

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



Departamento de Posgrados  
Maestría en Psicoterapia Integrativa  
IV Cohorte

DISPOSITIVO GRUPAL DESDE EL MODELO INTEGRATIVO FOCALIZADO EN LA  
PERSONALIDAD PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS EN PSICÓLOGOS DEL SISTEMA  
INTEGRADO DE SEGURIDAD ECU 911 AUSTRO.

Tesis previa a la obtención del título de:  
Magíster en Psicoterapia Integrativa

Directora:

- Mgtr. Alexandra Córdova Vega.

Autor:

- Lcda. Diana Karina Becerra.

CUENCA, ECUADOR

2017

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## **DEDICATORIA**

Al Arquitecto del Universo: Dios, que siempre se haga su voluntad.

A mi familia: padres y hermanos, aquellas personas que han estado conmigo en mis peores momentos y me amaron, aun cuando era difícil de querer. El amor de la familia es para siempre.

Señor, bendice a mi hogar y a mi familia, que nunca nos falte paz, salud, amor y Tú bendición.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi tutora, Mgtr. Alexandra Córdova Vega , quien me ha acompañado en el desarrollo del presente trabajo de grado, siendo su ayuda primordial para la estructuración del mismo.

A mi institución, Cruz Roja Ecuatoriana Junta Provincial del Azuay, la cual me ha generado el ímpetu de seguir siempre capacitándome y perfeccionándome tanto en el voluntariado como en la psicología, llenándome siempre de humildad ante el mundo de conocimientos que aún tengo por explorar.

“Todo el orgullo de un maestro son los alumnos, la germinación de las semillas sembradas”

Dmitri Mendeléyev (1900)

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## INDICE DE CONTENIDOS

### Contenido

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>INDICE DE CONTENIDOS</b> .....	4
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	8
<b>Capítulo I</b> .....	10
1.1 Estrés .....	10
1.1.1. Fisiología del estrés .....	13
1.1.2 Teoría fisiológica del estrés .....	17
1.2. Tipos de Estrés .....	18
1.3. Síndrome Burnout .....	19
1.3.1 Síntomas asociados al síndrome Burnout .....	20
<b>Capítulo II</b> .....	22
2. 1. Personalidad .....	22
2.2 Modelo Integrativo Focalizado en la personalidad .....	23
2.3 Estilos y estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman .....	24
2.3.1 Estrategias de afrontamiento .....	25
2.3.2. Estilos de afrontamiento: .....	25
<b>Capítulo 3</b> .....	30
3.1 Propuesta de dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la personalidad para el control del estrés en psicólogos del Sistema Integrativo de Seguridad ECU 911 Austro. ....	30
3.1.1. Objetivo General .....	31
3.1.2 Objetivos Específicos .....	31
3.1.2. Población y Universo .....	32
3.1.3. Composición del grupo: .....	32
3.1.5 Características del terapeuta .....	33
3.2 Fases del Proceso .....	33
3.2.1 Etapa I: Determinación de la demanda. ....	33
3.2.2 Etapa II: Investigación del problema, trastorno y personalidad .....	34
3.2.3 Etapa III: Planificación del proceso .....	45
<b>3.2.4 Etapa IV EJECUCIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA</b> .....	47

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

<b>1.2.5 ETAPA V: Evaluación del proceso y de los resultados.....</b>	<b>62</b>
3.4 Evaluación general del dispositivo .....	69
<b>Conclusiones y Recomendaciones .....</b>	<b>70</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>71</b>
Bibliografía de Anexos.....	73

Indice de Anexos

<b>ANEXOS .....</b>	<b>74</b>
ANEXO 1: Ficha integrativa de Evaluación Psicológica FIEPS .....	74
DATOS INFORMATIVOS.....	74
ANEXO 2: CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD SEAPsI.....	76
Anexo 3 MMPI II Inventario Multifasico de Personalidad de Minnesota 2 (MMPI-II)	82
Anexo 4: CAE Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) .....	101
Anexo 5: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory .....	103

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## **RESUMEN**

El Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la personalidad para el control del estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro, se estructura en tres capítulos en los cuales se aborda el estrés, los tipos de estrés y una breve aclaración del síndrome de Burnout. En un segundo capítulo se hacen referencias a la personalidad, el modelo integrativo focalizado en la personalidad y los estilos y estrategias de afrontamientos según Lazarus y Folkman.

Finalmente en el último capítulo se presenta hacia el dispositivo, su aplicación y los resultados que se obtuvieron, evidenciando así la efectividad del asesoramiento en el grupo de estudio.

**Palabras Clave:** Estrés, Dispositivo Grupal, Asesoramiento, Psicólogos de emergencia.

### ABSTRACT

A Group Device based on the Personality-Focused Integrative Model aimed at control of stress in psychologists that work in the ECU 911 Austro Integrated Safety System is presented in three chapters in which stress, types of stress and a brief explanation of the Burnout syndrome are addressed. The second chapter refers to the personality, the personality-focused integrative model, and the styles and strategies of confrontations according to Lazarus and Folkman. Finally, the last chapter is focused on the device, its application and the results obtained, evidencing the effectiveness of counseling in the study group.

**KEY WORDS:** Stress, Group Device, Counseling, Emergency psychologists

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## INTRODUCCIÓN

En el presente tema de investigación pretendemos contribuir a las emergencias psicológicas que son atendidas dentro del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro, mediante un Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la personalidad para el control del estrés en psicólogos que trabajan en esta institución.

Este dispositivo se enmarca en el asesoramiento, basándonos en el modelo presentado, en el cual el eje fundamental para conseguir los cambios anhelados es la personalidad, una estructura interna formada por factores biológicos, psicológicos y sociales que se mantiene siempre en interacción, haciendo que cada persona adquiera rasgos propios, lo cual hace que tenga una personalidad única.

Otro tema trascendental dentro de esta investigación es lo integrativo, que según Balarezo (2003) atañe a una totalidad dinámicamente relacionada de sus partes, su resultado final es más completo, complejo y útil que cada parte aislada, es decir, la integración la podemos entender en la explicación y teorización que las diversas corrientes psicológicas han formalizado acerca de la personalidad y que la acogemos en el esclarecimiento de los aspectos estructurales y funcionales de este elemento primordial del sujeto.

En este dispositivo se trabaja en la dirección de guiar al grupo hacia el correcto manejo del estrés, tratamos acerca de la prevención y posible derivación a una terapia formal en caso de ser necesario, se busca que los psicólogos que trabajan en el Servicio Integrado de Seguridad ECU 911 Austro manejen su sintomatología del estrés, puedan resolver sus problemas y conflictos intra e interpersonales, modificar ciertos hábitos que en lugar de ser una forma de manejar el estrés lo intensifica más, favorecer al desarrollo de un tratamiento posterior en caso de ser necesario y psicoeducar, siendo éste último un elemento importante en este dispositivo, ya que a través de esta herramienta se llega a que los psicólogos infieran en la importancia del control y manejo adecuado del estrés.

Una vez aclarados estos conceptos fundamentales, explicamos el desarrollo de la investigación, dividido en tres momentos enfocados en:

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

1. El estrés, su fisiología y teoría, los tipos de estrés que existen, y un breve resumen del síndrome de burnout con su respectiva sintomatología, lo cual nos ayudará a entender el contexto en el cual nos desarrollamos.
2. También se encuentra la explicación de la personalidad desde el modelo integrativo focalizado en la personalidad, haciendo un enlace de la misma con los estilos y estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman, datos importantes para el desarrollo del dispositivo.
3. En este último momento se presenta el dispositivo grupal desde el modelo integrativo focalizado en la personalidad para el control del estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro, siguiendo el proceso de asesoramiento correspondiente, planteando y aplicando técnicas que pueden servir en diferentes contextos en la psicología de emergencia.

Al analizar estos puntos, podemos observar que partimos desde un marco teórico, analizando el contexto que llevará la investigación e inferiendo en diversas teorías que nos permiten crear un dispositivo para que los psicólogos que laboran en el Sistema Integrado de Emergencias Ecu 911 Austro adquieran un manejo adecuado del estrés en las actividades que realizan. Dentro de la metodología y como explicamos anteriormente tenemos la aplicación de las baterías diagnósticas al personal enfocándonos en uno de los temas centrales del Modelo Integrativo Ecuatoriano: la personalidad.

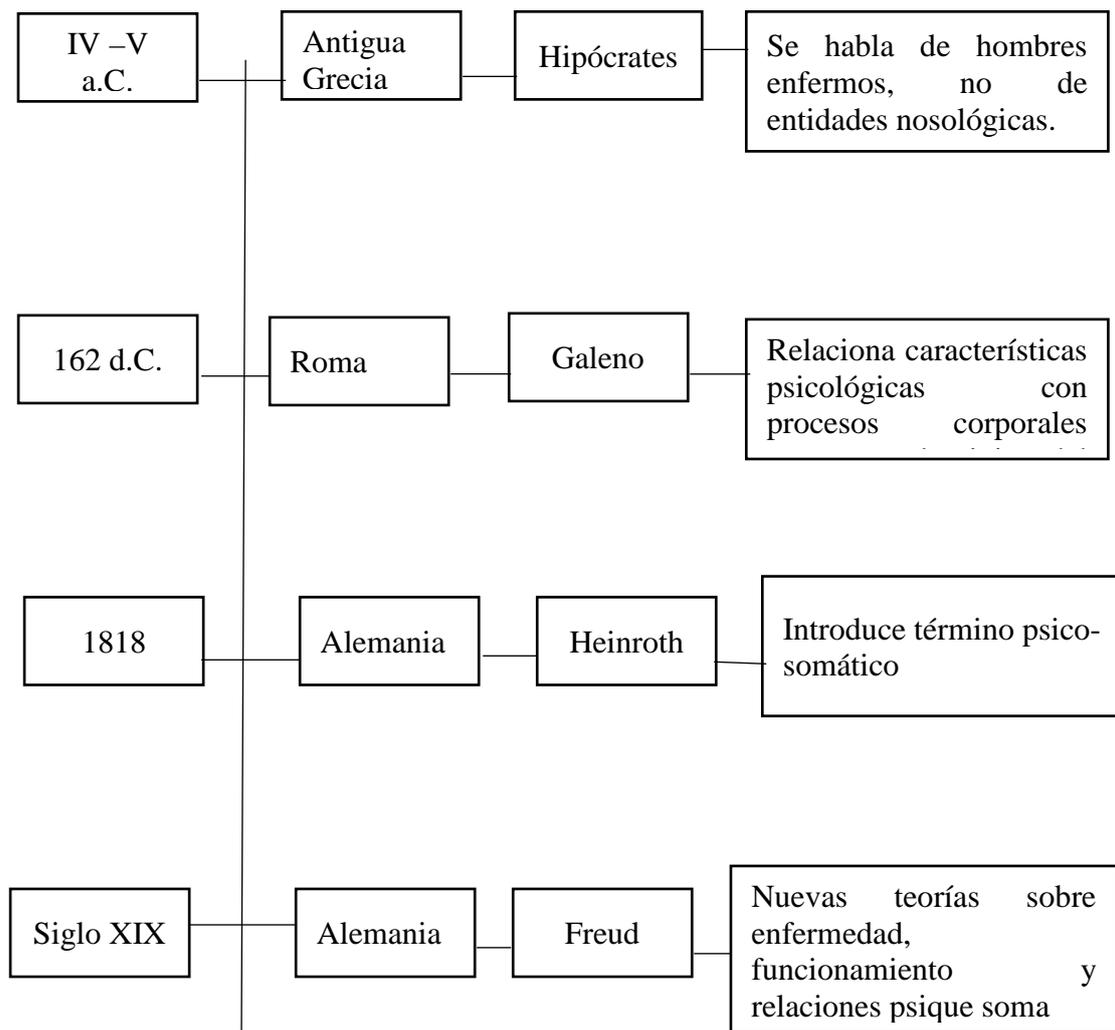
A continuación, damos paso al desarrollo del tema investigado.

## Capítulo I

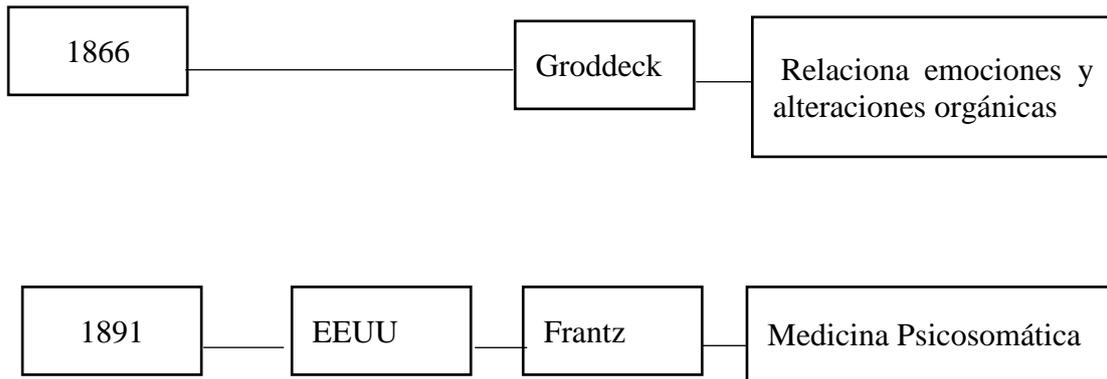
### 1.1 Estrés

Para empezar, aclararemos la concepción de Ser Humano, entendiendo a este como una unidad psique-soma, es decir un conjunto de interrelaciones del sistema nervioso, endócrino e inmune con todos los sistemas del organismo y a su vez, estos se interrelacionan con el entorno físico ambiental, sociocultural y vínculo afectivo del sujeto. (Dubourdiu, 2014)

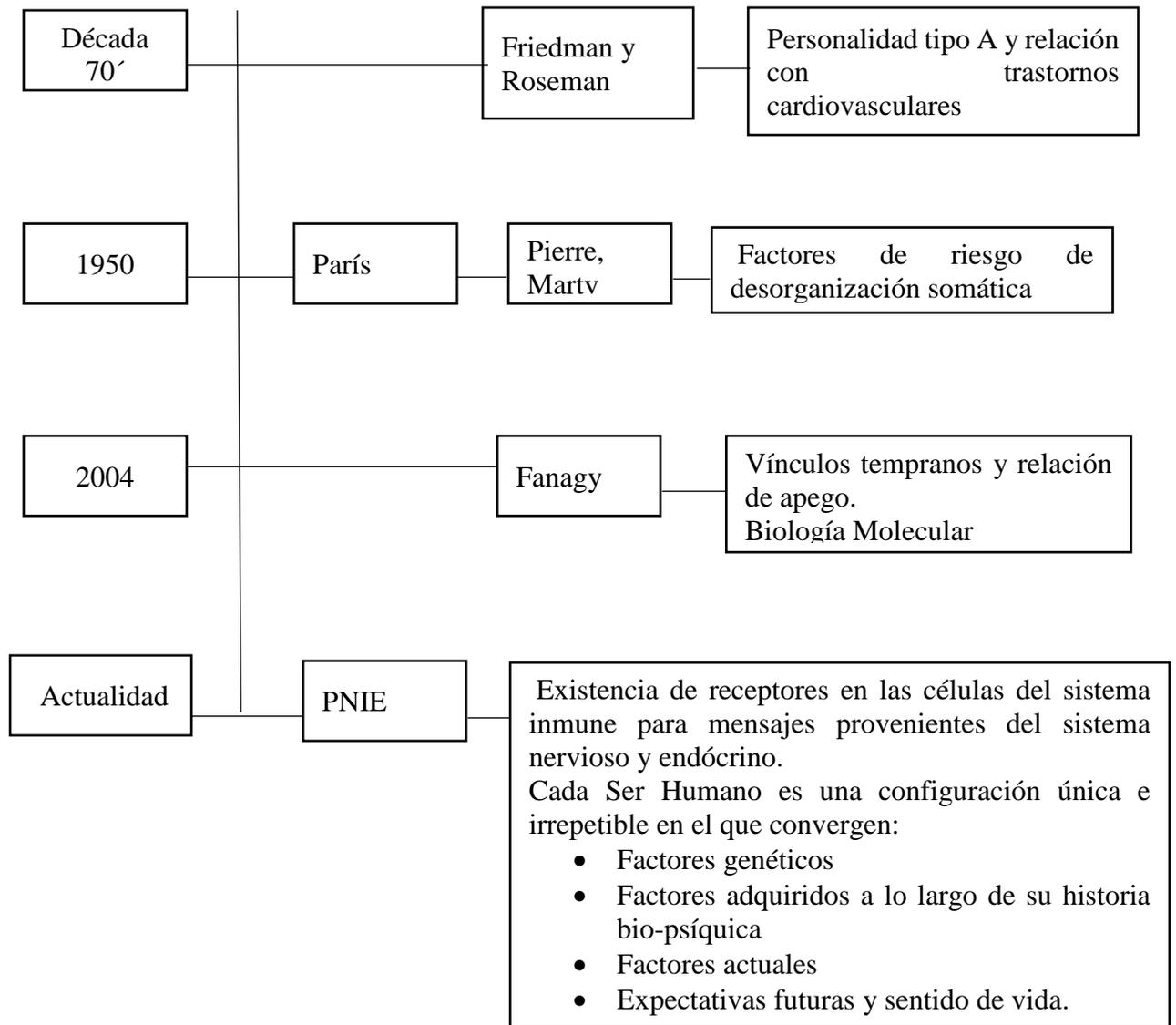
Es así que el ser humano se mantiene en un continuo fluir de intercambio y recepción de estímulos, los cuales deben ser procesados. A continuación mostramos mediante una línea de tiempo, como se ha llegado a esta visión del ser humano, gracias al aporte de varios científicos.



Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



(Dubourdieu, 2014)

Una vez entendida la variable más importante que es la definición del ser humano como un organismo integral bio-psico-social se procede con el concepto de estrés.

La palabra estrés se utiliza de manera indiscriminada y con significados múltiples en la población, generalizándose lamentablemente.

El estrés en sí, implica “cualquier factor que actúe interna o externamente, al cual se hace difícil adaptarse y que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo” (Corsino, 2007)

Este esfuerzo de la persona para mantener el equilibrio genera una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

persona, es decir el organismo genera una reacción hacia una demanda o intrusión perjudicante que también puede significar pruebas a las que un organismo vivo se ve sometido por parte de su ambiente y su respuesta ante estas.

Como definición, citamos al estrés como “*una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga*” (Selye, 1956). Esta respuesta puede ser psicológica o fisiológica, mientras que la demanda se refiere a la causa del estrés (estresor)

Se denomina estresores a los estímulos que provocan respuestas biológicas y psicológicas, tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades. (Orlandini, 2012) Los factores estresantes pueden clasificarse según:

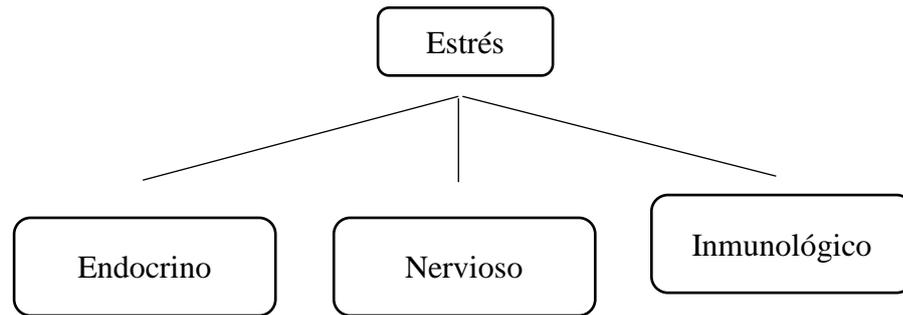
- Momentos en que actúan.
- Periodo en que actúan.
- Repetición del tema traumático.
- Intensidad del impacto.
- Naturaleza del agente.
- Magnitud social.
- Tema traumático.
- Realidad del estímulo.
- Localización de la demanda.
- Relaciones intrapsíquicas.
- Efectos sobre la salud.
- Fórmula diátesis/Estrés.
- Precipitante o desencadenante.

Estos estresores, hacen que se active la respuesta del organismo, tanto biológicamente como psíquicamente, como se verá a continuación en la fisiología del estrés.

#### 1.1.1. Fisiología del estrés

En la producción del estrés se implican fisiológicamente tres sistemas:

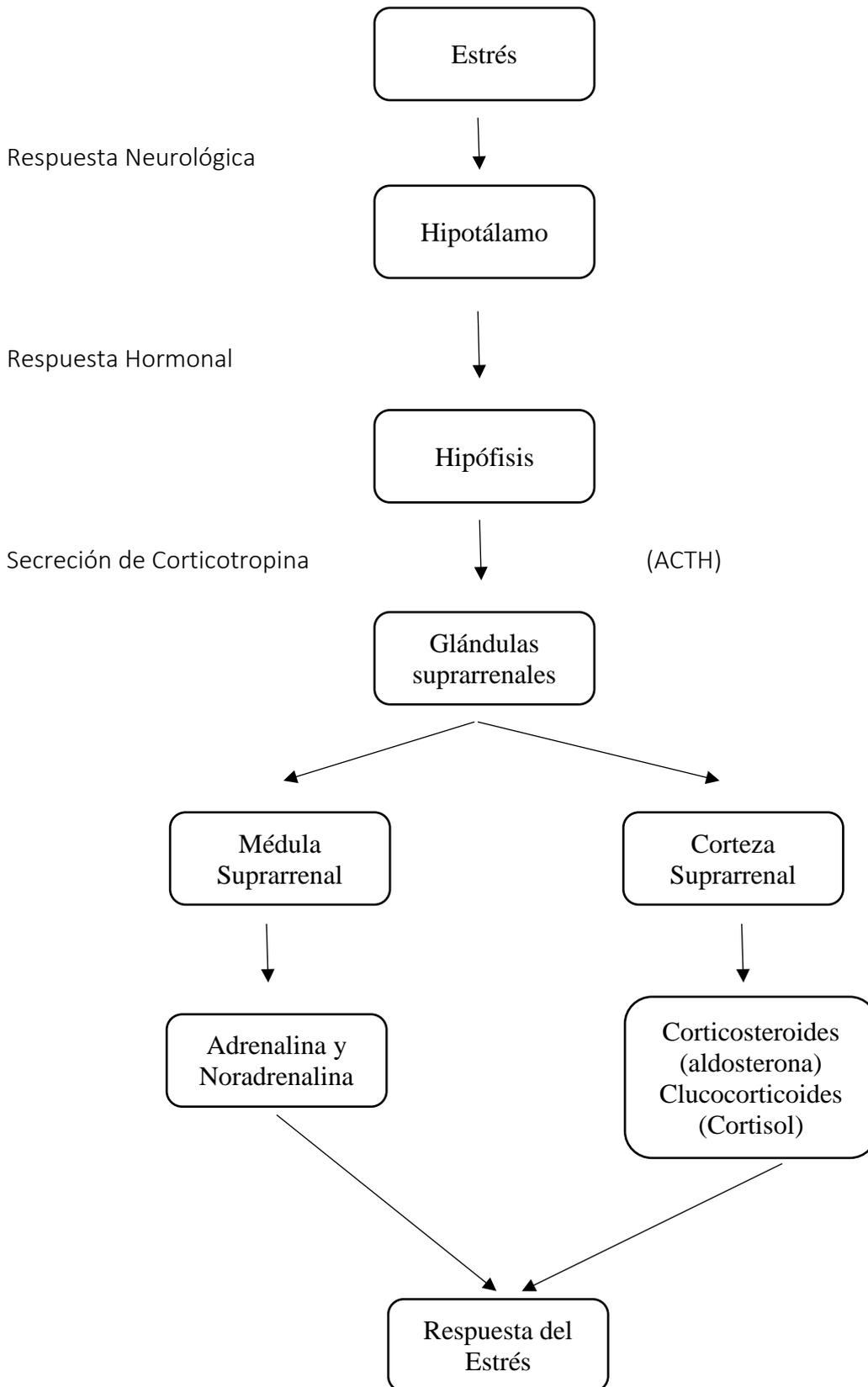
Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



(Dr. Enrique Comín, Dr. Ignacio de la Fuente, Dr. Alfredo Gracia., 2003)

El estrés pone activo a todos los componentes del cerebro, como se observa en el siguiente gráfico

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



(Dr. Enrique Comín, Dr. Ignacio de la Fuente, Dr. Alfredo Gracia., 2003)

Estas reacciones hormonales ocasionan una serie de alteraciones en los distintos órganos debido al aumento de alguna catecolamina, como se ve a continuación:

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

ÓRGANO	EFEECTO	CATECOLAMINAS
Riñón	Vasoconstricción	Noradrenalina
Corazón	Ritmo	Noradrenalina Adrenalina
Piel	Vasoconstricción	Noradrenalina
Bronquios	Dilatación	Adrenalina
Cerebro	Excitación	Noradrenalina Adrenalina
Pelo	Piloerección	Noradrenalina
Tensión Arterial	Aumento	Noradrenalina Adrenalina
Intestino	Vasoconstricción	Noradrenalina
Pupila	Dilatación	Adrenalina

(Dr. Enrique Comín, Dr. Ignacio de la Fuente, Dr. Alfredo Gracia., 2003)

Según el tipo de trabajo se generan los distintos tipos de estrés, apareciendo la consecuencia hormonal correspondiente.

TRABAJO	TIPO DE ESTRÉS	CONSECUENCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creativo</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Científico</li> </ul>	↑ Trabajo EUTRÉS	↑↑ Adrenalina Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetitivos</li> <li>• En cadena</li> </ul>	↑ Trabajo DISTRES	↑↑ Adrenalina ↑ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poca autonomía</li> <li>• Paro</li> </ul>	Poco esfuerzo DISTRÉS	↑ Adrenalina ↑↑ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso</li> <li>• Psicofísico</li> </ul>	No esfuerzo EUTRÉS	↓ Adrenalina ▼ Cortisol

(Dr. Enrique Comín, Dr. Ignacio de la Fuente, Dr. Alfredo Gracia., 2003)

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 1.1.2 Teoría fisiológica del estrés

Introducida por HANS SELYE, endocrinólogo, establece que el estrés es una respuesta fisiológica generalizada y no una respuesta específica, desarrolló el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA) como un conjunto de procesos fisiológicos en respuesta a los distintos estresores.

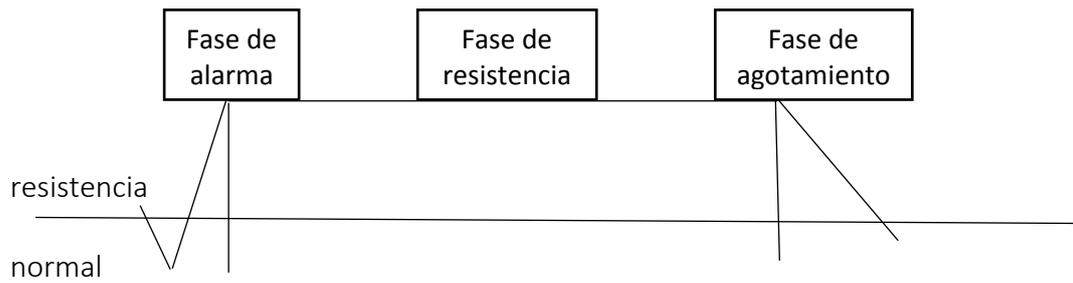
Describe tres fases:

- Fase de alarma: El organismo reacciona ante un estresor activando el sistema nervioso simpático, con síntomas como midriasis pupilar, sequedad de boca, aumento de la Frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria, sudoración, hipertensión arterial, secreción de adrenalina y noradrenalina y aumento de la capacidad de atención y concentración, facilitando los recursos ante una actuación.

Esta reacción de alarma dura poco tiempo, pero el organismo necesita un tiempo determinado para recuperarse. Si esta recuperación no se produce entramos en la fase de resistencia.

- Fase de resistencia: En la que el organismo sigue reaccionando produciéndose distintas alteraciones metabólicas. Este estado de resistencia puede dilatarse en el tiempo hasta que no se puede mantenerlo más y se entra en la fase de agotamiento.
- Fase de agotamiento: En esta fase, el organismo se colapsa por la intensidad del estrés y pueden aparecer alteraciones psicosomáticas.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



(Maslach, 1981)

## 1.2. Tipos de Estrés

El estrés es necesario para que el organismo pueda dar respuesta ante las dificultades presentadas, de hecho la falta de estrés de cualquier tipo es utópico: “La completa libertad del estrés significa la muerte” (Selye, 1956).

Para poder manejar el estrés se necesita hacer una diferencia, ya que existen dos tipos de estrés. Uno de estos es positivo (eustrés) y el otro es negativo (distrés).

- **Eustrés:** Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado de estrés el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias.

La persona se muestra optimista y creativa, manifestando sus talentos especiales, imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrenta y resuelve sus problemas.

El eustrés es un estado muy importante para la salud del ser humano, la cual resulta en beneficios como mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognoscitivas y de comportamiento superior.

- **Distrés:** Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, es un estrés perjudicante o desagradable, desencadenando un desequilibrio

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

fisiológico y psicológico incidiendo en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado.

Esté estrés lleva a una tensión prolongada en el tiempo que no produce lo que se espera de ella, produciendo estancamiento, fracaso y enfermedad.

### 1.3. Síndrome Burnout

Como se había indicado anteriormente, cuando un individuo se encuentra ante una situación de estrés hay un exceso o sobreesfuerzo del organismo para sobreponerse al nivel de resistencia, es decir el organismo produce un incremento de activación que pone en riesgo su capacidad para mantener parámetros óptimos de homeostasis o equilibrio con el fin de lograr un máximo rendimiento psicológico y conductual (Cherniss, 1980)

Al indicar que un profesional está “quemado” hace referencia al hecho que una situación le ha sobrepasado, agotando su capacidad de reacción de manera adaptativa. Es el final de un proceso continuado de tensión y estrés

La definición del burnout indica que es una respuesta inadecuada a un estrés crónico cuyos rasgos principales son un agotamiento físico y/o psicológico, una actitud fría y despersonalizada en la relación hacia los demás y un sentimiento de inadecuación a las tareas que ha de realizar.

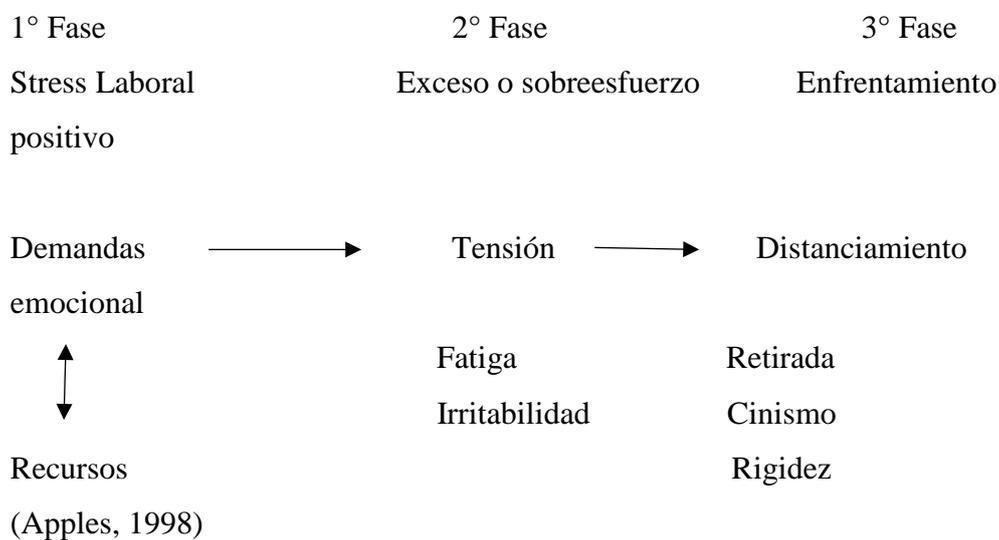
El rasgo fundamental del burnout es el cansancio emocional, para protegerse de este síntoma el sujeto trata de aislarse desarrollando una actitud impersonal hacia su entorno. Estos recursos suponen una forma de aliviar la tensión experimentada, posterior aparece un sentimiento complejo de inadecuación personal y profesional al puesto de trabajo, que surgen debido a la sensación del individuo de que las demandas que se le hacen exceden su capacidad para atenderlas debidamente.

Ante la amenaza inconsciente de sentirse incompetente, el profesional redobla sus esfuerzos para afrontar las situaciones.

El burnout en si se considera un proceso continuo, en un primer momento en el cual las demandas laborales exceden los recursos materiales y humanos dándose una situación de estrés.

En una segunda fase hay un exceso o sobreesfuerzo en la que el sujeto daría una respuesta emocional a ese desajuste, posterior llega una tercera fase que es el enfrentamiento defensivo en la que se va a producir un cambio de actitudes y conducta.

### Estados Sucesivos del Burnout



Según esta sucesión de etapas el burnout aparecería en la fase final y vendría a ser una respuesta a una situación laboral intolerante.

El síndrome burnout tiene una sintomatología asociada la cual se asocia en cuatro áreas: psicomáticas, conductuales, emocionales y defensivos.

#### 1.3.1 Síntomas asociados al síndrome Burnout

\* Psicomáticos: Fatiga crónica, dolores de cabeza frecuentes, problemas de sueño, úlceras u otros desordenes gastrointestinales, pérdida de peso, hipertensión, asma, dolores musculares (espalda y cuello) y en mujeres pérdida de ciclos menstruales.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

\* Conductuales: Distanciamiento afectivo, irritable, celos, incapacidad para concentrarse, baja autoestima y deseos de abandonar el trabajo, ideas suicidas.

\* Defensivos: Negación de las emociones atención selectiva, ironía, racionalización, desplazamiento de afecto.

Hay una diferencia entre estrés y burnout: el burnout no se identifica con la sobrecarga de trabajo, el exceso de trabajo no provoca si más el burnout de la misma manera un trabajo escasamente estresante pero desmotivador puede llevar al burnout.

Desde esta perspectiva el burnout no es un proceso asociado a la fatiga, sino a la desmotivación emocional y cognitiva que sigue el abandono de interés que en un determinado momento fueron importantes para el sujeto.

## Capítulo II

### 2. 1. Personalidad

En cuanto al estrés y el burnout se encuentra que existen variables diversas que se introducen en estas temáticas, como lo es la personalidad, la cual la definiremos como “una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que establecen en el ser humano, un modo de percibir, pensar, sentir y actuar singular e individual” (Balarezo, Psicoterapia Integrativa Focalizada en la personalidad, 2008)

Se encuentra que para Balarezo, indica que hay individualidad en cada sujeto y en su actividad psíquica, pero que existen construcciones que son similares, hecho que se vincula con la experiencia social y familiar permitiendo tomar referentes de agrupación que benefician en el trabajo de asesoramiento y psicoterapia.

Así, quedan como ejes básicos del comportamiento humano: cognición, afectividad, conducta y relaciones interpersonales, componentes comunes para todas las personalidades, en donde uno de estos ejes predomina.

Encontramos de esta manera, la siguiente agrupación según estos componentes:

- **Predominio Afectivo:** Histriónicas y ciclotímicas, su característica fundamental es la expresión fácil de emociones, acercamiento social cómodo, cogniciones y conductas invadidas por el afecto extroversión con búsqueda permanente de estimulación externa, deshibición y rápida movilización de sentimientos y comportamientos. Las histriónicas esperan mayormente la aprobación social, las ciclotímicas mantienen una tendencia más interna.
- **Predominio cognitiva:** Anánsticas y paranoides, prevalecen los juicios, razonamientos y la lógica en su conducta y la expresión afectiva. Igualmente los contactos sociales se enmarcan en estas características. Son adherentes en sus cogniciones, afectos y comportamientos denotando propensión a mantenerse en ellos. La actitud de control suele ser más externa en los paranoides, contrariamente a las anacásticas que ejercen un autocontrol interno.
- **Predominio Comportamental:** Impulsivas y trastorno disocial de la personalidad, tienden a una activación conductual inmediata, la acción enérgica y primaria es su característica, la misma que aprehende las relaciones interpersonales, los

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

afectos y las cogniciones, en las impulsivas existe control sobre sus acciones mientras que las disociales carecen de ley y autocontrol.

- **Déficit Relacional:** Esquizoides, dependientes, evitativas y trastorno esquizotípico de la personalidad, se observa una tendencia a la intimidad personal y retraimiento personal con dificultad de expresión afectiva externa. La conducta suele ser meditada y escasa, la cognición se desvincula del otro y se retrae hacia sí mismo. Los esquizoides denotan desinterés en el contacto, los dependientes requieren del otro, los evitativos no logran sentirse cómodos en sus participaciones sociales y las esquizotípicas se apartan de los demás mediante sus extravagancias.

Se puede hablar de una personalidad ajustada cuando teniendo un estilo tipológico determinado se desenvuelve en sus diferentes medios y personalmente sin genera ni generarse experiencias de sufrimiento. Cuando aparece esta noción se puede hablar de trastorno de la personalidad.

## 2.2 Modelo Integrativo Focalizado en la personalidad.

Para empezar con el desarrollo del presente tema, definimos a lo integrativo: lo que concierne a una totalidad dinámicamente articulada de partes y cuyo resultado es diferente y más completo, complejo y útil que sus elementos aislados (Balarezo, 2004)

Este modelo considera como instrumento esencial e insustituible en cualquier forma de psicoterapia a la palabra o comunicación verbal y/o no verbal como expresión social.

Se anota también la importancia que posee la relación terapeuta-paciente, cuya relación favorable es una de las condiciones básicas para lograr el éxito en el tratamiento, sin que constituya lo único que sane.

También se enmarca que la acción psicoterapéutica se efectiviza con los desórdenes psíquicos, problemas de personalidad, trastornos psicológicos y psiquiátricos, manifestaciones acciones patológicas presentes en las enfermedades somáticas y en los disturbios emocionales.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

Al asesoramiento o consejería se lo define como el proceso mediante el cual el asesor ayuda a un individuo o grupo a resolver sus problemas intrapersonales, sus conflictos interpersonales o les facilita su desarrollo personal (Balarezo, 2008). En este sentido aparece una connotación ligada al plano humano, libre de conflicto o trastorno, el cual inclusive puede estar presente en sujetos que padecen de cuadro psicopatológico procesual, circunstancia que incluye en el trabajo de asesoramiento a personas con un determinado trastorno cuando se encuentran compensados. El propósito del asesoramiento en estos casos es ayudar al paciente a mantenerse asintomático, resolver sus problemas y conflictos intra e interpersonales, modificar conductas inadaptativas, favorecer el tratamiento mixto o psicoeducar a sus familiares en el acompañamiento del paciente.

### 2.3 Estilos y estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (1986) definieron al afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus y Folkman, 1986)

Hay que establecer la diferencia entre dos conceptos que podrían parecer similares: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento: Para Fenandez Abascal (1997), los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional.

A su vez, las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes, dependientes de las situaciones desencadenantes. En este sentido los estilos de afrontamiento se pueden considerar como disposiciones generales que llevan a la persona a pensar y actuar de una forma más o menos estable ante diferentes situaciones mientras que las estrategias de afrontamiento se establecerían en función a la situación. (Fernández, 1977)

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 2.3.1 Estrategias de afrontamiento

Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso está determinado por la naturaleza del estrés y las circunstancias en las se produce. Folkman y Lazarus (1985) presenta al menos ocho estrategias diferentes:

- **Confrontación:** Intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas.
- **Planificación:** Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
- **Distanciamiento:** Intentos de apartarse del problema, no pensar en él o evitar que le afecte a uno.
- **Autocontrol:** Esfuerzos por controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
- **Aceptación de responsabilidad:** Reconocer el papel que uno hay tenido en el origen o mantenimiento del problema.
- **Escape-evitación:** Empleo de un pensamiento irreal improductivo.
- **Reevaluación positiva:** Percibir los posibles aspectos positivos que tengan o hayan tenido la situación estresante.
- **Búsqueda de apoyo social:** Acudir a otras personas para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

### 2.3.2. Estilos de afrontamiento:

Cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas. Eso es lo que se denomina estilo de afrontamiento, entre los cuales tenemos:

- **Evitación y/o confrontación:** Algunos individuos tienden a evitar o minimizar los sucesos externos o internos que les generan estrés, mientras que otros tienden a utilizar un estilo más confrontativo o vigilar bien sea buscando información o tomando una acción directa ante cualquier problema.
- **Catarsis:** Hablar y comunicar preocupaciones tiene el efecto de reducir tanto la probabilidad de que se produzcan rumiaciones obsesivas con el paso del tiempo como de que aparezca un incremento en la actividad fisiológica.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

- Uso de estrategias múltiples: la mayor parte de los estresores conllevan a una serie de problemas de diferente naturaleza que requieren estrategias de afrontamiento diferente.

También encontramos que existen tipos de afrontamiento según la necesidad y utilidad (López, 2009)

- Afrontamiento orientado al problema: Método conductual y cognitivo que se enfoca directamente a la situación que genera percepción de descontrol por parte del individuo, basándose en un cambio de conductas para la adquisición y desarrollo de habilidades que sobrepasen el problema. Este método tiene como objetivo primordial el control de las situaciones estresantes. Por lo general la realización de este método requiere de ayuda profesional, se es necesario enfrentar el problema con ayuda del autocontrol, la planificación de soluciones, la aceptación de la responsabilidad, con el estudio sistemático, analizando y pensando en lo que está haciendo y por qué.
- Afrontamiento hacia la emoción: Comprende el conjunto de acciones que ayudan a disminuir el estado emocional negativo, pero no apoyan a la solución de las situaciones conflictivas y estresantes, ya su objetivo es sólo reducir la emoción displacentera.

Un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés aguda puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos, así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones, la aparición de estas emociones negativas bajo situaciones de estrés parece variar en función del género.

Tipos de afrontamiento según las consecuencias:

- Afrontamiento Adaptativo: son las acciones mentales o conductuales que se realizan ante una situación conflictiva que ayudan a sentirse bien, además de que es probable que ayuden a resolver el problema sin consecuencias negativas posteriores, para la propia persona o para otros.
- Afrontamiento Desadaptativo: este tipo de afrontamiento abarca las conductas inconvenientes que se llevan a cabo ante una situación difícil y aunque aparentemente ayuden, a la larga perjudican a uno mismo o a otros. (González, 2012)

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

Clasificación de las acciones que la gente lleva a cabo según el estilo de afrontamiento de acuerdo a Gonzáles L. M.:

<b>Afrontamiento hacia el problema</b>	<b>Afrontamiento hacia la emoción</b>
Concentrarse en resolver el problema planteado poniendo en práctica las habilidades que se poseen y se quieren adquirir.	Buscar diversiones relajantes: leer, pintar, escribir, ver la tv, oír música, etc.
Esforzarse y tener éxito con compromiso, dedicación y responsabilidad asistiendo a clase, comprometiéndose con las tareas como se debe y en el tiempo señalado.	Fijarse en lo positivo de la situación, viendo el lado bueno de las cosas, considerarse afortunado, alegrarse la vida y estar contento.
Práctica de algún deporte	Buscar apoyo espiritual y ayuda en un dios.
Buscar ayuda profesional en maestros y otros profesionales competentes.	Buscar apoyo social, compartiendo el problema con amigos y padres para que te ayuden y expliquen qué harían ellos en tu lugar.
Afrontamiento activo.	Invertir tiempo en amigos íntimos pasando el tiempo con ellos.
Planificación.	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales.
Supresión de actividades competentes	Reinterpretación positiva y crecimiento
Postergación	Aceptación
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	Negación
	Enfocar y liberar emociones
	Desentendimiento conductual
	Desentendimiento mental

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

<b>Estrategias adaptativas</b>	<b>Estrategias desadaptativas</b>
Salir a caminar	Fumar
Rezar	Beber
Llorar	Gritar o maltratar a otros
Leer	Trabajar o hacer ejercicio en exceso
Hablarse a sí mismo	Ver televisión o jugar video juegos en exceso
Dejar el problema un rato y pensarlo después	Comer en exceso
Pedir apoyo u orientación	Culpar a otros
Escuchar música agradable	Culparse e insultarse a sí mismo
Escribir sobre el problema	Hacer “como que no pasa nada”
Contarlo a alguien de confianza	Aislarse
Respirar profundo y/o relajarse	Dormir en exceso
Tratar de entender el problema para buscar una solución	Dejar que se pase solo el estado emocional negativo

Al haber un estrés elevado que no es afrontado adecuadamente hay consecuencias ya que algunas personas se sobrecargan con actividades o estilos de vida que generan estrés, cuando esta situación sucede, el estrés no es manejado de una manera pertinente, ocasionando daños psicológicos como ansiedad, retraimiento, agresión, enfermedades físicas o destrezas inadecuadas para enfrentar el problema, esto puede llevar a la adopción de conductas adictivas como el alcoholismo, el consumo de tabaco, consumo excesivo de fármacos y otras sustancias tóxicas para el organismo. (Baroja, 2014)

Según el Cuestionario para el afrontamiento del estrés CAE, uno de los instrumentos más conocidos y utilizados en diversas investigaciones (B. Sandín y P. Chorot, 2013). En una medida auto-informe para evaluar los 7 afrontamientos básicos del estrés, para después analizar el enfoque de la afrontación:

- Enfocado a la solución del problema: considerado un tipo de afrontamiento positivo ya que la persona busca alternativas para la solución de su problema, aunque en algunas ocasiones no sean las adecuadas.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

- Auto-enfocalización negativa: este tipo de afrontamiento es considerado negativo debido a que la persona enfoca la solución al estrés en sí mismo pero de forma dañina.
- Reevaluación positiva: Afrontamiento positivo ya que la persona analiza la situación no sólo una vez, sino varias veces de forma racional.
- Expresión emocional abierta: La persona muestra abiertamente lo que siente a otros, esto es considerado positivo ya que se manifiesta abiertamente la emoción por la que se está atravesando.
- Evitación: tipo de afrontamiento negativo ya que la persona no busca soluciones, sino que evita pensar en ello evitando enfrentarse al problema directamente y en ocasiones se apoya indirectamente en el alcohol, drogas, relaciones destructivas, etc.
- Religión: Afrontamiento positivo debido a que la persona encuentra apoyo y bienestar en este tipo de ayuda.
- Búsqueda de apoyo social: Afrontamiento positivo debido a que la persona busca compartir y sentirse apoyada por su red social en los momentos estresantes de su vida.

El estrés está causando muchas enfermedades físicas, por ejemplo insomnio, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc., además de serias repercusiones psicológicas como la depresión y la neurosis, por esto se recomienda darle importancia a la investigación de este padecimiento que afecta a toda la población desde niños hasta adultos mayores ya que el estilo de vida actual tiene muchas demandas que empiezan desde temprana.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### **Capítulo 3**

3.1 Propuesta de dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la personalidad para el control del estrés en psicólogos del Sistema Integrativo de Seguridad ECU 911 Austro.

El Modelo Ecuatoriano contempla la “personalidad” que nos orienta hacia las técnicas a utilizar. A través de nuestro modelo más los elementos considerados en la terapia Grupal se desarrolla un plan de intervención grupal en los psicólogos del Sistema Integrativo de Seguridad ECU 911 (SIS ECU 911) Austro, de los cuales se pretende realizar un dispositivo grupal para apoyarles en el control del estrés propia de las labores que ellos realizan. Esta investigación consta de las siguientes fases: selección, evaluación y diagnóstico, planificación, objetivos y técnicas. El diseño del dispositivo tiene como finalidad producir un manejo adecuado del estrés en los psicólogos a fin de colaborar con su autocuidado.

Al crear un dispositivo grupal para psicólogos se debe basar en la personalidad que cada uno ha desarrollado, analizar el contexto cultural y el ámbito en el que se desenvuelven, lo que no nos limita la intervención a una sola técnica, ni tampoco se puede manifestar que un enfoque que no sea el adecuado, sino más bien la eficacia en la intervención dependerá de cómo se aborde e integren las diferencias y características particulares de cada uno de los participantes.

El Modelo Integrativo Ecuatoriano toma en cuenta los componentes biológicos, socioculturales y estructura psicológica como las bases de la expresión de la personalidad, la misma que se refleja en la interacción de aspectos cognitivos, comportamentales afectivos y relacionales, generalmente predominando uno de éstos, que además constituirá su estilo de personalidad y según el cual estaría más propenso al desarrollo de diferentes alteraciones o trastornos.

Para los propósitos del presente trabajo investigativo se toma en consideración las siguientes intervenciones psicoterapéuticas: Psicoeducación, técnicas grupales, técnicas artísticas, técnicas cognitivas, técnicas conductuales, técnicas de relajación y técnicas para la autoestima. La intervención psicoterapéutica tiene como objetivo mejorar el control de estrés en psicólogos del SIS ECU 911. La creación del dispositivo se la planifica en base al análisis de las baterías diagnósticas aplicadas, entrevistas

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

individuales con los participantes, lo que permite llenar la Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica y tener elementos claves para abordarlos dentro de la terapia.

Esta investigación es teórica con enfoque cualitativo, ya que se la desarrollará en cuatro estadios:

Preparatoria: en esta fase se definirá y aclarará el problema a investigar, así como el enfoque con el que se realizará la investigación.

Trabajo de campo o ejecución: fase en la que se realizará la revisión bibliográfica, a través de textos, artículos y revistas.

Analítica: en esta fase se realizará el análisis e interpretación de la información recabada en la fase anterior, se obtiene los resultados y se verifica las conclusiones.

Informativa: en esta fase se formalizará el dispositivo de intervención grupal a través del modelo Integrativo Focalizado en la personalidad para el control de estrés en psicólogos del SIS ECU 911 Austro.

En base al Modelo Integrativo Focalizado en la Personalidad, se desarrolla un plan de Intervención psicoterapéutico, con sus respectivos objetivos y con sus respectivas técnicas en función de los objetivos.

### 3.1.1. Objetivo General

Diseñar y aplicar un dispositivo grupal desde el modelo integrativo focalizado en la personalidad para el manejo del estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 (SIS ECU 911).

### 3.1.2 Objetivos Específicos

Identificar los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento de acuerdo a cada personalidad predominante en psicólogos del SIS ECU 911 Austro.

Elaborar un dispositivo grupal desde el modelo integrativo focalizado en la personalidad delimitando las técnicas adecuadas para el manejo del estrés en psicólogos de emergencias del SIS ECU 911

Aplicar el dispositivo grupal y evaluar los resultados obtenidos

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 3.1.2. Población y Universo

El Dispositivo de Intervención grupal está diseñado para trabajar con 5 psicólogos durante tres meses, cada sesión tendrá una duración de una hora. El grupo se caracterizará por ser focalizado, cerrado y de corto plazo.

La frecuencia de las sesiones será dos veces por semana, con un número total de 26 sesiones. Las Sesiones se van planificando de acuerdo a los horarios de trabajo de los psicólogos, a fin de que todos puedan estar presentes, en las instalaciones del SIS ECU 911.

La delimitación de los integrantes del grupo pasa por la valoración de un proceso de evaluación de diagnóstico que puede integrar la perspectiva de intervención a nivel grupal. La evaluación se realizará de manera individual. Otro punto de igual importancia es enfocarnos en el trabajo de la relación individuo – grupo, condicionada en parte por el diagnóstico tanto a nivel individual como la situación grupal.

### 3.1.3. Composición del grupo:

Por su composición los grupos pueden dividirse en homogéneos y heterogéneos. Una vez establecido el grupo de acuerdo a lo analizado anteriormente se va a trabajar con psicólogos de emergencia que trabajan en el SIS ECU 911. El grupo con el que se va a trabajar debe reunir las características de un grupo heterogéneo debido a que los mismos enfrentan una situación similar de estrés.

También en este punto se enfoca las reglas de funcionamiento en el proceso grupal, en el cual se hace necesario establecer límites y acuerdos básicos que impulsen la interacción de todos los participantes, en los que se fijan:

- Todos tendrán oportunidad de participar.
- En las sesiones el grupo se enfocará en la temática de su situación de estrés.
- Ningún participante puede decir o hacer algo que lastime a sus compañeros.
- Habrá estricta confidencialidad sobre lo que se hable en el grupo.
- Las sesiones iniciarán y terminarán a la hora fijada previamente.
- La asistencia regular es necesaria para el buen curso del proceso.
- Los límites establecidos serán respetados. (Celulares en silencio, no se admite comida al ingreso de las sesiones, puntualidad, etc.)

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 3.1.5 Características del terapeuta

Al momento de trabajar con un grupo de psicólogos que trabajan en situaciones de emergencia la dirección de un grupo resulta ser compleja, debido a las características propias de este grupo, ante ello se considera que el terapeuta debe:

- Estar entrenado y formado en psicología de emergencias y el contexto que en si se desarrolla en esta área.
- Haber trabajado dentro de áreas de psicología de emergencias, y contar con herramientas para intervención en crisis.
- Haber pasado por un proceso personal que le hay permitido sanar o lidiar sus propios dolores evitando transferencias negativas dentro del asesoramiento.
- Conocer y comprender la validez y alcances del trabajo grupal.
- Tener la capacidad de manejo de grupos.
- Mantener la congruencia en relación al trabajo que se realiza.

### 3.2 Fases del Proceso

#### 3.2.1 Etapa I: Determinación de la demanda.

En esta etapa se enfoca en la recopilación de la información, para la cual nos valemós de varias herramientas que dinamizarán el trabajo terapéutico.

##### 3.2.1.1 Sub Etapa I: Fortalecimiento de la relación terapéutica

Este espacio pretende trabajar sobre la relación paciente terapeuta, encaminado a fortalecer el primer encuentro que promueva un contacto de entendimiento recíproco y cómodo generando un espacio de seguridad y confianza, donde se dé inicio al proceso de motivación para el proceso grupal.

En este momento se informará con claridad cómo se realizará el proceso grupal, cuáles son sus ventajas y funcionamiento con el fin de que los psicólogos no generen mecanismos de defensa al mismo y que comprendan que en el grupo se pretende brindarles herramientas que mejoren su eficacia en la labor que desempeñan.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 3.2.2 Etapa II: Investigación del problema, trastorno y personalidad

#### 3.2.2.1 Sub Etapa I: Diagnóstico:

Durante el proceso de evaluación psicológica se realizará en primer lugar una entrevista individual para recabar información y detectar el estrés presentado en los psicólogos, llenando de esta manera la Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica (FIEPS), de forma individual, posteriormente se aplicaran los reactivos psicológicos en los cuales se evaluara:

**Personalidad:** Cuestionario de personalidad Seapsi – Inventarió Multifásico de Personalidad de Minessota MMPI II

**Estrés:** Cuestionario de Maslasch Burnout Inventory

**Estrategias de Afrontamiento:** Inventario de Estrategias de afrontamiento (CSI)

- Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica (FIEPS) (anexo 1)

En el libro Psicoterapia Integrativa Focalizada en la personalidad, se expone la ficha Integrativa de Evaluación Psicológica, la misma que permite la recolección de información para poder establecer un diagnóstico. (Balarezo, Psicoterapia Integrativa Focalizada en la Personalidad , 2010)

- Cuestionario de Personalidad SEAPSI (anexo 2)

Este instrumento sirve para determinar los rasgos de personalidad de la persona a quien se aplica. Consta de 10 tipos de personalidad agrupados en cuatro categorías: tipo cognitivo, tipo afectivo, tipo comportamental y tipo con déficit relacional. La persona evaluada elige entre 100 items, para lo cual marcará la opción con la que más se identifique en relación a su forma de ser.

Para su interpretación se cuantifica los puntajes obtenidos en cada grupo de personalidad y se traslada a un gráfico de perfil. El puntaje más alto determina el tipo de personalidad de la persona a quien se aplica. Este cuestionario puede ser contestado por personas de ambos géneros a partir de los 15 años y su aplicación puede ser individual o colectiva. (Velasstegui, 2004)

- Inventario Multifásico de Minnesota -2 (MMPI -2) (anexo 3)

Es un test clásico en Psicología. Se trata de un instrumento para la evaluación de las características psicopatológicas globales y específicas del individuo, trastornos psicosomáticos, intereses y personalidad psicopatológica, así como de distintos aspectos de sinceridad en las respuestas de los individuos. El inventario consiste de 550 informaciones que el sujeto debe clasificar como verdaderas o falsas si es que son aplicables o no a sí mismo.

Los resultados obtenidos corresponden a su puntaje en cuatro escalas de validez que son: L, F y K y diez Escalas Clínicas que son Hs (Hipocondría), D (Depresión), Hy (Histeria), Pd (Psicopatía), Mf (Masculino – Femenino), Pa (Paranoia), Pt (Psicastenia), Sc (Esquizofrenia), Ma (Hipomanía) y SI (Introversión Social). (Hermosilla, 1987)

- Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (anexo 4)

Consta de 40 ítems, tiene una estructura jerárquica compuesta por ocho estrategias. La persona comienza por describir de manera detallada la situación estresante; después, contesta cada ítem según una escala tipo Liker de cinco puntos que define la frecuencia de lo que hizo en la situación descrita. Al final de la escala contesta un ítem adicional acerca de la autoeficacia percibida del afrontamiento.

Las ocho escalas primarias son las siguientes 1) Resolución de problemas (estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce) 2) Reestructuración cognitiva (estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante) 3) Apoyo Social (estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional) 4) Expresión emocional (estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen el proceso de estrés) 5) Evitación de problemas (estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

acontecimiento estresante) 6) Pensamiento desiderativo (estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante) 7) Retirada social (estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante) y 8) Autocrítica (estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo) (Calros Nava Quiroz, Patricia Ollua Méndez, Cynthia Zaira Vega Valero y Roció Soria Trujano, 2010)

- Maslach Burnout Inventory (MBI) (anexo 5)

Este cuestionario está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia sus pacientes, su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de nueve preguntas.
2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes, frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems.
3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems. (Maslach C. , 2001)

Los resultados de estas baterías diagnósticas fueron los siguientes:

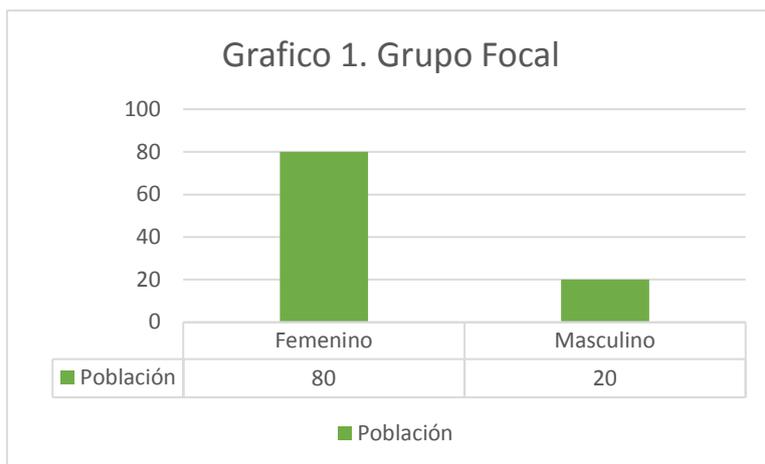
Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 3.2.2.1.1 Grupo Focal

Tabla1  
*Grupo Focal*

Masculino		Femenino	
#	%	#	%
1	20	4	80

**Nota:** Fuente: Ecu 911 Austro, realizado por autora



Fuente: ECU 911 Cuenca - Realizado por: autora.

Describimos al grupo focal que consta de cinco personas, de las cuales una es de género masculino, teniendo una correspondencia del 20% y cuatro femeninas equivalente al 80%. Estas personas son los psicólogos de emergencia que trabajan en el SIS ECU 911, quienes trabajan en horarios rotativos de 24 horas, mismos que no contemplan descansos de fines de semana o feriados. Cabe mencionar que todo el grupo ha llegado a un tercer nivel, profesionales con edades comprendidas entre los 25 y 35 años.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

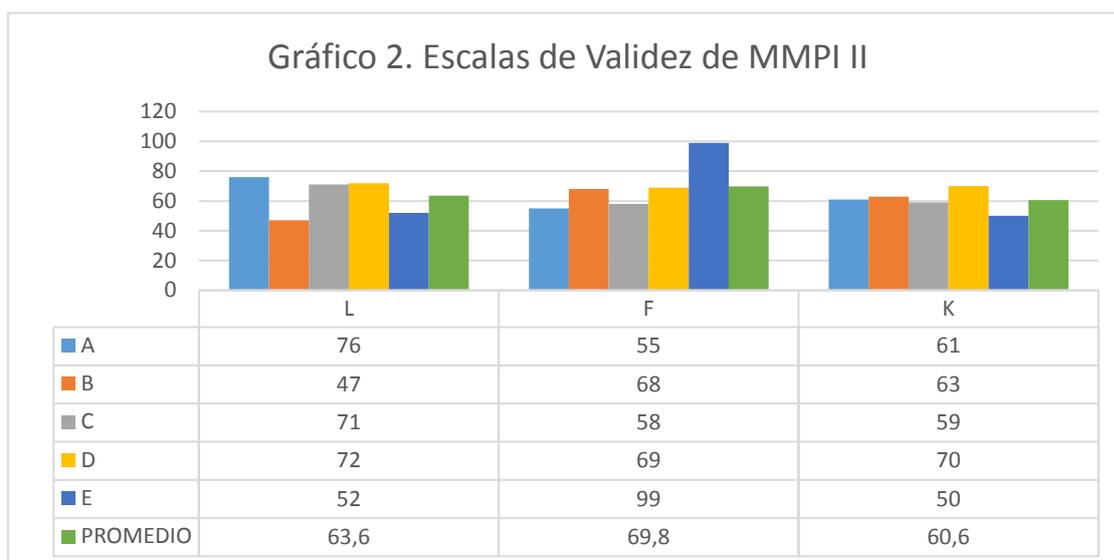
### 3.2.2.1.2 Resultados de Personalidad

#### A Resultados de MMPI II

Tabla 2  
*Escala de Validez de MMPI II*

Escala	Sujetos de investigación/Puntajes estandarizados T					Total	Promedio
	A	B	C	D	E		
L (Mentira)	76	47	71	72	52	318	63.6
F (Infrecuencia)	55	68	58	69	99	349	69.8
K (Corrección)	61	63	59	70	50	303	60.6

**Nota:** Fuente ECU 911 Cuenca, realizado por autora



Fuente: ECU 911 Cuenca - Realizado por: autora.

Al interpretar los resultados observados anteriormente, se nos hace necesario reconocer en primer lugar que las escalas indica la actitud de la persona al responder el inventario, es decir, la actitud hacia su propia descripción: a) escala L, evalúa la alteración de las respuestas cuando estas reflejan las actitudes convencionales con que el individuo pretende mostrarse apegado a los valores sociales, cuan virtuoso se intenta mostrar frente al entrevistador; b) escala F podemos observar la infrecuencia, lo cual nos da cuenta de ser un perfil válido o inválido, donde el usuario presenta alguna manifestación

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

de síntomas, con funcionamiento adecuado o inadecuado; y, c) escala K actúa como un factor de corrección de cinco escalas clínicas: hipocondrías, depresión, psicastenia, esquizofrenia e hipomanía. Es de corrección porque es en esas escalas donde las personas presentan mayor resistencia o mecanismos de defensa.

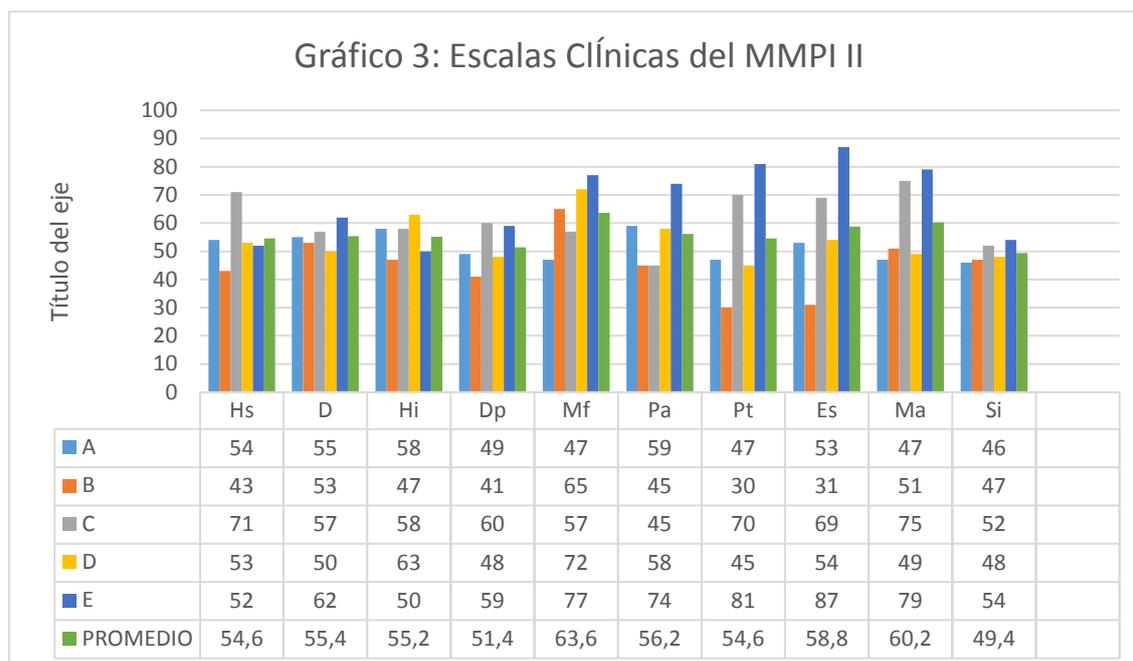
En nuestro grupo focal tenemos un puntaje promedio de T 63,6 lo cual refleja una actitud poco cooperadora y de resistencia a revelar información personal y es probable que haya contestado falso a casi todos los reactivos o trataron de dar una imagen demasiado buena de sí mismo.

Tabla 3  
*Escalas Clínicas del MMPI II*

Escalas	Sujetos de investigación/Puntajes estandarizados T					Total	Promedio
	A	B	C	D	E		
Hs	54	43	71	53	52	220	54.6
D	55	53	57	50	63	277	55.4
Hi	58	47	58	63	50	276	55.2
Dp	49	41	60	48	59	257	51.4
Mf	47	65	57	72	77	318	63.6
Pa	59	45	45	58	74	281	56.2
Pt	47	30	70	45	81	273	54.6
Es	53	31	69	54	87	294	58.8
Ma	47	51	75	49	79	252	60.2
Si	46	47	52	48	54	247	49.4

**Nota:** Fuente Ecu 911 Austro – Realizado por autora.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



Fuente: ECU 911 Cuenca - Realizado por: autora.

Al realizar un análisis breve de los resultados obtenidos tenemos que:

En la escala de Hipocondrías encontramos T54.6 lo cual indica que los participantes no presentan preocupaciones somáticas.

En cuanto a Depresión obtenemos T55.4 es decir, no se expresa síntomas del mismo.

En Histeria con T55.2 no encontramos señales de la misma en los participantes

Podemos encontrar en Desviación psicopática un T51.4 en la cual podemos observar que hay participantes que presentan rasgos narcisistas, impulsivos, egoístas, egocéntricos.

En cuanto a Masculinidad/Feminidad observamos T63.6 lo cual los ubica en un equilibrio adecuado a cada sexo.

Por lo que concierne a Paranoia tenemos T56.2 mostrando interés por actividades sociales, encara situaciones vitales de manera adecuada, equilibrado, organizado, sociable.

En Psicastenia T54.6 que indica que experimentan agitación y malestar psicológica, ansiosa, tensos, desordenes de ansiedad, y dificultad al tomar decisiones.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

En la escala de Esquizofrenia T58.8, podemos encontrar a personalidades confusas, desorganizadas, desorientadas, agitadas, abstractas, obstinadas.

Podemos encontrar en Hipomanía T60.2 son personalidades responsables, prácticas.

Finalmente en Introversión Social podemos T49.4 son personalidades sociables, extrovertidas, amistosas.

Estos resultados ayudan al momento de realizar la planificación del dispositivo, en el cual se deberá además tomar en cuenta las características individuales de cada participante.

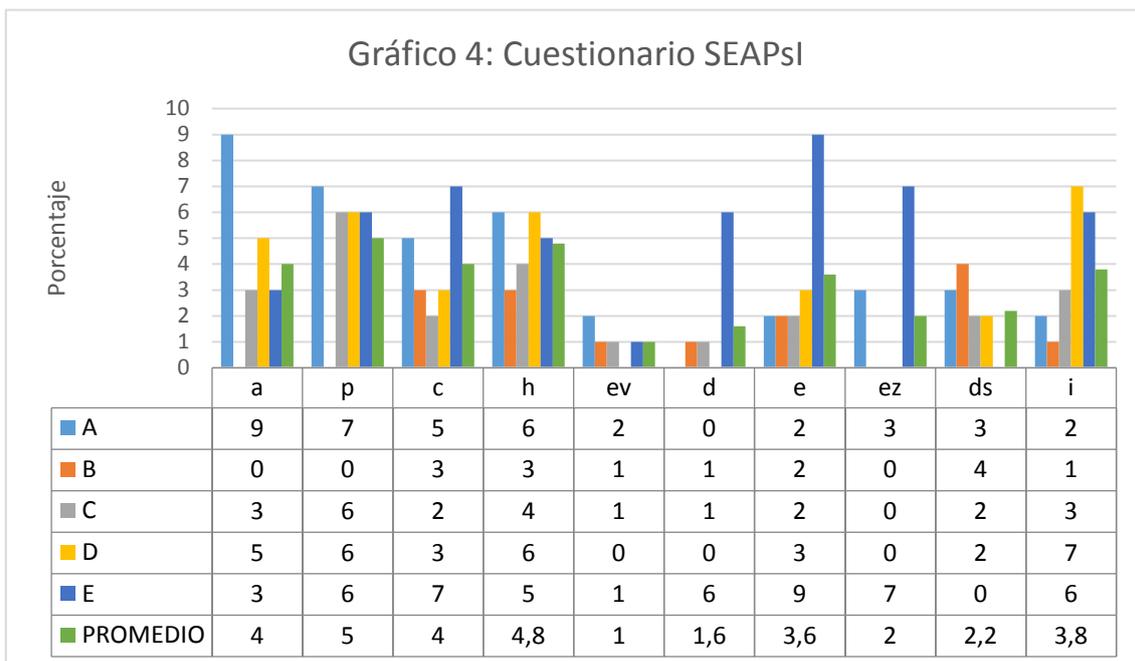
### b. Resultados de Cuestionario SEAPSI.

Tabla 4  
Cuestionario SEAPSI

Escala	Sujetos de investigación/puntaje Individual					Total	Promedio
	A	B	C	D	E		
Anáncastico (a)	9	0	3	5	3	20	4
Paranoico (p)	7	0	6	6	6	25	5
Ciclotímico (c)	5	3	2	3	7	20	4
Histriónico (h)	6	3	4	6	5	24	4.8
Evitativo (ev)	2	1	1	0	1	5	1
Dependiente (d)	0	1	1	0	6	8	1.6
Esquizoide (e)	2	2	2	3	9	18	3.6
Esquizotípico (ez)	3	0	0	0	7	10	2
Disocial (ds)	3	4	2	2	0	11	2.2
Inestable (i)	2	1	3	7	6	19	3.8

**Nota:** Fuente: ECU 911 Cuenca - Realizado por: autora.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



Fuente: ECU 911 Cuenca - Realizado por: autora.

Al realizar un análisis de los resultados de manera individual podemos observar que tenemos los cuatro grupos de personalidades dentro de los participantes con los cuales se va a trabajar, por lo cual es importante al momento de realizar la planificación que se tome en cuenta a cada uno de ellos para poder hacer un adecuado asesoramiento.

Podemos observar que el participante A tiene estructura de personalidad predominante Anancástico, el participante B déficit relacional tipo disocial, el participante C un rasgo de personalidad predominante tipo paranoide, mientras que el participante muestra un predominio tipo Inestable, finalmente tenemos que el participante E tiene déficit relacional tipo esquizoide.

En general el promedio del grupo es un rasgo de personalidad predominante tipo histriónico.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 3.2.2.1.3 Resultados de Estrés.

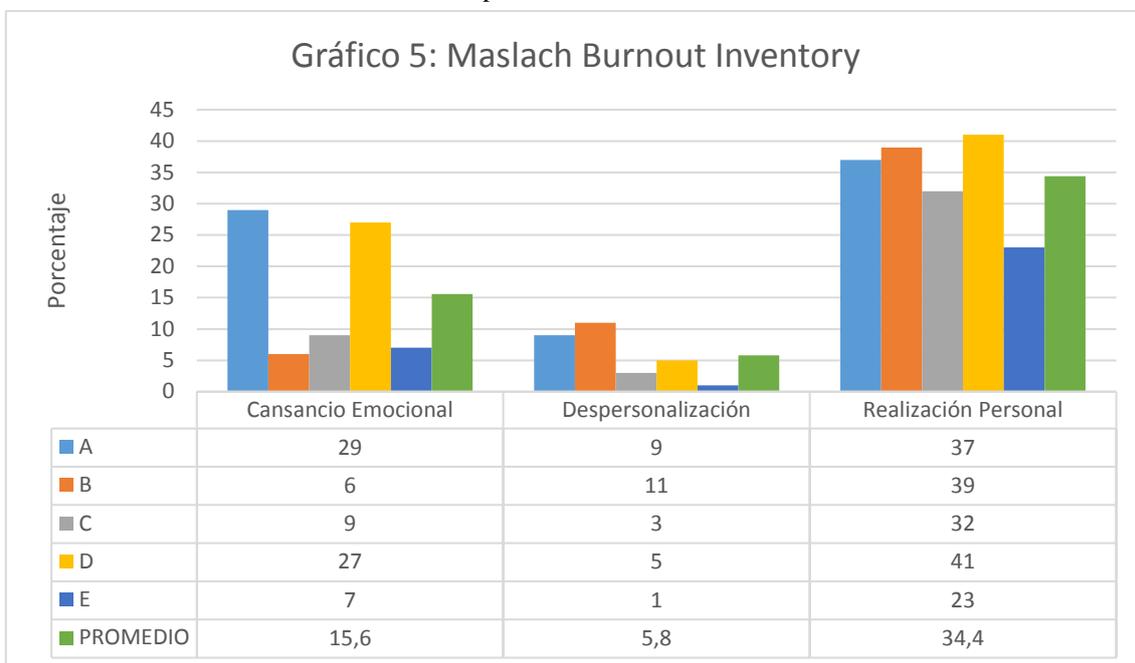
#### a. Maslach Burnout Inventory.

Tabla 5

*Maslach Burnout Inventory*

Ítems	Sujetos de aplicación/ resultados individuales					Total	Promedio
	A	B	C	D	E		
Cansancio Emocional	29	6	9	27	7	78	15.6
Despersonalización	9	11	3	5	1	29	5.8
Resultados Individuales	37	39	32	41	23	172	34.4

**Nota:** Fuente: ECU 911 Austro- Realizado por Autora



Fuente: ECU 911 Cuenca – Realizado por: Autora.

Al analizar este ítem se observa que ninguno de los participantes cumple con el criterio para ser diagnosticado con síndrome de burnout, pero sus puntuaciones si se deben analizar y tomar decisiones respectivas para el trabajo en el manejo del estrés.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

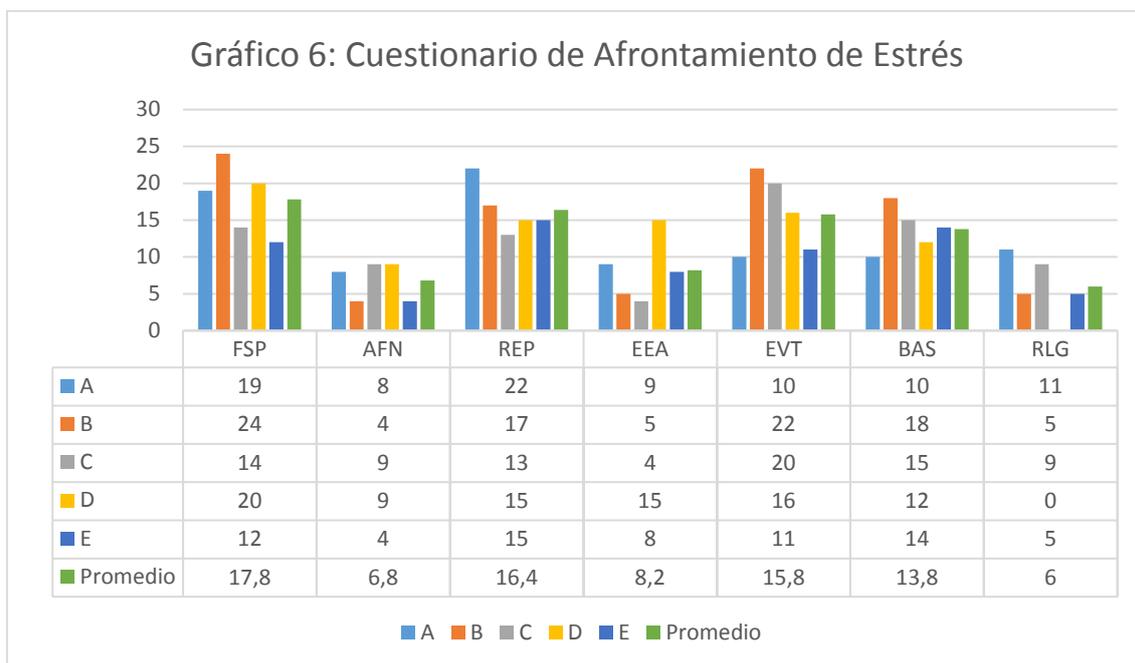
## b. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Tabla 6

### *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés*

Items	Sujetos de Aplicación/Resultados Individuales					Total	Promedio
	A	B	C	D	E		
FSP	19	24	14	20	12	89	17.8
AFN	8	4	9	9	4	34	6.8
REP	22	17	13	15	15	82	16.4
EEA	9	5	4	15	8	41	8.2
EVT	10	22	20	16	11	79	15.8
BAS	10	18	15	12	14	69	13.8
RLG	11	5	9	0	5	30	6

**Nota:** Fuente: ECU 911 Cuenca – Realizado por: Autora.



**Nota:** Fuente: ECU 911 Cuenca - Realizado por: autora.

Al analizar los resultados podemos observar que el estilo de afrontamiento más utilizado es el focalizado en la solución del problema, seguido por la reevaluación positiva, lo cual nos da indicios para poder guiarnos al momento de realizar el dispositivo grupal, además observamos que el afrontamiento de auto focalización negativa es el menos usado.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 3.2.3 Etapa III: Planificación del proceso

#### OBJETIVOS Y TÉCNICAS

##### 3.2.3.1 Sub Etapa I: Identificación del grupo y sus interacciones

**A Objetivo:** Formar una integración sólida y participativa entre los integrantes del grupo. De esta manera se fortalecerá las alianzas terapéuticas, generando la capacidad para que los integrantes sienten su entorno seguro, impulsándolos a mantener interacciones saludables, evitando el aislamiento de alguno de los participantes, en este espacio se construirá una noción sobre el significado de ser grupo, instituirá reglas y acuerdos de trabajo.

**B. Técnica:** En relación al afianzamiento como grupo

**Briefing:** Reunión corta donde se revisan los asuntos más importantes o críticas para el día. El terapeuta convoca al briefing y expone secuencialmente todos los temas a desarrollarse durante el dispositivo, cada participante comenta brevemente las posibles acciones para el día, los inconvenientes que se podrían presentar y como mejorarlo. (Ambrose, 2009)

**Estrategias de Construcción de confianza:** Se realiza la dinámica de la telaraña para poder afianzar al grupo como tal.

**Establecimiento de normas básicas:** Mediante la dinámica “Reconstrucción del mundo” cuyo objetivo es establecer normas durante las sesiones

**Estrategias de fomento de participación:** Mediante la dinámica “El regalo de la Alegría” promoviendo el clima de confianza personal y grupal.

##### 3.2.3.2 Sub Etapa II: Trabajo de autoconocimiento y personalidad

**A. Objetivo:** Conocer rasgos predominantes de personalidad en cada miembro de grupo y llegar al autoconocimiento.

En esta parte se impulsará a que los psicólogos puedan identificar rasgos predominantes de su personalidad, a fin de que lleguen al autoconocimiento y puedan desarrollar las técnicas que posteriormente se les presentará para el manejo del estrés.

**B. Técnica:** En relación al autoconocimiento

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

**Psicoeducación** Que permiten conocer y comprender la necesidad de manejo en el estrés y de personalidad para enfocarla a desarrollarla en el contexto en la que los participantes se desenvuelven. (Pelayo, 2013)

**Asesoramiento:** Constituye una modalidad de ayuda en la que, sobre la base de criterios recogidos mediante entrevistas se orienta acerca a sus rasgos de personalidad, para ello se utilizan las herramientas de: La ventana de Johary, la carta, esto soy yo y los carteles, los cuales son descritos con mayor detalles en el descripción de las sesiones.

### 3.2.3.3. Sub Etapa III: Trabajo en el manejo del estrés.

**A. Objetivo:** Generar estrategias y herramientas para controlar el estrés.

Se enfoca en trabajar las herramientas que los psicólogos tienen para manejar el estrés, dándoles nuevas herramientas para que puedan usarlas en casos necesarios.

**B. Técnica:** En relación al manejo del estrés.

**Técnica racional o cognitiva:** En esta técnica se utiliza como recurso fundamental del tratamiento la argumentación lógica, que busca la modificación de pensamientos y actitudes, entre las presentadas en este trabajo esta: la cantera y la rueda de la vida. (Balarezo, Psicoterapia, asesoramiento y consejería, 2012)

**Relajación Muscular:** El antagonismo entre tensión y relajamiento muscular, entre contracción muscular y calma se aplica en estas técnicas. (Balarezo, 2012)

**Técnica sugestiva:** Es la técnica que prescinde del razonamiento del individuo e intenta implantar ideas o sugerencias a través de formulaciones verbales que generalmente ocultan su verdadero significado. (Balarezo, 2012) En este dispositivo se aplica Conversación 1 a 0 y Defusing.

### 3.2.3.4 Sub Etapa IV: Recapitulación

**Objetivo:** Promover un cierre del proceso fortaleciendo las capacidades personales de cada uno de los participantes.

Se buscará que dentro del espacio seguro construido dentro del proceso terapéutico pueda cada uno de los participantes identificar sus logros, asimilando la importancia del autocuidado personal y que lo tomen como un proceso constante.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### 3.2.4 Etapa IV EJECUCIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA

#### A. Descripción de sesiones.

Tabla 7

*Descripción de sesiones*

<b>Evolución</b>				
N°	Fecha	Evolución	Actividad	Objetivo
1	02/02/2017	<p>Los participantes en un inicio muestran desinterés en cuanto a las temáticas que se van a desarrollar, mostrándose reacios y aburridos en torno al trabajo.</p> <p>Se manifiestan ciertos conflictos interpersonales, expresados en comentarios sarcásticos, mostrando que no hay una consolidación como grupo, a pesar de venir trabajando junto un promedio de un año. Se necesita trabajar ciertas relaciones interpersonales para que el dispositivo tenga mejores resultados</p>	<p>Reunión inicial con grupo de participantes – Brifing: Es una reunión corta, donde se revisan las tareas más importantes o críticas para cada sesión. Se convoca al briefing y expone secuencialmente todos los temas apuntados para las sesiones. Cada participante comenta brevemente su apreciación, los inconvenientes que se podrían presentar, se aclaran dudas y se establece ciertas normas.</p> <p><b>Materiales:</b> Infocus, computadora.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar una integración sólida y participativa entre los integrantes del grupo.</li> <li>2. Dar a conocer los objetivos de las sesiones y la manera en que se desarrollara</li> </ol>

2	07/02/2017	Recordando la sesión anterior, se pretende reforzar la integración grupal, para ello se utiliza <i>la telaraña</i> , en el cual cada uno presenta su nombre, el tiempo que lleva trabajando en psicología de emergencias y las expectativas que tiene al dispositivo. Los participantes conocen ciertos rasgos que no conocían de sus compañeros, entre las conclusiones que indican manifiestan que se debe conocer mejor y buscar espacios para hablar no solo de asuntos laborales.	Estrategias de construcción de confianza grupal Técnica de Telaraña: Desde el coordinador del grupo se comienza a lanzar el alambre de hilo a otro participante, sucesivamente hasta que todas las personas hayan hecho una rápida presentación del grupo, es importante que los hilos que van de uno a otro queden tensos, de tal manera que se formará una telaraña en el centro del círculo. <b>Materiales:</b> Lana de hilo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar una integración sólida y participativa entre los integrantes del grupo</li> <li>2. Conocerse mejor y reflexionar sobre la unidad.</li> </ol>
3	09/02/2017	Mediante la técnica se comienzan con las normas básicas para el trabajo del grupo, los participantes manifiestan algunas conductas que les molestan de los compañeros de otras instituciones en general, por lo que durante el proceso de establecer normas cada uno va indicando que es lo que le gustaría no solo dentro de la convivencia de las sesiones,	Técnica: Reconstrucción del mundo: El coordinador parte con slogans como “debemos reconstruir el mundo desde las bases” para ello presenta el siguiente hecho: El mundo fue destruido totalmente por bombas de hidrógeno. En un lugar subterráneo lograron sobrevivir seis personas con todo lo necesario para muchos meses. Van a volver a la superficie para recomenzar la reconstrucción del mundo. Imagínese que estas personas son el grupo de trabajo que ustedes integran. Este es el	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar una integración sólida y participativa entre los integrantes del grupo.</li> <li>2. Establecer normas básicas</li> </ol>

		también en el ambiente laboral, por lo que se avanza con la consolidación del grupo.	<p>grupo que comenzará la reconstrucción de este mundo que, por supuesto, debe ser mejor que el actual. Para orientar la discusión del grupo les proponemos los siguientes problemas: ¿qué actitudes deben adoptar? ¿con qué acción concreta van a comenzar? Entre otras. Cada persona establece normas mínimas para la convivencia.</p> <p><b>Materiales:</b> papelografo, marcadores de colores, cinta.</p>	para el trabajo general
4	14/02/2017	El grupo se encuentra más colaborador en esta etapa del proceso, se muestran pro activos, dando varias ideas y pautas para el desarrollo de la dinámica, al momento de leer los mensajes que han dado a sus compañeros se manifiestan agradecidos, además se sienten identificados con cada uno de los mensajes, al momento de hacer la puesta en común, se observa la cohesión del grupo, si bien no es perfecta, se afianza más.	<p>Técnica “El regalo de la alegría”: Se hace una breve presentación: “Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras muchas, estamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas aunque tendrían quizás un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo.” Luego se invita a los participantes que escriban cada uno un mensaje de este tipo a cada compañero, mensaje que tienda a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismo. El mensaje debe ser muy concreto y</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar una integración sólida y participativa entre los integrantes del grupo.</li> <li>2. Trabajar en la cohesión del grupo.</li> </ol>

			<p>especificado. Una vez escritos los mensajes se doblan y se reúne en una caja, posterior se dan los mensajes.</p> <p>Cuando todos hayan leído sus mensajes, se tiene una puesta en común con las reacciones de todos.</p> <p><b>Materiales:</b> Papelógrafo, marcadores, esfero o lápices, papel, caja.</p>	
5	16/02/2017	<p>Al inicio de la dinámica hay mucha desconfianza entre los miembros del grupo, hay mucho rechazo en cuanto a posibles lesiones que se provoquen, lo cual demora la sesión, durante el proceso se extiende cinco minutos la dinámica por el mismo hecho que aún no se lograba la suficiente confianza, al final comienzan a caminar con un poco de seguridad en sus compañeros, al cierre se les solicita que nos indique se les explique como se sintieron, para finalizar una de las participantes indica la importancia de trabajar en la confianza, ya que se esta iniciando un proceso en el que se trabajara</p>	<p>Se usa la dinámica de “El Lazarillo”: Se forman parejas entre lo integrantes del grupo, procurando que se constituyan entre personas que tienen menor relación interpersonal, uno de los integrantes de la pajea hace el papel de ciego (vendándose los ojos), y el otro de lazarillo. El lazarillo conducirá el ciego por el mundo que le rodea. Durante un tiempo determinado (5 minutos), el lazarillo conducirá al ciego por lugares y en la forma que más quiera, se hace el acompañamiento en silencio, prohibiéndose hablar a los participantes, después del tiempo estipulado se invierten los papeles y se repite la experiencia, terminado el ejercicio, el grupo reflexiona la experiencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar una integración sólida y participativa entre los integrantes del grupo.</li> <li>2. Consolidar confianza al interior del grupo.</li> </ol>

		<p>con emociones, y que si no se confían para una dinámica que se trabaja más en el aspecto será mucho más difícil confiar en cuanto a las emociones.</p> <p>Todos los participantes interiorizan estas palabras, comprometiéndose en trabajar en este aspecto.</p>	<p><b>Materiales:</b> Vendas, bufandas o cualquier instrumento que pueda servir para obstaculizar la visión.</p>	
6	21/02/2017	<p>Los participantes se muestran más unidos como grupo, son más expresivos, llegando a hacerse bromas respetuosas entre ellos. En cuanto al Modelo presentan sus inquietudes, mostrándose interesados en conocer más sobre el modelo y sobre el autoconocimiento que ellos poseen sobre su personalidad, lo cual entre las observaciones indican es una fortaleza saberlo en el medio en el que se desarrollan.</p>	<p>Psicoeducación, Se da una charla a los psicólogos sobre el Modelo Integrativo focalizado en la personalidad, en donde se explica los predomios y déficits de personalidad, mostrándoles los rasgos que cada uno presenta a fin de que se puedan identificar con los mismos.</p> <p>Posterior se hace énfasis en la importancia que tengan de las herramientas que se van a desarrollar en las sesiones siguientes van a tener un alcance mayor en algunas personalidades que en otras, por lo cual es importante que cada uno identifique la herramienta con la cual más siente que tiene una mayor mejoría</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer rasgos predominantes de personalidad en cada participante.</li> <li>2. Dar a conocer el Modelo de personalidad con el que se trabajara.</li> </ol>

			<b>Materiales:</b> Infocus, computadora, material en diapositivas.					
7	23/02/2017	En esta sesión, los participantes se ven con una gran cohesión grupal, al momento de hacer la técnica de la ventana de Johary, se ven concentrados, tomándose su tiempo, incluso llegando a pedir tiempo extra para poder completar de una manera correcta cada uno de los ítems, al momento de analizar el yo abierto, se presentan varias coincidencias entre lo que los miembros del grupo tenían con lo descrito por cada participante. Se consolidan de mejor forma como grupo, además que cada uno pudo hacer una introspección, acercándose a sus rasgos predominantes de personalidad.	<p>Ventana de Johary: aparecen cuatro ventanas o apartados que aparecen así:</p> <table border="1"> <tr> <td>Yo abierto</td> <td>Yo oculto</td> </tr> <tr> <td>Yo ciego</td> <td>Yo desconocido</td> </tr> </table> <p>- Yo abierto (conozco de mi/conocen de mi)                  Entran: Edad, sexo, raza, cualidades o características externas. Todo aquello que comunicamos sin dificultad (opciones, gustos, ideas, sentimientos, etc.)</p> <p>- Yo oculto (Conozco de mi/conocen de mi)                  Dentro de este apartado, entra características más profundas de nuestra personalidad, como: sentimientos íntimos, experiencias personales, opiniones.</p> <p>- Yo ciego (Conozco de mi/los demás ignoran de mi)</p> <p>En este apartado incluiremos, la imagen que ofrecemos a los demás inconscientemente, como por ejemplo: tics</p>	Yo abierto	Yo oculto	Yo ciego	Yo desconocido	1. Conocer rasgos predominantes de personalidad en cada miembro del grupo.
Yo abierto	Yo oculto							
Yo ciego	Yo desconocido							

			<p>nerviosos, gestos inconscientes, actitudes al comunicarnos, sentimientos de superioridad e inferioridad, miedos inconscientes, limitaciones, complejos.</p> <p>- Yo desconocido (conozco de mi/los demás desconocen de mi)</p> <p>Aquí se incluye la faceta prácticamente inexplorada, tan solo saldría a la luz mediante técnicas de psicoanálisis por ejemplo: las depresiones, los traumas, etc. por lo tanto no sería necesario rellenarlo.</p> <p><b>Materiales:</b> hoja de papel bond, lápices.</p>	
8	28/02/2017	<p>En las sesiones anteriores hubo un gran progreso de los participantes en su integración como grupo, por lo cual se procede a realizar la técnica de la carta. Al igual que en la sesión anterior, los participantes colaboran con la tarea encomendada, al momento de ser partícipes de la lectura de la carta muestran entusiasmo</p>	<p>La carta: Cada uno se escribirá una carta a sí mismo. Debe parecer que la carta la escribe alguien conocido. En ella se destacan aspectos positivos o negativos, puede incluso contarse alguna anécdota e historia en la que salga a la luz algo bueno de sí mismo. A continuación las cartas se meterán en un buzón sin firma ni remitente. A continuación se sacan las cartas del buzón y entre todos se da lectura a lo que se ha escrito.</p>	<p>1. Conocer rasgos predominantes de personalidad en cada miembro del grupo.</p>

		y muchos se identifican con varias cartas de las cuales han dado lectura los compañeros.		
9	02/03/2017	Los participante tuvieron dificultades al momento de realizar la actividad, preguntaban pidiendo que se amplié la respuesta, se tomaron un poco más del tiempo solicitado, al final todos pasaron a exponer su dibujo, indicando algunas dificultades, pero todos respondieron bien a la consigna. En este punto fue interesante porque cada uno iba tratando de entrelazar su dibujo con rasgos de personalidad desde el Modelo Integrativo focalizado en la personalidad.	Esto soy yo: Se le pide a los participantes que se dibujen en una hoja bond A4, sin utilizar formas de figura humana. ¿De qué otra forma podemos definir nuestro yo? Una vez terminado el dibujo, se les solicita a los participantes que expongan su dibujo y nos indiquen como se sintieron al momento de realizarlo. <b>Materiales:</b> Hoja de papel bond, lápices, borrador, cinta.	1. Conocer rasgos predominantes de personalidad en cada miembro del grupo.
10	07/03/2017	En este punto, los participantes ya fueron definiendo sus rasgos predominantes de personalidad en la sesiones anteriores, en esta sesión se pretende que la afiancen, por lo que al momento de iniciar con los slogan	Los Carteles: Cada uno deberá realizar un eslogan publicitario, dándose a conocer y se presentará con él colocando a modo de cartel.  Materiales: Cartulina; tijeras, marcadores, resaltadores, lápices, goma, pinturas, crayones y revistas.	1. Conocer rasgos predominantes de personalidad en cada miembro del grupo.

		<p>tuvieron un poco de dificultades. Se les trata de aclarar indicando que se vendan.</p> <p>Al momento de exposición todos van demostrando su personalidad, donde los demás participantes van coincidiendo con ellos en la personalidad que han encontrado.</p> <p>Hay un mejor desarrollo de grupo ya como un equipo, mejorando notablemente sus relaciones interpersonales, formando una conexión fuerte, que les ayudará en las futuras sesiones y en sí, en el área de trabajo.</p>		
11	09/03/2017	<p>Los participantes se notan bastante interesados en la charla, incluso van haciendo aportes bastante importantes en cuanto a la temática, identificándose con varios síntomas que ellos mismos han presentado y no se han dado cuenta, llegan a la conclusión que no han tenido una</p>	<p>Psicoeducación: Se da una charla breve sobre el estrés, el distrés y el eustrés, los síntomas físicos y psíquicos que se presentan y las estrategias para afrontarlo.</p> <p>Materiales: Infocus, diapositivas, computadora.</p>	<p>1. Generar estrategias y herramientas para controlar el estrés.</p>

		responsabilidad con su propio cuidado mental y que deben mejorarlo.		
12	14/03/2017	Los participantes indicaron varias molestias en cuanto al ambiente laboral en el que se desarrollaban, manifestando que lejos de ver la prioridad de los trabajadores y la comunidad, ellos sentían que se veía solo números. Hubo un conversatorio bastante enriquecedor acerca de sus sentimientos y “frenos” que habían en el ambiente laboral en sí, Indican que eso también puede suceder en otras instituciones, se encuentran muchos sentimientos comunes encontrados en los participantes, lo cual los afianza como equipo, mostrando además posibles soluciones al ambiente laboral, en el cual crean incluso estrategias que la llevarán a cabo, conversar con las autoridades y tratar de mejorar las condiciones de labor.	<p>La cantera: Se inicia con la pregunta ¿qué haces en el SIS ECU 911?, Cada una y cada uno tendrá que intentar interpretar y dar respuesta por escrito a esa pregunta durante unos 7 minutos. Una vez que todos del grupo ha escrito, leemos la siguiente historia:</p> <p>La cantera</p> <p>Una mujer pasó por una cantera donde un grupo de hombres golpeaban con sus picos sobre la roca. Al ver tanto esfuerzo les preguntó qué hacían.</p> <p>El primero respondió que picar la piedra. El segundo dijo que así se ganaba la vida. El tercero afirmó: construyo una catedral.</p> <p>Posterior se habrá un pequeño debate para comentar las respuestas de la pregunta inicial.</p>	1. Generar estrategias y herramientas para controlar el estrés.

13	16/03/2017	<p>Los participantes coinciden en varios aspectos de principales estresores dentro del trabajo en sí mismo y fuera de él hay ciertos factores comunes.</p> <p>Posterior se analiza que aspectos se pueden modificar por nosotros mismos y que aspectos no lo podemos hacer, se hace una lluvia de ideas para encontrar la mejor manera para eliminar en el mejor de los casos o disminuir esos factores estresantes, en donde los participantes aportan con varias ideas que se complementan.</p> <p>Al finalizar se felicitan entre ellos debido a que todos aportan a posibles soluciones para factores estresantes en común que tiene.</p>	<p>La rueda de la vida: Se entrega una hoja de papel que contiene un círculo con espacio para escribir las variables que deseamos trabajar. Estos espacios serán rellenos por los participantes, dentro del círculo los aspectos que consideran más importantes aportadores del estrés dentro del trabajo en si mismo y afuera del círculo los que son factores externos.</p> <p>Materiales: Hojas impresas, lápices, borradores.</p>	1. Generar estrategias y herramientas para controlar el estrés.
14	21/03/2017	<p>Los participantes se muestran bastante activos, al momento de iniciar la dinámica hay mucho respeto en cuanto a las emociones que se iban presentando, no</p>	<p>Conversación 1 a 0: Esta actividad pretende desarrollar la escucha activa y mejorar la comunicación interpersonal.</p> <p>Antes de iniciarla se pide a los participantes que identifiquen una emergencia atendida que ha generado</p>	1. Generar estrategias y herramientas para controlar el estrés.

		<p>había interrupciones mientras la otra persona hablaba, se mostró bastante cordialidad.</p> <p>Al finalizar y hacer un análisis de lo ocurrido se manifiestan bastante tranquilos, indicando que la técnica les ayudo a drenar emociones que se les había quedado pendientes desde la emergencia atendida, indicando que los compañeros fueron un apoyo al momento de escucharlos sin interrupciones.</p> <p>Se comprometen, en casos de emergencias, poder realizar esa técnica con otros compañeros del ámbito de trabajo para poder manejar el estrés que han manifestado durante ese tiempo.</p>	<p>altos niveles de estrés para ellos, las causas y consecuencias que tuvo la misma.</p> <p>Para llevarla a cabo, se coloca una silla frente a otra de manera que los participantes se sienten uno delante de otro. Se establece un tiempo de quince minutos, en esos minutos primero habla uno de los dos participantes que está sentado de frente mientras el otro escucha de forma activa, es decir, prestando atención al lenguaje no verbal (emociones, gestos, etc.) Después los roles cambian.</p> <p>Materiales: Sillas, espacio amplio</p>	
15	23/03/2017	<p>Los participantes al inicio del ejercicio se notan bastante cansados, debido a que por razones de logística se realizó en horas de la tarde, por lo cual hubo un poco de resistencia al momento del ejercicio.</p>	<p>Relajación muscular: Se le da la indicación que está es una técnica que requiere entrenamiento progresivo, siguiendo los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siéntese tranquilamente en una posición cómoda. Cierre los ojos.</li> </ul>	<p>1. Generar estrategias y herramientas para controlar el estrés.</p>

		<p>Una vez empezado el ejercicio, todos se manifiestan participativos, al terminar y analizar el ejercicio, indican que terminaron más relajados, y que a pesar que conocían como realizarlo, no lo habían puesto en práctica desde la universidad, y que es muy efectiva para el trabajo que ellos realizan. Se les indica que es importante practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajación en unos pocos segundos.</p> <p>Los participantes se comprometen a mejorar este proceso y ser más responsables con su salud mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaja lentamente todos los músculos de su cuerpo, empezando con los dedos de los pies y luego lo mismo con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza</li> <li>- Una vez relajado todos los músculos del cuerpo, imagínese un lugar pacífico y relajante.</li> </ul> <p>Materiales: Sillas, grabadora, música relajante.</p>	
16	28/03/2017	<p>Los participantes manifiestan muchas emociones en la emergencia que fue citada, durante el proceso de exploración de hechos muestran respeto e identificación con algunas emociones presentadas por sus compañeros, indicando que el trabajo que</p>	<p>Defusing: Es una técnica más orientada a la prevención, por lo cual se les indica a los participantes que se debe realizar cuando tengan incidentes de gran magnitud o por lo menos una vez al mes. Se dan pautas en el cual los participantes informan los hechos de la emergencia en sí, esto permite minimizar las reacciones de estrés,</p>	<p>1. Generar estrategias y herramientas para controlar el estrés.</p>

		<p>realizaron fue en conjunto, lo cual fue una fortaleza.</p> <p>Al momento de cierre indican que aunque parezca algo muy simple, es una técnica que da mucho resultado debido a que regularmente no se mencionan las emociones al momento de analizar las emergencias, regularmente solo se enfocan en los hechos y errores cometidos, por lo cual hay un compromiso más de prestar atención al trabajo emocional de ellos mismos y de sus compañeros.</p>	<p>potenciando el entorno y la red social de apoyo. Se maneja con las siguientes fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción: Se indica cómo se desarrolla la sesión y los objetivos de la misma</li> <li>2. Exploración de los hechos: Cada uno de los participantes relata cómo se sintió, sentimientos cuando siente que ha fallado, las reacciones que ha tenido durante la emergencia.</li> <li>3. Cierre: se realiza un resumen de lo explicado, se normalizan las emociones, intentando explicar lo que podría suceder después.</li> </ol>	
17	30/03/2017	<p>Los participantes se encuentran muy satisfechos con el proceso llevado a cabo, indicando que les ayudo a identificarse con sus sentimientos y emociones, que a pesar de ser psicólogos no le han dado tanta prioridad durante las emergencias, lo cual cambia la perspectiva que tienen.</p>	<p>Evaluación y Cierre</p> <p>En esta última sesión se da indicaciones finales a los participantes, a su vez se realiza un cierre de las sesiones, valorando las sesiones llevados a cabo.</p> <p>Los participantes manifiestan la importancia de saber manejar el estrés en el campo en el cual se están desarrollando para dar un mejor servicio a la comunidad, que recurre a ellos.</p>	<p>Finalizar el trabajo con el dispositivo haciendo una evaluación final del proceso con todos los participantes</p>

		<p>Finalmente quedan comprometidos a cumplir con todos los acuerdos que se han llegado durante las sesiones.</p>	<p>Se cierra finalmente con el compromiso de cada uno de los participantes de continuar con el uso y perfeccionamiento de las herramientas aprendidas durante este proceso de asesoramiento.</p> <p>Para terminar se utiliza una vela, en la cual, con música suave, se apagan las luces, se solicita a los participantes que enciendan la vela, y se realiza una analogía de la vela y la importancia del control del estrés, en el cual todos quedan en el compromiso de mejorar sus procesos y continuar dándose apoyo grupal.</p> <p><b>Materiales:</b> Velas, fósforos, grabadora, música instrumental.</p>	
--	--	--	--	--

### **1.2.5 ETAPA V: Evaluación del proceso y de los resultados**

Al realizar el análisis de las sesiones podemos observar que:

- En cuanto a la integración del grupo, se logró una cohesión grupal, lo cual servirá en futuras ocasiones en
- En cuanto a la personalidad, amerita en este punto, recordar que desde la perspectiva integrativa se toma como base del comportamiento humano a ejes básico como la cognición, la afectividad, la conducta y las relaciones interpersonales, ya que en todos los individuos encontramos estas características como parte fundamental de la personalidad. Pero la apreciación biopsicosocial que forma parte del origen de estos procesos, señala que se establezcan grupos generales de afinidad en su expresión sea por predominio o déficit de aquellos. Cabe señalar, que se observa mayor nivel de equilibrio en las personalidades que presentan predominios, mientras que las personalidades que presenten déficit mantienen mayores dificultades personales y sociales

Ante esta premisa, el presente trabajo se basó en enfocar las sesiones de manera que exista una manera de llegar a estas personalidad (personalidades afectivas, cognitivas, comportamentales y con déficit relacional) a tal manera que cada una de ellas pueda utilizar las fortalezas de sus personalidades para enfocarla en el manejo adecuado del estrés.

Es así, que aunque en el dispositivo se trabajó de manera general con todas las personalidades, al menos una de las sesiones iba dirigida a trabajar los rasgos específicos de una de las personalidades, así para que cada una pueda ir distinguiendo que herramientas le eran más útil al momento de manejar el estrés.

En cuanto al manejo de estrés en sí, se realizó un retest de: Maslach Burnout Inventory y del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés. En la cual podemos observar los siguientes resultados:

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

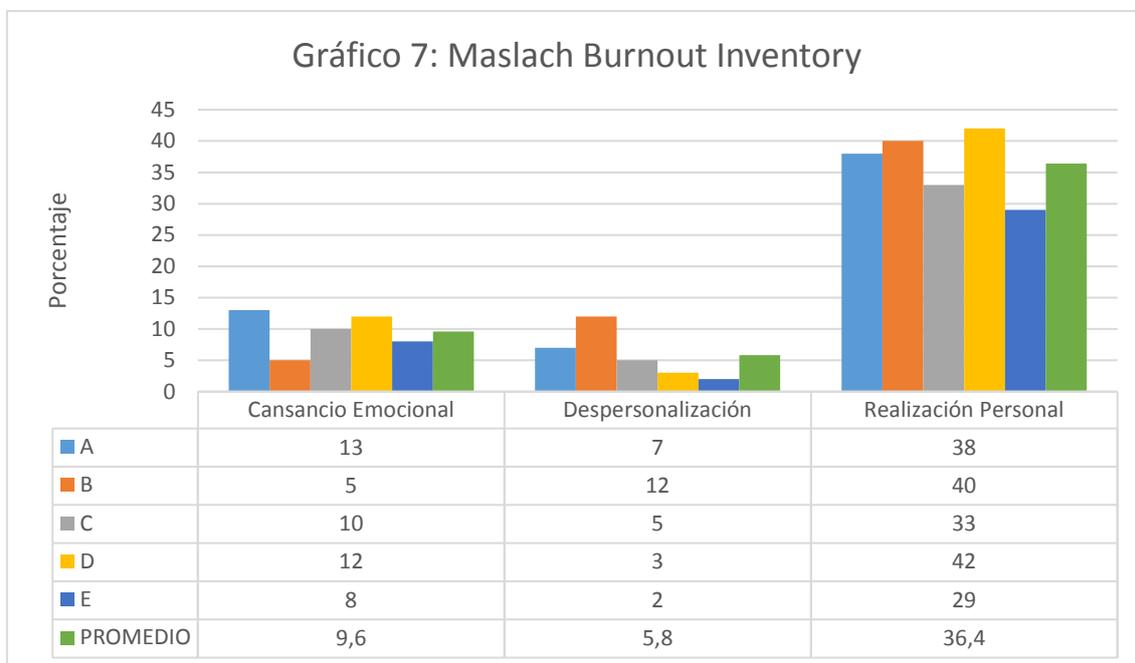
En cuanto al Maslach Burnout inventory encontramos los siguientes resultados:

Tabla 8

*Maslach Burnout Inventory*

Ítems	Sujetos de aplicación/ resultados individuales					Total	Promedio
	A	B	C	D	E		
Cansancio Emocional	13	5	10	12	8	48	9.4
Despersonalización	7	12	5	3	2	29	5.8
Resultados Individuales	38	40	33	42	29	182	36.4

**Nota:** Fuente: ECU 911 Austro - Realizado por: Autora.



Fuente: Ecu 911 Realizado por: Autora

Al momento de realizar una comparación entre los resultados del test realizado antes de aplicar el dispositivo y los resultados posteriores encontramos la siguiente tabla:

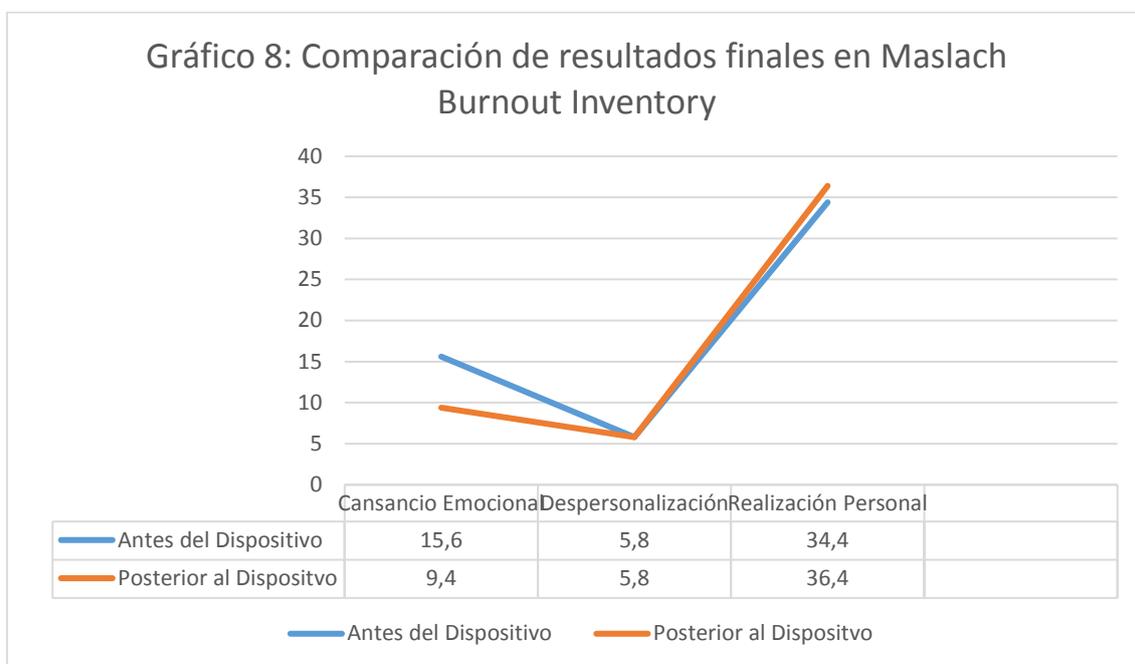
Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

Tabla 9

*Cuadro comparativo de resultados finales en Maslach Burnout Inventory*

	Antes del Dispositivo	Después del Dispositivo	Observaciones
Cansancio Emocional	15.6	9.4	Disminución en 6.2
Despersonalización	5.8	5.8	Se mantiene
Realización Personal	34.4	36.4	Aumento en 2

**Nota:** Fuente Ecu 911 Austro Realizado por: Autora



Fuente: Ecu 911 Austro Realizado por: Autora

En el cuadro comparativo podemos encontrar que hay una disminución en cuanto al cansancio emocional, es decir los sentimientos de frustración y tensión han disminuido, pudiendo hacer que los participantes tenga un aumento en la motivación para seguir lidiando con el trabajo, viéndose a si mismas como capaces de recuperarse, lo cual puede unirse al trabajo físico que realizan, se mejora sintomatología de irritabilidad, ansiedad y la recuperación en si del cansancio tras un adecuado descanso.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

Observamos que en despersonalización la puntuación se mantiene, que aunque no son puntuaciones para estar alarmados se debe tomar en cuenta, ya que en este punto se trata la “deshumanización del individuo” en cuanto se refiere al trato con los usuarios del SIS ECU 911 Austro.

También cabe anotar que hay un aumento en el ítem de realización personal, lo que indica que hay una mayor sensación de logro en su trabajo, haciendo que los participantes se autocalifiquen positivamente, pudiendo incentivarlos a una sensación de progreso y efectividad.

A continuación continuamos con el análisis del segundo reactivo: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés:

Los resultados obtenidos posterior a la aplicación del dispositivo son los siguiente:

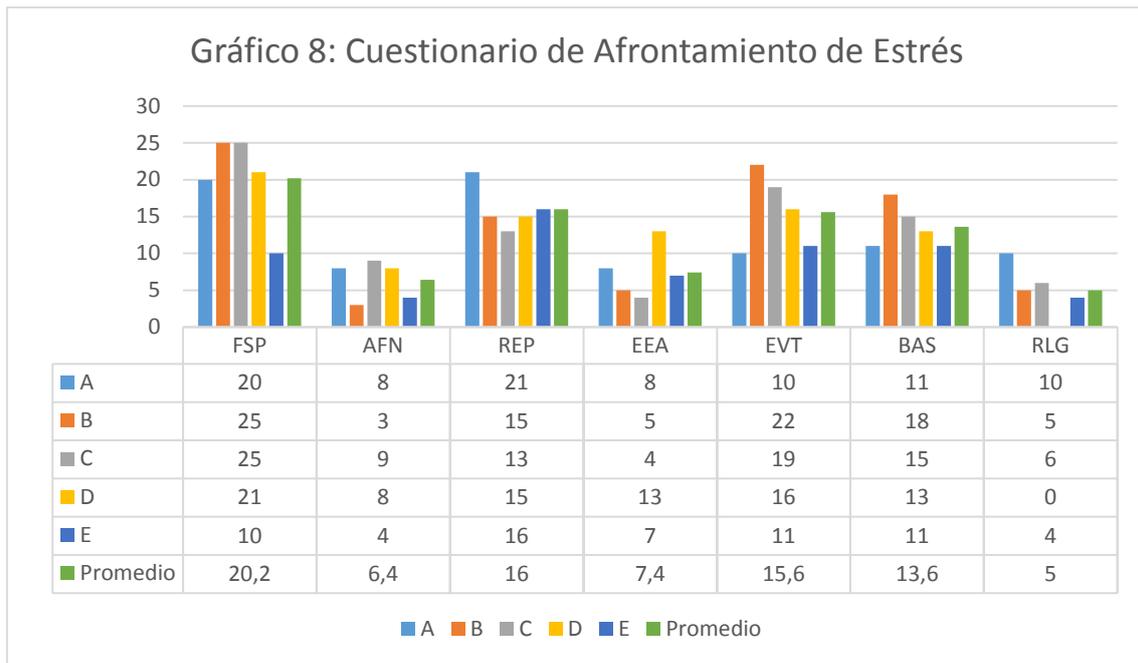
Tabla 10

*Cuestionario de Afrontamiento del Estrés*

Items	Sujetos de Aplicación/Resultados Individuales					Total	Promedio
	A	B	C	D	E		
FSP	20	25	25	21	10	131	20.2
AFN	8	3	9	8	4	32	6.4
REP	21	15	13	15	16	80	16
EEA	8	5	4	13	7	37	7.4
EVT	10	22	19	16	11	78	15.6
BAS	11	18	15	13	11	68	13.6
RLG	10	5	6	0	4	25	5

**Nota:** Fuente: Ecu 911 Austro - Realizado por: Autora

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.



Fuente: Ecu 911 Austro Realizado por: Autora

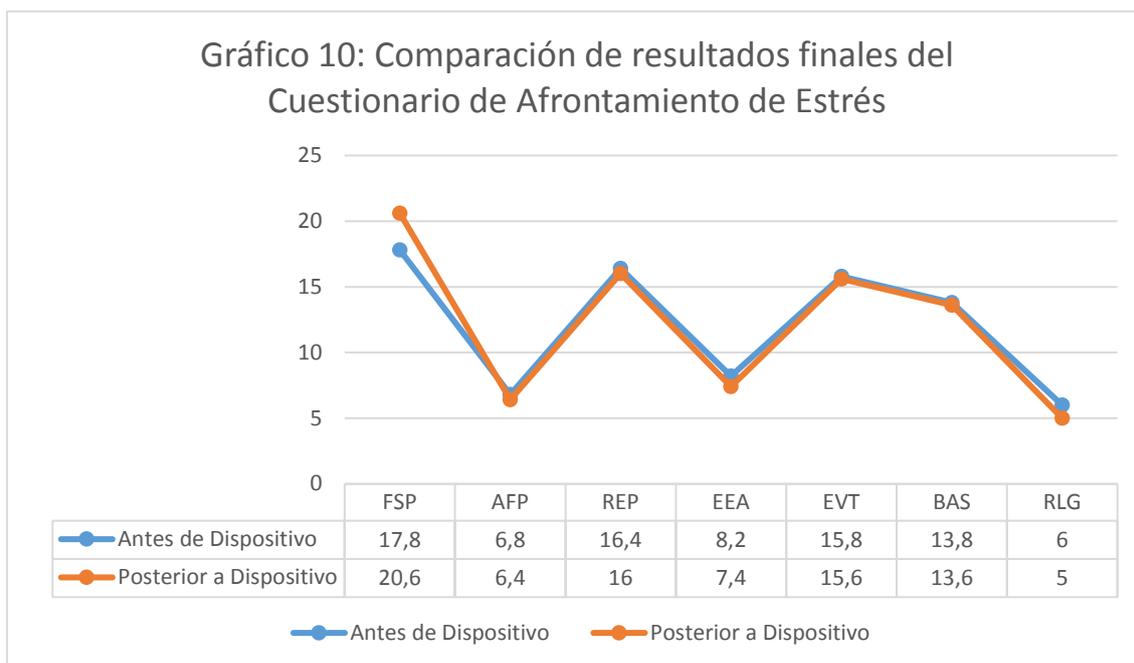
Al realizar un análisis comparativo del test aplicado antes y posterior a la aplicación del dispositivo obtenemos los siguientes resultados:

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

Tabla 11

*Cuadro comparativo de resultados finales del Cuestionario de Afrontamiento de Estrés*

	Antes de la aplicación del Dispositivo	Posterior a la aplicación del dispositivo	Observaciones
Focalizado en la solución del problema (FSP)	17.8	20.6	Aumento en 2.8
Autofocalización negativa (AFN)	6.8	6.4	Disminución en 0.4
Reevaluación positiva (REP)	16.4	16	Disminución en 0.4
Expresión emocional abierta (EEA)	8.2	7.4	Disminución en 0.8
Evitación (EVT)	15.8	15.6	Disminución en 0.2
Búsqueda de apoyo social (BAS)	13.8	13.6	Disminución en 0.2
Religión (RLG)	6	5	Disminución en 0.1
<b>Nota:</b> Fuente: SIS ECU 911 Austro- realizado por autora			



Fuente: SIS ECU 911 Austro Realizado por: Autora

Al realizar el análisis de los resultados obtenidos, observamos que aunque no ha habido grandes cambios en cuanto a los estilos de afrontamiento del estrés:

Hay un aumento en el tipo de afrontamiento Focalizado en la solución del problema, lo que nos indica que este ítem considerado positivo hace que los participantes busquen alternativas para la solución de su problema.

En cuanto a la auto focalización negativa en la cual las personas enfocan la solución al estrés en sí mismo pero de una forma dañina ya sea física o emocionalmente, hay una ligera disminución, es decir, este tipo de afrontamiento considerado negativo se redujo.

En la reevaluación positiva también hay una ligera reducción, lo cual habría que considerarse ya que está lejos de ser un factor positivo, nos indica que los participantes no están teniendo un afrontamiento positivo, pudiendo interpretarse que analizan la situación problemática sólo una vez y tal vez no lo realicen de una manera racional.

Hay una ligera reducción en cuanto a la expresión emocional abierta, mostrando que tal vez hay mecanismos de defensa que aún se encuentran vigentes, esto podría también ser consecuencia del trabajo en la cohesión grupal en la que se trabajó, habría que analizar las técnicas utilizadas en la misma.

En el estilo de afrontamiento de evitación se encuentra una disminución, lo que genera una visión de logro en cuanto a la eficacia del dispositivo, y las herramientas utilizadas

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

en el mismo ya que este tipo de afrontamiento es negativo, pues la persona no busca soluciones, sino que evita pensar en ello, evitando enfrentarse al problema directamente.

Hay que hacer un apunte al dispositivo en cuanto al trabajo en búsqueda de apoyo social, ya que hay una ligera disminución, lo cual indica que los participantes lejos de buscar compartir su carga emocional se recluyen en sí mismos, sin buscar apoyo en su red social en los momentos estresantes de su vida.

Finalmente tenemos la reducción en cuanto a la religión, resultado que se considera esperado, debido a que en el dispositivo no se trabajó en este estilo de afrontamiento, por respeto a las creencias religiosas de los participantes.

### **3.4 Evaluación general del dispositivo**

Los reactivos psicológicos aplicados al inicio y final del proceso grupal permiten destacar resultados importantes en relación a la eficacia del proceso, especialmente en relación a los estilos de afrontamiento que se han utilizado, lo cual permite que en futuras ocasiones que sea aplicado el dispositivo, se pueda tomar en cuenta estos análisis con el fin de mejorarlos.

Posterior a la obtención y respectivo análisis de los datos recolectados, podemos concluir que el proceso desarrollado es una herramienta útil para la promoción y fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento para los psicólogos del SIS ECU 911, especialmente en el aspecto por que se llegaron a la conclusión de la importancia de un correcto manejo del estrés, debido a que trabajan en un servicio tan importante para la ciudadanía.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## **Conclusiones y Recomendaciones**

Al terminar el presente trabajo de grado podemos obtener los siguientes resultados, a través de los cuales, esperamos servir a la comunidad y a su vez incitar la investigación de nuestros lectores para desarrollar técnicas para el manejo del estrés que se adapten a la personalidad de cada individuo.

- Al iniciar la aplicación del dispositivo se observó que, una de las dificultades que presentaban era justamente el hecho de que no había una adecuada inter relación cordial entre los participantes del grupo, lo cual aumentaba el estrés y la percepción de malestar, por lo cual se recomienda al momento de trabajar el estrés a nivel grupal comenzar con una cohesión del grupo de trabajo como tal.
- Se dieron resultados favorables en cuanto al autoconocimiento, siendo un factor favorecedor a la aplicación del dispositivo, el hecho de que los participantes conozcan su personalidad, ya que si bien, conocían ciertos rasgos, no habían profundizado en introspecciones.
- Se dio avances en cuanto a sintomatologías relacionadas con el cansancio emocional, ya que en el Maslach Burnout Inventory se muestra un descenso en los puntajes de 15.6 a 9.4, por lo cual demuestra la efectividad del dispositivo en si mismo.
- El proceso del dispositivo también ayudo a trabajar en la realización personal de los participantes, lo que ayuda a un mejor manejo del estrés, siendo un aspecto positivo que se puede rescatar de los resultados.
- En cuanto a los estilos de afrontamiento, mediante el CAE se muestra una disminución en el afrontamiento focalizado en la solución del problema, siendo un efecto positivo del dispositivo, ya que los psicólogos recurren menos a este estilo, que es perjudicial y su uso aumenta los niveles de estrés.
- También hay una disminución en el estilo de afrontamiento de autofocalización negativa, que hacía que los participantes se enfoquen en los aspectos negativos del área en el que laboran, posterior al dispositivo se enmarco varios aspectos para mejorar la autofocalización positiva, llevándola a un mejor manejo de la misma.
- El dispositivo en general dio resultados positivos, pero esto abre una fuente de investigación, ya que se pudo observar durante el desarrollo del dispositivo, que los psicólogos que trabajan en emergencias no toman la importancia debida al manejo del estrés, por lo que, queda la duda de que tan bien se está maneja este tema a nivel de atención prehospitalaria en general.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## **Bibliografía**

- Acurio, G. (2013). *Terapia Grupal y habilidades de afrontamiento para mujeres víctimas de violación*. Obtenido de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/2535/1/09723.pdf>
- Ambrose, G. (2009). *Fundamentos del diseño gráfico*. Parramón Ediciones.
- Ángeles, M. (1976). *Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt*. Obtenido de <http://bibliotecaparaalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH01f9.dir/doc.pdf>
- Apples. (1998). *Estrés laboral, agotamiento y enfermedad*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- B. Sandín y P. Chorot. (2013). Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 39-54.
- Balarezo, L. (2004). *Apuntes de Sistemas Contemporáneos de Psicología*. Quito: Centro de Publicaciones de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Balarezo, L. (2008). *Psicoterapia Integrativa Focalizada en la personalidad*. Quito: Centro de Publicaciones de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Balarezo, L. (2010). *Psicoterapia Integrativa Focalizada en la Personalidad*. Quito: Unigrf ISBN 978 - 9942- 03- 001- 6.
- Balarezo, L. (2012). *Psicoterapia, asesorameinto y consejería*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Baroja, H. G. (2014). *Factores causantes de estrés académico en estudiantes de primer año de medicina en Oaxaca*. México: Universidad Regional del Suereste.
- Calros Nava Quiroz, Patricia Ollua Méndez, Cynthia Zaira Vega Valero y Roció Soria Trujano. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*, 213-220.
- Cherniss. (1980). *Staff burnout. Job streess in the human services*. Londres: Sage Publications.
- Corsino, E. L. (2007). *Estrés, Concepto, causas y control*. México: Saludmed.
- Dr. Enrique Comín, Dr. Ignacio de la Fuente, Dr. Alfredo Gracia. (2003). *El Estrés y el Resgo para la Salud*. España: MAZ departamento de prevención.
- Dubourdieu, P. D. (2014). *Estrés, Vulnerabilidad y Resiliencia*. Montevideo-Uruguay: PIPNIE. Recuperado el 08 de diciembre de 2016
- Felipe, L. (14 de 04 de 2015). *El uso de la mentalización y la regulación emocional en progrmas de intervención temprana para el fomento de la seguridad en el apego*. Obtenido de <http://revistamentalizacion.com/ultimonumero/06.pdf>
- Fernández, A. (1977). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. Madrid: Pirámide.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

- González, L. M. (2012). *Sin estrés ni angustia la vida es más sabrosa*. México: Mexicanos Unidos.
- Hermosilla, M. (1987). *Introducción al estudio del Inventario Multifásico de la Personalidad de Minnesota*. Chile: Manuales de Psicología. Pontificia Universidad de Chile.
- Joel, P. (14 de 01 de 2017). *Técnicas de autocontrol*. Obtenido de <http://articulos.corentt.com/tecnicas-de-autocontrol/>
- Jonathan, G. (28 de 01 de 2017). *Escucha activa: escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla*. Obtenido de <https://psicologiamente.net/social/escucha-activa-oir#!>
- Lazarus y Folkman. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- López. (2009). *Intervención tutorial para manejo de estrés en estudiantes de licenciatura*. México: Universidad Estatal del Valle.
- Maslach. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behaviour*. New York: Praeger.
- Maslach, C. (2001). Burnout and Quality in a Spend-Up World. *The Journal for Quality and Participation*, 48-51.
- Mitchell. (02 de 04 de 2013). *Técnicas tras el desastre para minimizar los efectos*. . Obtenido de <http://modelodohrenwend.blogspot.com/2013/04/defusing-y-debriefing.html>
- Morgan, A. (2000). *¿qué es la terapia narrativa?*. Obtenido de <https://dulwichcentre.com.au/que-es-la-terapia-narrativa.pdf>
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Pelayo, J. (02 de 04 de 2013). *Ciencias Psicosociales Aplicadas*. Obtenido de <https://www.unioviado.es/psiquiatria/docencia/material/CIENCIASPSICOSOC/2012-13/15PC-PSICOEDUCACION.pdf>
- Sell. (1970). *Psicología Social y de las Organizaciones: Estrés y Salud Laboral*. Estados Unidos: APA Help Center.
- Selye, H. (1956). *The Stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Velastegui, M. (2004). *Determinación de la personalidad premórbida en los pacientes hospitalizados en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Carlos Andrade Marín con ideación e intentos autolíticos*. Quito.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

#### Bibliografía de Anexos

Ben Porth, Tellengen. (2015). *Inventario multifasico de personalidad de Minesota MMPI-2*. Estados Unidos: TEA.

Balarezo, L. (2004). *Apuntes de Sistemas Contemporáneos de Psicología*. Quito: Centro de Publicaciones de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Calros Nava Quiroz, Patricia Ollua Méndez, Cynthia Zaira Vega Valero y Roció Soria Trujano. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*, 213-220.

Maslach. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journa of Occupational Hehaviour*. New York: Praeger.

Maslach, C. (2001). Burnout and Quality in a Spend-Up Worl. *The Journal for Quality and Participation*, 48-51.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

ANEXOS

ANEXO 1: Ficha integrativa de Evaluación Psicológica FIEPS

**GUÍAS DEL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO**

**GUÍA No. 1**

**FICHA INTEGRATIVA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA  
FIEPS**

No. \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Elaborada por: \_\_\_\_\_

DATOS INFORMATIVOS

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ años      Estado Civil: \_\_\_\_\_      Religión: \_\_\_\_\_

Lugar y fecha de nacimiento:

\_\_\_\_\_

Residencia: \_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Telf: \_\_\_\_\_

Instrucción: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Informante: \_\_\_\_\_ Parentesco: \_\_\_\_\_

Tipo de consulta:

Ambulatorio		Acogida	
Hospitalizado		Consulta Privada	
Otros ¿Cuál?			

DEMANDA

<b>ORIGEN</b>		
Paciente	Familiar (s)	

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

Profesional	Otros	
-------------	-------	--

**EXPLÍCITA**

**IMPLÍCITA**

**ANTECEDENTES DISFUNCIONALES**

**BIOGRAFÍA PSICOLÓGICA PERSONAL Y FAMILIAR (GENOGRAMA)**

**RESULTADOS DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS**

**DESCRIPCIÓN DIAGNÓSTICA**

**DIAGNÓSTICO DESCRIPTIVO DEL PROBLEMA O TRASTORNO**

**DIAGNÓSTICO DESCRIPTIVO DE LA PERSONALIDAD**

**CRITERIOS PRONÓSTICOS**

**RECOMENDACIONES**

(Balarezo, 2004)



Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

- Identificar rasgos predominantes en cada tipo de personalidad.
- Generar un perfil de rasgos de personalidad.
- Orientar modalidades de intervención terapéutica a partir de la identificación de rasgos.
- Manejar el cuestionario en el contexto terapéutico.

### **SUJETOS DE APLICACIÓN**

Es aplicable a personas de ambos géneros a partir de los 15 años.

### **APLICACIÓN Y CONSIGNA**

Puede ser aplicada de forma:

- Individual, el terapeuta lee cada frase, la consigna es “en el siguiente cuestionario señale si la frase leída corresponde a un comportamiento habitual suyo”
- Colectiva, la instrucción a ser impartida es “lea cada frase y señale con las que más se identifique”

### **CALIFICACIÓN**

A partir del conteo que se realice en cada tipo de personalidad de acuerdo a lo señalado, se coloca cada resultado en el recuadro ubicado al final de cada personalidad, la repuesta oscila entre 0 – 10. Luego estos resultados se trasladan a la siguiente tabla:

Escala										
10										
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
0										
	h	c	a	p	ds	i	ev	d	e	ez
	Personalidades Afectivas	Personalidades Cognitivas	Personalidades Comportamentales	Personalidades con déficit en la relación						

## CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD SEAPsI

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Señale las frases con las que más se identifique**

<b>A</b>	Al realizar alguna actividad o tarea me gusta que las cosas salgan perfectas	
	Programo mis actividades y salirme del esquema me genera ansiedad	
	Me resulta difícil expresar mis emociones y mis sentimientos a los demás	
	Soy rígido en temas vinculados con la moral y los valores	
	Me preocupa la posibilidad de tener alguna falla cuando realizo una actividad	
	Me siento preocupado cuando escucho críticas en mi contra	
	Cuando realizo alguna actividad me agrada que las personas se adapten a mi forma de hacer las cosas	
	En mis actividades soy muy organizado y me preocupo de todos los detalles	
	En las tareas laborales o domésticas, busco que todo tenga un orden ideal	
Tengo ideas o pensamientos que no logro quitarlos fácilmente		
<b>P</b>	Cuando veo a un grupo de amigos reunidos tengo la sospecha de que pueden estar hablando de mi	
	Para que yo confíe en los demás deben demostrarme lealtad	
	Me molesta mucho cuando me interrumpen el trabajo que estoy realizando	
	Al ver a mi pareja en compañía de otra persona siento ira	
	Soy una persona que denota una cierta autoridad natural	
	Prefiero conocer los antecedentes de una situación a la que me voy a enfrentar para no ser sorprendido	
	Generalmente impongo mi punto de vista	
	En mis labores me gusta generalmente superar a las demás personas	
	Prefiero mantener mi vida privada en reserva	
Cuando las personas en las que confío me fallan me resulta difícil perdonar		
<b>C</b>	Mi estado de ánimo es muy variable	
	Hay días en que me siento muy alegre y otros en los que sin causa estoy triste	

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

	A veces miro el futuro con gran optimismo y en ocasiones lo veo negro		
	Cuando estoy en buen estado emocional me torno excesivamente generoso		
	Por las mañanas me siento triste y parecería que todo me saldrá mal		
	Me impresiono fácilmente ante las situaciones de sufrimiento humano		
	Soy sensible ante las circunstancias de malestar ajeno		
	En mi vida diaria repentinamente aparecen períodos de tristeza sin motivo		
	Sobredimensiono las expresiones de amistad y afecto		
	Soy bromista, agradable y expresivo con las personas que conozco		
<b>H</b>	En la mayoría de ocasiones me gusta salirme con la mía		
	Me gusta ayudar a la gente sin importar el grado de cercanía que tenga con ella		
	Reacciono con gran emotividad ante las circunstancias que ocurren a mi alrededor		
	Para salir de casa mi aspecto físico debe ser impecable		
	Cuando me propongo conseguir algo a veces exagero y dramatizo		
	Mi vida social es muy amplia, tengo facilidad para conseguir amigos		
	En una reunión social soy muy alegre y extrovertido me convierto en el alma de la fiesta		
	Creo fácilmente lo que me dicen o lo que leo, llegando a sugestionarme		
	Me gusta ser reconocido por lo que hago		
	Me agrada que los demás me vean atractivo		
<b>Ev</b>	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 del griterío		
	Para poder relacionarme debo estar seguro de agradar a los demás		
	Me cuesta simpatizar con los demás porque tengo miedo a ser ridiculizado o avergonzado		
	Mi vida social es reducida		
	Cuando conozco a gente nueva temo no poder iniciar una conversación		
	Me gustaría mejorar mis relaciones interpersonales		
	Tengo dificultades para hablar de mi mismo ante los demás		
	Me siento ofendido si alguien se muestra crítico frente a mí durante una conversación		
<b>D</b>	Cuando encuentro dificultades en el camino me resigno a no llegar al objetivo planteado		
	Cuando he terminado una relación afectiva busco que alguien me proporcione cuidado y apoyo		
	Cuando tengo problemas busco a otras personas para que me aconsejen		
	Me cuesta expresar mi desacuerdo a las demás personas		

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

	Prefiero acoger ideas y pensamientos cuando ya han sido aprobados		
	Soy obediente ante mis superiores y jefes		
	Generalmente intento evitar las discusiones con otros		
	Cuando observo dificultades tiendo a mantener una actitud pasiva y distante		
	Me siento incómodo y desamparado cuando estoy solo		
	En situaciones difíciles es mejor que los otros tomen decisiones		
<b>E</b>	Me resulta difícil disfrutar de las relaciones familiares y sociales		
	Prefiero hacer las cosas solo		
	Disfruto más realizando pocas actividades que demasiadas		
	Tengo pocos amigos íntimos o de confianza		
	Siempre me ha costado enamorarme profundamente		
	Soy insensible ante los hechos o circunstancias adversas que sucedan		
	No experimento intensamente emociones como la ira y la alegría		
	Prefiero las actividades abstractas o misteriosas		
	Soy indiferente ante los halagos o críticas de los demás		
	En las reuniones sociales prefiero mantenerme distanciado de las personas que me rodean		
<b>Ez</b>	Me agradan las cosas excéntricas y fuera de lo común		
	Tengo un poder especial para saber qué es lo que sucederá en el futuro		
	Mi apariencia es peculiar y rara para los demás		
	No confío mucho en mis amigos íntimos o de confianza		
	Me agradan las supersticiones y 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 desconocidas		
	Temo que los demás quieran hacerme daño		
	Creo ver, oír o sentir algo que no es real		
<b>Ds</b>	Reniego de las normas sociales y legales		
	A veces hago trampa para obtener beneficios personales		
	Si encuentro una solución que es favorable para mí, avanzo, sin fijarme si las consecuencias son negativas para otras personas		
	En la niñez solía causar daños a los animales		
	Suelo ser impulsivo al planificar el futuro		
	Soy incapaz de mantener relaciones personales duraderas		

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

	Cuando estoy con ira expreso mi agresividad sin importarme las consecuencias		
	No me preocupa mi seguridad ni la de las demás personas		
	Soy inestable en mis trabajos aún cuando tenga obligaciones económicas		
	No tengo remordimientos cuando ofendo a los demás		
<b>I</b>	Me cuesta esfuerzos controlar mi ira		
	Soy impulsivo en la realización de mis actividades		
	Mis relaciones interpersonales son muy inestables e intensas		
	Me gusta engañar a las personas para que estén conmigo		
	Generalmente no mido las consecuencias de mis actos, aunque luego reacciono con arrepentimiento		
	Elaboro imágenes idealizadas de las personas que están conmigo		
	La rutina me molesta por eso siempre busco algo diferente que hacer		
	A pesar de tener un carácter fuerte temo ser abandonado		
	Me gasto el dinero de manera imprudente por ejemplo en apuestas, en compras innecesarias		
	Cambio bruscamente de opinión con respecto al futuro, las amistades o las ocupaciones		
<b>APRECIACIÓN</b>			

(Balarezo, 2004)

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## Anexo 3 MMPI II Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota 2 (MMPI-II)

### CUESTIONARIO M M P I – 2\*

Este Cuestionario contiene una serie de frases. Lea cada una de ellas y decida si, aplicada a usted mismo, es verdadera o falsa; anote su contestación en la Hoja de Respuestas. Vea como se ha hecho en los ejemplos siguientes:

Frases	Sección de la Hoja de Respuestas		
Correctamente marcadas			1.
Me gusta la música.	1.	V <input checked="" type="radio"/>	F. <input type="radio"/>
2. Me levanto muy temprano.	2.	V <input type="radio"/>	F. <input checked="" type="radio"/>

Tiene que marcar la contestación en la Hoja de Respuestas. Suponga que la frase 1, aplicada a usted mismo, es verdadera o casi siempre verdadera: en este caso se rellena con lápiz el espacio bajo la letra V (INICIAL DE VERDADERO) que acompaña al número de esta frase en la Hoja de Respuestas. Del mismo modo, si la frase 2, aplicada a usted mismo, es falsa o normalmente no es verdadera, se rellena con el lápiz el espacio bajo la letra F (INICIAL DE FALSO) que acompaña al número de esta frase en la Hoja de Respuestas.

Si el contenido de una frase no tiene aplicación a su caso, o bien es algo de lo que usted no podría decir si es verdadero o falso, no haga ninguna señal y deje los dos espacios en blanco.

No escriba en este cuadernillo. Al marcar su contestación en la Hoja de Respuestas asegúrese de que el número de la frase que usted contesta se corresponda con el número colocado al lado del espacio que usted marca. Rellene bien ese espacio. Si desea cambiar alguna respuesta, borre por completo la señal hecha y marque el otro espacio. No escriba nada en este cuadernillo.

#### **INTENTE RESPONDER TODAS LAS FRASES**

AHORA ABRA EL CUADERNILLO Y COMIENZE LA TAREA

#### **NO HAGA MARCAS EN ESTE CUADERNILLO**

1. Me gustan las revistas de mecánica

2. Tengo buen apetito.

3. Casi siempre me levanto por las mañanas descansado y como nuevo.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

4. Creo que me gustaría trabajar como bibliotecario.
5. El ruido me despierta fácilmente.
6. Mi padre es un buen hombre, (o lo fue en caso de haber fallecido).
7. Me gusta leer artículos sobre crímenes en los periódicos.
8. Normalmente tengo bastante calientes los pies y las manos.
9. En mi vida diaria hay muchas cosas que me resultan interesantes.
10. Actualmente, tengo tanta capacidad de trabajo como antes.
11. La mayor parte del tiempo me parece tener un nudo en la garganta.
12. Mi vida sexual es satisfactoria.
13. La gente debería intentar comprender sus sueños y guiarse por ellos o tomarlos como avisos.
14. Me divierten las historias de detectives y de misterio.
15. Trabajo bajo una tensión muy grande.
16. De vez en cuando pienso en cosas demasiado malas como para hablar de ellas.
17. Estoy seguro de que la vida es dura para mí.
18. Sufro ataques de náuseas y vómitos.
19. Cuando acepto un nuevo empleo, me gusta descubrir a quien debo "caerle bien".
20. Muy rara vez sufro de constipación (sequedad de vientre)
21. A veces he deseado muchísimo abandonar el hogar.
22. Nadie parece comprenderme.
23. A veces tengo accesos de risa y llanto que no puedo controlar.
24. A veces estoy poseído por espíritus diabólicos.
25. Me gustaría ser cantante.
26. Cuando estoy en dificultades o problemas creo que lo mejor es callarme.
27. Cuando alguien me hace algún daño, siento deseos de devolvérselo si me es posible, y esto, por cuestión de principios.
28. Varias veces a la semana me molesta la acidez de estómago.
29. A veces siento deseos de maldecir.
30. A menudo tengo pesadillas.
31. Me cuesta bastante concentrarme en una tarea o trabajo.
32. He tenido muy peculiares y extrañas experiencias.
33. Raras veces me preocupo por mi salud.
34. Nunca me he visto en dificultades a causa de mi conducta sexual.
35. Durante algún tiempo, cuando era joven, participé en pequeños robos.
36. Tengo tos la mayor parte del tiempo.
37. A veces siento deseos de romper cosas.
38. He tenido períodos de días, semanas o meses en los que no podía preocuparme por las cosas, porque no tenía ánimo para nada.
39. Mi sueño es irregular, inquieto.
40. La mayor parte del tiempo parece dolerme la cabeza por todas partes.
41. No digo siempre la verdad.
42. Si los demás no se la hubieran tomado conmigo, hubiese tenido más éxito.
43. Mis razonamientos son ahora mejores que nunca.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

44. Una vez a la semana, o más a menudo, siento calor por todo el cuerpo sin causa aparente.
45. Tengo tan buena salud física como la mayor parte de mis amigos.
46. Prefiero hacerme el desentendido con amigos del colegio, o personas conocidas que no veo desde hace tiempo, a menos que ellos me hablen primero.
47. Casi nunca he sufrido de dolores en el pecho o en el corazón.
48. En muchas ocasiones me gustaría más sentarme y soñar despierto que hacer cualquier cosa.
49. Soy una persona sociable.
50. A menudo he recibido órdenes de alguien que no sabía tanto como yo.
51. No leo diariamente todos los artículos principales del diario.
52. No he llevado un tipo de vida adecuado y normal.
53. A menudo algunas partes de mi cuerpo tienen sensaciones de hormigueo, quemazón, picazón o bien de quedarse "dormidas".
54. A mi familia no le gusta el trabajo que he elegido (o el trabajo que pienso elegir para mi futuro).
55. Algunas veces persisto en una cosa o tema hasta que los demás pierden la paciencia conmigo.
56. Me gustaría ser tan feliz como parecen ser los otros.
57. Muy raras veces siento dolor en la nuca.
58. Pienso que una gran mayoría de gente exagera sus desgracias para lograr la simpatía y ayuda de los demás.
59. Tengo molestias en la boca del estómago casi a diario.
60. Cuando estoy con gente escucho cosas extrañas.
61. Soy una persona importante.
62. A menudo he deseado ser mujer. (O si usted es mujer: nunca me ha molestado ser mujer)
63. Mis sentimientos no son heridos con facilidad.
64. Me gusta leer novelas de amor.
65. La mayor parte del tiempo siento melancolía.
66. Se viviría mejor sin leyes.
67. Me gusta la poesía.
68. A veces hago rabiar (jugando) a los animales.
69. Creo que me gustaría el trabajo de guardabosques.
70. En una discusión o debate, me dejo vencer fácilmente.
71. En el momento actual me es difícil tener la esperanza de llegar a ser alguien.
72. A veces mi alma abandona mi cuerpo.
73. Decididamente no tengo confianza en mí mismo.
74. Me gustaría ser florista.
75. Normalmente siento que la vida vale la pena vivirla.
76. Se necesita discutir mucho para convencer a la mayor parte de la gente de la verdad.
77. De vez en cuando dejo para mañana lo que debería hacer hoy.
78. Le agrado a la mayor parte de la gente que me conoce.
79. No me importa que se diviertan haciéndome bromas.
80. Me gustaría ser enfermero.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

81. Creo que la mayor parte de la gente mentiría para conseguir lo que busca.

82. Hago muchas cosas de las que me arrepiento luego. (Me arrepiento de más cosas o con más frecuencia que otras personas).

83. Tengo pocas peleas con las personas de mi familia.

84. Siendo joven me echaron de clase, una o más veces, por portarme mal.

85. A veces siento grandes deseos de hacer algo dañino o chocante.

86. Me gustaría asistir a reuniones o fiestas donde haya mucha alegría y ruido.

87. Me he encontrado con problemas tan llenos de posibilidades que no he podido llegar a una decisión.

88. Creo que las mujeres deben tener tanta libertad sexual como los hombres.

89. Las luchas más encarnizadas las tengo conmigo mismo.

90. Yo quiero mucho a mi padre. (O lo quise, si falleció).

91. Tengo pocas o ninguna molestia a causa de espasmos o contracciones musculares.

92. No parece importarme lo que me suceda.

93. A veces, cuando no me siento bien, estoy irritable.

94. La mayor parte del tiempo me parece haber hecho algo malo o equivocado.

95. Soy feliz la mayor parte del tiempo.

96. Veo a mi alrededor cosas, animales o personas que otros no ven.

97. Parece como si la mayor parte del tiempo tuviera la cabeza cargada o llena de ruidos.

98. Hay algunas personas tan mandonas que me dan ganas de hacer lo contrario de lo que quieren, aunque sepa que tienen razón.

99. Alguien me la tiene jurada.

100. Nunca he hecho algo peligroso solo por el placer de hacerlo.

101. A menudo siento como si tuviera una venda puesta fuertemente alrededor de mi cabeza.

102. Alguna vez me enojo.

103. Me divierte más un juego cuando yo apuesto.

104. La mayoría de la gente es honrada por temor a ser descubierta.

105. En el colegio, algunas veces, fui enviado al director a causa de mi mala conducta.

106. Mi manera de hablar es como siempre (ni más rápida, ni más lenta, ni más atropellada, no tengo carraspera).

107. Mis modales en la mesa no son tan correctos en mi casa como cuando salgo a comer afuera.

108. Cualquier persona capacitada y dispuesta a trabajar fuerte, tiene muchas probabilidades de tener éxito.

109. Me parece ser tan capaz y despierto como la mayor parte de los que me rodean.

110. Para no perder un beneficio o ventaja, la mayoría de la gente está dispuesta a hacer cualquier cosa.

111. Tengo bastantes trastornos digestivos.

112. Me gustan el teatro y el cine.

113. Sé quien es el responsable de muchos de mis problemas.

114. A veces me siento tan atraído por las cosas de otros (zapatos, reloj), que tengo ganas de robarlas.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

15. Ver sangre no me da miedo ni me hace mal.

116. Frecuentemente no puedo comprender porque he estado tan gruñón y mal-humorado.

117. Nunca he vomitado sangre, ni sangrado al toser.

118. No me preocupa contraer una enfermedad.

119. Me gusta recoger flores o cultivar plantas en casa.

120. Frecuentemente encuentro necesario defender lo que es justo.

121. Nunca me he entregado a prácticas sexuales fuera de lo común.

122. A veces mi pensamiento ha ido más rápido y delante de mis palabras.

123. Si pudiera entrar en un espectáculo sin pagar y estuviera seguro de no ser visto, probablemente lo haría.

124. Generalmente me pregunto que razón oculta puede tener otra persona cuando me hace un favor.

125. Creo que mi vida hogareña es tan agradable como la de mucha gente que conozco.

126. Es necesario reforzar las leyes vigentes.

127. Me hieren profundamente las críticas y los retos.

128. Me gusta cocinar.

129. Mi conducta es ampliamente controlada por las costumbres que me rodean.

130. A veces siento que verdaderamente soy un inútil.

131. Cuando era pertenecía a una banda que intentaba mantenerse unida como "carne y uña".

132. Creo en la vida del allá.

133. Me gustaría ser soldado.

134. A veces siento deseos de tomarme a puñetazos con alguien.

135. Frecuentemente he perdido o desaprovechado cosas por no saber decidirme a tiempo.

136. Me molesta que me pidan consejo o que me interrumpen cuando estoy trabajando en algo importante.

137. Solía llevar un diario personal.

138. Creo que se trama algo contra mí.

139. En un juego o partida suelo más ganar que perder.

140. Casi todas las noches me duermo con ideas o pensamientos molestos.

141. Durante los últimos años he estado sano casi siempre.

142. Nunca he tenido un ataque o convulsión.

143. Ahora no estoy subiendo o bajando de peso.

144. Creo que me siguen.

145. Creo que frecuentemente he sido castigado sin causa.

146. Lloro con facilidad.

147. Actualmente no comprendo lo que leo con la facilidad que tenía antes.

148. Nunca me he sentido mejor que ahora.

149. A veces siento dolores en la parte superior de la cabeza.

150. A veces siento que tengo que hacerme daño a mi mismo o a alguien.

151. Me molesta que alguien se haya burlado tan inteligentemente de mi que yo haya tenido que admitir que lo logró.

152. No me canso fácilmente.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

153. Me gusta conocer alguna gente importante porque esto me hace sentir importante.

154. Siento miedo cuando miro hacia abajo desde un lugar alto.

155. No me sentiría nervioso si algún familiar tuviera problemas con la ley.

156. Solo me siento feliz cuando viajo de un lado para otro.

157. Me es indiferente lo que los demás piensen de mi.

158. Me siento incómodo cuando tengo que hacer una payasada en una reunión, incluso aunque otros la estén haciendo.

159. Nunca he tenido un desmayo o desvanecimiento.

160. Me gustaba ir al colegio.

161. Frecuentemente tengo que esforzarme para no demostrar que soy tímido.

162. Alguien ha intentado envenenarme.

163. Las serpientes no me dan mucho miedo.

164. Nunca o rara vez tengo mareos.

165. Mi memoria parece ser normal.

166. Me preocupan los temas sexuales.

167. Me es difícil entablar una conversación cuando recién conozco a alguien.

168. He tenido épocas durante las cuales ha realizado actividades que luego no recordaba haber hecho.

169. Cuando estoy aburrido me gusta promover algo excitante.

170. Tengo miedo de volverme loco.

171. Estoy en contra de dar dinero a los mendigos.

172. Frecuentemente noto temblar mis manos cuando intento hacer algo.

173. Puedo leer mucho tiempo sin que se me canse la vista.

174. Me gusta leer y estudiar acerca de lo que estoy trabajando.

175. Siento debilidad general la mayor parte del tiempo.

176. Muy pocas veces me duele la cabeza.

177. Mis manos siguen siendo hábiles.

178. A veces, cuando estoy preocupado, comienzo a sudar, lo que me molesta mucho.

179. No he tenido dificultades para mantener el equilibrio al caminar.

180. Algo no anda bien en mi cabeza.

181. No tengo accesos de alergia o asma.

182. He tenido ataques en los que perdía el control de mis movimientos o de la palabra, pero sabía lo que pasaba a mi alrededor.

183. Me desagradan algunas personas que conozco.

184. Muy pocas veces sueño despierto.

185. Me gustaría ser menos tímido.

186. No me da miedo manejar dinero.

187. Si fuera periodista me gustaría mucho informar sobre teatro.

188. Disfruto con muy diferentes clases de juegos o diversiones.

189. Me gusta flirtear (coquetear).

190. Los niños me tratan más como a un niño que como a un adulto.

191. Me gustaría ser periodista.

192. Mi madre es una buena mujer, (o lo fue, si falleció).

193. Cuando camino por la vereda evito cuidadosamente pisar las baldosas flojas.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

194. Nunca he tenido erupciones en la piel que me hayan preocupado.

195. Comparando con otros hogares, en el mío hay poco amor o unión.

196. Con frecuencia, estoy preocupado por algo.

197. Creo que me gustaría el trabajo de contratista de obras.

198. Normalmente oigo voces sin saber de dónde vienen.

199. Me gusta la ciencia.

200. No me cuesta pedir ayuda a mis amigos, incluso aunque no pueda devolverles el favor.

201. Me gusta mucho cazar.

202. A menudo a mis padres les molestó el tipo de amigos que tenía.

203. A veces soy un poco chismoso.

204. Escucho tan bien como las demás personas.

205. Alguno de mis familiares tiene costumbres que me molestan y fastidian muchísimo.

206. A veces me siento capaz de tomar decisiones con extraordinaria facilidad.

207. Me gustaría pertenecer a varios clubes o asociaciones.

208. Raramente noto los latidos de mi corazón y pocas veces se me corta la respiración.

209. Me gusta hablar sobre temas sexuales.

210. Me gusta visitar lugares donde nunca he estado.

211. Me han sugerido una forma de vida basada en el deber y desde entonces la he seguido cuidadosamente.

212. A veces traté de que alguien no hiciera algo, porque eso estaba en contra de mis principios.

213. Me enojo fácilmente, pero se me pasa pronto.

214. He vivido bastante libre e independiente de las normas familiares.

215. Me preocupo muchísimo.

216. Alguien ha tratado de robarme.

217. Casi todos mis familiares simpatizan conmigo.

218. Hay momentos en que estoy tan nervioso que no puedo estar sentado mucho tiempo.

219. He tenido desengaños amorosos.

220. Nunca me preocupo por mi apariencia.

221. Sueño frecuentemente con cosas que es mejor guardarlas para mí mismo.

222. Debería enseñarse a los niños lo principal acerca de la vida sexual.

223. Creo que no soy más nervioso que la mayoría.

224. Tengo pocos o ningún dolor.

225. Mi modo de hacer las cosas tiende a ser mal interpretado por los demás.

226. Algunas veces, sin razón alguna, incluso cuando las cosas van mal, me siento feliz, "flotando entre nubes".

227. No culpo a nadie por tratar de apoderarse de todo lo que pueda en este mundo.

228. Hay personas que están intentando apoderarse de mis ideas y proyectos.

229. He tenido momentos de nerviosismo que interrumpieron mis actividades, y en los que no sabía que ocurría a mí alrededor.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

230. Puedo mostrarme amistoso con la gente que hace cosas que yo considero incorrectas.

231. Me gusta estar en un grupo en el que se hacen bromas mutuamente.

232. En las elecciones, algunas veces, voto candidatos que conozco muy poco.

233. Me cuesta empezar a hacer cualquier cosa.

234. Siento que soy una persona condenada.

235. En el colegio era lento para aprender.

236. Si fuera artista me gustaría dibujar flores.

237. No me molesta ser poco elegante.

238. Transpiro muy fácilmente, incluso en días fríos.

239. Soy una persona plenamente segura de sí misma.

240. A veces me es imposible vencer la tentación de robar.

241. Es más seguro no confiar en nadie.

242. Me excito mucho una vez por semana o con más frecuencia.

243. Cuando estoy con un grupo de gente, me altera tener que pensar temas adecuados de conversación.

244. Cuando estoy abatido (bajoneado), algo emocionante me saca casi siempre de ese estado.

245. Cuando salgo de casa no me preocupa si la puerta y las ventanas quedan bien cerradas.

246. Creo que mis pecados son imperdonables.

247. Tengo entumecimientos en una o más partes de mi piel.

248. No culpo a aquel que se aprovecha de otro que deja que se aprovechen de él.

249. Mi vista es tan buena como lo ha sido durante años.

250. A veces me ha divertido tanto el ingenio de un delincuente, que he deseado que le fuera bien.

251. A menudo me ha dado la sensación de que gente extraña me ha estado mirando con ojos críticos.

252. Para mí todo tiene el mismo sabor o gusto.

253. Todos los días tomo una cantidad excesivamente grande de agua.

254. La mayor parte de la gente hace amigos porque es probable que le sean útiles.

255. No noto que me zumben o me chillen los oídos frecuentemente.

256. De vez en cuando siento fastidio hacia familiares que normalmente quiero.

257. Si fuera periodista me gustaría mucho informar sobre deportes.

258. Puedo dormir de día, pero no de noche. 259. Estoy seguro de que la gente habla de mí.

260. De cuando en cuando me divierten las bromas o chistes "verdes".

261. Comparado con mis amigos, tengo muy pocos miedos.

262. Puedo iniciar una discusión, en un grupo de personas, sobre un tema que conozco.

263. Siento siempre aversión por la ley cuando un criminal sale libre gracias a la habilidad de un abogado astuto.

264. He abusado del alcohol.

265. Por lo general no le hablo a las personas hasta que ellas me hablan a mí.

266. Nunca he tenido problemas con la ley.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

267. Tengo épocas en las que me he sentido más animado que de costumbre sin que exista una razón especial.

268. Me gustaría no ser perturbado por pensamientos sexuales.

269. Si varias personas se encuentran inculpadas, lo mejor que pueden hacer es ponerse de acuerdo en lo que van a decir y no cambiarlo después.

270. No me molesta ver sufrir a los animales.

271. Creo que mi sensibilidad es más intensa que la de la mayor parte de la gente.

272. En ningún momento de mi vida me ha gustado jugar con muñecos.

273. Para mí, la vida es tensión la mayor parte del tiempo.

274. Soy tan susceptible en algunos asuntos que no puedo hablar de ellos.

275. Me costaba mucho hablar delante de todos en el colegio.

276. Quiero a mi madre (o la quise si falleció).

277. Incluso cuando estoy con gente, me siento solo la mayor parte del tiempo.

278. Consigo todas las simpatías que debería.

279. Me niego a participar en algunos juegos porque no soy hábil en ellos.

280. Me parece que hago amigos tan rápido como los demás.

281. Me desagrada tener gente a mí alrededor.

282. Dicen que hablo cuando duermo.

283. Quien provoca la tentación dejando una cosa valiosa sin protegerla es tan culpable del robo como quien la roba.

284. Pienso que casi todo el mundo diría una mentira para evitar problemas.

285. Soy más sensible que la mayoría de la gente.

286. A la mayor parte de la gente le desagrada interiormente dejar lo suyo para ayudar a los demás.

287. Muchos de mis sueños son sobre temas sexuales.

288. Mis padres y familiares encuentran más defectos en mí de lo que deberían.

289. Me aturdo fácilmente.

290. Me preocupan el dinero y los negocios.

291. Nunca he estado enamorado de alguien.

292. Me han asustado ciertas cosas que han hecho algunos de mis familiares.

293. Casi nunca sueño.

294. A menudo me salen manchas rojas en el cuello.

295. Nunca he tenido parálisis ni sufrido una debilidad desacostumbrada en alguno de mis músculos.

296. Algunas veces pierdo o se me cambia la voz, incluso sin estar resfriado.

297. Mi padre o mi madre me obligaron frecuentemente a obedecer, incluso cuando yo pensaba que ello no era razonable.

298. A veces percibo olores extraños.

299. No puedo concentrarme en una sola cosa.

300. Tengo razones para sentirme celoso de uno o más de mis familiares.

301. Casi todo el tiempo siento ansiedad a causa de algo o alguien.

302. Me impaciento fácilmente con la gente.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

303. Muchísimas veces me gustaría estar muerto.

304. Muchísimas veces me excito tanto que me cuesta dormirme por las noches.

305. Sin duda he tenido que preocuparme por más cosas que las que me correspondían.

306. Nadie parece comprenderme.

307. A veces oigo tan bien que me molesta.

308. Olvido enseguida lo que la gente me dice.

309. Normalmente tengo que pararme a pensar antes de actuar, incluso en asuntos sin importancia.

310. A menudo cruzo la calle para no encontrarme con alguna persona.

311. Con frecuencia siento como si las cosas no fueran reales.

312. La única parte interesante de los diarios es las páginas de los chistes.

313. Tengo la costumbre de contar con objetos sin importancia, como las bombillas de un letrero luminoso o cosas similares.

314. Carezco de enemigos que deseen realmente hacerme daño.

315. Tiendo a ponerme en guardia con aquellos que se muestran algo más amables de lo que yo esperaba.

316. Tengo pensamientos extraños y originales.

317. Me pongo ansioso e inquieto cuando tengo que hacer un viaje corto.

318. Normalmente espero tener éxito en las cosas que hago.

319. Oigo cosas extrañas cuando estoy solo.

320. He tenido miedo de cosas o personas que sabía que no podían hacerme daño.

321. No me da miedo entrar solo a una habitación donde hay gente reunida hablando.

322. Me da miedo utilizar cuchillos u objetos muy afilados o puntiagudos.

323. Algunas veces gozo con herir a personas que amo.

324. Me resulta fácil lograr que la gente me tenga miedo y eso me divierte.

325. Tengo más dificultad para concentrarme que la que otros parecen tener.

326. Varias veces he dejado de hacer algo por considerar insuficiente mi habilidad.

327. Se me ocurren palabras feas, a veces horribles, y no puedo dejarlas de lado.

328. Algunas veces me ronda en la cabeza un pensamiento sin importancia y me molesta durante días.

329. Casi a diario ocurre algo que me asusta.

330. A veces siento que me sobran energías.

331. Me inclino a tomar las cosas muy en serio.

332. A veces me ha gustado ser herido por una persona querida.

333. La gente dice de mi cosas insultantes y vulgares.

334. Me siento incómodo cuando estoy "bajo techo" (dentro de un edificio o habitación).

335. Soy poco conciente de mi mismo.

336. Estoy seguro de que alguien controla mi mente.

337. En las fiestas y reuniones, en vez de unirme al grupo, es más probable que me sienta solo o con otra persona.

338. La gente me decepciona con frecuencia.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

339. Frecuentemente mis proyectos me han parecido tan llenos de dificultades que he tenido que abandonarlos.

340. Me gusta mucho ir a bailar.

341. Durante ciertos períodos mi mente parece trabajar más despacio que de costumbre.

342. En micros, trenes, suelo conversar con extraños.

343. Me gustan los niños.

344. Me gusta jugar y apostar.

345. Si me dieran la oportunidad, podría hacer cosas que beneficiarían mucho al mundo.

346. Con frecuencia me he encontrado con personas con reputación de expertas, pero que no eran mejores que yo.

347. Me siento fracasado cuando me hablan del éxito de alguien que conozco bien.

348. Con frecuencia pienso: "Me gustaría volver a ser niño".

349. Nada me hace más feliz que estar solo.

350. Si me dieran la oportunidad podría ser un buen líder.

351. Me molestan las anécdotas indecentes.

352. Normalmente la gente pide para sus propios derechos más respeto que el que da a los de otras personas.

353. Me gustan las reuniones sociales porque puedo estar con gente.

354. Trato de memorizar los cuentos divertidos para poder contárselos a otros.

355. Una o más veces en mi vida sentí que alguien me obligó a hacer cosas hipnotizándome.

356. Me resulta difícil abandonar una tarea una vez que la empecé.

357. Generalmente no me involucro en los chismes que cuentan los que me rodean.

358. A menudo han sentido celos de mis ideas porque no las pensaron antes.

359. Me encanta estar con mucha gente (recitales, manifestaciones).

360. No me preocupa encontrarme con extraños.

361. Alguien ha tratado de influenciar mi mente.

362. He fingido "estar enfermo" para evitar hacer algo.

363. Mis preocupaciones tienden a desaparecer cuando me junto con amigos.

364. Tiendo a abandonar lo que estoy haciendo si me sale mal.

365. Me gusta que la gente conozca lo que realmente pienso.

366. He tenido períodos en los que me sentí tan lleno de fuerzas que no necesitaba dormir.

367. Siempre que sea posible evito estar en una multitud. 368. Trato de evitar situaciones de crisis o dificultad.

369. Me considero capaz de lograr lo que me propongo cuando otros creen que no vale la pena.

370. Me gustan las fiestas y reuniones sociales.

371. Muchas veces desee pertenecer al sexo opuesto.

372. No me enojo fácilmente.

373. He hecho algunas cosas malas en el pasado que no se las conté a nadie.

374. La mayoría de la gente puede hacer cosas incorrectas con tal de lograr su propósito.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

375. Me pongo nervioso cuando la gente me hace preguntas personales.

376. Me siento incapaz de planificar mi futuro.

377. Me desagrada mi forma de ser.

378. Generalmente me enoja cuando amigos o familiares me dan consejos.

379. Me golpearon mucho cuando era chico.

380. Me molesto cuando la gente me elogia.

381. Me disgusta escuchar a la gente que da sus opiniones acerca de la vida.

382. A menudo he tenido desacuerdos serios con gente amiga.

383. Sé que puedo contar con la ayuda de mi familia cuando las cosas me van mal.

384. Me gustaba jugar “a la mamá” o “al papá” cuando era niño.

385. No le tengo miedo al fuego.

386. Muchas veces me he alejado de alguna persona por temor de decir o hacer algo de lo que después podría arrepentirme.

387. Sólo puedo expresar lo que realmente siento cuando bebo.

388. Rara vez tengo momentos de depresión (de bajoneo).

389. Me han dicho con frecuencia que tengo mal carácter.

390. Desearía haber podido dejar de preocuparme por cosas que dije y que pudieron lastimar los sentimientos de algunas personas.

391. Me siento incapaz de contarle a alguien todas mis cosas.

392. Le tengo miedo a los relámpagos.

393. Me gusta que los demás estén intrigados acerca de lo que voy a hacer.

394. Algunas veces me ha parecido que las dificultades se acumulaban de tal modo que no podía superarlas.

395. Me da miedo estar solo en la oscuridad.

396. Muchas veces me ha caído mal ser incomprendido cuando trataba de evitar que alguien se equivocara.

397. Le tengo miedo a las tormentas con mucho viento.

398. Frecuentemente pido consejos a otras personas.

399. El futuro es demasiado incierto para que una persona haga planes importantes.

400. A menudo, incluso cuando todo me sale bien, siento que nada me importa.

401. No le tengo miedo al agua.

402. A menudo tengo que “consultar con la almohada” antes de tomar una decisión.

403. A menudo la gente ha interpretado mal mis intenciones cuando trataba de ayudarla.

404. No tengo dificultad al tragar.

405. Soy una persona tranquila y no me altero fácilmente.

406. Me gusta combatir a los criminales con sus propias armas.

407. Merezco un castigo severo por mis pecados.

408. Me tomo tan en serio las preocupaciones que me cuesta sacármelas de la cabeza.

409. Me molesta que alguien me observe cuando trabajo aunque sepa que lo hago bien.

410. A menudo me molesta tanto que alguien trate de “colarse” delante de mí en una cola, que tengo que decirle algo.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

411. A veces pienso que no valgo para nada.

412. Cuando era chico me hacía “la rabona” en la escuela.

413. Uno o varios de mis familiares son muy nerviosos.

414. A veces he tenido que ser duro con personas groseras o inoportunas.

415. Me preocupa bastante por posibles desgracias.

416. Tengo opiniones políticas muy definidas.

417. Me gustaría ser corredor de automovilismo.

418. Es correcto bordear los límites de la Ley con tal de no violarla claramente.

419. Me desagradan tanto algunas personas, que me alegro interiormente cuando les llaman la atención por algo que han hecho.

420. Me pone nervioso tener que esperar.

421. Tiendo a dejar algo que deseo hacer porque otros piensan que lo encaro incorrectamente.

422. Cuando era joven me apasionaba lo emocionante.

423. Con frecuencia me esfuerzo para triunfar sobre alguien que se enfrenta a mí.

424. Me molesta que me mire gente desconocida, en el colectivo, en los negocios.

425. El hombre que más tuvo que ver conmigo cuando era niño (como mi padre, mi padrastro, etc.) fue muy rígido.

426. Cuando era chico, me gustaba jugar al rango y a la soga.

427. Nunca he tenido una “visión”.

428. Varias veces he cambiado de modo de pensar acerca de mi trabajo.

429. Nunca tomo drogas o pastillas para dormir, a no ser por orden del médico.

430. Frecuentemente lamento tener mal carácter o ser tan protestón.

431. En la escuela, mis calificaciones en conducta fueron generalmente malas.

432. Me fascina el fuego.

433. Cuando estoy en una situación difícil sólo digo aquella parte de la verdad que probablemente no me va a perjudicar.

434. Si estuviera en dificultades junto con varios amigos que fueran tan culpables como yo, preferiría echarme la culpa antes que descubrirlos.

435. A menudo tengo miedo a la oscuridad.

436. Cuando un hombre está con una mujer, generalmente está pensando cosas relacionadas con el sexo de ella.

437. Generalmente “le hablo claro” a la gente que estoy intentando corregir o mejorar.

438. Me aterroriza la idea de un terremoto.

439. Rápidamente me convengo por completo de una buena idea.

440. Generalmente hago las cosas por mí mismo, en vez de buscar a alguien que me diga cómo hacerlas.

441. Siento miedo cuando estoy en un lugar pequeño y cerrado.

442. Admito que a veces me he preocupado sin motivo alguno por cosas que no valían la pena.

443. No trato de disimular mi pobre opinión o lástima sobre algunas personas.

444. Soy una persona de una gran tensión.

445. Frecuentemente he trabajado a las órdenes de personas que parecen haber arreglado las cosas de tal modo, que ellas son las que reciben el reconocimiento de

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

una buena labor y, en cambio, atribuyen los errores a sus subordinados.

446. A veces me es difícil defender mis derechos por ser tan reservado.

447. La suciedad me espanta o me disgusta.

448. Vivo una vida de ensueños, acerca de la cual no digo nada a nadie.

449. Algunos de mis familiares tienen mal carácter.

450. No puedo hacer bien ninguna cosa.

451. A menudo me he sentido culpable porque he fingido mayor sufrimiento del que realmente sentía.

452. Por regla general defiendo con tenacidad mis opiniones.

453. No temo a las arañas.

454. Para mí el futuro carece de esperanza.

455. Mis familiares y parientes más cercanos se llevan bastante bien.

456. Me gustaría tener ropa cara.

457. La gente puede hacerme cambiar de opinión muy fácilmente, incluso en materias en las que creía tener ya un criterio firme.

458. Ciertos animales me ponen nervioso.

459. Puedo soportar tanto dolor como los demás.

460. Varias veces he sido el último en darme por vencido al tratar de hacer algo.

461. Me pone de mal humor que la gente me apure.

462. No tengo miedo a los ratones.

463. Varias veces a la semana siento como si fuera a suceder algo espantoso.

464. Me siento cansado una buena parte del tiempo.

465. Me gusta arreglar las cerraduras de las puertas.

466. Algunas veces estoy seguro de que otro puede decir lo que estoy pensando.

467. Me gusta leer temas científicos.

468. Temo estar solo en lugares amplios y abiertos.

469. Algunas veces me siento al borde de una crisis nerviosa.

470. Muchas personas tienen mala conducta sexual.

471. A menudo he sentido miedo en plena noche.

472. Me molesta mucho olvidarme donde pongo las cosas.

473. La persona hacia quien sentía más afecto y admiración cuando era niño, fue una mujer (madre, hermana, tía u otra mujer).

474. Me gustan más las historias de aventuras que las románticas.

475. A veces me confundo y no sé que decir.

476. Soy una persona poco agradable.

477. Me gustan los deportes fuertes como el fútbol o rugby.

478. Detesto a mi familia.

479. Algunas personas piensan que es difícil conocerme, saber como soy.

480. Paso mucho tiempo a solas.

481. Me gusta que la gente conozca mi punto de vista cuando hacen cosas que me enojan.

482. Me cuesta tomar decisiones.

483. Soy una persona poco atractiva.

484. La gente es poco amable conmigo.

485. A veces siento que no soy tan bueno como los demás.

486. Soy "cabeza dura".

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

487. Me gustó fumar marihuana.
488. La enfermedad mental es signo de debilidad.
489. Tengo problemas con la droga o el alcohol.
490. Los fantasmas o espíritus influyen en la vida de las personas, para bien o para mal.
491. Me siento desamparado cuando tengo que decidir algo importante.
492. Trato de ser paciente aún cuando me critican.
493. Cuando tengo un problema me ayuda el contárselo a otra persona.
494. Creo que puedo lograr concretar mis proyectos.
495. Creo que la gente debe “guardarse” sus problemas personales.
496. En esta etapa de mi vida me siento poco tenso o estresado.
497. Me molesta pensar en hacer cambios en mi vida.
498. Mis mayores problemas son causados por la forma de ser de alguien con quien convivo.
499. Detesto ir al médico aún cuando estoy enfermo.
500. Aunque soy poco feliz, no puedo hacer nada para modificarlo.
501. Conversar acerca de los problemas es más útil que tomar remedios para resolverlos.
502. Tengo tan arraigados uno o varios malos hábitos que es inútil luchar contra ellos.
503. Si hay que resolver un problema, le dejo la iniciativa a los demás.
504. Reconozco que cometo errores pero no puedo cambiar.
505. Me disgusta tanto lo que hago diariamente que quisiera dejar de hacerlo.
506. He pensado en suicidarme.
507. Realmente me enojo cuando interrumpen mi trabajo.
508. A menudo siento que puedo leer lo que otros están pensando.
509. Me pongo nervioso cuando tengo que tomar una decisión importante.
510. Dicen que como muy rápido.
511. Por lo menos una vez por semana me emborracho o me drogo.
512. Tuve una pérdida afectiva importante en mi vida que no puedo olvidar.
513. A veces me enojo tanto que no sé lo que digo o hago.
514. Me cuesta decir que “no” cuando me piden que haga algo.
515. Sólo soy feliz cuando estoy solo.
516. Mi vida es vacía y sin sentido.
517. Me cuesta conservar un trabajo.
518. Cometí muchos errores en mi vida.
519. Me enojo conmigo mismo por ser tan generoso con los demás.
520. Últimamente he pensado mucho en quitarme la vida.
521. Me agrada ayudar a los demás.
522. Aunque me quedara sin familia siempre hay alguien que puede ayudarme.
523. Me disgusta tener que hacer colas en cines teatros o restaurantes.
524. Nadie sabe que intenté suicidarme.
525. Todo pasa muy rápido a mi alrededor.
526. Sé que le resulto “pesado” a la gente.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

527. Después de un mal día, necesito tomar unos tragos para poder relajarme.

528. Muchos de mis problemas se deben a mi mala suerte.

529. A veces me resulta difícil dejar de hablar.

530. A veces me hago daño a mí mismo sin saber por qué.

531. Trabajo muchas horas sin que ello sea necesario.

532. Generalmente me siento mejor después de llorar.

533. Me olvido donde dejo las cosas.

534. Si volviera a nacer haría las cosas de la misma manera.

535. Me pone de mal humor que la gente con la que trabajo no haga las cosas a tiempo.

536. Cuando estoy enojado me duele la cabeza.

537. Me gusta manejar autos viejos.

538. Muchos hombres son infieles a sus parejas.

539. Últimamente, perdí las ganas de preocuparme por mis problemas.

540. Hubo ocasiones en las que me enojé y rompí cosas por haber bebido mucho.

541. Trabajo mejor cuando tengo plazos bien definidos.

542. He llegado a enfurecerme tanto con alguien que creí que iba a estallar.

543. A veces tengo malos pensamientos sobre mi familia.

544. La gente me dice que tengo problemas con el alcohol, pero yo no estoy de acuerdo.

545. Tengo poco tiempo para poder hacer las cosas que debo.

546. Últimamente, pienso mucho en la muerte y "el más allá".

547. Guardo cosas que nunca uso.

548. He estado tan enojado que llegué a golpear y lastimar a una persona.

549. En todo lo que hago, siento que me están tomando examen.

550. Estoy bastante alejado de mis familiares actualmente.

551. A veces siento que escuchan los que estoy pensando.

552. Cuando estoy triste, me hace bien visitar amigos.

553. Siento que lo que me está pasando ahora ya me sucedió antes.

554. Cuando tengo problemas serios, siento ganas de salir corriendo.

555. Me da miedo entrar a una habitación oscura, aún en mi propia casa.

556. Me preocupo mucho por el dinero.

557. El hombre debe ser la cabeza de la familia.

558. Sólo me siento relajado en mi casa.

559. Mis compañeros de trabajo entienden muy poco mis problemas.

560. Estoy conforme con el dinero que gano.

561. Generalmente tengo suficiente energía para cumplir con mis tareas.

562. Me resulta difícil aceptar elogios.

563. En la mayoría de los matrimonios, una de las personas o ambas son poco felices.

564. Casi nunca pierdo el control.

565. Me cuesta mucho esfuerzo recordar lo que me dicen.

566. Si me siento triste, trabajo mal.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

567. La mayor parte de los matrimonios no muestran que están enamorados uno del otro.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

### **DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA**

El Inventario de Personalidad de Minnesota (MMPI- 2) esta compuesto por 567 ítems, de opción dual de respuesta “verdadero” o “falso”. El evaluado debe indicar una única opción de respuesta, de acuerdo al grado en que considere que cada afirmación se aplica o no a si mismo. El inventario nos permite indagar las características básicas de la personalidad, a través de una serie de escalas, básicas (compuesta por las escalas de validez y clínicas) y adicionales (escalas de contenido, suplementaria y adicional). Los ítems que conforman las escalas básicas los encontraremos hasta el número 370, evaluando los restantes, las escalas adicionales. Las escalas clínicas indagan, en el caso que existiese, la presencia de sintomatología psicopatológica, características de personalidad como introversión/extroversión y preferencias e intereses que están asociados al género del evaluado. Las escalas de validez le permiten al evaluador conocer el grado de “credibilidad del protocolo” y la presencia de sesgos en las respuestas. Entendemos por “sesgo”, si el evaluado ha contestado los ítems con cierta tendencia a mostrar una buena imagen de si mismo o exagerando sus síntomas. Además nos permite ver, si el evaluado ha contestado los mismos en forma honesta, prestando atención al contenido. Las escalas adicionales nos permiten ampliar la información obtenida por medio de las escalas básicas, permitiéndonos discriminar el contenido y carácter de los síntomas.

### **ADMINISTRACIÓN DE LA PRUEBA**

***Materiales para la administración:*** Protocolo de preguntas y grilla de respuestas

Para la Administración de la prueba, es necesario tomar el tiempo total desde que el evaluado comienza a contestar hasta que finaliza todo el protocolo pero no es una prueba de tiempo.

Recuerde que la prueba debe ser aplicada en un sitio cómodo y libre de distracciones. Es importante que lea el material antes de utilizarlo y que el evaluado conteste el inventario completo (las 567 preguntas), el protocolo no debe ser evaluado, dado que tanto “evaluador” como “observador” deben estar presentes durante la administración para registrar los datos significativos de la misma como para contestar las inquietudes del evaluado. Complete los datos sociodemográficos correspondientes al sujeto evaluado en el sitio indicado para tal fin, no olvidando determinar el nivel de escolaridad del sujeto, su grado de lectura y nivel de comprensión del texto. Conteste las dudas del evaluado, si las hubiera, sin emitir juicios de valor ni influir en las respuestas, diciendo por ejemplo: “elija la característica que sienta que se aplica con mas exactitud a usted”. Si el evaluado eligiera no responder un ítem, marque el mismo con un circulo rojo, asegurándose de este modo que el sujeto no olvido responder algún reactivo. Al finalizar la prueba, vuelva a al/los ítem/es sin contestar e intente que el sujeto los responda. Si el sujeto expresa su imposibilidad de responder, anote los motivos y desista. Recuerde que la información obtenida a través de la prueba, presenta mayor validez si el evaluado responde a todos los ítems de la misma.

### **EVALUACIÓN**

Materiales para la evaluación: Protocolo de preguntas, grilla de respuestas, clave de corrección o programa computarizado para la carga de los datos y perfil según género del evaluado.

Nota: Nos basaremos en el modelo de interpretación propuesto por Butcher. Para mayor información consultar Butcher, J.N.(1999), MMPI-2 Guía para principiantes, tr. Gloria Padilla Sierra (2001). Editorial Manual Moderno, México. Tercer reimpresión, (2003).

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

Calificación: cuando evaluamos un protocolo del MMPI-2, existen dos maneras de calificarlo, la forma manual y por medio de programas computarizados. A los fines de aprendizaje, en la cursada utilizaremos la forma manual con opción del procesamiento computarizado en los talleres correspondientes. Para llevar a cabo la puntuación, debemos conocer previamente los dos tipos de puntuaciones, la Puntuación Bruta (PB) o puntuación directa y la puntuación T. Las PB se obtienen sumando el número de “acuerdos” entre la respuesta del sujeto y la clave de corrección (ver Anexo para clave de corrección). La clave de corrección es elaborada por el autor, allí se encuentran indicados los ítems significativos, es decir aquellos que nos brindan información relevante a cada escala y en qué modo deben ser respondidos para ser indicativos de patología.

( Ben Porth, Tellengen, 2015)

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

#### Anexo 4: CAE Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

A continuación se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Para contestar debe leer cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente para hacer frente a situaciones de estrés. Marque con una X la opción que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones más estresantes vividas recientemente (aproximadamente durante el último mes).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi

siempre

#### ¿Cómo se ha comportado ante situaciones de estrés?

		0	1	2	3	4
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal					
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema					
4	Descargué mi mal humor con los demás					
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas					
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía					
7	Asistí a la Iglesia					
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
10	Intenté sacar algo positivo del problema					
11	Insulté a ciertas personas					
12	Me enfoqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)					
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18	Me comporté de forma hostil con los demás					
19	Salí al cine, a cenar, a dar una vuelta, etc. para olvidarme del problema					
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema					
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación					

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mi más importantes					
		0	1	2	3	4
25	Agredí a algunas personas					
26	Procuré no pensar en el problema					
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación					
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
30	Me di cuenta de que por mi mismo no podía hacer nada para resolver el problema					
31	Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”					
32	Me irrité con alguna gente					
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema					
34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicaran cuál sería el mejor camino a seguir					
35	Recé					
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran					
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor					
39	Luché y me desahugué expresando mis sentimientos					
40	Intenté olvidarme de todo					
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesite manifestar mis sentimientos					
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar					

(Calros Nava Quiroz, Patricia Ollua Méndez, Cynthia Zaira Vega Valero y Roció Soria Trujano, 2010)

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

## Anexo 5: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Este cuestionario nos ayuda a un diagnóstico aproximado de burnout en el cual se evalúa diversos factores que incluyen la fatiga crónica, ausentismo, irritabilidad, trastornos de sueño, incapacidad de concentrarse en el trabajo, úlceras, adicciones, desórdenes gástricos, distanciamiento, disminución del rendimiento, tensión muscular, sufrimiento afectivo, acciones hostiles, agotamiento físico, sentimientos de impotencia, conflictos, falta de motivación, descontento y trastornos de sueño.

### MÉTODOS PARA EVALUAR EL SÍNDROME BURNOUT.

Aspecto evaluado Respuesta a Sumar:

- Agotamiento Emocional 1,2,3,6,8,13,14,16,20
- Despersonalización 5,10,11,15,22
- Realización Personal 4,7,9,12,17,18,19,21

Las claves para la interpretación de este cuestionario son:

- Subescala de agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.
- Subescala de despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
- Subescala de realización personal: evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Estas tres escalas tienen una gran consistencia interna, considerándose el grado de agotamiento como una variable continua con diferentes grados de intensidad.

Puntuaciones altas, en las dos primeras subescalas y baja en la tercera definen la presencia del síndrome.

Dispositivo grupal desde el Modelo Integrativo focalizado en la Personalidad para el control de estrés en psicólogos del Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 Austro.

Nombres y Apellidos \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Nivel Profesional \_\_\_\_\_ Trabajador de oficina Sí\_\_ No\_\_

Marque con una X según corresponda:

Determinación del Síndrome de Burnout	Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
1. Me siento emocionalmente defraudado de mi trabajo							
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado							
3. Cuando me levanto en la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado							
4. Siento que puedo comunicarme fácilmente con las personas que tengo que relacionarme con el trabajo							
5. Siento que estoy tratando a algunos de mis subordinados como si fueran objetos impersonales							
6. Siento que tratar todo el día con personas me cansa							
7. Siento que trato, con mucha efectividad, los problemas de las personas a las que tengo que atender							
8. Siento que mi trabajo me está desgastando							
9. Siento que estoy influyendo en la vida de otras personas a través de mi trabajo							
10. Siento que mi trato con la gente es más duro							
11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente							
12. Me siento muy enérgico en mi trabajo							
13. Me siento frustrado por mi trabajo							
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo							
15. Siento indiferencia ante el resultado del trabajo de las otras personas							
16. Siento que trabajar con la gente me cansa							
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en el trabajo							
18. Me siento estimulado después de haber trabajado estrechamente							
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo							
20. Me siento como si estuviera en el límite de mis posibilidades							
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada							
22. Me parece que mis subordinados me culpan de algunos de sus problemas							

(Maslach, 1981)