



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



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLÍNICA

PROBLEMA:

ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO LABORAL DE UN HOMBRE
DE 30 AÑOS DEL CANTÓN ARENILLAS

AUTOR:

NAYARI LILIBETH LLAGUNO MEDINA

TUTOR:

MSC. XAVIER EDUARDO FRANCO CHOEZ

2022

RESUMEN

Los problemas de estrés son un sentimiento de tensión física y emocional que se presentan con frecuencia en personas que atraviesan dificultades en el área laboral, familiar y social. El presente estudio de caso tiene como finalidad determinar la relación que existe entre el estrés y el bajo rendimiento laboral de un hombre de 30 años de edad. En el proceso investigativo se realizó un estudio descriptivo-correlacional; por ese motivo, se aplicó un análisis conceptual y bibliográfico que permitió profundizar más sobre cada uno de los métodos, técnicas y variables planteadas en el estudio de caso, para determinar la raíz del problema del paciente se utilizaron instrumentos como: Test de Dass-21 con un puntaje de 16 puntos que da como resultado un grado de estrés severo, la Escala de Estrés Percibido (EEP) con un puntaje de 23 puntos que da como resultado un nivel de estrés grave. Para establecer el diagnóstico se utilizaron los criterios de la Guía DSM-5. Los resultados fueron: Los problemas de salud del paciente surgen a partir de la transferencia de trabajo como chofer de tráileres de carga pesada, lleva buena relación con su padre, hermanos y se encuentra distanciado de la esposa, presenta dificultad de concentración disminución del deseo sexual, disminución del apetito y pérdida de memoria lo cual dificulta la realización de sus actividades diarias. En virtud de los hallazgos detectados se planteó un plan terapéutico que ayude a superar el estrés y mejore su rendimiento laboral y estado mental.

Palabras claves: Estrés, salud mental, concentración, relaciones interpersonales.

ABSTRACT

Stress problems are a feeling of physical and emotional tension that frequently occurs in people who are going through difficulties in the work, family and social areas. This case study aims to determine the relationship between stress and poor job performance of a 30-year-old man. In the investigative process, a descriptive-correlational study was carried out; For this reason, a conceptual and bibliographical analysis was applied that allowed us to delve deeper into each of the methods, techniques and variables proposed in the case study, to determine the root of the patient's problem, instruments such as: DASS-21 test with a score of 16 points that results in a severe stress level, the Perceived Stress Scale (PSS) with a score of 23 points that results in a record stress level. To establish the diagnosis, the criteria of the DSM-5 Guide were used. The results were: The patient's health problems arise from the transfer of work as a driver of heavy load trailers, he has a good relationship with his father, brothers and is estranged from his wife, he has difficulty concentrating, decreased sexual desire, decreased appetite and memory loss which makes it difficult to carry out your daily activities. By virtue of those detected, a therapeutic plan was proposed that will help overcome stress and improve their work performance and mental state.

Keywords: Stress, mental health, concentration, interpersonal relationships.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo del estudio de caso y marco teórico se basa en los problemas de estrés de un hombre de 30 años y su bajo rendimiento laboral. El objetivo principal del estudio de caso es determinar la influencia del estrés en el rendimiento laboral de un hombre de 30 años del cantón Arenillas con el fin de formar opciones para intervenciones de tipo psicológicas.

El estudio de caso va direccionada a una mejora en el estado de salud mental del individuo en el cual se va a utilizar herramientas como la observación directa que nos va a permitir abordar la problemática de forma general, brindándole atención a la situación de una forma estructurada, entrevistas, pruebas descriptivas y estadísticas que van a servir para recopilar la información necesaria de la problemática que posee el paciente.

El estudio de caso sobre el estrés y su influencia en el rendimiento laboral de un hombre de 30 años tiene relación con la línea de investigación prevención y diagnóstico y la sub línea psicoterapia individual por lo que se plasma opciones que están basadas en diagnóstico que diferencie el motivo de estrés que manifiesta un hombre de 30 años y su incidencia en el área laboral.

El presente estudio de caso radica en identificar la problemática que está causándole desequilibrio en el área laboral del paciente brindado un amplio aporte, aplicando test como el Dass-21, la escala de Estrés Percibido (EEP), encuestas de autodiagnóstico que nos permitirán obtener un resultado profundo sobre el estrés del paciente logrando una modificación cognitiva, afectiva y emocional en la persona. Por lo expuesto la finalidad de este estudio de caso es determinar cuáles son los estresores que están causando un bajo rendimiento laboral del hombre de 30 años del cantón Arenillas.

DESARROLLO

Justificación

Se ha observado que uno de los trastornos que con más frecuencia presenta el recurso humano en las organizaciones es el estrés. Este mal, va a dificultar las relaciones humanas, el desempeño laboral y la satisfacción personal convirtiéndose en un estado habitual o una forma de ser, razones que hacen necesario su tratamiento oportuno.

El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles, es por esto que, a lo largo de las siguientes páginas, trato de reflejar cómo el estrés se ha convertido en una dificultad recurrente en el bajo rendimiento laboral de un hombre de 30 años.

El respectivo estudio de caso conlleva como punto de inicio la recopilación de información necesaria a través de entrevistas, encuestas, pruebas descriptivas y estadísticas con el objetivo de determinar las causas de estrés y el bajo rendimiento laboral en un hombre de 30 años y poder brindar opciones que le permitan presentar una mejora.

La realización de este estudio de caso tiene importancia social, además da apertura a identificar de forma amplia los estresores y las consecuencias que dan como resultado el bajo rendimiento laboral en una persona.

El estudio de caso es accesible de elaborar ya que se tiene apertura a diferentes materiales y recursos que sean necesarios para la construcción del estudio de caso es decir a la utilización varias técnicas y metodologías psicológicas en la observación, estudio en su estado mental y psiquis del individuo, apertura a bases de teoría que de validez de forma científica a las argumentaciones que se empleen a la investigación y también contar con los recursos económicos para el desarrollo del estudio de caso.

Objetivo general

Determinar la influencia del estrés en el rendimiento laboral de un hombre de 30 años del cantón Arenillas.

Sustento teórico

Definición del estrés

Es un grupo de diferentes apariciones fisiológicas que se presentan cuando un individuo sufre de un estado ansioso, resultado de distintas situaciones en el ámbito laboral o personal, aglomeración de trabajo, recuerdos traumáticos que se hayan experimentado a lo largo de su vida. (Daneri, 2012)

Causas

1. Factores económicos. El dinero es una necesidad para la vida, por lo que, si no se adquieren suficientes ingresos, puede convertirse en una gran preocupación.

2. Sobrecarga de trabajo. Ante estas situaciones, la mejor opción es dialogar con tu jefe. Y si eres el jefe.

3. Falta de satisfacción laboral. Sentirse a gusto en el trabajo y tener la oportunidad de realizar lo que es parte de tu gusto es algo que pocos pueden hacer, desafortunadamente.

4. Relaciones personales. Socializar es algo habitual, y cuando las actitudes no son lo mejor con nuestro entorno no, es normal que nos cause incomodidad afectiva.

5. Atención a la familia. El principal círculo social con el que entabla una socialización durante el transcurso de la vida, es habitual querer brindarles prioridad, y sobre todo quererles dar todo en agradecimiento a todo lo que han trabajado para que salgas adelante.

6. Presión en vacaciones. Las vacaciones son algo habitual y lo esperado es compartir, pero muchas personas están acostumbrados a pasar tiempo completo en sus trabajos que sienten incomodidad, estrés y otras se ponen nerviosas por salir de su “zona de confort”.

7. No decir nunca “no”. Muchas veces omitimos esa palabra creyendo que estamos en la obligación de realizar todo lo que nos piden.

8. No tener tiempo libre. Es importante darse un espacio para realizar varias actividades y relajarse.

9. Obsesionarse con la perfección. Es común ver personas que quieren que todo este impecable sin embargo la perfección no existe lo cual se vuelve una obsesión y causa un problema como resultado.

10. Falta de interés. Este síntoma normalmente ataca a las personas que no encuentran un sentido de vida.

11. Desorden y confusión. Es algo por lo que pasamos todos los seres humanos alguna vez en la vida, sin embargo, no todas las personas comparten este pensamiento.

Teoría del estrés

Según varios investigadores y expertos aún no existe una concordancia en cuanto a una definición sobre el estrés. Estrés expresado sin dificultad, es la relación del organismo con el medio ambiente; significa que el organismo y el entorno puede consistir en propiedades físicas o en los demás organismos que se constituyen en el entorno. (Orlandini, 2012)

Concepto de Estrés

El estrés puede ser una respuesta de adaptación, con la medida de características individuales o procedimientos psicológicos y que es el resultado de una acción, situación, acontecimiento externo que no cumple las demandas físicas o psicológicas al individuo. El estrés es un concepto bastante extenso cada autor lo dirige de distinta forma. En el presente trabajo hacemos referencia al estrés como el grupo de alteraciones que padece el sistema inmunológico en una situación temporal o permanente, el estrés es considerado como una respuesta no especificada del sistema ante alguna exigencia, demanda, abuso o estímulo. (Aguilar, 2018)

La terminología del estrés en la realidad no proviene de un vocablo hispano, aunque varios autores lo escriben enfocado en el americanismo: Stress. Muchos autores se centran en el estrés, pero lo catalogan de varias formas, entre las más habituales se encuentran: tensión, angustia y presión.

Tipos de estrés

Cada ser humano puede dar respuesta de distinta forma al estrés en base a eso podemos clasificarlos según su nivel de tiempo de efecto e intensidad.

Según el tiempo

Estrés temporal: Es uno de los más comunes este se caracteriza por periodos de tiempo cortos, aunque puede llegar a extenderse es el resultado de algunos factores que causan impresión al ser humano de forma eventual, ciertos ejemplos de ellos serían el estrés que padecen los estudiantes ante una prueba o sustentación de algún trabajo, el que padecen algunas personas antes de entrar a operación, el que tiene como experiencia los padres de familia ante la llegada de uno de sus hijos. Se caracteriza por estados de humor que cambian, pequeños

padecimientos médicos, dolores en los músculos, en la cabeza y ante la falta ante del estresor desaparece sin una mayor consecuencia. (Permuy, 2011)

Estrés permanente: este tipo de estrés es aquel en donde el individuo realiza sus actividades bajo presión de manera estresante con amplias y consecuentes preocupaciones esto puede llegar a desequilibrar el desarrollo en su diario vivir impidiendo la realización de sus labores.

En base a la intensidad

Estrés ligero: En este tipo de estrés los problemas fisiológicos y psicológicos no afectan de manera profunda por lo cual se pueden salir con factibilidad.

Estrés grave: Este tipo de estrés puede llegar a ocasionar desequilibrios fisiológicos, psicológicos y del cual no es factible salir ya que los estresores atacan de manera más prevalente.

Otras clasificaciones del estrés según el efecto que genera en

la persona:

Estrés: El estrés positivo, no causa ningún nivel de problemática fisiológica a grado psicológico el individuo tiene la capacidad de hacer frente a situaciones e incluso sentir satisfacción de ella obteniendo un buen resultado y más placentero, comprendiendo que la vida está llena de agradecimiento.

Distrés: Significado de estrés grave y desagradable. Este tipo de estrés hace que el individuo produzca presión y esfuerzo cruzando la línea de lo recomendado y necesario causando sobrecarga en la persona.

Este tipo de estrés siempre se encuentra acompañado de un desequilibrio fisiológico como la hiperactividad, reducción muscular, presencia de otras enfermedades en consecuencia al estrés que se padece.

Mecanismos del Estrés

Fase de Alarma

En esta fase inicial se desencadena una reacción en consecuencia dentro del sistema nervioso vegetativo en su componente simpático, el cual da inicio con una descarga en el ámbito de las glándulas suprarrenales de una componente que se lo conoce como adrenalina. Los efectos que este componente vaya a soltar dentro de nuestro organismo van a tener una dependencia de la cantidad que se vaya a segregar en nuestro organismo es decir si segrega al instante o luego de varios segundos.

Fase de resistencia

La primera fase de alarma habitualmente culmina con amplia rapidez, debido que el organismo del ser humano no está en la capacidad de mantener la situación más allá de unos pocos segundos. Una vez se haya terminado los recursos de la fase número uno, si no se haya conseguido resolver el motivo de la alarma y se encuentra vigente ya que el organismo humano no es capaz de sostener esta situación más allá de unos cuantos segundos. (de Camaro, 2004)

Una vez que se haya consumido estos recursos de la primera fase, si no se ha conseguido resolver el motivo de la alarma y sigue vigente la necesidad de respuesta al estímulo exterior, el organismo procederá a cambiar de proceso. Los estudios que sobre el estrés realizó el Dr. Hans Selye se ubicaron precisamente en esta fase de resistencia. Descubrió como todos los cambios adaptativos de nuestro comportamiento en el exterior y nuestras reacciones en el interior era el resultado de la intervención de tres elementos de nuestro sistema endocrino que se lo denominó el eje:

Hipotálamo - hipófisis – suprarrenal

Hipotálamo se encuentra ubicado en el área media del cerebro, recibe mensajes de aviso de la corteza cerebral, son aceptadas por la glándula que es glándula que es la Hipófisis pituitaria, establecida en la zona base del sistema nervioso central que se denomina como el dirigente de la orquesta del sistema endocrino, quien a la misma vez organiza el funcionamiento general del organismo. El resultado de esta organización es tener la posibilidad de usar las reservas energéticas que posee nuestro cuerpo para continuar la lucha. (Cerón, 2021)

Fase de agotamiento

En cuanto comienza a reducirse las reservas de energía adaptativa se presenta la fatiga, como un grupo de signos psicológicos y físicos, que nos da aviso que nuestras reservas energéticas empiezan agotarse empieza agotarse, nos indicara con ciertas señales que debemos descansar para reponer nuestro desgaste vital.

Estresores

Todo suceso, situación o persona que nos rodea en nuestro medio en nuestro medio externo puede ser un estresor.

Estresores del medio ambiente

Todos los Estresores son ambientales, es decir que forman parte de nuestro medio ambiente, no obstante, varios aspectos del ambiente o diferentes formas de clasificar los estimulantes ambientales. Algunos aspectos del ambiente se presentan de manera física, son antropológicos y otros más enfocados en el área sociológica. El estrés es la respuesta ante estos estímulos causados por el medio ambiente. (Carrasco Chirito, 2021)

Espacio físico

El ambiente físico una variedad de aspectos desde la zona de ubicación, diseño de edificio, luminosidad, y ruidos fuertes que llegan hasta el lugar de trabajo.

Iluminación

El sentido común nos refleja que la extensión de trabajo se reduce cuando no existe luz que abastezca lo suficiente. Por otro lado, se conoce que, si la iluminación dañada se prolonga en un tiempo extenso, el individuo puede poseer trastornos visuales. Al hablar de este tema se debe comprender diferentes factores importantes. Distribución, intensidad, resplandor, fuente luminosa y la naturaleza.

Ruido

El ruido está considerado como un ruido indeseable y molesto, no se tiene conocimiento con certeza si distorsiona la eficiencia del trabajador, ya que los datos tienen contradicciones. Desde el punto psicológico esto puede ser un problema causante del bajo rendimiento en un individuo en su lugar de trabajo.

Color

Se afirma que el color posee una gran importancia en el área de trabajo porque este equilibra la armonía, mejora el ambiente y hace que el individuo se sienta a gusto en el lugar de trabajo. Por otra parte, el color evita la fatiga visual, debido a que la matriz tiene distintas propiedades reflexivas. Las paredes que se pintan de colores claros brindan una claridad de comunicación y apertura. Mientras que los colores verdes y azules son colores que expresan frialdad.

Condiciones psicológicas

Los puestos sencillos no necesitan de mucha actividad del empleado lo cual causa aburrimiento y disminuye la necesidad de logro lo cual hace que la atención y motivación del mismo disminuya causando monotonía, aburrimiento y fatiga. Esta situación no tarda en causarle aburrimiento y frustración a la persona, de a poco volviéndolo un empleado apático y sin interés en su labor. (Bello, 2017)

Factores psicosociales en el trabajo

Los factores psicosociales en el trabajo representan un grupo de percepciones y experiencias en el trabajador, unos de carácter singular, otros hacen referencia a experiencias económicas, relaciones humanas y expectativas emocionales. El enfoque más aplicado para tratar las relaciones entre el entorno psicológico laboral y la salud de los colaboradores de los trabajadores ha sido por medio del estrés.

Tanto en los países que están en desarrollos como en estados que se encuentran industrializados el entorno de trabajo en grupo con un tipo de vida provoca la acción de factores de tipo psicológico y sociales negativos. Por ello la relevancia de su estudio desde el inicio de la visión profesional ha ido incrementando día tras día, estos estudios deben tener tanto los aspectos psicológicos y fisiológicos, como también los efectos de los modos de productividad y las relaciones que se formen en el ámbito laboral. Las tendencias actualizadas en promoción a la seguridad y limpieza del trabajo agregan riesgos físicos, biológicos y químicos del entorno laboral, también en múltiples y diferentes factores psicosociales adjuntados a la empresa y la forma como influyen en la salud mental del trabajador. (Julieth Estefanía Osorio, 2017)

Estos factores se basan en la interacción entre el trabajo, su entorno laboral, la satisfacción laboral y las condiciones de una organización principal y las características

personales del colaborador, su costumbre, sus necesidades, sus experiencias y su visión por el mundo.

Evaluación del desempeño

La evaluación de un individuo en una empresa hoy es muy relevante y consiste en un proceder estructurado para la medida y determinar la conducta y resultados que proporciona una persona en su trabajo, incrementa el desempeño, determina si hay alguna necesidad de volver a capacitarse, proyecta errores en el proceder del puesto. La evaluación causa influencia en el la producción laboral y da al trabajar una gran seguridad al instante de tomar direcciones en cualquier lugar de la empresa. (Lobato Aja, 2021)

Ventajas de la evaluación del desempeño

- Incrementa el Desempeño
- Establece Políticas de recompensa
- Establece quienes reciben aumentos o promociones
- Toma de decisiones de Ubicación
- La evaluación del desempeño constituye una técnica de guía imprescindible en el proceder administrativo. Mediante ella se pueden observar: Falencias en el desenvolvimiento del colaborador de recursos humano.

Motivación

Teorías de la motivación laboral

Existen 2 tipos de teorías, las que se centran en el contenido, y las que se centradas en el
Proceder:

Teoría de los dos factores de Herzberg; ambientales y motivadores.

Las centradas en el proceso:

Teoría de la equidad de Adams; sostiene que, en el ambiente laboral, los colaboradores establecen unas comparaciones entre las estructuraciones que realizan a la empresa ingresadas y las retribuciones que reciben de la empresa salidas.

Pruebas complementarias

En base a los parámetros establecidos es recomendable aplicar la siguiente prueba:

- Entrevista con preguntas semiestructuradas: diagnóstico en función al DSM5
- La Escala de Estrés Percibido (EEP)
- Cuestionario de autodiagnóstico
- Test de DASS-21

Objetivos terapéuticos

- Elaborar correcciones en la zona cognitiva, fisiológica, somática, emocional y afectiva
- Establecer un plan de autocontrol y seguimiento
- Mejoría de los síntomas
- Lograr que el paciente confíe en su autoeficacia

Técnicas aplicadas para la recolección de información

Historia clínica

Se utilizó con el objetivo de recibir información determinada de situaciones que están ligadas con el estrés y el bajo rendimiento laboral del paciente de 30 años, se indagó el uso de tiempo libre, actividades relacionadas con su estado mental, antecedentes familiares, historia personal, laboral, hábitos alimentarios.

Entrevista semiestructurada

Se aplicaron preguntas abiertas y cerradas con la finalidad de obtener datos significativos que no quedaron claros en la historia clínica. El objetivo de la aplicación fue obtener información crítica de situaciones que están relacionadas con el estrés y el bajo rendimiento laboral del hombre de 30 años de edad.

Observación directa

Se estableció la guía de observación, un instrumento que ayuda a localizar las conductas a investigar mediante la percepción, los datos adquiridos pueden ser presentados de manera cuantitativa o nominal, la adaptación y aplicación de esta técnica dio apertura a obtener datos que el paciente no manifestó de forma verbal.

La Escala de Estrés Percibido (EEP)

Es una de las escalas más conocidas para medir la respuesta psicológica general frente a los estresores, la evaluación psicométrica de EEP en diferentes ciudades permite que en la actualidad se encuentren varias versiones, su evaluación es de seis factores, aceptación social de conflictos, tensión-inestabilidad-fatiga, sobrecarga; energía y diversión, satisfacción para autorrealización, miedo y ansiedad.

Test de dass-21

Es un conjunto basado de tres subescalas, del tipo likert de 4 puntos, con auto-respuesta., cada subescala está compuesta por 7 ítems, direccionados a evaluar los estados emocionales de ansiedad, depresión y estrés, el dass fue desarrollado para cumplir las necesidades psicométricas de una escala de auto reporte desde una concepción dimensional más que categórica de varios trastornos psicológicos.

Resultados obtenidos

Adulto de 30 años de edad oriundo del cantón arenillas provincia del oro acude a consulta psicológica remitido por el departamento de recursos humanos cholotranscpe s.a. por la integridad del paciente vamos a denominarlo con el nombre “José Andrés” como nombre ficticio. José Andrés es un hombre de 30 años; el mayor de sus 3 hermanos; de religión católica y estado civil casado, en la actualidad vive con sus dos hermanos y su padre, hace 3 años fue chofer de buses urbanos y atropello a un perro el cual lo dejo marcado presentando síntomas de tensión o nerviosismo al conducir, está cursando el último año de colegio y hace 2 años aproximadamente lo transfirieron de cargo laboral como chofer de tráileres de carga pesada y manifestó que desde ese momento iniciaron los problemas de estrés. se dieron 5 sesiones, cada sesión con un tiempo de 40 minutos aproximados; las cuales se describe a continuación:

Primera sesión

Se dio inicio el 01 de junio del 2021 a las 10:00 a.m., en esta sesión se aplicó la historia clínica para realizar el estudio de las causas que desencadenaron el problema; se recolectaron datos del motivo de consulta, en donde manifestó lo siguiente: “ Hace 3 años trabaje como chofer de buses urbanos y atropelle a un perro 1 año después del accidente me transfirieron de trabajo y comencé a trabajar como chofer de tráileres y experimente muchos cambios, tengo falta de energía casi todos los días de la semana, me da diarrea dos a tres días a la semana, me olvido de las cosas con frecuencia y he estado bajando de peso muy rápido.

no me dan ganas de hacer algo, cuando me toca hacer viajes para la expresa, manejo con tensión no tengo la concentración necesaria en las clases, no hago tareas, desde hace un mes no puedo dormir bien, me he distanciado de mi esposa, meses atrás unos amigos me dijeron que, si hacia deporte iba a mejorar mi estado de ánimo, pero no veo alguna mejora”. También se

investigó en base a preguntas personales sobre su estado personales, emocional, antecedentes familiares, estado mental y otros aspectos relevantes en el estudio de caso.

Segunda sesión

Se dio inicio el 08 de junio del 2021 a las 10:00 a.m., ocho días después de la primera sesión se culminó con datos que faltaban de la historia clínica y se aplicó la entrevista con preguntas semiestructurada que estaba formulada por 7 preguntas entre cerradas y abiertas relacionadas con estado emocional, aspecto social, familia y aspectos de estrés. Se aplicó la técnica con el fin de indagar más sobre la problemática que padece el paciente, ya que a través de la historia clínica se obtuvo información general que no permiten establecer con claridad las razones que desencadenaron la condición actual del hombre de 30 de años.

Tercera sesión

Se dio inicio el 15 de junio del 2021 a las 10:00 a.m., en esta sesión se estableció la observación directa, se aplicó para estudiar conductas y acciones del individuo. se destacó la importancia de adaptarse socialmente, su desempeño en el ámbito académico, hábitos alimenticios y de sueño, reconocimiento de los sentimientos, pensamientos y estado mental, como tarea para su casa, se le indicó al paciente que identifique sus sentimientos positivos y negativos.

Cuarta sesión

Se dio inicio el 22 de junio del 2021 a las 10:00 a.m., en esta sesión se aplicó, el test de dass-21 la aplicación de este test ayuda a determinar el estado de ánimo que está incomodando a la persona, se dio la revisión y estudio de la tarea enviada en la sesión anterior, donde el individuo manifestó los aspectos negativos y positivos de sus sentimientos, que dio como resultado evaluar más su estado emocional y mental.

Quinta sesión

Se dio inicio el 29 de junio del 2021 a las 10:00 a.m., en esta sesión se aplicó la escala de estrés percibido (EEP), la aplicación de este test ayuda a medir la respuesta psicológica frente a diferentes estresores, para determinar el grado de estrés que posee el paciente. En la misma entrevista se dieron los resultados del psicodiagnóstico y las respectivas pautas de actividades a elaborar.

Situaciones detectadas

Los principales hallazgos que se obtuvieron a través de la aplicación de técnicas e instrumentos clínicos, evidenciaron la relación que existe entre el estrés y el bajo rendimiento laboral, en la historia clínica se detectó que el problema del paciente inicia cuando fue chofer de buses urbanos y atropello al perro en donde 1 año después que fue trasladado a chofer de tráileres y empezó a desencadenarse el problema.

Se continuó con antecedentes familiares y personales donde el paciente expreso que viene de una familia tipo nuclear en la que mantenía una buena relación y cercana, ninguno presentaba problemas mentales y en el ámbito laboral manifestó que jamás sufrió acoso por parte de sus compañeros, su orientación sexual es heterogénea, nunca ha sentido atracción sexual por personas del mismo sexo, y no ha sufrido problemas legales.

Dentro del cuadro psicopatológico se identifica que el paciente posee poca concentración durante las clases y en la elaboración de tareas, memoria deteriorada, insomnio, falta de apetito. En cuanto a los hábitos alimenticios del paciente se evidencia un nivel de alteración, debido a que actualmente tiene un desbalance en su apetito (comiendo 1 vez al día), y además consume 2 veces por semana cafeína, manifestando que esta sustancia lo hace sentir relajado y disminuye el estrés.

Otro hallazgo que se logró identificar es que el paciente está consciente de su situación y necesita recibir ayuda de un profesional, mediante la entrevista semi estructurada en donde se aplicaron 7 preguntas se detectó que el individuo presenta un estado anímico bajo, se encuentra alejado de sus esposas y su deseo sexual disminuido, mantiene buena relación con sus amigos; con los cuales se ve mayor parte de su tiempo en el trabajo, no manifiesta interés por aprender nada nuevo, expone las razones por las cuales empezó a sentirse estresado y bajo su rendimiento laboral, también expresa que aspira mejorar su condición social y emocional, puesto que su meta a futuro es tener su propia empresa de transporte.

Dentro de la observación directa un aspecto normal, agotamiento verbal al relatar su dificultad, actitud positiva y colaboradora durante la entrevista, lenguaje fluido y claro, se muestra orientado en espacio y tiempo, pero presenta distracciones mientras se realizaba la entrevista.

Resultados de test aplicados

Test de DASS-21, se obtuvo un puntaje de 16 que es interpretado como un grado de estrés severo, de acuerdo a su escala de interpretación, como resultado su relación laboral se ha visto afectada.

La Escala de Estrés Percibido (EEP), se obtuvo como resultado 23 puntos que da como resultado un nivel de estrés grave de acuerdo a su escala de interpretación

Todos estos datos preliminares recopilados en las sesiones efectuadas a través de la aplicación de diferentes técnicas e instrumentos permiten emitir el siguiente diagnóstico estructural de acuerdo al criterio DSM 5 Otro trastorno relacionado con traumas y factores de estrés especificado 309.89 (F43.8)

Soluciones planteadas

Función cognitiva (problemas de concentración)

Objetivo: Lograr que el paciente de 30 años de edad mantenga la atención ante cualquier situación y pueda tener la concentración en las actividades que desarrolle.

Técnica: Técnica de relajación.

Proceso: se le pedirá al paciente que respire y use el diafragma durante 7 a 12 segundos, esto permitirá que el aire expanda a los pulmones y le dé un beneficio a la respiración.

N° de sesiones: Una sesión.

Resultados esperados: Se espera que con esta técnica el paciente mantenga una concentración estable en clases y en sus relaciones sociales permitiéndole que tenga una vida normal y tranquila.

Variable emocional afectiva, el paciente presenta estado anímico bajo, se plantea los siguientes criterios estructurados:

Objetivo: Motivar y hacer que el estado de ánimo del paciente se incremente junto a su estado emocional.

Técnica: Listado de nuestras fortalezas para que el paciente pueda reconocer cuáles son sus virtudes.

Proceso: Se dará inicio con la aplicación de la técnica listado de fortalezas, la que permitirá al individuo conocer sus cualidades y como aprender a utilizarlas de forma positiva. Esta técnica permitirá que el paciente se comience a conocer a sí mismo.

N° de sesiones: Una sesión.

Resultados esperados: Con esta técnica se espera demostrar las fortalezas que tiene el paciente y que se muestre convencido de sus capacidades

En la variable de conducta social-escolar con la problemática de falta de concentración en clases su bajo rendimiento laboral, se plantea la siguiente estructura:

Objetivo: motivar al paciente a la elaboración de varias actividades con la finalidad que su mente se mantenga en funcionamiento.

Técnica: Se aplicará la técnica de programación de actividades, observando que este se mantenga en actividad la mayor parte de su tiempo.

Proceso: Se le pedirá al paciente que haga una lista de actividades y que realice las que lo hagan sentir agradable.

N° de sesiones: Dos sesiones

Resultados esperados: Se espera que el paciente se mantenga en constante ocupación y sus estímulos puedan aumentar causando una mejora en su concentración y rendimiento diario

Dentro del área somática, falta de energía, diarrea, disminución en el deseo sexual, disminución en el apetito, se plantea la siguiente estructura de solución:

Objetivo: Modificar su estado fisiológico y comportamiento.

Técnica: Se implementará la técnica de autocontrol, que le permitirá al paciente saber cómo reaccionar y actuar ante situaciones que le perjudican en su sistema físico, una de las técnicas a utilizar es liberar las tensiones.

Proceso: Se procede a explicarle al paciente las actividades que debe hacer y que le van ayudan a controlar esos impulsos o preocupaciones que lo perturban, entre ellas hacer ejercicio, caminar o alimentarse saludable, tomar un baño de agua de rosas, todas son opciones válidas para disminuir tensiones y potenciar el autocontrol.

N° de sesiones: Dos sesiones.

Resultados esperados: se espera que el paciente comprenda de manera satisfactoria los efectos positivos que puede lograr establecer en su vida tomando un control sobre los malos hábitos que estaba generando.

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Cognitivo: Problemas de concentración área educativa y laboral. Pensamientos negativos (pienso que puedo atropellar otro perro) desconcentración.	Lograr que el paciente mantenga la concentración y pueda proceder a realizar sus tareas y atender sus clases sin inconveniente.	Técnica de relajación	1	02/06/2021	Se logró que el paciente obtenga concentración en el área escolar y pueda culminar sus tareas sin ningún problema y mejore su concentración.
Afectivo: Falta de energía, tensión, angustia, estado de ánimo bajo.	Lograr que el paciente aumente su estado de ánimo de forma positiva.	Listado de nuestras fortalezas.	1	07/06/2021	Con esta técnica se logró que el paciente sea consciente de sus fortalezas.
Conducta social-escolar: Bajo rendimiento en el área laboral.	Lograr que el paciente realice actividades con interés y máximo empeño.	Programación de actividades.	2	15/06/2021 21/06/2021	Se logró que el paciente se mantenga ocupado e incremente sus ganas de realizar actividades y retome su labor de trabajo.
Somático: Falta de energía, Diarrea, disminución en el deseo sexual.	Cambiar o transformar su actitud, mejorar su alimentación.	Técnica de autocontrol	2	29/06/2021 05/07/2021	Se logró liberar las tensiones.

Factores predisponentes: Atropellar al perro

Evento precipitante: Traslado de trabajo como chofer

Tiempo de evolución: 2 años

CONCLUSIONES

El estudio elaborado con los datos obtenidos de historias clínicas, entrevistas, y distintos test aplicados, se concluye que el paciente presenta un episodio de estrés severo; todo esto como un proceso desencadenante a raíz del accidente que tuvo con el perro y su traslado de trabajo que recibió.

Este contexto ha perjudicado las relaciones que llevaba con su esposa de la cual se encuentra distanciado, su estado de ánimo es bajo, presenta problemas de diarrea y falta de apetito.

Es un adulto de 30 años de edad que está cursando el desarrollo de su último año de bachiller, pero los resultados de las situaciones que ha vivido presentan una dificultad de concentración y atención en las clases, el desarrollo de sus actividades laborales y académicas.

El estrés ha dado como resultado los desbalances en su alimentación con la disminución de apetito, alteración del sueño causando un problema en su rendimiento laboral. El paciente se encuentra consciente de su problema y anhela un cambio positivo para su bienestar y vida diaria. Lo cual es relevante de destacar ya que dio apertura a la aplicación de un proceso terapéutico con la ilusión de mejorar su rendimiento diario.

Con la investigación realizada en el desarrollo del caso se pudo corroborar que el traslado de trabajo causó un problema de adaptación en el paciente haciendo que el mismo tenga desbalances en sus actividades académicas, su apetito y convivencia con su esposa, pero mediante la adaptación de instrumentos y terapia psicológicas espera un avance positivo en su cuadro clínico, incrementando una mejora en su estado de ánimo, proceder diario de vida y su complementación como persona en un grupo social de trabajo.

Se recomienda que el paciente proceda con el proceso de terapia, siguiendo las debidas instrucciones y pueda mejorar y promover su vida presentando cambios positivos en la salud mental, entorno social, laboral y familiar.

BIBLIOGRAFIA

- Aguilar, M. E. (2018). *El estrés y su influencia en la calidad de vida*. Bayamo. Granma: Infomed.
- Atalaya P., M. (2011). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*.
- Bello, A. (2017). *Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios*. Caracas: La evaluación de la actividad docente del profesorado en la encrucijada.
- Carrasco Chirito, J. J. (2021). *Estrés laboral en los trabajadores administrativos nombrados y contratados de un hospital del distrito de Pueblo Libre - Lima, 2021*. Lima: Repositorio digital institucional .
- Cerón, M. A. (2021). *El estrés como factor de riesgo de la hipertensión arterial*. Bogota: Unimar.
- Daneri, D. M. (2012). *Biología del Comportamiento – Estrés*. BUENOS AIRES. Obtenido de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- de Camaro, B. (2004). *Estrés, Síndrome general de adaptación o reacción general de alarma*. Revista medico científica.
- Delgado, M. A. (2004). Obtenido de <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
- Julieth Estefanía Osorio, L. C. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Scielo*.
- Lobato Aja, S. (2021). *La esperanza de vida, la salud y el estrés laboral: diferencias entre hombres y mujeres en Europa*. Cantabria: Universidad de cantabria .

Orlandini, A. (2012). *El estrés que es y como evitarlo*. Ciudad de México: La ciencia para todos.

Osorio. (2017). *Diversitas: perspectivas en psicología*.

Permuy, M. S. (2011). *Manual de bases biológicas*. Montevideo: Comisión Sectorial de Enseñanza (CSE).

Formato de la entrevista semiestructurada

1. ¿Por qué cree usted que lo enviaron aquí?

2. ¿Mantienes una buena relación con tu familia?

Si () No ()

3. ¿Te emociona realizar alguna actividad?

Si () No ()

4. ¿Le gusta trabajar bajo presión?

Si () No ()

5. ¿Desde qué tiempo comenzó a sentirse estresado?

6. ¿Por qué razón empezaste a sentirte estresado?

7. ¿Cuál es tu meta a futuro?

Formato de guía de observación

I. DATOS GENERALES

Nombre:

Sexo:

Instrucción:

Tiempo de observación:

Fecha:

Tipo de observación:

Nombre del observador:

II. DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN

DESCRIPCIÓN FÍSICA Y VESTIMENTA

DESCRIPCIÓN DEL AMBIENTE

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

COMENTARIO

DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3

Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)

Referencia original: Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176-181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176

Validación en Colombia: Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*, 97-105.

Modo de corrección: el DASS-21 posee tres subescalas, Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Pueden obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems.

Interpretación: a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

Puntos de corte comúnmente utilizados:

Depresión:

5-6 depresión leve

7-10 depresión moderada

11-13 depresión severa

14 o más, depresión extremadamente severa.

Ansiedad:

4 ansiedad leve

5-7 ansiedad moderada

8-9 ansiedad severa

10 o más, ansiedad extremadamente severa.

Estrés:

8-9 estrés leve

10-12 estrés moderado

13-16 estrés severo

17 o más, estrés extremadamente severo.

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

HISTORIA CLÍNICA

HC. # 5

Fecha: 24/ julio / 2021.

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: NN Edad: 30 años
Lugar y fecha de nacimiento: Arenillas 30 de mayo 1992
Género: Masculina Estado civil: Casado
Religión: católico
Instrucción: Básica Ocupación: Chofer
Dirección: Arenillas Teléfono:
Remitente: Departamento de recursos humanos- cholotransce s.a

2. MOTIVO DE CONSULTA

Paciente de 30 años explica en su primera visita “hace 3 años trabaje como chofer de buses urbanos y atropelle a un perro 1 año después del accidente me transfirieron de trabajo y comencé a trabajar como chofer de tráileres y experimente muchos cambios, tengo falta de energía casi todos los días de la semana, me da diarrea dos a tres días a la semana, me olvido de las cosas con frecuencia y he estado bajando de peso muy rápido.

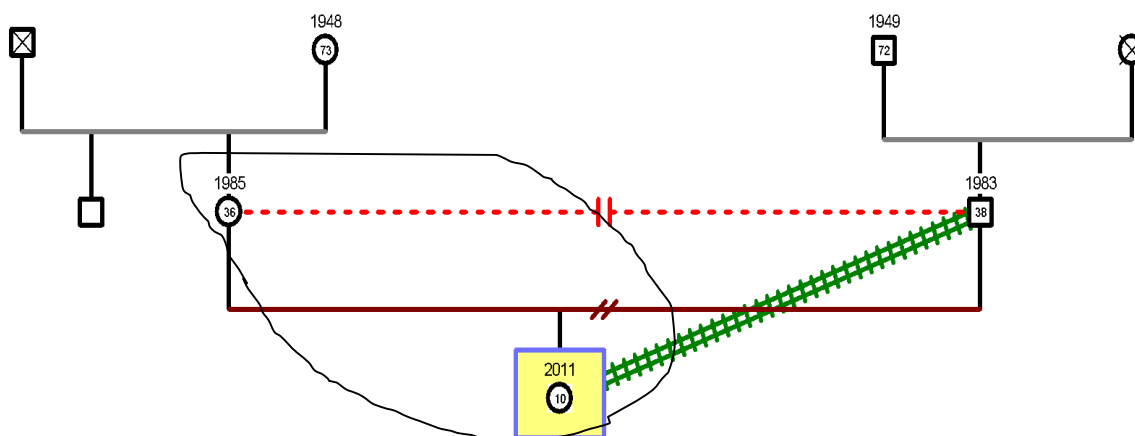
no me dan ganas de hacer algo, cuando me toca hacer viajes para la expresa, manejo con tensión no tengo la concentración necesaria en las clases, no hago tareas, desde hace un mes no puedo dormir bien, me he distanciado de mi esposa, meses atrás unos amigos me dijeron que, si hacia deporte iba a mejorar mi estado de ánimo, pero no veo alguna mejora”.

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

Paciente indica que hace 2 años empezó con la siguiente sintomatología: Desconcentración, disminución del interés de realizar ciertas actividades, estado de ánimo bajo, tensión en los músculos al manejar, pensamientos que puedo atropellar a otro perro, pienso en ello 1 vez por semana.

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

a. Genograma (composición y dinámica familiar)



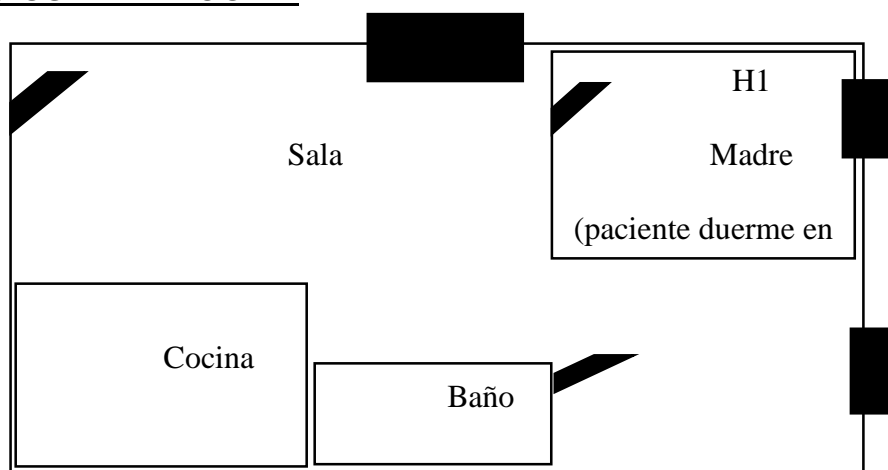
b. Tipo de familia

Familia Monoparental Matriarcal

c. Antecedentes psicopatológicos familiares.

No existen antecedentes psicopatológicos familiares

5. TOPOLOGIA HABITACIONAL



6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

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

Madre de paciente indica que no fue planificada, pero si deseada, indica que su progenitora que no tuvo complicaciones durante el embarazo de ella que es hija única, nacida por cesárea sin complicaciones, comenzó a caminar de forma constante al año y un lenguaje claro a los 18 meses, manifiesta que ella se realiza todas sus actividades sin necesidad de ayuda externa y durante su infancia no ha tenido enfermedades de consideración.

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

Su adaptabilidad durante su periodo académico se ha dado de forma favorable sin dificultades de aprendizaje, no ha tenido cambios de escuela, su desempeño académico era excelente y no tiene problemas para aprender, solo pudo terminar la escuela por problemas de cambio de hogar, años

después pudo retomar el colegio, tiene una buena relación con sus maestros.

6.3. HISTORIA LABORAL

Hace tres años trabajo como chofer de buses urbanos y dos años después fue transferido a chofer de tráileres.

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

Tiene una adaptabilidad social normal, pero desde que comenzó a experimentar cambios en su estado de animo no habla con nadie mas que con su grupo de amigos del trabajo.

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

En su tiempo libre se dedica a conversar con sus amigos de trabajo, le gusta el futbol.

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

No tiene problemas en mostrar sus emociones y su afecto a las demás personas.

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

Ingiere café y no le gusta el alcohol.

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Come una vez al día y tiene insomnio 2 veces a la semana.

6.9. HISTORIA MÉDICA

No ha tenido enfermedades de importancia.

6.10. HISTORIA LEGAL

No tiene ninguna.

6.11. PROYECTO DE VIDA

Le gustaría ser dueño de su propia empresa de transporte.

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

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

Paciente acude a consulta con un arreglo personal adecuado para su edad, se muestra limpia y ordenada en cuanto a su aspecto, tiene un lenguaje no verbal demostrativo de nerviosismo al estar en un ambiente nuevo, es de contextura delgada pero acorde a su edad, tiene una actitud positiva por querer mejorar su situación, es de etnia mestiza y tiene un lenguaje acorde a su edad sin dificultades para expresarse.

7.2. ORIENTACIÓN

Orientación normal

7.3. ATENCIÓN

Atención normal acataba todas lo mencionado

7.4. MEMORIA

Memoria normal

7.5. INTELIGENCIA

Inteligencia promedio

7.6. PENSAMIENTO

Presenta alteraciones leves en su pensamiento, piensa que va atropellar a otro perro.

7.7. LENGUAJE

Lenguaje coherente

7.8. PSICOMOTRICIDAD

Psicomotricidad normal

7.9. SENSOPERCEPCION

Sensopercepción normal

7.10. AFECTIVIDAD

Soledad

7.11. JUICIO DE REALIDAD

Normal

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

Es consciente de su enfermedad y es la razón por la cual desea modificar su conducta.

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

Hace 3 años atropello a un perrito y teme que vuelva a pasar.

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

Test de dass-21, se obtuvo un puntaje de 16 que es interpretado como un grado de estrés severo.

La Escala de Estrés Percibido (EEP), se obtuvo como resultado 23 puntos que da como resultado un nivel de estrés grave.

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo	Pensamientos negativos (pienso que puedo atropellar otro perro) desconcentración.	Estrés
Afectivo	Falta de energía, tensión, angustia, estado de ánimo bajo.	
Conducta social - escolar	Bajo rendimiento laboral y escolar	
Somática	Disminución del apetito,	

	pérdida de la energía, insomnio, falta de deseo sexual.	
--	---	--

9.1. Factores predisponentes: Atropellar al perro

9.2. Evento precipitante: Traslado de trabajo como chofer

9.3. Tiempo de evolución: 2 años

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

DSM 5 Otro trastorno relacionado con traumas y factores de estrés especificado 309.89 (F43.8)

11. PRONÓSTICO

Existe un pronóstico favorable ya que el paciente tiene conciencia de enfermedad y está dispuesto a colaborar en todo el proceso.

12. RECOMENDACIONES

Terapia cognitivo conductual.

Técnica de relajación

Listado de nuestras fortalezas.

Programación de actividades.

Técnica de autocontrol

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
<p>Cognitivo:</p> <p>Problemas de concentración área educativa y laboral.</p> <p>Pensamientos negativos (pienso que puedo atropellar otro perro) desconcentración.</p>	Lograr que el paciente mantenga la concentración y pueda proceder a realizar sus tareas y atender sus clases sin inconveniente.	Técnica de relajación	1	02/06/2021	Se logró que el paciente obtenga concentración en el área escolar y pueda culminar sus tareas sin ningún problema y mejoras su concentración.
<p>Afectivo:</p> <p>Falta de energía, tensión, angustia, estado de ánimo bajo.</p>	Lograr que el paciente aumente su estado de ánimo de forma positiva.	Listado de nuestras fortalezas.	1	07/06/2021	Con esta técnica se logró que el paciente sea consciente de sus fortalezas.
<p>Conducta social-escolar:</p> <p>Bajo rendimiento en el área laboral.</p>	Lograr que el paciente realice actividades con interés y máximo empeño.	Programación de actividades.	2	15/06/2021 21/06/2021	Se logró que el paciente se mantenga ocupado e incremente sus ganas de realizar actividades y retome su labor de trabajo.
<p>Somático:</p> <p>Falta de energía, Diarrea, disminución en el deseo sexual.</p>	Cambiar o transformar su actitud, mejorar su alimentación.	Técnica de autocontrol	2	29/06/2021 05/07/2021	Se logró liberar las tensiones.