



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



EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
PSICÓLOGO CLÍNICO

PROBLEMA:

ESTRÉS LABORAL Y SU EFECTO NEGATIVO EN LA CONDUCTA DE
UN ADULTO DE 27 AÑOS DE LA CIUDAD DE BABAHOYO.

AUTOR:

CARVAJAL MERA GÉNESIS JAMILETH

TUTOR:

Msc. BRAVO FAYTONG FELIX AGUSTIN

BABAHOYO - 2023



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



DEDICATORIA

Antes que nada, quiero empezar agradeciendo a mis padres, por darme la vida, por darme una infancia llena de felicidad, por la formación y educación que con mucho esfuerzo e ímpetu lograron enseñarme, por darme una hermana tan maravillosa y por darme la lección más grande de la vida que es la vida misma.

Gracias a mi madre que siempre ha estado en el momento preciso para extenderme su mano, por convertir los malos pasos en momentos de reflexión, por escucharme y siempre tener algo que decirme, por prestarme su hombro para desahogarme, por ser mi cómplice en tantas travesuras, por consentirme hasta hoy como un niño pequeña. Gracias a mi padre quien me enseñó a valorar los resultados de un gran esfuerzo, a conocer el precio de lo que es tener una gota de sudor en la frente, por ser "amigo" y darme palabras de aliento: a ser ejemplo, padre mío ocupas un lugar muy especial en mi corazón. A mi hermana por ser mi confidente y mi apoyo.

Y sin dejar atrás a toda mi familia y amigos por confiar en mí, a mis abuelos, tíos, primos, gracias por ser parte de mi vida y por permitirme ser parte de su orgullo.



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



AGRADECIMIENTO

Cuando somos pequeños queremos ser grandes y cuando por fin llegamos a la etapa de grandes, nos damos cuentas que necesitamos seguir contando con esas personas que nos han dado la vida, nuestros padres, y es que sin ellos no lograríamos los objetivos que queremos alcanzar. Porque por muy grande que seamos siempre necesitamos esas personitas que nos están corrigiendo cuando nos equivocamos y felicitándonos cuando logramos hacer las cosas bien y es que sin nuestros padres no seríamos nadie en esta vida, porque ellos nos han dado la base de lo que somos hoy en día.

tengo para mis padres agradecimientos de por vida por todo el apoyo tanto moral como económico que me han brindado durante mi existencia, son ellos las personas que me han dado la mano cuando más lo he necesitado y son ellos a quienes debo todo lo que soy en la vida. Papi y mami mis sinceros agradecimientos por apoyarme en mis estudios y brindarme la orientación en toda mi vida estudiantil, ustedes fueron los que dedicaron su tiempo para lograr que yo entendiera que el estudio es muy importante para todo ser humano y fueron ellos quienes me enseñaron las primeras letras, fueron ellos quienes se trasnocharon, dejaron su vida social y sus actividades normales por estar ahí conmigo, ayudándome a adquirir las primeras bases que luego me servirán para lograr proyectarme en mi carrera profesional.



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



RESUMEN

El presente estudio de caso se ejecutó con el objetivo de Determinar si el estrés laboral afecta negativamente la conducta de un adulto de 27 años de la ciudad de Babahoyo. Todo esto se llevó a cabo mediante el uso de la Historia clínica, entrevista semiestructurada, observación directa, y la aplicación de pruebas psicológicas “Inventario de Depresión de Beck”, “Escala de Ansiedad de Hamilton” y “Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein”, además, del “registro de pensamientos y emociones de la TCC”. La metodología cualitativa que se utilizó en este trabajo se encamino a estudiar las variables dependiente e independiente, además gracias a la implementación de las técnicas de la TCC, se logró cumplir con el objetivo planteado, por otra parte mediante un plan terapéutico se consiguió modificar aquellos pensamientos que el paciente manifestó durante la intervención psicológica, de esta manera se alcanzó mitigar sus cambios conductuales a causa del estrés que presenta en su trabajo, finalmente los resultados obtenidos fueron los deseados los cuales se encaminaron en la mejoría de su calidad de vida tanto personal como social.

Palabras clave: Estrés, Afecta, conducta, técnicas, cambio y mejoría.



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



ABSTRACT

The present case study was carried out with the objective of determining if work stress negatively affects the behavior of a 27-year-old adult from the city of Babahoyo. All this was carried out through the use of the clinical history, semi-structured interview, direct observation, and the application of psychological tests "Beck Depression Inventory", "Hamilton Anxiety Scale" and "Levenstein Perceived Stress Questionnaire"., in addition, of the "record of thoughts and emotions of the CBT". The qualitative methodology that was used in this work was aimed at studying the dependent and independent variables, also thanks to the implementation of CBT techniques, it was possible to meet the stated objective, on the other hand, through a therapeutic plan, it was possible to modify those variables. thoughts that the patient expressed during the psychological intervention, in this way it was possible to mitigate his behavioral changes due to the stress that he presents at work, finally the results obtained were the desired ones which were aimed at improving his quality of life, both personal as social.

Keywords: Stress, Affects, behavior, techniques, change and improvement.

INDICE GENERAL

RESUMEN	III
ABSTRACT	IV
INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	2
Justificación.....	2
OBJETIVO	2
SUSTENTO TEÓRICO.....	3
1. Estrés	3
2. La conducta.....	7
TÉCNICAS PARA LA RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN.....	11
RESULTADOS OBTENIDOS	13
SITUACIONES DETECTADAS	15
SOLUCIONES PLANTEADAS.....	17
CONCLUSIONES	20
RECOMENDACIONES	21
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral, es una problemática que puede variar de un individuo a otro y que se puede presentar en diversas circunstancias, debido a diferentes factores detonantes, su duración puede ser corta o prolongada y sin parámetros establecidos. Por esta razón el presente estudio de caso implementa una línea de investigación basada en la prevención, diagnóstico, evaluación y tratamiento psicoterapéutico en el ámbito clínico, con la finalidad de determinar de qué manera dicha problemática influye en la conducta de un adulto de 27 años de la ciudad de Babahoyo, al mismo tiempo se ejecuta una sub-línea de psicoterapia individual y o grupal con el afán de plantear posibles soluciones.

La problemática del estrés laboral afecta a la mayor parte de la población, por consiguiente, es necesario realizar un estudio científico que permita conocer aquellos factores predisponentes del estrés laboral que ocasionan una ruptura en la armonía entre las obligaciones laborales y la salud mental de las personas, ya que esta última abre paso a cambios conductuales que afectan el desenvolvimiento laboral, familiar o social de los individuos.

Frente a este tema relevante en la salud mental y el bienestar físico de las personas, el presente estudio de caso busca establecer inicialmente los diferentes efectos negativos del estrés laboral en la conducta del paciente de 27 años, todo aquello se lo realiza con la finalidad de elaborar estrategias que permitan mitigar aquellas situaciones latentes en el paciente que ocasionan cambios en su estado emocional y por ende en su conducta.

Finalmente es importante señalar que la intervención e investigación psicológica se llevara a cabo a partir del planteamiento del problema, su justificación, el objetivo general, un sustento teórico de las variables a trabajar, la implementación de técnicas psicológicas que permitirán registrar los resultados obtenidos en la evaluación psicológica, a su vez se determinaran situaciones que influyen negativamente en la conducta, para concluir con un plan terapéutico que contempla la ejecución de Técnicas de la terapia racional emotiva que favorezcan al paciente en su pronóstico.

DESARROLLO

Justificación

El presente estudio de caso surge debido a los problemas que se presentan entre la dinámica laboral y personal de los seres humanos, dichas complicaciones han conllevado a que el individuo por altas cargas de estrés en el trabajo manifieste cambios emocionales y por ende conductuales, los cuales pasan desapercibidos por mucho tiempo y que las personas no dan la importancia necesaria debido a su desconocimiento.

Frente a este tema de salud mental, los beneficios que otorga el presente texto se sustentan a partir del estudio científico de sus variables, donde se cita los aportes teóricos de diversos autores que enfatizan la relevancia de este tema en los individuos y su bienestar psicológico, igualmente sirve como punto de partida para ejecutar una evaluación psicológica que no solo beneficiara al paciente de 27 años si no también a la sociedad en general, además permitirá que las empresas e instituciones que desconocen sobre la importancia del estrés en su entorno, fomenten la prevención del mismo.

Como se ha ratificado en los párrafos anteriores, la sociedad aun no da la importancia necesaria al estrés y sus consecuencias a nivel psicológico, por lo cual resulta trascendental ejecutar el presente estudio de caso, el cual propone estrategias de prevención y tratamiento ante esta problemática que afecta el bienestar físico y psicológico de los individuos en su entorno laboral.

Como resultado de la evaluación realizada se garantiza que el presente estudio de caso es viable, ya que el paciente cuenta con los recursos tanto personales, familiares, institucionales y económicos, que contribuyeron de manera directa o indirecta en su bienestar psicológico y en la modificación de esquemas conductuales que afectaban su desenvolviendo laboral, familiar y social.

OBJETIVO

Determinar si el estrés laboral afecta negativamente la conducta de un adulto de 27 años de la ciudad de Babahoyo.

SUSTENTO TEÓRICO

1. Estrés

El estrés es una problemática de la sociedad que genera malestar a nivel físico y psicológico de la persona que la padece. Naranjo (2009) sugiere que el estrés es aquella relación dinámica entre el individuo y el ambiente que ocasionan cambios fisiológicos y psicológicos ante un estímulo externo percibido como amenazante con una intensidad que sobrepasa sus recursos personales e impiden la activación oportuna de los mecanismos de defensa.

En fin, existen diversos autores que definen el estrés desde su perspectiva, sin embargo, el ambiente en el que más se presenta esta problemática es el laboral por lo cual:

El estrés implica cualquier factor que actúe interna o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo. (Ortiz, 2020, pág. 2)

Estrés laboral

El estrés se puede presentar en diferentes circunstancias, un tipo de estrés muy común en la sociedad es el estrés laboral, del cual se conoce que:

Constituye una respuesta a las reacciones que tiene un trabajador ante situaciones difíciles o de alta exigencia en el puesto de trabajo. La percepción que cada colaborador puede tener acerca de una situación incide en mayor o menor intensidad dependiendo de la personalidad o de la percepción de cada persona (Vallejo, 2022, pág. 23).

En resumen el estrés laboral es una respuesta emocional y física a las demandas y presiones del trabajo. Puede ser causado por una variedad de factores, como la sobrecarga de trabajo, la falta de control, la falta de apoyo social y el acoso laboral y su nivel de incidencia depende de la personalidad de cada trabajador y de las herramientas psicológicas que posea para adaptarse y sobrellevar esta presión.

Efectos del estrés laboral en la salud

El estrés laboral es un fenómeno que puede tener efectos negativos significativos en la salud de los empleados, es perjudicial porque es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibe como amenazantes o estresantes. Esta respuesta implica la liberación de hormonas del

estrés, como el cortisol y la adrenalina, que activan el sistema nervioso simpático y preparan al cuerpo para la acción, si bien esta respuesta es necesaria para la supervivencia en situaciones de emergencia, el estrés crónico y prolongado puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar (Vallejo, 2022). Estos efectos pueden ser tanto físicos como mentales y pueden afectar la calidad de vida del trabajador.

Efectos del estrés laboral en la salud física

El estrés crónico y prolongado puede afectar negativamente el sistema inmunológico, cardiovascular, digestivo y nervioso. De acuerdo a Vallejo (2022) y la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS, 2021) el estrés deprime el sistema inmunológico ya que se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina que destruyen la actividad de las células del sistema inmunológico, como los linfocitos T y las células asesinas naturales NK, además de reducir la producción de anticuerpos y la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

El estrés crónico y prolongado puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, que incluyen enfermedades del corazón y enfermedades cerebrovasculares como el accidente cerebrovascular ya que el estrés activa la respuesta de lucha o huida de la persona, lo que provoca un aumento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y a largo plazo los debilitan.

El estrés laboral también puede tener un impacto en el sistema gastrointestinal, los trabajadores pueden experimentar problemas como dolor de estómago, diarrea, estreñimiento y náuseas. Otras afecciones incluyen tensión y dolor muscular lo que puede aumentar el riesgo de lesiones por esfuerzo repetitivo y problemas de postura.

Efectos del estrés laboral en la salud mental

El estrés crónico y prolongado también puede tener un impacto significativo en la salud mental y emocional de una persona, puede contribuir al desarrollo o empeoramiento de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Según Vallejo (2022) y Ortiz (2020) el estrés también puede afectar el bienestar emocional y social de una persona. Puede aumentar la ansiedad y depresión manifestadas en irritabilidad, agresividad, frustración y la sensación de pérdida de control. También puede afectar las relaciones interpersonales, disminuir la satisfacción laboral y reducir el rendimiento en el trabajo.

La ansiedad es un estado emocional que puede desarrollarse como respuesta al estrés, si bien la ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones estresantes, el estrés crónico puede provocar que la ansiedad se convierta en una afección de salud mental en sí misma. Por otro lado, la depresión también puede desarrollarse como resultado del estrés crónico. El estrés prolongado puede desencadenar cambios en los niveles de neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina, que pueden afectar el estado de ánimo y el comportamiento de una persona.

Efectos del estrés laboral en la conductual

El estrés puede manifestarse en diferentes formas, tanto a nivel emocional como conductual, los síntomas conductuales del estrés pueden ser variados y tener un impacto significativo en la vida diaria; la OISS (2021) menciona que los síntomas del estrés se derivan de conductas impulsivas y temerarias. La toma de decisiones se vuelve más difícil cuando una persona se encuentra estresada, puede manifestarse es a través del escape de la situación estresante, en inestabilidad y enfado, en sentimientos de agotamiento y tener menos energía. El aumento del consumo de estimulantes o sustancias tranquilizantes, como el café, el tabaco o el alcohol, puede ser una forma de hacer frente al estrés y mantenerse activo o relajado. Sin embargo, el abuso de estas sustancias puede llevar a problemas de salud y adicción.

Manejo del estrés laboral

Hay varias estrategias para manejar el estrés laboral, como la gestión del tiempo, la toma de decisiones efectivas, el ejercicio y la relajación. También es importante establecer límites saludables entre el trabajo y la vida personal, y buscar apoyo social y emocional de amigos, familiares y colegas. De acuerdo con Ramos et al, (2019) “mecanismos de afrontamiento al estrés laboral son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza cada persona para afrontar determinada situación. Los mismos son cambiantes en función del contexto y en base a experiencias y resultados anteriormente obtenidos de su uso” (pág. 3).

El manejo efectivo del estrés laboral es esencial para mantener una buena salud física y mental, por lo tanto, es importante abordar el estrés de manera efectiva para prevenir la aparición de estas enfermedades con las que se mencionó anteriormente y puede mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Las siguientes estrategias las propone Ramos et al, (2019) identificar las fuentes del estrés, establecer límites, aprender técnicas de relajación, desarrollar amistades fuertes, realizar ejercicio y por último buscar ayuda profesional.

Para manejar efectivamente el estrés laboral, es importante identificar las fuentes de estrés en el trabajo, tomarse el tiempo para evaluar qué aspectos del trabajo son los más estresantes puede ayudar a identificar áreas para mejorar. Además, establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal, como fijar horarios específicos para trabajar y desconectar fuera de esas horas, puede ayudar a reducir la carga emocional del trabajo.

Otra estrategia efectiva que se menciona para manejar el estrés laboral es aprender técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda y el yoga. Estas técnicas pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar la salud en general. Además, desarrollar una red de apoyo, como amigos, familiares o compañeros de trabajo de confianza para hablar sobre el estrés, puede ayudar a reducir la carga emocional del trabajo y proporcionar un ambiente de apoyo. Si el estrés laboral es abrumador y afecta la salud física o mental, se debería fomentar la actividad física y si es necesario buscar ayuda profesional, como terapia o asesoramiento.

En resumen, es importante recordar que el manejo efectivo del estrés laboral es un proceso continuo y puede requerir cambios en el estilo de vida y en la forma de abordar el trabajo. Al implementar estrategias efectivas de manejo del estrés, es posible mantener una buena salud física y mental y mejorar la calidad de vida en general.

Consecuencias del estrés laboral para la empresa

El estrés laboral es un problema que no sólo afecta a los trabajadores, sino que también tiene consecuencias para los directivos de la empresa y afecta al desempeño de la misma. En este sentido, es importante destacar algunas de las principales consecuencias que puede generar el estrés en el ámbito laboral como lo destaca la OISS (2021), son: el aumento del grado de absentismo laboral, el deterioro del clima laboral y el aumento el riesgo de accidentes laborales.

Una de las consecuencias más evidentes es el aumento del grado de absentismo laboral, lo que implica una mayor tramitación de bajas y un coste económico para la empresa. Además, el estrés también puede generar un aumento de peticiones de cambio de puesto o incluso el abandono

del puesto de trabajo, lo que supone la búsqueda de un personal suplente y una pérdida de productividad.

El deterioro del clima laboral, lo que puede generar un ambiente poco propicio para el trabajo en equipo y para el desarrollo de la actividad empresarial en general. Asimismo, el estrés también puede generar un descenso en el rendimiento, la productividad o la calidad de los productos y servicios de la empresa, lo que puede afectar negativamente a la imagen de la empresa y a su posición en el mercado.

Por último, el estrés también puede aumentar el riesgo de accidentes laborales, lo que implica un mayor coste económico y humano para la empresa. También puede generar ineficacia y falta de coordinación, lo que puede afectar a la calidad de la toma de decisiones y a la consecución de los objetivos empresariales.

2. La conducta

Una de las principales características del ser humano es su conducta. “La cual se define como todo aquello que una persona piensa, siente, dice y/o hace en relación con el ambiente que lo rodea, actual o pasado, físico o social, para adaptarse al mismo” (Academia Tribunal, 2019, pág. 1). En este sentido, el ser humano necesariamente debe hacer uso de su conducta ante las diferentes situaciones que se le presentan en su entorno.

Conducta se refiere a cualquier forma de comportamiento que un organismo muestra en respuesta a un estímulo o situación específica. Esta conducta puede ser innata o aprendida, y puede ser influenciada por factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales. La conducta puede ser estudiada a través de la observación y la medición, y es un importante objeto de estudio en la psicología y otras disciplinas relacionadas con la biología y la salud (Leira, 2011).

En resumen, la conducta es el conjunto de acciones, reacciones y actitudes que un individuo muestra en un momento determinado. Esta conducta es el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y factores ambientales y sociales.

Conducta observable

La conducta observable incluye una amplia gama de comportamientos que pueden ser observados y medidos, tales como las acciones físicas, las expresiones faciales, los gestos, la comunicación verbal y no verbal, entre otros. La conducta observable es importante porque a

menudo es un indicador de lo que está sucediendo en el interior de una persona. (Academia Tribunal, 2019). Por ejemplo, una persona puede mostrar signos de ansiedad o tensión a través de su lenguaje corporal, como morderse las uñas, frotarse las manos o respirar con apuro, estos comportamientos pueden proporcionar información sobre lo que está pensado en su interior.

La conducta observable es una parte fundamental del estudio de la psicología, ya que permite a los investigadores analizar el comportamiento de una persona de manera objetiva y medible, los investigadores pueden utilizar una variedad de herramientas y técnicas para medir la conducta.

Conducta interna

La conducta interna se refiere a los procesos mentales y emocionales que no son directamente observables (Barraca, 2020). Estos procesos incluyen pensamientos, sentimientos, deseos, creencias, motivaciones y otras actividades cognitivas y emocionales que ocurren en el interior de una persona.

Esta forma de conducta a diferencia de la conducta observable, que se puede medir y observar directamente, la conducta interna es subjetiva y sólo puede ser inferida a través de lo que la persona dice o hace. Por ejemplo, una persona puede decir que se siente triste o frustrada, lo que indica que está experimentando una emoción interna que puede ser tristeza.

La conducta interna es importante porque influye en la forma en que una persona actúa y se relaciona con el mundo exterior. Por ejemplo, una persona que cree que es incompetente o incapaz puede actuar de manera insegura o evitar las situaciones desafiantes. Del mismo modo, una persona que siente una fuerte motivación interna para tener éxito puede trabajar duro y tener un alto nivel de rendimiento en su trabajo o en otras áreas de la vida.

La conducta interna también puede ser influenciada por factores externos, como el ambiente, las experiencias pasadas y la educación. Las creencias, valores y actitudes que una persona ha adquirido

Factores que influyen en la conducta

La conducta de un adulto puede ser influenciada por muchos factores diferentes, y es importante comprender algunos de los temas más relevantes que pueden afectar la conducta de

una persona adulta. De acuerdo a Sánchez (2021) y Ribe (2019) los siguientes factores influyen en la conducta de una persona adulta:

La personalidad

La personalidad de una persona adulta puede tener un gran impacto en su conducta. La personalidad se refiere a las características únicas de una persona, como su nivel de extraversión, amabilidad, neuroticismo y conciencia. Estos rasgos de personalidad pueden influir en la forma en que una persona interactúa con el mundo, y pueden afectar su conducta en diversas situaciones.

Las experiencias

Las experiencias de una persona también pueden tener un gran impacto en su conducta. El tipo de educación que ha recibido, las relaciones que ha tenido y los eventos traumáticos que ha experimentado, pueden afectar la forma en que se comporta en el presente. Las experiencias positivas pueden hacer que una persona se comporte de manera positiva, mientras que las experiencias negativas pueden hacer que una persona se comporte de manera negativa.

Entorno social y cultural

El entorno social y cultural en el que una persona vive también puede influir en su conducta. Las normas culturales, las creencias y valores pueden afectar la forma en que una persona se comporta en diferentes situaciones.

Salud física y emocional

La salud física y emocional de una persona también puede afectar su conducta. Las condiciones médicas, los trastornos mentales y los niveles de estrés pueden tener un impacto significativo en la forma en que una persona se comporta.

Estado actual

El estado actual de una persona, como su nivel de energía, su estado de ánimo y su nivel de motivación, también puede influir en su conducta.

Estrés laboral, la conducta y su relación existente

Claramente existe una estrecha relación entre el estrés laboral y el efecto negativo en la conducta de un adulto. El estrés laboral puede provocar una serie de reacciones emocionales y conductuales que pueden afectar la vida de una persona fuera del ámbito laboral (Naranjo, 2009).

Así es como el cuerpo se defiende ante las amenazas que se le presentan en cualquier momento o circunstancia.

El estrés laboral puede causar irritabilidad, hostilidad y agresión en una persona, lo que puede afectar negativamente sus relaciones interpersonales y su capacidad para resolver conflictos. Esto puede tener un efecto dominó, ya que las relaciones personales pueden ser un importante factor de estrés, lo que aumenta aún más los niveles de estrés en una persona.

En segundo lugar, el estrés laboral puede provocar cambios en los patrones de sueño y alimentación, lo que puede afectar negativamente la salud física y mental de una persona. La falta de sueño y una dieta poco saludable pueden contribuir a la fatiga, la irritabilidad y la disminución de la concentración, lo que puede afectar negativamente el rendimiento laboral y la capacidad para tomar decisiones importantes.

La función de los empleadores sobre el estrés laboral

Es importante destacar el papel que tiene el empleador en la prevención y gestión del estrés laboral en su empresa, de acuerdo al Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo (ISHT, 2012), el empleador debe asegurarse de la seguridad en el trabajo, permanecer en diálogos sobre lo que opinan sus empleadores, formarlos y capacitarlos y proporcionar apoyo y recursos psicológicos.

En primer lugar, el empleador debe asegurarse de proporcionar un ambiente de trabajo saludable y seguro para sus trabajadores. Esto implica la identificación y evaluación de los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, así como la implementación de medidas preventivas para minimizar estos riesgos.

Es importante que el empleador fomente la comunicación y el diálogo con sus trabajadores, de manera que se puedan identificar las situaciones estresantes y se puedan buscar soluciones conjuntas para manejarlas. De esta forma, se pueden promover relaciones saludables entre los trabajadores y el empleador y se puede generar un ambiente de trabajo más productivo y saludable.

El empleador también debe proporcionar formación y capacitación a sus trabajadores para que puedan manejar el estrés laboral de manera efectiva. Esta capacitación puede incluir técnicas de relajación, gestión del tiempo, resolución de conflictos, entre otras habilidades que ayuden a los trabajadores a manejar el estrés de manera más efectiva.

TÉCNICAS PARA LA RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN

Historia Clínica.

La incorporación de la presente técnica es importante a la hora de registrar la información del paciente. Por esta razón el presente estudio de caso implementa el uso de esta herramienta imprescindible para el profesional de la salud mental, con la finalidad de poder anotar los datos del adulto de 27 años, esto se consigue mediante una entrevista la cual se efectúa a partir de preguntas de índole indagatorio que permiten registrar en primera instancia los datos personales, para posteriormente conocer el motivo de consulta y la situación actual de la persona evaluada, además se analizara su historia personal, antecedentes familiares, y finalmente se realizara una evaluación breve de su estado mental, lo cual será de mucha ayuda al momento de establecer un diagnóstico presuntivo el cual se confirmara más adelante.

Entrevista semiestructurada.

Por otra parte, a más de la entrevista inicial realizada mediante el uso de la historia clínica, el presente trabajo implementa en su apartado practico la ejecución de una entrevista semiestructurada la cual se sustenta mediante la toma de preguntas previamente elaboradas, las cuales buscan indagar si el estrés laboral afecta negativamente en la conducta de un adulto de 27 años. Además, se conseguirá determinar los factores de riesgo, la sintomatología presente durante los eventos estresores y la respuesta emocional y conductual del paciente durante dichas situaciones.

Observación directa.

La presente técnica es una herramienta que utilizan los profesionales de la salud mental con la finalidad de registrar la conducta observable de los pacientes. Por esta razón su incorporación en esta evaluación psicológica es muy importante, ya que permitió registrar mediante una guía de observación las respuestas conductuales que el adulto de 27 años manifiesto a consecuencia del estrés que presenta en su vida cotidiana en especial en su ámbito laboral.

Genopro

Al igual que las técnicas mencionadas anteriormente, la presente herramienta cumple un rol fundamental a la hora de realizar una evaluación psicológica, ya que permite reflejar mediante un gráfico estructural el número de integrantes en el hogar del paciente, a su vez determinar cuál es su dinámica y relación que existe entre cada uno de ellos.

Reactivos y técnicas psicológicas.

Registro de la Terapia Cognitivo Conductual

La presente técnica tiene como finalidad la evaluación cognitiva y conductual del paciente de 27 años, esto se lo realizara mediante el registro de las situaciones que le genera estrés, sus respuestas emocionales ante dichos eventos y las reacciones conductuales que ponen en riesgo su bienestar físico y psicológico.

Escala de ansiedad de Hamilton

El presente reactivo tiene como finalidad medir los niveles de ansiedad, esto se efectuará mediante la implementación de 14 ítems auto aplicables que examinan los rasgos ansiosos del paciente de 27 años.

Inventario de Depresión de Beck

El presente inventario de psicología tiene como finalidad valorar los niveles de depresión presentes en el paciente, esto se consigue mediante una evaluación de 21 ítems encaminados a registrar posibles síntomas de depresión presentes en el adulto de 27 años a raíz de su situación actual.

Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein

Se trata de un instrumento que permite valorar el estrés percibido por los individuos ante una o varias situaciones. Se evalúa a partir de dos apartados el primero permitirá valorar el estado del paciente durante el último o los dos últimos años; el segundo se centra en su situación actual o del último mes. En cualquiera de ambos casos se podrá determinar un nivel bajo de estrés o por lo contrario altos índices de estrés.

RESULTADOS OBTENIDOS

Para el registro de la información del presente estudio de caso, se necesitó la ejecución de 7 sesiones, las cuales se trabajaron mediante previo agendamiento los meses de noviembre y diciembre del 2022.

Paciente de 27 años, género masculino, acude a consulta por decisión propia el 1 de noviembre de 2022, refiere laborar en una empresa de buses interprovinciales como despachador de carga, manifiesta estar separado, haber procreado 2 hija, menciona residir en la ciudad de Babahoyo, dentro del motivo de consulta manifiesta: “Ya estoy cansado de todo lo que me ha pasado en mi vida, estoy harto de todo lo que me pasa, mi vida es una desgracia, me va mal en mi trabajo y en mi familia hay muchos problemas”.

Además, en esta primera sesión se indago la historia del cuadro psicopatológico actual. Donde Paciente menciona que en los últimos 7 meses ha presentado problemas emocionales y conductuales debido al estrés que presenta en su trabajo, “Yo trabajo desde varios meses en esta empresa de buses, mis jefes son muy estrictos y mi horario es pesado, cuando se pierde alguna encomienda, o existe algún inconveniente es mi responsabilidad y debo pagar multas muy elevadas por esos errores, todo esto me ha ocasionado muchas molestias, mi corazón se acelera, sudo mucho, en ocasiones de tanta presión comienzo a temblar, y me falta la respiración”.

El paciente refiere que nunca ha presentado estos inconvenientes, su crianza fue normal y cumplió con las especificaciones que cada etapa de crecimiento nunca tuvo llamados de atención en la escuela o colegio sobre su conducta o a nivel académico

Debido a la situación del paciente se le pidió realizar un ejercicio de tensión muscular para poder continuar con la sesión debido que se presentaba tenso y no colaborador con la entrevista, luego de haber realizado la tarea solicitada, el paciente continuo con su relato donde refiere “Soy padre de dos niñas, mi padres están enfermos, necesito mi trabajo sin embargo la carga de estrés es demasiada, hay ocasiones en las que me mareo, mi cuerpo me hormiguea, siento que estoy al límite, y tengo miedo de perder el control, no puedo dormir bien y me cuesta concentrarme además mi familia y amigos me dicen que me pongo muy irritable”.

En la segunda sesión realizada el 8 de noviembre del 2022, fue necesario que el paciente realice dos ejercicios, uno de respiración y otro de tensión muscular, esto se efectuó debido a que denotaba mucha tensión, lo cual impediría su oportuna colaboración con la entrevista, luego de haber conseguido que el paciente se relajara y se sintiera cómodo en sesión se procedió a realizarle varias preguntas previamente elaboradas, las cuales tienen como finalidad indagar sobre su situación actual.

- ¿Describa las situaciones que usted considera que le generan más cambios emocionales?
- ¿Cómo describiría su conducta en el trabajo?
- ¿Cómo usted describiría la relación con sus hijas y personas más cercanas?
- ¿Cómo afecta esta situación en sus relaciones personales y familiares?

En esta tercera sesión realizada el 15 de noviembre del 2022 se trabajó el paciente los siguientes reactivos psicológicos: Escala de ansiedad de Hamilton, el inventario de depresión de Beck y el cuestionario de estrés percibido de Levenstein. Los cuales permitieron registrar puntuaciones sobre la intensidad de los síntomas de la ansiedad, depresión y estrés percibido por el paciente durante su día cotidiano.

En la cuarta sesión realizada el 22 de noviembre del 2022, se pudo registrar varios pensamientos automáticos, los cuales se venían presentando debido a la presión laboral por la cual está atravesando y que impedían su desenvolvimiento normal, además estos ocasionaban cambios bruscos en su estado de ánimo y por ende en su conducta.

Es importante mencionar que, durante el transcurso de las diferentes sesiones trabajadas con el adulto de 27 años, se tomó apuntes sobre su conducta, esto se realizó mediante una guía de observación que fue de mucha utilidad al momento de registrar toda esta información relevante para el presente estudio de caso.

Antes de iniciar con las últimas tres sesiones se le informo al paciente que se iba a iniciar un proceso de tratamiento mediante un plan terapéutico basado en técnicas de la terapia cognitiva conductual. El cual se ejecutó en una quinta, sexta y séptima sesión realizadas el 29 de noviembre, 06 y 13 de diciembre del 2022.

SITUACIONES DETECTADAS

En las primeras sesiones se halló que el paciente de 27 años presenta problemas para dormir, se mantiene siempre en alerta, ritmo cardiaco acelerado, sudoración, temblores involuntarios, le falta la respiración, mareos, hormigueo en el cuerpo, miedo a perder el control, problemas para concentrarse, aislamiento social, tensión muscular frecuente, preocupación sobre su situación actual.

Durante la representación gráfica del genograma familiar se determinó que proviene de una familia nuclear, sin antecedentes de violencia, es el tercero de 4 hermanos, del matrimonio de sus padres, por otra parte, de acuerdo con el núcleo personal familiar del paciente se halló que actualmente se encuentra soltero, es padre de dos niñas, la relación actual con ellas se ha visto comprometida debido a la problemática actual.

En la entrevista semiestructurada se logró determinar que las situaciones que más le generan cambios emocionales se presentan cuando el analiza el inventario de todas las encomiendas que llegan a su oficina, además refirió que siempre esta alerta y en constante movimiento, lo cual le genera conductas agresivas e involuntarias, por otra parte, menciona que la relación con sus hijas y personas más cercanas se han visto afectadas de forma gradual, es decir las peleas y discusiones van en aumento.

En los resultados obtenidos de la observación directa se halló que el Paciente de 27 años, de contextura corporal gruesa, de 1.77 metros de altura aproximada, etnia mestiza acude a consulta y denota irritabilidad en su rostro, sudoración, un aspecto personal desaliñado a su edad, al inicio de la intervención se mantuvo a la defensiva, pero a medida que avanzaba la sesión su actitud cambio y su colaboración con la entrevista mejoro considerablemente, su lenguaje es fluido, presenta problemas para recordar eventos puntuales y para concentrarse.

Además, de acuerdo con los reactivos aplicados se pudo registrar las siguientes puntuaciones: Para la escala de ansiedad de Hamilton se obtuvo 19 pts., que hace referencia a una ansiedad moderada, por otra parte, para el inventario de depresión de Beck se obtuvo 15pts., que se interpreta como una depresión leve. En relación con el cuestionario de estrés percibido de Levenstein se determinó que el paciente presenta un alto nivel de estrés debido a su situación actual.

Tabla 1*Registro de pensamientos automáticos del paciente de 27 años, 2023*

Situación	Pensamiento	Emociones	Reacción conductual
“Que mi jefe me presione durante el día”	Pienso en renunciar y dejar todo tirado	Irritabilidad Enojo	Salir corriendo
“La pérdida de alguna encomienda”	Pienso que hago bien mi trabajo	Tristeza Decepción	No saber que hacer

Nota. Datos obtenidos durante la evaluación de pensamientos automáticos (2023)**Tabla 2***Cuadro sindrómico del paciente de 27 años, 2023*

Área cognitiva:	Problemas en su concentración Aparente desorientación	
Área afectiva:	Sentimientos de desesperación Irritabilidad Ira y Agresividad Desesperación	F43.1
Área conductual:	Aislamiento Espasmos involuntarios	Reacción a estrés agudo, moderado
Área somática:	Sudoración Alteración en el sueño Dificultad para respirar Mareos	

Nota. Datos obtenidos en la evaluación psicológica (2023)

De acuerdo con los resultados del proceso evaluativo, se puede conjeturar que lo evidenciado corresponde a los criterios diagnósticos de la nomenclatura del **CIE-10 F43.1 REACCIÓN A ESTRÉS AGUDO, MODERADO.**

SOLUCIONES PLANTEADAS

El objetivo de la terapia psicológica o de las sesiones trabajadas con el paciente de 25 años, es brindar y que se apliquen estrategias comportamentales para controlar o eliminar situaciones de alto riesgo y manifestaciones leves que se puedan presentar, de tal forma que ponga en práctica formas eficaces de solucionar, afrontar, manejar, superar dificultades tanto internas como externas, que han estado latentes en su historicidad, así mismo que logre obtener cambios positivos para un nuevo estilo de vida. Para que esto se pueda lograr se han aplicado las siguientes técnicas:

Técnicas:

- Formación al cliente.
- Registro de pensamientos automáticos
- Examinando evidencias
- Análisis de ventajas y desventajas.
- Creación de soluciones alternativas
- El yo como contexto y el yo como contenido

Metas terapéuticas:

- Cambiar el foco de la amenaza (proceso no contenido)
- Atención dirigida a las valoraciones y creencias
- Modificar la amenaza, la vulnerabilidad y las valoraciones y creencias sesgadas
- Normalizar el miedo y la ansiedad
- Fortalecer la eficacia personal
- Enfoque adaptativo hacia la seguridad

Tabla 3*Plan Terapéutico*

Áreas Afectadas	Técnica	Meta Terapéutica	Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> Formación al cliente. Registro de pensamientos automáticos 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiar el foco de la amenaza Atención dirigida a las valoraciones y creencias 	1	29/11/2022	Se logró que el paciente cambie el foco de amenaza.
Afectiva:	<ul style="list-style-type: none"> Examinando evidencias Analís de ventajas y desventajas. 	<ul style="list-style-type: none"> Modificar la amenaza y su vulnerabilidad. Normalizar el miedo y la ansiedad 			Se logró que el paciente reconozca sus emociones y modifique la amenaza.
Conductual	<ul style="list-style-type: none"> Creación de soluciones alternativas 	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer la eficacia personal Enfoque adaptativo hacia la seguridad 	1	06/12/2022	Se logró que el paciente reconozca su eficacia para resolver conflictos.
	<ul style="list-style-type: none"> El yo como contexto y el yo como contenido 	<ul style="list-style-type: none"> Que el paciente reconozca sus fuentes de apoyo y propios recursos. 	1	13/12/2022	Se logró que el paciente reconozca sus recursos personales.

Nota. Técnicas basadas en la Terapia Cognitivo Conductual (2023)

CONCLUSIONES

El análisis y estudio del estrés en el ámbito laboral es muy relevante, por lo cual se concluye que en el presente estudio de caso se ejecutó oportunamente una línea y sub-línea de investigación, que dieron paso a determinar que el adulto de 27 años presentaba cambios sustancialmente negativos en su conducta causados por el estrés que vivía cotidianamente en su trabajo, a más de los problemas familiares por los cuales estaría atravesando.

Además, se concluye que debido a la carga extrema de trabajo que sufre el paciente en su vida diaria, presenta varios cambios negativos en su estado emocional, conductual y somática, entre los cuales se destacan los problemas para concentrarse, sentimientos de desesperación, irritabilidad, espasmos involuntarios, problemas para dormir, etc., lo cual se pudo obtener gracias a las técnicas aplicadas al paciente de 27 años.

De acuerdo con lo mencionado en el párrafo anterior, se concluye que todos estos síntomas que se han generado en el paciente a causa del estrés en su trabajo corresponden a la presencia de un cuadro psicopatológico para una ansiedad moderada, una depresión leve y un alto nivel de estrés que pone en riesgo su salud psicológica y física, lo cual se logró identificar gracias a los reactivos de ansiedad de Hamilton, depresión de Beck y cuestionario de estrés percibido de Levenstein.

De acuerdo con lo mencionado en párrafos anteriores, y los hallazgos obtenidos se concluye que las teóricas planteadas por los diferentes autores que hablan sobre el estrés laboral, se relacionan con la práctica ejecutada en la evaluación psicológica realizada al paciente de 27 años, debido a la carga de trabajo extrema de su empresa, y la falta de espacios de descanso o pausas activas recomendadas por los autores, y las cuales deberían ser ejecutadas por los empleadores a sus empleados durante el día.

Las diferentes entidades públicas y privadas aun no proporcionan la importancia necesaria sobre el estrés laboral y su influencia en el bienestar psicológico de sus empleados, ya que sus horarios y carga laboral son muy extensos y no proporcionan a sus empleados un ambiente cómodo para desarrollar todas sus destrezas, por lo que, el presente estudio de caso resulto muy trascendental ya que ofrece a sus lectores un trabajo con todos requerimientos necesarios para enfrentar el estrés por el cual están atravesando, que no solo se puede presentar en el ámbito laboral sino también en el núcleo familiar y social.

RECOMENDACIONES

Finalmente es importante recomendar a las diferentes autoridades y jefes que llevan el mando de las empresas públicas y privadas realizar evaluaciones psicológicas periódicas, lo cual ayudara a detectar las causas principales de estrés en sus empleados, y que de esta manera puedan ser corregidas y prevenidas ante riesgos futuros en la salud mental de cada uno de ellos.

Por otra parte, se recomienda, además, la creación de pausas activas en los horarios laborales, las cuales favorecerán en el rendimiento de sus empleados y ´de esta manera se eviten problemas en su bienestar físico y psicológico.

BIBLIOGRAFIA

- Academia Tribunal. (2019). *La conducta humana*. Madrid. Obtenido de <https://www.academiatribunal.es/wp-content/uploads/2020/01/2019.-Libro-2.-Tema-1.-Conducta-Humana.pdf>
- Barraca, J. (2020). *Técnicas de modificación de conducta: una guía para su puesta en práctica*. Madrid: Síntesis. Obtenido de <https://capacpsico.com.mx/wp-content/uploads/2021/06/T%C3%A9cnicas-de-modificaci%C3%B3n-de-conducta-Jorge-Barraca-Mairal.pdf>
- ISHT. (2012). *Estrés laboral*. Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Obtenido de <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
- Leira, M. (2011). *Manual de bases biológicas del comportamiento humano*. Montevideo: Universidad de la República,. Obtenido de <https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2018/10/Manual-de-bases-biolo%C3%81gicas-del-comportamiento-humano.pdf>
- OISS. (2021). *Guía para la mejora del estrés laboral*. Madrid: Organización Iberoamericana de Seguridad Social. Obtenido de <https://oiss.org/wp-content/uploads/2021/12/EOSyS-14-Estreslaboralv3.pdf>
- Ortiz, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. : *International Journal of Good Conscience*, 1-19. Obtenido de [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)
- Ramos, V., Pantoja, O., Tejera, E., & González, M. (2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Revista espacios*, 8. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a19v40n07/a19v40n07p08.pdf>
- Ribes, E. (2019). *¿Teoría de la conducta o teoría de la psicología?* Sao Paulo: Behaviorismos: Reflexões históricas e conceituais. Obtenido de

<https://www.uv.mx/rmipe/files/2020/01/Teoria-de-la-conducta-o-teoria-de-la-psicologia.pdf>

Sánchez, A. (2021). *Conducta social y su relación con la teoría de la mente en adolescentes de 12 a 19 años*. Ambato: Pontificia Universidad Católica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3352>

Vallejo, R. (2022). *El estrés laboral y su relación con la satisfacción laboral*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8608/1/T3768-MGTH-Vallejo-El%20estres.pdf>



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



ANEXOS

Anexo A

HISTORIA CLÍNICA

HC. # 000

Fecha:

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: NN

Edad: 27 años

Lugar y fecha de nacimiento: 30 de marzo de 1996

Género: Masculino

Estado civil: casado

Religión: católico

Instrucción: Superior

Ocupación:

Despachador

Dirección:

Teléfono: 0996xxxx45

Remitente:

2. MOTIVO DE CONSULTA

Paciente de 27 años, género masculino, acude a consulta por decisión propia el 1 de noviembre de 2022, refiere laborar en una empresa de buses interprovinciales como despachador de carga, manifiesta estar separado, haber procreado 2 hija, menciona residir en la ciudad de Babahoyo, dentro del motivo de consulta manifiesta: “Ya estoy cansado de todo lo que me ha pasado en mi vida, estoy harto de todo lo que me pasa, mi vida es una desgracia, me va mal en mi trabajo y en mi familia hay muchos problemas”.

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

Además, en esta primera sesión se indago la historia del cuadro psicopatológico actual. Donde Paciente menciona que en los últimos 7 meses ha presentado problemas emocionales y conductuales debido al estrés que presenta en su trabajo, “Yo trabajo desde varios meses en esta empresa de buses, mis jefes son muy estrictos y mi horario es pesado, cuando se pierde alguna encomienda, o existe algún inconveniente es mi responsabilidad y debo pagar multas muy elevadas por esos errores, todo esto me ha ocasionado muchas molestias, mi corazón se acelera, sudo mucho, en ocasiones de tanta presión comienzo a temblar, y me falta la respiración”.



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

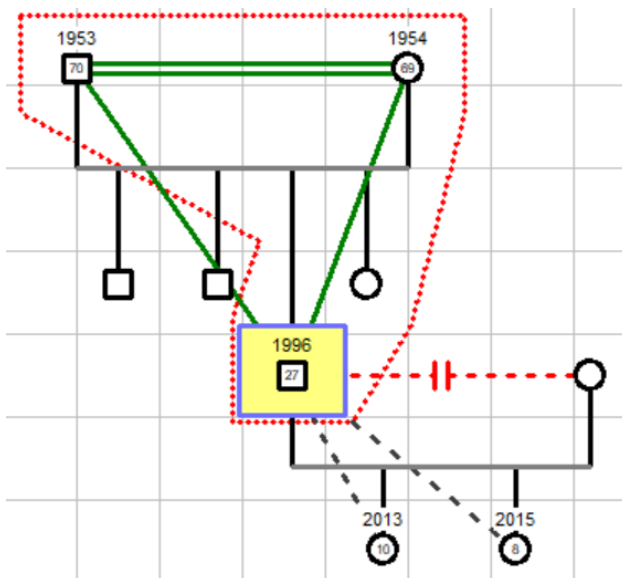


El paciente refiere que nunca ha presentado estos inconvenientes, su crianza fue normal y cumplió con las especificaciones que cada etapa de crecimiento nunca tuvo llamados de atención en la escuela o colegio sobre su conducta o a nivel académico

Debido a la situación del paciente se le pidió realizar un ejercicio de tensión muscular para poder continuar con la sesión debido que se presentaba tenso y no colaborador con la entrevista, luego de haber realizado la tarea solicitada, el paciente continuo con su relato donde refiere “Soy padre de dos niñas, mi padres están enfermos, necesito mi trabajo sin embargo la carga de estrés es demasiada, hay ocasiones en las que me mareo, mi cuerpo me hormiguea, siento que estoy al límite, y tengo miedo de perder el control, no puedo dormir bien y me cuesta concentrarme además mi familia y amigos me dicen que me pongo muy irritable”.

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

a. Genograma (Composición y dinámica familiar).



b. Tipo de familia.

Familia Nuclear.

c. Antecedentes psicopatológicos familiares.

Paciente refiere que en su familia no existe antecedentes psicopatológicos.

6. HISTORIA PERSONAL



6.1. ANAMNESIS

Paciente es el segundo de 2 hijos, manifiesta que no hubo complicaciones en el parto, que fue parto normal sin ningún tipo de enfermedad, su lactancia fue del pecho de su madre y variedad de coladas, tuvo 2 años de lactancia, su crecimiento fue normal y cumplió con las especificaciones de cada etapa de crecimiento.

6.2. ESCOLARIDAD

Paciente manifiesta que, en su etapa de escolaridad, fue un niño normal con notas promedio, aparentemente sociable, tenía muchos amigos, su rendimiento era normal, siempre mantuvo una conducta agradable y esto ayudo a que sus maestros y familiares la apreciaran mucho.

6.3. HISTORIA LABORAL

Paciente manifiesta que comenzó a trabajar aproximadamente a sus 12 años ayudando a su padre, en la actualidad trabaja como despachador de una empresa de buses.

6.4. ADAPTACIÓN A SU ENTORNO

Paciente refiere que actualmente se le dificulta poder relacionarse social, familiar y laboralmente con sus amigos, familiares y compañeros de trabajo.

6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE

En la actualidad prefiere no realizar ninguna actividad a más de su trabajo.

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

Paciente manifiesta haberse separado de la madre de sus hijas a consecuencia del estrés en su trabajo, además refiere que debido al poco tiempo libre que tiene no puede compartir con sus hijas.

6.7. HÁBITOS

Paciente manifiesta que tiene el hábito de levantarse temprano incluso fines de semana.

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Paciente refiere que los últimos meses ha perdido el apetito y se en ocasiones se le dificulta dormir.

6.9. HISTORIA MÉDICA

Sin antecedentes de enfermedades graves.

6.10. HISTORIA LEGAL

Aparentemente sin antecedentes legales.



6.11. PROYECTO DE VIDA

Paciente manifiesta que en la actualidad no tiene en mente un proyecto de vida.

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

7.1. FENOMENOLOGÍA

el Paciente de 27 años, de contextura corporal gruesa, de 1.77 metros de altura aproximada, etnia mestiza acude a consulta y denota irritabilidad en su rostro, sudoración, un aspecto personal desaliñado a su edad, al inicio de la intervención se mantuvo a la defensiva, pero a medida que avanzaba la sesión su actitud cambio y su colaboración con la entrevista mejoro considerablemente, su lenguaje es fluido, presenta problemas para recordar eventos puntuales y para concentrarse.

7.2. ORIENTACIÓN

Se encuentra orientado en tiempo y espacio

7.3. ATENCIÓN

Su atención no es normal se distrae muy fácilmente con el entorno.

7.4. MEMORIA

Su memoria no está en los rangos normales, pero recuerda la mayor parte de cosas, fluida, no manifiesta problemas aparentemente

7.5. INTELIGENCIA

Aparentemente normal

7.6. PENSAMIENTO

Se denota una distorsión en sus pensamientos, manifiesta creencias negativas sobre el problema actual.

7.7. LENGUAJE

Su lenguaje se muestra distorsionado por el problema actual.

7.8. PSICOMOTRICIDAD

Presenta control psicomotor fino y grueso.

7.9. SENSO PERCEPCION

Paciente presenta problemas en su percepción del entorno.

7.10. AFECTIVIDAD

Refiere que tiene poca capacidad para expresar sus emociones.

7.11. JUICIO DE REALIDAD



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



Paciente está consciente de la situación en la que se encuentra.

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

Paciente presenta conciencia de su padecimiento actual y por tal motivo tomo la decisión de buscar ayuda psicológica.

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

Sin antecedentes traumáticos.

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

Además, de acuerdo con los reactivos aplicados se pudo registrar las siguientes puntuaciones: Para la escala de ansiedad de Hamilton se obtuvo 19 pts., que hace referencia a una ansiedad moderada, por otra parte, para el inventario de depresión de Beck se obtuvo 15pts., que se interpreta como una depresión leve. En relación con el cuestionario de estrés percibido de Levenstein se determinó que el paciente presenta un alto nivel de estrés debido a su situación actual.

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Área cognitiva:	Problemas en su concentración Aparente desorientación	F43.1 Reacción a estrés agudo, moderado
Área afectiva:	Sentimientos de desesperación Irritabilidad Ira y Agresividad Desesperación	
Área conductual:	Aislamiento Espasmos involuntarios	
Área somática:	Sudoración Alteración en el sueño Dificultad para respirar Mareos	

9.1. Factores predisponentes:

La carga excesiva de trabajo

La responsabilidad de su cargo

La entrega y recepción de encomiendas

9.2. Evento precipitante:

La pérdida de una encomienda, la cual tuvo que hacerse cargo y devolver su valor económico.

9.3. Tiempo de evolución:

Esta situación ha persistido durante 7 meses en el paciente.



10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

De acuerdo con los resultados del proceso evaluativo, se puede conjeturar que lo evidenciado corresponde a los criterios diagnósticos de la nomenclatura del **CIE-10 F43.1 REACCIÓN A ESTRÉS AGUDO, MODERADO.**

11. PRONÓSTICO

El paciente tiene un pronóstico favorable ya que presenta una actitud de colaboración propicio para la entrevista y las sesiones posteriores, y esto ayudara a que regrese a su vida de forma normal.

12. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al paciente tomar psicoterapia enfocada en TCC.
- Realizar un cronograma de actividades
- Utilizar técnicas de relajación en las situaciones que le provoquen malestar emocional.

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO



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



Anexo B

“Entrevista semiestructurada”

- ¿Describe las situaciones que usted considera que le generan más cambios emocionales?

Cuando me toca analizar el inventario de todas las encomiendas que llegan a su oficina, todo eso me ocasiona muchos cambios en mi estado de ánimo y malestar durante las horas que estoy en la oficina.

- ¿Cómo describiría su conducta en el trabajo?

Siempre estoy alerta y en constante movimiento, lo cual me genera conductas desde mi punto de vista agresivas e involuntarias ya que tengo mucha carga de trabajo y no me dan espacios de tiempo para descansar.

- ¿Cómo usted describiría la relación con sus hijas y personas más cercanas?

La relación con mis hijas y personas más cercanas se han visto afectadas de forma gradual, es decir las peleas y discusiones van en aumento, debido a que yo paso muy irritable y no me da el tiempo para compartir con las personas que más quiero.

- ¿Cómo afecta esta situación en sus relaciones personales y familiares?

Toda esta situación en mi trabajo me ha ocasionado muchos problemas a la hora de tratar con mi familia amigos y demás personas, ya que dicen que me irrito fácilmente, que soy muy grosero y tengo poca paciencia.



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



Anexo C

“Observación directa”






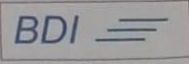
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGIA CLINICA



Anexo E

“Inventario de Depresión de Beck”

 Cuestionarios y escalas de valoración en salud mental



Identificación Fecha 15-11-2022

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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- No me siento especialmente culpable.
 Me siento culpable en bastantes ocasiones.
 Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
 Me siento culpable constantemente.
- No creo que esté siendo castigado.
 Me siento como si fuese a ser castigado.
 Espero ser castigado.
 Siento que estoy siendo castigado.
- No estoy decepcionado de mí mismo.
 Estoy decepcionado de mí mismo.
 Me da vergüenza de mí mismo.
 Me detesto.

1/3



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



CEAES 2-1
Cuestionarios y
escalas de valoración
en salud mental

BDI

Identificación Fecha

8. No me considero peor que cualquier otro.
 Me autocritico 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.



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



FAES 2.1 Cuestionarios y escalas de valoración en salud mental

BDI

Identificación Fecha

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:


15

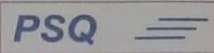


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGIA CLINICA



“Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein”


 Cuestionarios y escalas de valoración en salud mental



 1/2

Identificación Fecha 15-11-2022

A: Casi nunca B: Algunas veces C: A menudo D: Casi siempre

	1-2 últimos años				Último mes			
	A	B	C	D	A	B	C	D
1. Se siente descansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Siente que recaen sobre usted excesivas tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Está enfadado o irritable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tiene demasiadas cosas que hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Se siente solo o aislado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Se encuentra ante situaciones conflictivas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Siente que está haciendo cosas que realmente desea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Se siente cansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Teme que no va a poder alcanzar sus objetivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Se siente tranquilo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tiene demasiadas decisiones que tomar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Se siente frustrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Se siente lleno de energía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Se siente tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Sus problemas parecen amontonarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20 puntos



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



PSQ

2/2

Identificación Fecha

	1-2 últimos años				Último mes			
	A	B	C	D	A	B	C	D
16. Tiene la sensación de ir demasiado deprimida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Se siente seguro y protegido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Tiene muchas preocupaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Está bajo presión de otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Se siente desalentado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Se divierte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Tiene miedo del futuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Siente que hace las cosas porque tiene que hacerlas no porque quiera hacerlas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Se siente criticado o juzgado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Se siente alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Se siente mentalmente exhausto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Tiene dificultad para relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Se siente cargado de responsabilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Tiene bastante tiempo para sí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Se siente bajo presión de fechas (plazos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PSQ General:

PSQ Reciente:



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



Anexo G

“Registro de la Terapia Cognitivo Conductual”

“Registro de la Terapia Cognitivo Conductual”

Situación	Pensamiento	Emociones	Reacción conductual
Que mi jefe me presione durante el día.	Pienso en renunciar y dejar todo tirado	Irritabilidad Enojo	Salir corriendo
La pérdida de alguna encomienda	Pienso que hago bien mi trabajo.	Tristeza Decepción	No saber que hacer