



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA PSICOLOGIA CLINICA

MODALIDAD PRESENCIAL

DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSIÓN ESCRITA)

DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA

TEMA:

INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE UN
MIGRANTE EN LA CIUDAD DE BABAHOYO.

AUTOR:

ATIENCIA CABEZAS RUSBEL DANIEL

TUTOR:

MSC. ARREAGA QUINDE ANDRES FERNANDO

BABAHOYO – 2021

Índice de contenido

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCION	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
OBJETIVO.....	4
Objetivo general	4
SUSTENTO TEORICO.....	5
¿Qué es el estrés?	5
¿Qué es el estrés laboral?.....	5
Tipos de estrés.	6
Causas del estrés.....	7
Migración y estrés laboral	9
Estrés Aculturativo.	9
TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	10
Observación directa e indirecta	10
Entrevista	10
Historia clínica	10
Test de escala de apreciación del estrés (EAE)	11
Test de Burnout o Estrés laboral	11

Diferenciando hechos, pensamientos y sentimientos	11
SOLUCIONES PLANTEADAS	12
Sesión #1	12
Sesión #2	12
Sesión #3	13
Sesión #4	13
Sesión #5	13
SITUACIONES DETECTADAS	14
SOLUCIONES PLANTEADAS	16
Esquema terapéutico	16
CONCLUSIONES	18
BIBLIOGRAFIA	20
ANEXOS	21

RESUMEN

El presente estudio de caso surge desde una postura alarmante y desde la preocupación por la salud mental que se tiene ante la situación que se hace presente en un migrante de ciudadanía colombiana que se encuentra como residente en la ciudad de Babahoyo y de como el estrés le dificulta realizar su trabajo influyendo en su ámbito laboral, de tal forma que le repercute al individuo en su estado de salud física y psicológica, tomándolo en consideración como objeto de estudio para esta investigación. En el que se hacen presentes aquellos conocimientos teóricos prácticos que fueron adquiridos durante el proceso de aprendizaje de psicología clínica con el propósito de conocer los aspectos más afectados al padecer este trastorno. El estrés por consiguiente en pleno siglo XXI es uno de los trastornos que tiene un índice muy alto y este se presenta con mayor frecuencia en la vida de las personas, el cual se ha caracterizado por ser una reacción fisiológica autónoma del ser humano que se genera en respuesta proveniente del organismo hacia una situación o circunstancia determinante. Esta reacción suele traer consigo varias consecuencias en la vida laboral de la persona. Por lo que para la recolección de los datos e información necesaria se preciso la aplicación de diferentes técnicas específicas que tienen una valoración de diagnóstica como lo es la Escala de Apreciación del Estrés (EAE) y Test de Burnout o Estrés laboral, mismo que fueron esenciales en la identificación de los signos y síntomas que presentaba el paciente con respecto a este trastorno, tomando en consideración que el objetivo de este estudio de caso es determinar de qué manera el estrés en un migrante de 24 años de edad repercute en el ámbito laboral del Cantón Babahoyo.

Palabras claves: estrés, repercusión, laboral, migrante, psicoterapia, proceso

ABSTRACT

This case study arises from an alarming position and from the concern for mental health in the situation that is present in a migrant of Colombian citizenship who is as a resident in the city of Babahoyo and how the stress affects him. It makes it difficult to carry out their work influencing their work environment, in such a way that it affects the individual in their physical and psychological state of health, taking it into consideration as an object of study for this research. In which that practical theoretical knowledge that were acquired during the clinical psychology learning process are present in order to know the aspects most affected by suffering from this disorder. Consequently, stress in the XXI century is one of the disorders that has a very high rate and this occurs more frequently in people's lives, which has been characterized as an autonomous physiological reaction of the human being that is generated in response from the organism to a determining situation or circumstance. This reaction usually brings with it several consequences in the person's working life. Therefore, to collect the necessary data and information, it is necessary to apply different specific techniques that have a diagnostic assessment such as the Stress Appreciation Scale (EAE) and the Burnout Test or Work Stress, which were essential. in the identification of the signs and symptoms that the patient presented with respect to this disorder, taking into consideration that the objective of this case study is to determine how stress in a 24-year-old migrant affects the work environment of the Babahoyo city.

Keywords: stress, repercussion, work, migrant, psychotherapy, process

INTRODUCCION

El presente trabajo de estudio es un documento investigativo de magnitud escrita del examen complejo de grado previo a la obtención del título de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, presentado como un estudio de caso que se encuadra en la línea de investigación de la carrera de Psicología Clínica “Prevención, diagnóstico, evaluación y tratamiento Psicoterapéutico en el ámbito clínico.” y su sub-línea de investigación “Psicoterapias individuales y/o grupales”.

El presente estudio de caso pretende demostrar la afectación del estrés en el ámbito laboral de un migrante de la ciudad de Babahoyo, tomando en consideración que a nivel laboral el estrés es uno de los problemas más comunes que se presenta en las personas y en mayor medida a quienes pasan mayor tiempo dedicándolo a su trabajo.

Este proceso de intervención pretende enmarcar los aspectos ligados a factores de riesgo que puede traer consigo el padecer de estrés en el área laboral, siendo un aporte para la sociedad. Para lo cual se halló necesaria la búsqueda de aquellos aportes teóricos que proporcionen una visión mas amplia encaminando la exploración científica de las variables expuestas.

Se trabaja con una metodología tanto cuantitativa como cualitativa la cual busca llegar a dar solución al planteamiento problemático en conjunto con la aplicación de entrevistas psicológicas, observación directa e indirecta, el uso de baterías psicológicas las cuales ayuden con la recolección de datos y a su vez nos oriente a llegar a una mejor conclusión con la cual se pueda brindar la ayuda necesaria al paciente.

JUSTIFICACIÓN

La relevancia de este estudio de caso se ve reflejado en cómo le afecta el estrés a los migrantes y este influye en su ámbito laboral. Teniendo en cuenta que el estrés es uno de los problemas que con mas frecuencia se presenta en la sociedad, este también se ve reflejado en el ámbito laboral trayendo consigo un sin número de afectaciones que limitan en muchas ocasiones el poder realizar actividades de conmorbilidad personal al igual que muchas otras de aspecto social que se dan en su medio o entorno pero que les resulta un desafío por su afectación.

Principalmente el beneficiario de este estudio de caso es el paciente y a su vez su entorno laboral y personal, ya que su estilo de vida y su trabajo tuvo un cambio de forma radical lo cual le ocasiono alteraciones emocionales que lo limitan a poder adaptarse a las nuevas funciones que desempeña. Por lo tanto el resultado tendra beneficios no solo a su problemática sino también a futuras afectaciones relacionadas con el estrés laboral.

Esta investigación es de aspecto transcendental, ya que como futuro profesional en el área de la salud mental se lograra aplicar las técnicas que permitiran deducir la situación por la que está atravesando el migrante desde que se vio obligado a dejar su país natal.

Se espera alcanzar el impacto necesario para la mejoría del paciente y su situacion, generando tecnicas adecuadas para el afrontamiento del estrés en su entorno personal y laboral, por ello, este estudio es de tipo exploratorio lo que permitira un mejor entendimiento al problema.

OBJETIVO

Objetivo general

Determinar de qué manera el estrés en un migrante de 24 años de edad repercute en el ámbito laboral del Cantón Babahoyo.

SUSTENTO TEORICO

Este proyecto de investigación se centra en buscar una solución a la incidencia del estrés laboral de un migrante de la ciudad de Babahoyo quien por su estado presenta ciertas dificultades en su adaptación y trabajo.

¿Qué es el estrés?

El estrés es aquel sentimiento causante de tensión emocional o física proveniente de una situación o pensamiento que origine frustración.

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal (Gallardo, 2020, pp. 23-24).

En pocas palabras, se podría afirmar que el estrés es el sentimiento de tensión emocional o física que proviene de cualquier situación en la que el individuo se siente enojado, intranquilo o irritable.

¿Qué es el estrés laboral?

El estrés laboral es un fenómeno de aparición reciente pero cada vez más habitual entre la población.

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) lo define como el conjunto de respuestas cognitivas, fisiológicas y emocionales que se producen ante ciertos aspectos adversos del contenido, la organización o el ambiente de trabajo. Es decir, se trata de la reacción física y mental ante un reto o cambio que afecta a nuestro trabajo, y que tiene lugar en el entorno o puesto donde desempeñamos las funciones que nos corresponden y donde desarrollamos nuestra carrera profesional (Maset, 2015, pág. 37).

Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay estrés positivo. En estas circunstancias el estrés actúa

como un proceso general de adaptación de los individuos al medio. Por ejemplo, “el estrés puede aparecer cuando alguien tiene frío tensando los músculos para producir calor, cuando se produce un esfuerzo para hacer la digestión o cuando alguien se duerme menos para estudiar” (Gallardo, 2020, pág 42).

Se podría afirmar que el estrés es necesario en la vida de un individuo, pero no en exceso. Un ejemplo más explícito en este tipo de situación sería si un individuo se presenta a una entrevista de trabajo, si no existe cierto nivel de estrés el rendimiento del mismo no será adecuado. Si por el contrario el nivel de estrés es demasiado alto el individuo entrará en una situación de bloqueo. Por lo consiguiente, es correcto afirmar que el estrés es necesario, ya que un poco de estrés “positivo” mejora el rendimiento y resolución de las personas.

Tipos de estrés.

Estrés negativo (Distrés): Se considera como estrés "malo", ya que se relaciona con situaciones que la persona no es capaz de controlar o ante las cuales se siente asustado. Precisamente, la actual pandemia sanitaria, provocada por la enfermedad de Covid-19, es un ejemplo perfecto de este tipo de estrés negativo. "Y bastante similar al que han causado otros desastres naturales, como los terremotos o las guerras", añade nuestro especialista Quiron (2020, para. 11).

Estrés positivo (Eustrés): El estrés positivo se conoce como eustrés. Se toma como positivo ya que nos estimula para afrontar determinados problemas. Saca nuestro lado más creativo, hace que demos un paso adelante y respondamos de una forma eficaz y eficiente a las situaciones que nos someten a estrés (Muñoz, s.f, para. 4).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente se podría considerar al estrés como algo beneficioso para la salud en cuanto al rendimiento del individuo ya que hace que se sienta más activo, perspicaz y energéticos para el desarrollo de actividades laborales, sociales y familiares.

Según Muñoz (s.f) los beneficios del estrés positivos son:

1. Estimula y nos ayuda a una resolución directa del problema que se nos plantee.
2. Nos encontraremos con más energía y vitalidad, que nos ayuda en el desarrollo de actividades físicas beneficiosas para la salud.
3. También nos hace ser proactivos y productivos ante las tareas y actividades tanto laborales como domésticas.
4. Nos ayuda a ser más creativos en la manera de afrontar esas tareas.
5. Hace que estemos más alerta para una respuesta más rápida en el entorno laboral o escolar.
6. La estabilidad emocional se consigue mucho mejor con un estrés positivo ya que positiviza nuestra actitud.
7. Nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos (para. 5).

Causas del estrés

También puede servir como mecanismo de respuesta.

Según la Sociedad Española para el Estudio del Estrés y la Ansiedad (SEAS 2020) el estrés se manifiesta en una primera fase de activación o preparación de la persona frente a este estímulo; después hay un periodo de mantenimiento del estado de alta actividad y, por último, cuando se ha superado la situación, se pasa a una fase de agotamiento en la que la alta actividad cae bruscamente (pág. 16)

Según el resumen realizado por Martín (2021) sobre el estudio realizado por Whole Living Journal se presentan las siguientes causas.

1. Factores económicos. El dinero es necesario para vivir, así que si no se tienen suficientes ingresos, puede ser un gran quebradero de cabeza.

2. Sobrecarga de trabajo. Ante estas situaciones, lo mejor es hablar con tu superior. Y si eres el jefe, aprender a delegar.

3. Falta de satisfacción laboral. Sentirse cómodo en el trabajo y tener la oportunidad de hacer lo que te gusta es algo que cada vez menos empleados pueden hacer, por desgracia.

4. Relaciones personales. Todos necesitamos sociabilizar, y cuando las cosas no salen bien con las personas de nuestro alrededor, es normal que nos afecte.

5. Atención a la familia. El primer núcleo con el que tenemos contacto en nuestra vida, normalmente suele acompañarnos hasta el final. Es normal querer atenderles como es debido. Sobre todo cuando los abuelos o padres se hacen mayores y quieres recompensarles por todo lo que han hecho por ti.

6. Presión en vacaciones. Las vacaciones supuestamente son para disfrutar, pero mucha gente no se lo toma así. Es más, hay personas que sienten estrés por no estar trabajando. Otras simplemente se ponen nerviosas por salir de su “zona de confort”.

7. No decir nunca “no”. Grave error que puede traerte consecuencias. Aprender a decir “no” es mucho más importante de lo que algunos creen.

8. No tener tiempo libre. ¿Quién puede permitirse el lujo de no tener tiempo libre para disfrutar y no estar estresado? Muy necesario, o terminarás volviéndote loco.

9. Obsesionarse con la perfección. Es comprensible que existan personas que quieran que todo salga perfecto, el problema es que la perfección no existe. Si intentar lograrlo se convierte en una obsesión... Problema.

10. Falta de interés. Este síntoma normalmente afecta a personas que no encuentran nada que les motive. Por eso la búsqueda de nuestros sueños nunca debe cesar.

11. Desorden y confusión. Sentirse confundido es un sentimiento que todas las personas viven alguna vez, e incluso tener “desordenada” la cabeza es más común de lo que creemos. Lo que ocurre es que pocas personas lo comparten.

Migración y estrés laboral

La migración es el movimiento de individuos hacia otro territorio fuera de su estado o dentro del mismo. Mediante el proceso de migración el individuo se ve afectado a nivel social e individual al obtener consecuencias en su salud física y mental. Una de estas consecuencias es el estrés por el que pasan dentro de este proceso.

De acuerdo con Bhugra (2004):

La adaptación se caracteriza por el estrés, el choque cultural, las dificultades económicas que la mayoría de los inmigrantes experimentan, la discrepancia entre sus aspiraciones y los logros ya alcanzados, la sensación de desarraigo y la discriminación. Después de haber comenzado a ajustarse a la nueva cultura, muchos de los inmigrantes transitan por un proceso posterior de adaptación o aculturación.

La aculturación se considera al proceso mediante el cual grupos de individuos de otras culturas se relacionan paulatinamente lo que produce un cambio radical en los patrones culturales tanto como en los migrantes como en los individuos establecidos en el territorio (pp. 243-258).

Por consiguiente, se puede afirmar que los migrantes pasan por un proceso de estrés aculturativo.

Estrés Aculturativo.

En el estrés aculturativo los individuos pasan por un proceso de dificultades y retos, lo cual trae consigo efectos en la salud física y mental como por ejemplo:

- Estresores interpersonales: tales como alteración en los roles de género según la cultura, cambio en la conducta familiar, problemas intergeneracionales, poco apoyo social y familiar.

- Estresores instrumentales y ambientales: Se relaciona con la necesidad de obtener bienes y servicios básicos como vivienda, trabajo, dominio lingüístico, salud y educación.

- Estresores sociales: Se relaciona con la discriminación y el estatus migratorio y la posibilidad de acceder a la nacionalidad o residencia legal.

TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Durante esta investigación para la recolección de información del estudio de caso, se implemento la Terapia Cognitiva Conductual (TCC). Así mismo fue de gran apoyo el uso de herramientas e instrumentos los cuales seran descritos a continuación:

Observación directa e indirecta

Este tipo de observaciones se hacen evidentes cuando el psicólogo y el paciente mantienen un contacto directo mediante la entrevista por medio de la cual se puede identificar tanto los signos como los síntomas que el paciente expresa a través de su comportamiento; es decir las manifestaciones corporales del sujeto que expresa durante su dialogo, su forma de vestir, su postura, entre otros. Por tanto, toda la información obtenida de la observación nos permite tener una mejor perspectiva del paciente que nos servira para el tratamiento del mismo.

Entrevista

La entrevista es aquella tecnica en la que se entabla un dialogo que por lo general nos proporciona información relacionada con los antecedentes del paciente, asi como también información médica, familiar, laboral y social. En la cual al paciente se le realizan preguntas abiertas y cerradas con el proposito de que nos manifieste sus malestares o problemática con el fin poder otorgar la ayuda psicologica necesaria.

Historia clínica

Se trata de una herramienta de recoleccion de información en la cual consta la información minuciosamente detallada del paciente la cual se logra obtener mediante el proceso de las observaciones y la entrevista, dicha información es plasmada en forma consecutiva dentro de cada parametro de la historia del paciente, partiendo desde los datos personales, la anamnesis, exploración fisica o clínica de su fenomenología y culminando con el diagnóstico, tratamiento y esquema terapeutico que se realizara para su atención.

Test de escala de apreciación del estrés (EAE)

Este test fue aplicado con el propósito de conocer aquellas situaciones las cuales generan estrés en el paciente. El tiempo que fue empleado para la aplicación de este test fue de un intervalo de 30 minutos aproximadamente, este test solo se aplica en individuos con edades comprendidas entre los 18 a 85 años de edad, además cuenta con 4 escalas independientes como lo es el estrés general, acontecimientos estresantes en ancianos, estrés socio-laboral y estrés en la conducción.

Test de Burnout o Estrés laboral

Este test permite medir la tendencia que presenta una persona al autoevaluarse a sí mismo de forma negativa en cuanto a las capacidades que tiene para realizar sus trabajos, este test tiene una duración de entre 15 a 20 minutos de tiempo. Este test nos permite medir tres diferentes aspectos específicos que se encuentran presentes en un paciente como lo es el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal.

Diferenciando hechos, pensamientos y sentimientos

Esta técnica se trata de un formato el cual nos permite identificar de cierta forma cuáles son los eventos generadores de estrés en el paciente. En este tipo de formato es el propio paciente quien lo realiza, el cual no presenta un límite de tiempo, en el cual el paciente describe el evento sucedido, sus pensamientos y sus sentimientos. Además, de permitirle al paciente poder identificar y diferenciar cuáles son sus pensamientos y sus sentimientos con respecto a su situación.

SOLUCIONES PLANTEADAS

Presentación del caso; hombre de 24 años de edad de origen Colombiano del estado de Puerto López el cual reside en el país de Ecuador en la ciudad de Babahoyo hace más de 7 meses, instrucción bachiller, estado civil unión libre, religión católico, ha trabajado como vendedor, atención de una ferretería y de comerciante, sin embargo, durante su transcurso en estos empleos se le ha presentado una serie de obstáculos, por lo que le resulta difícil y estresante adaptarse a cada uno de estos empleos en los que ha desempeñado su labor, surgiéndole dificultades por las que ha pasado debido a que no cuenta con la experiencia adecuada para realizar ciertas labores.

Sesión #1

Esta sesión se llevó a cabo el día 26/05/2021 la cual se la realizó en horario de 11:00 am a 11:45 am en la que se logró establecer un buen rapport dándole al paciente el espacio necesario para que pueda expresar su motivo de consulta y como se sentía con respecto a su problemática. En primera instancia el paciente no tenía la seguridad de que le fuese útil ir a consulta psicológica ya que mencionaba “que tal vez venir a consulta era una pérdida de tiempo por que sus horarios de trabajo no se lo permitirían”, sin embargo, se dialogó con el paciente para que colabore con la consulta y su posible tratamiento. Luego de ello se procedió con el llenado de la historia clínica en conjunto con el paciente aclarando su motivo de consulta. Así mismo se le explicó la manera en que se llevarían a cabo las sesiones terapéuticas.

Sesión #2

Esta sesión se llevó a cabo el día 10/06/2021 la cual se realizó en horario de 11:15 am a 12:00 am. Durante la sesión se le dio a conocer al paciente la metodología de como se iba a realizar la intervención psicoterapéutica con la que se iba a trabajar durante las próximas sesiones a realizar, además de comentarle sobre el enfoque de la psicoterapia cognitiva conductual. Al paciente le resultaba difícil de entender, por lo cual fue necesario la aplicación del formato diferenciando hechos pensamientos y sentimientos, en el que el paciente pueda identificar y diferenciar en cualquier situación lo que siente y piensa, dejándole parte del ejercicio como tarea para casa que se trataría en la siguiente sesión.

Sesión #3

Esta sesión se llevo a cabo el día 25/06/2021 la cual se realizó en horario de 11:00 am a 11:45 am. En la que se hizo la revisión correspondiente de la tarea que fue enviada a casa en la sesión pasada. Tambien, durante esta sesión se aplico el Test de escala de apreciación del estrés (EAE), en el que se obtuvo una puntuacion de 72 que de acuerdo con la puntuacion de calificación del test se enmarca en la escala S con el factor II el cual indica un factor relativo a las condiciones del trabajo, luego de la aplicación del test se dialogo con el paciente y se le pidio que exprese sus pensamientos sobre el desempeño laboral que ha tenido en sus multiples trabajos durante los meses que se encuentra viviendo aquí en la ciudad de Babahoyo.

Sesión #4

Esta sesión se llevo a cabo el día 07/07/2021 la cual se realizó en horario de 11:15 am a 12:00 am. En esta sesion se procedio con la aplicación del test de Burnout o Estrés laboral al paciente, el mismo que arrojó una puntuación de 24 que, de acuerdo con las puntuaciones de calificación del test, el resultado se lo enmarca como un cansancio emocional medio, presente en nuestro paciente. Luego de concluir con la aplicación del test se procedio con la realizacion de una terapia de relajación con un tiempo de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Sesión #5

Esta sesión se llevo a cabo el día 17/07/2021 la cual se realizó en horario de 11:15 am a 12:00 am. Durante el desarrollo de esta sesión se procedio a realizar la devolución de la información recolectada de todas las sesiones pasadas, ademas de las baterias psicométricas que fueron aplicadas, asi mismo se converso acerca de los signos y síntomas expresados por el paciente. Para la finalizacion de la sesion terapeutica se le preguntó al paciente como ha visto su situación de adaptacion a su ambiente laboral y con referencia al estrés como este se sentía. A ello el paciente manifestó sentirse un poco más aliviado con respecto a como se sentia antes de venir a consulta psicologica refiriendo que le ha servido de ayuda para sobrellevar sus actividades laborales actuales asi como tambien el poner en practica los ejercicios de relajacion en momentos donde se le escapan de las manos ciertas situaciones que no puede controlar.

SITUACIONES DETECTADAS

De acuerdo a la sintomatología presente en el paciente y a los test aplicados, se pudo demostrar que el paciente si presenta estrés , debido a que durante las sesiones realizadas en conjunto con el paciente se logro observar que las situaciones o eventos que ocasionaban malestar en el trabajo, traia consigo los siguientes síntomas que son: la falta de concentración, falta de sueño y apetito, irritabilidad, , fatiga, sentirse abrumado, entre otros.

Dada la sintomatología del paciente es posible dar como diagnóstico presuntivo de acuerdo a la clasificación del CIE-10 y del DSM-5:

F43.2 Trastorno de adaptación.

309.3 (F43.24) Con alteración de la conducta.

A continuación, el cuadro sindrómico:

Área cognitiva: el paciente se encuentra ubicado en tiempo y espacio, presenta una atención aparentemente normal, no se presencio dificultades en su memoria de corto y largo plazo, manejo de un buen léxico aparentemente acorde a su nivel de instrucción, sin embargo, se denoto intervalos de bloqueos mentales al momento de estar expresando su problemática.

Área afectiva: el paciente manifesto no sentirse bien, con sensaciones de tristeza y frustracion en su vida tanto personal como laboral ya que no lograba rendir como a él le gustaria, ademas menciona que se siente abrumado por que esto le afecta de mala manera asi como tambien en sus relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo refiriendo que se siente de cierta forma rechazado, causandole un desanimo lo que le ha generado fatiga emocional ya que expreso intentar mantener una relacion de compañerismo entre sus jefes y colegas de trabajo buscando empatizar y ser mas sociable con estos.

Es por ello que se precisa recalcar que de acuerdo con las puntuaciones que se obtuvieron en la aplicación de los test y con referencia a lo que mencionaba en las sesiones terapeuticas, se puede interpretar que el paciente presenta fatiga emocional de intensidad media debido a que todo esto parece confirmar que las actividades laborales que desempeña

nuestro paciente son las que se ven afectadas, todo ello debido a que se presiona a si mismo por distorsiones cognitivas presentes en este caso con frases como “ no soy capaz de mantener mi empleo, pero y si me despiden que hare ” o “no creo que estoy desempeñando bien el trabajo” o “no creo poder mantener mi empleo si no rindo bien en el” , de tal forma que durante las sesiones el paciente se mostraba una actitud debastada y desanimado, eran notorios los cambios físicos durante las rutinas inclusive hubo ocasiones en los que el paciente no se mostraba tan colaborador con la sesion que se estaba dando a cabo a diferencia de otras sesiones en la que era notoria su predisposición manteniendo una actitud optimista y un semblante mas relajado.

Área de pensamiento: el paciente menciona ciertas molestias que presento tanto dentro como fuera del trabajo, mismas que eran notorias en su rendimiento laboral tomando en cuenta que estos estados le generan pensamientos irracionales y distorsiones cognitivas las cuales pueden ir desde no sentirse apto para el trabajo que realiza hasta en ocasiones desistir de poder adaptarse al ambiente laboral y desempeñar de forma correcta sus funciones en su trabajo.

Por otro lado, el paciente refirio que estos inconvenientes que presentaba en su trabajo de cierta forma tambien interferian con su estado armonico en el hogar, debido a que el paciente se mostraba de forma irritada, algo molesto y muy distante con su pareja ya que no podia darle solución a sus problemas.

Área somática: es preciso mencionar que el paciente referia que no podia dormir dificultandole descansar sus horas completas de sueño por lo que esto le generaba tambien un agotamiento de energia a la hora de trabajar, presenta una falta de apetito por lo que habian ocasiones en los que solamente tomaba una comida al dia, ademas infirio en que estos problemas le daban dolores de cabeza y dolores musculares, todos estos malestares y alteraciones fisiológicas se originaban como consecuencias producto del estrés que presentaba el paciente.

SOLUCIONES PLANTEADAS

Para poder brindar una solución acorde al estudio de este caso se procedió a tomar en consideración cada uno de los aspectos problemáticos presentes en nuestro paciente ya que como prioridad y objetivo del estudio de caso es el de determinar de qué manera el estrés en un migrante de 24 años de edad repercute en el ámbito laboral del Cantón Babahoyo.

Tomando en consideración cada uno de los puntos específicos propuestos en esta investigación, así como también los criterios diagnósticos que infieren para que el paciente padezca un trastorno de adaptación con alteración de la conducta. Por lo que se tomó en cuenta la terapia cognitiva conductual para su intervención.

Esquema terapéutico

Categorías	Objetivos	Técnicas	Actividad	Nº de sesiones	Resultados esperados
Cognitivo	Identificar las distorsiones cognitivas del paciente	Reestructuración cognitiva	Conocer e identificar las distorsiones cognitivas que presenta el paciente	2	El paciente fue capaz de reconocer que las distorsiones cognitivas que tiene sobre sí mismo son las que le generan las ciertas situaciones estresantes.
Conductual	Determinar las situaciones generadoras de estrés	Diferenciando hechos, pensamientos y sentimientos.	De forma esquematizada se preciso pedirle al paciente que en una tabla el	1	El paciente fue capaz de conocer la diferencia por sí mismo entre sus hechos,

			describa la situación, lo que pensó y como se sintió ante ciertas situaciones.		sentimientos y pensamientos que le causaban dificultades.
		Técnica de relajación	En esta actividad el paciente procedio a realizar un proceso adecuado de respiración ante situaciones que puedan ejercer un estado de irritabilidad reprimiendo su enojo, para luego actuar de mejor manera.	1	El paciente mediante esta actividad fue capaz de trabajar con la técnica de relajación para usarla ante futuras situaciones.

Afectivo	Conocer e identificar las emociones y sentimientos presentes en el paciente.	Psicoeducación	Durante esta actividad se pudo conversar con el paciente por medio de representaciones graficas en las que el paciente identifico como se sentia para proceder hacer una serie de actividades en las el paciente determino sus emociones y sentimientos.	1	Fue necesario enviar como tarea para casa este ejercicio el cual el paciente uso para reconocer e identificar lo que siente en cada situación que se le presentaba como dificultad.
----------	--	----------------	--	---	---

CONCLUSIONES

Para finalizar, se puede afirmar que el estrés es una problemática común en la sociedad, presentándose de maneras distintas y con distintas consecuencias y síntomas en los individuos que lo padecen. Se considera estrés al mecanismo fisiológico que inicia de forma independiente cuando el individuo se encuentra en una situación excesiva que sobrepasa sus recursos, trayendo una serie de consecuencias afectando a varios ámbitos de la vida del individuo principalmente en el ámbito laboral.

Para la realización del estudio de caso se utilizó varias técnicas de indagación, poniendo en práctica conocimientos anteriormente adquiridos durante la carrera en el campo de la salud mental, seleccionando como participante de esta investigación a una persona de nacionalidad colombiana que actualmente es residente del cantón Babahoyo como objeto de estudio de caso. Mediante el proceso se puso en práctica el Test de Burnout o estrés laboral

y la Escala de Apreciación del Estrés (EAE) los cuales dieron como resultado una respuesta positiva al estrés y posteriormente se realizó una investigación de su incidencia en el ámbito laboral del individuo.

Se considera al estrés como un reflejo hacia un agente estresor, es decir, las situaciones en las que el individuo siente tensión o en algunos casos cuando se encuentra bajo mucha presión. La duración del estrés en el individuo puede presentarse de dos maneras: Cuando se presenta por un corto lapso de tiempo el cual puede perjudicar el comportamiento del individuo y cuando se presenta por un lapso de tiempo más extenso el cual afecta al equilibrio emocional y mental del mismo.

Las causas por las que se presenta el estrés tienen mucho que ver con la fragilidad mental de individuo al momento en el que se encuentra en una situación definida en donde se presenta el estrés. Sin embargo, la fragilidad del individuo ante esta situación depende de la manera en la que se presente y la forma de actuar del mismo, aquí se refleja la inestabilidad, la necesidad y capacidad del individuo. Es importante señalar que no siempre los individuos bajo situaciones estresantes reaccionaran de igual manera puesto que su reacción depende de la experiencia que cada uno tiene.

A continuación, cabe recalcar que el campo laboral es el medio en donde el individuo se desarrolla profesionalmente realizando actividades y relacionándose con otras personas las cuales tienen un objetivo en común. El ámbito laboral es un punto fundamental de tratar al momento de hablar de las consecuencias del estrés y su adaptación a un nuevo ambiente, esto se presenta cuando el comportamiento de los individuos que forman parte de una organización pública o privada afecta al desempeño laboral diario.

Las situaciones estresantes se dan por diversas causas entre las cuales es importante mencionar: la temperatura, el estado semántico de la ocupación, la claridad, la ventilación, el movimiento, el ruido, los materiales de trabajo, desadaptación cultural, etc. La evaluación del ambiente laboral es importante puesto que el personal de trabajo es un componente relevante en cada organización de carácter público o privado.

En la aplicación de los test psicológicos anteriormente mencionados, la Escala de Apreciación del Estrés (EAE) y el Test de Burnout o Test de Estrés Laboral se obtuvo como

resultado un diagnóstico técnicamente representado como F43.2 Trastorno de adaptación 309.3 (F43.24) Con alteración de la conducta.

Por último, como recomendación hacia el paciente se puede mencionar que continúe con la aplicación de técnicas como la técnica de relajación la cual radica que en el momento de que el individuo se encuentre en una situación estresante este realice una correcta respiración durante un tiempo indefinido hasta que se sienta calmado y haya logrado dominar su frustración y pueda comportarse adecuadamente. La técnica de “Diferenciando hechos, pensamientos y sentimientos” la cual trata de autoidentificar hechos, sentimientos y pensamientos.

BIBLIOGRAFIA

Maset, J. (2015). *Estrés laboral*. CinfaSalud- Revista Medica de salud, 21, pag 2.

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/estres-laboral/>

Gallardo, I. (2020). *Enfermedades Psicológicas y estrés*. (2a ed.). Editorial Paidós.

Martín, R. (2021). *Principales causas del estrés laboral*. Revista Forbes.

<https://forbes.es/lifestyle/5454/cuales-son-las-principales-causas-del-estres/>

Muñoz, P. (s.f). *Nascia*. <https://www.nascia.com/estres-positivo/>

Quiron, S. (2020). Tucanaldesalud.es

<https://www.tucanaldesalud.es/es/canalciencia/articulos/entiende-estres-negativo>

Sociedad Española para el Estudio del Estrés y la Ansiedad (SEAS), . (2020).

Ansiedad y Estrés. Revista ansiedad y estrés. Vol 22, (2-3).

<http://www.ansiedadystres.org/>

Bhugra, Dinesh. 2004. "Migration and Mental Health", *Acta Psychiatrica Scandinavica*, vol. 109, pp. 243-258.

ANEXOS

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

- a. Genograma (Composición y dinámica familiar).
- b. Tipo de familia.
- c. 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

TEST MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objetivo es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Por favor señale el número que considere más adecuado

	ITEMS	1	2	3	4	5
A. E.	1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo					
A. E.	2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado					
A. E.	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado					
R. P.	4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender					
D.	5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales					
A. E.	6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa					
R. P.	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender					
A. E.	8. Siento que mi trabajo me está desgastando					
R. P.	9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo					
D.	10. Siento que me he hecho más duro con la gente					
D.	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente					
R. P.	12. Me siento muy enérgico en mi trabajo					
A. E.	13. Me siento frustrado por el trabajo					
A. E.	14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
D.	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente					
A. E.	16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
R. P.	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					
R. P.	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender					
R. P.	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					
A. E.	20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades					
R. P.	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma Adecuada					
D.	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas					

A. E. AGOTAMIENTO EMOCIONAL

D. DESPERSONALIZACIÓN

R. P. REALIZACIÓN PERSONAL

Los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en la categoría "alto", entre el percentil 75 y el 25 en la categoría "medio" y, por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".

La subescala de agotamiento emocional ("emotional exhaustion") (AE) está formada por 9 ítems que describen sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por el trabajo;

la subescala de despersonalización ("despersonalization") (D) está formada por 5 ítems que describen una respuesta impersonal y falta de sentimientos hacia los sujetos objeto de atención;

La subescala de realización personal en el trabajo ("personal accomplishment") (RP) está compuesta por 8 ítems que describen sentimientos de competencia y realización exitosa en el trabajo hacia los demás.

Mientras que en las subescalas de agotamiento emocional y despersonalización, puntuaciones altas corresponden a altos sentimientos de estar quemado, en la subescala de realización personal en el trabajo bajas puntuaciones corresponden a altos sentimientos de quemarse.

MÉTODOS PARA EVALUAR EL SÍNDROME BURNOUT.

Aspecto evaluado Respuesta a Sumar:

- Agotamiento Emocional 1,2,3,6,8,13,14,16,20
- Despersonalización 5,10,11,15,22
- Realización Personal 4,7,9,12,17,18,19,21

Las claves para la interpretación de este cuestionario son:

- Subescala de agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.
- Subescala de despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
- Subescala de realización personal: evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Estas tres escalas tienen una gran consistencia interna, considerándose el grado de agotamiento como una variable continua con diferentes grados de intensidad. Puntuaciones altas, en las dos primeras subescalas y baja en la tercera definen la presencia del síndrome.

E A E

Hoja de respuestas

Apellidos y Nombre _____ Sexo _____ Edad _____

Estudios/Título académico _____

Residencia _____ Profesión _____

MARQUE CON UNA X EL RECUADRO DE LA ESCALA A CONTESTAR:

G A S C

Compruebe que el número de la fila donde anota su respuesta coincide con el del cuadernillo.

Ejemplo: "Castigo inmerecido" SI NO 0 1 2 3 A P

	SI	NO	Intensidad				Tiempo			SI	NO	Intensidad				Tiempo	
1.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	28.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
2.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	29.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
3.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	30.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
4.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	31.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
5.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	32.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
6.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	33.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
7.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	34.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
8.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	35.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
9.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	36.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
10.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	37.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
11.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	38.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
12.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	39.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
13.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	40.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
14.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	41.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
15.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	42.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
16.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	43.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
17.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	44.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
18.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	45.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
19.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	46.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
20.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	47.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
21.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	48.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
22.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	49.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
23.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	50.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
24.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	51.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
25.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	52.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
26.	SI	NO	0	1	2	3	A	P	53.	SI	NO	0	1	2	3	A	P
27.	SI	NO	0	1	2	3	A	P									

<p>Número de SI</p> <p>En A = _____</p> <p>En P = _____</p>	<p>Puntuaciones en Intensidad</p> <p>A = _____</p> <p>P = _____</p>
<p>Total = <input style="width: 50px;" type="text"/></p>	<p>Total = <input style="width: 50px;" type="text"/> Centil = <input style="width: 50px;" type="text"/></p>

