempre muy bueno para la supervivencia y un poquito de estrés aumenta la memoria; y hay que evitar el estrés crónico porque cuando el estrés es excesivo disminuye totalmente la memoria. De igual manera añade que, las personas con estrés crónico pueden habituarse a un factor estresante crónico sobreponiéndose al mismo, pero se vuelven excesivamente reactivos a los demás factores estresantes.

Existe variada cantidad de efectos del estrés sobre el individuo y organización, pero se mencionará lo más relevante según Velázquez (2011)

1. Efectos conductuales:

Propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, anorexia, bulimia, consumo excesivo de bebidas alcohólicas o cigarrillo, excitabilidad, impulsividad, afectación del habla, risa nerviosa, inquietud, temblor, etc.

2. Efectos fisiológicos:

Aumento de las catecolaminas y corticoides, en sangre y orina, elevación de la glucosa, incremento del ritmo cardiaco y de la presión sanguínea, sequedad de la boca, reducción de la salivación, hiperventilación, dificultad para respirar, aumento del colesterol y triglicéridos, etc.

3. Efectos organizacionales:

Absentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación del personal, mal clima laboral, insatisfacción en el trabajo.

4. Efectos psicológicos

En el documento divulgativo de "Estrés Laboral" del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo de España (2003) menciona que las consecuencias emocionales están delimitadas por el sistema límbico. Éste evoca un tipo de emoción determinado que depende de cómo se sienta la persona en ese momento y en esas circunstancias, dando intensidad a las respuestas de tipo emocional como risa, llanto, rabia, miedo, etc.

Una persona manifiesta unas emociones distintas en cuanto al tipo y a la intensidad en cada circunstancia: unos agreden, otros comparten, otros ríen, otros reprimen, otros salen corriendo, otros no hacen nada. Lo importante es que la respuesta fisiológica asociada al estrés está en gran medida determinada por las emociones. Los seres humanos se defienden de las agresiones psíquicas del entorno, mediante mecanismos de defensa como sentimientos, pensamientos o conductas. Cuando este hecho se produce reaccionan en función de lo que ha funcionado otras veces o de forma automática.

Esto hace pensar que ciertos trastornos psicológicos se pueden apoyar en el uso inadecuado de defensas psicológicas, y que además, determinadas situaciones estresantes del entorno pueden favorecer la aparición de dichos trastornos o problemas, tales como:

Inestabilidad emocional: Altibajos anímicos, resentimiento, fragilidad, baja tolerancia a la frustración, ira, cinismo y sensación de fácil pérdida del control. Suele dominar la hostilidad.

Inseguridad: dificultad para tomar decisiones, pérdida de eficacia, indecisos y temerosos de asumir responsabilidad, tendencia desvalorizarse, pérdida de confianza, indecisión.

Ansiedad: anticipación de situaciones como amenazantes, peligrosas, desagradables o humillantes, aparición de sintomatología psicofisiológica. Aparición de miedo y temor irracional o desproporcionado.

Depresión: tristeza inmotivada, inhibición generalizada de todas las funciones psicofísicas, lloros, sensación de desconsuelo, desvalorización continua y pesimismo vital, síntomas psicofisiológicos

Apatía: pérdida de interés y motivación por las cosas cotidianas incluso con las que disfrutaba.

Alteraciones Cognitivas: disminución de la capacidad de atención y concentración (cansancio, desgana, incapacidad para concentrarse), pérdida o lapsos de memoria, olvidos importantes,

pérdida de información, acumulación de tareas por olvido, alteraciones en el pensamiento y el lenguaje con dificultades de comunicación, Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental

Abuso de drogas o alcohol: incremento injustificable o inicio en el consumo de sustancias

Otras conductas adictivas: juego, sexo,

Cambio en los hábitos: abandono de la imagen personal, cambio de hábitos alimentarios, abandono de aficiones y relaciones.

Otras manifestaciones del estrés son según Llaneza (2010):

- El burnout o síndrome de estar quemado, caracterizado por un afrontamiento negativo de los problemas del estrés
- La fatiga profesional, por el exceso de horas de trabajo
- Estrés postraumático, como reacción a una experiencia dolorosa y traumática para la persona

Regresa

CAPÍTULO III

INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

DIAGNÓSTICO DEL ESTRÉS Y DE LA PERSONALIDAD

Existen varios tipos de pruebas para medir el estrés, pero el resultado o valor de las mismas es relativo, ya que el estrés dependerá de que significado le atribuya el individuo a los estímulos que lo provocan. Para Dubourdieu (2008) en la evaluación hay que tomar en cuenta que la memoria podría ampliar el efecto traumático de hechos recientes y amenorar de los hechos más lejanos.

Y que las vivencias anteriores o tempranas pueden dar lugar a una mayor o menor vulnerabilidad para responder de determinada manera frente a los estímulos actuales; también las características del estímulo: cualidad, intensidad, tiempo de exposición, y la vulnerabilidad bio-psíquicas del sujeto: genéticas, adquiridas, evolutivas, circunstanciales.

Según Carver y Scheier (1997, p.435) “Lazarus argumenta que la experiencia del estrés implica tres procesos interdependientes...subraya que los procesos de evaluación de su teoría se basan en la representación interna que el individuo tiene de la realidad...muchos tipos de estrés se encuentran en su mente más que en el mundo externo”.

De acuerdo a la NTP 318 del INSHT, señala la existencia de ciertas características personales o de comportamiento que puede incidir en una vulnerabilidad mayor ante el estrés:

1. Personalidad tipo A:

Según Meyer Friedman y Ray H. Rosenman (1959) hacen referencia a dos tipos de comportamiento frente al estrés, los de personalidad tipo A y los de tipo B: el tipo A es una tipología de personalidad característica que se manifiesta en ciertos sujetos como un interés desmesurado por la perfección y por el logro de metas elevadas, una implicación muy profunda con su profesión, que lleva al desarrollo de grandes esfuerzos, a una tensión constante, a una incapacidad de relajarse y a una preocupación constante por el tiempo, nunca encuentran tiempo suficiente para hacer todo lo que quisieran; son activos, enérgicos, competitivos, ambiciosos,

agresivos, impacientes y diligentes; este tipo de comportamiento, actúa como un condicionante que hace al sujeto más sensible al estrés.

2. La Rigidez:

Las personas rígidas presentan un mayor nivel de conflicto y de reacciones desadaptadas, especialmente en situaciones que implican un cambio y que requieren un esfuerzo adaptativo; según el

Estos tipos de personalidad corresponderían a los estilos de personalidad de acuerdo al Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad de tipo cognitivos: anancásticos y paranoides.

3. Dependencia:

Las personas poco autónomas toleran mejor un estilo de mando autoritario y un ambiente laboral muy normalizado y burocratizado. Sin embargo, tienen más problemas en situaciones que implican tomar decisiones o cualquier tipo de incertidumbre y ambigüedad que las personas más independientes. Tienen más facilidad para delimitar el ámbito laboral del extra laboral y, por lo tanto, les permite abstraerse mejor de la posible problemática en su ámbito laboral.

4. Ansiedad:

Las personas ansiosas experimentan mayor nivel de conflicto que las no ansiosas.

5. Introversión:

Ante cualquier problemática, los introvertidos reaccionan más intensamente que los extrovertidos, ya que son menos receptivos al apoyo social.

Estas características de comportamiento corresponderían a los estilos de personalidad de acuerdo al Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad de tipo déficit relacional: evitativos, dependientes, esquizotípicos, trastorno esquizoide de la personalidad.

Según Llanea (2009, Kobasa, 1980) existen características cognitivo conductuales que parecen determinar una mayor resistencia al estrés:

1. **Compromiso:** creer en lo que uno hace
2. **Control:** tendencia a pensar y actuar con la convicción de que es uno y no la casualidad o los otros, quienes deciden el curso de los acontecimientos.
3. **Desafío:** se asume que es el cambio y no la estabilidad como lo que caracteriza a la existencia humana.

3.1.1 Instrumentos:

a) Test Indicadores de Estrés de Huber:

Es un instrumento que permite valorar en base a cierta sintomatología o percepción de cierta sintomatología, la existencia o no del estrés por medio de escalas de intensidad y frecuencia; y el tipo de estrés: motor, vegetativo o cognitivo en un determinado tiempo y espacio de aplicación. Consta de 54 ítems o sintomatología, que refleja la presencia de estrés.

Variables:

1. **Frecuencia:** esta escala califica la frecuencia con la que el individuo percibe la sintomatología estímulo, con una valoración cuantitativa y su equivalencia:
 - a. 0= Nunca o casi nunca
 - b. 1= A veces
 - c. 2= Muchas veces
 - d. 3= Casi Siempre

2. **Intensidad:** esta escala califica la intensidad con la que el individuo percibe la sintomatología estímulo con una valoración cuantitativa y su equivalencia:
 - a. 0= Ninguna intensidad
 - b. 1= Poca intensidad
 - c. 2= Mucha intensidad
 - d. 3= Extrema intensidad

Obtenida la valoración cuantitativa en las dos variables de la prueba, se multiplican y el resultado es sumado; así se obtiene la valoración total y la existencia de estrés sea: a) motor, b) vegetativo, c) cognitivo con sus grado de intensidad:

1. Nulo
2. Leve
3. Moderado
4. Severo

Proceso de aplicación:

El investigado, a la frase estímulo o sintomatología descrita, asigna una puntuación que va desde el cero (0) hasta un tres (3) en las escala de frecuencia, y de igual manera asigna una puntuación en la escala de intensidad que va desde 0 (cero) a tres (3). Acorde a las equivalencias descritas anteriormente.

El resultado final se obtiene de la multiplicación de la puntuación de las escalas de frecuencia e intensidad, y la sumatoria total del resultado de la multiplicación de las mismas denotará la existencia o no de estrés en el individuo; sea este estrés nulo, leve, moderado o severo, con una mayor afección de tipo motor, vegetativo o cognitivo.

b) Test de Personalidad SEAPSI:

Este instrumento fue elaborado por la Sociedad Ecuatoriana de Asesoramiento y Psicoterapia Integrativa SEAPSI por parte del Dr. Lucio Balarezo CH. Determina el tipo de personalidad, consta de 98 frases estímulo que permite al investigado identificar su comportamiento, actitudes o forma de ser con dichas frases; éstas frases están agrupadas acorde a los estilos de personalidad determinadas por el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad:

- a. Anancástico
- p. Paranoide
- c. Ciclotímico
- h. Histriónico
- ev. Evitativo
- d. Dependiente
- e. Esquizoide
- ez. Esquizotípico
- ds. Trastorno Disocial de la Personalidad
- i. Impulsivo

El investigado asigna una afirmación a la frase estímulo con la que se siente identificado, y con la que no, no hay ningún tipo de asignación; en cada estilo de personalidad hay un número determinado de frases estímulo, al final de la prueba o para la calificación de la misma, se suman las afirmaciones de cada estilo y por lógica existirá una tendencia mayoritaria a determinado estilo de personalidad.

c) Entrevista:

La entrevista es una técnica empleada para la recolección de información respecto a la temática de investigación. Esta fue estructurada y empleada por medio de preguntas, donde primero se establece una presentación mutua, objetivos, preguntas y conclusión.

Estructura:

- Datos de identificación,
- Función que desempeña y tiempo en su función
- Causales de estrés en su trabajo
- Emociones y sentimientos presentes ante el estrés
- Actividades de afrontamiento ante el estrés.

Regresa

3.2 Intervención para el tratamiento

“Las respuestas de estrés estarán condicionadas tanto por los estresores como por las características del sujeto, sus recursos y sus vulnerabilidades” (Dubourdieu, 2008, p.55)

Sonia Lupien, en la entrevista realizada en el 2009, manifiesta que en una situación amenazante o de supervivencia, el cerebro procesa primero esta información y todo lo demás se vuelve irrelevante

El hacer frente al estrés dependerá, como se ha mencionado, de varios factores, pero hay que tomar en cuenta otros; Dubourdieu (2008) en las etapas evolutivas del individuo existen diversos niveles del umbral de tolerancia o resistencia, en la infancia es una etapa de alta vulnerabilidad por su inmadurez psicofísica, depende de la capacidad empática de un adulto que pueda officiar de amortiguador de los factores de estrés. Las personas hacen frente al estrés de varias maneras según Dubourdieu (2008, Lazarus y Folkma, 1998, p.57) “plantean que puede haber distintos estilos de afrontamiento; a) un afrontamiento focalizado en el problema que procura superar el mismo; b) Un estilo de afrontamiento focalizado en la emoción, que procura aliviar el impacto emocional del estrés”

Según Donald Meichenbaum (1985) en su manual de inoculación del estrés, manifiesta:

“La mayor probabilidad de que se produzca un cambio en las estructuras cognitivas radica en el descubrimiento a través de la experiencia práctica de que las antiguas estructuras cognitivas son cuestionables y no están justificadas, y que la adopción de estructuras nuevas y más adaptativas es gratificante. Los datos de la experiencia (por ejemplo, los resultados de los experimentos personales) proporcionan la base más convincente para reconstruir el yo, el mundo y la relación entre ambos”. (p. 12)

Regresa

3.2.1 Técnicas

En el presente estudio se aplicaron las siguientes técnicas:

a) Técnica de relajamiento de Berges y Bounes:

Tomado de Técnicas de Relajación de la Sociedad Ecuatoriana de Asesoramiento y Psicoterapia Integrativa (SEAPSI)

Técnica base para implementar otras técnicas, comprende de las etapas:

1. Fase de concentración y representación
2. Fase de relajamiento neuromuscular de brazos, piernas, espalda, hombros, cuello, mandíbula, cara, funciones vegetativas: respiración, plexo solar.
3. Fase de regreso

La finalidad de esta técnica es llegar a que el individuo tome consciencia de su propio cuerpo y las sensaciones que este produce y no solo parte de él, y por medio de la palabra construir un espacio de relajación y bienestar.

b) Técnica relajamiento muscular con visualización creativa: Tomado de la SEAPSI.

Es la Introducción de imágenes vívidas que ayudan a conseguir objetivos, previo un entrenamiento en relajamiento profundo, por medio de la visualización, el reforzamiento y el desbloqueo de niveles inconscientes, barreras internas o resistencias

Pasos Básicos

- Establecimiento de la meta
- Crear una idea o imagen
- Persistencia en la evocación
- Afirmaciones

Elementos Necesarios

- Deseo, sentimiento o propósito claro, alcanzable
- Creencia - positividad
- Aceptación de aquello que se acepta y se tiene

Propósitos de la Visualización

- Establecer contacto con el ser
- Ayudarnos a concentrar y facilitar nuestro hacer
- Incrementar y expandir nuestro tener

c) Técnica inoculación del estrés de Meichenbaum: Tomado de la SEAPSI

Objetivo de la técnica: desarrollar y/o dotar a los sujetos de habilidades y destrezas para disminuir o anular la tensión y activación fisiológica; y sustituir interpretaciones cognitivas negativas por pensamientos positivos de afrontamiento al estrés

Según Donald Meichenbaum (1985) en su manual de inoculación del estrés, manifiesta respecto al término cognición: “se denomina *procesos cognitivos*, término que se refiere a la manera en que, automática o inconscientemente, procesamos la información, incluidos los mecanismos de investigación y almacenamiento, y los procesos de inferencia y recuperación, los cuales forman representaciones y esquemas mentales” (p. 10)

Fases:

- Primera Fase: EDUCATIVA

Objetivos

1. Proporcionar información al paciente
2. Definir el problema de forma operativa
3. Prever la dificultad del paciente para involucrarse en el tratamiento

- Segunda fase: ENTRENAMIENTO

Adquisición de recursos y ensayo de habilidades

- Habilidades y estrategias cognitivas
- Habilidades de Control de la activación emocional
- Habilidades conductuales
- Habilidades de Afrontamiento Paliativo

- Tercera Fase: APLICACIÓN

En esta fase la persona pone en práctica todo lo aprendido durante la fase de entrenamiento

- Ensayo imaginado
- Ensayo conductual
- Exposición en vivo graduada

3.3 Reevaluar situación de estrés

Para reevaluar la situación de estrés se aplicó la prueba Indicadores de Estrés de Huber a un mes y medio, posterior a la culminación del proceso terapéutico, con la finalidad de obtener un nuevo diagnóstico respecto a los niveles de estrés, pero un tiempo después, y determinar de esta manera si los resultados obtenidos se mantuvieron.

Regresa

HIPOTESIS

Definición conceptual

La intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la Personalidad disminuirá los niveles de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas

Definición operacional

Por medio de la intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la Personalidad disminuirá en un 50%, los niveles de estrés del personal policial de la CAAE Guayas

Preguntas:

- ¿Los niveles de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas son elevados?
- ¿Existe una correlación directa entre los estilos de personalidad y los niveles de estrés?
- ¿La psicoterapia desde el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad resulta eficaz en el manejo del estrés que presenta el personal policial de la CAAE Guayas?

Conceptualización

A) Ante los niveles de estrés, el personal policial no tiene una manera adecuada de afrontarlo, y si lo hace es insuficiente.

Por las distintas actividades, la funcionabilidad institucional y la presión que exige el trabajo policial, generan niveles de estrés elevados que no son abordados o son abordados inadecuadamente.

B) Por medio del modelo Integrativo focalizado en la personalidad, podemos reducir los niveles altos de estrés.

Al seguir un proceso psicoterapéutico adecuado, ordenado, técnico y científico se pueden bajar los niveles de estrés de manera adecuada y duradera.

- Variable Independiente: intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la personalidad:

Proceso de intervención psicoterapéutico para afrontar las patologías de salud mental desde un enfoque en la personalidad, en el que, el individuo por medio de la cognición construye una nueva realidad.

- Variable Dependiente: niveles de estrés

Medición cuantitativa y/o cualitativa de la reacción del organismo para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada

- a) Técnica de relajamiento de Berges y Bounes, b) Técnica relajamiento muscular con visualización creativa, c) Técnica inoculación al estrés de Meichenbaum

Técnicas aplicadas dentro de un proceso psicoterapéutico para disminuir sintomatología patológica y reelaboración cognitiva.

- Estilos de personalidad:

Categorización netamente didáctica para agrupar a las personas acorde a rasgos característicos de su personalidad con la finalidad de orientar un proceso o plan terapéutico

- Estilos de personalidad: (a) Afectivas, (b) Cognitivas, (c) Comportamental, (d) Déficit relacional.

Categorización de los estilos de personalidad acorde a rasgos más característicos de la persona, basada en los ejes básicos del comportamiento humano: la cognición, la afectividad, la conducta y las relaciones interpersonales

- Estrés (a) Motor, (b) Vegetativo, (c) Cognoscitivo

Características del estrés acorde a las consecuencias que produce el estrés en el individuo, este puede afectar al sistema más vulnerable, a uno o a todos los sistemas.

- Estrés (a) Leve, (b) Moderado, (c) Severo

Niveles que reflejan la intensidad con la que está presente o afecta el estrés al individuo,

Regresa

II. MARCO METODOLÓGICO

Diseño y Tipo de la Investigación

La investigación llevada a cabo fue de tipo Investigación Acción con enfoque Cuantitativo no experimental, aplicada al personal policial de la CAAE Guayas, cuyo personal total son 104 personas, pero para el estudio se tomó en cuenta a 78 personas, ya que el resto de personal, por las múltiples funciones, vacaciones, permisos, jefaturas, responsabilidades, asignaciones, no podían mantenerse en el proceso. Este personal realiza varias funciones: radio operador, auxiliar de radio operador, telefonista, encargado, amanuense; con funciones propias y especiales, comprendidos en edades desde los 20 años hasta los 56 años, casi exclusivamente son varones, con una experiencia en esa área desde meses de participación hasta muchos años en el mismo puesto de trabajo.

Investigación del Estrés

Con este personal policial, inicialmente, se socializó el proyecto o investigación que se llevaría a cabo, en qué consistía, qué se realizaría, sus objetivos, pasos a seguir. Se realizó una entrevista estructurada previa a la aplicación de las pruebas psicológicas, con la finalidad de obtener datos respecto a funciones laborales, aspectos familiares y sobretodo las causales de estrés en este grupo investigado; de lo que se obtuvo:

Causales de estrés obtenidas por medio de entrevista estructurada:

- Jornadas laborales periódicamente extremas, “doblar turno” consiste en que al culminar su turno de ocho horas diarias descansan ocho horas y nuevamente trabajan otras ocho horas, esto se da cada seis o nueve días dependiendo de las necesidades del servicio.
- El no respeto a los días francos (días libres, tres cada nueve días) en ocasiones por necesidades del servicio y de personal, son utilizados un día o parte de él para cumplir otras funciones laborales.

- Prepotencia y falta de respeto en ciertos momentos y de ciertas personas, sean parte de del área o formen parte de otras entidades a las cuales están vinculadas laboralmente, así como la falta de valorización del trabajo realizado
- La realización de varias funciones al mismo tiempo en el mismo puesto de trabajo bajo presión y vigilancia de autoridades, jefes del área o por terceras personas.
- La falta de coordinación del personal externo (911, Bomberos, Cruz Roja, CTE.) que complican y multiplican el trabajo, deviniendo demora o dificultad en la respuesta a la emergencia o usuario, como resultado, mayor presión no solo de jefes sino de medios y sociedad en general e inconformidad.
- El realizar una determinada actividad monótona durante la jornada laboral se convierte en rutina, donde no hay variación ni novedad durante meses y hasta años en mucho de los casos, produciendo desgaste e inconformidad.
- El ruido generado por las radio frecuencias, no solo se trata de personas que atienden llamadas vía telefónica, sino que, para poder comunicarse con otros operadores de la misma área o de otras áreas, dentro o fuera de la red utilizan radios, estos generan de por sí ruidos antes, durante y después de una comunicación con otra persona, las comunicaciones son escuchadas como en altavoz; esto lo realizan varias personas a la vez generando en cada operador un intento cada vez mayor para escuchar mejor una comunicación en medio de tanto ruido, obligándolo a éste, a subir más el volumen de su radio.
- El hecho de trabajar alejado de su hogar o familia durante nueve días y pasar junto a ellos solo tres días; en mucho de los casos, el personal radica fuera de la provincia a dos y hasta doce horas de distancia vía terrestre de su hogar.

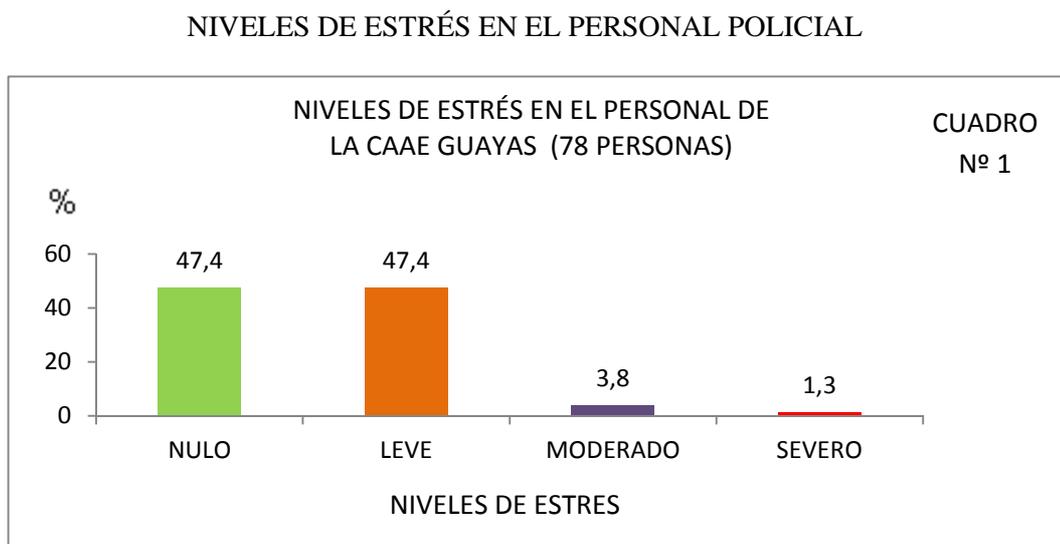
Un aspecto importante a tomar en cuenta es el ambiente laboral, y éste al ser un ambiente en el que rige la disciplina, el orden jerárquico y la obediencia, de por sí es factor causal y mantenedor del estrés que presenta el personal; además, el tipo, horario y días de trabajo han contribuido a la problemática causal, y sobre todo el no poder afrontar tales situaciones de manera adecuada, reprimiendo emociones y sentimientos negativos y exteriorizándolos en su hogar y lugar de trabajo de distinta manera, como por ejemplo: irritabilidad, mal humor, agresividad, impulsividad, retraimiento, apatía, generalización del malestar en otras áreas o ámbitos y en ciertas personas adaptabilidad, conductas adictivas, infidelidad, etc.

Medición del Estrés

A las 78 personas investigadas, posterior a la entrevista, se les aplicó el test de Indicadores de estrés de Huber, ya que este nos permite medir el estrés en tipos: motor, vegetativo, cognitivo y a la vez los niveles: nulo, leve, moderado, severo; se lo aplicó antes de la intervención psicoterapéutica para determinar un diagnóstico inicial, y un mes y medio aproximadamente posterior a la intervención, con la finalidad de establecer si los cambios obtenidos por el proceso perduraban algún tiempo después a la intervención, es decir, como método de control.

De dicha evaluación se obtuvo que, 37 personas (47.4%) no tenían estrés o tenían un estrés nulo (ver cuadro N° 1), es decir, que este personal obtuvo puntuaciones muy bajas y por ende, no había una expresión o manifestación evidente de estrés. El resto de personal obtuvo niveles desde leve hasta severo, con predominio de un estrés de tipo cognitivo. (ver cuadro N° 2)

CUADRO N° 1

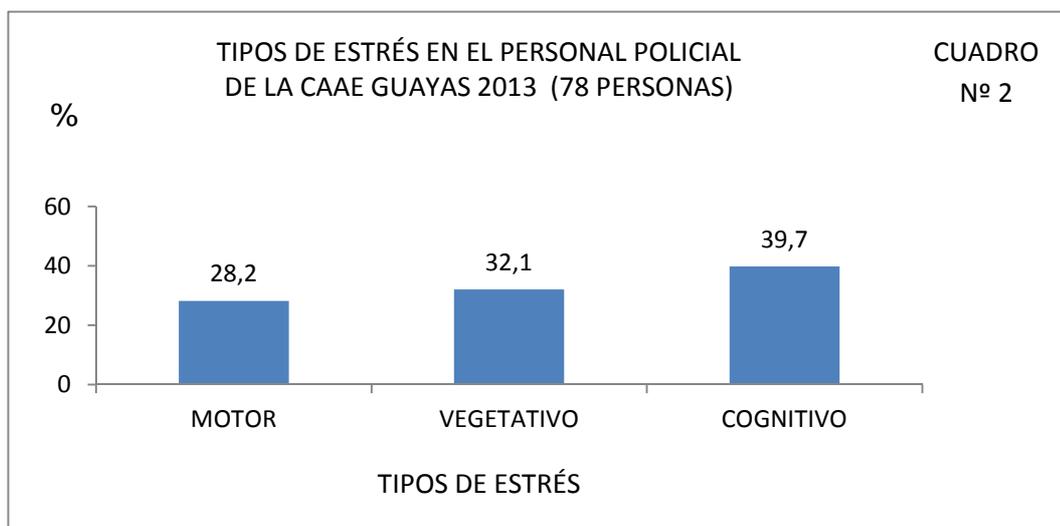


De la totalidad del personal policial (78 personas) que participaron en el estudio, el 47.4% de ellos no presentan ningún tipo de estrés (nulo), estrés leve el (47.4%), moderado el (3.8%) y severo el (1.3%); sumados dan 52.6% que presentan estrés.

Regresa

CUADRO N° 2

TIPOS DE ESTRÉS EN EL PERSONAL POLICIAL



Del total de las personas del estudio, un 39.7% presenta un estrés mayoritariamente de tipo cognitivo.

Regresa

Evaluación de la Personalidad

Se comentó en las bases teóricas del modelo, que, el proceso a seguir para tratar patologías o problemas psicológicos, estaba elaborado acorde a nuestra realidad, a nuestra idiosincrasia. El modelo estableció sus propios recursos teóricos, metodológicos, epistemológicos, filosóficos, y por ende, también sus propios instrumentos, así, el test de personalidad de la SEAPSI, que no difiere de otros test universales, este cambia en su forma y no en su contenido, que agrupa a las características o rasgos de un estilo de personalidad en un grupo continuo de frases estímulo. El resto de aspectos del test son generales a test similares de personalidad.

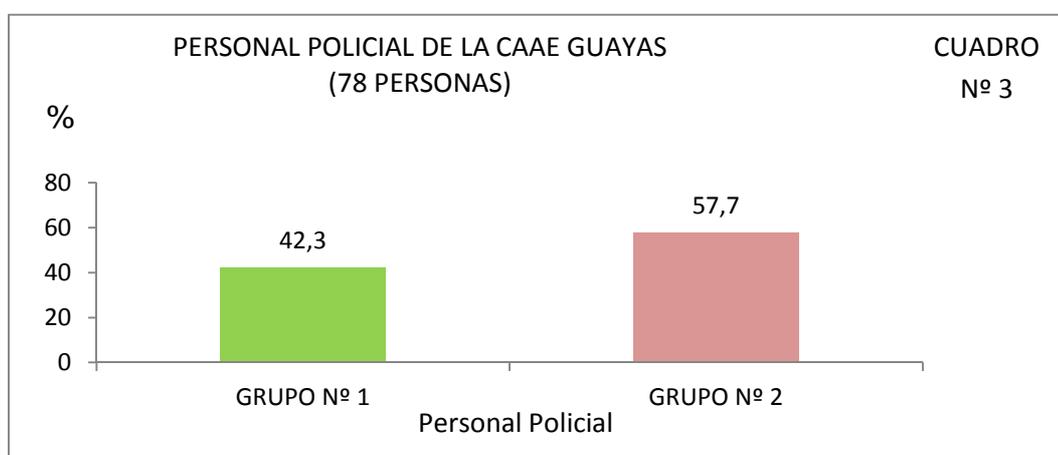
Éste se lo aplicó con la finalidad de obtener los estilos de personalidad y poder hacer la correlación entre niveles de estrés y estilos de personalidad. Se formaron 2 grandes grupos acorde al estilo de personalidad y poder aplicar el proceso psicoterapéutico planteado.

Primer grupo: conformado por las personalidades Afectivas (Histriónicas, Ciclotímicas) y de Déficit Relacional (Esquizoide, Dependiente, Evitativa, Trastorno Esquizotípico de la Personalidad)

Segundo grupo: conformado por las personalidades: cognitivas (Anancástico y Paranoides) y Comportamentales (Impulsivas y Trastorno Disocial de la Personalidad) (ver cuadro N° 3).

CUADRO N° 3

VALORACIÓN DEL PERSONAL ACORDE A RASGOS CARACTERÍSTICOS DE PERSONALIDAD Y ASIGNACIÓN POR GRUPOS PARA INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA



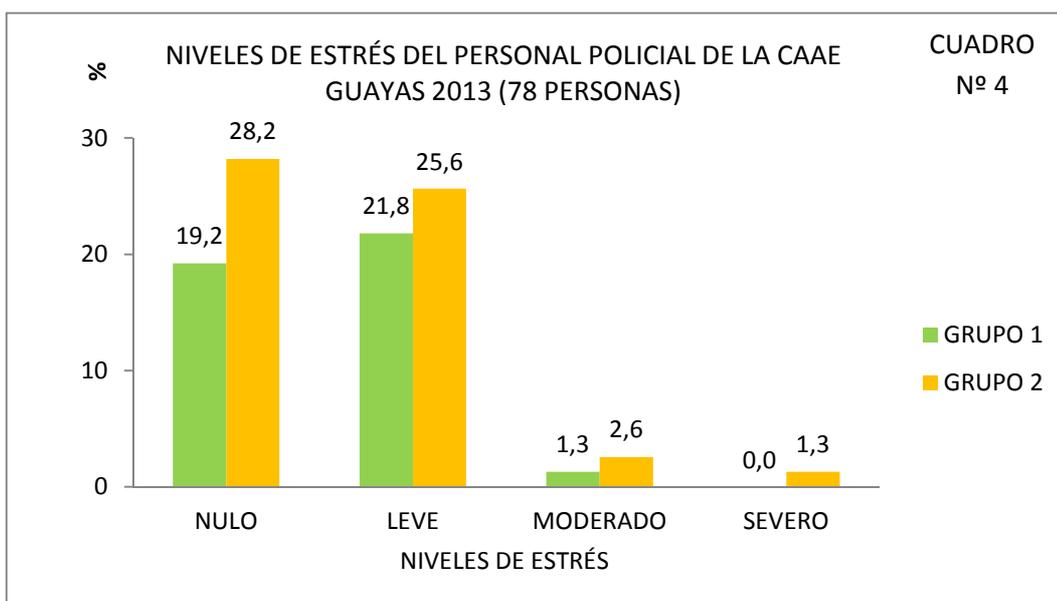
Del total del personal que participó en la investigación (78 personas), el 42.3% corresponden al 1er. Grupo y el 57.7% al 2do. Grupo

Correlación entre niveles de estrés y estilos de personalidad

Una vez realizado el diagnóstico inicial, se correlacionó los estilos de personalidad y niveles de estrés acorde a los grupos formados: el Grupo 2 (personalidades cognitivas y comportamentales) tiende a, de cierta manera a extremar su situación acorde a circunstancias, son los que menor nivel de estrés tienen 28.2% (estrés nulo) respecto al Grupo 1 (personalidades afectivas y de déficit relacional), pero que, cuando se estresan presentan niveles superiores respecto al otro grupo 25.6% leve, 2.6% moderado y 1.3% severo (ver cuadro N° 4). De igual manera presentan una tendencia mayoritaria en los tipos de estrés que en relación al grupo N° 1 (ver cuadro N°5)

CUADRO N° 4

NIVELES DE ESTRÉS ACORDE A ESTILOS DE PERSONALIDAD (POR GRUPOS)

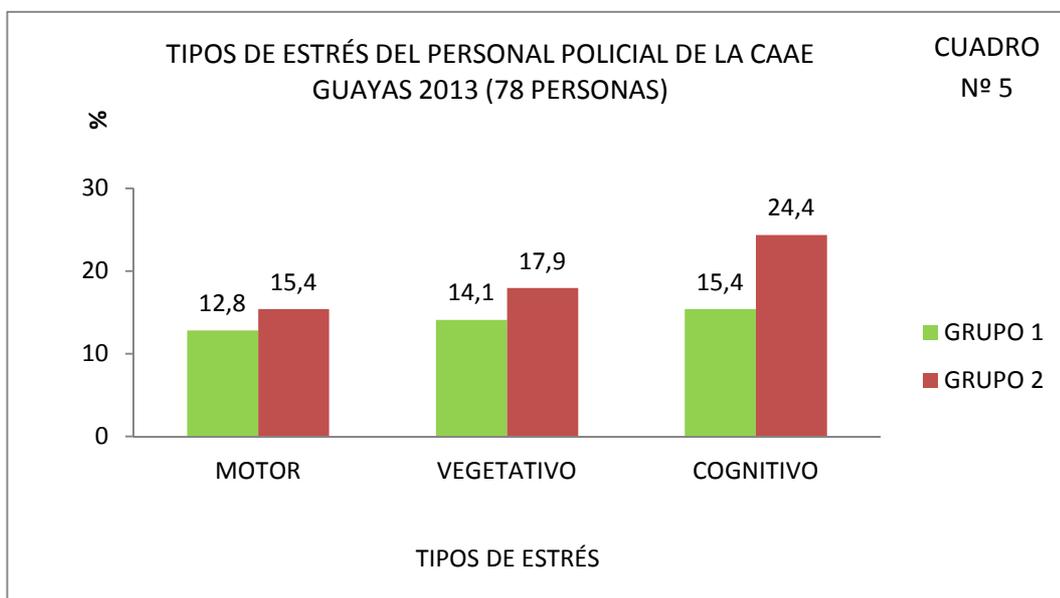


El grupo n° 2 en relación al grupo n° 1 se estresa menos con un nivel nulo del 28.2%, pero en los distintos niveles de estrés es el que presenta una leve tendencia mayor.

Regresa

CUADRO N° 5

TIPOS DE ESTRÉS ACORDE A ESTILOS
DE PERSONALIDAD (POR GRUPOS)



El tipo de estres cognitivo es el que prevalece ante los demás tipos y en los dos grupos, pero es más notorio en el grupo n°2 con el 24.4%

Regresa

Planificación e Intervención Psicoterapéutica:

Al ser la Policía Nacional, una institución ordenada y jerarquizada, hay aspectos en su organización y funcionamiento que no pueden ser alterados o cambiados, y de cierta manera estos aspectos, en su mayoría, son los que generan estrés; además, las características socioculturales y la manera ineficiente de afrontar el estrés motivan el apareamiento del mismo; por lo tanto, el tratamiento en sí, no está centrado en el problemas, sino, en la regularización de sus emociones, es decir, dar alivio a su desazón y fomentar la regularización de sus emociones por medio de técnicas paliativas.

Entonces, tomando en cuenta la problemática en sí, y los estilos de personalidad abordados, los objetivos psicoterapéuticos fueron:

1. De tipo sintomático, con el fin de disminuir la sintomatología producida por el estrés y
2. Orientado a la personalidad, con la finalidad de lograr reestructuraciones cognitivas de experiencias del estrés.

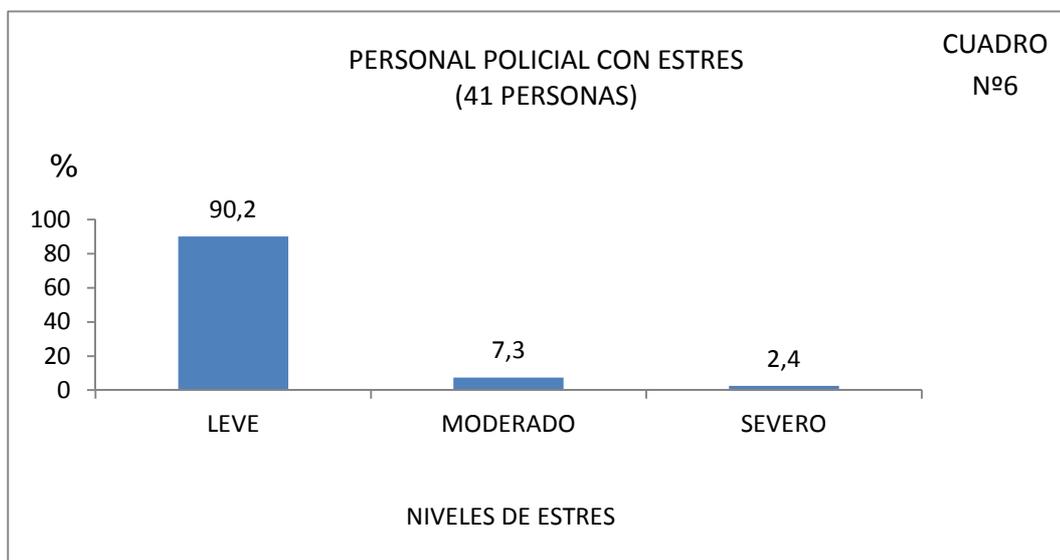
Y las técnicas aplicadas fueron: para el primero y segundo grupo se aplicó la técnica de relajamiento de Berges y Bounes como técnica base, ya que, ésta nos permite reducir los niveles de activación fisiológica producida por el estrés, mejorar su predisposición y como parte necesaria para la implementación de las dos técnicas de tratamiento.

Para el primer grupo se realizó la técnica Relajamiento Muscular con Visualización Creativa como tratamiento, ya que los estilos de personalidad de este grupo son más susceptibles o sugestionables, por lo que se puede intervenir en sus emociones y no tanto en su intelecto. Y para el segundo grupo, la Técnica de Inoculación al Estrés de Meichenbaum como tratamiento, ya que, para poder trabajar con estos estilos de personalidad hay que argumentar, ser más directos, usar el raciocinio, es decir, ser más lógicos o cognitivos.

Para la intervención psicoterapéutica se tomó en cuenta al personal con estrés: 41 personas (52.6%), de los cuales, un 90.2% presentó un estrés leve (ver cuadro N° 6) y un 41.5% un estrés de tipo cognitivo (ver cuadro N° 7)

CUADRO N° 6

NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL
PARA INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

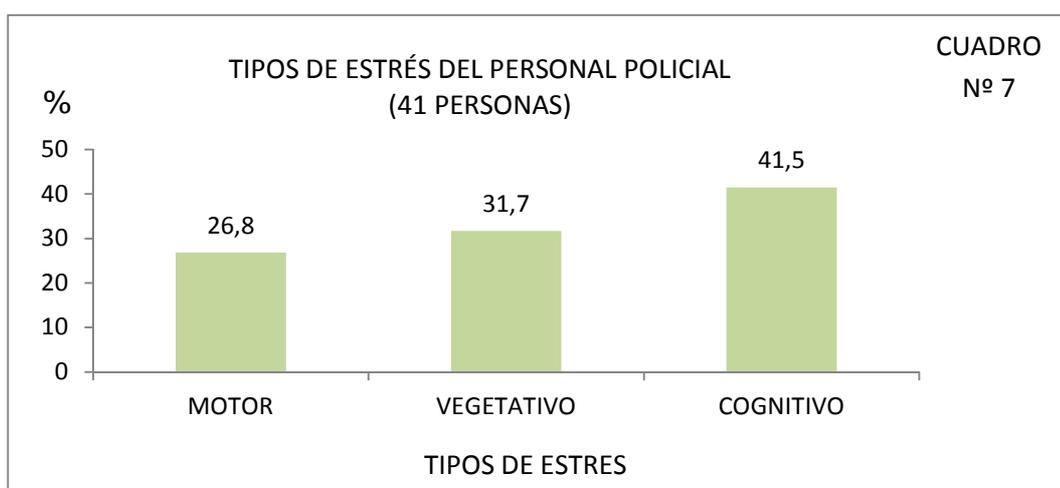


De los 41 policías, el 90.2% de ellos presentó un estrés leve, el 7.3% moderado y sólo el 2.4% un estrés severo.

Regresa

CUADRO N° 7

TIPOS DE ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL PARA
INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA



Estrés cognitivo 41.5%, vegetativo 31.7% y motor 26.8% de las 41 personas para proceso terapéutico.

Regresa

Se trabajó con cada grupo por separado y la aplicación de las técnicas estuvo acorde a su perfil de personalidad, sin dejar de lado en el proceso los fenómenos de relación y la cognición. Cada grupo estuvo a cargo del autor de la presente investigación con una metodología vivencial y combinada: por un lado participativa y, por otro, directiva, pero con las estrategias de realizar preguntas abiertas, ejercer la escucha reflexiva, hacer resúmenes de lo que se va verbalizando y destacar los aspectos positivos y de cambio

GRUPO N° 1

Sesión N° 1

1. Presentación del programa y de los participantes
2. Información sobre el estrés, concepto, causas y consecuencias.

En esta sesión el objetivo es que el individuo conozca lo que es el estrés, lo que lo causa, como se manifiesta y qué consecuencias tiene a nivel físico y psicológico, en lo personal, familiar y laboral, prevención del mismo. Y sobretodo, de cómo su estilo de personalidad lo hace vulnerable, es decir de cómo su manera de asumir las adversidades provoca estrés en él, y cómo éste estilo le hace frente.

Sesión N° 2

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica. Fase de concentración y representación, fase de relajación neuromuscular corporal, fase de regreso;
2. Aplicación técnica de Relajamiento Muscular con Visualización Creativa: explicación de metodología, fases: establecimiento de la meta, crear una idea o imagen, evocación, afirmaciones.

En esta sesión los individuos aprenden a relajar los músculos corporales: cara, brazos, manos, piernas, pies, respiración, plexo solar; con variantes personales en la forma de aplicación técnica. Y se explica teóricamente la técnica de Relajamiento Muscular con Visualización Creativa.

Sesión N° 3

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica. Fase de concentración y representación, fase de relajación neuromuscular corporal, fase de regreso

2. Aplicación técnica de Relajamiento Muscular con Visualización Creativa:

- a. Establecer la meta, qué se quiere conseguir (cada individuo establece lo que quiere conseguir, en este caso, hacer frente al estrés o bloquear mentalmente lo que le causa estrés, de las causales ya establecidas con anterioridad en la entrevista previa),
- b. Creación de una idea o de un lugar agradable o familiar, donde se sienta cómodo o tranquilo (por medio de la imaginación el individuo crea un ambiente real o imaginario en el que se siente seguro o que es ideal para él, sea con el lugar o con la idea creada);
- c. Persistencia en la evocación, donde la persona mantiene su concentración en su idea o imagen creada, para experimentar la sensación de tranquilidad o relajación que esto produce;
- d. Afirmaciones, son frases positivas que el individuo se auto instruye mentalmente para luego evocarlas en su realidad (en este caso se utilizó como ejemplo las frases “me siento muy bien en mi lugar e trabajo” “la función que realizo es muy gratificante para mi” “soy capaz de sobrellevar todo”

3. Tarea inter-sesión: los participantes deben pensar en su propia meta, creación y afirmaciones a emplearse en la próxima sesión.

Sesión N° 4

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica. Fase de concentración y representación, fase de relajación neuromuscular corporal, fase de regreso.

2. Revisión de la tarea inter-sesión

3. Aplicación técnica de Relajamiento Muscular con Visualización Creativa con las metas, creaciones y afirmaciones propias.

4. Discusión respecto a las dificultades que han tenido o surgido durante la aplicación técnica en cualquiera de sus fases; Y de cómo se sienten al finalizar la sesión.

5. Tarea inter-sesión: cambiar o mejorar si es el caso en cualquiera de las fases de la técnica

Sesión N° 5

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica. Fase de concentración y representación, fase de relajación neuromuscular corporal, fase de regreso.

2. Revisión de la tarea inter-sesión

3. Aplicación técnica de Relajamiento Muscular con Visualización Creativa con las metas, creaciones y afirmaciones propias que se hayan cambiado o las hayan mejorado.

4. Discusión respecto a las dificultades que han tenido o surgido durante la aplicación técnica en cualquiera de sus fases, reorientación o ayuda respecto a las dificultades o inconvenientes; cuantificación de su sensación de bienestar y de cómo se sienten al finalizar la sesión. en una tabla de 1 a 10, donde 1 se sienten pésimamente mal y 10 muy bien respecto al estrés.

5. Tarea inter-sesión: práctica en casa en hora y momentos adecuados

Sesión N° 6

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica. Fase de concentración y representación, fase de relajación neuromuscular corporal, fase de regreso.

2. Revisión de la tarea inter-sesión, discusión o ayuda referente a dificultades o inconvenientes, y de cómo se sintieron antes, durante y después de su aplicación.

3. Aplicación técnica de Relajamiento Muscular con Visualización Creativa con las metas, creaciones y afirmaciones propias.

4. Discusión respecto a las dificultades que han tenido o surgido durante la aplicación técnica en cualquiera de sus fases, reorientación o ayuda respecto a las dificultades o inconvenientes; cuantificación de su sensación de bienestar y de cómo se sienten al finalizar la sesión.

5. Tarea inter-sesión: práctica en casa en hora y momentos adecuados, y poner en práctica ya no solo en su imaginación o durante la técnica, sino en su actuar diario en casa o en su trabajo.

Sesión N° 7

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica. Fase de concentración y representación, fase de relajación neuromuscular corporal, fase de regreso.

2. Revisión de la tarea inter-sesión, discusión o ayuda referente a dificultades o inconvenientes, y de cómo se sintieron antes, durante y después de su aplicación; y de cómo se sintieron al manifestar su creación en su realidad objetiva, es decir en casa y en su trabajo.

3. Aplicación técnica de Relajamiento Muscular con Visualización Creativa con las metas, creaciones y afirmaciones propias.
4. Discusión respecto a las dificultades que han tenido o surgido durante la aplicación técnica en cualquiera de sus fases, reorientación o ayuda respecto a las dificultades o inconvenientes; cuantificación de su sensación de bienestar y de cómo se sienten al finalizar la sesión.
5. Tarea inter-sesión: práctica en casa en hora y momentos adecuados, y poner en práctica ya no solo en su imaginación o durante la técnica, sino en su actuar diario.

Sesión N° 8

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica. Fase de concentración y representación, fase de relajación neuromuscular corporal, fase de regreso.
2. Revisión de la tarea inter-sesión, discusión o ayuda referente a dificultades o inconvenientes, y de cómo se sintieron antes, durante y después de su aplicación; y de cómo se sintieron al manifestar su creación en su realidad objetiva.
3. Aplicación técnica de Relajamiento Muscular con Visualización Creativa con las metas, creaciones y afirmaciones propias.
4. Cuantificación de su sensación de bienestar y de cómo se sienten al finalizar la sesión
5. Tarea inter-sesión: práctica en casa en hora y momentos adecuados, y poner en práctica ya no solo en su imaginación o durante la técnica, sino en su actuar diario.

Sesión N° 9

1. Revisión de la tarea inter-sesión y de cómo se sienten hasta el momento, aclaración de dudas e inquietudes.
2. Cuantificación de su sensación de bienestar y de cómo se sienten al finalizar la sesión y el proceso terapéutico.
3. Recomendaciones de su aplicación futura frente a otros tipos de situaciones que provocan estrés que no se hayan trabajado durante la aplicación técnica.
4. Cierre

Sesión N° 10

1. Aplicación del test Indicadores de Estrés de Huber después de cuarenta y dos días, para valorar su situación frente a éste.
2. Discusión de novedades respecto a su sentir actual y respecto al proceso.
3. Cierre.

GRUPO N° 2**Sesión N° 1**

1. Presentación del programa y de los participantes
2. Información sobre el estrés, concepto, causas y consecuencias.

En esta sesión el objetivo es que el individuo conozca lo que es el estrés, lo que lo causa, como se manifiesta y qué consecuencias tiene a nivel físico y psicológico, en lo personal, familiar y laboral, prevención del mismo. Y sobretodo, de cómo su estilo de personalidad lo hace vulnerable, es decir de cómo su manera de asumir las adversidades provoca estrés en él, y cómo éste estilo le hace frente.

Sesión N° 2

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica. Fase de concentración y representación, fase de relajación neuromuscular corporal, fase de regreso;

En esta sesión los individuos aprendieron a relajar los músculos corporales: cara, brazos, manos, piernas, pies, respiración, plexo solar; con variantes personales y en tiempo, por la disponibilidad de tiempo del personal.

Además se hace referencia al ciclo de tensión-estrés, de cómo en el estrés provoca la tensión física y la activación corporal; y de cómo la relajación puede reducir la ansiedad; el por qué, cómo y cuándo llevarla a cabo.

2. Explicación teórica de la técnica de Inoculación del Estrés de Meichenbaum y aplicación de su primera fase: Re-conceptualización

El objetivo de esta fase, es hacer notar a los participantes que el estrés no es tan grave como parece, que no es un todo, sino algo específico, que mucho o todo depende de nuestra forma de ver las cosas. Entender que las causales de estrés suscitadas en este grupo o lugar de trabajo están establecidas de determinada manera y que nuestra forma de verlas acorde nuestras experiencias pasadas, motivaciones y pensamientos, es lo que nos genera malestar y demás sentimientos y conductas negativas.

3. Tarea inter-sesión: los participantes deben pensar las causales de estrés mencionadas en este grupo desde la menos grave hasta las más graves para trabajar la re-conceptualización en la próxima sesión.

Sesión N° 3

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica.

2. Revisión de la tarea inter-sesión, se trabaja algunos casos

3. Discusión respecto a las dificultades suscitadas durante la re-conceptualización.

Sesión N° 4

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica.

2. Explicación teórica de la técnica de Inoculación del Estrés de Meichenbaum y aplicación de la segunda fase: adiestramiento en habilidades de afrontamiento “reestructuración cognitiva”

El objetivo de la segunda fase es asegurar que el paciente desarrolle la capacidad de ejecutar efectivamente las respuestas de afrontamiento, de un repertorio flexible e integrado a cada situación concreta. Se hizo referencia a, que el objeto del adiestramiento no es eliminar por completo el estrés, sino utilizarlo de una manera constructiva, considerarlo como una oportunidad o un problema a resolver.

La primera técnica a considerar fue la reestructuración cognitiva, cuyo objetivo es hacer que los participantes sean conscientes del papel que juegan las cogniciones y las emociones en la potenciación y mantenimiento del estrés. Se trabaja el mecanismo Pensamiento, emoción y actitud

(a) Evocación de pensamientos, sentimientos e interpretación de los acontecimientos.

Se refirió a que, la evocación de los pensamientos, sentimientos e interpretación de los acontecimientos, son a menudo inferencias y no hechos; y que la manera como procesan la información es falible y está sometida a la distorsión de lo que se percibe. Dando importancia en los relatos el uso de las palabras debo, debería, siempre, nunca, en los ejemplos de causales de estrés dados por ellos. Posterior a ello, la discusión respecto al impacto de tales pensamientos sobre sus sentimientos y su comportamiento

3. Tarea inter-sesión: se propuso a los participantes, que pongan en práctica con las situaciones cotidianas del hogar y del trabajo.

Sesión N° 5

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica.

2. Revisión de tarea inter-sesión y discusión sobre, dificultades, dudas u obstáculos durante el ejercicio o tarea.

3. Explicación teórica de la técnica de Inoculación del Estrés de Meichenbaum y aplicación de la segunda fase: adiestramiento en habilidades de afrontamiento “reestructuración cognitiva”

(b) Recogida de pruebas en favor o en contra de tales interpretaciones;

El objetivo de esta etapa es evaluarlas lógicamente las “pruebas obtenidas, sea a favor o en contra”. Se trabajó este aspecto con los ejemplos dados y al tarea inter-sesión.

(c) Elaboración de experimentos personales para poner a prueba la validez de las interpretaciones y reunir más datos para la discusión.

3. tarea inter-sesión: los participantes deben pensar en argumentar de manera lógica las interpretaciones dadas a las causales de estrés de los ejemplos tratados u otros para trabajar en la próxima sesión.

Sesión N° 6

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica.

2. Revisión de tarea inter-sesión y discusión sobre, dificultades, dudas u obstáculos durante el ejercicio o tarea.

3. Explicación teórica de la técnica de Inoculación del Estrés de Meichenbaum y aplicación de la segunda fase: adiestramiento en habilidades de afrontamiento “reestructuración cognitiva”

Continuando con el proceso de reestructuración cognitiva, a los participantes se les hizo dar cuenta de la manera en que tienden a pensar sobre las situaciones (errores cognitivos). Se les manifestó sobre los errores cognitivos como: la tendencia a generalizar en exceso, a verlo todo como blanco o negro sin matices intermedios, a ver las cosas desde un ángulo catastrófico, a centrarse selectivamente en un solo aspecto de un acontecimiento y atribuirle un significado que no le corresponde, y llegar a conclusiones precipitadas. Esto relacionándolos con los ejemplos dados y utilizando la técnica ABC de Ellis.

Además se procuró que el individuo tenga conciencia de su pensamiento absolutista, cómo equiparar un error con un fracaso total o emplear etiquetas generalizadas en exceso, y que aprenda a sustituirlas por términos más relativos:

La palabra siempre, por con frecuencia;

Nunca, por pocas veces;

Debo, por quiero;

Necesito, por prefiero;

No puedo, por me sería difícil,

Nunca puedo, por el pasado, nunca he podido.

4. tarea inter-sesión: practica en casa respecto a errores de pensamiento y sustitución de palabras con cosas cotidianas

Sesión N° 7

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica.

2. Revisión de tarea inter-sesión y discusión sobre, dificultades, dudas u obstáculos durante el ejercicio o tarea.

3. Práctica con los ejemplos dados por ellos.

Sesión N° 8

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica.
2. Resumen de lo visto y trabajado hasta ese momento, aplicación de las técnicas vistas en las causales de estrés dados por ellos (práctica)
3. Discusión de dificultades o dudas respecto a las técnicas empleadas.
4. Valoración de su sentir y actuar hasta el momento respecto al proceso

Sesión N° 9

1. Entrenamiento en la técnica de relajación de Berges y Bounes para reducir los niveles de activación fisiológica.
2. Explicación teórica de la técnica de Inoculación del Estrés de Meichenbaum y aplicación de la segunda fase: adiestramiento en habilidades de afrontamiento “resolución de problemas”

El objetivo de esta técnica es enseñar al individuo que ante las dificultades suscitadas o problemas, hay o puede haber diversas maneras de resolverlo y no enfrascarse en una sola alternativa que nos genera estrés. Se les enseña de manera muy concisa un proceso ordenado y relacionándolo con las causales de estrés dados por ellos:

1. Definir el estresor o las reacciones de estrés como un problema que se ha de resolver.
 2. Establecer objetivos realistas lo más concretamente posible, expresando el problema en términos de conducta y delineando los pasos necesarios para lograr cada objetivo.
 3. Generar una amplia gama de posibles alternativas.
 4. Imaginar y considerar cómo podrían responder otros si se les pidiera que trataran un problema similar.
 5. Evaluar los pros y los contras de cada solución propuesta y ordenar las soluciones desde la menos a la más práctica y deseable.
 6. Ensayar estrategias y conductas mediante imágenes, ensayos conductuales y práctica graduada.
 7. Intentar la solución más aceptable y factible.
 8. Esperar algunos fracasos, pero sentirse gratificado por haberlo intentado.
 9. Reconsiderar el problema original a la luz del intento de solucionarlo.
3. Tarea inter-sesión: poner en práctica con problemas cotidianos.

Sesión N° 10

1. Revisión de tarea inter-sesión y discusión sobre, dificultades, dudas u obstáculos durante el ejercicio o tarea.
2. Práctica de la técnica con ejemplos dados por los participantes
3. Explicación teórica de la técnica de Inoculación del Estrés de Meichenbaum y aplicación de la tercera fase: aplicación “Ensayo conductual, representación de papeles y modelamiento”

El objetivo de esta fase es estimular a los pacientes para que pongan en práctica respuestas de afrontamiento a las situaciones de la vida diaria y acrecienten al máximo las oportunidades de un cambio generalizado; en este caso las situaciones laborales que generan estrés.

Esta técnica consiste, en que los participantes ensayen entre ellos los distintos estilos de afrontamiento, pero que entre ellos se asignen papeles acorde a las causales de estrés, como por ejemplo, la injusticia y falta de consideración por parte de los jefes, que actitud tomaron antes y cual después de haber puesto en práctica alguna técnica de afrontamiento.

Se recuerda a los participantes que ningún tipo de estrategia de afrontamiento es universalmente efectiva, y que el objeto del adiestramiento es proporcionarles una serie de estrategias de afrontamiento, de modo que puedan elegir y experimentar para poder decidir lo que es más apropiado para ellos.

4. Tarea inter-sesión: poner en práctica con situaciones cotidianas comunes.

Sesión N° 11

1. Revisión de tarea inter-sesión y discusión sobre, dificultades, dudas u obstáculos durante el ejercicio o tarea.
2. Práctica de la técnica con ejemplos dados por los participantes
3. Discusión respecto a las dificultades que han tenido o surgido durante la aplicación técnica en cualquiera de sus fases, reorientación o ayuda respecto a las dificultades o inconvenientes; cuantificación de su sensación de bienestar y de cómo se sienten hasta la actualidad

Se hace referencia a que el estrés es un componente normal de la vida, y que seguirán experimentándolo incluso después de un adiestramiento con éxito. Que el objetivo de este proceso no es eliminar el estrés sino aprender a responder adaptativamente en situaciones estresantes y ser flexible con respecto al fracaso y adversidades.

Sesión N° 12

1. Resumen de todo lo visto
2. Cuantificación de su sensación de bienestar y de cómo se sienten al finalizar el proceso terapéutico.
3. Recomendaciones de su aplicación futura frente a otros tipos de situaciones que provocan estrés que no se hayan trabajado durante la aplicación técnica.
4. Cierre

Sesión N° 13

1. Aplicación del test Indicadores de Estrés de Huber después de un mes y medio, para valorar su situación frente a éste.
2. Discusión de novedades respecto a su sentir actual y respecto al proceso.
3. Cierre y agradecimiento.

Regresa

III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

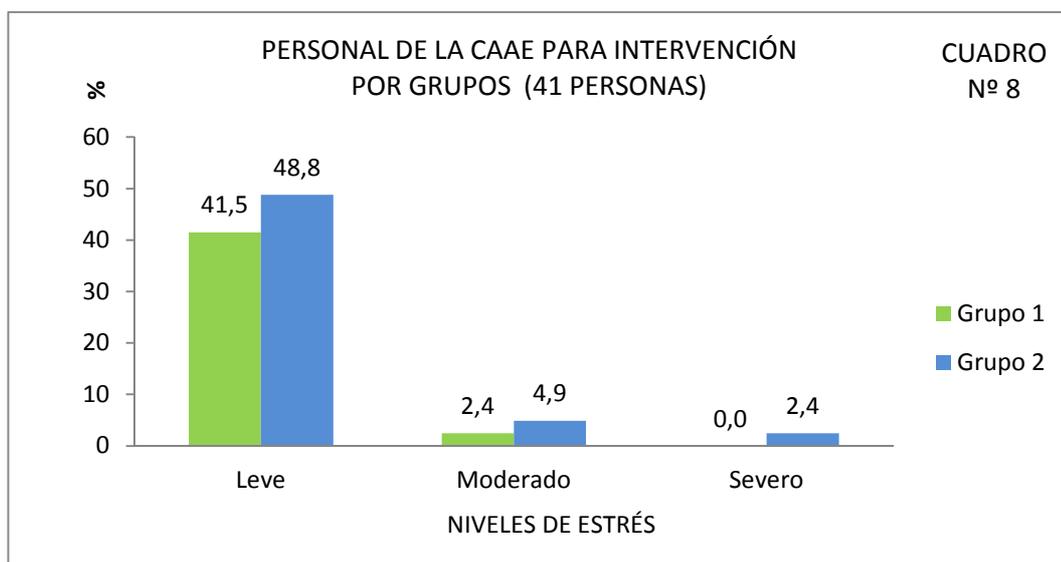
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Resultados de la Medición del Estrés

Datos respecto al diagnóstico del estrés en el personal policial de la CAAE Guayas, por grupos establecidos para intervención psicoterapéutica, y por grupos de edad.

CUADRO N° 8

NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL PARA INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA POR GRUPOS

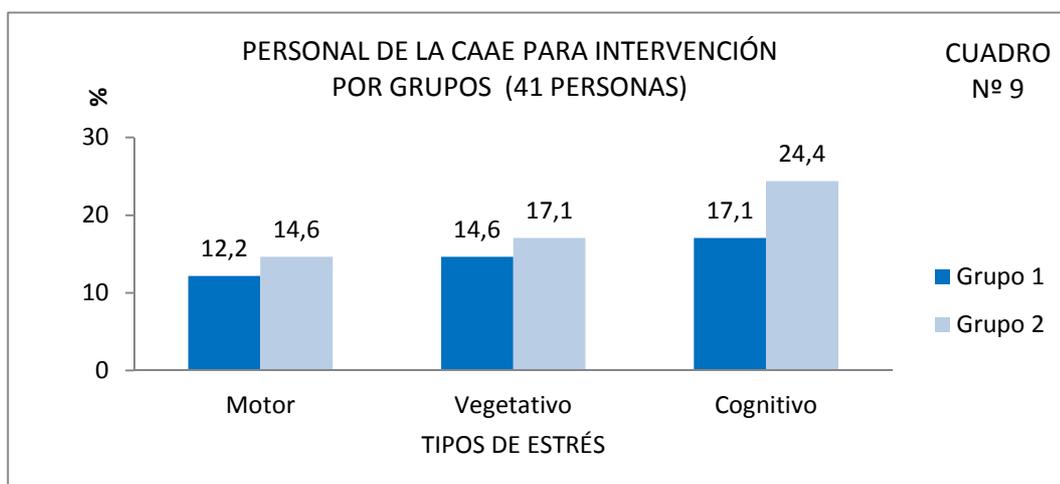


Existe una leve mayoría respecto al grupo n° 1 en cuanto a niveles de estrés por parte del grupo n° 2

Regresa

CUADRO N° 9

TIPOS DE ESTRÉS EN PERSONAL POLICIAL PARA INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA POR GRUPOS

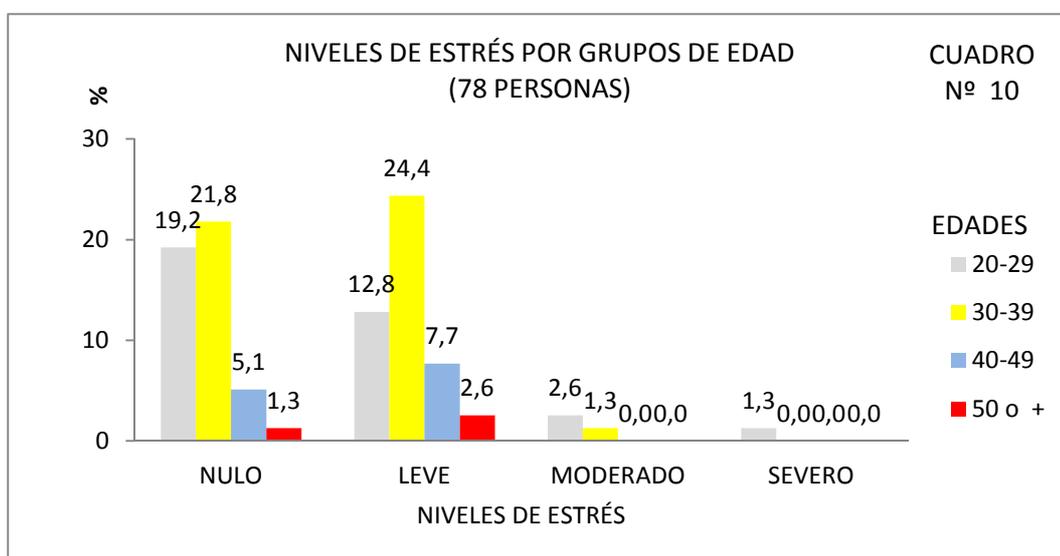


Existe una leve mayoría respecto al grupo n° 1, en cuanto a tipos de estrés por parte del grupo n° 2

[Regresa](#)

CUADRO N° 10

NIVELES DE ESTRÉS POR GRUPOS DE EDAD DEL TOTAL DEL PERSONAL VALORADO

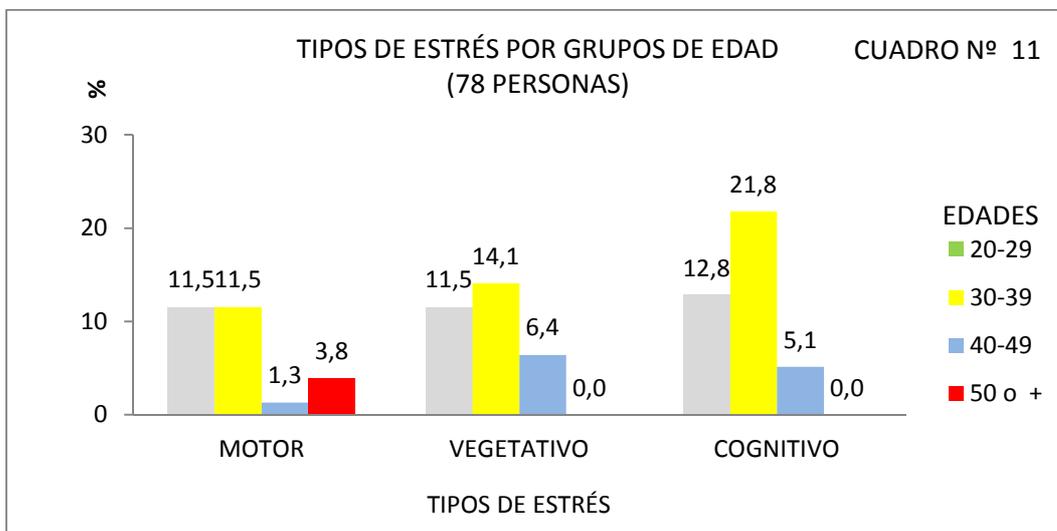


Del total valorados, las edades comprendidas entre 30 y 39 años, son las que mayor se estresan respecto a los otros grupos de edad 24.4%.

[Regresa](#)

CUADRO N° 11

TIPOS DE ESTRÉS POR GRUPOS DE EDAD
DEL TOTAL DEL PERSONAL VALORADO



Las edades comprendidas entre 30 y 39 años, son las que presentan niveles mayores respecto al tipo de estrés, siendo el cognitivo el de mayor importancia 21.8% con respecto a los otros grupos de edades.

Regresa

Resultados de la Intervención Psicoterapéutica

Resultados obtenidos después de la intervención psicoterapéutica y que están acorde a los objetivos planteados y a la hipótesis establecida:

Objetivo General: Realizar una intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la personalidad para afrontar de manera positiva el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas

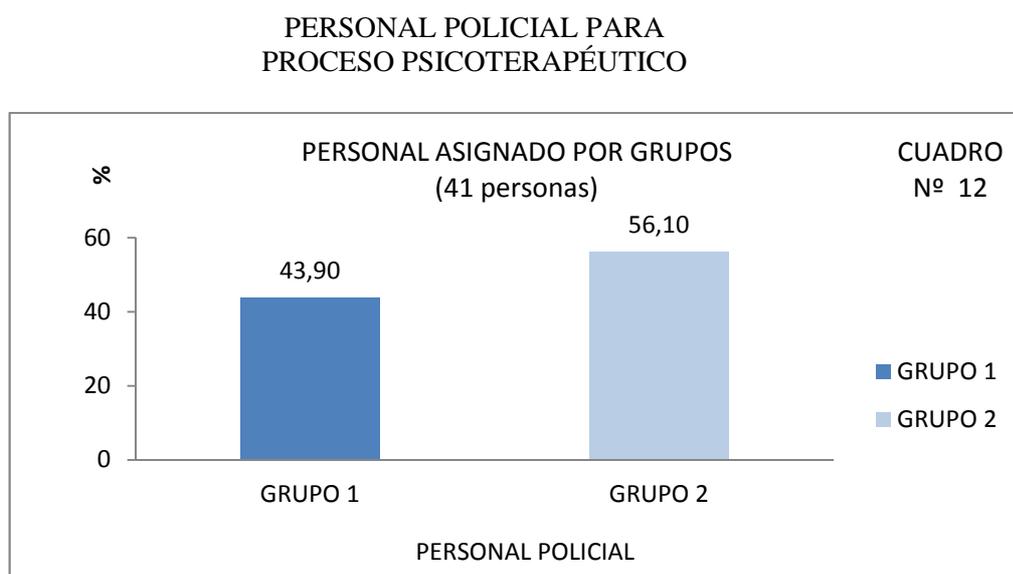
Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas
- Abordar el estrés desde el modelo Integrativo focalizado en la Personalidad

Hipótesis: La intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la Personalidad disminuirá los niveles de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas

Para obtener los resultados y poder hacer una comparación, como ya se lo ha mencionado antes, se aplicó el test de Indicadores de Estrés de Huber durante el diagnóstico; y se lo volvió a aplicar a un mes y medio después de haber terminado el proceso de intervención a cada grupo como control. De lo que se obtiene:

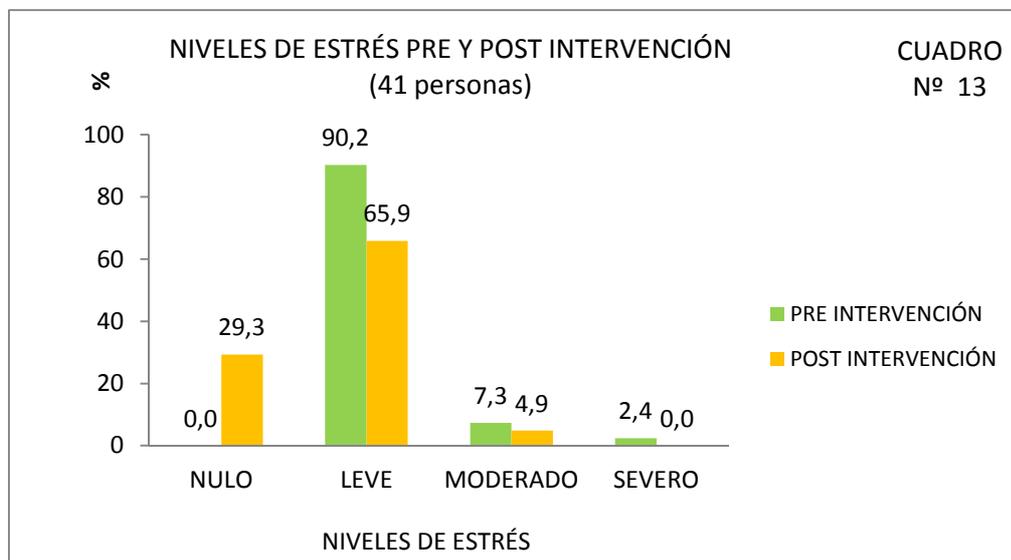
CUADRO N° 12



Existe una mayor cantidad de personas en el 2do. Grupo 56.10%,

CUADRO N° 13

NIVEL DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN
PSICOTERAPÉUTICA - GENERAL



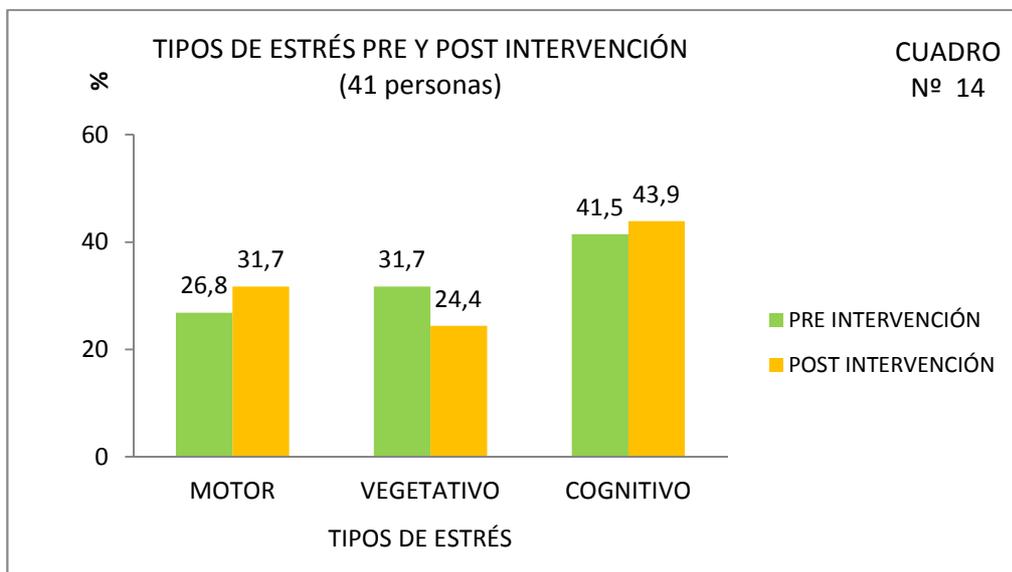
De las 41 personas que participaron en el proceso de intervención psicoterapéutica y que presentaban algún nivel de estrés desde leve hasta severo, posterior a ella, hay una reducción del nivel de estrés, es así que, ahora aparece un 29.3% con un estrés nulo, y disminuye el estrés leve de 90.2% a 65.9%, además, ya no hay el estrés severo.

Regresa

Si bien el personal en su gran mayoría presentaba un estrés leve, se podría afirmar que, la gran mayoría mantiene niveles aceptables, ya que, según la literatura, no podremos eliminar por completo el estrés de nuestras vidas, sino que, hay que aprender a convivir con él de una manera adecuada. Y en base a los resultados, es poco el porcentaje en el que disminuye el estrés, es posible que, ciertos factores no se los haya manejado adecuadamente por parte del autor de esta investigación, al momento de la intervención, por ejemplo el nivel socio cultural y la aplicación adecuada de la técnica apegada a esta variable del grupo investigado, ó la técnica no fue la más indicada para alguno de los grupos o para los dos.

CUADRO N° 14

TIPOS DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN
PSICOTERAPÉUTICA - GENERAL



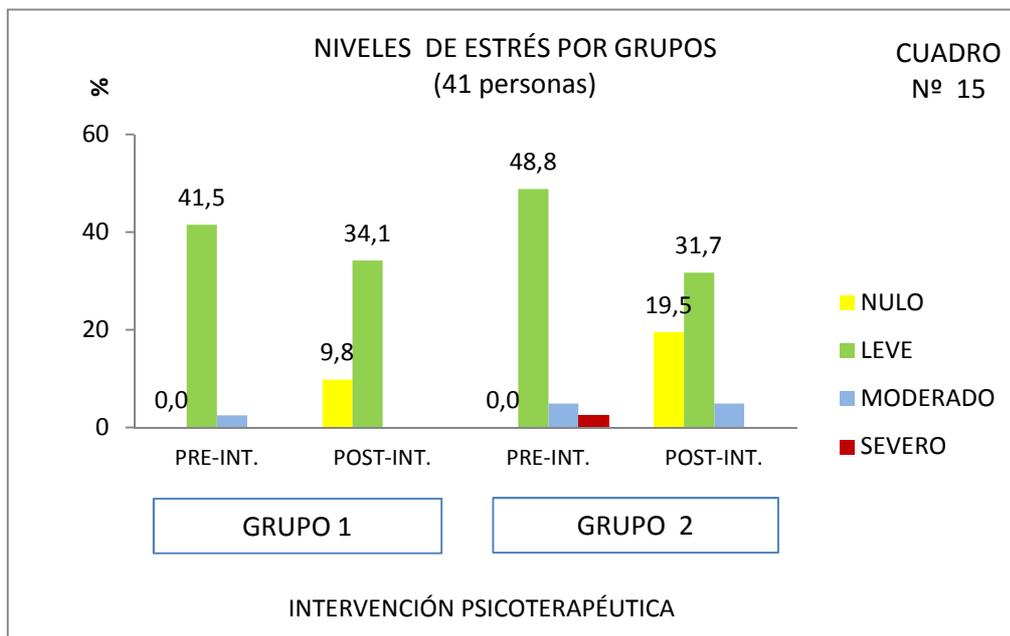
En el tipo de estrés hay una leve variabilidad entre el estrés motor del 26.8% al 31.7% y del vegetativo del 31.7% al 24.4%.

Regresa

Los resultados generales respecto al tipo de estrés pre y post intervención no denotan variabilidad importante, esto podrá deberse a que, quien padece un tipo de estrés seguirá padeciendo el mismo tipo de estrés sea con una intervención exitosa o no. Ya que la variable importante no es el tipo sino el nivel, ya que, el tipo de estrés será siempre el mismo que afecte a determinada persona, porque como hemos manifestado anteriormente, todo depende de cómo afrontamos las adversidades; en cambio, el nivel de estrés es la variable susceptible de cambio.

CUADRO N° 15

**NIVELES DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN
ACORDE A GRUPOS ESTABLECIDOS**



Se puede observar que, quienes reducen más sus niveles de estrés son los del grupo 2, del 48.8% de estrés leve antes de la intervención, pasa a un 31.7% post intervención; y que, resulta ser mayor en comparación con el grupo 1, que del 41.5% baja al 34.1%; de igual manera, se observa en compensación un aparecimiento del nivel Nulo pero es mayor en el grupo 2 19.5% que en el grupo 1 de 9.8%.

Regresa

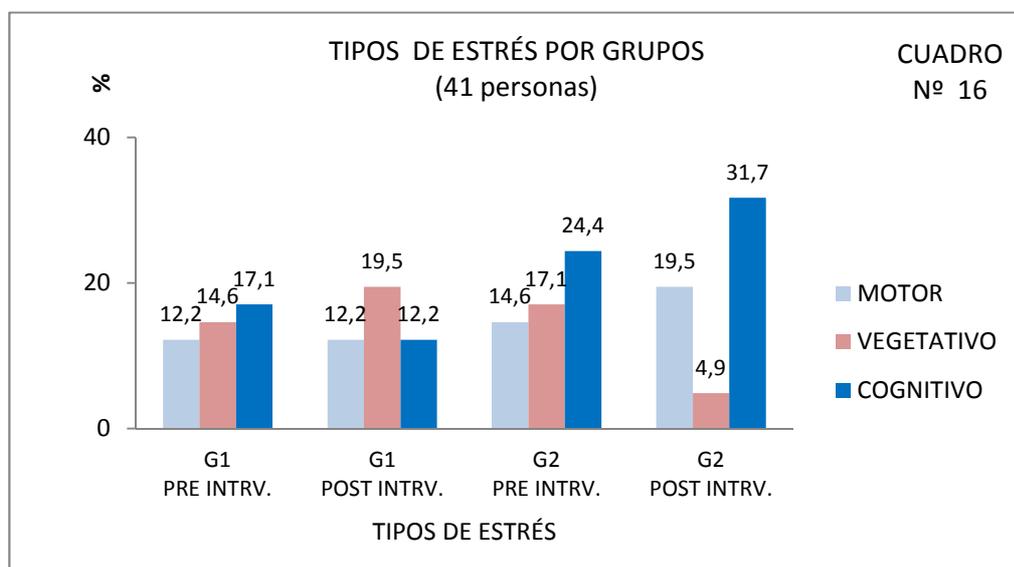
La diferencia de cambio entre un grupo y otro no es mucha, pero hay diferencia; pudiera ser que, este tipo de personalidades respondió de mejor manera a la técnica empleada, que el otro grupo, o que la técnica empleada para el primer grupo no fue la adecuada, ó, como se mencionó anteriormente, tal vez, el terapeuta no validó ciertas variables del grupo para la ejecución de dicha técnica ó su aplicación no fue tan adecuada.

Cabría mencionar que, el cambio producido no es mucho pero se ha mantenido por cuarenta días posteriores a la aplicación, pero para poder determinar si el cambio es constante y duradero tendría que valorarse con las etapas de seguimiento de las técnicas a tres, seis y hasta doce meses posteriores. Y, habría que considerar que, sea el resultado que fuere, lo importante es que de una u otra manera, el personal policial, aprendió sea para el momento o para su vida, alternativas adecuadas de afrontamiento del estrés; asegurando que, por lo menos, en un mínimo porcentaje se pueden evitar consecuencias negativas del estrés.

Además, los estilos de personalidad del primer grupo, al ser más susceptibles, emocionales, sugestionables, por su particular forma de ser, tienden a complicarse o descomplicarse dependiendo de los diversos factores personales, familiares, sociales, etc. de manera más fácil que los del segundo grupo, por ello, podría decirse que su cambio no es mucho ni tampoco duradero.

CUADRO N° 16

TIPOS DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN
ACORDE A GRUPOS ESTABLECIDOS



No existe variación importante en el primer grupo, en el grupo 2, se puede apreciar que hay una disminución del estrés vegetativo del 17.1% al 4.9%, y aumentando en compensación el de tipo motor de un 14.6% a un 19.5% y el de tipo cognitivo de un 24.4% a un 31.7% post intervención.

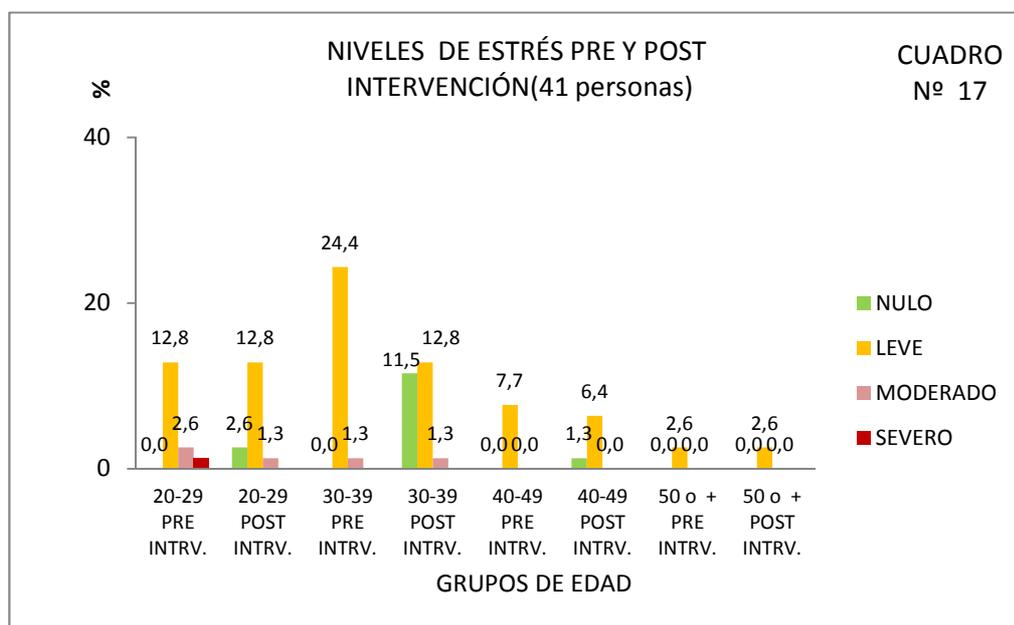
Regresa

Acorde a estos datos podríamos mencionar que, los estilos de personalidad más rígidas (grupo 2), al tener un entendimiento y comprensión de causa efecto de la problemática del estrés, y de cómo poder afrontarlo; toman lo que les sucede y lo hacen consciente, por ende, ya no será algo subjetivo, sino, estará bajo su control el “por que” y el “cómo” tanto en su causa efecto, como en su “que hacer”.

En cambio, los estilos de personalidad del grupo 1, al ser más aprehensivos, toman las cosas como vengan, acorde a su gravedad en intensidad, responderán ante las adversidades de manera similar, y como se anotó previamente, en este grupo, no habría variación en que tipo de estrés presentan, sino, en el nivel del estrés a diferencia del grupo 2.

CUADRO N° 17

**NIVELES DE ESTRÉS PRE Y POST INTERVENCIÓN
ACORDE A EDAD CRONOLÓGICA**



Respecto a la edad, los individuos comprendidos entre 30 y 39 años son quienes presentan un mayor cambio respecto al resto de edades, del 24.4% de estrés leve disminuye a un 12.8% y por ende el incremento de estrés nulo a un 11.5%.

Regresa

Como dato adicional, las personas comprendidas entre las edades de 30 a 39 años, se podría mencionar que, por su experiencia laboral, no solo en su desempeño actual, su grado de madurez, son quienes están más predispuestos al cambio o mejoramiento personal, están más abiertos a un entendimiento de las cosas, ó, simplemente la estabilidad emocional a estas edades es la más fértil par producir cambios.

Regresa

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Se podría concluir que se cumplieron con los objetivos planteados para esta investigación:

- Medir los niveles de estrés: de las 78 personas valoradas para determinar los niveles de estrés, se determinó que, el 47.4% de ellos no presentan ningún tipo de estrés; quienes presentaron un estrés leve fue el 47.4%, y solo un 3.8% un estrés moderado, y 1.3% severo. Por lo que, se podría afirmar que, casi la mitad de personas no padecen ningún nivel de estrés, ya que, tal vez, lo afrontan de manera adecuada, o las circunstancias no les generan estrés, o están ya adaptados o acoplados al tipo y ritmo de trabajo, o simplemente su estilo de personalidad no es tan vulnerable a éste. Y, más de la mitad del personal, sí tienen niveles de estrés y que sí ameritaron intervención; se esperaría que, de aquellas personas que aprendieron a afrontar el estrés de manera adecuada, lo hagan frecuentemente y en sus distintos ámbitos.

Existe una correlación entre los niveles de estrés y los estilos de personalidad, donde, las personalidades del Grupo 2 (cognitivas y comportamentales) tienden a, de cierta manera, extremar su situación acorde a las circunstancias y son los que menor nivel de estrés tienen 28.2% de estrés nulo, respecto a las personalidades del Grupo 1 que tiene el 19.2% de estrés nulo. Pero, cuando hablamos de los otros niveles: leve, moderado y severo, el Grupo 2 tiene una leve mayoría en estos niveles respecto al otro grupo; lo que se podría decir al respecto es que, su forma habitual de ser, en el caso del grupo 1, es que tienen una respuesta más estable de afrontamiento que el grupo 2

- Intervenir por medio del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad, para afrontar de manera adecuada al estrés:

De las 41 personas que participaron en el proceso de intervención psicoterapéutica y que presentaban niveles de estrés desde leve hasta severo al inicio del proceso; post intervención, se encuentra un 29.3% con estrés nulo, desapareciendo el estrés severo y una disminución del estrés leve de 90.2% a 65.9%. Es decir, después de la intervención se aprecia el apareamiento de estrés nulo, por ende, la reducción del estrés o sus manifestaciones.

Además, quienes reducen más sus niveles de estrés son los del Grupo 2, del 48.8% de estrés leve antes de la intervención, bajan a un 31.7% post intervención, es decir, hay una disminución de 17.1 puntos; y, este descenso, es mayor en comparación con el Grupo 1, que del 41.5% baja al 34.1%, es decir, solo baja 7.4 puntos. Así también, el apareamiento del nivel Nulo es mayor en el Grupo 2 con 19.5% que en el Grupo 1 de 9.8%.

2. Los cambios más notorios se dieron en el caso del Grupo 2, ya que, como parte del proceso, los factores cognitivos jugaron un papel muy importante en la construcción de una nueva realidad respecto a causas y consecuencias del estrés, así como de su afrontamiento; pero esto no sería posible, si no se hubiese tomado en cuenta el estilo de personalidad, que es la base o raíz de todo problema o patología psicológica, por lo tanto, cualquiera fuera la problemática o el tratamiento, la cognición es parte importante al pretender un cambio. Razón por la cual, se consideraría que el grupo 1 no tuvo cambios como el otro grupo.

Pero se podría decir que, por el estilo de personalidad del grupo 1, su manera de ser, influye y es influido por el estrés, es decir, los cambios que se consigan no podrán ser duraderos o estables, más bien, circunstanciales a tiempo y espacio. Su forma de ser, es susceptible de estrés y éste siempre estará presente de una u otra forma, ya su vulnerabilidad es mayor frente a las personalidades del otro grupo.

3. En base a estos resultados, se puede afirmar que, no se comprobó la hipótesis, aunque, se consiguieron cambios en porcentajes bajos. No se pudieron conseguir mejores resultados, no porque la técnica sea la imperfecta o el proceso en sí tenga fallas, no, nada de eso, sino, se consideraría fallas atribuibles al autor en su aplicación técnica y a ciertas variables de los grupos que no fueron abordadas adecuadamente. Pero, el hecho de que no se haya conseguido un porcentaje establecido con anterioridad, no significa que no se haya ayudado o enseñado al personal a afrontar el estrés de manera adecuada. Al respecto se podría señalar que, la idiosincrasia del personal no les permitió asimilar o poner en práctica lo aprendido; solo en un porcentaje menor se considera que si lo hizo según los resultados.

4. Si bien se trató una temática general, por medio de intervenciones grupales, se tomó en cuenta, lo común de las personas, pero lo individual se pensaría que no se lo abordó adecuadamente, pero que, por tratarse de una temática en la que el afrontamiento del estrés va más allá del aprendizaje de habilidades de afrontamiento paliativas o centradas en el problema, es el grupo, el entorno, la organización y el individuo quienes deben fomentar cambios en el medio y en su realidad. Y de esta manera se podría conseguir mejores resultados a largo plazo.

5. Como se relató anteriormente, para que haya estrés, es menester que existan algunas variables como la novedad, la impredecibilidad, la sensación de no controlar la situación y la amenaza a nuestra integridad; algunos de estos factores, se podría decir que están presentes al inicio de la carrera policial, o en una nueva función, o en el cambio geográfico del personal, o en situaciones operacionales respecto a la función policial; En el caso del personal de la CAAE Guayas, para la mayoría se podría afirmar que, la función que realizan ya no produce estas 4 variables, por ende, los niveles de estrés nulo fue de 47.4% y leve 47.4% como se lo observó en el cuadro N°1.

6. Cualquier tipo de intervención genera cambios y cuya duración de los efectos es variable; todo sirve o ayuda en el momento de afrontar adecuadamente el estrés, e incluso, el no hacer nada también ayuda, dejando al tiempo y al organismo a que se sobreponga o encuentre mecanismos automáticos para hacerle frente. Pero un proceso psicoterapéutico bien planteado, planificado y ejecutado generará cambios efectivos, acordes y duraderos, así como lo plantea el presente Modelo.

7. El Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad, si bien está empezando a abrir caminos, sustenta una base fuerte de conocimiento científico y experiencial, que ha permitido, no solo obtener más conocimiento, sino, brindarnos un medio, un camino, un proceso por medio del cual ordenamos nuestro quehacer diario, nos conocemos de mejor manera, construimos una nueva y mejor realidad terapéutica para nuestro beneficio y para aquellas personas que buscan no ayuda, sino, comprensión y alivio a sus quejas y conflictos; y por ello, la eficacia del Modelo en la intervención psicoterapéutica radica en la habilidad, el deseo de ayuda, el conocimiento y profesionalismo del terapeuta.

RECOMENDACIONES

Realizar un estudio comparativo entre las técnicas aplicadas a cada grupo pero con un grupo de control, y determinar niveles de eficacia con determinada técnica y grupo específico. Tomando en cuenta además, el tiempo post intervención, y verificar o controlar los cambios a largo plazo, a tres, seis o doce meses. Y su aplicación a otro grupo donde sus niveles de estrés sean más elevados.

Aplicar el procedimiento psicoterapéutico, pero con diferentes técnicas para los grupos establecidos; es decir, con técnicas tal vez más acorde a cada estilo de personalidad, tomando en cuenta aquellos factores que no se abordaron adecuadamente por parte del autor de la presente investigación.

Implementar los aspectos cognitivos en las diferentes intervenciones de cualquier tipo de patología, ya sea, en un proceso similar o diferente, puede ser, no establecer 2 grupos, sino, 4 grupos acorde a los estilos de personalidad, y redefiniendo las técnicas apropiadas para cada uno de estos grupos y sumando el grupo de control.

La preparación constante en lo técnico científico y por qué no decirlo en el campo humanitario, por parte del profesional, es una necesidad primordial al momento de poner en práctica cualquier intervención o proceso psicoterapéutico. Además, el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad, propone un proceso ordenado y sistemático de actuación, y un sinnúmero de aspectos ético-profesionales que hay que tomar en cuenta cuando de ayudar a una persona se trata.

La divulgación, fomento, promoción de este conocimiento; de esta forma de abordar las patologías, de esquematizar acciones; de organizar y planificar el actuar profesional, como el que otorga el Modelo, gracias a la experiencia, conocimiento y las muchas motivaciones del Dr. Lucio Balarezo, es apreciable y digno de reconocimiento y de respeto de quienes hemos tenido la oportunidad de aprender algo de su sapiencia y gentileza.

C. MATERIAL DE REFERENCIA

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS TANGIBLES

Balarezo, L. (2010) *Psicoterapia Integrativa Focalizada en la Personalidad*, Quito: Ediciones UNIGRAF

Brody, N., & Ehrlichman, H. (2001) *Personalidad y psicología: La ciencia de la individualidad*, España: Prentice Hall.

Carver, CH & Scheier (1997) *Teorías de la personalidad*. México: Prentice Hall Hispanoamérica S.A.

Dubourdieu, M. (2008) *Psicoterapia Integrativa PNIE*, Montevideo, Editorial Psicolibros Waslala

Instituto Superior de Investigaciones (2010) *Metodología de Investigación*. Quito: Facultad de Ciencias Psicológicas Universidad Central del Ecuador.

Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (2000) *Estudio sobre necesidades de formación en prevención de riesgos psicosociales para delegados/as de prevención..* Madrid: FOREM

Fernández, A. (2002) *Control del Estrés*. Madrid: Ediciones UNED

Florenzano, R. (2003) *Psicología Médica*. Santiago de Chile: Editorial Mediterráneo

Garrison, L. (2002) *Psicología*. México: Editorial Mc.Graw-Hill Interamericana Editores.

Lahera, M. (2005) *Factores Psicosociales*. España: Instituto Navarro de Salud Laboral

Llaneza, F. (2009), *Ergonomía y Psicosociología Aplicada*, 15va. Edición. Valladolid, España: Editorial Lex Nova.

Meichenbaum, D. (1987) *Manual de inoculación de estrés*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A.

Opazo, R. (2001) *Psicoterapia Integrativa*, Santiago de Chile: Ediciones ICPSI.

Palmero, F. (2002) *Psicología de la Motivación y Emoción*. Madrid: Editorial Mc.Graw-Hill Interamericana de España

Picerno, P. (2005) *Las Ciencias Psicológicas y la Investigación Científica*, Quito. Impreso Facultad de Comunicación Social

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la Lengua Española* (22ª Ed., vol. 2) Madrid: Espasa-Calpe

Sánchez, L. (2000) *Insomnio, Estrés y Depresión*. Madrid: Editorial Libsa S.A.

Unión General de Trabajadores (2001) *Guía Para La Prevención de Riesgos Laborales*. Madrid: Consuldis S.A.

Valdez, M. & Flores, T. (2005) *Psicología del Estrés* INST, La Habana: Edición Martínez Roca.

Velázquez, M. (2011) *Riesgos Psicosociales en el ámbito laboral*, España, Llettera Publicaciones SL

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS VIRTUALES

- Aguila, A. (2009) *Procedimiento de evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales*, extraído diciembre del 2011 de www.val.es/...8%20%209%20carga%20estatica%20y%20dinamica.pdf
- Comisión de las Comunidades Europeas. (2002) *Comunicado de la comisión: Cómo adaptarse a los cambios en la sociedad y en el mundo del trabajo: una nueva estrategia comunitaria de salud y seguridad (2002-2006)*. COM(2002) 118 final, Bruselas. Extraído el 14 de enero del 2011 de <http://www.msps.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/estrategiaSalud.pdf>
- Durán, M. & Montalbán, M. (2000) *Estrés Laboral en el Ámbito Policial, Escuela de Seguridad Pública del Ayuntamiento de Málaga – Boletín No. 2 – 2000*. Extraído el 22 noviembre 2010 de <http://espam.malaga.eu/catalogo/BOLETINES/ARTICULOS/ARTICULO02.PDF>
- Grupo de trabajo de la Comisión sobre factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo del INSL. *Procedimiento general de Evaluación de Riesgos Psicosociales [en línea]* (2005 Pamplona: Fondo de Publicaciones del Gobierno de Navarra. Depósito Legal NA-1214/2005. Extraído en noviembre del 2012 de <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/76DF548D-769E-4DBF-A18E-8419F3A9A5FB/145962/ProcedEvalRiesgosPsico.pdf>>.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1994) *Notas técnicas de prevención, NTP-355*, España Editorial: INSHT. Extraído el 20 de junio 2012 de www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm
- Mansilla, F. (2010) *Programa de Manejo y Prevención del Estrés Laboral* Madrid- Ayuntamiento de Madrid. 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. Extraído el 14 de octubre 2012 de www.interpsiquis.com
- Peralta, M.; Robles, H.; Navarrete, N. y Jiménez, J (2009) *Aplicación de la Terapia de Afrontamiento del Estrés en dos Poblaciones con Alto Estrés: Pacientes Crónicos y Personas Sanas*, Instituto Mexicano de Psiquiatría Ramón de la Fuente. Extraído el 14 enero 2011 de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252009000300009&script=sci_arttext

Redes (Productora) (2009) *El estrés* (Video) Barcelona, julio de 2009. Extraído el 18 enero 2013 de <http://www.redesparalaciencia.com/1329/redes/2009/redes42-la-receta-para-el-estres>.

Torres, E.; San Sebastián, Ibarrete, R. y Zumalabe M. (2003) *Autopercepción de estrés laboral y distrés: un estudio empírico en la policía municipal*. *Psicothema*, vol. 14, S.E.S.L.A.P. Vol. 1 – N° 7, extraído mayo 2012 de http://www.seslap.com/seslap/html/pubBiblio/revista/n_7/estresPolicia.pdf

Vallejo, A. & Terranova, M. (2009) *Estrés Postraumático y Psicoterapia de Grupo en Militares*, Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia. Extraída el 14 enero 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/785/78511885010.pdf>

Vega, S., García, A., García, A., Arellano, B., Embuena, E., García E. y otros (2009). *Experiencias en intervención psicosocial. Más allá de la evaluación del riesgo*. INSHT, Barcelona, extraída octubre del 2011 de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Instituto/Noticias/Noticias_INSHT/2009/ficheros/Libro%20ExperienciasCD.pdf

Villalobos, J. (2006). *Estrés y Trabajo*. 2006, Extraído 28 de agosto 2011 de www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

Regresa

VIII. ANEXOS

A. PRUEBAS PSICOLOGICAS

A.1 Test de Personalidad SEAPSI



CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD SEAPSI

Nombre _____ Fecha _____

Señale la frase con la que más se identifique

a	Al realizar alguna actividad o tarea voy en busca de la perfección	
	Tengo programado todo y salirme del esquema me genera una excesiva ansiedad	
	Expresar mis emociones y mis sentimientos a los demás no es muy natural en mí	
	Soy inflexible en temas de ética, moral o valores	
	Cuando quiero demostrar algo me preocupa la posibilidad de tener alguna falla que contradiga lo que quiero demostrar	
	Soy sensible al escuchar críticas en mi contra	
	Cuando realizo alguna actividad espero que las personas se adapten a mi forma de hacer las cosas	
	En las situaciones que están a mi cargo soy organizado/a y me preocupo de todos los detalles	
	En las tareas laborales, domésticas busco que todo tenga un orden ideal	
	Tengo ideas o pensamiento que me invaden por mucho tiempo	
p	Cuando veo a un grupo de amigos reunidos tengo la sospecha de que pueden estar hablando de mí	
	Para confiar en los demás tiene que pasar algún tiempo hasta conocerlos	
	Me molesta mucho cuando me interrumpen lo que estoy haciendo	
	Al ver a mi pareja en compañía de otra persona siento ira	
	Tengo una cierta autoridad natural	
	Prefiero saber de antemano que hacer ante las circunstancias para no perder el control de la situación	
	No dudo en imponer mi punto de vista	
	Busco superar mis capacidades	
	Mi vida privada prefiero mantenerla en reserva	
	Cuando las personas en las que confío me fallan me resulta difícil perdonar	
c	Hay días en los que mi estado de ánimo es muy variable	
	Por momentos me siento muy alegre y otros sin causa estoy triste	
	A veces miro el futuro con gran optimismo y en ocasiones lo veo negro	
	Cuando me siento bien me torno excesivamente generoso	
	Por las mañanas siento optimismo y parecería que todo me saldrá bien	
	Me impresiono fácilmente ante las situaciones de sufrimiento humano	
	Soy sensible ante las circunstancias de malestar ajeno	
	En mi vida diaria repentinamente aparecen periodos de tristeza sin motivo	
	Considero las relaciones afectivas más de lo que son en la realidad	
	Soy bromista, agradable con las personas que conozco	
h	En la mayoría de ocasiones me gusta salirme con la mía	
	Me gusta ayudar a la gente todo el tiempo	
	Reacciono con gran emotividad ante las circunstancias que ocurren a mi alrededor	
	Para salir de casa mi aspecto físico debe ser impecable	
	Para darle emoción a una situación a veces exagero y dramatizo	
	Mi vida social es muy amplia, tengo facilidad para conseguir amigos/as	
	En una reunión social soy muy alegre y extrovertido/a me convierto en el alma de la fiesta	
	Creo fácilmente lo que me dicen o lo que leo, llegando a sugestionarme	
	Me encanta ser reconocido por lo que hago y si me aplauden es mejor	
	Siempre haré algo para que los demás me tomen en cuenta	
ev	Prefiero evitar actividades que involucren contacto con los demás	
	Me preocupa la crítica, desaprobación o rechazo de las personas que conozco	
	En una reunión social prefiero estar alejado/a de la algarabía	
	Debo estar seguro de agradar a los demás para poder relacionarme	
	Me cuesta simpatizar con los demás, tengo miedo a ser ridiculizado o avergonzado	
	Mi vida social es reducida preocupa ser rechazado	
	Cuando conozco a gente nueva me inunda el temor de que no podré iniciar una conversación	
	Me gustaría mejorar mis relaciones interpersonales pero pienso que no seré aceptado/a	
	Tengo dificultades para hablar de mí mismo pienso que quedaré en ridículo	
	Si alguien se muestra crítico o levemente en mi contra en una conversación me siento ofendido/a	

d	Cuando encuentro dificultades en el camino prefiero pasar a otra actividad
	Cuando he terminado una relación afectiva busco que alguien me proporcione cuidado y apoyo
	Ante los problemas recurro a la mayor cantidad posible de personas para que me aconsejen
	Si una persona ha realizado algún acto que yo no apruebo, me cuesta expresar mi desacuerdo
	A veces pienso que sólo tiene sentido recurrir a las ideas que ya están demostradas
	Soy pacífico por lo tanto evito las discusiones
	Cuando un superior me da una orden cumplo obedientemente a si no esté de acuerdo
	Cuando estoy solo/a me siento incómodo e indefenso
	Cunado hay que tomar decisiones prefiero que lo hagan por mí, así me siento seguro
e	Me resulta difícil disfrutar de las relaciones familiares y sociales
	Cundo me quedo solo en casa me siento bien
	Son pocas las actividades que me hacen sentir complacido
	Me relaciono con pocas personas por lo que no tengo amigos íntimos o de confianza
	No le doy mucha importancia a mi vida sentimental
	Me conmuevo ante muy pocas situaciones, a veces pienso que soy insensible
	No experimento emociones fuertes como la ira y la alegría
	Prefiero las tareas abstractas
	Si me hacen halagos o críticas me es indiferente
	Prefiero mantenerme distanciado de las personas que me rodean
ez	No busco llamar la atención pero mi comportamiento es excéntrico
	Tengo un poder especial para saber que es lo que sucederá
	Mi apariencia es peculiar, diferente, rara
	No tengo amigos/as íntimos o de confianza, mi vida social es mínima
	Soy supersticioso, me preocupo por los fenómenos paranormales
	Con los demás soy inflexible, me cuesta ceder a sus peticiones
	Siento que soy diferente y que no encajo con los demás
	Me siento muy ansioso ante personas que son desconocidas
	Cuando veo a personas reunidas mi primer pensamiento es los demás quieren hacerme daño
	A veces creo ver, oír o sentir algo que no es
ds	Las reglas sociales o legales no se hicieron para mí
	A veces hago trampa para obtener beneficios personales
	Si encuentro una solución que para mí está bien, avanzo, sin fijarme si ésta puede causar problemas a otras personas
	Hay ocasiones en las que me imagino lastimando animales
	No puedo planificar el futuro, prefiero vivir el presente sin complicaciones
	Cuando las personas me contradicen puedo ser irritable y agresivo
	Me encanta mantener mi adrenalina al máximo
	Mi situación laboral cambia permanentemente, no tengo obligaciones económicas
	Cuando he cometido algún error no tengo remordimientos, se que después lo haré bien
i	Cuando alguien me provoca me cuesta controlar mi ira
	A veces soy muy impulsivo y no mido las consecuencias
	Mis relaciones afectivas son muy intensas, casi siempre terminan al poco tiempo de iniciadas
	Para las personas que estén conmigo a veces me veo obligado a manipularlas
	Cuando las situaciones se salen de mi control reacciono sin pensar, solo actúo
	A las personas que están conmigo las idealizo mucho, por eso no pueden fallar
	La rutina me molesta por eso siempre busco algo diferente que hacer
	Mi carácter es fuerte pero lemo ser abandonado, no toiero estar solo
	Cuando tengo dinero en mis manos lo gasto en lo que primero se pueda
	Cambio bruscamente de opinión con respecto al futuro, amistades, profesión
	APRECIACIÓN

A.2 Test Indicadores de Estrés de Huber

INDICADORES DE ESTRÉS (HUBER)

NOMBRE: _____ EDAD: _____
 FECHA: _____ GRADO: _____

En esta prueba puede evaluar la *frecuencia* (F) con la que experimenta cada síntoma, y la intensidad (I) con que lo siente, según las escalas a continuación.

ESCALA DE FRECUENCIA

- 0 = Nunca o casi nunca.
 1 = A veces
 2 = Muchas veces
 3 = Casi siempre

ESCALA DE INTENSIDAD

- 0 = ninguna intensidad
 1 = poca intensidad
 2 = mucha intensidad
 3 = extrema intensidad

Síntoma	Frecuencia x	Intensidad =	Valor ponderado (ponga el resultado en las celdas blancas)
1. Tendencia a los calambres			
2. Perturbaciones digestivas			
3. Sueños diurnos y fantasías			
4. Resequedad en la boca			
5. Respiración entrecortada			
6. Rodillas débiles en ciertas situaciones			
7. Tartamudeo			
8. Sensación de "¡Esto es demasiado para mí!"			
9. Preguntas frecuentes a pesar de una buena audición			
10. Excesiva sudoración			
11. Dolores en la nuca y hombros			
12. No querer o no saber escuchar			
13. Incapacidad para relajarse			
14. Interrupción de ideas y pensamientos			
15. Sensación de llenura			
16. Inquietud o temblor de ciertos grupos de músculos			
17. Olvidos, oír erróneamente o equívocos			
18. Arritmias cardíacas			
19. Pocas ideas o poca creatividad			
20. Sensación de miedo			
21. Táquicardia			
22. Rápido agotamiento físico			
23. Sensibilidad a la luz			
24. Inapetencia o glotonería			
25. Ruborización			
26. Dolores de espalda o riñones			

Síntoma	Frecuencia	x	Intensidad	=	Valor ponderado (ponga el resultado en las celdas blancas)
27. Pérdida del hilo de las ideas o de lo que otros dicen					
28. Ardores de estómago					
29. Perturbaciones gástricas					
30. Temblor en los párpados					
31. Faltas súbitas de memoria					
32. Mal humor, arranques de ira o explosiones súbitas					
33. Intranquilidad o agitación interior					
34. Frecuentes ganas de orinar					
35. Dolor o tensión en el pecho					
36. "Pinchadas" en el corazón					
37. Sustos repentinos					
38. Dolores al moverse					
39. Presencia de escalofríos o calores súbitos					
40. Ideas fijas recurrentes					
41. Manos o pies fríos					
42. Temblor en todo el cuerpo					
43. Distracción o desorientación fácil					
44. Dolores en los brazos o piernas					
45. Perturbaciones del sueño al inicio o en la mitad					
46. Dolor de cabeza, jaqueca o migraña					
47. Las mismas ideas recurrentes antes de dormir					
48. Temblor al alzar cargas normales					
49. Cavilar o refunfuñar					
50. Despertarse muy fatigado					
51. Perturbaciones en la concentración o atención					
52. Sensaciones de tensión o espasmo muscular					
53. "Huida" de ideas					
54. Sensación de vértigo o mareo					

MOTOR	VEGETATIVO	COGNOSCITIVO

PSICOLOGO

B. ENTREVISTAS

B.1 Entrevista estructurada

POLICIA NACIONAL DEL ECUADOR
COMANDO DE POLICIA ZONA 8

ENTREVISTA

Datos de identificación:

- Nombre, edad, grado, función, lugar de residencia, años en el institución y en el servicio.

Causales de estrés en su trabajo:

- Aspectos físicos o ambientales
- Horarios o turnos laborales.
- Funciones y riesgos en el trabajo.
- Expectativas y aspiraciones
- Ambiente laboral y restricción del comportamiento.
- Relaciones personales entre compañeros, subordinados y superiores.
- El estilo de liderazgo.
- Movilidad geográfica.
- Necesidades y presiones sociales

Emociones y sentimientos presentes ante el estrés:

- Reacciones emocionales frente a situaciones de estrés en el trabajo y en el hogar.
- Actitudes o conductas como consecuencia del estrés en el trabajo y el hogar

Actividades de afrontamiento ante el estrés.

- Actitudes y conductas de afrontamiento del estrés para situaciones laborales y familiares

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN APROBADO

**UNIVERSIDAD DEL AZUAY
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
INSTITUTO SUPERIOR DE INVESTIGACIÓN**

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

PLAN DE INVESTIGACIÓN

**“INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD,
PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN EL PERSONAL POLICIAL DE LA CAAE GUAYAS”**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN
PSICOTERAPIA INTEGRATIVA**

MAESTRANTE: DR. EDGAR IBUJÉS HERRERA

1. TÍTULO: INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN EL PERSONAL POLICIAL DE LA CAAE GUAYAS

2. Descripción del Problema:

El estrés es un problema constante en la institución policial que no se lo asume a tiempo o se lo asume de manera inadecuada, dependiendo de la región, la unidad operativa, el número de personal, la presencia o no de un profesional en salud mental, etc.

De manera básica, según el Diccionario de la Real Academia de la lengua Española 22.^a ed., el estrés es una “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

La personalidad es “una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos y socioculturales que establecen en el ser humano, un modo de percibir, pensar, sentir y actuar singular e individual” Balarezo (2010, p. 72).

En la actualidad, los factores de la personalidad juegan un papel muy importante ante el estrés, ya que, personas en las mismas condiciones de trabajo, edad, sexo, etc. responden de manera distinta ante el mismo estímulo; entonces, lo que se pretende investigar es si existe o no una correlación entre los tipos de personalidad y los niveles de estrés, es decir, si ciertos tipos de personalidad son más propensos o susceptibles de padecer niveles elevados de estrés.

Si se constata que ha determinado tipo de personalidad hay un determinado nivel de estrés, el tratamiento podría aplicarse enfocando determinada técnica psicoterapéutica acorde al tipo de personalidad.

Planteamiento del problema:

¿De qué manera puede afrontar el estrés el personal policial de la Central de Atención de Auxilios y Emergencias (CAAE) del Guayas desde el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad?

La psicoterapia integrativa focalizada en la personalidad posee como base teórica a la Personalidad, siendo ésta, factor importante en el padecimiento o no del estrés; por lo tanto, se puede afrontar eficientemente éste problema por medio del proceso psicoterapéutico adecuado y abordado desde este modelo.

Preguntas:

- ¿Los niveles de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas son elevados?
- ¿Existe una correlación directa entre los estilos de personalidad y los niveles de estrés?
- ¿La psicoterapia desde el Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad resulta eficaz en el manejo del estrés que presenta el personal policial de la CAAE Guayas?

OBJETIVOS**Objetivo General**

Realizar una intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la personalidad para afrontar de manera positiva el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas

Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas
- Abordar el estrés desde el modelo Integrativo focalizado en la Personalidad

JUSTIFICACIÓN

La exposición frecuente al estrés produce efectos en la salud del individuo como por ejemplo: trastornos cardiovasculares, agotamiento, depresión, suicidio, problemas de sueño, ansiedad, adicciones, etc. que acarrear otros problemas como violencia intrafamiliar y alcoholismo.

En el caso de los policías, cuando éstos se ven confrontados con las demandas propias de su trabajo y se perciben a sí mismos como incapaces de manejar esas demandas, el estrés puede ir en aumento. El estrés apunta a un "desequilibrio" percibido entre las demandas y la capacidad o recursos para responder a esas demandas. Durán, Montalbán (2000, Estrés y Burnout, 5).

Y que entre las fuentes de estrés policial se encuentran aspectos organizacionales y administrativos: turno, apoyo inadecuado del departamento y de los jefes, incompatibilidad con el compañero de patrulla, escasez de personal y excesiva disciplina; y otros son inherentes a las funciones policiales en su actuar diario, no solo con la comunidad sino también con personas que se encuentran al margen de la ley en sus distintas formas. Durán, Montalbán (2000, Investigaciones sobre estrés policial y burnout, 2)

El trabajo del personal policial de por si es estresante, pero dentro de este, existen varias unidades para actuar en diferentes niveles de intervención, tal es el caso de la Central de Atención de Auxilios y Emergencias CAAE que por la función que desempeñan, están sometidos a momentos extremos de estrés o tensión; y la constante exposición puede acarrear consecuencias no solo físicas sino también psicológicas y comportamentales.

Se ha comprobado que las variables de personalidad juegan un papel de protección en el desarrollo de las patologías, ya que personas con los mismos trabajos, supervisores, educación, experiencia, etc., responden de forma diferente ante el estrés.

La intervención del estrés desde el modelo Integrativo focalizado en la personalidad permitirá afrontar de mejor manera los niveles elevados de estrés a los que se encuentran expuestos el personal de la CAAE Guayas y por ende disminuir sus síntomas y consecuencias no solo para él, sino para su familia, trabajo y comunidad. Si los resultados de este programa son eficientes y eficaces en un alto porcentaje, puede ser aplicado a otros grupos de personas en cuya actividad laboral requiera una gran demanda física y psicológica y que por consiguiente estén expuestos a niveles elevados de estrés.

La realización de este plan es factible ya que se cuenta con el personal necesario, el apoyo y colaboración de las autoridades de la institución policial. Así como tiempo, infraestructura, materiales, etc.

3. MARCO TEÓRICO:

Fundamentación teórica:

En los últimos años, a nivel internacional, se observa la emergencia de los estudios y análisis de los “nuevos riesgos” laborales, la Comunicación de la Comisión de las Comunidades Europeas (2002) sobre cómo adaptarse a los cambios en la sociedad y en el mundo del trabajo: pone de manifiesto la influencia de los riesgos psicosociales y la importancia de prevenir el estrés, la depresión, los riesgos asociados a la dependencia del alcohol, las drogas o los medicamento, etc.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), es la responsable de la elaboración y supervisión de las Normas Internacionales del Trabajo en pro del bienestar del trabajador; la Ley 31/1995, del 8 de noviembre: Prevención de Riesgos Laborales en su Art. 14. Considera que...Toda Empresa está obligada a proteger la salud de sus trabajadores.

La intervención para manejar el estrés en el personal policial de la CAAE Guayas será abordada desde la perspectiva del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad, desarrollado por el Dr.

Lucio Balarezo; quien considera a la personalidad como el elemento básico para la comprensión de la vida psíquica, trastornos y el ejercicio psicoterapéutico. Balarezo (2010).

Partiendo desde el concepto de personalidad: “una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos y socioculturales que establecen en el ser humano, un modo de percibir, pensar, sentir y actuar singular e individual”. Balarezo (2010, p. 72); entendemos que la personalidad es el resultado de la interacción de componentes cognitivos, afectivos, comportamentales y relacionales dados por factores biológico-genéticos y socio-culturales ambientales; e influenciados por elementos conscientes e inconscientes; racionales e irracionales, por las motivaciones y los procesos de aprendizaje, por un pasado y un presente. Que le permiten al sujeto interactuar consigo mismo y con quien lo rodea, asumiendo y construyendo su propia realidad; convirtiéndolo en un ser único e irrepetible, pero con características comunes a los demás como por ejemplo: necesidades, motivos, mecanismos, rasgos, esquemas y defensas. Y cualquier tipo de déficit, ausencia, sobre estimulación, experiencia negativa, alteración, dificultad, etc., en esta interrelación o en cualquiera de estos componentes pueden generar patologías o trastornos psicológicos.

En base a estas características comunes, se “permite establecer una determinada tipología con el único propósito de utilizar esquemas operativos durante la intervención psicoterapéutica y no como meras etiquetas que tipifiquen estilos estables y permanentes de comportamiento”, Balarezo (2010, p.81); de esta manera, se ha tomado como ejes básicos del comportamiento humano la cognición, la afectividad, la conducta y las relaciones interpersonales. Cada individuo posee cierta inclinación de sus rasgos de personalidad hacia determinado componente, por lo que se los ha agrupado de la siguiente manera:

Grupos con características de predominio:

AFECTIVO: Histriónicos, Ciclotímicos

COGNITIVO: Anancásticos, Paranoides

COMPORTAMENTAL: Impulsivos, Trastorno Disocial de la Personalidad

DÉFICIT RELACIONAL: Esquizoides, Dependientes, Evitativos, Trastorno Esquizotípico de la Personalidad.

Entonces, desde este punto de partida, el estrés será abordado acorde a esta tipología, tomando en cuenta todos aquellos factores que conforman e influyen en la personalidad; los fenómenos de relación en el proceso psicoterapéutico, técnicas de intervención adecuada para cada estilo de personalidad; y utilizando la cognición en la elaboración constructiva de la realidad del sujeto.

PLAN ANALITICO

CAPÍTULO I

EL MODELO INTEGRATIVO FOCALIZADO EN LA PERSONALIDAD

- 1.1 Bases filosóficas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad
- 1.2 Bases epistemológicas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad
- 1.3 Bases teóricas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad
- 1.4 Bases Metodológicas del Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad

CAPÍTULO II

EL ESTRES

- 2.1 Concepto
- 2.2 Tipos de estrés
- 2.3 Causas
- 2.4 Síntomas
- 2.5 Consecuencias

CAPÍTULO III

INTERVENCIÓN PSICOTERAPEUTICA

- 1. Diagnóstico del estrés y personalidad
- 2. Intervención para el tratamiento
- 3. Reevaluar situación de estrés

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

- 4.1 Personalidad y Niveles de Estrés
- 4.2 Eficacia del procedimiento empleado

4. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación acción con enfoque cuantitativo

5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS:

La intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la Personalidad disminuirá los niveles de estrés en el personal policial de la CAAE Guayas

VARIABLES	INDICADORES	MEDIDAS	INSTRUMENTOS
<p>VI: intervención psicoterapéutica desde el modelo Integrativo focalizado en la personalidad</p> <p>Concepto: Proceso de intervención psicoterapéutica para afrontar las patologías de salud mental desde un enfoque de la personalidad.</p>	<p>-Técnica de relajamiento de Berges y Bounes</p> <p>-Técnica relajamiento muscular con visualización creativa</p> <p>-Técnica inoculación al estrés Meichenbaum</p> <p>Estilos de personalidad:</p>	<p>Guías de eficacia de las técnicas SEAPSI</p> <p>-Afectivas</p> <p>-Cognitivas</p> <p>-Comportamental</p> <p>-Déficit relacional</p>	<p>Manual de aplicación</p> <p>Test personalidad SEAPSI</p>
<p>VD: niveles de estrés</p> <p>Concepto: Medición cuantitativa y/o cualitativa de la reacción del organismo para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada</p>	<p>Estrés Motor</p> <p>Estrés Vegetativo</p> <p>Estrés Cognoscitivo</p>	<p>Leve</p> <p>Moderado</p> <p>Grave</p>	<p>Indicadores de Estrés de Huber</p>

6. METODOLOGÍA CUANTITATIVA UTILIZADA EN PROYECTOS DE TIPO EMPÍRICO:

- DISEÑO DE LA MUESTRA

Población: personal policial de la CAAE Guayas (104 personas)

Muestra: para el estudio se tomará en cuenta solo al personal que presente estrés para la intervención psicoterapéutica, por lo tanto el diseño es no Probabilístico.

- MÉTODOS

- Método inductivo-deductivo: se utiliza en el diagnóstico del estrés y poder determinar los niveles del mismo tanto individual como grupal en el personal policial de la CAAE Guayas

- Método psicométrico: se utiliza para establecer los niveles de estrés en la fase de diagnóstico y la reevaluación de los mismos; así como el tipo de personalidad.
- Método estadístico Descriptivo Bivariado de tipo Correlacional: para el análisis y graficación de las variables que se utilizan en este estudio y la correlación existente entre ellas.
- Método clínico: para el diagnóstico de los niveles de estrés y la intervención psicoterapéutica.
- Método científico: aplicado durante todo el proceso de investigación.
- Método Comparativo: entre las variables de personalidad y estrés, la aplicación del tratamiento acorde a la propuesta.

- TÉCNICAS

- La entrevista: Se utiliza para recabar información respecto al individuo y sus múltiples componentes, su medio familiar y laboral; y la relación de éste con el estrés.
- Técnica de relajamiento de Berges y Bounes: se la empleará para disminuir consecuencias del estrés y como técnica base para implementar otras técnicas.
- Técnica relajamiento muscular con visualización creativa: se la aplicará con la finalidad de afrontar desde otra perspectiva el estrés.
- Técnica inoculación al estrés de Meichenbaum: se aplicara para desarrollar y/o dotar a los sujetos de habilidades y destrezas para disminuir o anular la tensión y activación fisiológica, además de sustituir interpretaciones negativas por pensamientos positivos de afrontamiento al estrés

- INSTRUMENTOS

- Test de Personalidad SEAPSI, para determinar el tipo e personalidad y poder realizar una correlación y el empleo de la técnica psicoterapéutica.
- Test Indicadores de Estrés de Huber, que maneja dos variables del estrés: frecuencia e intensidad, va desde nunca hasta casi siempre y de ninguna intensidad hasta extrema intensidad. Y de ello se desprende si existe un estrés motor, vegetativo o cognoscitivo.

- RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

1. Diagnóstico del estrés y personalidad: se trabajará con todo el personal de la CAAE Guayas (90); se aplicarán los test de Personalidad SEAPSI para determinar el tipo de personalidad, se aplicará el Cuestionario de Indicadores de Estrés de Huber y determinar el tipo de estrés y sus niveles.

2. Intervención para el tratamiento: para la intervención psicoterapéutica se dividirá al personal en dos grupos en base al tipo de personalidad predominante que presenten:

Primer grupo: conformado por las personalidades Afectivas (Histriónicas, Ciclotímicas) y de Déficit Relacional (Esquizoide, Dependiente, Evitativa, Trastorno Esquizotípico de la Personalidad)

Segundo Grupo: conformado por las personalidades: cognitivas (Anancásticos y Paranoides) y Comportamentales (Impulsivas y Trastorno Disocial de la Personalidad)

Se trabajará con los dos grupos por separado y la aplicación de las técnicas estará acorde a su perfil de personalidad sin dejar de lado en el proceso los fenómenos de relación. Para el primer grupo se aplicará las técnicas de relajamiento de Berges y Bounes y la técnica Relajamiento Muscular con Visualización Creativa; y para el segundo grupo la Técnica Inoculación al Estrés de Meichenbaum. Con la finalidad de disminuir tiempos y medir eficacia respecto al procedimiento empleado para afrontar el estrés.

3. Reevaluar situación de estrés: al finalizar la aplicación de las técnicas, se reevaluará los niveles de estrés para determinar su eficacia acorde a la modalidad planteada, es decir a cada grupo.

4. Tratamiento y análisis de información: una vez realizada la evaluación inicial, se determinará por medio del método estadístico si existe o no una tendencia clara del nivel de estrés hacia determinada personalidad y de esta manera ver si hay o no una correlación entre estas variables.

Posterior a la aplicación de las técnicas psicoterapéuticas se medirán estadísticamente los resultados acorde a las guías de eficacia de las técnicas y a la reevaluación del estrés en cada grupo; si existe diferencia o no en los resultados entre los grupos obtendremos el grado de eficacia del procedimiento aplicado.

Con el apoyo del método estadístico se determinarán los cuadros de salida de datos y poder analizar la hipótesis.

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES	1 er. Mes				2do. Mes				3er. Mes				4to. Mes				5to. Mes			
	1 s	2 s	3 s	4 s	1 s	2 s	3 s	4 s	1 s	2 s	3 s	4 s	1 s	2 s	3 s	4 s	1 s	2 s	3 s	4 s
Elaboración del Plan de investigación	X	x																		
Presentación del Plan de investigación			X																	
Recopilación bibliográfica	X	x	x	x	X	X	X	x												
Evaluación al personal			x	x									x							
Planificación del proceso terapéutico					x	x														
Ejecución del plan psicoterapéutico							x	x	X	x	x	x								
Tabulación de resultados													x	x						
Análisis de resultados													x	x						
Entrega de informe final															x	x				

RESPONSABLES:

Investigador: Dr. Edgar Ibujés

Director: Dr. Lucio Balarezo

RECURSOS:

Económicos: financiamiento total por parte del investigador

Materiales: material psicométrico, material de oficina (hojas, plumas, marcadores, etc. equipo de oficina (computadora, proyector, impresora, copiadora), equipo audiovisual: tv, DVD.

8. PRESUPUESTO

Computadora	500
Material de ofician	20
Copias	50
Transporte	100
Varios	100
TOTAL \$	770

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS RELEVANTES SOBRE EL TEMA Y WEBGRAFÍAS.

BALAREZO, L. 2010. *Psicoterapia Integrativa Focalizada en la Personalidad*, Quito. Ediciones UNIGRAF

INSTITUTO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES. 2010. *Metodología de Investigación* Facultad de ciencias psicológicas Universidad Central del Ecuador. Quito

FERNÁNDEZ, A. 2002. *Control del Estrés*. Madrid. Ediciones UNED

FLORENZANO, R. 2003. *Psicología Médica*, Santiago de Chile. Editorial Mediterráneo

GARRISON, L. 2002. *Psicología*. México. Editorial Mc.Graw-Hill Interamericana Editores.

LAHERA, M. 2005. *Factores Psicosociales*. España. Instituto Navarro de Salud Laboral.

OPAZO, R. 2001. *Psicoterapia Integrativa*, Santiago de Chile. Ediciones ICPSI.

PALMERO, F. 2002. *Psicología de la Motivación y Emoción*. Madrid.

Editorial Mc.Graw-Hill Interamericana de España

PICERNO, P. 2005. *Las Ciencias Psicológicas y la Investigación Científica*, Quito. Impreso Facultad de Comunicación Social

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2001. *Diccionario de la Lengua Española* (22ª ed) Madrid. Espasa-Calpe

SÁNCHEZ, L. 2000. *Insomnio, Estrés y Depresión*. Madrid. Editorial Libsa S.A.

UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES. 2001. *Guía Para La Prevención de Riesgos Laborales*. Madrid. Consuldis S.A.

VALDEZ, M. FLORES T. 2005. *Psicología del Estrés* INST, La Habana. Edición Martínez Roca.

ARTÍCULOS:

- Comisión de las Comunidades Europeas. (2002). *Comunicado de la comisión: Cómo adaptarse a los cambios en la sociedad y en el mundo del trabajo: una nueva estrategia comunitaria de salud y seguridad (2002-2006)*. COM(2002) 118 final, Bruselas. Extraído el 14 de enero del 2011 de: <http://www.msps.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/estrategiaSalud.pdf>
- Durán, M. & Montalbán, M (2000), *Estrés Laboral en el Ámbito Policial*, Escuela de Seguridad Pública del Ayuntamiento de Málaga – Boletín No. 2 – 2000. Extraído el 22 noviembre 2010 de <http://espam.malaga.eu/catalogo/BOLETINES/ARTICULOS/ARTICULO02PDF>
- Peralta, M. Robles, H. Navarrete, N. Jiménez, J (2009, mayo/junio). *Aplicación de la Terapia de Afrontamiento del Estrés en dos Poblaciones con Alto Estrés: Pacientes Crónicos y Personas Sanas*, Instituto Mexicano de Psiquiatría Ramón de la Fuente. Extraído el 14 enero 2011 de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252009000300009&script=sci_arttext
- Vallejo, A. & Terranova, M. (2009 enero 22) *Estrés Postraumático y Psicoterapia de Grupo en Militares*, Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia. Extraída el 14 enero 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/785/78511885010.pdf>

WEBGRAFIA

www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm 2010

www.mtas.es/insht/ntp/vigencia enero 2008 Prevención del estrés

www.interpsiquis.com - Febrero-Marzo 2010 *Programa de Manejo Y Prevención del Estrés Laboral* Fernando Mansilla Izquierdo Asesor Técnico. Madrid-Salud. Ayuntamiento de Madrid. 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2010

www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-gonro01_1.htm Doval, Y., Moleiro, O., Rodríguez, R. (2004). *Estrés Laboral, Consideraciones Sobre Sus Características Y Formas De Afrontamiento*. 2006,

Dr. Edgar Ibujés Herrera
MAESTRANTE

Dr. Lucio Balarezo Chiriboga
TUTOR

Regresa

GLOSARIO

Adaptación: Adquisición de lo necesario para acomodarse mental y físicamente a diversas circunstancias

Aquiescencia: Autorización, consentimiento

Autoestima: es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter

Burnout: es un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido

Clarificación: Acción y resultado de clarificar, aclaración

Confrontación: Careo o enfrentamiento entre dos o más personas

Cognición: hace referencia a la facultad de procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información

Constructivo: Que construye o sirve para construir, por oposición a lo que destruye

Crónico: Se aplica a las enfermedades de larga duración o habituales, Que viene de tiempo atrás

Desequilibrio: El desajuste en ciertos parámetros que mantienen el equilibrio en un sistema; en psicopatología, un trastorno mental, o bien trastorno psicológico, expresado como un desajuste en las facultades psíquicas de un individuo.

Deshumanización: proceso mediante el cual una persona o un grupo de personas pierden o son despojados de sus características humanas

Disforia: se caracteriza generalmente como una emoción desagradable o molesta, como la tristeza (estado de ánimo depresivo), ansiedad, irritabilidad o inquietud. Es el opuesto etimológico de la euforia.

Egocentrismo: característica que define a una persona que cree que sus propias opiniones e intereses son más importantes que las de los demás

Epistemología: La epistemología, como teoría del conocimiento, se ocupa de problemas tales como las circunstancias históricas, psicológicas y sociológicas que llevan a la obtención del conocimiento, y los criterios por los cuales se le justifica o invalida, así como la definición clara y precisa de los conceptos epistémicos más usuales, tales como verdad, objetividad, realidad o justificación.

Escrupulosidad: Exactitud, esmero y minuciosidad con que se efectúan las cosas o se cumplen los deberes que uno tiene.

Estereotipado: es la percepción exagerada y con pocos detalles que se tiene sobre una persona o grupo de personas que comparte ciertas características, cualidades y habilidades, y que busca justificar o racionalizar una cierta conducta en relación con determinada categoría social

Estrés: reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Expectativa: Esperanza o posibilidad de conseguir una cosa.

Hipersensibilidad: se refiere a una reacción inmunitaria exacerbada que produce un cuadro patológico causando trastornos, incomodidad y a veces, la muerte súbita

Homeostasis: es la característica de un organismo vivo, por la cual mediante la absorción de alimentos y vitaminas (metabolismo) puede regular las funciones que existen dentro de él, para mantener una condición estable y constante

Idóneo: Que tiene buena disposición o aptitud para algo

Inferencias: Deducción de una cosa a partir de otra, conclusión.

Inflexibilidad: Firmeza, constancia, rigidez

Labilidad: es un conjunto de alteraciones en la manifestación de la afectividad (llantos, risas inapropiadas o, en general, respuestas emocionales desproporcionadas como reacción a la afectación física) y que en ningún caso significa que exista un auténtico problema psiquiátrico.

Lupus: es una enfermedad autoinmune crónica que afecta al tejido conjuntivo, caracterizada por inflamación y daño de tejidos mediado por el sistema inmunitario, específicamente debido a la unión de anticuerpos a las células del organismo y al depósito de complejos antígeno-anticuerpo

Metafórico: consiste en la identificación entre dos términos, de tal manera que para referirse a uno de ellos se nombra al otro

Oscilaciones: es una variación, perturbación o fluctuación en el tiempo de un medio o sistema. Si el fenómeno se repite, se habla de oscilación periódica. Oscilación, en física, química e ingeniería es el movimiento repetido de un lado a otro en torno a una posición central, o posición de equilibrio

Patología: estudio de los cambios estructurales bioquímicos y funcionales que subyacen a la enfermedad en células, tejidos y órganos, para tratar de explicar la etiología y manifestaciones clínicas (signo y síntoma) que presentan los pacientes, al tiempo que propone bases racionales para el tratamiento y profilaxis

Pendenciero: Aficionado o propenso a participar o provocar riñas o peleas

Percepción: obedece a los estímulos cerebrales logrados a través de los 5 sentidos, vista, olfato, tacto, auditivo, gusto, los cuales dan una realidad física del entorno. Sin embargo, nuestros sentidos nos proporcionan datos crudos del mundo externo, a menos que esta información sensorial sea procesada en el cerebro para su interpretación

Postrumático: Posterior a un trauma o conmoción

Psicoanalítico: Del psicoanálisis o relativo a él: tratamiento psicoanalítico

Psicoterapia: proceso de comunicación entre un psicoterapeuta, es decir, una persona entrenada para evaluar y generar cambios, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o afectos.

Psicoterapeuta: profesional de la salud, principalmente psicólogo, que después de obtener la titulación universitaria, ha llevado a término una formación específica en el área de la psicoterapia,

Represión: contención de un impulso o de un sentimiento

Retraimiento: condición de la persona poco comunicativa, corta, tímida, Apartarse del trato con los demás, No exteriorizar alguien sus sentimientos

Solícita: Se dice de la persona cariñosa y atenta con otras, diligente y servicial

Sugestionabilidad: es la denominación dada al proceso psicológico mediante el cual personas, medios de comunicación, libros, y toda clase de entes que manipulen conceptos y sean capaces de emitir información pueden guiar, o dirigir, los pensamientos, sentimientos o comportamientos de otras personas.

Tipología: el estudio de tipos o clases, se encarga, en diversos campos de estudio, de realizar una clasificación de diferentes elementos.

Trauma: generalmente se denomina trauma psíquico tanto a un evento que amenaza profundamente el bienestar o la vida de un individuo, como a la consecuencia de ese evento en el aparato o estructura mental o vida emocional del mismo

SIGLAS Y ACRÓNIMOS:

CAAE:	Central de Atención de Auxilios y Emergencias
CE:	Comunidad Europea
INSHT:	Instituto Nacional de Salud e Higiene del Trabajo
NTP:	Nota Técnica Preventiva
OIT:	Organización Internacional de Trabajo
OMS:	Organización Mundial de la Salud
SEAPSI:	Sociedad Ecuatoriana de Asesoramiento y Psicoterapia Integrativa
UGT:	Unión General de Trabajadores

[Regresa](#)