

DOI: https://doi.org/10.46296/qt.v5i9edespmar.0052

EFICACIA Y EFICIENCIA DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA PARA AFRONTAMIENTO DE RIESGOS PSICOSOCIALES POR TELETRABAJO

EFFECTIVENESS AND EFFICIENCY OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR COPING WITH PSYCHOSOCIAL RISKS DUE TO TELEWORKING

Cheme-Villamar Marina 1*; Giniebra-Urra Ricardo 2

¹ Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador. Correo: mcheme6219@utm.edu.ec. ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3429-8111

² Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador. Correo: ricardo.giniebra@utm.edu.ec. ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6102-8205

Resumen

El presente artículo de revisión se efectúa con la finalidad de demostrar la eficacia y eficiencia de la terapia racional emotiva conductual de Ellis (TREC) como alternativa de abordaje a los riesgos psicosociales ocasionados por el trabajo. Analiza los riesgos actuales ocasionados por la modalidad de teletrabajo en el contexto de la pandemia del SARS-Cov -2 a la que pueden estar expuestos los docentes como población potencialmente vulnerable. Se basa en una metodología analítica-descriptiva utilizando como método el análisis documental de 100 documentos provenientes de diferentes bases de datos y repositorios de información de varias universidades de América Latina y Europa. Concluyendo que la TREC mantiene recorrido en diversos tratamientos psicológicos con resultados altamente significativos como también ha aportado en la terapia cognitiva conductual, por consiguiente, aportaría a identificar los pensamientos irracionales y brindaría aporte en el tratamiento a los efectos de los riesgos psicosociales que afectan a la salud emocional.

Palabras clave: Terapia racional emotiva conductual, Teletrabajo, Riesgos psicosociales, Afrontamiento.

Abstract

The present review article is carried out with the purpose of demonstrating the efficacy and efficiency of Ellis' Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) as an alternative approach to psychosocial risks caused by work. It analyzes the current risks caused by the telework modality in the context of the SARS-Cov -2 pandemic to which teachers may be exposed as a potentially vulnerable population. It is based on an analytical-descriptive methodology using as a method the documentary analysis of 100 documents from different databases and repositories of information from various universities in Latin America and Europe. Concluding that the TREC has been used in several psychological treatments with highly significant results as it has also contributed in cognitive behavioral therapy, therefore, it would contribute to identify irrational thoughts and would contribute in the treatment of the effects of psychosocial risks that affect emotional health.

Keywords: Rational emotive behavioral therapy, Telework, Psychosocial risks, Coping.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 06 de enero de 2022. Fecha de aceptación: 24 de febrero de 2022. Fecha de publicación: 04 de marzo de 2022.



1. INTRODUCCIÓN

La terapia de enfoque cognitivo conductual de la línea racional emotiva de Albert Ellis, por su trayectoria y evidencia de estudios aportaría a la gestión y afrontamiento de los riesgos psicosociales del teletrabajo en el contexto del SARS-Cov -2, donde la colectividad de docentes se vieron forzados a salir de las clases presenciales (Argudo & Tenecela, 2020), llevándolos a establecer diferente estrategias, desarrollando habilidades psicosociales en cuanto a la continua modernización de equipos herramientas digitales, la adaptación constante ٧ preparación conocimientos sólidos del uso, aislamiento social y manejo de las herramientas digitales, conllevando a que algunos puedan presentar pensamientos irracionales comportamientos desadaptativos.

Los riesgos psicosociales considerados altamente perjudiciales en la salud emocional cuando no son identificados y abordados es probable que causen alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión es decir que la detección debe ser fundamental considerando al individuo en su

integralidad y respetando su individualidad. Para desarrollar estrategias de solución y prevención se deben tomar en cuenta sus percepciones frente a la realidad del trabajo.

El presente trabajo aborda la eficacia y eficiencia de la terapia antes referida. Para su comprensión se debe considerar que está enmarcada en la vida personal de Ellis, derivada de su actuación frente a sus propios problemas de orden Por ello, psicológico. resulta interesante la aplicación de esta terapia en la promoción de la salud mental de los individuos, en este caso, tomando como referencia a los docentes.

2. METODOLOGÍA

metodología empleada analítica-descriptiva. Contempla la indagación de literatura comprendida de los años 2015 a 2021 en bases de datos de Google Scholar, Repositorios de Universidades de Perú, Panamá, Cuba, Ecuador entre otras y Scielo, aplicando análisis documental de diferentes artículos, libros digitales y tesis. Se seleccionan un total de 100 documentos, siendo 70 registrados



en el programa Zotero para su repaso y citados 29 como encuadre teórico evidenciados en la referencia bibliográfica.

3. DESARROLLO

Presupuestos teóricos de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis (1913-2007)

Albert Ellis el terapeuta más acreditado y reconocido por su teoría de la psicología cognitiva, consagró su vida a divulgar su terapia con la idea de ayudar a los individuos y de esta forma contribuir a aliviar el sufrimiento humano. A su vez escribió un total de 70 libros y más de 800 artículos (Chávez, 2018).

Ellis debido a que sus pacientes no mejoraban decidió cambiar su línea terapéutica (psicoanálisis) por una más eficiente. Por ello, en 1955 formuló la terapia racional emotiva con el propósito de que los pacientes aprendieran identificar а tendencias destructivas mediante lo racional, emocional, conductual y restaurar su potencial constructivo para una vida más feliz y plena. Desde los 16 años defendía que si las personas desarrollaban una

filosofía sana en su vida raramente tendrían pasar que por algún trastorno psicológico. Por tanto, no solo era un modelo terapéutico para atender las necesidades psicológicas, también sino modelo aplicado como filosofía para la vida donde el individuo mantendría el arte contacto con del conocimiento, la dialéctica como habilidad del diálogo, argumento y debate. Al pasar los años y por su interés de perfeccionar la técnica terapéutica, en 1993 modificó e incluyo la dimensión conductual en conjunto con su colega Dr. Robert Harper con el fin de hacerla más aplicada de forma completa individual y grupal.

La filosofía de esta terapia se centra en la aceptación absoluta de la realidad, que radica en un primer momento en registrar la realidad, aunque sea desagradable. Le sigue el creer que, si hay un hecho, no existe una razón para negar la existencia de esa realidad. Se deben evitar las evaluaciones en su totalidad, respeto a los demás y del sujeto sobre sí mismo, aunque existan situaciones que no agraden a la persona. El mantener este



núcleo filosófico en mente ayudará a tolerar las cosas que no se pueden cambiar, evitará malestares psicológicos innecesarios y aumentará la posibilidad de cambiar las cosas que se pueden cambiar (Lega et al., 2017).

Ellis logró fundamentar su terapia en seis principios basado en que el pensamiento es un aspecto importante que genera las Si emociones humanas. estos pensamientos son disfuncionales son el factor decisivo para causar malestar emocional. Para terminar con los problemas emocionales considerando que primero se debe comenzar con análisis del identificando pensamiento los múltiples factores que giran en el individuo.

El principio de la TREC establece que el comportamiento de las está estrechamente personas relacionado con la emoción, por lo cual se debe dar atención a los factores actuales que causan molestia y, por último, las creencias no son fáciles de modificar pues se necesita de mucho trabajo, esfuerzo práctica en la identificación, aceptación y cambio.

Ellis planteaba como hipótesis que, si la meta general del individuo es permanecer vivo, evitar las penas innecesarias y renovar a sí mismo, debería tomar en consideración submetas para lograrlo, sin embargo, en su mayoría no las considera, se esfuerza más en las metas de supervivencia, para evitar emocionales alteraciones padecimientos innecesarios que las acompañan, enfocándose en autoactualización y felicidad. En consecuencia. invitaba los diferentes terapeutas que ayudaran en la gestión de aquella submetas en sus diferentes pacientes, lo cual, argumentaba que la raza humana se comporta como los animales en tanto creadores de signos, símbolos lenguaje conllevando а la elaboración de procesos de percepción, movimiento, pensamiento y emoción. Estos están concadenadas con la necesidad. la cual, va sosteniendo las ideas irracionales limitando a la persona en su entendimiento y alterando sus otras dimensiones como la social, laboral y familiar (Enríquez, 2016).

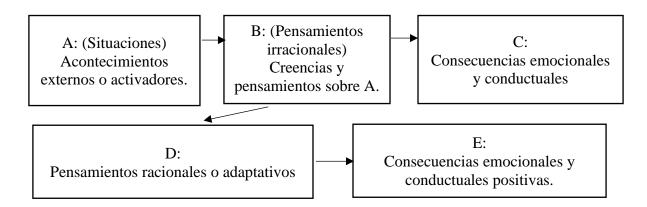
Esta terapia detecta e interviene en esas ideas irracionales llevando al paciente a su modificación de forma



racional, realista y adaptativa. Este modelo esta esquematizado en las siglas A-B-C-D-E, que se representan, A: acontecimientos externos, hechos activadores, B: pensamientos, ideas, creencias y autoverbalizaciones generadas por los acontecimientos ocasionados por A, C: emociones y conductas

ocasionadas por B, D: surge como debate para modificar B (pensamientos e ideas) y, por último, E: las resultados emocionales y conductuales positivas por cambios de pensamientos, ideas, creencias y autoverbalizaciones (Serrano & Godoy, 2016).

Figura 1.



Estas creencias se sostienen en argumentos que no están basados en la realidad sino en supersticiones e ideas mágicas carentes de lógica las cuales no ayudan a alcanzar metas o propósitos. Al tener el individuo estas creencias pueden presentar rigidez, poca flexibilidad, estar cerrado, dogmático, absolutista, fanático y juzgar a los sujetos desde diferentes puntos de vista (Lega et al., 2017).

La caracterización de estas creencias irracionales como pseudonecesidades consideradas con los deberías y, de esta forma surge la carga emotiva derivada de esas exigencias absolutistas en tremendismo, no soportarlo y condena o autocondena hacia sí mismo o los demás.

Esta terapia se desarrolló con el objetivo de cambiar procesos de pensamientos irracionales siendo la base de las alteraciones psicológicas del sujeto, sostenidas por creencias, las cuales se deben reestructurar para el cambio cognitivo. La persona



debe identificar la génesis filosófica de sus propios problemas y su búsqueda de solución para el fortalecimiento de sus respuestas yoicas (Soplopuco, 2019). Esta alteración cognitiva Ellis la citaba como la opresión de los "debo" y "deberías" (Ramos, 2016).

Para psicodiagnóstico, Ellis el sostenía era fundamental que los pacientes descubrir las en filosofías creencias 0 que ocasionaban perturbaciones. ΕI tendría cuatro terapeuta instrumentos presentes siendo; un conocimiento y valoración completa de la cognición, la misma que impacta en la conducta y el afecto; una comprensión de las ideas irracionales básicas que van creando perturbaciones psicológicas; las confianza en la validez de la terapia compromiso de entender al paciente bajo esta técnica y; por último, la habilidad de la entrevista general como parte de la anamnesis, basándose en técnicas cognitivas, emotivas y conductuales. Resulta fundamental reconocer en cuatros detección de los pasos, la problemas, las creencias irracionales, los problemas sobre los

problemas y establecimiento de las metas (Ellis & Russell, 1990).

Pueden existir creencias irracionales; sin embargo, estas pueden estar ayudando o aportando a la vida del individuo, aunque los demás crean que son irreales. Por consiguiente, la detección juega un papel muy importante para después en terapia llegar a la modificación de la perturbación emocional la cual se sostiene de esas creencias dogmáticas y absolutistas.

Con base al Manual de Terapia Racional Emotiva de Ellis de 1990 se identifican las principales técnicas predominando la persuasión en la reestructuración cognitiva como eje principal de la terapia, se detallan las siguientes:

Cognitivas: discusión y debate de las creencias (basándose en argumentos empíricos, lógicos o pragmáticos con estilos socrático, didáctico. chistoso/juguetón y revelador de sí mismo): entrenamiento en autoinstrucciones (utilizadas para los individuos que presenta dificultades intelectuales dirigida por el terapeuta desde comentario verbal, registro de apuntes en tarjetas,): У



distracción cognitiva e imaginación (asignación de tareas, relajación progresiva y varias distracciones aplicando la imaginación utilizada en casos extremadamente necesarios).

- Emotivo: imaginación racional emotiva y técnicas humoristas.
- Conductual: tareas para la casa, tareas de tomar riesgo, entrenamiento de habilidades, ejercicios de ataques de la vergüenza, ejercicios de permanecer allí. desensibilización en vivo, aplicación del condicionamiento operante en cuanto a esfuerzos positivos o autocastigos.

Mediante la revisión bibliografía la terapia de Ellis mantiene recorrido amplio en diferentes líneas del tiempos en diversas temáticas para dar respuestas a las diferentes alteraciones psicológicas del individuo, en Perú se aplica un estudio (Casanova, por 2020) basado en un programa para reducir la agresión en adolescentes, con muestra de 75, aplicando sesiones ocho sesiones. Concluyendo que logro en estos participantes reducir la agresión en las dimensiones de

agresión física, verbal, la ira y hostilidad como afrontamiento a las circunstancias de conflicto.

Soplopuco (2019), planteó terapia en la depresión de adolescentes de una unidad educativa, con la muestra de 24 y los resultados pertinentes a la dimensión de total de depresivo, existía un nivel alto del 41.7% y nivel medio 58.3%, por cuanto al total de la dimensión positivo alcanzo un nivel bajo de 91.7%. Concluyendo efectos favorables en disminución a sintomatología. Terapia evidencio mayor eficacia en ansiedad y depresión, adaptándose a las especificidades de las etapas de la niñez y adolescencia para su abordaje (Simón et al., 2016).

Ruiz (2015) corrobora la eficacia de esta terapia mediante un programa de manejo de la ira en estudiantes de Psicología, con muestra de 30, divididos en un grupo de control y experimental. Concluyendo alcanzó a probar como la terapia comenzó hacer efectos en los participantes para hacer consciente sus pensamientos previo a una respuesta emocional, en cambio, (Chicaiza, 2017), planteó programa en modificación de ideas



irracionales con personas muestra codependientes, de 25 participantes, por consiguiente, logró identificar y modificar varias ideas favoreciendo irracionales la aceptación, adaptación, adherencia al tratamiento con enfoque a los pensamientos disfuncionales, modo que estaban sostenidos en estigma hacia sí mismo y las afectaciones de la codependencia, logrando mejorar la percepción y pensamientos racionales en cuanto al sentido de la vida.

En Cajamarca (Castañeda & Lingan, 2018), efectuaron un programa enfocada en los efectos de esta terapia relacionada a la agresividad de estudiantes de tercero grado del nivel secundario, muestra de 24 estudiantes entre 13 a 15 años sosteniendo diez sesiones de 90 minutos durante un mes y medio. Los resultados de dicho programa reflejaron para los autores efectividad en cuanto la reducción de la agresividad de los participantes mejorando el autocontrol de las agresiones tanto física, verbal como también la ira y hostilidad.

A nivel local, Jiménez (2018), plantea como estudio de caso y aplicación de terapia en la Eficacia en la reducción de estrés en un personal de la Policía de Babahoyo, que mediante las pruebas llevo a un diagnóstico de acuerdo al CIE 10-F43 (Reacciones estrés graves y trastorno de adaptación) aplicando la técnica de reestructuración cognitiva de pensamientos disfuncionales y respiración profunda diafragmática respiratoria con respuesta favorable a la reducción del estrés y mejorando sus relaciones familiares.

Enríquez (2016), lleva a cabo terapia mediante sesiones grupales para la reducción de la sintomatología depresiva en paciente de insuficiencia renal crónica, con muestra de 25 pacientes, al cual mostraron sintomatología de humor deprimido, presencia de insomnio y síntomas sintomáticos. Concluyendo que mediante la terapia se consiguió el fortalecimiento en cuanto a la percepción de control relacionada a enfermedad la tratamiento, mediante las técnicas cognitivas, emocional y conductual.

Lizano (2015), consigue reducir con terapia grupal los rasgos de conductas disocial en adolescentes, con muestra de 32, divididos en 16 como grupo de control y los otros de grupo experimental. Con la



aplicación de 9 sesiones terapéuticas enfocándose en las técnicas de desarrollo de habilidades sociales, reestructuración cognitiva con el entrenamiento de la aplicación del modelo ABC, entrenamiento de la empatía, desarrollo de proyectos de vida, autocontrol de la ira e impulsos.

Aporte a la terapia cognitivo conductual (TCC)

La terapia cognitivo-conductual surge del agrupamiento de la terapia cognitiva conductual, siendo У reconocida y utilizada a nivel mundial por sus tratamientos eficaces frente las diversas alteraciones psicológicas del individuo. Apoyada por varios autores y sus principales exponentes que aportaron fueron Albert Ellis (1913-2007) quien desde sus inicios estudió y diseño la terapia racional emotiva para luego agregar el área conductual lo que actualmente se conoce como TREC, fundamentada en que la emoción y la conducta derivan de la percepción e interpretación de los diferentes acontecimientos, y Aaron Beck 1921 con su teoría cognoscitiva de la depresión, direccionada pensamientos desadaptativos de sí

mismo, su entorno y futuro a lo que Beck Ilama "la tríada cognitiva", trasladando al individuo a distorsiones cognitivas y sentimientos perjudiciales (Simón et al., 2016).

La TCC está orientada para abordar trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo, pánico, ansiedad, agorafobia, fobia social, depresión, bipolaridad y de la personalidad. También es particularmente eficaz en adicciones como la ludopatía, alcohol o cocaína y otros trastornos del orden sexual (Cortez et al., 2015).

Desde la unificación y creación de TCC como un tratamiento a corto plazo centrada en los problemas del aquí У ahora, su objetivo fundamental es ayudar a que los pacientes identifiquen y cuestiones sus propios o ajenos sentimientos, lo cual reconozca por su pensamiento patrón de У comportamiento, y de esta forma lograr la independización del individuo para que tenga una vida más saludable (Broks, 2019).

Las técnicas aplicadas derivan de un sin número compartidas también con las de TREC, enfocadas a la



reestructuración cognitiva, entrenamiento de relajación y estrategias de afrontamiento y exposición basada en lo cognitivo-conductual (Cortez et al., 2015).

Afrontamiento a los riesgos psicosociales por teletrabajo

El teletrabajo es considerado una modalidad relativamente contemporánea, vinculada con el manejo de la tecnología que de forma simultánea ha logrado espacio a nivel mundial como parte de representaciones laborales, se la considera una excelente opción laboral para algunas personas con algún tipo de limitación que impida su traslado al trabajo cotidiano, como para aquellos que encuentran de residencia de otras ciudades, países (Santillán 2020).

La Organización Internacional del Trabajo enfatiza que los factores de riesgos psicosociales son particularidades de las condiciones de trabajo que inciden a la salud de los trabajadores afrontando desde lo psicológico y fisiológicos de la presencia del estrés, el mismo que da respuestas físicas y emocionales, considerando que no es un trastorno como tal, sino la primera respuesta

del individuo frente a uno o más riesgos psicosociales.

La Agencia Europea para Seguridad y Salud en el Trabajo refiere que, los riesgos descienden del trabajo basado en las deficiencias del diseño, la estructura y la diligencia, como también la limitada interacción social, el cual, puede tener efectos a nivel mental, físico o sociales, originando estrés laboral, debilidad o melancolía, por ello, se debe diferenciar de una carga laboral, para implementar medidas desde un enfoque de prevención y detección buscando gestionar del orden lógico sistemático, considerando que los empleadores la tienen responsabilidad de organizar, evaluar y gestionar políticas para la garantización de la salud mental y física de su personal.

ΕI teletrabajo antes era una modalidad aplicada alta con relevancia en otros países, los cuentan mismos la que con infraestructura tecnológica apropiada, debido al suceso del Sars-Cov-2 modalidad es una aplicada con mayor relevancia como alternativa para continuar con las diversas actividades el sistema



Por educativo. tanto, desplegó diversas estrategias debido a la interrupción de clases presenciales, implementando modalidades de sincrónicas aprendizaje 0 asincrónicas, uso de diferentes herramientas tecnológicas como Teams, Zoom entre otras, como también apoyo y traslado de los educadores comunidades ٧ educativas, el cuidado a la salud y sostener integralmente estudiantes CEPAL (2020).

Las investigaciones sostenidas en cuanto al uso de las TICs existen diferentes posturas en cuanto al manejo extenso de las tecnologías induce a la presencia de tecnoestrés, para ello en el estudio reciente del Observatorio de prevención riesgo laborales (2020) en países de España, Ecuador, México, Colombia y otros. Con la muestra de 697 trabajadores de edades 44 años de diferentes áreas al cual el 67% pertenece а España. Las conclusiones de este estudio ubican que el uso continuo del teléfono móvil es visto como una amenaza en un 60% de los encuestados siendo percibido como una amenaza psicosocial, también como

incomodidad experimentan ٧ dispersión mental, quienes sostienen que su atención pueden focalizarla unas cuantas veces, después presentan dificultad en el afectaciones sueño. físicas psicológicas como irritabilidad, ansiedad, desinterés, temor entre otros. La presencia de problemas de rendimiento laboral y relaciones intrapersonales e interpersonales en un 58% generado por el uso de TICs; también existen una valoración del 40% como experiencia positiva con una excepción del 2% de experiencia negativa.

Los riesgos psicosociales son aquellas contusiones, malestares y enfermedades relacionadas con efectos negativos a nivel mental, social y física del trabajador siendo expuesto а realizar diversos trabajos. Desde la parte emocional o mental existen diferentes posturas de ventajas como desventajas y esta última existe literatura en cuanto hay mayor cansancio, percepción de exclusión del grupo laboral, aislamiento (Nunes et al., 2019).

Existen investigaciones que presenta evidencia en cuanto la temática, por su parte Cassini (2015)



explica las percepciones de docentes frente a los riesgos, el cual, hacen énfasis en variables de intensidad laboral, exigencias emocionales. manifestación de violencia laboral, los mismos que repercuten sobre su salud de orden física y emocional.

Estudio en Chile en cuanto el cuidado humanizado frente a estos riesgos en personal de enfermería, llegando a la conclusión de la incidencia en la práctica de sus cuidados frente a dos dimensiones como: exigencias psicológicas llevando а un desbalance motivacional. trabajo activo desarrollo de habilidades: considerando niveles de estrés, este estudio, muestra también nivel alto de percepción de riesgos psicosociales y, el nivel alto de entrega de cuidados humanizados (Ramos & Ceballos 2018).

En Colombia (Parra et al., 2021) realizan la investigación de las causas y consecuencias de estos ocasionados riesgos por el teletrabajo en el personal del área de identificando gerencia, que el manejo de las TICs, funciones laborales y tiempo en familia, aislamiento social y la asignaciones

de funciones conlleva en este grupo a tecnoestrés. Por otro lado, Barrera et al (2019) aportaron en la construcción del Manual de Prevención de Riesgos Psicosociales.

A nivel local Granda & Sosa (2021) proponen investigación una descriptiva determinar para analizar tecnoestrés. con 101 docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo. Concluyen que el 61,4% reflejan niveles muy bajos en al cual tecnoestrés utilizan adecuadamente las TICs y en cambio el 37,6% mostraron niveles medios bajos y medios altos de tecnoestrés. Por otra parte (García, 2021) plantea en su tema características del teletrabajo en aislamiento en Pichincha, con la muestra de 790 aplicando la técnica bola de nieve, de forma general concluye en su estudio, que la modalidad de teletrabajo a pesar de ser nueva y limitada experiencia, los teletrabajadores sienten que tienen autonomía, buena percepción de su organización, y a pesar de la carga laboral, largas jornadas y familiar se muestran a gusto y motivados.

Fundamental considerar que al estar frente a estos riesgos el individuo



aplica estrategias de afrontamiento y de acuerdo a la literatura de (Delgado & Lariza. 2020) son conjuntos de respuestas emocionales. cognitivas comportamentales que los sujetos usan para manejar У tolerar situaciones adversas, tratándose de un proceso complejo que requiere de habilidades para adaptación cambio y está relacionado con las condiciones del sujeto para la manifestación de las mismas. Correlacionando desde la psicología como la capacidad que tiene una persona para hacer frente circunstancias adversas. gestionando desde diferentes áreas sean internas o externas.

La forma de afrontar ha sido definida por diferentes autores como la capacidad cognitiva y conductual frente a situaciones cambiantes de orden externa o interna, las mismas que pueden ser evaluadas como desbordantes o exuberantes que de acuerdo a (Mayordomo et al., 2015) existen dos tipos; mirada en el problema que tiene como finalidad manejar o alterar la dificultad que causa incomodidad y, la emocional relacionada el manejo con

regulación emocional frente a la dificultad.

Frente posible а un riesgo psicosocial el individuo responderá desde diferentes dimensiones, siendo desde lo cognitivo en cuanto ideas, pensamientos, los mismos que pueden ser racionales irracionales y, esto trasladará a comportamientos adaptativos 0 desadaptativos, debido a estos riesgos en el teletrabajador puede presentar alteraciones psicológicas tal como estrés, perturbaciones psíquicas como ansiedad, estados depresivos, irritación, los mismos, que se originan por el agotamiento mental por tanto enmarcar detección primaria para su respectivo abordaje integral.

A partir de estos antecedentes, es fundamental considerar cuales pautas o estrategias psicológicas ayudan al bienestar de este colectivo tomando en consideración la terapia de Ellis, para ello es primordial reconocer el proceso evolutivo del individuo también como su manifestación multidimensional, y, las redes de apoyo para el manejo de las situaciones que compromete de forma prolongada al estado de



ánimo de los educadores, garantizando de esta forma el trabajo interdisciplinario (Morales, 2018).

Se toma en consideración este modelo de psicoterapia de Ellis, por su aporte en la identificación de sus dimensiones racionales y emocionales y conductuales. El ser humano presenta alteraciones en su pensamiento afianzando el diálogo interno o autoverbalizaciones que no están ajustadas a la realidad, y, por ende, determinan emociones y conductas desadaptativas.

El trabajar con esta terapia puede presentar en ciertos momentos complejidad en las técnicas debido al reconocimiento de las creencias y pensamientos irracionales (Vega, 2018). Ellis recalca cuatro limitaciones dentro del proceso de la terapia de la siguiente manera: se debe tener en cuenta el impacto de los métodos activos debido a la posibilidad de pacientes o clientes de no estar de acuerdo con esa técnica. evitar sobrecargar el uso de técnicas dramáticas, lo cual, el terapeuta considerara el momento y paciente, seleccionado cuidadosamente los métodos activos У dramáticos, destacando que son más útiles para

los que manejan la intelectualidad como defensa.

4. CONCLUSIONES

De acuerdo a la revisión bibliografía la terapia de Ellis mantiene aportes a la terapia cognitiva conductual en estudios de la cognición y conducta. sostenidas en sus principios que los comportamientos disfuncionales derivan de la disfunción en los procesos **Estos** cognitivos. enfoques presentan eficacia y eficiencia en diferentes problemáticas psicológicas, sin embargo, Ellis en su enfoque sostiene el rol que juega parte emotiva-emocional individuo. y su importancia de abordarlas en terapia como complemento a las dos dimensiones, de modo, que esta terapia mantiene aspectos constructivistas, emotivosconductuales e integrativos además, cuenta con aspectos existenciales y humanistas, resaltando siempre su área emotiva a diferencia de otros enfoque terapéuticos en especial de la terapia cognitiva conductual.

Las investigaciones revisadas de tipo descriptivas de los riesgos psicosociales evidencian las diferentes alteraciones psicológicas,



las cuales se enfrentan los individuos desde la presencia de estrés, ansiedad, desmotivación, sintomatología depresiva, irritabilidad, desgano entre otras, por ende, su atención, detección y tratamiento serian la estrategia para mantener bienestar emocional.

En consecuencia, se plantea que desde esta terapia se logre abordar de los efectos los riesgos psicosociales ocasionados por teletrabajo que estén afectando a los docentes considerando como eje principal, la evaluación primaria para la identificación de la sintomatología, asimismo, los diferentes estudios cuasiexperimentales que demuestran eficacia y eficiencia para su tratamiento, como también revisar otros estudios. Igual tener presente las limitaciones de la terapia en especial individuos con características de psicosis.

BIBLIOGRAFÍA

Argudo, M., & Tenecela, M. (2020).

Educación con Tecnología en una Pandemia: Breve Análisis. Revista Scientific, 5(17), 292-310. Recuperado: https://doi.org/10.29394/Scien

tific.issn.2542-2987.2020.5.17.16.292-310

Barrera, L., Casas, M., & Lizarralde, Α. (2019).Manual prevención de riesgos psicosociales en teletrabajadores. **Tesis** Universidad Católica. Recuperado: https://repository.ucatolica.ed u.co/handle/10983/23937.Pdf

Broks, E. (2019). Terapia Cognitivo Conductual.

Casanova, M., & Monteagudo, V. (2020). «Programa de terapia racional emotiva para reducir la agresión en adolescentes». [Tesis]. Universidad César Vallejo. Recuperado: https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49494? show=full

Cassini, J. (2015). Percepciones de los factores de riesgo psicosociales en el trabajo: Una experiencia con los trabajadores no docentes de la UNLP. Orientación y sociedad, 15, 0-0.

Castañeda, M., & Lingan, W. (2018).

Efectos de un Programa de
Terapia Racional Emotiva
Conductual en la Agresividad
de Estudiantes. Universidad
Privada Antonio Guillermo
Urrelo. Recuperado:
http://repositorio.upagu.edu.p
e/handle/UPAGU/779



- Chávez, A. (2018). La vida y obra de un terapeuta Cognitivo: Albert Ellis (1913-2007). Revista de Psicología. 5 (1), 135-146. 5. Recuperado: https://revistas.ucsp.edu.pe/in dex.php/psicologia/article/vie w/32
- Chicaiza, D. (2017). Modificación de ideas irracionales mediante terapia racional emotiva en personas codependientes. Recuperado: http://repositorio.utn.edu.ec/h andle/123456789/7263
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. CEPAL. Recuperado: https://www.cepal.org/es/publi caciones/45904-laeducacion-tiempos-lapandemia-covid-19
- Cortez, E., López, J., Mejía, A., & Salgado, D. (2015). Modelo Cognitivo Conductual y la Terapia Emotiva. 258.
- Delgado, C., & Lariza, H. (2020).

 Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martin, durante la pandemia COVID-19.

 Recuperado: http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/3804
- Ellis, A., & Russell, G. (1990). «Técnicas esenciales y procesos básicos de la Terapia Racional Emotiva». En Manual de Terapia

- Racional-Emotiva (Vol. 2, p. (220).
- Enríquez, S. (2016). "Reducción de sintomatología depresiva a través de terapia racional emotiva en pacientes que padecen insuficiencia renal crónica que acuden a la clínica dial Ibarra, en período marzo-julio 2016 ". [[Tesis de pregrado, Universidad Técnica Norte].]. Recuperado: http://repositorio.utn.edu.ec/h andle/123456789/5905
- García, P. (2021). Estudio de las características del teletrabajo en aislamiento por el covid-19. Quito, 2021. Recuperado: http://bibdigital.epn.edu.ec/ha ndle/15000/21576
- Granda, L., & Sosa, K. (2021). «Tecnoestrés técnicas У cognitivo-conductuales para docentes. Universidad Nacional de Chimborazo. 2020». [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Chimborazol. Recuperado: http://dspace.unach.edu.ec/h andle/51000/7270
- Jiménez, R. (2018). La terapia cognitivo conductual y su eficacia en la reducción del estrés laboral en un servidor policial de la Unidad Antinarcóticos de la ciudad de Babahoyo. Recuperado: http://dspace.utb.edu.ec/hand le/49000/5322



- Lega, L., Sorribes, F., & Calvo, M. (2017). Bases filosóficas de la Terapia. En Terapia Racional Emotiva- Conductual (p. 70).
- Lizano, K. (2015). "Psicoterapia racional-emotiva conductual de grupo destinada disminuir conductas disociales en adolescentes". Tesis de pregrado Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado: https://repositorio.pucesa.edu .ec/handle/123456789/1074
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Blasco, C. (2015).
 "Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas". Escritos de Psicología (Internet), 8(3), 26-32. Recuperado: https://doi.org/10.5231/psy.wr it.2015.2904
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 2(1), 289. Recuperado: https://doi.org/10.17060/ijoda ep.2018.n1.v2.1228
- Nunes, T., Pellegrini, P., Gonçalves, J., & Tolfo, S. (2019). Assédio moral contra servidores universitários: A realidad de

- una Universidad de Federal Brasileira (pp. 325-331).
- Observatorio prevención de de riesgo laborales. (2020).Informe del uso de las TICs conlleva asiatuines de tecnoestrés. Recuperado: https://isbl.eu/wpcontent/uploads/2020/06/Infor me-tecnoestrés-2020.pdf
- Parra, N., Mendoza, V., Meza, D., & Pérez, M. (2021). Causas y consecuencias de los riesgos psicosociales ocasionados por el teletrabajo en la gerencia de desarrollo del banco de Bogotá. Recuperado: http://repository.ean.edu.co/h andle/10882/10361
- Ramos, S., & Ceballos, P. (2018). "Cuidado humanizado riesgos psicosociales": Una relación percibida por profesionales de enfermería Chile. Enfermería: en Cuidados Humanizados, 7(1), 3-16. Recuperado: https://doi.org/10.22235/ech.v 7i1.1537
- Ruiz, A. (2015). "Efecto de un programa de manejo de ira en estudiante de la UCV". Revista de Investigación de estudiantes de Psicología «Jang». Recuperado: http://revistas.ucv.edu.pe/inde x.php/JANG/article/view/116
- Santillán, W. (2020). El teletrabajo en el COVID-19. CienciAmérica,



- 9(2), 65-76. Recuperado: https://doi.org/10.33210/ca.v9 i2.289
- Simón, N., Hernández, H., & Castillo, G. (2016). Terapias Cognitivas y Psicología Basada en la Evidencia. Su especificidad en el mundo infantil. Wimb Lu, 11(1), 19-38. Recuperado: https://doi.org/10.15517/wl.v1i 1.24074
- Soplopuco, B. (2019). "Terapia racional emotiva conductual en la depresión de adolescentes de una institución educativa estatal de La Esperanza". Tesis Universidad César Vallejo. Recuperado: https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31358
- Vega, K. (2018). Terapia cognitiva conductual para trabajar rasgos de impulsividad en individuos con trastorno de conducta. Recuperado: http://repositorio2.udelas.ac.p a/handle/123456789/137