



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD PRESENCIAL

DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSION ESCRITA) DEL EXAMEN
COMPLEXIVO DE GRADO

PROBLEMA:

LA ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN EL SUEÑO EN UNA
ADOLESCENTE DE CATORCE AÑOS DEBIDO A LA PANDEMIA DEL
COVID19 EN LA CIUADELA PARAÍSO SUR.

AUTOR:

ISRAEL ISAAC DÍAZ MEDINA

TUTOR:

MS. ANDRÉS ARREAGA

BABAHOYO - 2020

ÍNDICE

ÍNDICE	i
RESUMEN	ii
ABSTRACT	iii
Introducción	1
Objetivo General	2
DESARROLLO	3
Justificación	3
Sustento teórico	4
Técnicas aplicadas para la recolección de información	12
Resultados obtenidos	13
Situaciones Detectadas (Hallazgos)	16
Soluciones planteadas	19
Conclusiones	21
Recomendaciones	22
BIBLIOGRAFIA	23
Anexos	24

RESUMEN

Este estudio de caso tuvo como objetivo determinar porque la ansiedad influye en el sueño de una adolescente de catorce años debido a la pandemia del covid19, el cual ha presentado una fuerte alteración en sus pensamientos generándole un desequilibrio nervioso trayéndole problemas en su entorno personal, familiar, social y académico. En muchas ocasiones las situaciones de riesgo como la pandemia son los causantes de provocar este tipo de problemas en los adolescentes de forma inconsciente, al no educarnos sobre todo lo que conlleva y no al estar bien preparados para enfrentarlo, puede llegar a deteriorar salud la emocional de la adolescente, ya que ella no tiene control de sus pensamientos y emociones. Razón por la cual en este estudio de caso se aplicó los conocimientos que se ha adquirido en el transcurso de la carrera universitaria haciendo uso de métodos, técnicas y herramientas para la identificación de esta problemática, la cual fue abordada con el enfoque cognitivo conductual, siendo esta una técnica breve la cual se la aplicó en el tiempo establecido para la investigación, y recalcar que da resultados eficaces para que la paciente pueda tener un mejor estilo de vida.

Palabras claves: ansiedad, emociones, covid19, pandemia, pensamiento

ABSTRACT

This case study aimed to determine why anxiety influences the sleep of a fourteen-year-old adolescent due to the COVID-19 pandemic, which has presented a strong alteration in her thoughts, generating a nervous imbalance, causing problems in her personal and family environment. Social and academic. On many occasions, risky situations such as the pandemic are the cause of unconsciously causing these types of problems in adolescents, by not educating ourselves about everything that it entails and not being well prepared to face it, emotional health can deteriorate of the teenager, since she has no control of her thoughts and emotions. Reason why in this case study the knowledge that has been acquired in the course of the university career was applied using methods, techniques and tools for the identification of this problem, which was approached with the cognitive behavioral approach, being This is a brief technique which I apply it in the time established for the investigation, and emphasize that it gives effective results so that the patient can have a better lifestyle.

Keywords: anxiety, emotions, covid19, pandemic, thinking

Introducción

El trabajo de investigación con el tema la ansiedad y su influencia en el sueño en una adolescente de catorce años debido a la pandemia del covid19 en la ciudadela paraíso sur como línea de investigación de la carrera de psicología, asesoramiento psicológico y está fundamentada y siguiendo con su sub línea de investigación, asesoría e investigación educativa, personal, socio familiar, vocacional y profesional.

Se investiga como la ansiedad puede influye a la hora de descansar debido a la situación que se está viviendo, referente a la pandemia del covid19 en la actualidad en la investigación de este estudio se está dando la problemática pues que el aislamiento y una serie de factores que desencadenan este malestar podemos ver que todos estos cambios rutinarios están afectando en la vida cotidiana de esta persona y esto hace que sienta incomodidad.

El motivo de esta investigación es conocer como la ansiedad se está manifestando en la pandemia, la causa de está molestia en una adolescente ya que se viene dando a raíz de la cuarentena de quedarse en casa, esto afecta directamente en sus horas de dormir la falta de sueño o insomnio le produce estrés tensiones y muchas preocupaciones excesivas sobre su salud el miedo a contagiarse de perder algún familiar, podemos ver que en poco tiempo han cambiado muchas cosas y esta variación impacte el vivir de los seres humanos.

Sin embargo preparar un plan terapéutico para afrontar la ansiedad utilizando los métodos de la terapia cognitivo conductual, se realiza las técnicas psicológicas, las mismas que favorecen a la adolescente para el problema que está expresando que es su ansiedad y conciliación de sueño que cuando se presentan le es dificultoso enfrentarla porque por lo general las personas se bloquean y es complicado se sienten menos capaces de afrontarlo y se sienten vulnerables, se toma como prioridad que la joven obtenga es mejoría bienestar y calidad de vida.

Objetivo General

Determinar porque la ansiedad influye en el sueño en una adolescente de catorce años debido a la pandemia de covid19.

DESARROLLO

Justificación

La siguiente investigación se centra en la ansiedad y en la falta de sueño que se han presentado por la cuarentena del covid19 que está influyendo en las horas de vigilia de una adolescente de catorce años de edad este trabajo nos permite tener una evidencia de como la ansiedad influye en el sueño en los adolescentes en sus horas de descanso, generando una serie problemas en su vida teniendo horarios no adecuados para sus responsabilidades.

En este caso el beneficio la importancia es para la adolescente porque recibió el servicio psicológico por medio de la tele-asistencia por el motivo de la pandemia, de manera pertinente y le es favorable me autorizo aplicar las pruebas necesarias como, la entrevista los test para determinar lo que está ocurriendo en ella, y con aquellos resultados obtenidos me permite saber las cualidades si son ciertas o inciertas.

Se colabora con este estudio de caso dando a conocer esta problemática que se está suscitando trabajando desinteresadamente, interviniendo y ayudando a la persona a mejorar y reconocer de donde proviene esa ansiedad y pueda hacerle frente cuando se le presenta, también saber si a lo largo de las sesiones comportamientos repetitivos influían en su malestar, con los frutos del análisis encontrado y los datos recogidos se puede profundizar y obtener mucha más información sobre esta situación.

Sustento teórico

El estudio de la ansiedad y su influencia en el sueño en adolescentes se viene comprendiendo desde distintas teorías, a lo largo de los años y para comprender las diferentes posturas teóricas primero debemos dejar en claro ciertas definiciones y conceptos claves para el tema a tratar, entre los cuales son la ansiedad la causa y la sintomatología y cómo influye en las horas de descanso.

Ansiedad definición

La ansiedad se viene dando a lo largo de la historia en la vida de los seres humanos no es nada positiva para la salud ya sea mental o física es muy dificultoso enfrentarla está llena de pronósticos del futuro incierto pensamientos abstractos que muchas veces no son reales se presume que la ansiedad nace de la imaginación o de las experiencias que ya ha vivido las personas así lo señala “La ansiedad es una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros. En la ansiedad los temores vienen de todas partes y de ninguna” (Rojas, 2014, p.29).

Por otro lado una de las razones que la ansiedad se muestre es, por preocupaciones adelantadas a un hecho ficticio, que hacen que la personas se sientan intranquilas sin que este aconteciendo exista empiezan a entrar en un fase de alerta no agradable de dominacion por el miedo y emociones con un desenlace en ocasiones catastrofico donde la persona entra en riesgo y no sabe que hacer y ese hecho agobiante que puede ser evidenciado con claridad según autores (Sierra , Ortega, & Zubeidat, 2003).

La procedencia del termino ansiedad se empezo a entablar en los diagnosticos medicos sobre patologias mentales no se hablaba de “Pisiquiatria” porque en esos tiempos no se acomplaba esa palabra la profesion medicinal, tambien fue un comienzo nuevo para distinguir ciertas subidas y bajadas de nivel normal percibidos por la sociedad apareciendo despues de rupturas amorosas o desempleo o dificultades en su salud y habia similitud con otras personas que reaccionanban de manera energica segun (Assis Leite Da Silva et al., 2019).

La ansiedad cómo está influyendo en esta cuarentena del covid19.

La vivencia por la que estamos pasando debido a el coronavirus está agrediendo a muchas a nivel mundial trayendo como consecuencias la muerte, enfermedades mentales miedo y desesperanza.

La pandemia del coronavirus no solo ha amenazado la salud física de millones, sino que también ha causado estragos en el bienestar emocional y mental de las personas en todo el mundo los sentimientos de ansiedad, impotencia y dolor están aumentando a medida que las personas se enfrentan a un futuro cada vez más incierto, y casi todos han sido afectados por la pérdida (Filgueira, 2020, p.1).

El trastorno de pánico

Manifestándose una frecuencia de ataques repentinos causando la desesperación y angustia, temor, agitaciones a nivel del pecho, sensaciones de vértigo o causando nerviosismo, sin saber cuándo pueden ocurrir estos en otras ocasiones.

Cuando estos ataques de ansiedad se repiten en el tiempo y la persona pierde la calidad de vida por la preocupación de poder sufrir otro ataque, es que existe un trastorno de pánico. El trastorno de pánico se engloba dentro del grupo de los trastornos de ansiedad un trastorno de ansiedad se caracteriza por presentar predominantemente síntomas de ansiedad que son irracionales y excesivamente intensos, así como persistentes y que causan perturbación en la persona que los padece (Blanco, 2018, p. 1)

El trastorno obsesivo compulsivo

Personas que tienen (TOC) recurren a comportamientos repetitivos a tener impulsos y pensamientos persistentes ideas desagradables imágenes mentales no deseadas sobre hechos negativos y se puede convertir en una situación muy complicada de manejar:

Las definiciones del (TOC) aluden a la presencia de sus dos componentes, obsesiones y compulsiones, y a las descripciones de los mismos de forma general al hablar de obsesión se hace referencia a pensamientos intrusivos, que son de carácter molesto y difícilmente pueden ser evitados. (Rodríguez , Toro, & Alfonso Martínez , 2009, p. 8).

Estas situaciones han generado una crisis general en esta cuarentena debido al covid19 muchas personas como padres de familia y al ver esto los adolescentes también son víctimas en estos comportamientos impulsivos de limpiar y desinfectar todo lo que este a su alrededor a cada momento de manera reiterativa.

Posibles causantes de la ansiedad factores implicados en el origen y mantenimiento de la misma.

Los factores predisposicionales

Estos se enfocan en las posibles variables genéticas o fisiológicas ya sean heredadas o quizás no y hace que el humano de manera factible que se valla aflorando ciertas alteraciones y si nota que se encuentra pensando en ideas distorsionadas o ante una amenaza es probable que estas “defensas” se activen, su forma de ser se puede tomar a considerar todo depende si los sucesos o antecedentes del paciente han sido condicionales por su biología (Baeza, 2008).

Los Factores activadores

Estímulos que pueden dar origen al espectro, el mecanismo de vigilancia listos para responder, ya se ha dicho a lo largo de la historia que la ansiedad se encuentra muy vinculada con lo cognitivo con la percepción ante un hecho amenazante ya se sea de forma natural o no es un proceso que examina y valora para ver qué es lo que sucede y como hacerle frente ante aquello y en términos generales el (TAG) está compuesto de necesidades, aspiraciones y voluntades que aún no son cumplidas están por desarrollarse según (Baeza, 2008).

Los Factores que la mantienen

Cuando la ansiedad emerge existe una gran probabilidad que aumente de gran manera y llegue a convertirse en un trastorno, esta misma se mantiene a causa de problemas existentes o por venir y por los factores ya antes mencionados “predisposiciones y activadores” es decir que si es excesiva la ansiedad mientras es sujeta por estos submúltiplos surgirá problemas fisiológicos en la salud de la persona que la padece y anticipadamente sabiendo que no tenía ningún enfermedad por esta razón la ansiedad llega a multiplicarse según (Baeza, 2008).

Cuáles son los síntomas con los que se presentan la ansiedad en adolescentes

En jóvenes por carácter natural suelen ser muy intranquilos, sin embargo varios de estos chicos y chicas con niveles elevados de ansiedad acostumbran a sentirse inseguros o se muestran ante el grupo social que son detallistas por la presión de sus amistades por gozar de la aprobación de ellos y recibir la calidez de lo que realizan, desconfían de sus propias

habilidades, y esto hace que cuando les llega un problema necesiten la presencia de una persona mayor para poder hacerle frente (Bautista, 1998).

En adolescente cuando su ansiedad se sitúa en un grado mayor de lo normal ocurre de forma áspera y de corta duración, con sensación de desaparecer “La forma más dramática es la sensación de muerte inminente, el adolescente se pone blanco y presenta un cuadro de lo más llamativo, semejante a patologías físicas muy graves, aunque, lógicamente, sin secuelas de estas” (Bautista, 1998,p.2).

Los signos que muestran los jóvenes no suelen ser muy claros para saber si están ansiosos o no muchas veces lo dicen verbalmente pero esto no acontece siempre ya que los jóvenes sufren de miedos constantes a equivocarse cuando se quieren comunicarse adecuadamente y les llegan más complicaciones según la Psiquiatra (McCarthy, 2019).

- Miedos y preocupaciones sobre las partes de las rutinas de todos los días.
- Cambios de comportamientos, tal y como irritabilidad.
- Evitar ciertas actividades en la Escuela.
- Problemas para dormir o Concentrarse.
- Uso de sustancias u otro comportamiento de riesgo.
- Quejas en problemas físicos, tales como fatiga, dolores de cabeza o de estómago.

Los síntomas de la ansiedad siempre implican una fase anticipada conminación, maneras como excitación alteraciones y auto charla o pensamientos negativos o el contenido que tiene de creencias ya “escritas” en la memoria del sujeto, las conductas, emociones, incluso los más jóvenes (niños) estos muestran síntomas y revelan el aumento de esta situación, a pesar de que estas señales rara vez son específicos. “Los síntomas físicos comunes entre niños ansiosos incluyen: Dolores de cabeza, dolor abdominal, náuseas, vómito, diarrea, y tensión muscular. Además, es común que muchos niños ansiosos, especialmente aquellos que se preocupan de manera considerable, tengan problemas con el sueño” (Rapee, 2016, p. 3).

Ansiedad y el sueño

Como afecta la ansiedad a la poblacion en las horas del sueño debido al covid19.

El sueño es un actividad fisiologica normal en todo ser vivo los analisis que se vienen sucitando, exponen que el descanso es un estado en el cual esta en constante produccion de energia y esto significa que es prestigioso ayuda tambien a nuestro sistema inmune y al desecho de ciertas sustancias que no son necesarias para nuestro cuerpo.

El sueño es una funcion biologica de central importancia para la mayoria de los seres vivos.Los estudios sobre la fisiologia del sueño han demostrado que durante este se produce una diversidad de procesos bilogicos de gran relevancia, como la conservacion de la energia, la regulacion metabolica,la consolidacion de la memoria,la eliminacion de sustancias de desecho, activacion del sistema inmunologico,etc según los autores (Carrillo Mora, Baraja Martinez, Sanchez Vazquez , & Rangel Caballero , 2017, p. 7).

Los adolescentes

Esta pandemia a forzado a la poblacion en muchos ambitos de nuestro diario vivir sin embargo los adolescentes despuntan por mantenerse sin dormir hasta horas altas de la noche porque les gusta o se encuentran en sus redes sociales pero cuando ya amanece no les agrada salir de la cama“Los adolescentes se destacan porque les gusta estar despiertos hasta tarde y no les gusta levantarse temprano” (Clinic, 2017,p.1).

Integradamente cada una de los seres humanos llevamos una tiempo fisiologico que nos alerta cuando comer cuando tenemos nuestro calor corporal en niveles altos e incluso nos avisa en que hora debemos descansar cuando los jovenes estan entrando a la famosa etapa de la pubescencia su transformacion de estos ciclos de reloj internamente se los conocen como ritmos cicardianos haciendo una pausa o retraso para que sienta sueño y de levantarse (Clinic, 2017).

Todos los adolescentes en su gran mayoria requieren descansar por la noche aproximadamente unas ocho a diez horas de sueño y de esta manera tener la energia necesaria para sus actividades diarias aunque algunos adolescente no pueden cumplir con aquel tiempo por sus actividades matutinas “La mayoría de los adolescentes necesitan unas 8 a 10 horas de sueño nocturno y, a veces, más para mantener un estado de alerta óptimo durante el día” (Clinic, 2017,p.3).

La cuarentena el covid y el sueño

El coronavirus a los largo de los meses se ha venido expandiendo por todo el planeta tierra y como podemos saber el virus se pasa de humano a humano entonces cada gobierno según su país y conformado y respaldado por la (OMS) tomaron normas de bioseguridad para que el virus no se propague al momento de aplicar estas condiciones las personas esten o no infectadas por cautela, después de esto vinieron consecuencias como la economía escasas de empleo y muchos otros factores asociados (Sleep Health Foundation, 2020).

El dormir es sumamente necesario como comer y mantenerse en forma no obtener un descanso reparador, cuando no pasa esto todo ser humano puede incitar a que se expongan a emociones y sentimientos estresantes“ El sueño es tan importante como una dieta saludable y el ejercicio.El sueño inadecuado puede incluir/y o hacer que nuestros sentimientos de ansiedad y estrés parezcan peores” (Sleep Health Foundation, 2020,p.1).

Cuando no se descanza bien puede alterar nuestra salud física, cuando estamos en estado de relajacion y esta es suspendida o cortada.

Es importante destacar que el sueño nos ayuda a combatir las infecciones. Cuando el sueño es de mala calidad, puede afectar nuestra respuesta inmunologica. Además la falta de sueño puede provocar “brotes” de otras enfermedades crónicas (Sleep Health Foundation, 2020,p.5).

- El sueño participa en la regulación de las células inmunitarias,es decir las células que luchan contra las infecciones.
- Las personas privadas de sueño tienen un mayor riesgo de contraer un virus cuando se exponen a él.

Por otro lado el distanciamiento social hace que se provoquen ciertas perturbaciones estar alejados de los seres que consideramos importantes o queridos y esto provoque el malestar como problemas de sueño.

Se está dando también un trastorno transitorio del sueño a un número alto de la población,incluyendo desde los niños a quienes les cuesta irse a dormir,algunos padecen pesadillas pasando por adolescentes, personas adultas y de la tercera edad con insomnio (Canals, 2020,p.5).

Cuando sentimos la molestia de no dormir bien expuestos a esto hay que prevenir porque nos puede ocasionar problemas en el trabajo en el ámbito de estudio es difícil mantener la concentración y surgen nuevas variaciones “Frente al insomnio hay que tomar medidas, ya que afecta a nuestro rendimiento, nos cuesta más concentrarnos, hay cambios en el rendimiento laboral y académico” (Canals, 2020, p.6).

El insomnio

El no conciliar el sueño está asociado con la ansiedad incluso cuando esta se encuentra a un nivel no tan prolongado de igual manera esta puede afectar alterando y cambiando los horarios de descansar produciendo un estado de vigilia “podemos llegar a asegurar que un estado de ansiedad de una intensidad moderada produce casi invariablemente dificultad para conciliar el sueño” (Choliz Montañes, p.14).

Si continúa la aparición del insomnio durante las horas de dormir entonces esto podría llevar a que la salud tanto mental o física traiga como resultados efectos no saludables.

Al mismo tiempo, el retardo en conseguir dormir puede favorecer la aparición de pensamientos intrusivos referentes a las consecuencias perniciosas que conlleva una deficiente calidad o cantidad de sueño y sobre lo necesario del dormir para la propia salud, o para encontrarse bien al día siguiente. (Choliz Montañes, p.14).

Cuando no hay un descanso placentero y se presentan anomalías durante este proceso, esto empieza a afectar directamente a la capacidad de llevar a cabo las actividades o labores que se tengan que realizar durante el día se dice que estar en aparatos electrónicos también influyen en el insomnio.

El progresivo incremento de la exposición a la luz artificial por la noche junto a las actividades de la vida moderna que incluyen los trabajos nocturnos y los turnos rotativos, así como los numerosos viajes transmeridiano y el uso masivo de dispositivos electrónicos, han contribuido a alterar el sueño de las personas y aumentar la prevalencia de los trastornos del sueño o enfermedades del sueño, que incluyen las dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, dormir en estos momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño (Lira & Custodio, 2018, p. 23).

En este tiempo que la pandemia se ha extendido a lo largo del año pues el coronavirus ha causado efectos negativos en las personas aunque no se conoce mucho sobre los mismos han ocasionado expectativas en signos y síntomas de la población.

Aunque son pocos los estudios realizados hasta la fecha sobre los efectos en la salud mental de la población general relacionados a la actual pandemia de covid-19, los que se conocen han dimensionado un gran impacto con importantes aumentos de síntomas relacionados al estrés, ansiedad, depresión, insomnio, irritabilidad y miedo (Ramírez Ortiz, Escobar Córdoba, & Fontecha Hernández, p. 8).

Se resalta que cualquier molestia que se está presentando en esta situación debido al covid-19 podemos ver las manifestaciones de comportamiento influido por estar muy expuesto a redes sociales a noticieros que por lo general está causando inseguridades y pesamientos presuntivos de manera negativa “Se destaca que la ansiedad habitualmente produce dificultad para conciliar el sueño, en tanto que la depresión frecuentemente se manifiesta con insomnio. Los trastornos psiquiátricos son las causas más frecuentes de consulta por insomnio” (Sur, 2020, p.13).

Otras razones que se produzca ansiedad y esta influya en la persona y le provoque el insomnio la mala información brindada por medios de comunicación como las redes sociales que comparten informes totalmente falsos a la realidad “ya sea por la ansiedad que genera el constante flujo de información sobre el virus, la posibilidad de contagiarnos, o la falta de rutina, la pandemia está causando estragos en nuestras horas de sueño” (Valdes, 2020, p.2).

Sin embargo los adolescentes siguen sufriendo en silencio muchas veces sin ser tomados en cuenta no solo por el virus que se está presentando en la actualidad si no también por problemas presenciados en el hogar y ha traído consecuencias según Sarmientos así (como se cita en Infobae, 2020) “Explico que se estima que los trastornos psicológicos en niños y adolescentes por el confinamiento incrementen, lo cual podría derivar en suicidios consumo de drogas, irritabilidad y estrés”(p.1).

Técnicas aplicadas para la recolección de información

Aquí veremos a continuación una explicación resumida de las técnicas y todas las herramientas que se usaron para llegar a un diagnóstico preciso sobre la molestia por la que pasa la adolescente y buscar una resolución.

Entrevista telefónica o Tele-Entrevista

Se sabe que la entrevista es una conversación que sostienen dos o más personas que se encuentran en el rol de entrevistador y entrevistado, a fin de que el primero obtenga del segundo información sobre un asunto particular. Él entrevistador es quien formula las preguntas y conduce la conversación debe encargarse también de introducir el tema y hacer el cierre a la entrevista.

El entrevistador plantea al entrevistado una serie de preguntas o asuntos con el objetivo de que exponga, explique o argumente su opinión, o simplemente brinde información o testimonio sobre determinado hecho la entrevista ha sido usada como instrumento en el periodismo, medicina, la psicología y la selección de personal de una empresa, así como en diversas áreas de la ciencias humanas y sociales para realizar investigaciones.

Las entrevistas permiten obtener información sobre un tema o situación que una persona este atravesando por medio de los testimonios de manera directa o por especialistas en el asunto a tratar y así mismo permite conocer interpretaciones con expectativas diferentes sobre la información disponible el entrevistador ya contiene las preguntas elaboradas ya sean de tipo abiertas o cerradas o semi-abiertas que van a realizar en la sesión inicial, con un tiempo determinado de treinta y cinco minutos debido a la situación en este caso se trabajó con tele-asistencia por vía telefónica.

Durante la entrevista se hacen las averiguaciones preguntando y dirigiéndose hacia al problema que se puede estar pasando, es de suma importancia destacar en preguntas que den un sondeo, y si no se llegase a adquirir la información deseada hacer una propuesta de otra entrevista, por ejemplo: Que sabes de la ansiedad, tienes claro cuáles son tus miedos, en que momento fue que sentiste esa angustia por primera vez, en que situación reacciona tu cuerpo de esa manera. (Anexo1)

Pruebas Psicométricas

Test de Hamilton

La escala de ansiedad de Hamilton es un cuestionario que fue publicado por (Max Hamilton) en el año 1959 (HAM-A) es un formulario psicológico utilizado por los médicos para calificar la gravedad de la ansiedad de un paciente, esto puede referirse a cosas como “un estado mental, un impulso, una respuesta a una situación particular, un rasgo de personalidad, y un trastorno psiquiátrico.

La escala consta de catorce ítems diseñados para evaluar la gravedad de la ansiedad de un paciente, brindándole un esfero y una hoja con el test que tiene que completar consiste que cada uno de los catorce elementos contiene una serie de síntomas, y cada grupo de síntomas se califica en una escala el cero a cuatro siendo 4 el más grave todas estas puntuaciones se utilizan para calcular con el puntaje la ansiedad que el paciente presenta.

Es importante hacerle saber al paciente que al momento de aplicarle el test debe leer bien con atención para que conteste correctamente las preguntas que por favor anote la puntuación adecuada y también si no llegase a entender uno de los literales que lo haga saber, esto es con el fin de hacerle conocer al profesional en la evaluación saber el grado de ansiedad de la persona.

Test inventario de ansiedad Beck

El inventario de ansiedad Beck es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad fue desarrollado por Beck en 1988 con objeto de poseer un instrumento capaz de discriminar de manera fiable entre ansiedad y depresión este test cuenta con 21 ítems que se centra en aspectos físicos y relacionados con la ansiedad proporcionando un rango de una puntuación entre el cero y el sesenta y tres.

Para Beck un caso de una ansiedad severa sea una puntuación elevada con la cantidad de veintinueve a sesenta y tres de puntuación, porque presentaría una ansiedad grave, aunque la misma presenta diferentes enfoques puede incluir aspectos cognitivos, fisiológicos afectivos y conductuales el test es de fácil realización de 15 a 20 minutos esto varía en cada sujeto por la diferencia de comprensión que tiene cada persona.

Resultados obtenidos

El presente estudio de caso se realizó a una adolescente que habita en la ciudadela paraíso sur vía telefónica la paciente con catorce años de edad expresó su problema que se siente mal que no podía conciliar el sueño por la noche, se procedió ayudarla para que la joven obtenga apoyo psicoterapéutico y consejería, durante el tiempo previsto, la

adolescente con problemas de ansiedad y sueño a raíz del confinamiento que se viene dando por la pandemia covid19 y también antes que sucediera todo esto ya se sentía un poco angustiada ya por varios meses y por ese motivo no podía dormir por la noches y pasaba en las redes sociales o viendo algún vídeo que la ayude a dormir, y ahora que vino este virus el miedo que me da que alguien de mi familia se contagie y les pase algo es una situación que me pone mal.

Primera sesión

En la primera sesión fue realizada el día miércoles 15 de julio del 2020 la cual duro aproximadamente 35 minutos a través de la vía telefónica la sesión fue a las 15:00 pm se llevó a cabo la consulta de esta manera por la pandemia, la paciente se la sentía un poco alterada ansiosa debido a su situación le explique todo lo que íbamos a tratar en la entrevista.

Primero se conversó algo breve para que la joven entre en confianza a continuación se le explicó el código ético y profesional de la carrera de psicología y así se pueda establecer un poco más de rapport en el ambiente y no se sienta presionada o entre en tensión y así pueda colaborar y contestar cada una de las preguntas que se le iba a realizar en ese momento, cuando la paciente empezó a contestar solo respondía breve respuestas cortas pobres de información pero a lo largo del tiempo minutos después ya se fue sintiendo más en confianza porque ya comenzó a explicar un poco con más detalles lo que le sucedía, luego fui llenando su historia clínica con los datos y apuntes obtenidos en ese momento centrándome específicamente en su problema aunque al hablar se la sentía un poco acelerada como desesperada de todas maneras supo colaborar durante la entrevista dando información respondiendo a cada ítems que se le hacía, lo cual me ayudaría a ver qué le ocurría, le mande una tarea que consistía en identificar sus pensamientos automáticos.(Anexo 2)

Segunda sesión

La segunda sesión fue dada el día martes 21 de julio del 2020 a las 15:30pm la cual duro unos 35 a 40 minutos le pregunte como había estado me supo manifestar que una amiga también se estaba sintiendo algo así como lo que ella pasaba que se llenaba de miedo por el covid19 y pensaba que se iba a contagiar o que podría pasar algo más, entonces como le había explicado que a veces nuestros pensamientos automáticos hacen que se produzcan emociones y sentimientos y hacen que se crean ciertas situaciones mentales, y con la tarea que le había enviado en la primera consulta pude identificarlos después de aplicarle el test al cual corresponde de la escala de Hamilton, en el cual consiste ver la escala de ansiedad

identifique lo que está sintiendo, cual es la molestia que está surgiendo, cuando realizaba su test quería saber a qué grado estaba su ansiedad, su puntuación total fue de treinta y dos donde indica severidad, se trabajó con la técnica identificando preocupaciones y con todo esto ya reunido el resultado del test y toda la información requerida sus datos decidí elaborar un plan terapéutico y tratar su problema con las intervenciones necesarias y sobre todo esto muy importante prestando mucha más atención a cada palabra que decía la paciente para seguir rescatando información.(Anexo 3)

Tercera sesión

La tercera sesión fue dada el día martes 28 de julio del 2020 a las 15:30pm con una duración aproximada de unos 40 minutos comencé hablar sobre los resultados de su test de la anterior sesión, se mostró un poco de nervios y me dijo que tengo que me está pasando y bueno le dije que se tranquilice y tuvimos una conversación sobre cómo había pasado estos días me dijo que estaba entendiendo ciertas cosas porque ya podía reconocer y menciono “que a veces yo me imagino cosas que podrían pasarme pero solo es mi pensar” también le pregunte si en la noche aun no puede dormir bien dijo ya siento muchos de esos miedos me dijo en un tono un poco triste si me siento un poco cansada como sin fuerzas, le dije vamos hacer una técnica de respiración muy buena para que te relajes mientras se llevaba a cabo el ejercicio se la vio y escucho más relajada y le gusto como fue y le recomendé que antes de ir a dormir trate de relajarse de esa forma que le enseñe, le aplique el test de llamado inventario de Beck que es una herramienta muy útil para ver y valorar los síntomas de la ansiedad en esta puntuó con una calificación de su trabajo realizado en la sesión con el valor de treinta y cuatro que significa que su ansiedad es severa.(Anexo 4)

Cuarta Sesión

La cuarta sesión fue dada el día martes 4 de agosto del 2020 aproximadamente a las 15:00 de la tarde con una duración de 35 minutos, en la cual realizamos un conversatorio sobre su malestar aun sentía miedo desesperación porque vio unos comentarios de una publicación del Facebook del chico que le gustaba y tiene miedo que la ex de esa persona vuelva con él y yo no pueda hacer nada “y también vi que hay otra chica que lo está molestando y me pongo pensar que a veces no me responde rápido los mensajes es porque quizás está hablando con ellas pero según él no quiere nada con ninguna de ellas que yo soy la que le gusto pero yo la verdad no sé qué hacer me siento como frustrada porque no puedo

ni verlo siempre por el coronavirus entonces le envié una tarea que identifique cuales son las actividades que más le gusta hacer y aquellas que le disgusta realizarlas y que las califique del 0 al 10.”(Anexo 5)

Quinta sesión

Esta sesión fue dada el día miércoles 12 de agosto del 2020 aproximadamente a las 15:30 de la tarde con una duración de 35 minutos, en la cual se empezó con una pequeña charla de cómo había estado estos días me comentó que “estoy mejor un poco así pensante nada más”, entonces procedí a revisar la tarea que se le había mandado en la reunión pasada y me manifestó que ver series le pregunte porque gusta hacer esa actividad, me despeja la mente me distrae me olvido que estamos en cuarentena y puedo estar más tranquila, después de recibir esa información le mencione vamos a comenzar con una técnica de las probabilidades entonces le preguntaba que cual pensamiento ansioso ha permanecido en tu mente como diciéndote algo me respondió el que la ex del chico que me gusta vuelva con él, entonces empezamos cuéntame él porque es por esa publicación que le conté, entonces dígame que probabilidad hay de que ellos vuelvan valórelo del 0 al 100 por ciento me dijo un 50, expréme porque esa cantidad es pensándolo bien ella no vive en esa ciudad está muy lejos, entonces podemos ver que ese porcentaje es bajo y no como a veces pensamos, aquí podemos ver la realidad de lo que podría suceder y cuáles son esas posibilidades, con el trabajo realizado en las sesiones y en especial esta la chica noto que puede pensar de manera diferente a sus creencias lo pudo ver con esta técnica realizada hubo una connotación positiva notable de su parte y cayó en cuenta que nuestros pensamientos generan ciertas situaciones o sentimientos y emociones. (Anexo 5)

Situaciones Detectadas (Hallazgos)

En los hallazgos del estudio de caso se encontraron situaciones detectadas como pensamientos automáticos totalmente negativos Adivinación del futuro, catastrofizando, descartando lo positivo “me voy a contagiar, me va cambiar por otra, siempre voy a estar encerrada” y también en su sistema de creencias entonces para proceder a la asesoría psicológica por el poco tiempo de las practicas pre profesionales de la carrera, pero dándole mucha importancia a todas las sesiones que se llevan a cabo con dedicación para así encontrar el problema de la paciente y darle consejería y apoyo con el plan psicoterapéutico.

En esta consulta se le pidió como corresponde sus datos generales como sus dos nombres y sus dos apellidos su edad la dirección para que pueda sentirse en confianza y

pueda colaborar con las siguientes sesiones, de manera que sea factible llegar con mucha franqueza a su problema que ha venido expresando durante las reuniones, muchas veces se sentía muy insegura de sí mismo nervios y desesperada y en ocasiones ciertas veces podía sonreír momentáneamente, muy pensante un poco distraída no concentrada en las preguntas que se le realizaba sentía miedo de lo que podía pasar también influyo el cambio de rutina que se dio por las normas de bioseguridad empleadas en la pandemia no presentaba ninguna enfermedad fisiológica especificada, el aislamiento producto de todo esto junto ha producido todas estas perturbaciones emocionales a nivel cognitivo disfrazando su realidad para que otros puedan verla de otra manera.

Después de haberle aplicado el test de Hamilton a la paciente se le apreció en ese preciso momento como que deseaba expresar algo que vio allí, pero se veía muy pensativa le dije si hay algo que no comprende o cualquier palabra o situación por favor hágamelo saber le dije aquí estoy te escucho me dijo me siento nerviosa y un poco desesperada y bueno era el momento justo para tratar de identificar los pensamientos negativos o automáticos que la joven está teniendo en su vida, la adolescente me comenta que tiene mucho miedo de contagiarse y que en las noticias vio que el virus se encuentra en el aire, en el ambiente y que la cuarentena esta para todo el año sin salir ni nada que cualquiera podría contagiarse y contagiar a sus seres queridos y su temor era ese enfermarse con el coronavirus y no poder ver a sus amistades y poder salir a pasear como normalmente lo hacía y ver el chico que le gustaba estoy un poco triste de que quizás el la deje por otra persona también pudo ser notorio que como le hacía falta el aire cuando conversaba todo esto que le pasaba por las noches y a veces por la tarde se alteraba y como se secaba las manos como si estuvieran mojadas se la escucho toser como si hubieran alguna molestia pero no tenía gripe ni nada según ella.

Realice la llamada para continuar con el plan terapéutico a la paciente y poder aplicarle el test de inventario Beck para ver que puntuaba en el cuestionario, se veía un poco tranquila aunque insegura de responder los ítems le pregunte si había alguna inquietud me dijo que no ninguna solo estoy leyendo despacio le dije que bueno ya sabes que si tienes que comunicar algo no dudes en decirlo cuando termino el test me dijo que tenía como un poco cansada comento quizás ha de ser porque anoche como no podía dormir me puse a andar en el celular y como me aburrí trate de dormir y no pude y me ponía a pensar cosas le pregunte cuales eran esas cosas me dijo que ósea de no poder ver a mis amigos y a mi chico y no sea nada como antes que esto se quede igual pero yo sé que soy yo que se pone a imaginar cosas

como su chico con la ex y eso también no me dejaba dormir, ella presentaba muchos miedos no solo la angustia por el confinamiento debido al coronavirus también se encontró que temía que algún amigo o familiar o su presunto novio le ocurriera algo.

La paciente en esta sesión se la notaba un poco decaída desanimada se le notaba como impaciente era que sentía un poco de temor manifestó porque siente desconfianza del chico que le gusta y de paso no puedo hablar en persona de esa publicación por la pandemia le pregunte cual publicación es de una ex que lo molesta se pudo ser notable que ella estaba un poco nostálgica y aunque por otro lado cuando hicimos la técnica de las probabilidades ella se dio cuenta que estaba cayendo en un error que no habían muchas posibilidades de que la ex del chico vuelva con él porque estaban muy lejos.

Función	Signos y síntomas
Cognitivo	Pensamientos angustiosos los cuales no voy a salir como antes esto se va quedar así en esta pandemia. Sentimiento abrumador de pánico. Falta de concentración al momento de las sesiones.
Afectivo	Echa de menos a sus amigos y compañeros de clases.
Pensamiento	Miedo a contagiarse y que los familiares se contagien. Temor a que su chico la cambie por otra persona.
Conducta social - Escolar	Estar en su celular en las redes sociales y ver películas en su cama durante el día y dormir brevemente por las tardes.
Somática	Falta de sueño, ausencia de aire repentinamente, sudoración en las manos. Tensión muscular.

Luego de haber obtenido los resultados de los test aplicados se procedió a buscar los criterios establecidos en el CIE 10 obteniendo información y la valoración del cuadro sindromico se diagnosticó a la paciente que su angustia y las alteraciones que está manifestando por sus preocupaciones excesivas son debidas a un (f41.1) en los hallazgos se puede constatar esto con la molestia que se le ha venido presentando durante meses que empezó la cuarentena por la dificultad de enfrentar sus pensamientos negativos sus complicación de adaptarse a las normas que se implantaron para a seguridad , a raíz de esto comenzó a presentar los signos y síntomas que expreso a los largo de las sesiones.

Para proceder se fue verificando todos y cada uno de los resultados que se fueron obteniendo durante el transcurso del trabajo que se estaba realizando y con la ayuda de los test llegar al problema constatando con cada detalle que son muy importantes se recogió la información y así brindar la ayuda necesaria es fundamental que en cada sesión se iba indagando y recolectando los datos de esta forma era muy notorio los problemas que le estaban afectando a la paciente, utilizando técnicas y actividades inclinadas en la terapia cognitivo conductual (TCC).

Soluciones planteadas

Hallazgos	Meta terapéutica	Técnica	Numero de sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Falta de concentración Nervios Pensamientos un poco extremos	Hacer que reconozca de donde nacen los pensamientos,	Tarea para la casa reconocer y anotar sus pensamientos automáticos.	1	15/07/2020	Pudo notar que los pensamientos generan cierta situaciones y emociones
Preocupación Sentimiento de nostalgia	Conocer cuáles eran sus preocupaciones que persistían durante el día.	Técnica identificando preocupaciones	1	21/07/2020	Excesa preocupación por sentirse sola y querer salir con sus amigos

Cansancio físico Sensación de tener sueño,	Hacer que se relaje un poco y no se encuentre con esa molestia	Técnica de respiración	1	28/07/2020	Se la pudo notar menos tensa no tan agitada no tan alterada.
Pensativa un poco desesperada, miedo a contagiarse	Identificar cuáles son sus situaciones que la hacen sentir desesperada y sentir temor.	Técnica de dominio y agrado	1	04/08/2020	Manifestó que ciertas actividades como ver películas o comer y pasar con su madre le favoreció a que no se sienta molestias
Mantén un pensamiento automático distorsionado de total desconfianza	Que aprenda a reconocer las situaciones si existen las posibilidades de que puedan suceder o no	Técnica de probabilidades	1	12/08/2020	Se sintió muy sorprendida de que pudo reconocer que ciertas cosas podrían pasar y otras no.

Conclusiones

A partir del análisis del objetivo general las problemáticas y la contextualización de las teorías el confinamiento en la actualidad ha traído pensamientos automáticos distorsionados creando catastrofismo y generando angustia y miedos prediciendo futuros inciertos que aún no han sucedido imaginando peligros, esto también podría decirse que es una pandemia de carácter silencioso es increíble pero cierto, muchos jóvenes la pueden estar enfrentando solos sin que nadie les preste la debida atención, buscando otras salidas y llegando a sufrir consecuencias ya sean fisiológicas o mentales.

Con la investigación realizada avanzando en el estudio se llegó a concretar que la ansiedad si puede influir en las horas de sueño de una adolescente y este puede expresar irritabilidad ser impaciente, perder la concentración en sus horas académicas, debido a que sienten cansancio se debe tomar muy en cuenta esto porque la juventud a esta edad se encuentra en plena etapa del desarrollo.

Tras un profundo análisis de la información encontrada se puede decir que factores que se han presentado en esta pandemia pueden ocasionar un obstáculo en la vida de los adolescente ya que dormir es fundamental en todo ser vivo, ya que todos los procesos biológicos naturales puedan realizarse de una manera correcta esto es de suma importancia porque transforma y nos hace sentir saludables, cuando no hay conciliación de sueño en las horas correctas este bienestar se pierde trayendo como falencias falta de interés, desanimo, fatiga, y sentimientos como tristeza desesperanza e inseguridad.

Al terminar la presente investigación realizada con diferentes tipos de autores muy interesante en su pleno desarrollo, y con la ayuda de conocimientos de los docentes también yo colaborando con mis capacidades como estudiante pude confirmar las teorías que se han citado, como el respectivo diagnostico tomado del CIE10 mostrando cada uno de los criterios que se encuentran establecidos por el mismo, teniendo un principio y un final con las definiciones dadas, se debe considerar siempre al paciente mostrándole cuáles son sus problemas que está atravesando y enseñarle cómo afrontarlo.

De los resultados de los datos obtenidos y sus hallazgos se puede concluir que la paciente con la edad de catorce años, se encuentra atravesando por situaciones complejas debidas no solo por la pandemia si no también vinculados a relaciones sociales de la joven,

está presentado perturbaciones a nivel cognitivo y físico tiene variaciones y lo cual estaría afectando de manera directa en su vida y en su círculo que la rodea.

Recomendaciones

Antes de finalizar deseo sugerir algunas recomendaciones en vista de la información recolectada y resultados de la paciente se puede decir que el trabajo que se brindó se observó que lo que le está sucediendo es muestra viva de que los adolescentes también pueden ser afectados por estas clases de molestias por lo tanto se les debería poner como principal preferencia en estos sectores de la ciudad realizar charlas entrevista y si alguno presente o no signos intervenir para así detectar si está pasando por un mal momento poder ayudarlos.

En base a los frutos de la presente investigación de estudio de caso y con el aporte de la bibliografía también se recomienda que sigan trabajando en los pensamientos automáticos de los adolescentes explicarles cómo enfrentar ese problema y también sugiero usar la técnica de respiración que es muy favorable para los pacientes, ya que ellos están en una lucha constante en ocasiones silenciosas recordemos que la juventud en esta etapa no suele comunicar lo que les ocurre otra sugerencia es que podrían elaborar una especie de proyecto para identificar cuáles son los lugares o ciudadelas en la ciudad de Babahoyo que pueden estar presentando esta problemática.

Es importante que por medio de curso online los familiares obtengan información sobre qué efectos de la ansiedad y lo que está causando los aislamientos en medio de esta cuarentena y así hacer conciencia en la población que sepan cómo identificar una señal si llegase a estar afectando a uno de sus seres cercanos como amigos vecinos o en su hogar mismo, para aquellos y futuros estudiantes o investigadores cuando realicen entrevistas adquieran mucha más información sobre este tema tratado.

Una vez concluido el presente trabajo se puede poner a consideración que los lectores y a las instituciones de educación que sigan recabando información incluyendo otras clases de factores o aspectos que puedan tener relación con esta problemática que se está presentando en estas situaciones como la que se está viviendo en la actualidad planear ciertas estrategias como las video conferencias, folletos, o páginas en internet y así adquirir una mejor visión para los ciudadanos.

BIBLIOGRAFIA

- Baeza, V. (2008). *Clinica de la Ansiedad*. Obtenido de <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>
- Bautista, S. (Marzo de 1998). *Silvia bautista gabinete de psicologia*. Obtenido de <https://www.cop.es/colegiados/M-13902/index.html>
- Cupul Garcia, J. C., & Hinojosa Calvo, E. (2006). Ansiedad y su consecuencia. *Saber Mas*, 20.
- Filgueira, B. (18 de Abril de 2020). *Infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/coronavirus/2020/04/18/cuarentena-como-lidian-con-la-incertidumbre-el-estres-y-la-ansiedad-aquellos-con-afecciones-mentales-preexistentes/>
- McCarthy, C. (21 de 11 de 2019). *American academy of pediatrics*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>
- Ramirez Ortiz, J., Escobar Cordoba, F., & Fontecha Hernandez, J. (s.f). *Scielo preprints*. Obtenido de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/801/1094>
- Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad*. Barcelona: Planeta.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (Marzo de 2003). Ansiedad, angustia y estres: Tres conceptos a diferenciar. *Periodicos electronicos en Psicologia*.
- Sleep Health Foundation. (23 de Marzo de 2020). *Sleep Health Foundation*. Obtenido de <https://www.sleephealthfoundation.org.au/getting-good-sleep-during-the-covid-19-pandemic.html>

Anexos

Anexo .1

FICHA DE TRABAJO N° 01.

MODELO DE REPORTE DE OBSERVACIÓN PSICOLÓGICA

I. DATOS GENERALES:

Nombre : _____
Sexo : _____
Edad : _____
Instrucción : _____
Tiempo de Observación : _____ Minutos. Hora de Inicio: _____ Hora final: _____
Fecha : _____
Tipo de Observación : _____
Nombre del Observador(a) : _____

II. DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN:

2.1 DESCRIPCIÓN FÍSICA Y VESTIMENTA.

2.2 DESCRIPCIÓN DEL AMBIENTE.

2.3 DESCRIPCIÓN DEL COMPORTAMIENTO (DESCRIPCIÓN DE LAS CONDUCTAS OBSERVADAS – REGISTRO NARRATIVO).

COMENTARIO:

Anexo 2. Modelo (historia Clínica)

HISTORIA CLÍNICA

HC. # _____

Fecha: ____/____/____

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: _____ Edad: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Género: _____ Estado civil: _____ Religión: _____

Instrucción: _____ Ocupación: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Remitente: _____

2. MOTIVO DE CONSULTA

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

- Genograma (Composición y dinámica familiar).
- Tipo de familia.
- Antecedentes psicopatológicos familiares.

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL

6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades.

6.2. ESCOLARIDAD (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).

6.3. HISTORIA LABORAL

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE (ocio, diversión, deportes, intereses)

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

6.7. HÁBITOS (café, alcohol, drogas, entre otros)

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

6.9. HISTORIA MÉDICA

6.10. HISTORIA LEGAL

6.11. PROYECTO DE VIDA

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

7.1. FENOMENOLOGÍA (Aspecto personal, lenguaje no verbal, biotipo, actitud, etnia, lenguaje)

7.2. ORIENTACIÓN

7.3. ATENCIÓN

7.4. MEMORIA

7.5. INTELIGENCIA

7.6. PENSAMIENTO

7.7. LENGUAJE

7.8. PSICOMOTRICIDAD

7.9. _____ **SENSOPERCEPCION**

7.10. _____ **AFECTIVIDAD**

7.11. _____ **JUICIO DE REALIDAD**

7.12. **CONCIENCIA DE ENFERMEDAD** _____

7.13. **HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS**

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo		
Afectivo		
Pensamiento		
Conducta social - escolar		
Somática		

9.1. Factores predisponentes:

9.2. Evento precipitante:

9.3. Tiempo de evolución:

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

11. PRONÓSTICO

12. RECOMENDACIONES

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos

Firma del pasante

Anexo 3. Test escala de Hamilton

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

Nombre del paciente: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones: La lista de síntomas es para ayudar al médico o psiquiatra en la evaluación del grado de ansiedad del paciente y sin alteración patológica. Por favor anote la puntuación adecuada.

0 = Ninguno 1= Leve 2 = Moderada 3 = Grave 4 = Muy incapacitante

Elemento	Síntomas	Punt.	Elemento	Síntomas	Punt.
1. Ansioso	Preocupaciones, anticipación de lo peor, anticipación temerosa, Irritabilidad		9. Síntomas cardiovasculares	Taquicardia, palpitaciones, pulso fuerte, sensación de desvanecimiento, ausencia de latido	
2. Tensión	Sensación de tensión, fatiga, respuesta de alarma, llanto fácil, temblor, sentimiento de inquietud, incapacidad para relajarse		10. Síntomas respiratorios	Presión o constricción torácica, sensación de ahogo, suspiros, disnea	
3. Miedos	A la oscuridad, a los extraños, a quedarse solos, a los animales, al tráfico, a las multitudes		11. Síntomas gastrointestinales	Dificultad para tragar, gases, dolor abdominal, ardor, plenitud abdominal, náuseas, vómito, borborigmos, atonía intestinal, pérdida de peso, estreñimiento	
4. Insomnio	Dificultad para quedarse dormido, sueño fragmentado, sueño insatisfactorio o fatiga al despertar, sueños, pesadillas o terrores nocturnos		12. Síntomas genitourinarios	Frecuencia de micción, urgencia miccional, amenorrea, menorragia, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, pérdida de la libido, impotencia	
5. Intelectual	Dificultades de concentración, memoria reducida		13. Síntomas autónomos	Boca seca, sofocos, palidez, tendencia a sudar, mareos, cefalea tensional, erizamiento del cabello	
6. Humor depresivo	Pérdida de interés, ausencia de placer en las aficciones, depresión, despertar anticipado, variación en el día		14. Comportamiento durante la entrevista	Nerviosismo, inquieto o tranquilo, temblor de manos, ceño fruncido, tensión facial, suspiros o respiración acelerada, palidez, facial, tragar saliva, eructos, sacudidas tendinosas enérgicas, pupilas dilatadas, exoftalmos	
7. Somático (muscular)	Dolores, contracciones, rigidez, sacudidas mioclónicas, rechinar de dientes, voz titubeante, aumento de tono muscular			Puntuación total	
8. Somático (sensorial)	Tinnitus, visión borrosa, ráfagas de frío o calor, sensación de debilidad, sensación de incomodidad				

Anexo 4. Inventario de Ansiedad de Beck

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, <u>fríos</u> o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo.5 Programa semana de actividades

PROGRAMA SEMANA DEL ACTIVIDADES

Nota: Evalúe las actividades en dos dimensiones:
anote D para Dominio y A para Agrado

	L	Ma	Mi	J	V	S	D
9-10		Hice la compra D3 A0	Me quedé en la cama D0 A0	Me preparé para salir D2 A0			
10-11		Hice la compra D3 A0	Me quedé en la cama D0 A0	Fui a la ciudad			
11-12		Hice la compra D3 A0	Avisé al técnico del lavavajillas D0 A0	Cita con el doctor			

Anexo 6. Examinando evidencias

Nombre: _____ Fecha: _____

1. Describa brevemente el pensamiento o valoración ansiosos: _____
2. Señale el grado de probabilidad que a su parecer tiene este resultado cuando usted está ansioso entre 0% (no ocurrirá) y el 100% (seguro que ocurrirá): _____
3. Señale qué gravedad atribuye al resultado cuando usted está ansioso entre 0 (no grave) y 100 (una catástrofe): _____

Pruebas favorables al Pensamiento o Valoración Ansioso	Pruebas que desconfirman el Pensamiento o Valoración Ansioso
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

- * Se puede recurrir a páginas adicionales para registrar pruebas favorables y desfavorables.
4. Señale el grado de probabilidad que a su parecer tiene este resultado tras considerar las evidencias entre 0% (no ocurrirá) y el 100% (seguro que ocurrirá): _____
 5. Señale qué gravedad atribuye al resultado tras considerar las pruebas entre 0 (no grave) y 100 (una catástrofe): _____