

## **Anexos**

### **Anexo 1. Consentimiento Informado**

Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio Meta

Programa de Psicología

Título del trabajo de grado: Inteligencia emocional de profesores universitarios y su relación con el síndrome de Burnout.

Saludos.

Tres estudiantes de pregrado del Programa de Psicología, Alejandra Santiago, Esthefanny Castro y Erika Perilla nos encontramos desarrollando nuestro trabajo de grado para optar al título profesional; la investigación se relaciona con las habilidades personales (Inteligencia Emocional: la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y emociones, motivarnos y establecer relaciones, a través de la comunicación) que poseen profesores universitarios para enfrentar situaciones propias de la docencia que sean percibidas como estresantes (Síndrome de Burnout: Síndrome de agotamiento físico y emocional que implica el desarrollo de comportamientos o actitudes negativas hacia el trabajo).

Para ello es importante contar voluntariamente con profesores universitarios como participantes de la misma, a través del diligenciamiento de dos cuestionarios que evalúan respectivamente, la inteligencia emocional y Estrés laboral (Síndrome de Burnout).

Conforme al código Bioético (Ley 1090 de 2006) que regula la profesión, las investigadoras nos acogemos a la misma para garantizar la confidencialidad de la información obtenida, tal como:

1. Confidencialidad, artículo 5, Título II Deberes del Psicólogo frente a los usuarios: Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos.

2. Evaluación de técnicas artículo 5, Título II Deberes del Psicólogo frente a los usuarios, se esforzarán por mantener la seguridad de las pruebas y de otras técnicas de evaluación dentro de los límites de los mandatos legales.
3. Investigación con participantes humanos: artículo 9, Título II Deberes del Psicólogo frente a los usuarios, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.
4. Artículo 31, Título VII Del Código Deontológico y Bioético para el Ejercicio de la Profesión de Psicología. Para la presencia, manifiesta o reservada de terceras personas, innecesarias para el acto profesional, tales como alumnos en prácticas o profesionales en formación, se requiere el previo consentimiento del usuario.
5. Artículo 45, Título VI del uso de material psicotécnico, se hará aplicación del instrumento con el debido acompañamiento de docentes y la supervisión y vigilancia de la respectiva facultad o escuela de psicología.
6. Artículo 50, Título VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, La investigación científica debe basarse en principios de respeto y dignidad

En este consentimiento se tiene en cuenta la ley 1581 de 2012 y los decretos 13713 de 2013 y 886 de 2014 en donde se desarrolla el derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar todo tipo de información personal recogida o, que haya sido objeto de tratamiento en bancos o bases de datos.

#### Riesgos.

Estas pruebas y sus resultados no implican ningún riesgo físico, o psicológicos. Las respuestas no causarán riesgos o consecuencias en sus finanzas, empleo o reputación, dado que no serán usados los nombres de los partícipes.

#### Aclaraciones.

- La decisión de participar en esta investigación es completamente voluntaria
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación.
- Si decide participar en la investigación puede retirarse en el momento que desee.
- No tendrá que hacer gasto económico alguno en su participación.

- No recibirá un pago por su participación.

Una vez explicados los propósitos e implicaciones de la investigación, lo invitamos a participar de la misma, para lo cual, diligenciar los cuestionarios implica la aceptación y aprobación del consentimiento informado y haber entendido la información que aquí se proporciona. Así mismo, que la participación no implica ningún riesgo, que los datos proporcionados serán confidenciales, anónimos, que puede dejar de participar en el momento que así lo determine sin que ello implique perjuicio. Además, que por la participación en este proyecto investigativo no recibirá ningún beneficio personal.

Por lo tanto, la participación en esta investigación es totalmente voluntaria y tomará un tiempo aproximado de 30 min.

Los resultados de la investigación serán informados a la universidad como devolución, sin que implique identificar quienes o que facultades participan.

Finalmente, teniendo en cuenta la Ley 1581 de 2012- PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES- HABEAS DATA, autoriza en los términos de la misma, de manera libre, expresa y voluntaria a a dar los datos suministrados por ustedes (Acuerdo 002 de 04 de septiembre de 2013), de acuerdo con los lineamientos presentados en el documento de Consentimiento Informado.

Agradecemos su colaboración y participación

En caso de no aceptar diligencie con una (x) la casilla no acepto.

## **Anexo 2. Acta de Devolución de Resultados**

**Villavicencio, 12 de octubre de 2018**

## **Fray José Arturo Restrepo**

Rector, Universidad Santo Tomás Villavicencio

**Asunto:** Devolución de resultados de las pruebas de Burnout e Inteligencia Emocional a docentes tiempo completo de la Universidad Santo Tomás, Villavicencio.

Como psicólogas en formación y dando finalización a nuestro trabajo de grado titulado; “Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout en docentes universitarios”, entregamos resultados de la aplicación de los cuestionarios de Síndrome de Burnout (MBI) e Inteligencia Emocional aplicados a 49 docentes de Tiempo Completo. Esto conforme al compromiso adquirido por nuestra parte, al permitirnos los permisos de acceder a los docentes.

El objetivo de la investigación fue “Establecer la relación de Inteligencia Emocional y síndrome de Burnout de los docentes tiempo completo de la Universidad Santo Tomás de Villavicencio”, esta investigación nace del interés propio, debido a factores observados durante la formación académica y recopilación teórica e investigativa. Dada la aplicación, nos permitimos hacer la devolución de los resultados de la siguiente manera:

Se encontró que el nivel de participación, previo al consentimiento informado fue del 41%. La aplicación se realizó mediante encuesta digital en la que se generaron las instrucciones propias de la ley del código bioético (ley 1090 del 2006) y la ley 1581 del 2012 protección de datos personales Habeas Data.

En cuanto a los resultados se encontró que: el 80% es decir 39 docentes tiempo completo que participaron de la encuesta presentaron ante el cuestionario de inteligencia emocional un nivel alto; el restante 20% es decir 10 docentes, presentaron un nivel de inteligencia emocional medio.

Frente a la variable Burnout que evalúa una respuesta al estrés emocional crónico con tres componentes, agotamiento emocional o físico, baja productividad y despersonalización, . el cual se describe mediante tres subcategorías, agotamiento, cinismo y eficacia profesional, se encontró que:

1. En la escala de agotamiento que se refiere a una experiencia en la que los colaboradores sienten que no pueden dar más de sí mismo a nivel afectivo, es una manifestación de agotamiento de los recursos emocionales propios, a causa del contacto diario. En la cual obtuvieron el 31% de los docentes tiene un nivel bajo, 18% muy bajo, medio bajo 23%, medio alto 18% alto 10%.
2. En la segunda subescala Cinismo, que se refiere al distanciamiento de sí mismo del objeto y contenido del trabajo, representado en comportamientos y actitudes cínicas y negativas hacia el trabajo en general. Los docentes participantes puntuaron de la siguiente manera: el 12% en un nivel alto, 12% medio alto 19% medio bajo 12% bajo 10% y muy bajo 47%.
3. La tercera subescala Eficacia Profesional. Se refiere a la eficiencia, capacidad, actividad y energía en el trabajo. donde el 37% muy alto, alto 31% medio alto 18% medio bajo 10% bajo 2% y muy bajo 2%.

En cuanto a los datos y el objetivo general, se realizó un análisis de correlación entre las variables mencionadas, a través de estadísticos descriptivos (Pearson), encontrando que no existe correlación entre los datos de cada prueba.

Es relevante informar que la muestra planteada inicialmente no se cumplió, debido a que la participación fue baja al ser voluntaria y el proceso de aplicación se dio durante un periodo de 3 meses, no se puede generalizar los resultados hallados por lo anteriormente plasmado, con ello se adjunta a esta carta los resultados y una propuesta que nace de la misma.

Reciba un cordial saludo, agradecemos su atención y estamos atentas a su pronta respuesta.

Psicólogas en formación:

**Erika Milena Perilla Moreno**

**Lina Esthefanny Castro Rubio**

**Yuli Alejandra Santiago Rubio**

## **Anexo 3. Propuesta**

### **Propuesta para potencializar las habilidades de inteligencia emocional para los docentes de la Universidad Santo Tomás**

¿Qué son las emociones?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación **(Fernández-Abascal y Palmero, 1999)**. La ontología la describe como una predisposición para la acción. Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

*¿Que es la inteligencia Emocional?*

La inteligencia no es solo el concepto que describe el desempeño académico o el nivel de coeficiente intelectual, se relaciona con la capacidad de solucionar problemas, adaptación al ambiente y razonar (Ardila, SF)

La inteligencia emocional aporta un nuevo contexto para educar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas y sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada, las habilidades que se destacan son: autorregulación, control de impulsos,

conciencia de sí mismo y de las propias emociones, y su expresión, control de la ansiedad, regulación de estados de ánimo, motivación, empatía, confianza en los demás, optimismo ante las frustraciones. (Goleman citado por federación de enseñanza de CC.OO, 2011). Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.

¿Por qué es importante la inteligencia emocional en los contextos laborales?

Dado que las personas en la mayor parte de tiempo desarrollan su vida en las organizaciones donde se continúan construyendo con el otro por medio de la interacción y vínculos sobre intereses en común, esto lleva a la importancia de que las personas creen una adaptación a las demandas del ambiente y empiecen a crear habilidades en cuanto a la inteligencia emocional que son importantes para lograr objetivos en común y también a nivel personal (Ramírez, Higuera & Esteffany, 2016), ya que la conciencia emocional constituye competencias personales, que determinan la manera en que las personas se relacionan consigo mismos y con los demás, además de ser influenciadas por la sociedad, se hace importante implementar en los contextos educativos programas que apoyen a crear, reconocer y regular las habilidades emocionales de los docentes, ya que los contextos educativos tienen la responsabilidad de aportar en la construcción de una nueva sociedad. (Dueñas, 2002)

### **Propuesta para potenciar las habilidades en inteligencia emocional de los docentes**

En concordancia con el modelo pedagógico de la Universidad, el docente es quien guía y orienta los procesos educativos, fomentando la ética profesional, autonomía, creatividad en los estudiantes, así, los docentes nuevos que ingresen a la Universidad a partir del primer semestre de 2015 deben certificar como mínimo título de maestría o estar adelantando estudios en este nivel de formación. En casos excepcionales se puede aceptar la amplia experiencia profesional del docente, el reconocimiento del gremio y de la sociedad civil, como criterio de cumplimiento mínimo de formación posgradual. De ser así, el docente deberá entrar en un programa de formación permanente que le permita actualizar su saber disciplinar (USTA; pág-19, 2015). En el artículo 7 del estatuto docente se enfatiza en las siguientes características en los docentes tomasinos: promueven el respeto, responsabilidad, honestidad, y solidaridad académica, además de comprometerse con el desarrollo intelectual, espiritual, social y político del país, además son los

docentes quienes se encargan de guiar el sistema educativo integral en sus alumnos , por lo tanto, el docente necesita desarrollar las habilidades que le apoyen en su ejercicio integral educativo, siendo así, se propone crear programas que permitan entrenar a los docentes en desarrollar y fortalecer habilidades para un adecuado control emocional, ya que en el contexto educativo por las funciones administrativas y académicas se generan ciertos niveles de estrés, que pueden prevenirse o manejar de una manera adecuada.

### **Promoción de estilos de vida saludables.**

El estilo de vida saludable genera estados de ánimo positivos, a través de algún tipo de actividad física, se obtienen resultados significativos en el estado de ánimo, generando un mayor rendimiento laboral, confianza, autocontrol y bienestar, otra técnica para mejorar el estado de ánimo y controlar el estrés son las técnicas de relajación muscular, de respiración con el diafragma, cantar, bailar, también tiene efectos positivos en las personas. Kendall y Bermis, 1983 como se citó en Gil y Moreno (2007).

### **Técnica Cognitiva.**

Las respuestas emocionales Miedo, ansiedad, frustración, ira, no son provocadas directamente por la situación, sino por los procesos valorativos a través de las cogniciones, (pensamientos, emociones, percepción, memoria) Kendall & Bermis (1983) como se citó en (Gil & Moreno, 2007).

Valoración cognitiva: Consiste en enseñar a valorar los estresores desde un punto de vista más realista, llevándolos a cuestionarse sobre las situaciones que los lleva a estresarse, así hacen una valoración, generando una nueva perspectiva positiva y realista Matteson y Ivancevich 1987 como se citó en Gil y Moreno (2007).

#### **1. Percepción, evaluación y expresión de emociones.**

Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.



## 2. Asimilación O Facilitación Emocional.

Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.

## 3. Comprensión y análisis de las emociones.

Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos, distinguir entre emociones y estados de ánimo, así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.

## 4. Regulación Emocional.

Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificado las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican

### **Estrategias para el desarrollo la Inteligencia Emocional:**

Por medio de música y la respiración consciente se crea un espacio neutro, luego se le pide a uno de los participantes pasar enfrente, inicialmente se le pide quedarse de pie con los ojos cerrados y que escuche la canción que le van a poner , él requiere dejar fluir su cuerpo de acuerdo a lo que experimenta con la música, la música va a tener tonalidades que le permitirán transitar por diferentes emociones , luego de parar la música se le pide a la persona que verbalice lo que experimento, de esta manera la persona hace consciente que el cuerpo a través de la música la llevó a transitar diferentes emociones, este ejercicio se hace con cada una de los participantes, así ellos podrán reconocer su percepción, expresión, asimilación, comprender y regular sus emociones , además de verlo en ellos mismo, lo verán en sus compañeros.

Luego se le pasa una hoja en blanco a cada participante y se le pide que complete las frases que se le dictaran:

Cuando estoy feliz, suelo:

Pensar en:.....

Hacer:.....

Cuando estoy triste, suelo:

Pensar en:.....

Hacer:.....

Cuando estoy enojado:

Pensar en:.....

Hacer:.....

Con este ejercicio los participantes podrán identificar y ser conscientes si tienen conocimiento y conciencia de sus pensamientos y acciones cuando habitan o transitan por alguna emoción.

Como último ejercicio , se le da un globo desinflado y una aguja a cada participante, luego el facilitador empieza a dar las indicaciones , le pide a la persona que cierre los ojos y con los ojos cerrados, se le pide que recuerde las situaciones donde más vivió miedo, y se le ponen ejemplos como: cuando perdiste tu carro, cuando murió un familiar, etc..., y ahí con los ojos cerrados se le pide a los participantes conectar con sus miedos e ir inflando la bomba, cuando la termine de inflar con todos sus miedos y las emociones por la que transitó, se le pide que amarre la bomba, y una vez abra los ojos grite; (soy más grande que mis miedos y mis emociones) y rompa la bomba con el alfiler. Este ejercicio ayudará a liberar emociones y ser consciente de la regulación de las mismas, como cierre del taller se hace un círculo con los participantes y se le pide a cada uno comparta la experiencia que se lleva, y se abrazan como equipo de trabajo.

Por otra parte, y teniendo en cuenta las condiciones mínimas de calidad en el trabajo se sugiere implementar y fomentar este tipo de actividades que conllevan aportar el bienestar laboral de los docentes de la universidad y que como consecuencia aportará en la educación integral que brinda a sus estudiantes.