



UTPL

La Universidad Católica de Loja

Modalidad Abierta y a Distancia

Prácticum 4.1: Trabajo de Integración Curricular-Proyecto de Investigación

Guía didáctica



Facultad de Ciencias Sociales, Educación y Humanidades

Departamento de Psicología

Prácticum 4.1: Trabajo de Integración Curricular-Proyecto de Investigación

Guía didáctica

Carrera	PAO Nivel
▪ Psicología	VII

Autor:

Ortega Jiménez David



P S I C _ 4 0 6 3

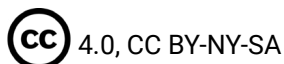
Asesoría virtual
www.utpl.edu.ec

Prácticum 4.1: Trabajo de Integración Curricular-Proyecto de Investigación

Guía didáctica

Ortega Jiménez David

Universidad Técnica Particular de Loja



Diagramación y diseño digital:

Ediloja Cía. Ltda.

Telefax: 593-7-2611418.

San Cayetano Alto s/n.

www.ediloja.com.ec

edilojainfo@ediloja.com.ec

Loja-Ecuador

ISBN digital - 978-9942-39-221-3



La versión digital ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite: copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

21 de septiembre, 2021

Índice

1. Datos de información.....	7
1.1. Presentación de la asignatura.....	7
1.2. Competencias genéricas de la UTPL.....	7
1.3. Competencias específicas de la carrera.....	7
1.4. Problemática que aborda la asignatura.....	8
2. Metodología de aprendizaje.....	9
3. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje.....	10
Resultado de aprendizaje 1.....	11
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje.....	11
Semana 1	11
Unidad 1. Programa de investigación.....	11
1.1. Introducción.....	12
Actividades de aprendizaje recomendadas	13
Semana 2	14
1.2. Desarrollo de la investigación	14
Actividad de aprendizaje recomendada	16
Semana 3	16
Unidad 2. Marco teórico	16
2.1. Esquema de contenidos	18
Actividades de aprendizaje recomendadas	20
Semana 4	21
2.2. Normas de referencia y citación	21
Actividades de aprendizaje recomendadas	25
Semana 5	26
2.3. Apartado 1 “COVID 19”	26
Actividades de aprendizaje recomendadas	27

Semana 6 27

2.4. Apartado 2 “Afectaciones a la salud mental” 28

Actividades de aprendizaje recomendadas 29

Semana 7 30

2.5. Apartado 3 “Variables psicosociales relacionadas a la salud mental” 30

Actividades de aprendizaje recomendadas 31

Semana 8 32

Semana 9 32

Unidad 3. Metodología..... 32

Actividades de aprendizaje recomendadas 35

Semana 10 35

3.1. Diseño de investigación 35

Actividades de aprendizaje recomendadas 37

Semana 11 37

3.2. Población y muestra..... 37

Actividades de aprendizaje recomendadas 39

Semana 12 40

3.3. Instrumentos de recogida de información 40

Actividades de aprendizaje recomendadas 43

Semana 13 43

3.4. Procedimiento 43

Actividades de aprendizaje recomendadas 44

Semana 14 45

Unidad 4. Investigación de campo 45

4.1. Pasos a seguir en la investigación de campo 45

Actividades de aprendizaje recomendadas 48

Semana 15 48

4.2. Tabulación de resultados..... 48

Actividades de aprendizaje recomendadas 50

Semana 16 50

4. Referencias bibliográficas 51

5. Anexos 53

6. Recursos 81



1. Datos de información

1.1. Presentación de la asignatura



1.2. Competencias genéricas de la UTPL

- Comunicación oral y escrita.
- Pensamiento crítico y reflexivo.
- Compromiso e implicación social.
- Comunicación en inglés.
- Comportamiento ético.
- Organización y planificación del tiempo.

1.3. Competencias específicas de la carrera

Comprende los fundamentos históricos, biológicos y sociales de la psicología para cimentar el ejercicio profesional.

Analiza las teorías, modelos y postulados de la salud mental, conducta normal y patológica con las etapas vitales que compone a un individuo íntegramente, así como a su sistema social.

Evalúa diferencias, problemas y necesidades a nivel individual, grupal, intergrupal y social (organizacionales e interorganizacionales), enfocándose en los problemas que se evidencien en los grupos de atención prioritaria y vulnerable.

Diagnostica diferencias, problemas y necesidades a nivel individual, grupal, intergrupal y social (organizacionales e interorganizacionales), enfocándose en los problemas que se evidencien en los grupos de atención prioritaria y vulnerable.

1.4. Problemática que aborda la asignatura

En esta asignatura se aborda la siguiente problemática:

Curso preparatorio para optar por la modalidad de titulación de trabajo de fin de carrera mediante la elaboración del trabajo investigativo, el cual permitirá al estudiante seleccionar, diseñar y aplicar modelos de intervención en el contexto comunitario y social, a través del planteamiento de soluciones reales y viables de las necesidades a nivel individual y grupal donde se desenvuelve el psicólogo.

De esta forma, usted se convierte en un agente activo de su formación, sistematizando y aplicando los conocimientos para su modalidad de titulación mediante la redacción adecuada de su trabajo de fin de carrera, el cual busca responder problemas relacionados a la salud mental de la población.



2. Metodología de aprendizaje

Para el desarrollo de la presente asignatura, se utilizarán dos metodologías de aprendizaje con el objetivo de aportar al logro del resultado del componente; por un lado, la primera de ellas es el aprendizaje basado en la investigación, mientras la segunda hace referencia al aprendizaje por indagación.

El aprendizaje basado en la investigación tiene como propósito conectar el proceso investigativo con la enseñanza e incorporarlo a usted, como estudiante, en una investigación basada en métodos científicos con la ayuda y guía del profesor tutor. De esta manera, mediante la aplicación de esta metodología se pretende fomentar el pensamiento analítico, la búsqueda y análisis de evidencia científica, el uso de herramientas de investigación y el desarrollo de un contexto inclusivo que aporte a la sociedad en base al desarrollo del trabajo de fin de carrera (Rivadeneira y Silva, 2017).

Por otra parte, el aprendizaje por indagación contribuirá al desarrollo del pensamiento crítico del estudiante, fortaleciendo habilidades propias de la investigación a través de la revisión y consulta de diversas fuentes bibliográficas que le permitan contrastar información, vinculando de esta forma el aprendizaje en el contexto de un problema que precisa de soluciones (Rivadeneira y Silva, 2017).

De esta manera, estas dos metodologías le conducen a que usted se convierta en un sujeto activo en su formación y conozca las diversas problemáticas de la sociedad que le permita plantear soluciones reales y viables de las necesidades a nivel individual, grupal y social donde se desenvuelve el psicólogo.



3. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje

La Carrera de Psicología ha elaborado para el presente ciclo académico el programa de graduación denominado: ***Salud mental en trabajadores sanitarios durante la pandemia de COVID 19 en Ecuador***, este programa se ha diseñado como una opción de proyecto de investigación para que usted, como estudiante, pueda titularse mediante el desarrollo de su trabajo de fin de carrera.

Para el desarrollo de su trabajo de fin de carrera, usted contará con el apoyo y la tutela de un/a director/a, docente que forma parte del Departamento de Psicología, quien cuenta con una vasta experiencia en procesos de investigación y guiará la planificación, ejecución, desarrollo y presentación de su trabajo.

A lo largo de este componente académico, usted tendrá la oportunidad de demostrar los conocimientos y competencias adquiridas durante sus años de formación profesional en el campo de la psicología, tanto en el ámbito clínico, educativo, básico y social que le permitan abordar la temática de investigación propuesta.

Resultado de aprendizaje 1

- Selecciona, diseña y aplica modelos de intervención en el contexto comunitario y social, que permite el alivio del sufrimiento psicológico, individual y/o grupal, garantizando un tratamiento caracterizado por el uso correcto de la técnica, la relación y el estilo personal del tratante desde un enfoque integral y disciplinar (multi, inter y transdisciplinar); de la misma forma, sistematiza y aplica los conocimientos para su modalidad de titulación y los redacta adecuadamente según la demanda.

Mediante esta asignatura, usted obtendrá los conocimientos, habilidades y competencias necesarias que le permitan desenvolverse en su campo profesional de manera eficiente, en la perspectiva de lograr su desarrollo individual y contribuir al mejoramiento colectivo de la realidad en la que se desempeña.

Entre los contenidos de la asignatura, usted encontrará los lineamientos para desarrollar su revisión bibliográfica a través del marco teórico, el planteamiento de objetivos y preguntas de investigación, el diseño de investigación, el contexto, la población y la muestra, la metodología utilizada, así como los instrumentos y procedimientos.

Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje



Semana 1

Unidad 1. Programa de investigación

Estimado estudiante, a través de esta unidad se detallará en qué consiste el trabajo investigativo propuesto en la asignatura y cómo usted lo llevará a cabo durante este semestre.

1.1. Introducción

El objetivo de esta asignatura es acompañarle en el proceso de desarrollo de su trabajo de fin de carrera (tesis), el mismo que le servirá como requisito principal previo a la obtención de su título como psicólogo o psicóloga.

Para la obtención de su título como psicólogo/a, usted deberá presentar de manera escrita y sustentar oralmente su trabajo de fin de carrera, el cual lo desarrollará durante el siguiente año; los primeros apartados los elaborará en esta asignatura, Prácticum 4.1, mientras que, el resto de apartados los redactará en la asignatura de Prácticum 4.2. En la siguiente infografía se mencionan los apartados que deberá contener su trabajo de investigación final.

Elaboración del trabajo de fin de carrera

Como habrá observado, estimado estudiante, el desarrollo de su trabajo de fin de carrera consiste, en primera instancia, en llevar a cabo un proceso de búsquedas bibliográficas para el desarrollo del marco teórico y, posteriormente, la investigación de campo que le permitirá recolectar los datos establecidos en el diseño metodológico.

Usted finalizará este proceso en el siguiente semestre académico, en el cual analizará los resultados obtenidos, los contrastará con estudios similares para establecer una discusión de rigor académico-científica y emitirá las conclusiones y recomendaciones de su investigación.

Ahora que conoce de manera general cómo se estructura su investigación, es momento de iniciar con los contenidos propios de la asignatura.

En esta primera semana, usted conocerá el tema de investigación propuesto y la metodología que se llevará a cabo durante este semestre para el desarrollo de su trabajo de fin de carrera, para ello, encontrará el plan docente y la guía didáctica dentro de los contenidos de este curso; es necesario que descargue estos documentos y los lea detalladamente.

El tema de investigación propuesto se denomina **Salud mental en trabajadores sanitarios durante la pandemia de COVID 19 en Ecuador**, y nace producto de la preocupación por las condiciones actuales que atraviesa este grupo poblacional debido a la situación mundial que atravesamos y su estrecha vinculación con el estado de bienestar psicosocial.

Para cumplir con el proceso de acreditación de la asignatura, durante este semestre serán tres las actividades/entregables que se desarrollarán, por un lado el **Marco teórico** de su investigación, en el cual se estructura y exponen los conceptos teóricos sobre el tema de estudio, de igual forma se especificará el apartado de **Metodología**, en el cual se detalla los objetivos, preguntas de investigación, diseño, métodos e instrumentos que permitirán obtener la información necesaria para el análisis de resultados y finalmente, usted llevará a cabo el levantamiento de datos mediante la **aplicación de los instrumentos** planteados.

En el siguiente esquema se resumen estos tres entregables:

Figura 1.

Entregables Prácticum 4.1



Nota. Esquema de las tres actividades.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Estimado estudiante, antes de iniciar con el desarrollo de su trabajo de investigación, le invito a realizar las siguientes actividades recomendadas, las mismas que despejarán dudas sobre el desarrollo de esta asignatura.

1. Descargue el plan docente, revise a profundidad la planificación semanal, los entregables y las fechas importantes que se detallan en el mismo, esto le permitirá cumplir con éxito cada actividad calificada.

2. Descargue la guía didáctica y revise de manera general los contenidos de la materia, es importante que se familiarice con el tema de investigación previo a la videocolaboración que tendrá con su docente tutor/a.

Luego de la revisión del plan docente y guía didáctica, usted conocerá con mayor detalle el programa de graduación diseñado para este semestre.



Semana 2

1.2. Desarrollo de la investigación

Estimado estudiante, en esta semana se llevará a cabo la primera videocolaboración con su tutor/a; durante el desarrollo de la misma se explicará a detalle la metodología que se utilizará en el proceso de elaboración de su trabajo de fin de carrera, es muy importante que asista para que despeje dudas sobre el contenido del plan docente y la guía didáctica virtualizada.

El desarrollo de su investigación se llevará a cabo durante un año académico, es decir, los dos últimos semestres de la carrera. Como ya se lo ha mencionado, en esta asignatura de Prácticum 4.1, usted elaborará los capítulos de **marco teórico** y de **metodología** de su trabajo de fin de carrera, además de realizar el levantamiento de datos a través de test psicológicos que le permitirán dar respuesta a los objetivos de investigación.

En el siguiente periodo académico continuará con el resto de capítulos, estos son: **Análisis de resultados y discusión, Conclusiones, Recomendaciones y Apartados preliminares**; con lo cual su investigación cumplirá con los elementos necesarios para la defensa oral.

A continuación, se detallan algunas orientaciones básicas que debe tomar en cuenta durante este semestre:

- Organice su tiempo, por lo menos dedique dos horas diarias a la elaboración y desarrollo del trabajo de fin de carrera.
- Ingrese al Entorno Virtual de Aprendizaje (EVA) semanalmente, mediante anuncios académicos, usted tendrá información relevante que le permitirá avanzar paulatinamente con su trabajo.

- Revise y tenga presente el cronograma de actividades que se ha planteado para el desarrollo de la asignatura, el mismo lo encuentra en el plan docente y en la sección de tareas del curso en el EVA.
- Por parte de la Coordinación de Psicología se le asignará un director/a del trabajo de fin de carrera, quien brindará las orientaciones necesarias para el desarrollo de su investigación, así como la redacción de su trabajo final.
- Para el desarrollo de su trabajo de fin de Carrera existe un formato determinado por la Universidad, el mismo consta al final de la presente guía en el apartado de **anexos** (Formato de trabajo de fin de carrera UTPL), es necesario que usted siga al pie de la letra las indicaciones formales y de contenido que se establecen en el mismo.

Anexo 1 Formato de trabajo de fin de carrera UTPL

- Para el proceso de investigación, usted también contará con el apoyo del docente tutor/a de la asignatura, con quien mantendrá contacto permanente a través de chats de asesoría y mensajería que le permitirán afianzar sus conocimientos en el desarrollo de su investigación.
- Tome en cuenta que su tutor/a, o docente encargado de la asignatura, es quien brinda las directrices generales de cómo usted debe llevar a cabo su trabajo; en cambio, su director/a es el responsable de revisar cada uno de los apartados de su trabajo de fin de carrera y será él o ella, conjuntamente con un tribunal, quien asigne la nota de grado.

Estimado estudiante, con el objetivo de que cumpla exitosamente su investigación a lo largo de este semestre, usted contará con capacitaciones en búsquedas bibliográficas, manejo de bases científicas, normativa de citación y aplicación de instrumentos; semanalmente se detallarán a través de la plataforma EVA la fecha y hora para que puedan participar de cada actividad planificada.

En la siguiente infografía encontrará información general del programa de investigación y las actividades calificadas establecidas para el presente periodo académico.

Trabajo de fin de Carrera

Ahora que conoce el tema de investigación, el objetivo general y las actividades a desarrollar, usted puede iniciar con la elaboración del primer capítulo, el marco teórico; en los contenidos de la siguiente semana encontrará más información sobre el mismo.



Actividad de aprendizaje recomendada

Para conocer a detalle en qué consiste esta asignatura y cuál es el proceso que debe seguir para la obtención de su título como psicólogo o psicóloga, es fundamental que lleve a cabo la siguiente actividad recomendada.

1. Revise el contenido del plan docente, identifique los entregables y actividades calificadas que le permitirán aprobar esta asignatura, si tiene alguna duda podrá despejarla en el encuentro con su docente tutor durante el chat de consultas o videocolaboración.

El revisar el plan docente le permitirá despejar sus dudas en cuanto al desarrollo de su trabajo de fin de carrera.



Semana 3

Unidad 2. Marco teórico

Estimado estudiante, esta unidad constituye el primer capítulo de su trabajo de fin de carrera, lo invito a revisar la información que se detalla durante las siguientes semanas y a iniciar la elaboración de su investigación.

¿Qué es el marco teórico?

Para desarrollar un proceso investigativo debidamente sustentado, es indispensable contar con referencias teóricas y científicas de investigaciones previas; la redacción del marco teórico exige relacionar y contrastar cada una de las contribuciones de expertos, investigadores, instituciones y organismos con los aportes del autor relacionados con los objetivos de la investigación (Hernández et al., 2014).

El elaborar este apartado consiste en sustentar de forma teórica el estudio que pretende realizar, la concepción teórica constituye un factor

fundamental en todo el proceso de investigación, ya que, gracias al conocimiento científico sobre los temas a investigar se garantizará un manejo adecuado y argumentado sobre el estudio que se quiere implementar.

El marco teórico es una condensación acerca de los contenidos consultados; es decir que debemos establecer un cuerpo del esquema teórico propio, así que no se debe copiar textualmente documentos con investigaciones similares, esto es algo que su director/a cuidará con especial atención, ya que no se puede plagiar las ideas aportadas por otras personas, pero sí puede cimentarse en ellas para realizar una redacción propia.

Utilice varias fuentes bibliográficas con la finalidad de tener una base teórica a la cual remitirse, con esta información debe realizar un análisis documental previo a la aplicación de los instrumentos de investigación, este análisis es fundamental ya que le ayudará a determinar con precisión los elementos que forman parte de nuestro objeto de estudio, y facilitarán el proceso de análisis y discusión.

Recuerde realizar las respectivas citaciones y la descripción de las referencias bibliográficas a medida que va redactando su marco teórico, si deja esto para el final puede encontrar muchas dificultades; en la próxima semana encontrará mayor información sobre este tema.

Algo fundamental que usted debe considerar, apreciado estudiante, es que la redacción de un marco teórico, debe cumplir con tres características imprescindibles:

Características imprescindibles del Marco Teórico

Considere estas características para el buen desarrollo de su trabajo investigativo.

Importante:

Previo al desarrollo de su marco teórico le recomiendo revisar el anexo **Formato de trabajo de fin de carrera UTPL**, el cual detalla el *formato de trabajo de fin de carrera UTPL* establecido por la biblioteca de nuestra Universidad.

2.1. Esquema de contenidos

A continuación, se presenta el esquema del marco teórico que se propone para su investigación, el mismo que se compone de tres apartados.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1 COVID 19

- 1.1.1 Reseña histórica de la pandemia
- 1.1.2 Consecuencias de COVID 19
- 1.1.3 COVID 19 en Ecuador
- 1.1.4 COVID-19 en personal sanitario y sus repercusiones

1.2 Afectaciones a la salud mental

1.2.1 Salud mental

- Ansiedad
- Depresión
- Estrés
- Burnout*
- Alteraciones del sueño

1.2.2 Repercusiones en la salud mental de profesionales sanitarios

- Ansiedad
- Depresión
- Estrés
- Burnout
- Alteraciones del sueño

1.3 Variables psicosociales relacionadas a la salud mental

- 1.3.1 Inflexibilidad psicológica
- 1.3.2 Soledad y apoyo social
- 1.3.3 Estrategias de afrontamiento
- 1.3.4 Retos y desafíos de la Covid-19 en profesionales de la Salud

En las siguientes semanas se detallarán cada uno de los apartados de su marco teórico para una mejor comprensión.

Importante:

Para la recolección y consulta de información que sustente su marco teórico es preferible que utilice los siguientes motores de búsqueda bibliográfica y bases de datos en Internet:

- **Google académico**

Es un buscador de Google enfocado en el mundo académico que se especializa en literatura científica-académica, en este sitio web puede encontrar citas, enlace a libros, artículos de revistas científicas, ponencias de congresos, informes científicos-técnicos y demás archivos depositados en repositorios.

- **Scopus**

Es una base de datos bibliográfica que contiene artículos académicos de impacto, así como una gran colección de revistas científicas que le permiten buscar documentos y acceder a textos completos mediante la biblioteca virtual de la Universidad.

Su docente tutor, mediante anuncios académicos y la ayuda de recursos educativos como videos cortos, le explicará con mayor detalle cómo acceder y buscar información en estos sitios web.

Ahora que conoce el esquema con las temáticas a investigar, le invito a iniciar la búsqueda bibliográfica que le permitirá elaborar su marco teórico, tome en cuenta que en esta estructuración de apartados, usted debe precisar la información consultada y hacer uso de la técnica de resumen, pues, a manera de sugerencia, la totalidad de este capítulo no debe sobrepasar las 40 páginas.

Para finalizar esta semana de estudio se proporciona algunas sugerencias a considerar para la redacción de su marco teórico:

- Organice y administre correctamente su tiempo para que pueda dedicarlo al estudio de la parte teórica.
- Utilice técnicas de estudio como el resaltar las ideas principales, esquematizar, subrayar, destacando la información relevante.

- No olvide realizar las citaciones respectivas de aquellos contenidos que ha tomado textualmente, o de aquellos que ha adaptado desde una fuente publicada; considerar las normativas de la Asociación Americana de Psicología (APA) para el proceso de citación y referencias.
- Se sugiere revisar las bases de datos existentes en la biblioteca electrónica de la UTPL e ir a la base multidisciplinar. La competencia en el idioma inglés es fundamental para poder obtener referencias actualizadas y de revistas de indexación.
- La elaboración del marco teórico exige relacionar, comparar y analizar los aportes de autores, expertos, investigadores y organismos representativos con su punto de vista enfocado en el esquema teórico propuesto.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Estimado estudiante, es importante que cumpla con las siguientes actividades de aprendizaje que le permitirán afianzar sus estrategias en la elaboración de su trabajo de fin de carrera.

1. Inicie la búsqueda de artículos científicos relevantes para el desarrollo del marco teórico sobre el tema propuesto.
2. Realice las consultas bibliográficas sobre su marco teórico a través de la base de datos de información científica que pone a su disposición la biblioteca virtual UTPL, acceda por medio del siguiente enlace: [Base de datos UTPL](#)

El iniciar la búsqueda de artículos le permitirá familiarizarse con la estructura de un trabajo académico y científico como lo es su trabajo de fin de carrera.



Semana 4

Estimado estudiante, antes de iniciar con la redacción de su marco teórico es fundamental que conozca el uso adecuado de normas de referenciación, es por esto que esta semana el tema principal será normativa APA.

2.2. Normas de referencia y citación

Las normas de referencia y citación son un conjunto de parámetros y condiciones que se deben tomar en cuenta al momento de redactar un documento académico y científico, mediante las cuales se identifica correctamente a los autores intelectuales de ciertas ideas o teorías que son consultadas en el desarrollo de una investigación (APA, 2021).

Para el desarrollo de su trabajo de fin de carrera, usted utilizará la normativa de citación que establece la Asociación Americana de Psicología (APA) séptima edición.

2.2.1. Normas APA

Como ya se lo mencionó, este tipo de normativa es un conjunto de normas y reglas establecido por la Asociación Americana de Psicología para la elaboración de documentos científicos. Esta normativa se detalla en el manual de publicaciones de esta organización y que, actualmente, tiene vigente su séptima edición. Este manual contiene directrices en aspectos relacionados con la redacción que van desde estilos de formato, contenido, citas, referencias, tablas y figuras.

A continuación, se detallarán algunos conceptos básicos que, usted, debe considerar para el desarrollo de su trabajo de fin de carrera mediante el uso de esta normativa.

¿Qué es una cita?

Una cita es un texto que, generalmente, no es de autoría propia y es insertado en un documento académico o científico para dar soporte a la investigación y a los argumentos planteados; al no ser de autoría propia, es necesario colocar el nombre del autor o autores de las ideas que se han utilizado (APA, 2021).

También se puede entender una cita como aquella expresión parcial o textual de ideas o afirmaciones incluidas en un texto con referencia precisa de su origen o fuente y la consignación dentro de la estructura del texto (Centro de Escritura Javeriano, 2019). Pueden ser citas textuales o citas parafraseadas; a continuación, se precisa la diferencia en base a lo que establece la APA.

¿Qué es una cita textual?

Hablamos de una cita textual cuando se utiliza o reproduce palabra por palabra de un texto de otro autor, siempre que se utilice este tipo de cita se debe informar la fuente, es decir, detallar el apellido del autor, el año y la página específica en la cual está el texto extraído.

Cuando la cita textual tiene menos o hasta 40 palabras, esta se escribe inmersa en el texto y siempre entre comillas, se cita la fuente y página entre paréntesis y continúa con la redacción o en el caso de finalizar la idea se coloca punto.

Ejemplo de cita textual corta

El estrés laboral crónico se refiere a “Aquellos cambios negativos que ocurren a lo largo del tiempo en trabajadores con trabajos frustrantes o excesivas demandas” (Cherniss,1980, p.12).

Por otro lado, cuando la cita textual tiene más de 40 palabras, se debe escribir en un bloque de texto independiente, es decir aparte, se utiliza sangría y se omite el uso de las comillas. Al terminar, cite la fuente y el número de página entre paréntesis después del signo de puntuación final.

Ejemplo de cita textual larga

El estrés laboral se considera un riesgo psicosocial al que se exponen los trabajadores y es considerado:

Un estado de fatiga o frustración debido a la devolución hacia una causa, modo de vida, o a una relación que falló al no producir una recompensa esperada y que al final conlleva a una reducción del compromiso y efectividad en el trabajo. (Manzano, 2018, p. 801)

Cita de parafraseo

En este tipo de cita se utilizan las ideas de un autor, pero en palabras propias del escritor, es decir, no de manera textual; de esta manera, se reafirma la idea de otro autor con nuestras propias palabras. El realizar una cita de parafraseo permite resumir y sintetizar la información de una o más fuentes de consulta y poder contrastar o comparar detalles relevantes. Al finalizar la cita se incluye el apellido del autor y el año de la publicación.

Ejemplo de parafraseo

El estrés laboral crónico se origina por una combinación de variables físicas, psicológicas y sociales en las que inciden especialmente estresores como la escasez de personal que supone sobrecarga laboral, trabajo en turnos, trato con usuarios problemáticos y falta de especificidad de funciones; lo que supone a su vez un conflicto y ambigüedad de rol, así como falta de autonomía y autoridad en el trabajo para poder tomar decisiones (Moreno, 2011).

Citas con dos autores

Cuando una misma fuente de consulta tiene dos autores, los apellidos van separados por “y”.

Ejemplos

Linera y Morales (2020) afirman que es posible identificar al trabajador que sufre de *burnout* mediante síntomas somáticos y psicológicos.

Con el objetivo de evitar que los riesgos psicosociales afecten en mayor grado al trabajador es necesario llevar a cabo una identificación, valoración y evaluación de dichos riesgos en todos los lugares de trabajo (Linera y Morales, 2020).

En este caso, escribiremos, siempre que citemos la obra, el nombre de los dos autores.

Cita de tres o más autores

A partir de tres autores en adelante siempre será necesario abreviar la cita utilizando la palabra **et al** luego del apellido del primer autor.

Ejemplos

Guevara et al. (2016) afirma que la salud mental del personal sanitario (...)

(...) los niveles elevados de ansiedad y depresión a largo plazo son causantes de enfermedades crónicas (Guevara et al., 2016).

Ahora bien, continuemos con el siguiente tema, las referencias bibliográficas.

¿Qué son las referencias?

Una lista de referencias es un listado de materiales que han sido citados en el texto, estos materiales pueden ser escritos, como libros, artículos científicos, páginas web o también audiovisuales, como podcasts y vídeos de instituciones nacionales o internacionales, y constituyen materiales que soportan directamente la redacción de un texto académico o científico a través de citas (APA, 2021).

La lista de referencias al final de un documento en formato APA proporciona la información necesaria para identificar y recuperar cada fuente. Elija referencias prudentemente e incluya solo las fuentes que utilizó en la investigación y preparación del trabajo de fin de carrera.

La lista de referencias debe ser incluida al final de su investigación en orden alfabético y con sangría francesa, deben constar los datos del autor, el título del documento, la revista o libro que lo publica y datos sobre número y páginas. Usted, estimado estudiante, podrá ampliar esta información con la revisión del recurso educativo abierto: [Normas APA 7ma edición - biblioteca UTPL](#), en este REA encontrará información resumida sobre normativa de referenciación y le servirá para el desarrollo de toda su investigación durante este semestre.

Ejemplos de referencias:

Guevara, M., Castro, E., y Pérez, A. (2016). *Investigaciones sobre salud*. Thomson.

Linera, M., y Morales F. (2020). Causas y consecuencias de la pandemia de COVID 19 en trabajadores de la salud en Argentina.

Moreno, A. (2011). Salud mental en personal de salud, riesgos laborales en COVID 19. *Psicología Clínica*, 35(3), 1-7.

Estimado estudiante, en la siguiente dirección web encontrará más detalles sobre el uso de [normas APA](#) (finalidad). A partir de la siguiente semana continuaremos con el desglose de cada apartado de su marco teórico, de manera que la estructura le permita identificar las variables de su investigación.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Es importante que cumpla con las siguientes actividades de aprendizaje que le permitirán afianzar sus estrategias en la búsqueda bibliográfica de documentos científicos para la redacción de su marco teórico.

1. Continúe con la búsqueda de artículos científicos relevantes para el desarrollo del marco teórico sobre los temas propuestos.
2. Realice una matriz en la que extraiga la información más relevante de cada uno de los artículos científicos consultados en esta semana.
3. Participe en la videocolaboración sobre: "Normativa APA para la redacción de textos académicos y científicos".

El realizar las búsquedas de artículos científicos y extraer la información más relevante de cada uno de ellos, le proporcionará una base de datos e información teórica para redactar cada apartado de su marco teórico, esta redacción la complementará con las respectivas citas y referencias bibliográficas, por lo que es fundamental que participe de la videocolaboración.



Estimado estudiante, como es de su conocimiento se ha diseñado un esquema de contenidos mínimos para el desarrollo del marco teórico, usted lo puede tomar como referencia; sin embargo, no es una “camisa de fuerza”, podrá aumentar apartados y delimitarlos con su director/a de trabajo de fin de carrera, lo que no está permitido es que se omitan alguno de los tres apartados fundamentales que se han establecido.

2.3. Apartado 1 “COVID 19”

El desarrollo del apartado 1 de su marco teórico pretende dar respuesta al contexto general de su investigación, el cual trata sobre la pandemia de COVID 19 por la cual nos encontramos atravesando a nivel global, usted detallará información sobre la aparición de la epidemia, definiciones, sintomatología y más. De igual forma, realizará una búsqueda bibliográfica sobre las consecuencias o afectaciones generadas por la pandemia en el ámbito social, económico, familiar y psicológico.

En este apartado deberá contextualizar también la situación específica de nuestro país y la ciudad en la cual usted lleva a cabo la investigación, de ser posible debe contrastar con datos y estadísticas su argumentación. Para culminar este apartado especificará cómo ha evolucionado esta enfermedad y su relación con trabajadores del área de la salud, entre ellos personal médico, de enfermería, psicólogos, entre otros y cuáles han sido las principales repercusiones al enfrentar esta enfermedad como personal de primera línea.

A continuación, se detalla la estructura del apartado 1:

1.1 COVID 19

1.1.1 Reseña histórica de la pandemia

1.1.2 Consecuencias de COVID 19

1.1.3 COVID 19 en Ecuador

1.1.4 COVID-19 en personal sanitario y sus repercusiones

Su tutor de la asignatura le explicará con mayor detalle los contenidos que debe revisar y redactar en cada subapartado de esta semana. Es importante que mantenga un contacto semanal mediante las tutorías establecidas, de manera que pueda despejar cualquier duda.

Ahora que conoce el esquema de este apartado, usted puede continuar con la búsqueda bibliográfica en base a las temáticas planteadas, recuerde poner en práctica cada uno de los consejos emitidos con anterioridad para desarrollar un trabajo óptimo.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Estimado estudiante, el desarrollo de las siguientes actividades recomendadas le permitirá avanzar paulatinamente con su trabajo de investigación.

1. Continúe con la redacción del apartado 1 de su investigación según el esquema del marco teórico detallado en la guía didáctica esta semana.
2. Realice una matriz en la que extraiga los datos principales (autores, año, título, revista) de los artículos científicos utilizados en el apartado 1, de igual forma, extraiga las ideas principales de cada autor para sustentar su marco referencial.

El continuar con las búsquedas de artículos científicos y extraer la información más relevante de cada uno de ellos le proporcionará una base de datos e información teórica para redactar cada apartado de su marco teórico.



Semana 6

Continuamos con el desarrollo de su marco teórico, durante esta semana, usted avanzará en la estructura y búsqueda bibliográfica del segundo apartado el cual hace referencia a la salud mental del personal sanitaria durante la pandemia de COVID 19.

2.4. Apartado 2 “Afectaciones a la salud mental”

Los contenidos que se sugieren para este apartado están relacionados con la importancia de mantener un bienestar psicológico respecto a la salud mental del personal sanitario que ha trabajado en primera línea frente a la pandemia.

Usted, estimado estudiante, detallará al menos un par de definiciones de salud mental, su importancia para garantizar un bienestar psicológico en personal de salud y posteriormente, abordará las principales variables de “medida” que se consideran para evaluar la salud mental de la población; siendo estas las siguientes: ansiedad, depresión, estrés, *burnout* y alteraciones del sueño.

Para el desarrollo de este apartado se debe precisar a qué nos referimos al hablar de cada una de las variables antes mencionadas, así como las causas y consecuencias que tienen en la salud mental; para esto, es necesario que revise lo que mencionan varios autores de relevancia mediante diversas investigaciones.

Finalmente, se abordarán las repercusiones (consecuencias, efectos, secuelas) que ha causado el COVID 19 en la salud mental de los profesionales sanitarios, así mismo, se sugiere que estas repercusiones se especifiquen según las variables abordadas con anterioridad. Para el desarrollo de este apartado, usted deberá referenciar estudios científicos que detallen a través de datos los porcentajes, niveles o prevalencias de afectaciones en cuanto a ansiedad, depresión, estrés, *burnout* y alteraciones del sueño.

A continuación, se detalla la estructura del apartado 2:

1.2 Afectaciones a la salud mental

1.2.1 Salud mental

- Ansiedad

- Depresión

- Estrés

- Burnout

- Alteraciones del sueño

1.2.2 Repercusiones en la salud mental de profesionales sanitarios

Ansiedad

Depresión

Estrés

Burnout

Alteraciones del sueño

Su tutor de la asignatura le explicará con mayor detalle los contenidos que debe revisar y redactar en cada subapartado de esta semana, es importante que mantenga un contacto semanal mediante las tutorías establecidas, de manera que pueda despejar cualquier duda.

Ahora que conoce el esquema de este apartado, usted puede continuar con la búsqueda bibliográfica en base a cada una de las temáticas planteadas, recuerde poner en práctica los consejos emitidos con anterioridad para desarrollar su trabajo.

Importante

Al finalizar esta semana debe enviar el primer avance de su marco teórico, el cual deberá contener la redacción del apartado 1 y 2. Realice el envío a su director o directora asignada mediante correo electrónico.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Estimado estudiante el desarrollo de las siguientes actividades recomendadas le permitirá avanzar paulatinamente con su trabajo de investigación.

1. Continúe con la redacción de su marco teórico (Apartado 2) según el esquema propuesta en la guía didáctica.
2. Aplique la normativa APA sexta edición en la redacción de los temas propuestos para el marco teórico.
3. Envíe el primer avance de su marco teórico a su director/a de trabajo de fin de carrera.

El objetivo de realizar el primer envío de su marco teórico le permitirá conocer los criterios de redacción que su director/a considere necesarios para una adecuada elaboración, presentación y defensa de su trabajo de investigación.



Semana 7

Estimado estudiante, durante esta semana, usted elaborará el apartado 3 de su marco teórico, lo cual le permitirá finalizar el capítulo uno de su trabajo de fin de carrera y enviarlo a su director o directora asignada para revisión.

2.5. Apartado 3 “Variables psicosociales relacionadas a la salud mental”

El desarrollo de este apartado está vinculado con un conjunto de variables psicológicas que se relacionan a la salud mental y los efectos que en ella ha causado la situación de pandemia, sobre todo en el personal sanitario que es la muestra de estudio en la presente investigación. Entre las variables que la evidencia científica menciona se encuentra: la (in)flexibilidad psicológica, la soledad, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento que los individuos utilizan para enfrentar situaciones difíciles o de incertidumbre.

Usted, apreciado estudiante, detallará en qué consiste cada una de estas variables psicológicas y cómo han influido o repercutido en los trabajadores sanitarios en situación de pandemia, de igual forma, deberá evidenciar, por medio de datos científicos, el impacto modulador que pueden tener estas variables con la salud mental.

Finalmente, consultará información sobre los retos que ha implicado el enfrentarse a esta pandemia, especialmente al personal de salud y sistema sanitario del país, así como los desafíos en cuanto a estrategias de prevención orientados a planes de mejoras que se puedan establecer para la salud mental; la búsqueda de esta información le servirá para redactar el apartado de recomendaciones al final de su trabajo de fin de carrera.

A continuación, se detalla la estructura del apartado 3:

1.3 Variables psicosociales relacionadas a la salud mental

1.3.1 Inflexibilidad psicológica

1.3.2 Soledad y apoyo social

1.3.3 Estrategias de afrontamiento

1.3.4 Retos y desafíos de la Covid-19 en profesionales de la salud

Su tutor de la asignatura le explicará con mayor detalle los contenidos que debe revisar y redactar en cada subapartado de esta semana, es importante que mantenga un contacto semanal mediante las tutorías establecidas, de manera que pueda despejar cualquier duda.

Ahora que conoce el esquema de este apartado, usted puede continuar con la búsqueda bibliográfica en base a cada una de las temáticas planteadas y finalizar su marco teórico.

Importante

Verifique el cumplimiento de la normativa APA séptima edición, sobre todo lo que respecta a una adecuada citación de los autores que usted ha referenciado para elaborar su marco teórico, de igual manera, compruebe que consten todos los apartados y subapartados pertenecientes a este capítulo para proceder al envío y revisión por parte de su director/a la siguiente semana.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Estimado estudiante, el desarrollo de las siguientes actividades recomendadas le permitirá avanzar paulatinamente con su trabajo de investigación.

1. Realice las correcciones sugeridas por su director/a de los apartados 1 y 2 de su marco teórico.
2. Continúe con la redacción de su marco teórico (apartado 3) según el esquema propuesto en la guía didáctica.

3. Lleve a cabo un levantamiento de información sobre las posibles instituciones en las cuales, usted, va a realizar el proceso de recolección de datos.

Las correcciones emitidas por su director/a tienen como objetivo mejorar la redacción de su marco teórico, por tal razón es fundamental que las realice previo al envío completo de este capítulo.



Semana 8

Estimado estudiante, al finalizar esta semana, usted debe enviar el entregable 1 de la presente asignatura, el cual hace referencia al Marco teórico de su trabajo de fin de carrera, envíe en un solo documento los tres apartados conjuntamente con las referencias bibliográficas a su director/a, asimismo proceda a cargar el mismo documento en la opción de tareas del EVA titulado “Entregable 1”.

Es importante que previo al envío, usted haya realizado todas las correcciones sugeridas por su director/a en el apartado de marco teórico.



Semana 9

Unidad 3. Metodología

Estimado estudiante, la metodología le permite dirigir un proceso determinado de manera eficiente y eficaz con el objetivo de alcanzar los resultados deseados en una investigación. El establecer una metodología clara y adecuada, facilita al investigador una serie de conceptos, principios y leyes que le permiten guiar el estudio a través de procedimientos establecidos y estudiados científicamente (Hernández et al., 2014).

Para la construcción de este apartado vamos a revisar los aspectos metodológicos propuestos para el trabajo de fin de carrera denominado: “Salud mental en trabajadores sanitarios durante la pandemia de COVID 19 en Ecuador”.

Los apartados que conforman el capítulo de metodología son los siguientes:

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

General

Específicos

2.2 Preguntas de investigación

2.3 Diseño de investigación

2.3.1 Población y muestra

2.4 Criterios de inclusión / exclusión

2.5 Instrumentos de recogida de información

2.6 Procedimiento

En esta semana, usted desarrollará los dos primeros subapartados del capítulo dos, la información necesaria se detalla a continuación.

2.1 Objetivos

Tome en cuenta, estimado estudiante, que toda investigación se planifica con un propósito o finalidad que viene a ser el **objetivo**, el cual se redacta al inicio del proceso investigativo y dará la visión general del trabajo a desarrollarse.

Dependiendo de la investigación se pueden plantear varios objetivos, los mismos que transmiten la intencionalidad del investigador, permitiendo, de esta forma, determinar los resultados de investigación.

Para la presente propuesta de trabajo de fin de carrera se han definido los siguientes objetivos:

Objetivo general

Determinar el estado de la salud mental de trabajadores sanitarios durante la pandemia de COVID 19 en el sector... de la ciudad de...durante el año 2021.

Objetivos específicos:

- Identificar las características sociodemográficas y laborales *de la muestra / del personal sanitario*.
- Determinar los niveles de *burnout* en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en la muestra.

- Identificar la salud mental de la muestra participante a través del estrés, ansiedad y depresión.
- Determinar el grado de inflexibilidad psicológica y percepción de soledad que manifiesta la muestra participante.
- Identificar la calidad de sueño que posee la muestra participante.

Se recomienda redactar los objetivos de acuerdo al contexto en el cual usted se desenvuelva, considerando su lugar de residencia (provincia, ciudad o cantón) así como la institución donde se recolectarán los datos de su investigación; su docente tutor le brindará mayor información sobre este apartado.

2.2 Preguntas de investigación

La elaboración de las preguntas de investigación es una de las actividades que se planifican y se desarrollan al inicio de todo estudio; estas deben ser planteadas en forma clara y precisa, de tal manera que no exista ambigüedad (Hernández et al., 2014).

Las preguntas de investigación son el elemento fundamental tanto en la investigación cuantitativa como en la cualitativa. Es importante enfocarse, principalmente, en la bibliografía relacionada con el tema que le permitirá clarificar ideas y darle una orientación y delimitar la investigación, permitiendo enlazar las preguntas de investigación en relación con los objetivos propuestos.

Para la presente propuesta de trabajo de fin de carrera se han definido las siguientes preguntas de investigación en base a los objetivos específicos:

¿Cuáles son las características sociodemográficas y laborales de la muestra / del personal sanitario?

*¿Cuál es el nivel de *burnout* que presenta la muestra participante en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal?*

¿Cuál es el estado de salud mental de la muestra participante en relación a estrés, ansiedad y depresión?

¿Cuál es el grado de inflexibilidad psicológica y percepción de soledad que manifiesta la muestra participante?



Actividades de aprendizaje recomendadas

Una vez que realizó la revisión de los contenidos de esta unidad, le invito a desarrollar las siguientes actividades recomendadas sobre los temas hasta ahora planteados:

1. Redacte los objetivos, general como específicos, de su trabajo de fin de carrera contextualizándolos en base a la ciudad y sector en el cual va a llevar a cabo su investigación.
2. Redacte las preguntas de investigación de su trabajo de fin de carrera contextualizándolos en base a la ciudad y sector en el cual va a llevar a cabo su estudio.

El cumplimiento de estas actividades le servirán para iniciar con el apartado metodológico de su trabajo de fin de carrera, específicamente la redacción de objetivos y preguntas de investigación.



Semana 10

Estimado estudiante, durante esta semana, usted continúa con el desarrollo del capítulo dos de su trabajo de fin de carrera. Metodología, el apartado a redactar, corresponde al diseño investigativo de su estudio.

3.1. Diseño de investigación

El término diseño hace referencia al conjunto de estrategias concebidas para obtener la información de un proyecto investigativo con el fin de responder al planteamiento del problema. Este diseño constituye un plan que se desarrolla para recolectar la información indispensable que requiere la investigación (Hernández et al., 2014). Recuerde que esta planificación debe responder a las preguntas de investigación que se han planteado con anterioridad.

La investigación planificada en el presente ciclo académico desde la Carrera de Psicología posee las siguientes características que usted debe considerar:

No experimental: Se realiza sin la manipulación deliberada de variables y se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

Transversal: Se analiza cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, es decir, en un punto en el tiempo.

Exploratoria: Se trata de una exploración inicial en un momento específico, consiste en examinar un tema poco estudiado o novedoso.

Descriptiva: Se seleccionan una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de las variables de estudio para así describir lo que se investiga.

Cuantitativa: En el enfoque cuantitativo, el diseño de investigación significa desarrollar un plan estratégico que incluya los procedimientos y actividades que nos lleven a encontrar la respuesta a la pregunta de investigación, mientras más cuidadoso y específico sea al final tendremos mayores posibilidades de generar el conocimiento deseado (Hernández et al., 2014).

Es importante que usted amplíe información sobre las características mencionadas, en qué consisten y cómo le servirán para dar respuesta a sus objetivos y preguntas de investigación. Con base en las fuentes consultadas redacte este apartado.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Una vez que realizó la revisión de los contenidos de esta unidad, lo invito a desarrollar la siguiente actividad recomendada sobre los temas hasta ahora planteados:

1. Redacte el diseño de investigación que utilizará para llevar a cabo su estudio, considere las características mencionadas en la presente guía didáctica.

El cumplimiento de esta actividad le servirá para redactar el apartado de diseño de investigación de su trabajo de fin de carrera y tener en claro cuál es la estructura metodológica que sustenta su estudio.



Semana 11

Apreciado estudiante, durante esta semana, el tema a abordar en el desarrollo del trabajo de fin de carrera está orientado a conocer la población y muestra que utilizará para realizar su investigación, así como los criterios de inclusión o exclusión que deben ser considerados para poder participar de la misma.

3.2. Población y muestra

Al hablar de población se hace referencia a “qué o quiénes” serán considerados como los participantes, objetos o colectividades de la investigación que se ha diseñado; la población es el “universo” total de participantes a los cuales podemos acceder, por ejemplo:

- Los habitantes de una determinada ciudad
- El personal sanitario de un país
- Los estudiantes universitarios de Ecuador

Ahora bien, para llevar a cabo el levantamiento de información es necesario delimitar la población objeto de nuestro estudio, a esta delimitación o segmento seleccionado se denomina **muestra**.

La muestra es un “subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (Hernández et al., 2014, p. 173). En la siguiente infografía, usted comprenderá con mayor detalle la diferencia entre población y muestra, le invito a visualizarla.

Población y muestra

Existen diferentes formas de extraer y obtener la muestra de investigación; una de ellas es a través del muestreo de accesibilidad-accidental no probabilístico, en el cual, la elección no se realiza al azar, sino que se lo realiza siguiendo criterios específicos de inclusión previamente establecidos (Hernández et al., 2014). El investigador selecciona, directa e intencionadamente, los individuos de la población, el criterio de selección depende de la posibilidad, conveniencia y recursos para acceder a los participantes.

¿Quiénes conformarán la muestra de investigación?

La muestra de la presente investigación será de accesibilidad-accidental y no probabilística ya que los individuos se escogen de manera casual, es decir, de acuerdo al medio idóneo para ejecutar el estudio y buscar los datos en función de los objetivos de la investigación o los intereses propios del investigador (Hernández et al., 2014).

Por lo tanto, usted, estimado estudiante, invitará para ser partícipes de esta investigación a 40 trabajadores sanitarios, pudiendo ser estos médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería, psicólogos, psiquiatras, que hayan trabajado durante el último año en entidades públicas o privadas del país. Es importante que la participación sea lo más homogénea posible, ya sea en cuanto al sexo de los participantes o su edad, también debe considerar que sean personal cualificado, es decir que posean un título de tercer nivel.

A continuación, se detalla el subapartado sobre criterios de inclusión y exclusión.

3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

En cuanto a los criterios de inclusión y exclusión, para este trabajo de fin de carrera se considerarán los siguientes:

Criterios de inclusión

- Encontrarse en situación laboral activa.
- Firmar el consentimiento informado (anexo 2 Consentimiento informado).
- Tener como mínimo 1 año laborando dentro de la organización.
- Ser un profesional sanitario cualificado (título de tercer nivel o superior).
- Haber ejercido la profesión durante el tiempo de COVID 19.

Criterios de exclusión

- No aceptar participar en este estudio.
- No encontrarse laborando en la institución por maternidad o enfermedad.
- No cumplir con alguno de los criterios de inclusión.

En base a estos criterios, usted debe seleccionar la muestra que formará parte de su investigación, en las siguientes semanas se detallará el proceso a seguir para iniciar con la aplicación y recolección de datos.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Una vez que realizó la revisión de los contenidos de esta semana le sugiero desarrollar las siguientes actividades recomendadas sobre los temas hasta ahora planteados:

1. Redacte el subapartado de población y muestra, incluya los criterios de inclusión y exclusión que se han considerado para los participantes del estudio.
2. Revise el anexo 2 “Consentimiento informado”, este documento detalla el objetivo de la investigación, usted debe proporcionarlo a las personas que participarán en la recolección de datos. Es importante que conozca a detalle lo que estipula este documento.

[Anexo 2 Consentimiento informado](#)

El cumplimiento de las actividades le servirán para continuar con el apartado metodológico de su trabajo de fin de carrera y delimitar su muestra de

investigación, así como capacitarse en un correcto y adecuado proceso de recolección de información.



Semana 12

Estimado estudiante, en esta semana, usted conocerá los distintos instrumentos psicológicos que empleará para el proceso de recolección de datos al personal sanitario, es importante que se familiarice con los mismos con el objetivo de realizar un levantamiento de información adecuado.

Recuerde que, para la recolección de los datos de su investigación, es necesario que usted aplique un conjunto de instrumentos sobre las variables a considerar en su trabajo de fin de carrera; este conjunto de baterías ha sido recopilado por docentes del Departamento de Psicología y se han puesto a su disposición en el apartado de anexo (Instrumentos de aplicación) para que los pueda utilizar, encontrará también el respectivo consentimiento informado que debe ser firmado por cada participante.

Anexo 3 Instrumentos de aplicación

Toda la información correspondiente a los test psicológicos se debe detallar en el apartado 2.5 del capítulo dos, correspondiente a “Instrumentos de recogida de información”.

3.3. Instrumentos de recogida de información

Cuestionario *ad hoc* sociodemográfico

Es un cuestionario no estandarizado, compuesto por una serie de ítems que permiten la recolección de información sociodemográfica de los profesionales, en la cual se pueden identificar: el género, edad, nacionalidad, ciudad, zona en la que trabaja, estado civil, número de hijos, remuneración salarial, así mismo consta de datos laborales como: profesión, título, años de experiencia laboral, tipo de trabajo, tipo de institución, tipo de contrato, horas que trabaja diariamente, si trabaja en turno, si la institución provee de los recursos necesarios, entre otras.

Este cuestionario sirve de referencia para contemplar los criterios de inclusión y exclusión detallados anteriormente.

Inventario del estrés laboral crónico (MBI-HSS)

Este instrumento se utiliza para detectar y medir la existencia del estrés laboral crónico *burnout* en el trabajador. Se entiende como *burnout* al resultado de una situación prolongada de estrés laboral que afecta al individuo a nivel personal, social y laboral. La escala MBI-HSS plantea al sujeto 22 enunciados para valorar sus sentimientos y pensamientos acerca de su trabajo y los valora por medio de tres dimensiones: 1) Agotamiento emocional, puntuaciones altas indican que el individuo se siente exhausto emocionalmente a consecuencia de las demandas en el trabajo; 2) Despersonalización, puntuaciones altas reflejan el grado de frialdad y distanciamiento con respecto al trabajo; 3) Realización personal, indica el grado de realización, logro y autoeficacia percibida por el individuo. Es por ello que en esta escala, puntuaciones bajas se relacionan con el *burnout*.

Para las respuestas se utiliza una escala de Likert con puntuaciones de 0 a 6, de forma que 0 supone que lo expuesto no sucede nunca y 6 que sucede todos los días. En cuanto a las propiedades psicométricas, el alfa de Cronbach oscila entre 0.84 a 0.89 (Maslach y Jackson, 1986).

Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21)

El DASS 21 quedó constituido por tres dimensiones que son las siguientes: la depresión como un trastorno compuesto por síntomas típicamente asociados con estado de ánimo disfóricos como la tristeza; la ansiedad es descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo; y el estrés descrito como cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente (Lovibond & Lovibond, 1995). Los ítems se contestan en una escala tipo Likert con un rango de respuesta del 0 al 3 (nada aplicable en mí, aplicable a mí en algún grado, aplicable en mí en alto grado, muy aplicable en mí). Las escalas de depresión y estrés presentaron un alfa de 0.85 y 0.83 respectivamente, mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de 0.73. En conjunto, los ítems que componen el DASS - 21 presentaron un alfa de 0.91 (Antúñez, Zayra, & Vinet, Eugenia 2012).

Cuestionario de aceptación y acción (AAQ - II) 7

Este cuestionario permite valorar la inflexibilidad psicológica de una persona. La inflexibilidad psicológica se refiere al control de rigidez

emocional o eventos internos desagradables. Los ítems evalúan la falta de voluntad para experimentar emociones y pensamientos no deseados; y, la incapacidad de estar en el momento presente y comportarse de acuerdo con acciones dirigidas por valores cuando se experimentan eventos psicológicos no deseados (Bond et al. 2011). El AAQ-II se compone de siete preguntas que los participantes deben responder en una escala tipo Likert de siete puntos, en la que 1 es igual a “nunca” y 7 a “siempre”, el resto de valores fluctúa entre ambos significados. Las puntuaciones van de 7 a 49, en las que las puntuaciones más altas indican una mayor inflexibilidad psicológica. El coeficiente alfa de Cronbach de este instrumento oscila entre 0.93 a 0.95 (Ortega-Jiménez et al., 2021).

Escala de Soledad (UCLA-3)

La Escala de Soledad UCLA Revisada (Loneliness Scale Revised) de la Universidad de California, tiene como objetivo evaluar la soledad o el aislamiento social percibidos a través de los factores de “intimidad con otros” y “sociabilidad”. La soledad es un constructo psicológico complejo que representa una vivencia que se caracteriza por la percepción y valoración que cada persona hace sobre su red social cuantitativa y cualitativamente, y el apoyo real que esta le ofrece (Vega y Bernal, 2014). Según la frecuencia con que se experimenten las vivencias descritas en cada uno de los ítems se contesta en una escala de Likert con un rango de respuesta del 1 al 4 (correspondiente a frecuentemente, algunas veces, raras veces y nunca; respectivamente). El coeficiente alfa obtenido en la validación al español fue igual a 0.944 (Morejón & García-Bóveda, 1994).

Índice de calidad de sueño (PSQI)

Este instrumento ha sido creado para medir la calidad del sueño en el individuo, está compuesto por 19 ítems, que se agrupan en 7 dimensiones: calidad del sueño subjetiva, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación y disfunción diurna. Se contesta con una escala tipo Likert que va desde 0 a 4. Para su corrección se obtiene un perfil del sueño en cada una de las dimensiones que oscila entre 0 y 3 y una puntuación total que puede oscilar entre 0 y 21. Esta escala ha presentado una consistencia interna alfa de Cronbach igual a 0.72 en el estudio de validación de los autores Araujo et al. (2015).



Actividades de aprendizaje recomendadas

Una vez que realizó la revisión de los contenidos de esta semana le sugiero desarrollar las siguientes actividades recomendadas sobre los temas hasta ahora planteados:

1. Redacte el apartado de instrumentos de recogida de información, describa que variables evalúa cada test psicológico, la manera de aplicación, cuántas dimensiones posee cada uno de ellos y los datos sobre confiabilidad que poseen.
2. Realice una autoaplicación de todo el conjunto de instrumentos, de tal manera que se familiarice con las preguntas y enunciados establecidos; esto le permitirá prepararse adecuadamente para el proceso de aplicación a los 40 trabajadores sanitarios.

El cumplimiento de las actividades le servirán para continuar con el apartado metodológico de su trabajo de fin de carrera y familiarizarse con los instrumentos de recogida de información.



Semana 13

Estimado estudiante, durante esta semana, usted culminará la redacción del capítulo dos de su trabajo de fin de carrera, el último apartado que comprende este capítulo hace referencia al procedimiento que ha llevado a cabo desde la redacción de su marco teórico hasta la obtención de resultados; es decir, la elección de la muestra hasta el procesamiento de datos previo a su análisis e interpretación.

Le invito a revisar los contenidos que se detallan a continuación.

3.4. Procedimiento

En este subapartado, usted debe detallar las actividades, en un orden cronológico, que le permitirán dar a conocer al lector cual ha sido el proceso que usted ha seguido para la elaboración de su trabajo de fin de carrera.

Por lo tanto, en la construcción de este apartado, usted describe los procesos para el desarrollo de la investigación bibliográfica (marco teórico), de campo (metodología) y la estructuración del informe de investigación (análisis de resultados), es decir, es una narración de todos los pasos que ha realizado hasta el momento. Los contenidos de este subapartado pueden establecerse por fases mediante el uso de viñetas o puede desarrollarse en una sola redacción, redactando varios párrafos.

A continuación, se detalla de manera general los aspectos principales que debe tener en cuenta para la redacción del procedimiento:

- Revisión de la literatura para redacción del marco teórico
- Diseño de investigación y muestra
- Recogida de información
 - Consentimiento informado de participantes
 - Método de aplicación y recolección de datos
- Análisis de base de datos

Importante

Recuerde, apreciado estudiante, que durante esta semana, usted debe continuar con la recolección de resultados; el mínimo de instrumentos que debe aplicar son 40, debe cumplir los criterios de inclusión y se debe aclarar que únicamente se contabilizan instrumentos completos, por lo que debe verificar y solicitar a los participantes que, por favor, llenen todas y cada una de las interrogantes o ítems que forman la batería psicológica.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Una vez que realizó la revisión de los contenidos de esta semana, le sugiero desarrollar la siguiente actividad recomendada sobre los temas hasta ahora planteados, el cumplimiento de la misma le servirá para continuar con el apartado metodológico de su trabajo de fin de carrera.

1. Continúe con la aplicación de los distintos instrumentos psicológicos a la muestra seleccionada, recuerde que debe cumplir con el mínimo de 40 trabajadores del área de la salud.

El cumplir con la muestra de 40 trabajadores le permitirá realizar el análisis de resultados de su investigación, esta actividad la llevará a cabo en el siguiente semestre académico.



Semana 14

Unidad 4. Investigación de campo

Estimado estudiante, esta unidad no forma parte de su trabajo de fin de carrera, el objetivo de la misma es brindar orientaciones para que usted pueda realizar una adecuada investigación de campo en cuanto al diseño metodológico, así como brindarle diversas estrategias o pautas a seguir para un correcto proceso de aplicación de instrumentos y la posterior tabulación de datos.

4.1. Pasos a seguir en la investigación de campo

Para que su trabajo tenga el mayor de los éxitos, se detallan algunos pasos que debe seguir para la recolección de la información; recuerde que usted como estudiante se convierte en actor principal de la investigación de campo.

Acercamiento al contexto de investigación.

Para dar inicio con esta fase, acuerde una cita con el director o representante legal del centro (unidad médica) donde recogerá los datos, con el objetivo de explicar el propósito de su investigación y solicitar autorización para la participación, durante la cita usted debe presentar los siguientes documentos que respalden su estudio:

- a. Carta de presentación del proyecto;
- b. Carta de consentimiento informado; y
- c. Copia de los instrumentos de evaluación del trabajo de fin de carrera.

La carta de presentación y consentimiento se encontrarán disponibles en el EVA. Una vez que obtenga la aprobación de las autoridades, ellos deberán firmar y sellar la carta de autorización con su respectivo visto bueno.

Por otro lado, debe solicitar el número de empleados, integrantes o individuos objeto de estudio, esto con la finalidad de conocer el número exacto de participantes, diseñar un cronograma de trabajo y organizar el material a utilizar.

Una vez verificado el número participantes debe proceder a sacar copias de los instrumentos a ser aplicados, recuerde que deben ser al menos 40 trabajadores sanitarios, quienes deberá responder completamente la batería psicológica.

Familiarizarse con los instrumentos

Para todo proceso investigativo es clave saber la manera en cómo se estructuran y componen los instrumentos a utilizarse; es decir, conocer el propósito, número de subescalas o dimensiones que poseen, qué preguntas o ítems tienen cada test y cuáles son las posibles opciones de respuestas. Con esta información podrá prever las posibles dificultades e interrogantes que los participantes tengan acerca de los mismos.

¿Cómo hacerlo?

Para familiarizarse con los instrumentos, es necesario que usted realice una autoaplicación, de manera que conozca a detalle cómo se compone el conjunto de baterías psicológicas diseñadas para esta investigación. Este entrenamiento es básico para que conozca el tiempo real que demora resolver el instrumento y pueda informarle a la persona evaluada el tiempo aproximado de la evaluación.

Lea detenidamente cada pregunta desde el apartado sociodemográfico hasta finalizar con el último test psicológico, si existe alguna palabra o término que desconozca debe consultarlo o preguntar a su tutor con el objetivo de aclarar posibles dudas y tener una adecuada preparación previo a la aplicación de la muestra, responda de manera objetiva cada ítem y tome en cuenta el tiempo que le tomó finalizar la autoaplicación.

Estimado estudiante, es importante conocer y dominar los instrumentos que se van a utilizar, es por eso que se hace énfasis en el correcto uso y aspectos a tomar en cuenta para el desarrollo de los mismos. Si usted no realiza este entrenamiento, tiene mayores posibilidades de recolectar información en forma errónea, no podrá contestar interrogantes de su encuestado y desaprovechará el poco tiempo que usted o la persona elegida para la evaluación disponga.

Diseño de la agenda de trabajo

En la agenda de trabajo se debe planificar de manera minuciosa el día y hora de la aplicación de los instrumentos a los investigados, el mismo debe ser aprobado por el director de la empresa u organización donde usted desarrollará el trabajo de campo. De esta manera, estarán informados de las actividades y el tiempo que usted se va tomar con los investigados en cada actividad y evitará inconvenientes o imprevistos durante la aplicación.

Una vez que tenga aprobado el cronograma de actividades por parte de los representantes de la unidad médica, pública o privada, y conozca a profundidad los instrumentos, debe organizar el material antes del día de la aplicación, para esto es necesario que fotocopie el número de instrumentos según el número de trabajadores a quienes aplicará la batería. Verifique que las copias sean claras y legibles, con el objetivo de evitar inconvenientes al momento de la aplicación.

Aplicación de los instrumentos

Para la aplicación se recomienda emplear estrategias de motivación con la finalidad de conseguir el compromiso de los participantes, no olvide brindar instrucciones claras y concretas que garanticen la respuesta de todo el conjunto de baterías y reducir al mínimo el sesgo de información, abandono durante el proceso de respuesta o negación a completar la misma.

Para la aplicación de la batería de instrumentos psicológicos, se propone el siguiente proceso:

1. Luego de saludar a los participantes se debe indicar el objetivo y la importancia de la investigación, además, recalcar sobre la confidencialidad de la información y el tiempo requerido para responder los instrumentos. Para esto deben utilizar un lenguaje sencillo, con la finalidad de que todos los investigados entiendan y comprendan su finalidad.
2. Facilite el consentimiento informado al participante para que lo pueda leer a detalle; posteriormente, solicite que de estar de acuerdo proceda a firmar el mismo.

3. Las instrucciones generales que usted debe indicar a los participantes una vez que inicie el proceso son:
 - a. Llenar la batería de instrumentos con esferográfico.
 - b. No escribir datos identificativos.
 - c. Debe ser lo más sincero posible.
 - d. Debe marcar todas las opciones según las preguntas expuestas.
 - e. Evitar marcar de manera errónea las respuestas.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Una vez que realizó la revisión de los contenidos de esta semana le sugiero desarrollar las siguientes actividades recomendadas, el cumplimiento de las mismas le servirán para continuar con el desarrollo de su trabajo de fin de carrera.

1. Finalice el proceso de recolección de datos a través de la aplicación de los instrumentos psicológicos, verifique que el conjunto de 40 baterías esté totalmente lleno y no existan respuestas en blanco.
2. Finalice y envíe el capítulo dos sobre metodología de su trabajo de investigación a su director/a designado, durante las siguientes semanas recibirá las respectivas correcciones y sugerencias.



Semana 15

4.2. Tabulación de resultados

Estimado estudiante, posterior a la aceptación de cada individuo que participa en la investigación, debe proceder a codificar los datos obtenidos de cada instrumento psicológico, esto con la finalidad de que usted pueda organizar la información de forma ordenada en las matrices de datos; dichas matrices son emitidas por el equipo de investigación del departamento de psicología y serán facilitadas a través del EVA por su docente tutor.

Codificación

Para que la totalidad de la información recolectada a través de la investigación de campo sea comprendida de una manera factible, es necesario llevar a cabo un proceso de tabulación y codificación, el mismo permite el recuento de los datos recogidos mediante diferentes técnicas (encuestas, cuestionario) a una matriz de datos, esta matriz puede almacenarse ya sea en formato Excel o mediante el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales SPSS.

En la figura 2 se muestra un ejemplo de matriz:

Figura 2.
Ejemplo de matriz de resultados

	B	C	D	E	F	G	I	K	L	M	N	O
1												
2												
3	Código	Género	Edad	Nro. de hijos	País de origen	Nro. de años que vive en el país	Estado civil	Ciudad en la que trabaja actualmente	Zona en que trabaja	Recibe remuneración	La remuneración es de	Profesión
4												
5												
6												
7												
8												
9												
0												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

Como se mencionó con anterioridad, el equipo de investigación del Departamento de Psicología ha diseñado una matriz general en formato Excel para facilitarle a usted, apreciado estudiante, el proceso de tabulación de los datos recolectados, la misma que se facilitará mediante la plataforma EVA por el docente tutor de la asignatura.

Para garantizar el correcto ingreso de los datos a la matriz, esta cuenta con respuestas cerradas, cada una de las preguntas de este tipo cuenta con una etiqueta explicativa, en ella se detallan todas las opciones de respuesta asociadas a un número específico; usted únicamente debe ingresar el número detallado de acuerdo a la respuesta en el cuestionario.

Es importante mencionar que para la tabulación de datos, usted cuenta con el apoyo del equipo de investigación y principalmente con el docente

tutor, quienes se encargan de llevar a cabo una capacitación con el objetivo de explicar, pormenorizadamente, el proceso de ingreso de resultados, tabulación y la interpretación de datos.

Importante

Una vez culminado el ingreso de datos a la matriz de Excel, usted debe enviar dicha matriz al docente tutor por medio de la opción de tareas de la plataforma EVA, debe incluir además los 40 instrumentos aplicados con los respectivos consentimientos informados.



Actividades de aprendizaje recomendadas

Una vez que realizó la revisión de los contenidos de esta semana, le sugiero desarrollar la siguiente actividad recomendada; el cumplimiento de la misma le servirá para finalizar el proceso tabulación de datos.

1. Realice la respectiva tabulación de los 40 instrumentos psicológicos en la matriz de Excel facilitado por su tutor en la plataforma EVA, verifique que cada dato que ingrese sea idéntico al detallado por cada participante en los diferentes test.



Semana 16

Actividad:

Estimado estudiante para finalizar con éxito la presente asignatura y su proceso de acreditación es necesario que cumpla con la siguiente actividad:

1. Envíe la matriz de Excel a través de la opción de tareas de la plataforma EVA.
2. Envíe a su tutor los 40 instrumentos aplicados con los respectivos consentimientos informados, para esta actividad es necesario que proceda a escanear la información solicitada y adjuntar en un solo archivo.



4. Referencias bibliográficas

- American Psychological Association. (2021). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). [Enlace web](#).
- Antúnez, Zayra, & Vinet, Eugenia V. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55.
- Araujo, P. A. B. D., Sties, S. W., Wittkopf, P. G., Netto, A. S., Gonzáles, A. I., Lima, D. P., & Carvalho, T. D. (2015). Índice da qualidade do sono de Pittsburgh para uso na reabilitação cardiopulmonar e metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21, 472-475.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T., Zettle, R.D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 676–688.
- Centro de Escritura Javeriano. (2019). Normas APA, sexta edición. Cali, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*, Sexta Edición México. DF, Editores, SA.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335 - 343.
- Macías Fernández J.A, Royuela Rico A. (1996). La versión española del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. *Informaciones Psiquiátricas*, 146:465-472.

- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21, pp. 3463-3464). Palo Alto, CA: Consulting psychologists press.
- Morejón, A. J. V., & García-Bóveda, R. J. (1994). RULS: Escala de soledad UCLA revisada. Fiabilidad y validez de una versión española. *Revista de Psicología de la Salud*, 6(1), 45-54.
- Ortega-Jiménez, D., Ruisoto, P., Bretones, F. D., Ramírez, M. R., y Vaca Gallegos, S. (2021). Psychological (In) Flexibility Mediates the Effect of Loneliness on Psychological Stress. Evidence from a Large Sample of University Professors. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18, 2992. [Enlace web](#)
- Rivadeneira, E., y Silva, R. J. (2017). Aprendizaje basado en la investigación en el trabajo autónomo y en equipo. *Revista Científica Electrónica de Ciencias Gerenciales*. 38(13), 5-16.
- Vega, D. J., Olvera, F. J., & Bernal, A. M. (2014). Análisis psicométrico de la escala de soledad de UCLA (versión 3) en una muestra de guardias civiles. *Apuntes de Psicología*, 32(3), 289-294.



5. Anexos

Anexo 1. Formato de trabajo de fin de carrera UTPL



Tipo de letra Arial N° 18

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

Tipo de letra Bell MT N°16
y cursiva

ÁREA ADMINISTRATIVA

Tipo de letra Arial n.º 18

PSICOLOGÍA

Tipo de letra Arial n.º 16

TRABAJO DE TITULACIÓN

Tipo de letra Arial n.º 11

La responsabilidad social: un modelo de gestión que aporta al desarrollo
sostenible

Tipo de letra Arial n.º 16

Autor (a): Benavides Alejandro, Jorge David

Director (a): Ordóñez Guamán, Magda Elizabeth

Tipo de letra Arial n.º 12

LOJA-ECUADOR

2020

Aprobación del director del trabajo de titulación

Loja, día, de mes, de año

Título académico.

Nombres y apellidos completos del coordinador (a) de titulación o programa de posgrados

Coordinador(a) de carrera o programa

Ciudad

De mi consideración:

El presente trabajo de titulación denominado: (**nombre del trabajo**), realizado por **nombres y apellidos completos del autor** (a) o autores (as), ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo. Así mismo, doy fe que dicho trabajo de titulación ha sido revisado por la herramienta antiplagio institucional.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Firma del director del trabajo de titulación

Nombres y apellidos completos del director del Trabajo de Titulación

C.I:

Tipo de letra Arial n.º 11

Declaración de autoría y cesión de derechos

“Yo, nombres y apellidos completos, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

- Ser autor(a) del trabajo de titulación denominado: **Nombre del trabajo**, de la Titulación o programa..., específicamente de los contenidos comprendidos en (se debe colocar los nombres de los capítulos elaborados en el Trabajo de Titulación, por ejemplo. **Introducción, Capítulo 1. Marco teórico de la pobreza y las políticas públicas, Capítulo 2. Evidencia empírica. Metodología de la investigación, Capítulo 3. Descripción de la población seleccionada, Capítulo 4. Relato del hogar, Conclusiones y Recomendaciones**), siendo **nombres y apellidos completos**, director (a) del presente trabajo; y, en tal virtud, eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual. Además, ratifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo son de mi exclusiva responsabilidad.
- Que mi obra, producto de mis actividades académicas y de investigación, forma parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja, de conformidad con el artículo 20, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior; y, el artículo 91 del Estatuto Orgánico de la UTPL, que establece: “Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”.
- Autorizo a la Universidad Técnica Particular de Loja para que pueda hacer uso de mi obra con fines netamente académicos, ya sea de forma impresa, digital y/o electrónica o por cualquier medio conocido o por conocerse, sirviendo el presente instrumento como la fe de mi completo consentimiento; y, para que sea ingresada al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: _____

Autor: **nombres y apellidos completos**

C.I.: _____

Tipo de letra Arial n.º 11

Dedicatoria

Tipo de letra Arial *n.º* 11

Agradecimiento

Tipo de letra Arial n.º 11

Índice de contenidos

Contenido	
Carátula	I
Aprobación del director del trabajo de titulación	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Índice de contenidos	VII
Resumen	1
<i>Abstract</i>	2
Introducción	3
Capítulo uno	5
(Nivel 1 Nombre del capítulo)	5
1.1 XXXXXXXX (Nivel 2: tema)	5
1.1.1 XXXXXX (Nivel 3: subtema)	5
Capítulo dos	7
(Nivel 1 Nombre del capítulo)	7
2.1 XXXXXXXX (Nivel 2: tema)	7
2..1.1 XXXXXX (Nivel 3: subtema)	7
Capítulo tres	8
(Nivel 1 Nombre del capítulo)	8
3.1 XXXXXXXX (Nivel 2: tema)	8
3.1.1 XXXXXX (Nivel 3: subtema)	8
Conclusiones	9
Recomendaciones	10
Referencias	11
Apéndice	12

Aquí se debe hacer constar la paginación respectiva de los capítulos, temas y subtemas desarrollados, así como incluir índice de tabla y de gráficos.

Índice de tablas

Tabla 1	5
---------	---

Índice de figuras

Figura 1	6
----------	---

Resumen

El resumen se presentará en un máximo de 180 palabras, debe ser ubicado en la ficha de la Senescyt; sintetiza el aporte que brinda el trabajo realizado.

Obligatoriamente deberá contener las palabras claves (máximo tres).

Ejemplo:

Las orquídeas, debido a su singularidad en flores, colores y texturas han despertado un creciente interés en ámbitos económicos siendo extraídas y sus hábitats destruidos generando una reducción de sus poblaciones naturales. Por lo que se ha postulado a los cultivos *in vitro* para la generación de orquídeas de manera masiva. Sin embargo, existe la fase de climatización, donde se produce un mayor número de muertes de individuos dado que no logran adaptarse a las nuevas condiciones. Por lo que el presente trabajo se desarrolló con el objetivo de evaluar un método alternativo para la adaptación a condiciones *ex vitro* de *Cattleya iricolor* y *Góngora sp.* producidas *in vitro*. Se evaluó el comportamiento de 9 individuos de cada especie a condiciones *ex vitro* de un invernadero aplicando un proceso de climatización paulatino, generando una adaptación no tan agresiva a los individuos. Los resultados obtenidos mostraron un porcentaje de 66.66% de supervivencia para *Cattleya iricolor* y 88.88% para *Góngora sp.* indicando que el proceso paulatino de climatización otorga resultados satisfactorios obedeciendo la premisa de lograr la supervivencia del mayor número de individuos.

Palabras claves: orquídeas, Ecuador, ADN.

Tipo de letra Arial n.º 11

Abstract

Abstract es el resumen traducido al idioma inglés en donde se incluyen las palabras claves.

Obligatoriamente deberá contener las palabras claves (máximo tres).

Ejemplo:

Orchids, due to its peculiar flowers, colors and textures, have provoked an increasing interest on economic fields. This has caused them to be extracted and their habitats to be destroyed, causing a decrease on their natural population. Therefore, the idea of in vitro crops has risen in order to generate orchids in massive numbers. However, these is the phase of air conditioning. In this process generate a higher number of subject decease since they do not achieve to adapt to new air conditions. For this reason, the present study has the objective of analyzing an alternative adaptation method to ex vitro conditions of Cattleya iricolor y Gongora sp., the behavior of 9 individuals of each species was evaluated under ex vitro conditions. The method applied was a process of gradual air conditioning offering a non-aggressive adaptation to the entities. The results gathered showed a percentage of 66.66% of survival for C. iricolor and 88.88% for Gongora sp. This demonstrated that the gradual air conditioning process provides favorable results following the premise of achieving the survival of a great number of individuals.

Keywords: orchids, Ecuador, ADN.

Tipo de letra Arial n.º 11

Introducción

La introducción se presentará en un máximo de dos páginas y debe contener de forma resumida los siguientes puntos:

- ¿Cómo dio respuesta al problema planteado?
- El alcance de los objetivos y su cumplimiento.
- Las facilidades u oportunidades, los inconvenientes o limitantes con los que se enfrentó en el desarrollo del trabajo.
- La metodología utilizada.
- Una breve explicación de los capítulos.
- La importancia que tiene la investigación para la institución, empresa o usuarios y la sociedad en general.

Tipo de letra n.º 11

Capítulos, temas y subtemas

El desarrollo de los capítulos, temas y subtemas se presenta en cada uno de los capítulos desarrollados; para la numeración de estas páginas se utilizan números arábigos (1, 2, 3...).

En el desarrollo de los capítulos se debe presentar marco teórico, diseño metodológico, discusión de resultados y análisis.

Formato de títulos para presentación de trabajos de titulación

Tabla 1.
Formato de títulos

Nivel	Formato
1	Centrado, negrita, título del encabezado del caso.
Nombre del capítulo	El texto comienza como un nuevo párrafo.
2	Alineación a la izquierda, negrita, título del encabezado del caso.
Tema	El texto comienza como un nuevo párrafo.
3	Alineación a la izquierda, negrita cursiva, título del encabezado del caso.
Subtemas	El texto comienza como un nuevo párrafo.
4	Sangría, negrita, título del encabezado del caso. finalización con un punto.
	El texto comienza en la misma línea y continúa como un párrafo regular.
5	Sangría, negrita cursiva, título del encabezado del caso, finalización con un punto.
	El texto comienza en la misma línea y continúa como un párrafo regular.
Tablas y figuras	Los números de tabla y figura (en negrita), los títulos (en cursiva) y las notas deben quedar al ras izquierdo de la tabla o figura (Arial 10).
Número de páginas	Inserte números de página en la esquina superior derecha. El número de página debe aparecer en todas las páginas.

Ejemplo

XX
XX.

Xxxxxxxx (Nivel 4: subtema)

XX
XX
XX
XX
XX.

Xxxxxxxx (Nivel 5: subtema)

XX
XX
XX
XX
XX

Figura 1
Xxxxxxx



Nota: Explicaciones para complementar o clarificar información en el cuerpo de la tabla.

Existen tres tipos de notas (general, específica y probabilidad) pueden aparecer debajo de la figura para describir los contenidos de la figura que no pueden entenderse solo por el título, la imagen o la leyenda de la figura (por ejemplo: definiciones de abreviaturas, atribución de derechos de autor), las explicaciones de los asteriscos se usan para indicar los valores **p**. Incluya notas de figuras solo según sea necesario.

Conclusiones

En las conclusiones se redactan los puntos más sobresalientes, debilidades o fortalezas (de la entidad, empresa, proyecto o investigación) observados o descubiertos durante la ejecución del trabajo de titulación. Por cada conclusión se debe plantear una recomendación.

Tipo de letra Arial n.º 11

Recomendaciones

Sugerencias para posibles investigaciones que surgieren del estudio realizado.

Tipo de letra Arial n.º 11

Referencias

Deberán ser presentadas en orden alfabético por tipo de material bibliográfico consultado de acuerdo a las Normas de Citación y Referencia APA- séptima edición (Libros, revistas, folletos, documentos, páginas web de relevancia).

Dentro de las referencias bibliográficas deberán constar los datos de la bibliografía utilizada para figuras o tablas.

Ejemplo:

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://bit.ly/3dNXg3f>

Tipo de letra Arial n.º 11

Apéndice

Se incluye de acuerdo al orden citado en el cuerpo del trabajo de titulación.

Apéndice 1:

Apéndice 2:

Apéndice 3:

Tipo de letra Arial n.º 11

Consideraciones generales

La presentación del trabajo de titulación debe cumplir con lo siguiente:

- Tamaño del papel: A4 (21 cm x 29.7 cm).
- Márgenes: 2.54 centímetros en toda la hoja.
- Tipo de letra: Arial n.º 11.
- Cada párrafo debe iniciar con sangría francesa de 1.27 cm en la primera línea.
- No etiquete los títulos con números o letras.
- Los títulos van con doble espacio; no cambie a espaciado simple dentro de los títulos.
- No agregue líneas en blanco encima o debajo de los títulos, incluso si un título cae al final de una página.
- Espacio: doble espacio en todas las partes del documento.
- Portada no va numerada, pero si se la considera.
- Numeración de página es romana hasta el índice y desde el resumen inicia nuevamente la numeración en arábigos, inserte el número de página en la esquina superior derecha.

Una vez revisado y aprobado por parte de la Biblioteca Universitaria, el formato del Trabajo de Titulación debe entregarse a la secretaria de titulación o programa, con la siguiente documentación:

- Aprobación del director del trabajo de titulación.
- Declaración de autoría y cesión de derechos.

Estos deberán estar firmados con esferográfico de color azul (estos documentos reposarán en la carpeta del estudiante).

Anexo 2. Consentimiento informado

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Información general

Estimado/a,

El propósito de esta información es ayudarle a tomar la decisión de participar o no, en una investigación. El presente proyecto tiene por objeto: “Determinar el estado de la salud mental de trabajadores sanitarios durante la pandemia de COVID 19”. La investigación es (en su mayoría) a través de cuestionarios, no implica ningún riesgo para el participante y la decisión de participar es absolutamente voluntaria.

¿Quiénes participarán en el estudio?

El estudio no ha realizado avisos públicos para el reclutamiento de participantes. No hay contraindicaciones, ni riesgos relacionados a la participación en la investigación. La población objeto de estudio será el personal sanitario de instituciones, públicas o privadas, en servicio activo.

Procedimientos del estudio

A los voluntarios incluidos en el estudio se les realizará la aplicación de distintas escalas psicológicas y el levantamiento de información sociodemográfica, a través de los siguientes instrumentos: Cuestionario Sociodemográfico y Laboral, Cuestionario de *Maslach Burnout Inventory* (MBI), Escala DASS 21, Cuestionario de Aceptación Acción (AAQ) Escala UCLA-20 y Escala de Calidad de Sueño (PSQI).

Beneficios de su participación

Con este estudio, usted, contribuirá al desarrollo de nuevos conocimientos destinados a la prevención de factores de riesgos psicosociales y de salud mental en personal sanitario. Los resultados finales serán informados a través de artículos científicos y exposiciones académicas y únicamente serán trabajados por el Departamento y Carrera de Psicología de la UTPL. Usted no incurrirá en ningún gasto.

Riesgos y molestias

Este es un estudio en el que los riesgos para su salud son nulos. Además, no se usará ningún tipo de medio o de estrategia de recolección de información que ponga en algún riesgo o malestar al participante.

Confidencialidad de los datos

Si acepta participar en el presente estudio, sus datos y resultados serán parte de la investigación científica y serán usados en publicaciones; sin embargo, se guardará estricta confidencialidad de todo tipo de información personal entregada y se garantizará el anonimato de cada uno de los participantes.

Participación voluntaria

Todos los que decidan participar en el presente estudio y cambien de opinión durante el desarrollo del mismo, podrán abandonarlo en cualquier momento. Si desea más información acerca del estudio haga todas las preguntas que desee en cualquier momento de su participación. Para mayor información se puede contactar con el siguiente correo dmortega1@utpl.edu.ec

NOTA: No firme la presente carta hasta que haya leído o le hayan leído y explicado toda la información proporcionada. Se le proporcionará la copia de este documento.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El/la abajo firmante declara conocer el Proyecto “Salud mental en trabajadores sanitarios durante la pandemia de COVID 19 en Ecuador” y acepta que es necesaria la recolección de algunos datos concernientes a su estado actual.

Por lo que, libre, voluntaria y conscientemente acepta participar en el proyecto detallado, colaborando para la realización del mismo y aportando con la información y actividades que se requieran.

Además, autoriza al personal a cargo del proyecto para que utilice su información para la consecución de los objetivos propuestos.

Sus respuestas serán **secretas, anónimas**, y **nunca** podrán vincularse con usted.

Está en su derecho de abstenerse de participar o retirarse del estudio, así mismo, revocar el consentimiento informado en cualquier momento sin ninguna represalia y si así lo desea, puede disponer de sus resultados.

He leído y acepto.

Acepto (firma) _____

No acepto _____

Anexo 3. Instrumentos de aplicación

Cuestionario sociodemográfico y laboral

Este cuestionario consta de una serie de ítems relativos a sus características socioeconómicas y laborales. Le agradeceríamos que nos diera su sincera opinión sobre todas las cuestiones que le planteamos. ¡Muchas gracias! Apreciamos su colaboración.

Género: Masculino ☐ Femenino ☐ Otro ☐

Ciudad de trabajo: _____

Edad: ____ años **Número de hijos:** _____

Nacionalidad: _____

Estado civil: soltero ☐ casado/unión libre ☐ viudo ☐ divorciado ☐

La zona que trabaja es: urbana ☐ rural ☐ **Su remuneración es de:** _____

Profesión: _____

Tipo de contrato: nombramiento permanente ☐ nombramiento provisional ☐
libre nombramiento y remoción ☐ servicios ocasionales ☐
Otro ☐

Horas que trabaja diariamente: _____ **Trabaja usted en turno:** Sí__ No__

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo: totalmente ☐ medianamente ☐ poco ☐ nada ☐

Título: _____

Tiempo de experiencia laboral: ____años ____meses.

Tipo de trabajo: Tiempo completo ☐ Tiempo parcial ☐

Tipo de institución: pública ☐ privada ☐

En el último año usted ha tratado pacientes con riesgo de muerte: sí ☐ no ☐

¿Siente que su trabajo consume *tanta energía* que tiene un efecto negativo en su vida privada? sí__ no__

¿Siente que su trabajo toma *tanto tiempo* que tiene un efecto negativo en su vida privada? sí__ no__

¿Hay momentos en los que necesita estar en el trabajo y en casa al mismo tiempo? sí__ no__

MBI

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Tiene que saber que no existen respuestas mejores o peores. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente al número que considere más adecuado.

Nunca	Alguna vez al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	Diariamente
0	1	2	3	4	5	6

	0	1	2	3	4	5	6
1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2. Al final de la jornada me siento agotado.							
3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4. Puedo entender con facilidad lo que piensan mis pacientes.							
5. Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos.							
6. Trabajar con pacientes todos los días es una tensión para mí.							
7. Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis pacientes.							
8. Me siento agobiado por el trabajo.							
9. Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.							
10. Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.							
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12. Me encuentro con mucha vitalidad.							
13. Me siento frustrado por mi trabajo.							
14. Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							
15. Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de los pacientes a los que tengo que atender.							
16. Trabajar en contacto directo con los pacientes me produce bastante estrés.							
17. Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis pacientes.							
18. Me encuentro animado después de trabajar junto con los pacientes.							
19. He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo.							
20. En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.							
21. Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.							
22. Siento que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas.							

DASS-21

Sírvase de contestar como considere oportuno las siguientes oraciones, seleccione con un círculo el número correspondiente 0, 1, 2, 3 según considere que experimentó usted en los últimos días, a continuación, se muestra la escala y su correspondencia:

0= Nada aplicable en mí

1= Aplicable a mí en algún grado

2= Aplicable en mí en alto grado

3= Muy aplicable en mí

1.	Me costó mucho relajarme.	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca.	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo.	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar.	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas.	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones.	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban.	0	1	2	3
8.	Sentí que tenía muchos nervios.	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podía hacer el ridículo.	0	1	2	3
10.	Sentí que no tenía nada por qué vivir.	0	1	2	3
11.	Noté que me agitaba.	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme.	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido.	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico.	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona.	0	1	2	3
18.	Sentí que estaba muy irritable.	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico.	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón.	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.	0	1	2	3

AAQ – II

Seleccione cómo le describen las siguientes afirmaciones, señale con un círculo el número correspondiente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 según considere, a continuación, se muestra la escala y su correspondencia:

1= nunca es verdad

2= muy rara vez es verdad

3= rara vez es verdad

4= a veces es verdad

5= con frecuencia es verdad

6= casi siempre es verdad

7= siempre es verdad

1.	Mis experiencias y recuerdos dolorosos hacen que me sea difícil vivir la vida que quisiera.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Tengo miedo de mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7

3.	Me preocupa no ser capaz de controlar mis preocupaciones y sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Mis recuerdos dolorosos me impiden llevar una vida plena.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Mis emociones interfieren en cómo me gustaría que fuera mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Parece que la mayoría de la gente lleva su vida mejor que yo.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Mis preocupaciones interfieren en el camino de lo que quiero conseguir.	1	2	3	4	5	6	7

UCLA-20

Sírvase de contestar como considere oportuno las siguientes oraciones, seleccione con un círculo el número correspondiente 1, 2, 3, 4 según considere que experimentó usted en los últimos días, a continuación, se muestra la escala y su correspondencia:

1= A menudo

2= Con frecuencia

3= Raramente

4= Nunca

Con qué frecuencia...

1.	Me llevo bien con la gente que me rodea.	1	2	3	4
2.	Me falta compañía.	1	2	3	4
3.	No tengo a nadie con quien pueda contar.	1	2	3	4
4.	Me siento solo.	1	2	3	4
5.	Me siento parte de un grupo de amigos.	1	2	3	4
6.	Tengo mucho en común con los que me rodean.	1	2	3	4
7.	No tengo confianza con nadie.	1	2	3	4
8.	Mis intereses no son compartidos.	1	2	3	4
9.	Soy una persona abierta, extrovertida.	1	2	3	4
10.	Me siento cercano a algunas personas.	1	2	3	4
11.	Me siento excluido, olvidado por los demás.	1	2	3	4
12.	Mis relaciones sociales son superficiales.	1	2	3	4
13.	Pienso que realmente nadie me conoce bien.	1	2	3	4
14.	Me siento aislado por los demás.	1	2	3	4
15.	Puedo encontrar compañía cuando lo necesito.	1	2	3	4
16.	Hay personas que realmente me comprenden.	1	2	3	4
17.	Me siento infeliz por estar tan aislado.	1	2	3	4
18.	La gente está a mi alrededor, pero no la siento conmigo.	1	2	3	4
19.	Hay personas con las que puedo hablar y comunicarme.	1	2	3	4
20.	Hay personas a las que puedo recurrir.	1	2	3	4

Calidad de sueño

Las siguientes cuestiones hacen referencia a tus hábitos de sueño sólo durante el último mes. Sus respuestas deben reflejar fielmente lo ocurrido la mayoría de días y noches del último mes. Por favor, conteste a todas las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿a qué hora solía acostarse por la noche?

2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo (en minutos) le ha costado quedarse dormido después de acostarse por las noches? _____
3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana? _____
3. Durante el último mes, ¿cuántas horas de sueño real ha mantenido por las noches? (puede ser diferente del número de horas que estuvo acostado) _____

Para cada una de las cuestiones siguientes, seleccione la respuesta más adecuada a su situación.

4. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha tenido un sueño alterado a consecuencia de...? considerar la siguiente escala:

- 1= no me ha ocurrido
2= menos de una vez a la semana
3= una o dos veces a la semana
4= tres o más veces a la semana

a. No poder conciliar el sueño después de 30 minutos de intentarlo.	1	2	3	4
b. Despertarse en mitad de la noche o de madrugada.	1	2	3	4
c. Tener que ir al baño.	1	2	3	4
d. No poder respirar adecuadamente.	1	2	3	4
e. Tos o ronquidos.	1	2	3	4
f. Sensación de frío.	1	2	3	4
g. Sensación de calor.	1	2	3	4
h. Pesadillas.	1	2	3	4
i. Sentir dolor.	1	2	3	4

5. Durante el último mes, ¿cómo calificaría, en general, la calidad de su sueño?

muy buena
bastante buena

☐ muy mala
☐ bastante mala

☐
☐

6. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia tuvo que tomar medicina (prescrita o automedicada) para poder dormir?

No me ha ocurrido durante el último mes.
Menos de una vez a la semana.

☐
☐

Una o dos veces a la semana.

Tres o más veces a la semana.

☐
☐

7. Durante el último mes, ¿con que frecuencia tuvo dificultad para mantenerse despierto mientras conducía, comía o desarrollaba alguna actividad social?

No me ha ocurrido durante el último mes.
Menos de una vez a la semana.

☐
☐

Una o dos veces a la semana.

Tres o más veces a la semana.

☐
☐

8. Durante el último mes, ¿cuán problemático ha resultado para usted el mantener el entusiasmo por hacer las cosas?

No me ha resultado problemático en absoluto.

Solo ligeramente problemático.

☐
☐

Moderadamente problemático.

Muy problemático.

☐
☐

9. ¿Tiene pareja o compañero/a de habitación?

No tengo.

Sí tengo, pero duerme en otra habitación.

☐
☐

Sí tengo, pero duerme en la misma habitación y distinta cama.

Sí tengo y duerme en la misma cama.

☐
☐

10. En una escala de 1 a 10, ¿puede mencionar qué nivel de cansancio siente al despertar? 1 significa nada cansado y 10 extremadamente cansado.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¡Gracias por su participación!



6. Recursos

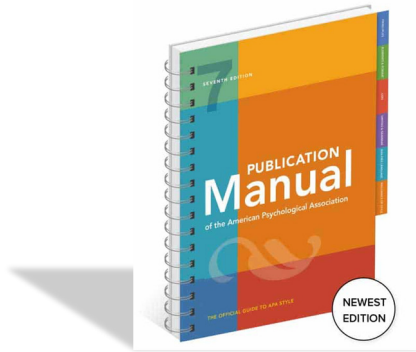


UTPL
UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

Biblioteca



Citar y referenciar con Normas APA 7ma edición



2



Las Normas de la Asociación Americana de Psicología (APA), tienen su origen en el año **1929**.

Son una serie de reglas sólidas y rigurosas de estilo para la publicación de escritos académicos.

3



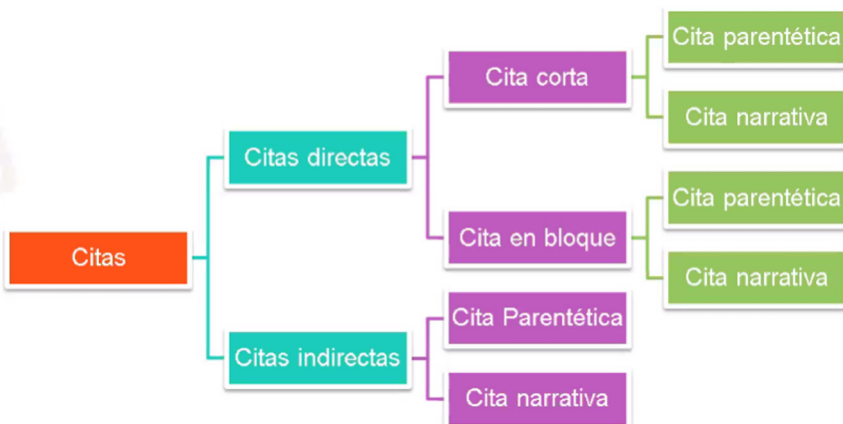
La citación es el procedimiento que garantiza que se respete el derecho de autor, es dar reconocimiento a las ideas, teorías o investigaciones que han influido directamente en trabajos posteriores.

Evitar el plagio en las tareas académicas y trabajos de titulación.

4



Estructura de citas



5



• **Formato
cita directa**

para

Autor, fecha y página.

• **Parentética**

“La idea del autor escrita textualmente” (apellido, año, p. #).

• **Narrativa**

Apellido de autor (año de publicación) “la idea del autor escrita textualmente” (p. #).

6



Sin autor

Se considera que una obra no tiene autor cuando su autor es desconocido.

- En este caso, se debe desplazar el título de la obra a la posición de autor antes de la fecha de publicación.

Ejemplo:

“Ansiedad generalizada” (2019).

- Sí, y solo sí, la obra está firmada “Anónimo”, utilice “Anónimo” como autor.

Ejemplo:

Anónimo (2017).

7

Sin fecha

Cuando la fecha de publicación de una obra es desconocida o no se puede determinar escriba "s.f." que significa sin fecha.

Ejemplo:

(Castillo, s.f.) o Castillo (s.f.)

Nota: Cuando la fuente de consulta carece de datos es recomendable no utilizarla.

8

Estructura de números de página

- Para una sola página, use "p." (p. 23).
- Para varias páginas, use "pp." y separe el rango de páginas con un guion (pp. 34–36).
- Si las páginas son discontinuas, use una coma entre los números de página (pp. 67, 70).

9



Estructura de números de página

- Proporcione un título o nombre de sección. Está bien abreviar un encabezado o nombre de sección largo o difícil de manejar. (Gecht-Silver y Duncombe, 2015, sección de Osteoartritis).
- Proporcione un número de párrafo (cuente los párrafos manualmente si no están numerados). (Chamberlin, 2014, párr. 6).

10



Aclaración

Si en la fuente existe algún error ortográfico, gramatical o de puntuación, se inserta la palabra latina *sic* (*así*) en cursivas y entre corchetes.

La invitación tiene lugar en el fríasmente moderno palacio episcopal de Rottenburg, en una atmósfera agradable. Recibo del obispo, para la facultad, la seguridad de que tal cosa no se repetirá. Un éxito. ¿Qué haría este mismo obispo —me pregunto más tarde— si Roma le ordenara una intervención contra aquel a quien acababa de darle esa garantía? Para entonces el obispo Leiprecht, que, a pesar de todas las diferencias, siempre me cayó bien personalmente y yo a él también, hará tiempo que desafortunadamente habrá dejado el puesto y la vida. Cuando finalizó su ministerio, me llegaron noti-

“¿Qué haría este mismo obispo—me pregunto más tarde—si Roma le ordenara una intervención [*sic*] contra aquel a quien acababa de darle esa garantía?” (Küng, 2007, p. 511).

11

Regla: Citas directas cortas (hasta 40 palabras)



Agrega comillas alrededor del texto.



Incorpora la cita en su propio texto.



No insertes puntos suspensivos al principio o al final de una cita a menos que la fuente original incluya puntos suspensivos.



Se finaliza con un punto fuera del paréntesis final.

12

Citas directas cortas

Ejemplos:

Cita Parentética

↔ La ira es considerada como una simple reacción humana, y el pecado de la ira depende del grado en que se manifieste: “Cuando el movimiento instintivo pasional de la ira se despierta, bestias obcecadas nos ciega, nos estupidiza y nos convierte en una especie de. Ese exceso es perjudicial, pero yo creo que un punto de cólera es necesario” (Savater, 2005, p. 81).

Cita Narrativa

↔ Para Savater (2005), como para muchos, la ira es una simple reacción humana, y el pecado de la ira depende del grado en que se manifieste: “Cuando el movimiento instintivo pasional de la ira se despierta, nos ciega, nos estupidiza y nos convierte en una especie de bestias obcecadas. Ese exceso es perjudicial, pero yo creo que un punto de cólera es necesario” (p. 81).

13



Regla: Citas directas de bloque (más de 40 palabras)



No utilice comillas para encerrar una cita en bloque.



Comience una cita de bloque en una nueva línea. Coloque sangría a todo el bloque a 0.5 pulgadas (1.27 cm) del margen izquierdo.

Si la cita presenta varios párrafos, a partir del segundo se añade una sangría de 1,27 cm.



No agregue un punto después del paréntesis de cierre.

14



Cita parentética

Ejemplo:

Los investigadores han estudiado cómo las personas hablan consigo mismas:

El discurso interno es un fenómeno paradójico. Es una experiencia que es fundamental para la vida cotidiana de muchas personas y, sin embargo, presenta desafíos considerables para cualquier esfuerzo por estudiarla científicamente.

Es una experiencia fundamental para la vida cotidiana de muchas personas y, sin embargo, presenta desafíos considerables para cualquier esfuerzo por estudiarla científicamente. (Alderson y Castillo, 2015, p. 957)

15

Ejemplo**Cita narrativa**

⋮

1,27 cm

← Flores (2018) describieron cómo abordaron el sesgo potencial de los investigadores al trabajar con una comunidad interseccional de personas transgénero de color:

1,27 cm Todos en el equipo de investigación pertenecían a un grupo estigmatizado pero también tenían identidades privilegiadas. A lo largo del proceso de investigación, asistimos a las formas en que nuestras identidades privilegiadas y oprimidas pueden haber influido en el proceso de investigación, los hallazgos y la presentación de resultados. (p. 311)

16

Cita de parafraseo

Reafirma la idea de otro (o su propia idea publicada anteriormente) en sus propias palabras.

Permite resumir y sintetizar información de una o más fuentes, centrarse en información importante, comparar y contrastar detalles relevantes.

17



- **Formato para cita indirecta o parafraseo**

Autor y fecha.

- **Parentética**

La idea del autor en palabras propias del investigador (apellido, año).

- **Narrativa**

Apellido (año). La idea del autor en palabras propias del investigador.

18



Parafraseo parentética

Ejemplo:

El perfil idóneo es garantizado por la formación docente, el cual es una parte esencial de la educación (López, 2017).

Parafraseo narrativa

Ejemplo:

Webster-Stratton (2016) describió un ejemplo de caso de una niña de 4 años que mostró un apego inseguro hacia su madre. Al trabajar con la diada familiar, el terapeuta se centró en aumentar la empatía de la madre por su hijo (pp. 152-153).

19



Más de una obra en la misma paráfrasis

Si la paráfrasis incorpora múltiples fuentes o cambia entre fuentes, repita la cita para que la fuente sea clara.

Varios economistas han encontrado que entre los motivos del crac del 2008 estuvo el exceso de apalancamiento de los bancos (Taleb, 2019), el crédito subprime (Sánchez et al., 2020) y que estos dos factores han llevado a la formación de una burbuja inmobiliaria durante décadas (Ayala y Masiero, 2010; Taleb, 2019). Todos estos factores han causado la peor caída de la bolsa americana en los últimos 50 años y más de diez bancos tuvieron que ser rescatados por el banco central americano (Ayala y Masiero, 2010; Sánchez et al., 2020; Taleb, 2019;).

20



Autor corporativo:

Cuando la obra es publicada bajo el nombre de una organización, empresa, fundación, institución entre otros. La primera vez que se cita se debe poner el nombre completo de la institución o corporación seguido de su sigla, en las siguientes citas basta con citar las siglas.

Cita narrativa

Ejemplo: La Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL, 2010) es una opción para jóvenes y adultos que apostó por una oferta académica innovadora, apalancada en la tecnología (...).

UTPL (2010) es una opción para jóvenes y adultos que apostó por una oferta académica innovadora, apalancada en la tecnología (...).

Cita parentética

Ejemplo: La educación superior es una opción para jóvenes y adultos que apostó por una oferta académica innovadora (...). (**Universidad Técnica Particular de Loja [UTPL], 2010**).

La educación superior es una opción para jóvenes y adultos que apostó por una oferta académica innovadora (...). (**UTPL, 2010**).

21

Cita de obras de un mismo autor editadas en el mismo año

Ejemplo:

Ossa Escobar (2000a y 2000b) realizó importantes investigaciones sobre el proceso de compras públicas (...).

Referencia

Ossa Escobar, C. (2000a). *Contraloría–Gobierno*. Contraloría General de la República.

Ossa Escobar, C. (2000b). *El Contralor ante el Congreso*. Contraloría General de la República.

22

Cita de cita

Se realiza cita de cita cuando se tiene acceso a una fuente de información a través de otra.

Cita parentética

Por ejemplo, una idea de Gutiérrez (1999) leída en una publicación de Márquez en (2003):

Al respecto, “la reacción ante cualquier situación siempre está en la función de la percepción que tiene ésta, lo que cuenta es la forma en que ve las cosas y no la realidad objetiva” (Gutiérrez, 1999, como se citó en Márquez, 2003, p. 57).

Cita narrativa

Gutiérrez (1999, como se citó en Márquez, 2003) menciona que “la reacción ante cualquier situación siempre está en la función de la percepción que tiene ésta, lo que cuenta es la forma en que ve las cosas y no la realidad objetiva” (p. 57).

Nota: Gutiérrez aparecerá solo en la cita del texto y Márquez al final de la cita y en las referencias.

23



Cita de comunicaciones personales

Son: cartas privadas, comunicaciones electrónicas (como el e-mail o mensajes de grupos de WhatsApp), entrevistas personales, conversaciones telefónicas y similares.

- Proporciona las iniciales, así como el apellido del comunicador, y facilita una fecha lo más exacta posible:

Ejemplo

“Serias medidas han sido tomadas por la alcaldía para prevenir el suicidio de adolescentes.” (Marri, J., comunicación personal, 28 de septiembre de 1998).

Como estos datos, por lo general no son recuperables, las comunicaciones personales no se incluyen en la **lista de referencias**. Cite las comunicaciones personales solo en texto.

24



Cita de una Ley

La Ley Orgánica de Comunicación (2013) menciona que: “La ley no regula la información u opinión que de modo personal se emita a través de internet (...)” (Art. 4).



25

Cita de un artículo de la Constitución

Cita narrativa

La Constitución de la República del Ecuador (2008), menciona que: “El territorio del Ecuador constituye una unidad geográfica e histórica de dimensiones naturales, sociales y culturales, legado de nuestros antepasados y pueblos ancestrales” (Art. 4).

Cita parentética

“El territorio del Ecuador constituye una unidad geográfica e histórica de dimensiones naturales, sociales y culturales, legado de nuestros antepasados y pueblos ancestrales” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art. 4).

26

Otros textos

Los textos religiosos deben citarse así:

Biblia - libro (capítulo: versículo)

Juan (3: 15)

Las obras clásicas deben citarse así:

Autor (trad. <año de la traducción>) “...”. (p. #)

Ejemplo:

Platón (trad. en 1944) menciona que: “los que van a la política creyendo que es de ahí de donde hay que sacar las riquezas, allí no ocurrirá así” (p. 212).

27

Según el número de autores

Dependiendo del lenguaje del artículo o documento se debe usar “&” si escribe en inglés o “y” si escribe en español, para unir los apellidos de los autores.

Dos autores: mencionamos a los dos autores siempre.

Cita parentética

La psicología infantil se encarga del estudio del comportamiento del niño (Gutiérrez y Rojas, 2013).

Cita Narrativa

Gutiérrez y Rojas (2013) afirman que es posible que la psicología infantil se encargue del (...).

28

Tres o más autores

Se debe mencionar al primer autor y agregar “et al.” significa “y otros”.

Cita parentética

Es necesario hacer esas consideraciones (Castillo et al., 2013).

Cita narrativa

Castillo et al. (2013) afirman que es posible (...).

29

Referencias

Son un listado de materiales (que pueden ser escritos, como libros o **páginas web** y también audiovisuales, como podcasts y **vídeos de YouTube**) que soportan directamente su artículo.

- Una referencia generalmente tiene cuatro elementos: autor, fecha, título y fuente.
- La lista de referencia se ordena alfabéticamente por el apellido de los autores de las referencias.
- Su formato exige sangría francesa (1,27 cm).
- No debe incluirse viñetas, listado numérico, comunicaciones personales, y otras.

30

Se deben proporcionar en la lista de referencias los apellidos e iniciales de hasta 20 autores

Ejemplo:

Foster, M., Thompson, A., Pérez, G., Moore, D., Torres, G., Peterson, H., Foster, M., Thompson, A., Pérez, G., Moore, D., Torres, G., Peterson, H., Foster, M., Thompson, A., Pérez, G., Moore, D., Torres, G., Peterson, H., Foster, M., **y** Cox, W. (2018). El calentamiento global en el mundo. Alfaguara.

Si tiene mas de 20 autores, se escribe los 19 primeros, poner ... y el último autor de la obra.

Foster, M., Thompson, A., Pérez, G., Moore, D., Torres, G., Peterson, H., Foster, M., Thompson, A., Pérez, G., Moore, D., Torres, G., Peterson, H., Foster, M., Thompson, A., Pérez, G., Moore, D., Torres, G., Peterson, H., Foster, M., ... Cox, W. (2018). El calentamiento global en el mundo. Alfaguara.

Cita: (Foster et al, 2018).

31

Libro impreso

Elementos:

Apellido, A., Apellido, B., y Apellido, C. (año). *Título del libro en cursiva*. Editorial.

Ejemplo:

Vásquez, J. G. (2011). *El ruido de las cosas al caer*. Alfaguara.

Libro en línea

Elementos:

Apellido, A., Apellido, B., y Apellido, C. (año). *Título del libro*. Editorial.
DOI o URL.

Ejemplo:

Calder Mr., J. (2015). *Lineamientos para la administración de los regímenes scales de las industrias extractivas*. International

Libro con editor, compilador, coordinador, etc.

Elementos:

Apellido, A. (Abreviatura). (año). *Título del libro*. Editorial.

Ejemplo:

Celi, L. (Coord.). (2010). *Los blogs jurídicos y la web 2.0. para la difusión y la enseñanza del derecho*. EdiLoja.

Capítulo de un libro con editor

Elementos:

Apellido, A. (año). Título del capítulo. En A. Apellido Editor (Ed.), *Título del libro* (xx ed., Vol. xx, pp. xxx-xxx). Editorial.

Ejemplo:

Salazar, P. (2006). El comienzo de la renovación. En M. A. Flórez Góngora (Ed.), *Bogotá: Renovación Urbana, Renovación Humana* (3ª ed., Vol. 4, pp. 80-100). EcoEdiciones.

34

Artículo de revista con DOI

Elementos:

Apellido, A., Apellido, B., y Apellido, C. (día, mes y año). Título del artículo. *Nombre de la revista*. Volumen (número de la revista), número de página inicio-número de página final. DOI

Ejemplo:

Castañeda Naranjo, L. A. y Palacios Neri, J. (2015). Nanotecnología: fuente de nuevos paradigmas. *Revista Interdisciplinaria en Nanociencias y Nanotecnología*, 7(12), 45-49. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485691e.2014.12.49>
710

Cita: (Castañeda Naranjo y Palacios Neri, 2015).

35

Artículo periodístico

Elementos:

Apellido, A., Apellido, B., y Apellido, C. (día, mes y año).
Título del artículo. *Nombre del periódico en cursiva.*

URL

Ejemplo:

Manish, B. y Heijden, K. (21 de enero de 2015). Erradicar la pobreza extrema en el 2030, una nueva meta mundial. *El Tiempo*. [www. NewYorkTimes.com](http://www.NewYorkTimes.com)

Cita: (Manish y Heijden, 2015).

36

Página Web

Elementos:

Con autor personal

Apellido, A., Apellido, B., y Apellido, C. (20 de mayo de 2020). *Título de la página web*. Nombre de la página. DOI o URL.

Moret, D. (7 de octubre de 2019). *7 consejos para pedir una hipoteca*. Rastreator. <https://bit.ly/2TOoter>

Cita: (Moret, 2019).

37

Página Web

Actualizaciones frecuentes

Elementos:

Apellido, A. (día, mes y año). *Título de la página web*. Nombre de la página. Recuperado el día mes año de <https://url.com>

Center for Systems Science and Engineering. (20 de mayo de 2020). *COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University*. Johns Hopkins University. Recuperado el 25 de mayo de 2020 de <https://bit.ly/3d7kFfX>

38

Página Web

Con autor corporativo

Apellido, A. (20 de mayo de 2020). *Título de la página web*. **Nombre de la página**. DOI o URL

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1 de octubre de 2018). *Nuevos datos revelan que en el mundo uno de cada tres adolescentes sufre acoso escolar*. <https://bit.ly/2zE6n85>

Primera cita en el texto

(Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNICEF], 2018).

39

Video de YouTube

Elementos:

Nombre del autor. [Nombre de usuario en YouTube]. (día, mes y año).
Título del video [Video]. YouTube. URL.

Ejemplo:

BiblioLab. (22 de mayo de 2018). *Cómo citar en estilo APA [NORMAS APA]* [Archivo de Video]. YouTube. <https://bit.ly/2ZH2XvN>

Cita: (BiblioLab, 2018).

40

Twitter

Elementos:

Nombre de la persona o grupo [@usuario]. (Día mes y año). *Contenido de la entrada en cursiva limitado a las primeras veinte palabras incluyendo hashtags* [Descripción audiovisual]. Nombre de la Red Social. URL.

Ejemplo:

Obama, B. [@BarackObama]. (12 de enero de 2016). *Real opportunity requires every American to get the education and training they need to land a good-paying job* [Tweet]. Twitter.
<https://bit.ly/2X6wcXe>

Cita: (Obama, 2016).

41

Facebook

Elementos:

Nombre de la persona o grupo [@usuario]. (Día mes y año). *Contenido de la entrada en cursiva limitado a las primeras veinte palabras incluyendo hashtags* [Descripción audiovisual]. Nombre de la Red Social. URL.

Ejemplo:

Gates, B. [BillGates]. (24 de abril de 2019). *Una de las mejores inversiones que podemos hacer en la vida de un niño son las vacunas. Cada dólar gastado* [Imagen adjunta] [Publicación de estado]. Facebook. <https://bit.ly/3daXH7x>

Cita: (Gates, 2019).

42

Instagram

Elementos:

Nombre de la persona o grupo [@usuario]. (Día mes y año). *Contenido de la entrada en cursiva limitado a las primeras veinte palabras incluyendo hashtags* [Descripción audiovisual]. Nombre de la Red Social. URL.

Ejemplo:

Museo del Oro [@museodeloro]. (5 de mayo de 2020). *Mientras que las puertas del @MuseoDelOro estén cerradas, sus objetos seguirán hablando y no pararan de contarnos sobre nuestro pasado* [Fotografía]. Instagram. <https://bit.ly/2X96Xnl>

Cita: (Museo del Oro, 2020).

43



Gráficos, mapas, fotografías

Elementos:

Autor. (año). Título de la imagen. [Fotografía]. Fuente. URL.

Ejemplo:

Consejo Superior de Investigaciones Científicas. (2011). Virus VIH. [Fotografía]. Flickr. <https://flic.kr/p/aronSf>

44

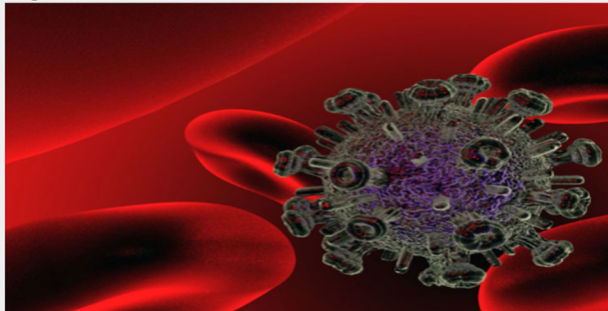


Fotografía

Cita: Nota. Adaptado de *Título de la imagen [Fotografía]*, autor de la Imagen, año de publicación de la imagen, fuente (URL). Tipo de licencia.

Figura 2

Imagen del virus VIH



Nota. Adaptado de *Virus VIH [Fotografía]*, por Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 2011, Flickr (<https://flic.kr/p/aronSf>). CC BY 2.0

45

Ponencia

Elementos:

Autor, A., y Autor, B. (años, día y mes). *Título de la ponencia*. Ciudad y país del evento. URL.

Ejemplo:

Páramo, G. (2011, 8 de septiembre). Mito, lógica y matemática [ponencia]. Cátedra Mito y Ciencia, Bogotá, Colombia. <https://bit.ly/32aAWu5>

Tesis publicada

Elementos:

Autor, A. (año). *Título de la tesis* [Tipo de tesis, Institución] Repositorio Institucional. URL.

Ejemplo:

Morocho, A. G. (2019). *Redes sociales en el siglo XXI* [Tesis de maestría, Universidad Técnica Particular de Loja]. Repositorio Institucional. RiUTPL. <http://bit.ly/2JHcwSV>

Constitución

Elementos:

Nombre oficial de la Constitución [abreviación]. Artículo específico citado. Fecha de promulgación. URL.

Ejemplo:

Constitución de la República de Ecuador [Const.]. *Artículo 5*. [Título I]. Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008. <https://bit.ly/2B93igl>

Cita: (Constitución de la República de Ecuador, 2008, Art. 5).

Ley

Elementos:

Entidad Creadora. (Año, día y mes). Título de la ley. *Nombre del Diario Oficial en cursiva* No. Xx, de la fecha. URL.

Ejemplo:

Asamblea Nacional de Ecuador. (2013, 25 de junio). Ley Orgánica de Comunicación. *Registro Oficial del Gobierno del Ecuador* N° 22. <http://bit.ly/366bacL>

Cita: (Ley Orgánica de Comunicación, 2013, p. 23 o Art. 7).

48

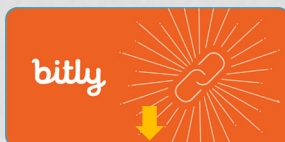
Acortador de URL

Bit.ly es un servicio gratuito, con el que puedes acortar URLs largas.

Ejemplo:

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/>

Link corto: <https://bit.ly/3d7kFfX>



Link para ingresar a la herramienta:
bit.ly/2YXk3W5

49

Más información



bit.ly/3dNXg3f



bit.ly/39CtPyi

50



Reconocimiento – NoComercial – CompartirIgual (by-nc-sa)

No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

La información es con fines académicos y esta prohibida la reproducción parcial o total del documento.

Por derechos de autor, el presente texto no puede distribuirse, copiarse, reproducirse, publicarse o venderse. Acciones como estas están sancionadas en las normativas nacionales e internacionales correspondientes. El texto referido es para SU USO ACADÉMICO EXCLUSIVO y cualquier uso distinto acarreará las sanciones previstas en el Reglamento de Ética y Régimen Disciplinario de la UTPL, sin perjuicio a las civiles, administrativas y penales a las que haya lugar.

51

@BibliotecaUTPL

Síguenos en nuestras redes sociales



Visita nuestra página web

UTPL | Biblioteca

Inscríbete y participa de manera gratuita en
nuestros

Talleres de competencias informacionales

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

52

[Ir al contenido](#)