



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA CLÍNICA**



**DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO**  
**MENCIÓN CLÍNICO**

**PROBLEMA:**

ESTRÉS LABORAL Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD MENTAL DE UN  
TRABAJADOR DE 40 AÑOS, DEL MUNICIPIO EN EL CANTÓN MONTALVO

**AUTOR:**

VERDEZOTO GAIBOR JORDY BRYAN

**TUTORA:**

MSC. VERDESOTO GALEAS JANETT DEL ROCIO

**BABAHOYO – ECUADOR**

**2022**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGÍA CLÍNICA**



**RESUMEN**

En este estudio de caso se evidencia como el estrés en el ámbito laboral puede causar afectación en la salud mental de un trabajador de 40 años del municipio en el cantón Montalvo, luego que el individuo haya pasado por diferentes situaciones que han actuado como presiones a nivel emocional y que de a poco se han ido manifestando a nivel somático, se ha analizado a través de los diferentes instrumentos de evaluación como los son la Historia Clínica, la observación Clínica, también instrumentos psicométricos de evaluación como lo son; el test de Depresión de Beck, el test de Ansiedad de Beck y el Inventario de Burnout de Maslach los cuales ha ayudado a encontrar ciertos síntomas en las áreas ,cognitiva, afectiva, social y somática, que concuerdan con la problemática del paciente; también se han utilizado técnicas de Terapia Cognitivo Conductual las mismas que se han ido trabajando a lo largo de las sesiones, y se han enviado como tareas a casa, todo esto acompañado de una metodología cualitativa; y con ayuda de la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10 se ha logrado determinar el diagnostico presuntivo en el paciente.

**Palabras claves:** Burnout, Salud Mental, Estrés; Psicología.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGIA CLINICA**



**ABSTRACT**

In this case study it is evident how stress in the workplace can cause affectation in the mental health of a 40-year-old worker of the municipality in the canton Montalvo, after the individual has gone through different situations that have acted as pressures at the emotional level and that little by little have been manifested at the somatic level, has been analyzed through the different evaluation instruments such as the Clinical History, Clinical Observation, also psychometric evaluation instruments such as; the Beck Depression test, the Beck Anxiety test and the Maslach Burnout Inventory which have helped to find certain symptoms in the cognitive, affective, social and somatic areas, which agree with the patient's problems; Cognitive Behavioral Therapy techniques have also been used the same ones that have been worked on throughout the sessions, and have been sent as tasks to home, all this accompanied by a qualitative methodology; and with the help of the International Classification of Diseases CIE-10 it has been possible to determine the presumptive diagnosis in the patient.

**Keywords:** Burnout, Mental Health, Stress; Psychology.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGIA CLINICA**



**ÍNDICE GENERAL**

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN .....	2
ESTRÉS .....	4
SALUD MENTAL.....	8
TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	12
RESULTADOS OBTENIDOS .....	15
SITUACIONES DETECTADAS (HALLAZGOS).....	17
SOLUCIONES PLANTEADAS.....	20
CONSLUSIONES .....	22
RECOMENDACIONES.....	24
BIBLIOGRAFÍA .....	25
ANEXOS .....	27



## **INTRODUCCIÓN**

El presente documento es un estudio de caso que se ha realizado para la aprobación de la carrera de Psicología Clínica previo a la obtención del título universitario, para la creación de este documento se utilizó la línea de investigación; salud integral y sus factores físicos, mentales y sociales, y la sublínea de investigación; psicoterapias individuales y/o grupales, las mismas que han sido otorgadas por la Universidad Técnica de Babahoyo.

A lo largo de los años se ha venido estudiando el estrés como una respuesta normal y adaptativa del ser humano ante las diferentes situaciones que se le presentan, en el ámbito laboral estas respuestas dependen mucho de los mecanismos de afrontamiento que tenga el sujeto para que los niveles de estrés no sobrepasen su umbral de resistencia psíquico, estos mecanismos a su vez ayudarán a regular las emociones, a identificar los pensamientos que le están generando malestar y un deterioro en la salud mental.

Para el desarrollo de este estudio de caso, como primer punto se identificará la influencia que tiene el estrés laboral en la salud mental, teniendo en cuenta la edad del paciente al cual se le realizará la respectiva valoración psicológica por medio de técnicas psicológicas para la recolección de datos, como lo son: la historia clínica, test psicológico, la observación clínica en la que se podrá identificar los signos y síntomas que presenta el paciente. El principal objetivo de este estudio de caso es, determinar la influencia del estrés en la salud mental de un trabajador de 40 años, del Municipio en el Cantón Montalvo, mediante una metodología cualitativa, que tiene como finalidad valorar las áreas cognitiva, afectiva, social y somática, identificando los signos y síntomas, también en que situaciones específicas se elevaban los niveles de estrés, enseñar al paciente a cómo desarrollar mecanismos de afrontamiento que le permitirán afrontar el estrés de una manera más saludable.

En el presente trabajo se ha desarrollado: justificación, objetivos, sustentos teóricos, técnicas aplicadas, recolección de la información, resultados obtenidos, conclusiones, bibliografías y anexos, los cuales hay sido analizados minuciosamente debido a que serán piezas claves para la presentación de este estudio de caso previo a la obtención del título universitario.



## **DESARROLLO**

### **JUSTIFICACIÓN**

El presente estudio de caso se realiza debido a los elevados porcentajes de estrés laboral que presentan en la actualidad los empleados públicos, debido a sus extenuantes jornadas laborales; situación que se ve reflejada en incapacidad que tienen a la hora de afrontar estos factores estresantes, trabajar bajo presión, lidiar con el jefe y los compañeros de trabajo, lidiar con las situaciones en el hogar, de no tratarse a tiempo, los síntomas del estrés a largo plazo pueden llegar a complicar el estado psicoemocional del paciente y por ende la calidad de su producción a nivel laboral.

El principal beneficiario de este trabajo de estudio de caso será el paciente, ya que a través de la psicoterapia se podrán detectar los factores estresores que están causando molestias, esta detección le permitirá al paciente comprender la causa de su malestar, mejorar sus relaciones interpersonales y laborales, trabajar en sus emociones, disminuir los pensamientos automáticos, desarrollando así habilidades que le ayuden a adaptarse al ritmo de trabajo que demanda el estado.

Este estudio de caso es de total trascendencia ya que, se cuenta con la predisposición del paciente para que se le realice un análisis metodológico utilizando los instrumentos adecuados para recabar información que será de vital importancia para la detección de la problemática, esto permitirá dar una orientación teórica y práctica a futuros tratamientos psicológicos, partiendo desde la problemática principal que es el estrés laboral; por lo que éste registro documentado servirá también para que todos aquellos profesionales de la salud mental den soluciones a casos similares con los que se encuentren en su vida profesional.

La factibilidad de este trabajo está dado porque se ha tomado en consideración varios aspectos como el deseo y las ganas que tiene el paciente por mejorar su salud mental, las relaciones laborales, las relaciones interpersonales y sobre todo desempeñarse bien en su área de trabajo, siendo así que mediante la aplicación de técnicas como la entrevista, técnicas Cognitivo Conductuales, técnicas de Mindfulness y la Psicoeducación podremos detectar los factores estresores más frecuentes que inciden en la salud mental del paciente, que en su diario vivir se ha sentido abrumado y que con el redireccionamiento correcto irá mejorado notoriamente y como él, muchas personas más pueden empezar a vivir mucho mejor.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGIA CLINICA**



3

**OBJETIVO**

Determinar la influencia del estrés en la salud mental de un trabajador de 40 años, del municipio en el cantón Montalvo, mediante el uso de técnicas psicológicas, para mejorar su calidad de vida.



## **SUSTENTOS TEÓRICOS**

### **ESTRÉS**

El término <<estrés>> fue utilizado por primera vez por Hans Selye que era un fisiólogo y médico, hacía experimentos con ratas de laboratorio a las cuales les inyectaba hormonas, luego de un tiempo desarrollaban problemas físicos y úlceras; otro grupo de ratas a las cuales les había inyectado una sustancia inocua sorprendentemente también desarrollaron este tipo de afecciones (Torres, 2019).

Lo único que tenían en común estos roedores era que habían sido molestados y manipulados durante semanas, fue ahí que descubrió que los problemas físicos que presentaban las ratas eran causados por una respuesta fisiológica sostenida frente a una amenaza constante, y a la respuesta cuyo objetivo es contrarrestar la amenaza y recuperar la homeostasis lo antes posible la denominó <<estrés>> (Torres, 2019).

Es decir éste término se lo utilizo por primera vez para explicar la respuesta que tienen los cuerpos de los roedores frente a una serie de estímulos que fueron sostenidos durante mucho tiempo y a su vez esto provocaba una respuesta fisiológica también sostenida, esta respuesta tenía como objetivo contrapesar la amenaza para recuperar el equilibrio corporal, siendo así que con el paso del tiempo este concepto ha ido evolucionando y han aparecido diferentes autores que lo han estudiado más a profundidad.

Durante más de cien años se ha venido estudiando el estrés, esto ha llevado a muchos autores a catalogarlo como bueno y malo, facilitador y obstaculizador. “En términos generales, el estrés es una respuesta fisiológica normal del organismo para hacer frente a una demanda del entorno. Esta respuesta es imprescindible para la vida y extremadamente eficaz para la supervivencia y reproducción” (Torres, 2019, p. 13).

Para Alarcón (2018) muchas personas asocian el estrés con alguna experiencia desagradable, pero el estrés en sí no es destructivo, el estrés se genera cuando damos una respuesta a un nivel inapropiado de presión, la presión puedes ser muy alta o muy baja de ambas formas nos puede causar estrés, por lo que cierto grado de presión es realmente muy bueno para los individuos. La situación ideal sería cuando se puede responder de manera adecuada a la presión y sus exigencias, cuando las exigencias se tornan por encima o por debajo del nivel de presión adecuada eso hace que nos desequilibremos y a eso llamamos estrés; es decir la tensión entre la presión que recibimos y nuestra capacidad para enfrentarla.





Las definiciones del estrés son muy variadas, y eso hace que nos preguntemos. ¿Cuál será la correcta?, pero también nos permite analizar ciertas características en común como lo son el conjunto de reacciones que experimenta el cuerpo al momento de estar atravesando por una situación estresante ya sea si las presiones son bajas o altas, el cerebro realizará una primera fase de evaluación para verificar el grado de amenaza que representa alguna situación,

Si el cerebro llegase a considerar que la situación representa una amenaza inminente para su integridad, se activaría una segunda fase de evaluación que consiste en verificar con que recursos se cuenta para hacerle frente a esa amenaza, si se considera que no se dispone de los recursos suficientes, ni los mecanismos para actuar se produciría una respuesta de estrés sostenido.

### **Estresores**

Es todo suceso, situación, persona que se encuentra a nuestro alrededor y puede ser un estresor potencial, sin embargo, los estresores reales son menos, de una manera general, el referirnos al estresor indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el individuo una reacción generalizada no específica que puede causar cambios en su adaptación, desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de una posible muerte, hasta la frustración o la angustia, muchas veces la causa difiere enormemente. Un divorcio es muy estresante, pero también lo puede ser una boda, incluso el nacimiento de un bebé y también un fallecimiento de algún familiar. (Bordon y Durán, 2002 citado en Alarcón, 2018).

### **Estrés laboral**

El estrés laboral aparece por causas relacionadas al trabajo, presiones, tareas, situaciones, pensamientos, por lo general es una consecuencia de un desequilibrio entre la exigencia laboral y la capacidad o los recursos útiles para cumplirla efectivamente, también puede aparecer por factores completamente ajenos al trabajador. Entre los síntomas que pueden aparecer, van desde un ligero mal humor hasta depresiones mucho más graves, las mismas que pueden estar acompañadas de un cierto grado de agotamiento y debilidad física.

El estrés implica cualquier factor que tenga una actuación ya sea internamente o externamente, al cual se hace difícil adaptarse y que provoca un aumento en el esfuerzo por mantener un estado de equilibrio dentro de la persona y con su ambiente externo. Puede ser también un evento o un evento o estímulos ambientales los cuales pueden ocasionar que una



persona se sienta tensa o excitada; en este sentido el estrés es algo externo que se caracteriza por una respuesta subjetiva a lo que está sucediendo en las personas (Guzmán, 2020).

Según la definición actual de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral o relacionado con el trabajo es “la reacción que las personas pueden tener cuando se enfrentan a exigencias y tensiones laborales que no concuerdan con sus conocimientos, habilidades y capacidades” (Cayetano, 2021, p.19). En otras palabras, el estrés es una reacción que las personas pueden tener cuando no saben hacerle frente a una situación muy exigente.

El estrés laboral, no es un fenómeno nuevo, ya que se lo ha venido estudiando desde hace varios años atrás, pero cabe recalcar que muy pocas personas saben realmente identificar cuando están abrumadas por esas presiones laborales a las que llamamos estrés, siendo así que no suelen acudir a con un profesional que los pueda tratar y brindar el apoyo necesario para que puedan desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas que les sea muy útiles y prácticas en sus labores diarias.

### **Causas de estrés laboral**

Según (Guzmán, 2020) hay diferentes causas que provocan estrés a continuación nombraremos algunas:

- Excesiva responsabilidad en el trabajo.
- Demasiadas cargas de trabajo.
- Relaciones humanas problemáticas.
- Condiciones laborales insatisfactorias.

Estos factores no afectan de la misma manera a las personas, hay trabajadores que pueden soportar perfectamente una jornada cargada de trabajo, sin embargo, no son capaces de sobrellevar una alta responsabilidad, hay otros que no se dejan afectar por un mal ambiente de trabajo, pero también hay otros individuos a los cuales estas situaciones se les vuelve insostenible.

### **¿Cómo combatir el estrés laboral?**

Con las exigencias laborales actuales y teniendo en cuenta que, si la respuesta de nuestro organismo ante un evento estresante se prolonga demasiado en el cuerpo, esto puede provocar un estrés laboral se vuelva crónico, puede ser muy perjudicial y dañar la salud



física y emocional, algunos métodos utilizados para hacerle frente al estrés laboral y contrarrestarlo son.

Identificar aquello que está causando estrés en el trabajo, ya que identificar la fuente de nuestro estrés es decir que es lo que lo genera nos permitirá tomar acciones frente a ese estresor que está generando problemas, una de las acciones que podemos realizar es desarrollar respuestas saludables; al responder de manera tranquila y consciente se abrirá un camino en busca de soluciones óptimas, pensando así de manera más clara, antes de que los pequeños obstáculos se conviertan en grandes problemas (Guzmán, 2020).

También es importante establecer límites, es decir tener en cuenta hasta qué punto uno puede soportar las situaciones, es fundamental tomarse un “break”, cuando se esté en la oficina o en el lugar donde se está trabajando si sientes que la presión te rebasa, es mejor levantarse de ese lugar y salir a caminar, salir a por un poco de aire fresco, tranquilizarse y volver con la cabeza fría, practicar la meditación es una alternativa que expertos como Jon Kabat-Zinn recomiendan.

### **Burnout**

Se trata de “un Síndrome que se da como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo”, se acuerdo con la definición de la OMS, también menciona que, se refiere específicamente a los fenómenos que suceden en el lugar de trabajo y no se debe aplicar para describir las experiencias en otras áreas de la vida. Define tres síntomas agotamiento como lo son: Agotamiento, o falta de energía, “distanciamiento mental” del puesto de trabajo y disminución de la eficacia laboral (ACV, 2019).

Este síndrome ocupa el segundo lugar en Europa entre las enfermedades de salud laboral que afectan a los trabajadores. Las psicólogas Crhistina Maslach y Susan Jackson ampliaron su descripción y dividieron el burnout en tres dimensiones, la del agotamiento emocional, realización personal y despersonalización, este término hace referencia a la actitud de forma negativa hacia las personas del entorno laboral, lo que hace que haya una baja relación laboral y el trabajador se desgaste en el ambiente laboral.

Romano et al (2022) las principales causas del burnout son:

- Cambios en la dinamica de los grupos y en las relaciones laborales
- Miedo en las relacines laborales
- Constatntes camvios en el modelo organizacional



- Falta de normas de comunicación
- Sobrecarga de trabajo
- Jornadas laborales muy largas

Cuando el clima laboral se vuelve “tóxico” es decir todos los elementos materiales y humanos que lo rodean al momento de interactuar generan respuestas negativas, y esta respuesta a su vez produce insatisfacción en los trabajadores podemos decir que ese clima laboral está influyendo en el estado de ánimo, y a su vez está deteriorando la salud mental de los empleados.

### **SALUD MENTAL**

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2022) la salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental, y social, no solo la ausencia de afecciones o trastornos mentales, es una parte indispensable de la salud y el bienestar que ayuda a mejorar nuestras capacidades ya sean estas individuales o colectivas para tomar decisiones, establecer y mantener relaciones para dar forma al mundo en el que vivimos.

La salud mental va más allá de la ausencia de trastornos mentales; es un estado en el que las personas son capaces de tomar decisiones libremente manteniendo su salud de forma integral, permitiéndoles realizar las actividades cotidianas sin ningún tipo de problema, es por eso que para mantener una salud mental las personas necesitan ser tratadas por especialistas que les enseñen cómo manejar sus pensamientos, sus emociones y sus conductas.

Para Etienne (2018) la salud mental es un componente fundamental de la salud debido a que una buena salud mental permite a las personas hacer frente al estrés normal que produce la vida. Acotando un poco, también les permite comenzar a trabajar eficaz y productivamente en torno al nivel de exigencia que se maneja en la empresa, una salud mental estable, será el comienzo de un estilo de vida más llevadero.

### **Cómo reconocer problemas de salud mental en los equipos de trabajo**

En la publicación de (El Universo, 2021) en su artículo; Cómo reconocer problemas de salud mental en los equipos de trabajo menciona que es necesario fijar la atención no solamente en la salud física de los empleados sino también en la salud mental, ya que sí “un colaborador que no goza de una buena salud mental resulta un trabajador poco productivo”



debido a que su mente esta no está concentrada en cumplir los objetivos de la empresa, los problemas de salud mental se pueden reconocer de varias formas:

Es muy difícil que un trabajador pueda tener la confianza de hablar de este tema con su jefe, ya que por lo general tienen cierto recelo debido a que esto puede ser considerado como una señal de debilidad, sin embargo, puede haber señales sutiles a las que los jefes o trabajadores pueden estar atentos en el lugar de trabajo para determinar si es que alguna persona dentro de la organización tiene algún tipo de problema.

Las señales más evidentes puede ser los cambios de humor, indisposición, irritabilidad, actitudes defensivas, e intolerancia, ya que son síntomas clásicos que pueden presentar los empleados que dará un indicio de que algo está alterando su bienestar mental, es importante que en los lugares de trabajo se practique la comunicación asertiva, y que los jefes brinden la confianza a los empleados para hablar de sus emociones.

#### **Promoción y prevención de la salud mental**

La (OMS, 2022) manifiesta que con la promoción y prevención de la salud mental se pueden detectar ciertas determinantes individuales, sociales, y estructuras de la salud mental que luego de un análisis se podrá intervenir con el fin de reducir riesgos en la población y aumentar los mecanismos mentales de protección. Para actuar sobre las determinantes se requiere adoptar medidas de ciertos sectores e la salud por lo que los programas de promoción y prevención de la salud mental debe involucrar a sectores responsables de educación, trabajo, justicias, transporte, ambiente y protección social.

La promoción y prevención de la salud mental en el trabajo es de suma importancia e interés que ha ido creciendo con el paso del tiempo, los jefes se han dado cuenta que es necesario que tengan gerentes capacitados para detectar y comprender a sus empleados, que brinden las garantías necesarias para que el lugar donde se desarrolla la jornada laboral sea el más optimo.

Según (Revista Psicología UNEMI, 2020) uno de los temas más estudiados actualmente que denota interés en la psicología del trabajo y de las organizaciones es la satisfacción laboral, siendo así que en los últimos años este tema a tomado una especial relevancia debido a incremento de enfermedades mentales que son el tema principal de las investigaciones. Existe un interés por comprender el fenómeno de la satisfacción o de la insatisfacción en el trabajo, resulta un poco paradójico que con todas las metodologías



científicas de investigación no se haya llegado aún a concretar un cambio en o un progreso en la satisfacción laboral.

### **Factores de riesgo que afectan la salud mental de los trabajadores**

Según lo descrito por (Allande et al., 2022) la inseguridad y la precariedad laboral son consideradas en la actualidad los dos riesgos psicosociales más importantes a nivel mundial que pueden provocar un estrés sostenido por miedo a la pérdida del trabajo, este estrés que es derivado del desequilibrio entre el control de las capacidades, las habilidades y los conocimientos necesarios con las demandas y presiones para realizar el trabajo pueden originar enfermedades mentales de diversa índole.

Entre los factores de riesgos que existen, los cuales son capaces de alterar la salud mental tenemos los:

- Factores individuales: Son recursos propios que desarrollan las personas a lo largo de su vida como; capacidad de afrontamiento, la gestión de emociones y pensamientos, o el tipo de personalidad que posee, incluido sus rasgos.
- Factores socioculturales y organizativos: Son las situaciones que suceden en el ambiente laboral tales como; la sobrecarga laboral, las condiciones laborales, las políticas en materia de salud laboral y mental que hay en las empresas de cada país.
- Factores Biológicos: Son las condiciones biológicas que afectan la fisiología de los seres humanos como; genéticos hereditarios, de deficiencias nutricionales o la exposición a metales pesados.
- Factores ambientales: se los considera como agentes o acciones naturales que tiene un potencial para modificar componentes naturales como; agentes contaminantes.

### **Deterioro de la salud mental**

Con la aparición del primer caso de COVID 19 en China a finales del 2019, todos fueron testigos de cómo la vida “normal” fue dejando de serla, esto tomo por sorpresa a toda la población mundial y de a poco se fue observando cómo se iban tomando medidas para sobre guardar a a las personas, se propuso que la población entre en cuarentena y que los trabajadores de las diferentes entidades públicas y privadas, retomaran sus labores desde el hogar, esto sirvió principalmente para reducir los contagios, ya dentro del hogar se comenzó a vivir la realidad que cada uno tenía. Para Rodríguez (2019) la pandemia repercutió de



forma negativa en la salud mental de las personas, debido a que incremento de forma exponencial los casos de trastornos mentales, entre ellos, estrés, ansiedad, depresión.

#### **Acceso a tratamientos de salud mental en Ecuador**

En la actualidad nos encontramos en la situación de que muy pocas personas tienen acceso a los servicios de salud mental que gocen de una buena reputación y calidad, sería de gran ayuda mejorar la cobertura y reducir las listas de espera, para así llegar a más personas que lo necesiten, en la Constitución de la República del Ecuador (2008), manifiesta que: “la salud mental es un derecho y que el estado adoptará las medidas necesarias para prevenir, eliminar y sancionar toda forma de violencia que atente contra la salud física y mental” (Art.66).

#### **Pautas generales para la prevención del deterioro laboral**

Según el (Foro Económico Mundial y la OIT citado en Allande, 2022) se creó una guía a tener en consideración ya que describen ciertas medidas que las organizaciones pueden tomar para prevenir en deterioro laboral y mejorar la salud mental; lo primero es tomar en cuenta el entorno de trabajo y como se lo puede modificar o adaptar para mejorar la salud mental de los distintos empleados, tomando en cuenta las distintas medidas que se han adoptado en otras empresas sin afectar demasiado la organización.

Evaluar las necesidades de manera individual de cada uno de los trabajadores para verificar las oportunidades que tienen con el fin de elaborar mejores políticas en cuestiones de salud mental, también es importante analizar cuáles son las fuentes de apoyo a las que pueden recurrir las personas en caso de presentar algún problema en su lugar de trabajo. Debemos tener en cuenta que la detección temprana, el apoyo y la reincorporación o readaptación de trabajadores con problemas de salud mental permitirá que aumente la productividad de la empresa y que se realice de manera más eficiente todas las labores.

Según OMS (2022) es el empresario la persona responsable y encargada de garantizar la salud mental de sus trabajadores en todos los aspectos relacionados con el trabajo, incluyendo la prevención de riesgos laborales en la organización general de la empresa, tomando las decisiones correctas entre ellas puede incluir la flexibilidad de horarios, la adaptación de las tareas de acuerdo a la situación, emprender una lucha contra las dinámicas negativas y mejorar la fluidez en la comunicación de problemas.



### **Estrategias para mejorar la salud mental causada por el estrés laboral**

Con la adquisición de buenos hábitos y habilidades para afrontar el estrés disminuye notablemente la posibilidad de padecer de síndrome de burnout porque supone una mayor probabilidad de afrontar situaciones que son difíciles y adversas de una manera más acertada y eficaz, en términos de estrés cuando uno tiene el control de los pensamientos, podemos tener el control de nuestra vida y en lugar de que esas situaciones conflictivas nos afecten se convertirán en experiencia laboral.

Según Rivera et al. (2019) una persona que es capaz de ver y asumir los problemas que está teniendo en su área de desempeño, intentará darle solución a la problemática, mientras que si la el trabajador decide acumular los problemas y no dice nada, tarde o temprano podría reaccionar de una manera indebida, debemos tener en cuenta que un trabajador por naturaleza está también está expuesto a cometer errores, lo que lo diferenciará del resto es la capacidad que tenga para solucionarlos.

En el plano laboral también existe un grado de frustración en el sentido de que no siempre se puede conseguir todo lo que se desea o se espera. Se lo hace mención porque hay personas que afrontan el trabajo con cierto idealismo, y con expectativas fuera de la realidad, algunas pueden cumplirse otras en cambio no se podrán cumplir por diferentes factores, y la capacidad de aceptación de que la realidad es así y no se puede modificar podría provocar un desequilibrio a nivel psíquico debido a la baja tolerancia a la frustración que podría estar presentando el empleado, también hay empleados que desarrollan una alta tolerancia a la frustración y esto les ayuda a trabajar de manera más eficiente.

### **TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN**

Para la realización del presente estudio de caso se utilizaron diversas técnicas que ayudaron a recabar información y realizar evaluaciones en distintas áreas del paciente, las mismas que dieron un indicio para profundizar el estudio de caso; a continuación, se detallan más a profundidad las técnicas utilizadas, las cuales tienen una validación clínica. la misma que ha servido para identificar los síntomas que aquejan al paciente.

#### **Historia clínica (anexo “A”)**





La historia clínica es una herramienta muy importante en la Psicología ya que sirve para recopilar información, la misma que se basa en varios aspectos que conforman la realidad del paciente, esta información, especialmente los datos personales son de carácter confidencial, se deberá llenar el motivo de consulta, es decir; la razón por la que el paciente viene a consulta, también en la parte de la anamnesis se debe plasmar la historia de vida del paciente. Posteriormente esta información nos servirá para agrupar o descartar los signos y síntomas que nuestra paciente pueda presentar, los mismos que se utilizarán para realizar el diagnóstico, con el cual podremos establecer nuestro esquema terapéutico para poder trabajar conjuntamente con el paciente en las áreas afectadas.

### **Observación Clínica (Anexo “B”)**

La observación Clínica es el procedimiento mediante el cual el profesional de la salud mental, pondrá mayor atención en ciertos detalles que pueden presentar los pacientes, que van desde observar la vestimenta, analizar las conductas observables, todo esto lo realizará de manera directa y objetiva, teniendo en cuenta que lo que se llegue a observar podrá tener una influencia muy grande para el momento de diagnosticar, debido que hay ciertos aspectos que los pacientes no dicen a sus terapeutas pero que a través de su lenguaje corporal lo transmiten y se debe estar atento a esto.

### **Entrevista semiestructurada**

La entrevista semiestructurada es una herramienta de investigación psicológica que permite al psicólogo recolectar información de las personas entrevistadas, se debe tomar en cuenta que cada entrevista semiestructurada deberá adaptarse a las necesidades que presente cada paciente, debido a que la problemática que queja a un paciente no va a ser la misma que la de los demás, en esta entrevista el paciente tendrá cierto grado de libertad para responder las preguntas sin sentirse presionado, ni incomodo(a), así mismo habrán cosas muy puntuales que el entrevistador deberá indagar. El psicólogo deberá estar atento al discurso del paciente, ya que cada detalle cuenta para poder completar la historia clínica y llegar así a un diagnóstico más exacto.

### **Test de Síndrome de Burnout (Anexo “C”)**

El cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) creado por Christina Maslach, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones sobre las actitudes y los sentimientos del profesional en el trabajo, su función es medir el nivel de desgaste



profesional, con este test se pretende verificar la frecuencia y la intensidad con la que se sufre Burnout y para esto se va a utilizar los siguientes criterios para realizar la evaluación.

Existen 3 categorías que se denominan “Agotamiento emocional”, “despersonalización” y “realización personal” en el trabajo. La subescala de agotamiento emocional está formada por 9 ítems (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20), la puntuación máxima es de 54; la subescala de despersonalización está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15 y 22), la puntuación máxima es de 30; la subescala de realización personal está compuesta por 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21), la puntuación máxima es de 48; En las dos primeras subescalas, las puntuaciones altas corresponden a fuertes sentimientos de estar “quemado”; en la última, las bajas puntuaciones corresponden a fuertes sentimientos de estar quemándose.

#### **Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) (Anexo “D”)**

Es un cuestionario auto aplicable compuesto por 21 ítems proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63, describen los diversos síntomas de ansiedad, el paciente responde a cada una de las cuestiones en una escala que va de 0-7 “ansiedad mínima”, 8-15 “ansiedad leve”, 16-25 “ansiedad moderada” 26-63 “ansiedad grave”, este test discrimina perfectamente entre los pacientes con trastorno y sin trastorno de ansiedad en diferentes poblaciones clínicas, en el caso del paciente del estudio de caso durante la aplicación de este test, se obtuvo la puntuación de 22 que equivale a ansiedad moderada.

#### **Inventario de Depresión de Beck (BDI) (Anexo “E”)**

Es un cuestionario autoadministrado, cuenta con 21 ítems de afirmaciones es uno de los instrumentos que más comúnmente se usa para medir el grado de la depresión, está compuesto por ítems relacionados con síntomas depresivos, como la desesperanza e irritabilidad, pensamientos de culpa o sentimientos de ser castigado, también síntomas físicos relacionados con la depresión como lo son la fatiga, pérdida de peso el apetito sexual. El rango de puntuaciones va desde 0 a 63, cuanto más altas sean las puntuaciones mayores será el rango de severidad de los síntomas depresivos, se ha establecido en cuatro grupos en función de la puntuación total 0-13 “depresión mínima”; 14-19; “depresión leve”; 20-28 “depresión moderada”; 29-63 depresión moderada. El paciente ha registrado una puntuación de 18 que equivale a una depresión leve.



## **RESULTADOS OBTENIDOS**

### **Desarrollo del caso**

Paciente de 40 años de sexo masculino de nombre J.J..J.J (nombre protegido), contextura delgada, de tez morena acude a consulta psicológica de forma voluntaria, el paciente proviene de una familia nuclear, vive en casa de sus padres y tiene 2 hermanos mayores, actualmente se encuentra soltero, no tiene hijos; con el paciente se trabajó a lo largo de 4 sesiones, cabe resaltar que las sesiones duraron 40 minutos aproximadamente cada una, en las cuales se aplicaron los respectivos instrumentos de evaluación.

Para lograr determinar cuál era la problemática que aquejaba al paciente se emplearon preguntas para recolectar información, la misma que detallaba de forma minuciosa cuales eran las áreas donde la sintomatología estaba afectando gravemente al paciente; para empezar a trabajar de forma directa se citó al paciente en días donde él tenía disponibilidad de tiempo, la entrevista con el paciente se abordó bajo un enfoque cognitivo conductual.

### **Primera sesión (sábado 11 de junio del 2022 – 10:00-10:40am).**

El paciente se encontraba ubicado en tiempo y espacio, con vestimenta acorde al lugar y la circunstancia, se destaca que en su rostro se observó de forma muy marcada la presencia de ojeras, para empezar, se estableció el objetivo de la primera sesión que fue concretar el rapport y determinar el motivo de consulta, con la aplicación de la Historia Clínica, al principio se comenzó a recolectar información de sus datos personales, como familiares, su ocupación, su lugar de residencia, se indagó acerca de su visita al consultorio a lo cual manifestó que: “Llevo sintiendo una presión en el trabajo alrededor de 4 meses, he perdido el interés en trabajar porque siento que no me satisface como antes, ya que tengo 40 años y no tengo hijos, toda mi vida he tenido que trabajar para poder sobrevivir debido a que mi padre no trabaja ni mi mamá tampoco, uno de mis hermanos nos mantenía, pero ya se fue de la casa cuando yo tenía 13 años, y desde ahí he trabajado sin parar ayudando en el campo, me siento angustiado ya que todas las noches tengo problemas para dormir, actualmente estoy trabajando como jefe de compras públicas y debo estar planificando como utilizar el dinero correctamente para que las cuentas me salgan, mi jefe me presiona bastante ya que su imagen se ha visto afectada en los últimos años debido a que no hay muchas obras en el cantón, y la ciudadanía se está quejando demasiado ya que dicen que no estamos usando el dinero correctamente”, en la siguiente sesión se buscará obtener más información sobre



su problemática y se aplicará el test de depresión de depresión de Beck para medir el estado de ánimo del paciente.

**Segunda sesión (sábado 18 de junio del 2022 – 10:00-10:40am).**

En esta sesión se observó al paciente llegar algo agitado por lo que se procedió a aplicar la técnica de respiración consiente, posterior a esto se continuó trabajando en recolección de información sobre su historia personal, en la anamnesis mencionaba que todos los procesos se dieron de forma normal, termino el colegio y empezó a trabajar, su primer trabajo fue de jornalero en una hacienda, luego tuvo que trabajar en un call center durante varios años, se unió a un partido político y así comenzó a trabajar en el municipio, casi no tiene vida social pero el paciente menciona que “es el precio de dedicarte a trabajar todos los días” también menciona que solo ha tenido dos novias en el colegio y desde que se graduó no ha tenido pareja, sus planes a futuro es formar su propia familia y vivir en una casa propia, para finalizar la sesión se aplicó el test de depresión de Beck.

**Tercera sesión (sábado 25 de junio del 2022 – 10:00-10:40am).**

En esta sesión se indagó respecto a las situaciones que le generaran malestar en el trabajo a lo cual menciono el paciente que: “siento que mi jefe me va a despedir”, se brindó psicoeducación, se explicó que son las emociones y cómo actúan en las personas para complementar esto se explicó también la técnica; “Diferenciando Hechos Pensamientos y Sentimientos”, se le ayudó al paciente a llenar parte de la ficha , y cuando finalmente entendió como hacerle se procedió a enviarla para su desarrollo en casa, para finalizar la sesión se aplicó el test de Ansiedad de Beck para determinar el estado de ansiedad por el cual estaba atravesando el paciente.

**Cuarta sesión (jueves 02 de julio del 2022 – 12:00-12:40am).**

En esta sesión se comenzó a sospechar sobre el posible diagnóstico del paciente, pero para corroborar un poco más se aplicó el test psicométrico, Maslach Burnout Inventory (MBI); se finalizó con la recopilación de información sobre la problemática del paciente; así mismo se trabajó con la técnicas “Como los Pensamientos Crean Sentimientos” y se la llenó en la consulta, se identificó ciertos pensamientos y se explicó también la técnica “Análisis del Costo-Beneficio de un Pensamiento”, la cual se le envió como tarea al paciente para que las trajera en la siguiente sesión.

**Quinta sesión (sábado 09 de julio del 2022 – 10:00-10:40am).**



En esta sesión se procedió a dar devolución de los resultados de los test aplicados en sesiones anteriores, ya se tenía muy claro el diagnóstico presuntivo que se iba a dar, se explicó que se iban a utilizar más técnicas de terapia cognitiva conductual las cuales también las tendría que hacer en su casa, por último, se procedió a explicar el plan terapéutico que se ha ido desarrollando de acuerdo a las necesidades y síntomas del paciente.

### **SITUACIONES DETECTADAS (HALLAZGOS)**

Mediante la aplicación de las técnicas adecuadas para la recolección de información y medición de los estados emocionales, también las técnicas de licitación de pensamiento, se han logrado obtener varios resultados, los mismos que muestran de manera significativa como ciertos pensamientos, afectan en el desarrollo psicosocial del paciente, y a su vez están produciendo un deterioro en la salud mental.

En las primeras sesiones se ha logrado hallar mediante el discurso libre del paciente, la observación directa y la entrevista semiestructurada que presenta la siguiente sintomatología: Insomnio, pasa muy irritable desde que entra a su trabajo hasta la hora de dormir, pérdida del interés en las actividades (anhedonia), agotamiento, fatiga, preocupación excesiva, sudoración, dolor en sus piernas, problemas gastrointestinales, falta de concentración, rigidez en hombros, llanto, sudoración, taquicardia, temblor fino de manos. Las pruebas psicológicas arrojaron los siguientes resultados:

Inventario de Depresión de Beck arrojó una puntuación de 18 lo que equivale a una “depresión leve”. Se debe destacar que este test se utilizó para medir el estado de ánimo del paciente en la primera sesión. Por lo que hay que tomar en cuenta ciertos literales como que el paciente sí se sentía triste, llora continuamente, también se siente irritado continuamente, la toma de decisiones le está resultando muy difícil, también no está pudiendo dormir bien últimamente, se cansa muy rápido y está muy preocupado por los dolores físicos que aqueja su cuerpo.

Inventario de Ansiedad de Beck arrojó una puntuación de 22 lo que equivale a una “ansiedad moderada”. La aplicación de este test se produjo debido a que al paciente se lo observo algo agitado, y previo a ejercicio de respiración se le aplicó el test de Ansiedad de Beck el mismo que en ciertos literales se le puso mayor atención como en la incapacidad que tiene el paciente para relajarse, en el temblor de piernas, también en la taquicardia que



ha venido presentando, el miedo a perder el control, las molestias gastrointestinales y la sudoración.

Test Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS), este test arroja puntuaciones en 3 áreas: Cansancio emocional: 53 que equivale a alto, Despersonalización: 24 que equivale a alto, Realización personal: 6 que equivale a bajo. Para la calificación de este test y su interpretación se tomó en cuenta que las altas puntuaciones en las dos primeras subescalas cansancio emocional y despersonalización están en el rango de “alto”, y la baja calificación en la tercera subescala realización personal que está en un rango de “bajo” esto quiere decir que sí hay una presencia de Burnout muy grave en el paciente.

Se envió la tarea Diferenciando Hechos, Pensamientos y Sentimientos debido a que el paciente manifestó que: “siento que mi jefe me va a despedir”, se le explicó la diferencia entre los eventos, los pensamientos y sentimientos. Cuando se tuvo la siguiente consulta se revisó la tarea y se halló que en la frase “me siento avergonzado” puso que es un pensamiento, se procedió a explicar que es un sentimiento que él tiene, así mismo se reforzó la tarea.

Cuando se recibió la tarea de Como los Pensamientos Crean Sentimientos se observó algo particular, ya que se volvió a repetir el pensamiento que manifestó el paciente en la segunda sesión que fue “Mi jefe me va a despedir”, a lo cual manifestó que eso le producía miedo, se ahondó un poco más acerca de este pensamiento, y para eso se envió la tarea de Análisis del Costo beneficio de un pensamiento.

En la recepción de la tarea Análisis del Costo beneficio de un Pasamiento se pudo observar que el paciente puso el pensamiento “mi jefe me va a despedir”. Este pensamiento ya se lo había observado con anterioridad y cuando se revisó completamente la tarea en la parte de “costos” el paciente puso que un costo sería “mis compañeros de trabajo dirían que soy un fracaso”. Se indagó más a profundidad acerca de esta creencia que él tiene, y manifestó que la crianza por parte de sus padres no ha sido la mejor porque siempre estaban pendientes de sus otros hermanos y su papá le decía que debe ser como sus hermanos, ya que ellos tienen éxito en su trabajo.

**Tabla 1.** *Matriz del Cuadro Psicopatológico.*

<i>Función</i>	<i>Signos y síntomas</i>
<i>Área Cognitiva:</i>	<i>Aprosexia, distorsiones cognitivas</i>



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGIA CLINICA**



19

<i>Área Afectiva:</i>	Llanto, tristeza, culpabilidad, sensación de vacío, irritabilidad, agotamiento emocional, despersonalización, endurecimiento emocional, apatía
<i>Pensamiento:</i>	Pensamientos recurrentes, preocupación excesiva
<i>Área conductual social:</i>	Anhedonia, aislamiento, desinterés en su trabajo.
<i>Área somática</i>	Insomnio, Agotamiento, fatiga, rigidez en los hombros, taquicardia, temblores, sudoración, problemas gastrointestinales.

Los síntomas que se muestran en las diferentes áreas están afectando al paciente, también cabe destacar que los factores predisponentes como las peleas constantes con su padre y la mala relación laboral con sus compañeros de trabajo y el factor precipitante que es la sobreexplotación laboral han sido determinantes para que se llegue al siguiente diagnóstico presuntivo: Síndrome de Burnout con codificación Z73.0 en el CIE-10.

### SOLUCIONES PLANTEADAS

Luego de haber recolectado información con respecto a los signos y síntomas del paciente, y tras haber identificado varios pensamientos que están causando malestar al paciente, se plantea un esquema terapéutico, el mismo que está diseñado para trabajar en las áreas: cognitiva, afectiva, conductual, somático a lo largo de varias sesiones, así mismo, se han planteado posibles sesiones a futuro ya que no se ha podido trabajar con el paciente después de la quinta sesión debido a que el paciente ya no asistió a las demás consultas subsecuentes.

*Tabla.2. Esquema terapéutico – Enfoque TCC.*

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Numero de sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
<b>Cognitivo-Afectivo</b> Distorsiones Cognitivas Irritabilidad, tristeza, culpabilidad, irritabilidad, agotamiento emocional, apatía	Explicar al paciente que sus pensamientos le están generando malestar	Psicoeducación	1	25/06/2022	El paciente es consciente de que su forma de pensar le está causando malestar.
	Identificar los pensamientos que le generan emociones negativas	Diferenciando hechos, Pensamientos y Sentimientos	2	02/07/2022	Se logró que el paciente identifique que pensamientos le causan emociones negativas
		Análisis del costo beneficio de un pensamiento		09/07/2022	
<b>Conducta social</b> Perdida de interés en las actividades laborales	Impulsar al paciente a realizar actividades en la vida diaria	Diario de Actividades  Programa de actividades dominio y agrado	3	06/08/2022	Lograr que el paciente lleve un registro de sus actividades diarias y cuanto
		13/08/2022			
		20/08/2022			





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGIA CLINICA**



21

---

					disfruta de estas actividades.
<b>Somático</b>	Mejorar el estado corporal del paciente con ciertos mecanismos de relajación que actuarán de forma directa en los problemas de sueño del paciente.	Respiración	1	18/06/2022	Se logró que el paciente se relaje mediante su respiración.
Insomnio		Consciente			Lograr que el paciente desarrolle los mecanismos de relajación
		Escáner corporal			23/07/2022
		“Mi Lugar Seguro”	2	30/07/2022	

---



## CONSLUSIONES

El estrés es considerado uno de los padecimientos más comunes que cualquier persona puede experimentar, dependerá de cada uno si le afecta más o menos, netamente en el estudio de caso se ha podido observar que los mecanismos para afrontar el estrés estaban mal gestionados, lo que provocaba directamente en el paciente un deterioro en el ámbito laboral.

Gracias a la aplicación de técnicas psicológicas se ha logrado corroborar que el estrés sí está influyendo de forma negativa en la salud mental del paciente de 40 años en su ámbito laboral, mediante el discurso del paciente y la ejecución de tareas también se pudo identificar, que las situaciones estresantes están provocando pensamientos negativos, los cuales interfieren en su vida diaria, estos pensamientos dan como resultado sintomatología propia de estrés como: insomnio, agotamiento, fatiga, rigidez en los hombros, taquicardia, temblor fino de manos, sudoración, problemas gastrointestinales, pérdida de interés en las actividades (anhedonia), evitación de actividades con la familia, desinterés en su trabajo.

También es importante destacar que se han logrado encontrar varias afecciones en el área cognitiva, es decir en el pensamiento del paciente como lo son las distorsiones cognitivas específicamente; “lectura de pensamiento”, “Deberías”, “Personalización”, a su vez se logró llegar a la creencia central “soy un fracaso”, recordando que las creencias centrales se van formando en las etapas más tempranas de vida en donde las personas tratan de comprender su entorno; su interacción con el mundo y con los demás los conllevan a ciertos aprendizajes que conforman sus creencias, relacionando esto con lo observado e indagado en el paciente, ya que él manifiesta que su padre siempre ha estado más pendiente de sus hermanos y que le decía de forma repetitiva que tiene que ser como ellos es decir; tener un buen trabajo porque si no, no tendría éxito, entonces se determinó que:

El origen de su estrés es la alta exigencia que tiene el paciente consigo mismo para lograr tener éxito como sus hermanos, también la alta exigencia que tiene en su lugar de trabajo lo que se presume ha conllevado a desarrollar síndrome de Burnout, en el cual se evidencia que hay afectación en las 3 dimensiones que mencionan las psicólogas Christina Maslach y Susan Jackson como lo son: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, para lo cual se ha dejado planteado el esquema terapéutico antes



mencionado del cual se espera obtener resultados positivos con el paciente en futuras intervenciones.

Luego de haber identificado las causas del estrés en el paciente y de plantear el esquema terapéutico que va acorde con las necesidades, requeridas, se recomienda a las personas que estén leyendo este documento y quieran hacer una aplicación en un contexto similar o diferente recordar que cada paciente tiene sus propias necesidades, las cuales se deberán adaptar su metodología de trabajo, al tiempo y disponibilidad del paciente todo esto acorde a esas necesidades observadas y manifestadas en consulta.

El apoyo familiar es muy importante en la terapia y recuperación de cualquier enfermedad ya sea física o mental, debido a que es un factor de protección que ayudará a mantener los cambios que se está realizando en el paciente, hay que tener en cuenta que, cuando la familia es nutridora y aporta algo más que la presencia, es decir se involucran en las tareas que se mandan al hogar, habrá más probabilidad de que el sujeto se recupere.

Con el auge de las terapias contextuales también se recomienda que el abordaje sea mixto debido a que hay terapias que son más indicadas que otras para trabajar en problemas más específicos, una de ellas es Mindfulness la cual es especializada en trabajar en síndromes como el estrés y que con su variedad de herramientas basadas su mayoría en la respiración y tomar conciencia de todo lo que nos rodea, sin juzgar permitirá ser el ancla que haga estar en el aquí y ahora.



### **RECOMENDACIONES**

Para mejorar la salud mental del paciente se recomienda poner en práctica cada uno de los mecanismos enseñados en las sesiones, los mismos que le permitirán recuperar el control de su vida, mejorar la adaptabilidad en el entorno laboral, mejorar las relaciones laborales, reducir las presiones; también le ayudará a afrontar de mejor manera las situaciones que le produzcan estrés.

También se recomienda tener constancia en la terapia ya que los resultados pueden tardar un poco, pero por lo general siempre se ven una mejoría en los pacientes, la constancia y la perseverancia para lograr un objetivo será la diferencia entre “tratar de hacerlo” y “hacerlo”, pueden existir recaídas, pero dependerá mucho del terapeuta y de su experticia lograr un cambio en la salud mental del paciente.



### **BIBLIOGRAFÍA**

- ACV. (05 de 2019). *El Confidencial*. Obtenido de ¿Qué es el 'burnout'? La OMS reconoce el 'síndrome del trabajador quemado': [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-05-28/que-es-burnout-sindrome-trabajador-quemado\\_2039726/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-05-28/que-es-burnout-sindrome-trabajador-quemado_2039726/)
- Alarcón, M. E. (2018). *Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual*. Palibrio.
- Allande, R. (2022). Salud mental y trastornos mentales en los lugares de trabajo. *Revista Esp Salud Pública*, 96, 1 - 10.
- Cayetano, H. (2021). *El estres laboral y su relacion con el clima organizacional en la poblacion economicamente activa ocupada del distrito de trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]*. Repositorio Universitario. Obtenido de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8761/1/REP\\_HUGO.CAYETANO\\_EL.ETRES.LABORAL.Y.SU.RELACION.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8761/1/REP_HUGO.CAYETANO_EL.ETRES.LABORAL.Y.SU.RELACION.pdf)
- El Universo. (2021). Cómo reconocer problemas de salud mental en los equipos de trabajo. *El Universo*.
- Etienne, C. F. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42.
- Guzmán, A. O. (2020). International Journal of Good Conscience. *Revista Daena*, 15(3), 1-19.
- Organizacion Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Organizacion Mundial de La Salud*. Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Revista Psicología UNEMI. (2020). 21 RIESGOS PSICOSOCIALES Y SATISFACCIÓN LABORAL EN EMPRESAS QUE PRESTAN SERVICIOS DE SALUD OCUPACIONAL: UN ESTUDIO EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL. *REVISTA PSICOLOGÍA UNEMI* , 21-39.
- Rivera, Á., & Ortiz, R. (2019). Factores de riesgo asociados al síndrome. *Revista Digital de Postgrado*, 8.
- Rodríguez, J. (2019). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *ORCID*. Obtenido de Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGIA CLINICA**



26

Romano, E. (2022). Salud mental: la gran olvidada durante la pandemia por el Covid-19.

*Revista Sanitaria de Investigación.*

Torres, X. (2019). *El estrés cómo detectarlo y controlarlo para mejorar la salud* (2 ed.).

<https://www.profiteditorial.com/libro/el-estres/>.

## ANEXOS

### Anexo A. Historia Clínica

**HISTORIA CLÍNICA**

HC. # 001 Fecha: 11/ 06/ 2022

**1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

Nombres: J.J.J.J Edad: 40 años

Lugar y fecha de nacimiento: Montalvo

Género: M Estado civil: Soltero Religión: Católico

Instrucción: secundaria Ocupación: Trabajador del GAD

Dirección: xxxxxx Teléfono: xxxxxxx

Remitente: \_\_\_\_\_

**2. MOTIVO DE CONSULTA**

Paciente manifiesta que lleva sintiendo presiones en el trabajo, está harto de sus compañeros de trabajo, se siente desganado, sin energías, que la mayor parte del tiempo pasa molesto, siente que su jefe lo va a despedir porque su manera de trabajar es ineficiente.

**3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL**

El paciente se encontraba ubicado en tiempo y espacio, con vestimenta acorde al lugar y la circunstancia, se destaca que en su rostro se observó de forma muy marcada la presencia de ojeras, se dio apertura al discurso libre a lo cual manifestó ;“Llevo sintiendo una presión en el trabajo alrededor de 4 meses, he perdido el interés en trabajar porque siento que no me satisface como antes, ya que tengo 40 años y no tengo hijos, toda mi vida he tenido que trabajar para poder sobrevivir debido a que mi padre no trabaja ni mi mamá tampoco, uno de mis hermanos nos mantenía, pero ya se fue de la casa cuando yo tenía 13 años, y desde ahí he trabajado sin parar, me siento angustiado ya que todas las noches tengo problemas para dormir, actualmente estoy trabajando como jefe de compras públicas y debo estar planificando como utilizar el dinero correctamente para que las cuentas me salgan, mi jefe me presiona bastante ya que su imagen se ha visto afectada en los últimos años debido a que no hay muchas obras en el cantón, y la ciudadanía se está quejando demasiado ya que dicen que no estamos usando el dinero correctamente”, también manifestó acerca de sus compañeros de labor y dijo “si mi trabajo es pésimo es porque mis compañeros de trabajo son unos mediocres, no saben hacer sus cosas correctamente, ni siquiera llegan a tiempo, en cambio yo tengo que estar aquí a las 08:00am mientras que ellos llegan bien tarde, el jefe se va contra mi por cada una de las cosas que pasan en mi lugar de trabajo, yo no puedo con todo”.

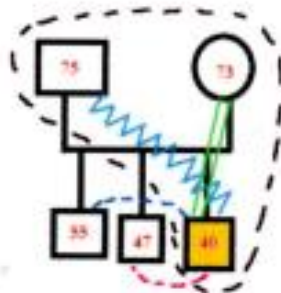
Menciona que su horario de trabajo es desde las 08:00 am, hasta las 18:00 trabaja alrededor de 8 horas diarios de lunes a domingo, debido a que se lleva trabajo a su casa, su periodo de sueño es irregular ya que hay días en los cuales se acuesta más tarde que otros unos días

a las 03:00am y otro días a las 03:30am duerme entre 4 y 5 horas diarias, debido a que dice el paciente "por las noches trato de desocuparme temprano pero siento que la cabeza me va a explotar, con todas las cosas que tengo pendientes, me duele mucho la espalda, las piernas y los brazos", cuando se le preguntó que son las cosas que más le preocupan al paciente mencionó que tiene mucho miedo de que le despidan del trabajo, su jefe siempre nada pendiente de él y lo está llamando la atención constantemente, menciona también que tiene una compañera del trabajo que es simpática, pero que no le ha dado "chance", trata de hacer lo posible por alejarse de ella. Cuando se le pregunta acerca de su familia menciona que sus padres viven con él y que sus dos hermanos solo los visitan en navidad, a veces se quedan hasta fin de año, sus abuelos son fallecidos, y tienen un perrito que cuida la casa, también menciona que la relación con su padre no es la mejor, debido a que él papá le pegaba cuando era pequeño cuando salía a divertirse con sus amigos, con su madre si se lleva bien, aunque a veces ella se pone a favor del papá. Cuando tenía 13 años sus hermanos se fueron de la casa, su padre le repetía que para tener éxito debía trabajar duro como sus hermanos, y le ha venido repitiendo eso durante casi toda su vida. Comenzó a trabajar desde muy temprana edad, y así se ha mantenido hasta ahora. Menciona que se comenzó a sentir más presionado desde que tuvo una discusión con su jefe por cuestiones de administración de los fondos, en el cual a su jefe le sacaron en radios y periódicos debido a que no está cumpliendo con lo prometido en las campañas y que en vez de mejorar el cantón Montalvo, todo ha empeorado, y que su jefe a partir de eso le dice que administre de mejor manera los recursos, el paciente dice "yo hago lo que el jefe ordena, y si me piden dinero para tal cosa yo se los doy porque los documentos vienen firmados por él" desde ese día comenzó a sentirse más irritable. Las cosas fueron empeorando cuando los compañeros de labores comenzaron no hacerle caso en las disposiciones que el daba y prácticamente hacían lo que querían. Esos roles constantes con sus compañeros lo ponen de mal humor, no hay incentivos en el trabajo, porque a él le prometieron un ascenso de puesto, al área de comunicaciones, que es un trabajo no tan demandante y no se ha concretado hasta el momento.

#### **4. ANTECEDENTES FAMILIARES**

##### **A. Genograma (Composición y dinámica familiar).**

Vive con su mamá y su papá, tiene una relación conflictiva con su padre, y con la mamá una relación estrecha, tiene dos hermanos los cuales no viven en la casa y la relación con ellos es distante.





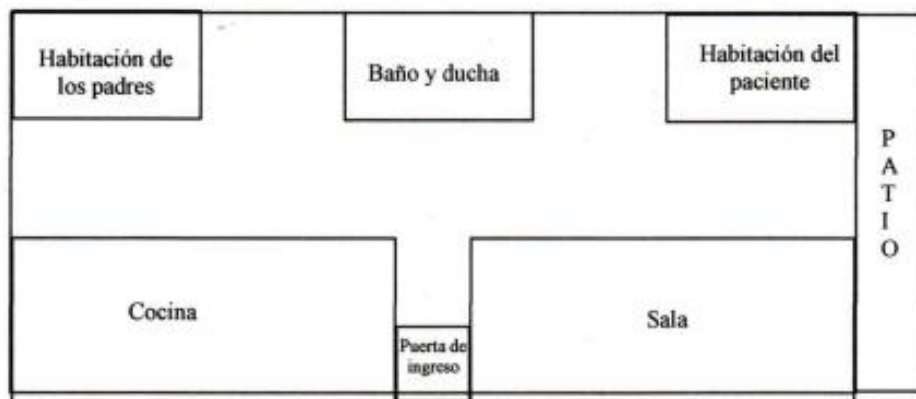
**B. Tipo de familia.**

Familia Nuclear

**B. Antecedentes psicopatológicos familiares.**

El padre se tuvo que retirar del trabajo a los 65 años debido a que sufría de estrés.

**5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL**



Casa de los padres, de una planta con patio incluido, tiene cocina, sala – comedor, 1 solo baño y ducha, una habitación para el paciente y una habitación compartida de los padres, cabe recalcar que son habitaciones muy grandes y espaciosas.

**6. HISTORIA PERSONAL**

**6.1. ANAMNESIS**

El paciente menciona que el embarazo de su madre fue normal, aunque cuando pario lo hizo por cesaria, tomo ceno hasta los 2 años 4 meses, el control de esfinteres corresponden al periodo y edad estimada, comenzó a hablar al año 2 meses y comenzó a tener autonomía a los dos años, se paraba solo e intentaba caminar, menciona el paciente que de pequeño era capar de tomar muchas decisiones, pero que siempre su padre estaba ahí y cuando algo hacía mal le castigaba.

**6.2. ESCOLARIDAD**

Asistió a la escolita cuando tenia 7 años, no era un alumno tan destacado en la primaria, tenia compañeros que era más inteligentes que él, siempre se mantuvo con un rendimiento alto en las materias de clases, estudio en la misma escolita desde pequeño en la Inmaculada, tenía una buena relación con sus compañeros de la escuela. Cuando termino la escolita, y tuvo que ir al colegio represento para él un gran cambio debido a que sus compañeros con los que más se llevaba se fueron a colegios de diferentes lugares, él estudio en el colegio 10 de Agosto de Montalvo, en donde hizo amigos, pero prefería mantenerse apartado, las clases se le hicieron complicadas, ya que vio física y el profesor le tenía tirria, tuvo dos novias en el colegio, las cuales le fueron infieles, tuvo un mejor amigo que desgraciadamente murió en un accidente de motocicleta. El paciente se graduó del colegio a sus 18 años con un promedio alto.

### **6.3. HISTORIA LABORAL**

Comenzó a trabajar desde los 13 años como ayudante en el campo junto a su padre por varios años, después cuando se graduó del colegio comenzó a trabajar formalmente en una hacienda de jornalero en donde le pagaban muy bien, luego tuvo que trabajar en un call center durante varios años en donde no disfrutaba trabajar pero tenía que hacerlo ya que sus padres dependían económicamente de él varios años después se unió a un partido político y así comenzó a trabajar en diferentes puesto en el municipio y hasta el día de hoy lo hace.

### **6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL**

Se considera una persona muy solitaria ya que menciona que las amistades que él ha tenido por lo general lo han traicionado y por eso le cuesta mucho confiar en las personas, no sale mucho a fiestas, solo sale cuando hay feriado, pasa enfocado en su trabajo, no tiene tiempo para hacer muchas amistades.

### **6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE**

Le gusta ver el futbol los fines de semana, no practica ningún deporte, pero trota cuando tiene tiempo libre, le gusta escuchar música en especial la salsa.

### **6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD**

No tiene pareja actualmente, solo ha tenido dos novias en el colegio, menciona que paga por placer cuando tiene ganas de estar con una mujer, le interesaba una compañera de trabajo pero no le da una oportunidad.

lo necesita.

#### **6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO**

Su periodo de sueño es irregular ya que hay días en los cuales se acuesta más tarde que otros unos días a las 03:00am y otros días a las 03:30am duerme entre 4 y 5 horas diarias, debido a que dice el paciente "por las noches trato de desocuparme temprano, pero siento que la cabeza me va a explotar, con todas las cosas que tengo pendientes. Se alimenta de lo que hace su mamá en casa, a veces come en la calle.

#### **6.9. HISTORIA MÉDICA**

No se enferma mucho, pero últimamente fue al médico porque le estaban saliendo unos granitos en la espalda, el médico le dijo que era por el estrés.

#### **6.10. HISTORIA LEGAL**

No ha tenido problemas legales

#### **6.11. PROYECTO DE VIDA**

El paciente menciona que "quiero tener mi propia familia y vivir en una casa propia".

### **7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL**

**7.1. FENOMENOLOGÍA:** Contextura delgada, tez morena acude a consulta psicológica de forma voluntaria, vestimenta acorde al lugar, expresión verbal normal.

**7.2. ORIENTACIÓN:** Orientado en tiempo y espacio.

**7.3. ATENCIÓN:** Aproxexia.

**7.4. MEMORIA:** Dentro de la normalidad .

**7.5. INTELIGENCIA:** Dentro de la Normal.

**7.6. PENSAMIENTO:** Distorsiones cognitivas.

**7.7. LENGUAJE:** sin novedad.

**7.8. PSICOMOTRICIDAD:** temblor de manos.

**7.9. SENSOPERCEPCION:** Dentro de la Normalidad.

**7.10. AFECTIVIDAD:** tristeza, culpabilidad, irritabilidad, agotamiento emocional, despersonalización, endurecimiento emocional, apatía.

**7.11. JUICIO DE REALIDAD:** Normal.

**7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD:** Es consciente de su enfermedad.

**7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS:** Ninguna.

- Test de Depresión de Beck
- Test de Ansiedad de Beck
- Inventario de Burnout Maslach

**9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO**

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo	<i>Aprosexia, distorsiones cognitivas</i>	ESTRÉS
Afectivo	Llanto, tristeza, culpabilidad, sensación de vacío, irritabilidad, agotamiento emocional, despersonalización, endurecimiento emocional, apatía	
Pensamiento	Pensamientos recurrentes, preocupación excesiva	
Conducta social - escolar	Anhedonia, aislamiento, desinterés en su trabajo.	
Somática	Insomnio, Agotamiento, fatiga, rigidez en los hombros, taquicardia, temblores, sudoración, problemas gastrointestinales.	

**9.1. Factores predisponentes:**

Trabajar desde muy temprana edad  
 Mala relación laboral con los compañeros de trabajo

**9.2. Evento precipitante:**

Discusión con el jefe por como se están llevando las cosas en el área financiera.

**9.3. Tiempo de evolución:**

Desde aproximadamente 4 meses

**10. DIAGNÓSTICO PRESUNTIVO**

Síndrome de Burnout con codificación Z73.0 en el CIE-10.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
PSICOLOGIA CLINICA



						disfruta de estas actividades.
<b>Somático</b>	Mejorar el estado corporal del paciente con ciertos mecanismos de relajación que actuarán de forma directa en los problemas de sueño del paciente.	Respiración Consciente	1	18/06/2022		Se logó que el paciente se relaje mediante su respiración.
Insomnio		Escáner corporal		23/07/2022		Lograr que el paciente desarrolle los mecanismos de relajación
		"Mi Lugar Seguro"	2	30/07/2022		

Elaborado por:

Jordy Verdezoto

Anexo B. Ficha de Observación Clínica

FICHA DE OBSERVACION CLINICA  
MODELO DE REPORTE DE OBSERVACIÓN PSICOLÓGICA  
DATOS GENERALES:

**Nombre:** J.J.J.J

**Sexo:** Masculino

**Edad:** 40

**Lugar y fecha de nacimiento:** Montalvo 10/02/1982

**Instrucción:** Secundaria

**Tiempo de observación:** 40 minutos

**1. DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN**

**2.1 Descripción Física y Vestimenta:**

Paciente de sexo masculino acudo a la consulta, vestimenta acorde a su género y a la ocasión, nada formal, con gorra, contextura delgada aproximadamente de 1.68 m, de altura, tez morena, con jean claro, aparenta un poco más de su edad cronológica. Se encuentra ubicado en tiempo y espacio, su rostro denota ojeras, a lo cual manifiesta que no puede dormir desde hace mucho tiempo.

**Descripción del ambiente:**

El ambiente en el cual se realizó la consulta fu un consultorio prestado en Montalvo de un amigo mío, el mismo que contaba con una mesa y dos sillas, no tuvo ninguna perturbación al momento de realizarle la entrevista.

**Descripción de la Conducta:**

Durante la sesión se mostro un poco nervioso, apático, pero poco a poco se fue acoplando a la dinámica de la sesión psicológica, cuando se le hacía preguntas sus gestos denotaban un enojo cuando emitía respuestas, a lo cual menciono que es porque no ha dormido bien.

**Comentario:**

Al principio la entrevista fue algo difícil porque era la primera vez que el paciente asistía a una consulta psicológica, de ahí la sesión estuvo normal, cuando se topo temas respecto a su padre, hubo algo de ira y los ojos humedecidos.

**Anexo C. Test de Burnout (MBI)**

**MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI - HSS)**  
**INVENTARIO BURNOUT DE MASLACH (MBI - HSS)**

Edad: 40 años Sexo/género: M  
 Área de trabajo: Sete de compras Públicas Tiempo de trabajo: 2-4 horas diarias

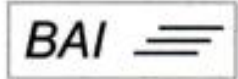
**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada enunciado y marque los casilleros correspondientes a la frecuencia de sus sentimientos acerca del trabajo donde labora. Las opciones que puede marcar son:

0 = Nunca / Ninguna vez  
 1 = Casi nunca / Pocas veces al año  
 2 = Algunas Veces / Una vez al mes o menos  
 3 = Regularmente / Pocas veces al mes  
 4 = Bastantes Veces / Una vez por semana  
 5 = Casi siempre / Pocas veces por semana  
 6 = Siempre / Todos los días

	Nunca / Ninguna vez	Casi nunca / Pocas veces al año	Algunas veces / Una vez al mes o menos	Regularmente / Pocas veces al mes	Bastantes Veces / Una vez por semana	Casi siempre / Pocas veces por semana	Siempre / Todos los días
	0	1	2	3	4	5	6
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							X
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo							X
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo							X
4. Fácilmente comprendo cómo se sienten las personas que tengo que atender			X				
5. Creo que trato a algunas personas como si fueran objetos impersonales						X	
6. Trabajar todo el día con personas es realmente estresante para mí							X
7. Trato con mucha efectividad los problemas de las personas		X					
8. Siento que mi trabajo me está desgastando							X
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de los demás con mi trabajo		X					
10. Me he vuelto insensible con la gente desde que ejerzo esta ocupación					X		
11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente						X	
12. Me siento muy energético		X					
13. Me siento frustrado por mi trabajo							X
14. Siento que estoy trabajando demasiado						X	
15. No me preocupa realmente lo que ocurre a algunas personas a las que doy servicio					X		
16. Trabajar directamente con personas me produce estrés							X
17. Fácilmente puedo crear un clima agradable en mi trabajo	X						
18. Me siento estimulado después de trabajar en contacto con personas	X						
19. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo		X					
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades							X
21. En mi trabajo, trato los problemas emocionales con mucha calma	X						
22. Creo que las personas a quienes atiendo me culpan de sus problemas							X

Consciencia Emocional - 53  
 Despersonalización - 24  
 Realización personal - 6

**Anexo D. Test de Ansiedad de Beck**



**Identificación** ..... **Fecha** 25/06/2012

*Indique para cada uno de los siguientes síntomas el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana y en el momento actual. Elija de entre las siguientes opciones la que mejor se corresponda:*

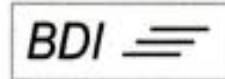
- 0 = en absoluto
- 1 = Levemente, no me molesta mucho
- 2 = Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo
- 3 = Severamente, casi no podía soportarlo

	0	1	2	3
1. Hormigueo o entumecimiento .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sensación de calor .....	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Temblor de piernas .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Incapacidad de relajarse .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5. Miedo a que suceda lo peor .....	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mareo o aturdimiento .....	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Palpitaciones o taquicardia .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sensación de inestabilidad e inseguridad física .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Terrores .....	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Nerviosismo .....	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sensación de ahogo .....	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Temblores de manos .....	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Temblor generalizado o estremecimiento .....	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Miedo a perder el control .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Dificultad para respirar .....	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Miedo a morir .....	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sobresaltos .....	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Molestias digestivas o abdominales .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Palidez .....	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Rubor facial .....	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Sudoración (no debida al calor) .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

**TOTAL:** 22 = Ansiedad Moderada



Anexo E. Test de Depresión de Beck




Identificación ..... Fecha 18/06/2012

*En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección.*

1.  No me siento triste.  
 Me siento triste.  
 Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.  
 Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.
2.  No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.  
 Me siento desanimado respecto al futuro.  
 Siento que no tengo que esperar nada.  
 Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.
3.  No me siento fracasado.  
 Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.  
 Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.  
 Me siento una persona totalmente fracasada.
4.  Las cosas me satisfacen tanto como antes.  
 No disfruto de las cosas tanto como antes.  
 Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas.  
 Estoy insatisfecho o aburrido de todo.
5.  No me siento especialmente culpable.  
 Me siento culpable en bastantes ocasiones.  
 Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.  
 Me siento culpable constantemente.
6.  No creo que esté siendo castigado.  
 Me siento como si fuese a ser castigado.  
 Espero ser castigado.  
 Siento que estoy siendo castigado.
7.  No estoy decepcionado de mí mismo.  
 Estoy decepcionado de mí mismo.  
 Me da vergüenza de mí mismo.  
 Me detesto.




BDI 

Identificación ..... Fecha 18/06/2022

8.  No me considero peor que cualquier otro.  
 Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.  
 Continuamente me culpo por mis faltas.  
 Me culpo por todo lo malo que sucede.
9.  No tengo ningún pensamiento de suicidio.  
 A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.  
 Desearía suicidarme.  
 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.
10.  No lloro más de lo que solía.  
 Ahora lloro más que antes.  
 Lloro continuamente.  
 Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.
11.  No estoy más irritado de lo normal en mí.  
 Me molesto o irrito más fácilmente que antes.  
 Me siento irritado continuamente.  
 No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.
12.  No he perdido el interés por los demás.  
 Estoy menos interesado en los demás que antes.  
 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.  
 He perdido todo el interés por los demás.
13.  Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.  
 Evito tomar decisiones más que antes.  
 Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.  
 Ya me es imposible tomar decisiones.
14.  No creo tener peor aspecto que antes.  
 Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.  
 Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo  
 Creo que tengo un aspecto horrible.



BDI 

Identificación ..... Fecha 18/06/2027

15.  Trabajo igual que antes.  
 Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.  
 Tengo que obligarme mucho para hacer algo.  
 No puedo hacer nada en absoluto.
16.  Duermo tan bien como siempre.  
 No duermo tan bien como antes.  
 Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.  
 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.
17.  No me siento más cansado de lo normal.  
 Me canso más fácilmente que antes.  
 Me canso en cuanto hago cualquier cosa.  
 Estoy demasiado cansado para hacer nada.
18.  Mi apetito no ha disminuido.  
 No tengo tan buen apetito como antes.  
 Ahora tengo mucho menos apetito.  
 He perdido completamente el apetito.
19.  Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.  
 He perdido más de 2 kilos y medio.  
 He perdido más de 4 kilos.  
 He perdido más de 7 kilos.
- Estoy a dieta para adelgazar: SI  NO
20.  No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.  
 Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.  
 Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar en algo más.  
 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.
21.  No he observado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo  
 Estoy menos interesado por el sexo que antes  
 Estoy mucho menos interesado por el sexo  
 He perdido totalmente mi interés por el sexo

TOTAL: 18 = Depresión Leve.

**Anexo F. Fotografía con el Paciente**

