



**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 AGUDO Y SU AFECTACIÓN EN EL BIENESTAR DE UN**  
**ADOLESCENTE DE 16 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE**  
**LOS RÍOS DEL CANTÓN BABAHOYO**

**AUTORA:**

**ROJAS RIVERA GÉNESIS DAYANA**

**TUTORA:**

**MSC. MORÁN BORJA LILA MARIBEL**

**2022**

## RESUMEN

El presente estudio de caso tiene como tema “estrés agudo y su afectación en el bienestar de un adolescente de 16 años de la Federación Deportiva de Los Ríos del Cantón Babahoyo, con el objetivo de poder establecer los factores que conllevan a padecer estrés agudo en un paciente que practica deporte en FEDERÍOS, de la misma manera se indaga en las diferentes influencias que tiene el medio que lo rodea en el paciente y así mismo en cómo esto afecta en su vida diaria, ya que por medio de las evaluaciones psicológicas se pretende ayudar a mejorar su calidad de vida.

La referencia que se logró obtener para el contenido de este estudio de caso fueron aplicados mediante las pruebas y herramientas psicológicas entre ellas constan de: las entrevistas, historias clínicas, la observación, los test de escala de ansiedad de Hamilton y el inventario de Depresión de Beck estos instrumentos fueron de una gran base fundamental para el objetivo que se ha planteado.

Se obtuvieron resultados muy favorables, ya que con la información de los aportes científicos de diferentes autores fueron una gran ayuda para poder establecer cada factor influyente en el paciente con afectación en su bienestar a causa de estrés. De igual manera, como se detalla en la conclusión de este estudio de caso mediante las técnicas psicológicas que han sido aplicadas conllevó al diagnóstico identificando que tiene estrés agudo, donde el paciente presenta pensamientos negativos recurrentes los cuales están afectando su calidad de vida ya sea mental o física.

**Palabras claves:** Pensamientos disfuncionales, estrés agudo, bienestar, diagnóstico, calidad de vida

## ABSTRAC

The present case study has as its theme "acute stress and its effect on the well-being of a 16-year-old adolescent from the Sports Federation of Los Ríos del Cantón Babahoyo, with the aim of being able to establish the factors that lead to acute stress in a patient who practices sports in FEDERÌOS, in the same way, the different influences that sports have on the patient and how this affects their daily life are investigated, since through psychological evaluations it is intended to help improve their quality of life.

The reference that was obtained for the content of this case study was applied through psychological tests and tools, among them they consist of: interviews, medical records, observation, the Hamilton anxiety scale test and the Depression inventory of Beck these instruments were of a great fundamental basis for the objective that has been raised.

Very favorable results were obtained, since with the information of the scientific contributions of different authors they were a great help to be able to establish each influencing factor in the patient with affectation in his well-being due to stress. In the same way, as detailed in the conclusion of this case study, through the psychological techniques that have been applied, it led to the diagnosis identifying that he has acute stress, where the patient presents recurrent negative thoughts which are affecting his quality of life, whether mental or physical.

**Key words:** Dysfunctional thoughts, acute stress, well-being, diagnosis, quality of life

## ÍNDICE

<b>PORTADA</b> .....	I
<b>RESUMEN</b> .....	II
<b>ABSTRAC</b> .....	III
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>DESARROLLO</b> .....	7
<b>Justificación</b> .....	7
<b>Objetivo General</b> .....	7
<b>Sustento teórico</b> .....	8
<b>Estrés</b> .....	8
<b>Tipos de estrés</b> .....	8
<b>Estrés y salud</b> .....	9
<b>Síntomas del estrés</b> .....	9
<b>Estrés agudo</b> .....	10
<b>Características del estrés agudo</b> .....	10
<b>Causas del estrés agudo</b> .....	11
<b>Síntomas de estrés agudo</b> .....	11
<b>Tratamiento del estrés agudo</b> .....	11
<b>Bienestar</b> .....	12
<b>Incidencia del estrés agudo en el bienestar de un adolescente</b> .....	12
<b>Influencia del estrés agudo en el bienestar físico</b> .....	12
<b>Bienestar mental</b> .....	13
<b>El Bienestar emocional</b> .....	13
<b>Bienestar: Subjetivo y psicológico</b> .....	13
<b>Bienestar hedónico y bienestar eudaimónico</b> .....	13
<b>Postura teórica</b> .....	14
<b>Técnicas aplicadas a la recolección de la información</b> .....	15
<b>Resultados obtenidos</b> .....	17

<b>Situaciones detectadas</b> .....	19
<b>Soluciones planteadas</b> .....	21
<b>Esquema terapéutico</b> .....	23
<b>CONCLUSIONES</b> .....	24
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	26
<b>ANEXOS</b> .....	27

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación cuenta como tema de estudio el “estrés agudo y su afectación en el bienestar de un adolescente de 16 años de la Federación Deportiva De Los Ríos” y de esta manera siguiendo la línea de investigador de asesoramiento psicólogo, tomaremos en cuenta en el siguiente estudio de caso la sublínea de investigación la asesoría y orientación educativa, personal, socio-familiar y profesional.

Planteando como referencia la teoría cognitiva conductual, mediante la cual se analizará los pensamientos desadaptativos del paciente que presenta estrés agudo.

Es importante destacar los diversos factores que influyen en la cognición del paciente y sus diversos grados de tolerancia a la frustración, teniendo en cuenta esta problemática que consiste en una serie de causas y consecuencias los cuales afectan directamente la vida diaria de la persona con este tipo de estadio psicofísico. A través de este estudio, buscaremos determinar cuáles son los factores que influyen en la perturbación emocional del paciente con el fin de poder mejorar su calidad de vida.

Se define el trabajo de investigación como un estudio descriptivo, por motivo que se pretende describir cada uno de los aspectos que están afectando en la vida diaria del paciente.

Con la ayuda de las diferentes técnicas e instrumentos a utilizar que aportaran con la resolución del diagnóstico del paciente.

En este proyecto se trabajará el caso de un paciente de 16 años de edad, en el cual se buscará su diagnóstico, para llegar a esto se va a realizar una valoración clínica con los instrumentos o herramientas psicológicas pertinentes las cuales estarán detalladas en el desarrollo del proyecto y una vez establecido el diagnóstico se trabajará con los diferentes métodos y técnicas de la teoría cognitiva conductual mencionada anteriormente.

Se buscará de alguna manera fortalecer la resiliencia para poder entender el desencadenante de dicho estrés.

Es importante mencionar que alrededor del mundo se lo conoce como “estrés” y este se lo encuentra en diferentes situaciones de la vida bio-psicosocial del ser humano, por lo tanto, es desafiante y preocupante debido a que la mayoría de veces pasa desapercibida y las personas no le dan la importancia necesaria, es muy poco estudiada siendo uno de las principales causas en el desarrollo de trastornos mentales y fisiológicos.

## **DESARROLLO**

### **Justificación**

El término estrés se ha convertido en uno de los más utilizados en los diversos contextos a los que se enfrentan las personas, y lo que parece ser algo positivo ya que al ser considerado una problemática general se ha vuelto contraproducente al comenzar a subestimar el lema “Todos padecemos estrés”, por lo que se descuidan aspectos tan importantes como la salud mental.

Este factor se pudo encontrar presente a lo largo de la vida del individuo, el cual ha influido en el comportamiento de las personas dentro de cualquier área en el que se desenvuelven y los resultados tienden a ser negativos, lo cual si no se trabaja de una manera adecuada las personas son las principales afectadas.

Esta investigación descriptiva, pretende describir cada uno de los factores influyentes en la vida del individuo y lo cual le ha provocado el estrés, con la aplicación de diferentes técnicas e instrumentos psicológicos que aportaron para dar con el diagnóstico del paciente. El beneficio de este presente estudio de caso es que las personas podrán aprender sobre el tema, según el estudio, investigación científica, el tema queda totalmente abierto a futuras investigaciones. Este problema es común entre las personas sin importar la edad de ellas.

Es por ello que dentro de esta labor investigativa se intervendrá a un adolescente de 16 años de edad, el mismo que se verá enfrentado a un procedimiento que se compone en encuestas y test psicológicos como métodos de recolección de información, ambas tienen el mismo enfoque de investigación, pero de diferentes maneras.

Al realizar la encuesta se pretendió extraer respuestas espontáneas, volubles y causales del adolescente. Los test, por otro lado, son fundamentales como técnica de investigación porque permiten más tiempo para razonar sobre la pregunta y, al presentarse de forma más formal, el individuo investigado muestra mayor seriedad y compromiso al momento de responder las interrogantes de cada pregunta de manera ordenada.

Es de gran importancia cuidar nuestra salud mental, orientarnos sobre el tema para así de esta manera poder evitar que los síntomas que estamos presentando pueda desencadenarse en algo más complicado.

### **Objetivo General**

Determinar la incidencia que tiene el estrés agudo en el bienestar de un adolescente de 16 años de edad de la Federación Deportiva de Los Ríos del Cantón Babahoyo.

## Sustento teórico

### Estrés

Se cree que el estrés es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve encerrada en una situación que excede sus recursos. Por lo tanto, se ven deprimidos tratando de cumplir con las exigencias que se les imponen para superarlos. En estas situaciones, las personas experimentan una sobrecarga que puede afectar el bienestar físico, mental y personal.

Se asocia con ansiedad, depresión, disonancia social y somatización. El estrés "malo" es causa y consecuencia de múltiples problemas de salud y se manifiesta de manera diferente en cada individuo, por lo que existen tantas formas de abordarlo o "sobrellevarlo", según los expertos. En situaciones estresantes, la percepción del problema es más importante que el problema en sí mismo, lo que en ocasiones puede conducir a una percepción falsa de la realidad, aumentando los sentimientos de angustia e impotencia.

El estrés "bueno" que proviene de los pequeños desafíos diarios que de alguna manera nos ayudan a progresar también necesita ser manejado porque en la búsqueda de desafíos constantes podemos caer en exceso y conducir a otro estrés.

El estrés es una tensión física o emocional. puede provenir de cualquier situación o te hace sentir frustrado, enojado o tener la tensión alta. El estrés es la respuesta de su cuerpo a un desafío o necesidad. En eventos pequeños, el estrés puede ser positivo, como cuando te ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Sin embargo, cuando el estrés persiste durante mucho tiempo este puede dañar tu salud (MedlinePlus, 2017).

El estrés, según (Àvila, 2018) como uno de los problemas de salud más prevalentes en la actualidad, puede pensarse como un fenómeno multivariado causado por la relación entre las personas y los eventos del medio ambiente. Por estas razones, las personas deben dominar cada vez más las exigencias y los desafíos que requieren los recursos físicos y psicológicos para enfrentar las condiciones que las aquejan.

### Tipos de estrés

Según lo que plantea la Asociación Americana de Psicología (APA), en su fase normal el estrés presenta dos tipos:

- **Estrés agudo:** Esta es una situación estresante que es de corta duración y generalmente desaparece rápidamente. Es común en todo el mundo y ocurre cuando estás pasando por un proceso nuevo o emocionante, o cuando estás pasando por una



situación complicada como una ruptura. Debido a su corta duración, no suele causar problemas de salud graves.

El trastorno por estrés agudo según ( John W. Barnhill, 2020) es una reacción intensa, desagradable y disfuncional que comienza poco después de un evento de trauma o fatigoso y tiene una duración menos de un mes. Si los síntomas persisten durante más de un mes, el diagnóstico es trastorno de estrés posttraumático (TEPT).

- **Estrés Crónico:** Sufrido durante un tiempo más que el estrés agudo. Este período puede variar de unas pocas semanas a unos pocos meses. Las personas que experimentan el estrés crónico pueden estar consabido a este problema, y no se dan cuenta de que están pasando por eso y tener problemas en su bienestar. A menudo sucede cuando las personas no pueden ver cómo salir de una situación complicada y frustrante y, a veces, surge de experiencias de la infancia que se han interiorizado y no han funcionado desde entonces.

Los eventos de la vida a menudo se distinguen de otros estresores sociales más frecuentes y persistentes que ahora entendemos como estrés crónico (Pearlin usó el término estrés crónico para referirse a los estresores o problemas crónicos). Según este autor, los estresores sociales crónicos incluyen los problemas, riesgos y conflictos relativamente persistentes que la mayoría de las personas experimentan en su vida diaria. Muchos de estos factores estresantes crónicos están asociados con roles sociales importantes, incluyendo, por ejemplo, las dificultades que se presentan en el trabajo, aquellos problemas interpersonales o complejidades en la relación padres-hijos (Pearlin Muñoz, 2017).

### **Estrés y salud**

El estrés afecta la salud directamente, iniciando con aquellas enfermedades o acelerando la progresión de una enfermedad crónica, o indirectamente al estimular la manifestación de conductas dañinas o al reducir la probabilidad de las conductas dañinas (David Perèz & Jessica García, 2019).

El comportamiento saludable es cualquier actividad que una persona realiza para proteger, promover o mantener la salud. Son comportamientos que no son compatibles con un estilo de vida saludable, fumar, beber alcohol, ser sedentario, no comer bien, etc.

### **Síntomas del estrés**

El estrés afecta todos los aspectos de la vida, incluidas las emociones, el comportamiento, las habilidades de pensamiento y la salud física. Ninguna parte del cuerpo es inmune. Sin embargo, debido a que todos manejan el estrés de manera diferente, los

síntomas del estrés pueden variar. Los síntomas pueden no ser obvios y pueden parecerse a los causados por una condición de salud. Por lo tanto, es importante discutirlo con su médico.

### **Estrés agudo**

Las personas con este tipo de trastorno estrés agudo han estado exhibidas a eventos que pueden haberles hecho experimentar de manera indirecta o directamente. Tenemos ejemplo, el contacto directo puede provocar lesiones graves, violencia o condiciones potencialmente mortales. La exposición indirecta puede incluir presenciar eventos que les han sucedido a otros o enterarse de eventos que les han pasado a sus amigos cercanos o familiares. Las personas que presentan problemas mentales vuelven a revivir dicho evento traumático y tratan de evitar todo aquello que les pueda recordar y hacer sentir más ansiosos.

Las personas que padecen este trastorno tienden a presentar síntomas disociativos. Un ejemplo, se sienten entumecidos o distraídos de sí mismos. Sienten como si fueran falsos no reales. No se sabe exactamente el número de personas que presenten trastorno de estrés agudo. Cuanto más severo o repetitivo sea el evento traumático, mayor será la probabilidad de desarrollar un trastorno de estrés agudo (Luis Parreño, 2021).

### **Características del estrés agudo**

Este trastorno ocurre cuando experimentas o presencias un evento traumático. Significa un evento que daña gravemente a esa persona, la de otra persona, o amenaza gravemente la integridad física o mental de esa persona o de otra. Ante estos hechos, reaccionan con miedo, impotencia y desesperación (Jordi Pons, 2018).

El trauma es una respuesta normal a eventos extremos y dolorosos. Se cree que cuanto más directamente expuesto a un evento traumático, mayor es el riesgo de trauma emocional. Sin embargo, no es necesario experimentar el mismo evento para desarrollar un trastorno de estrés agudo, pero presenciarlo también puede desencadenarlo.

Cuando se produce un trastorno de estrés agudo, no basta simplemente con experimentar el evento traumático subyacente, sino que también es importante cómo se percibe. El riesgo de lesiones es mayor cuando una persona experimenta sentimientos de pérdida de control e impotencia, además de no poder hacer nada para controlar, evitar o modificar un evento aterrador.

## **Causas del estrés agudo**

El estrés agudo es la forma más común de estrés. Esto se debe a la demanda y la presión a corto plazo. El estrés agudo es emocionante y atractivo en pequeñas dosis, pero cuando el estrés es demasiado alto, puede causar fatiga. Por ejemplo, un descenso rápido por una pista de esquí difícil será emocionante a primera hora de la mañana. El mismo otoño al final del día es agotador. Esquiar fuera de los límites puede provocar caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, el estrés excesivo a corto plazo puede provocar estrés emocional, dolores de cabeza por tensión, dolor abdominal y otros síntomas (Mario Shuez, 2020).

## **Síntomas de estrés agudo**

Para diagnosticar el trastorno de estrés agudo, los síntomas deben estar presentes durante un mínimo de dos días y hasta un mes, y deben aparecer dentro de las 4 semanas posteriores al evento traumático. Si los síntomas persisten durante un mes, se denomina trastorno de estrés postraumático (una afección que a menudo se vuelve crónica sin tratamiento). Debido a que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar daños graves por el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

1. Ansiedad emocional: es una combinación de tres emociones estresantes: ira o irritabilidad, ansiedad y depresión.
2. Problemas musculares, incluidos dolores de cabeza por tensión, dolor de espalda, dolor de mandíbula y distensiones musculares que causan desgarros musculares y problemas de tendones y ligamentos;
3. problemas estomacales e intestinales como acidez estomacal, distensión abdominal, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable;
4. La hiperactividad temporal causa presión arterial alta, palpitaciones, palmas sudorosas, nerviosismo, mareos, migrañas, manos y pies fríos, dificultad para respirar y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

## **Tratamiento del estrés agudo**

Este trastorno debe ser tratado con buen asesoramiento. La TCC o terapia cognitiva conductual es aquella forma más frecuente de asesoramiento para dicho trastorno. Está enfocada en poder reestablecer ciertos pensamientos disfuncionales y comportamientos.

Esto podría a calmar los síntomas. La terapia también puede contribuir en la prevención del Trastorno de Estrés Postraumático. En ocasiones suele utilizarse los medicamentos para el tratamiento del trastorno mencionado anteriormente.

### **Bienestar**

El bienestar se define como el estado del ser en el que se ven afectadas las funciones físicas y mentales. Como tal, el término se refiere a un estado de satisfacción personal, o comodidad que proporciona al individuo riqueza, satisfacción social, ocupacional, mental, de vida, entre otras.

Según su definición, el bienestar es: “Un estado de satisfacción personal, comodidad y tranquilidad, considerados como aspectos positivos y/o adecuados, tales como la salud o bienestar psico-lógico, el bienestar social y económico, el éxito profesional, la felicidad, la alegría en la vida, la armonía con uno mismo y con el entorno”.

En general, todo el mundo se inclina por realizar cierto tipo de actividad, ya sea la lectura, el deporte, la investigación o la pintura, por mencionar algunas. Define sus intereses y profesión y le da una felicidad sin igual en otras áreas. Sin embargo, para comprender a fondo los procesos internos que tienen lugar en estos casos, es necesario adentrarse en la mente del individuo y averiguar qué es lo que lo motiva a volcarse hacia una u otra afición.

### **Incidencia del estrés agudo en el bienestar de un adolescente**

El estrés y la salud están estrechamente relacionados. La vida puede ser estresante. Puedes sentirte estresado por tu rendimiento en la escuela, eventos traumáticos (como una pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia), o bien, un cambio importante en tu vida. Todas las personas se sienten estresadas de vez en cuando. El estrés en un adolescente afecta en su salud, provocarle dolores de cabeza.

### **Influencia del estrés agudo en el bienestar físico**

El bienestar físico es la condición global del cuerpo humano en relación a las patologías y a la capacidad física. El individuo debe de cuidar e invertir en su salud, ya que su cuerpo afecta sus actividades físicas y su calidad de vida, cabe mencionar que su bienestar físico se ve severamente afectado por este tipo de trastorno

## **Bienestar mental**

El bienestar mental es un equilibrio entre lo interno y las experiencias externas. El individuo que está sano, goza de buena salud mental busca estar bien en su entorno social, vivir a plenitud de la vida aceptando sus emociones y manejar los diferentes tipos de emociones, la mayor parte de los individuos procuran vivir la vida al máximo dejando de lado la gran importancia que conlleva gozar de un buen estado mental (Alfaro Roelas, 2019).

La salud mental es un estado de bienestar en el que una persona puede alcanzar su máximo potencial, hacer frente a las tensiones de la vida cotidiana, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es fundamental para el bienestar de las personas y el funcionamiento productivo de las comunidades.

La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad de pensar, expresar emociones, interactuar con los demás, ganarnos la vida y disfrutar la vida como grupo y como individuos. Sobre esa base, la promoción, protección y restauración de la salud mental puede verse como una preocupación vital de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

## **El Bienestar emocional**

Mencionado por la OMS consiste en la habilidad de manejar las emociones; esto no significa reprimirlas sino en sentirse cómodo al manifestarlas y hacerlo de forma apropiada. Una realidad es que las personas con capacidad para resolver los conflictos y las tensiones, y además flexibles, disfrutan más de la vida.

## **Bienestar: Subjetivo y psicológico**

En evidente significado muchos investigadores han avanzado sus líneas de indagación usando tanto como cimiento dos conceptos básicos tranquilidad intrínseco y tranquilidad psíquica. Partiendo de la idea que éstos conceptos pueden diferenciarse empero están íntimamente relacionados podemos hallar que la literatura científica puede clasificarse en éstas dos categorías (Rodríguez & Areliz, 2019).

## **Bienestar hedónico y bienestar eudaimónico**

**El bienestar Hedónico:** se basa en la noción de que el aumento de placer y disminución del dolor lleva a la felicidad. Conceptos hedónicos se basan en la noción de bienestar subjetivo. El bienestar subjetivo es un término científico que se utiliza

comúnmente para referirse a la "vida feliz o buena vida". Es componente afectivo (afecta positivo alto y un bajo afecto negativo) y un componente cognitivo (satisfacción con la vida). Propone que una felicidad individuo se experimenta cuando el afecto positivo y la satisfacción con la vida son altos

### **Hedónico (Subjetivo Bienestar)**

- ✓ Presencia del ánimo positivo
- ✓ Ausencia del ánimo negativo
- ✓ Satisfacción con los dominios de la vida
- ✓ La satisfacción de la vida global

**El bienestar Eudaimónico:** Por lo tanto, la felicidad eudaimónica se basa en la premisa de que la gente se sienta feliz si experimentan propósitos de vida, desafíos y el crecimiento. Este enfoque adopta la Teoría de Autodeterminación de conceptualizar la felicidad. Teoría de la autodeterminación sugiere que la felicidad está relacionada con el cumplimiento en las áreas de autonomía y competencia.

### **Eudaimónica (bienestar psicológico)**

- ✓ Sentido de control o autonomía
- ✓ Sensación de significado y propósito
- ✓ Los sentimientos de pertenencia
- ✓ Contribución social
- ✓ Crecimiento personal
- ✓ Autoaceptación

### **Postura teórica**

Se considera que la información que ha sido emitida por el autor Jordi Pons en el año 2018, acerca de que el trastorno de estrés agudo se desarrolla cuando se ha vivido o sido testigo de un acontecimiento traumático, debido a que el paciente presenta rasgos iguales a la investigación que señala este autor, porque a raíz de un acontecimiento traumático que le ocasionó el deporte al paciente la consecuencia es reaccionar con un inmenso sentimiento de miedo y desesperación. El bienestar del paciente se ve afectado por esta problemática que le está ocasionando dolores de cabeza, alteraciones en el sueño, entre otros factores.

## **Técnicas aplicadas a la recolección de la información**

El siguiente estudio de caso está estructurado mediante un enfoque cualitativo, Se van a considerar las siguientes técnicas y herramientas psicológicas, las cuales se le fueron aplicando al paciente por medio de cada una de ellas poder obtener resultados satisfactorios con la finalidad de cumplir con los requerimientos del objetivo planteado.

Las técnicas que se pusieron en la práctica son las siguientes: observación, postura, entrevista semi estructurada, historia clínica, y test psicológicos.

Para continuar este estudio el cual tiene un alcance tipo descriptivo, como ya se lo ha mencionado anteriormente se pretende poder describir todo aquello que tenga que ver con el estrés agudo en la calidad de vida del paciente, debido a que se intenta identificar cuáles de los factores son los que más afectan.

A continuación, se detallarán cada una de las técnicas que han sido utilizadas en este estudio de caso.

### **Observación**

Esta es una técnica básica para la recolección de los datos validados, sin necesidad de que estos sean alterados ya que está enfocada en describir los hechos que han sido observados para examinar el comportamiento del adolescente, la manera que tiene el paciente de desenvolverse en el medio que la rodea, así mismo la aptitud del individuo. De esta manera se logra comprobar la información con lo que se ha logrado obtener en la realización de la entrevista y los test.

A través de esta técnica se observó en el adolescente los signos que presenta, también el curso y contenido del pensamiento durante cada sesión.

### **Postura**

Esta técnica se utilizó a modo de que el paciente se sienta a gusto durante la entrevista, mirando al paciente, pero no de manera constante manteniendo una postura recta.

### **Entrevista semiestructurada**

La entrevista semiestructurada fue una técnica que ayudó en la recopilación de la información, se le realizaron una serie de preguntas al paciente acorde se le iba preguntando él supo responder cada una de ellas, después se investigó acerca de las respuestas dichas por el adolescente.

Las entrevistas son de tipo flexibles, al aplicar este tipo de instrumento el psicólogo puede manejar la situación, el paciente podrá desenvolverse de mejor manera respondiendo, se pretendió buscar el lenguaje apropiado para hacerse entender.

### **Historia clínica**

Mediante este instrumento, se pudo conocer al paciente un poco más, además obtener la recopilación de información minuciosa de varios aspectos del paciente entre ellos destaca el motivo por el cual el paciente asiste a la consulta, como ha sido su infancia hasta ahora, también la adaptación en la escuela, las relaciones intrapersonales que tiene en su entorno, su relación con la familia y los problemas que presenta en el medio que lo rodea, entre otros.

De acuerdo como se ha detallado en el párrafo anterior fueron analizado los datos para llegar a obtener un diagnóstico del problema que presenta el adolescente.

### **Test psicológicos**

#### **Test de Escala de Ansiedad de Hamilton**

En este test se obtienen, por lo consiguiente, dos puntuaciones la cuales hacen referencia a la ansiedad psíquica ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14 y los ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y el 13 lo que corresponde ansiedad somática. Lo que más se recomienda es poder distinguir entre ambas puntuaciones a la hora de valorar los resultados de la misma. (MC., 1970).

La escala se le aplicó al adolescente para tener conocimiento sobre el nivel de ansiedad que tiene a causa del estrés que le ha ocasionado el deporte.

#### **Inventario de depresión de Beck**

Este inventario consta con 21 ítems el cual proporciona un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos sugerido para poder interpretar los resultados que se llegan a obtener es: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave. Con respuesta de escala Likert.

El inventario se lo aplica de 5 a 10 minutos y se toma desde los 13 años del adolescente hasta los 80 años.



## **Resultados obtenidos**

Paciente de 16 años de edad sexo masculino, estudiante y deportista, en la actualidad vive con su mamá, papá y hermana, en la ciudad de Babahoyo, paciente asistió con su mamá a la consulta, el profesor de la Federación Deportiva de Los Ríos del área de ciclismo le dijo que vaya con la psicóloga para la respectiva valoración psicológica.

En el estudio de caso se han aplicado 5 sesiones las cuales estarán detalladas a continuación:

### **Sesión 1 el 16/12/2021**

La sesión 1 se la realizó el día jueves 16 de diciembre de 2021, aproximadamente a las 8:30 de la mañana, la cual tuvo una duración de 45 minutos , de tal modo se continuo con la respectiva presentación por parte de la pasante de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo, con la finalidad de explicarle de manera clara y precisa los objetivos y el alcance del trabajo a realizar, además se le pregunto si no sentía incomodidad por la forma en la que se le iba a realizar unas preguntas, sino seria tedioso para él todo esto, el adolescente dijo no tener ningún inconveniente por lo que fue aprobado por el paciente, de la misma manera se continuo en establecer el rapport y empatía para empezar con la historia clínica, lo cual cabe mencionar que cuando se comenzó el paciente se mostró muy cohibido y poco colaborador durante los primeros minutos, mencionó que las demás personas creen que él es aburrido, le cuesta estar feliz, dificultad para concentrarse. Pasado esto pudimos recolectar información y cómo empezó a vivir momentos difíciles cuando su rendimiento en el deporte iba decayendo.

Al concluir la primera sesión se acordó con el paciente una segunda sesión en la fecha del 23 de diciembre de 2021.

### **2da sesión 23/12/2021**

La segunda sesión se la realizó el día jueves 23 de diciembre de 2021, aproximadamente a las 8:30 de la mañana la cual tuvo una duración de 45 minutos. Se continuó a seguir profundizando temas de la sesión anterior, lo cual el paciente fue comentando con más calma como fue que sucedió todo, también menciona que últimamente se siente sin energía para hacer las cosas que solía hacer , así mismo se siente muy cansado y los dolores de cabeza tiene con más frecuencia, se irrita con facilidad, el paciente comenta que hace menos de un mes tiene recuerdos más seguidos del momento en que empezó a

fallar en el ciclismo y no se explica porque le sucede esto, de tal manera que le impide estar con tranquilidad.

Finalizada la 2da sesión se quedó de acuerdo con el adolescente en una tercera sesión la cual tuvo lugar el 30 de diciembre de 2021.

### **3era sesión 30/12/2021**

La tercera sesión fue realizada el día jueves 30 de diciembre de 2021 a las 9 de la mañana la cual tuvo una duración de 20 minutos Este día el paciente se mostró tranquilo y relajado por su parte se procedió a la aplicación del Inventario de Depresión de Beck con la finalidad de poder medir la gravedad y frecuencia de los síntomas de estrés agudo que conllevan a una depresión de tal manera que se evalúan la presencia o ausencia de los mismos. Pasado el tiempo de la aplicación del test se procedió a continuar con el paciente preguntándole sobre cómo había estado, la manera en la que se había sentido estos días.

Se coordinó una 4ta sesión el 6 de enero de 2022.

### **4ta sesión 06/01/2022**

En la cuarta sesión que fue realizada el día jueves 6 de enero de 2022 a las 10 de la mañana, se procedió a tomar el test psicométrico escala de ansiedad de Hamilton, la cual mide la severidad de la ansiedad del paciente ya que cada uno de los catorce ítems contiene un número de síntomas, tuvo una duración de 25 minutos ya que al paciente se le fue explicando con detalle cada uno de los puntos a tratar, finalizado la toma de test se continuó con el diálogo de igual manera como la sesión anterior, el paciente reflejaba cierta confianza al momento del diálogo, supo decir que le habían hecho bien las sesiones y que no imaginaba que lo iban a ayudar tanto en su vida diaria.

Dando por finalizada la 4ta sesión se procedió a coordinar con el joven la 5ta y última sesión.

### **5ta sesión 13/01/2022**

En esta última sesión se entabló una conversación con el paciente se le agradeció por ser colaborativo con este tipo de práctica, se explicó al paciente la manera en que seguirá con la terapia de relajación, le ayudará a manejar el control, consejos que le van a ayudar a sentirse bien no solo psicológica sino también físicamente. El paciente agradeció por esta

ayuda que se le brindó, además prometió seguir con la terapia tal y como se le supo explicar, estaba entusiasmado en querer mejorar aquellos aspectos negativos de su vida.

### **Situaciones detectadas**

A continuación, para proceder a explicar el procedimiento psicodiagnóstico, se hace énfasis en las respuestas de los resultados que han sido obtenidos de las estrategias propuestas para realizar el presente estudio de caso con la finalidad de poder llegar a establecer un diagnóstico concluyente y así de esta manera proceder a promover un tratamiento concreto para el paciente, mejorando todos los aspectos de su vida diaria.

Tenemos en primer lugar la observación, esta una técnica aplicada al paciente mediante la cual se pudo corroborar con el resto de técnicas que se fueron aplicando ya que se constató el comportamiento del mismo, nos ayudó a conocer si llegase o no a presentar alguna anormalidad con el fin de poder prescindir la posible psicopatología.

Mientras que en segundo lugar tenemos la técnica de entrevista la cual fue de tipo semiestructurada esta nos brindó información sobre el motivo de consulta del paciente y los hechos que no han sido observables ya que mediante la aplicación del rapport el paciente pudo desenvolverse sin problema alguno.

Y para finalizar tenemos la aplicación de los test psicológicos los cuales fueron aplicados para poder evaluar los síntomas del estrés agudo y escala de ansiedad ya que con la ayuda de estos podremos saber el diagnóstico.

Con referencia a lo mencionado anteriormente en las cinco sesiones que se le establecieron al paciente se logró conseguir los siguientes hallazgos:

### **Área cognitiva**

Los hallazgos en el área cognitiva como son los procesos complejos y simples fueron de manera normal, todo el tiempo que tomaron las entrevistas que se le hacían en las sesiones con el paciente, en ocasiones estuvo algo distraído, la conducta del paciente durante la sesión fue de manera controlada no hubo alteraciones, aunque en ocasiones tenía deseos de ponerse a llorar, no presentó dificultad al momento de pronunciar las palabras, tiene un lenguaje bastante fluido.

Cuando estamos estresados, nuestro cerebro inconscientemente intenta liberarse y distraerse de las tareas y situaciones cotidianas. Es por ello que el nivel de atención va disminuyendo.

### **Área afectiva**

El paciente demuestra tristeza, enojo, frustración, irritabilidad por sentirse débil en su bajo rendimiento deportivo muchas veces al sentirse enojado busca desquitarse con las demás personas a su alrededor, además lo frustra no tener un buen rendimiento en el deporte sobretodo en el área de ciclismo que es lo que más le gusta practicar, está consciente de que no es correcto desquitarse con los demás.

### **Área pensamiento**

En el área del pensamiento el paciente presenta afectaciones por los pensamientos disfuncionales pero el adolescente no presenta pensamientos de quererse quitar la vida, él piensa mucho en el tiempo que era un buen deportista en el ciclismo y como ha ido decayendo, tiene sueños angustiosos que le recuerdan cuando tuvo el accidente automovilístico, en las tardes se estresa al pensar en cómo podría hacer para volver a recuperar la gran habilidad que tenía en el deporte.

La aplicación de los test psicológicos reflejó los siguientes resultados los cuales detallaremos a continuación:

Como primer instrumento psicológico tenemos La escala de ansiedad de Hamilton el cual nos reflejó mediante las puntuaciones dadas que en la ansiedad psíquica y somática el paciente tiene una puntuación total de 29 puntos esto refleja que está presentando una ansiedad grave, así explica la razón del porqué el adolescente se siente angustiado y desesperado.

Como segundo instrumento psicológico tenemos El Inventario de Depresión de Beck nos reflejó mediante las puntuaciones dadas un total de 25 puntos lo cual indica que el paciente presenta una depresión moderada es por ello que el adolescente presenta baja en su estado de ánimo y las alteraciones de sueño, motivo por el cual se despierta a cada momento por las noches.

Tal es el caso que mediante las técnicas aplicadas y los resultados obtenidos sobre el paciente se puede verificar que presenta los síntomas que están especificados en el DSM-V

como 308.3 (F43.0), esto quiere decir que el paciente está padeciendo trastorno de estrés agudo, lo que sería el diagnóstico de la recopilación de datos, de esta manera se procederá a realizar el respectivo tratamiento.

### **Soluciones planteadas**

Por consiguiente, según la información obtenida a base de las técnicas y los datos brindados por el paciente incluyendo los síntomas expuestos por el mismo a lo largo de las sesiones y las técnicas psicométricas, se determinó en base al DSM-V el diagnóstico con el código 308.3 (F43.0) lo cual el paciente presenta trastorno de estrés agudo.

Para continuar con el proceso propuesto se dará a conocer el esquema terapéutico el cual está estructurado por la terapia cognitiva conductual -TCC ya que se tratará de afrontar esta problemática del paciente y así poder continuar con el trabajo de una ardua manera con la finalidad de que las tareas que se le mande para la casa las pueda lograr con responsabilidad.

Para procesar el esquema psicoterapéutico este fue enfocado con la problemática del paciente basado en completar los objetivos que se van a cumplir así mismo técnicas para aplicar, también la actividad que se va a realizar, la duración de la terapia compuesto por los resultados que se espera de dichas terapias.

Una de las técnicas importantes y que más destaca en este estudio de caso es la reestructuración cognitiva.

La reestructuración cognitiva es un método utilizado para identificar y corregir patrones de pensamientos disfuncionales. Su objetivo principal es cambiar la interpretación de la experiencia del paciente, evitar los pensamientos irracionales que causan malestar y poder reemplazarlos por otra forma de pensar la cual puede mejorar el estado de ánimo del adolescente.

Esta técnica consiste en discutir los pensamientos negativos que surgen automáticamente en situaciones que provocan ansiedad o cualquier otro tipo de alteración del estado de ánimo (por ejemplo, "Creen que soy aburrido") y utilizar creencias o pensamientos más racionales (por ejemplo, no puedo leer la mente de otras personas, probablemente estén cansados en este momento").

A continuación, se detallará los otros tipos de técnicas que serán utilizadas para la pronta recuperación del paciente, entre ellas tenemos:

**Técnica de Relajación:**

Las técnicas de relajación son un conjunto de estrategias psicológicas diseñadas para reducir los niveles desencadenantes, "calmarse". También se suelen utilizar como herramienta para desconectar y dar un alto a nuestros pensamientos y parar el ritmo de nuestra vida.

**Meta psicoterapéutica**

La meta de esta técnica es poder lograr que el paciente pueda relajarse, logre sentirse tranquilo y no pueda interferir en su vida el hecho de estar bajando en su rendimiento en el deporte en el área de ciclismo.

**Sesiones:**

Se requiere de 2 sesiones.

**Resultados:**

Se pretende alcanzar el objetivo de que el paciente pueda superar ese estado por el que está pasando y pueda dormir tranquilo sin alteración alguna, que no se aturda pensando si se va a volver a estabilizar en el rendimiento del deporte.

**Técnica de la Respiración**

Las técnicas de respiración son una serie de pasos que te permiten respirar en una secuencia específica y sentir, no es solo un acto de supervivencia, es una oportunidad para que te sientas mejor.

**Meta psicoterapéutica:**

El paciente por medio de esta técnica irá poco a poco recuperando el control de sí mismo, los cambios de estado de ánimo podrá controlarlos e inclusive la ansiedad. De esta manera el adolescente disfrutará de un buen bienestar en su vida.

**Sesiones:**

Es necesario tener 2 sesiones con el paciente

**Resultados:**

Como objetivo es que el paciente ya no se le presente las diferentes crisis por las que está pasando y pueda llevar su vida normal de a poco.

### Esquema terapéutico

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de sesiones	Fecha	Resultados obtenidos
<p><b>Área de pensamiento</b></p> <p>El paciente dice que cree que los demás piensan que él es aburrido</p>	<p>Corregir los pensamientos disfuncionales del paciente</p>	<p>Reestructuración cognitiva</p>	2	17 de enero 2022	<p>El paciente manifiesta que él no puede saber lo que piensan los demás así que no puede hacer prejuicios</p>
<p><b>Área cognitiva</b></p> <p>El paciente presenta alteraciones en el sueño, dificultad para concentrarse causada por estrés.</p>	<p>Lograr que el paciente pueda relajarse, sentirse tranquilo y pueda conciliar el sueño</p>	<p>Técnica de relajación</p>	2	24 de enero de 2022	<p>Con la ayuda de esta técnica el paciente se sintió relajado y ahora puede conciliar el sueño.</p>
<p><b>Área afectiva</b></p> <p>El paciente tiene crisis de ansiedad, se enoja y en los demás descarga su coraje, llanto</p>	<p>Controlar los nervios, ansiedad que presenta, reducir los cambios de estado de ánimo para que tenga una vida tranquila.</p>	<p>Técnica de la respiración (Respiración completa)</p>	2	3 de febrero de 2022	<p>El paciente se siente ahora más tranquilo y poco a poco recuperando el control de sí mismo.</p>

## CONCLUSIONES

El estudio de caso el cual fue realizado mediante las técnicas aplicadas, se pudo determinar el objetivo planteado para esta problemática, donde se logró evidenciar los síntomas de un estrés agudo ya que se evidenció de manera muy objetiva como esto afecta en diferentes áreas de la calidad de vida de un adolescente que le gusta practicar deportes especialmente ciclismo.

Se obtuvieron hallazgos mediante la información brindada por el adolescente y así mismos se obtuvo aportaciones de diferentes tipos de autores lo cual fue de vital importancia ya que a base de estos aportes se logró entender que casos como el que se ha presentado son muy comunes, pero así mismo existen personas que desconocen la influencia que tiene en la vida una persona que practica deportes.

En los sustentos teórico que contribuyeron para el análisis del estudio de caso, se puede argumentar que las personas que presentan trastorno por estrés agudo de alguna manera han estado expuestas a un suceso aterrador en su vida, los cuales pueden experimentar de manera indirectamente o directa. Por ejemplo, en la exposición directa puede llegar a sufrir de graves lesiones, violencia o a su vez enfrentarse a un peligro de muerte.

Por otro lado, la exposición indirecta puede implicar en la persona que haya presenciado los hechos que le suceden a las demás personas o llegar a enterarse de acontecimientos que le han sucedido a familiares o amigos cercanos.

De esta manera que poder llegar a el diagnóstico se tuvo que pasar por un proceso organizado de recopilación de datos en el cual se utilizaron las siguientes técnicas como; la observación, entrevista, historia clínica y los test, los cuales ayudaron a determinar que los signos y síntomas que el adolescente manifestaba era causado por el estrés agudo.

Se pudo constatar en las sesiones que se le brindó al adolescente, que presentaba malestares en su salud mental, sin embargo, la familia está pendiente del paciente brindándole la ayuda necesaria, básica y fundamental para poder contribuir en la pronta recuperación del joven con estrés agudo.

Así mismo se pudo evidenciar que mediante técnicas conductuales se puede lograr una mejora en los pensamientos negativos que aquejan al adolescente de tal manera que mediante el uso de estas técnicas pretende ayudar a aceptar su calidad de vida, aceptar que hay momentos en que no todo sale como esperamos, pero siempre tratar de sacar algo positivo a esa pequeña parte negativa.



Cabe recalcar que se ejecutó estrategias apropiadas para la terapia cognitiva - conductual para disminuir la sintomatología del adolescente con el trastorno antes mencionado.

El estrés es la respuesta del cuerpo como defensa y es un factor importante en las enfermedades que afectan principalmente al sistema nervioso y al corazón en la actualidad.

Las causas del estrés son muchas, pero la clave es aprender a gestionarlas y canalizarlas, empezando por identificar los problemas para solucionarlos, considerando las alternativas disponibles para cada problema, y buscando siempre un "Plan B" para que, si las cosas no van de acuerdo con el plan, no sea este una fuente de estrés.

El estrés es el resultado de nuestra adaptación física y mental al cambio y requiere un esfuerzo físico, mental y emocional. Incluso los eventos positivos pueden crear un cierto nivel de estrés cuando necesitan cambiar y adaptarse.

Se manifiesta en los tres sistemas de respuesta del comportamiento humano, el cognitivo, fisiológico y motor.

Es importante resaltar la colaboración que brindó la Federación Deportiva de los Ríos en especial el Departamento Psicológico y el compromiso que mostró el adolescente durante todas las sesiones y proceso de evaluación psicológica realizada, logrando un buen resultado del estudio de caso.

El adolescente realiza sus deportes todos los días, la cual asiste de manera independiente, aunque es recomendable que vaya acompañado por un familiar ya que al final del entrenamiento el adolescente termina bastante agotado.

Se recomienda a los entrenadores de fútbol reciban el debido asesoramiento como reducir el estrés en dichas situaciones. Empaparse de esta información para saber cómo reaccionar cuando se enfrenten a dicha problemática con algún deportista de las diferentes áreas de la Federación.

La propuesta en esta investigación se ejecuta con la participación del adolescente de 16 años de edad en las intervenciones la cual será eficaz para el éxito personal que presenta dicha problemática, así también se le enseña las diferentes técnicas que le servirán de gran apoyo para poder reducir este tipo de estrés que le está afectando en las actividades diarias y deportivas.

## BIBLIOGRAFÍA

- John W. Barnhill. (19 de abril de 2020). *Manual MSD*. Obtenido de Manual MSD: <https://www.msmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-por-estr%C3%A9s-agudo>
- Alfaro Roelas. (14 de junio de 2019). *Salud y bienestar*. Obtenido de Salud y bienestar: <https://www.saludybienestar.com/bienestar/>
- Àvila. (12 de abril de 2018). Consideraciones teòricas del estrès. *Humanidades Mèdicas*, págs. 7-15.
- David Perèz & Jessica García. (2019). Conocimientos sobre estrès. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 3-8.
- Jordi Pons. (25 de septiembre de 2018). *JP*. Obtenido de JP: <https://www.psicologo-barcelona.cat/psicologo-barcelona-ansiedad/caracteristicas-estres-agudo/>
- Luis Parreño. (2021). Estrès agudo. *Psiquiatria.com*, 10-12.
- Mario Shoez. (5 de Febrero de 2020). *Asociación Americana de Psicología*. Obtenido de Asociación Americana de Psicología: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Pearlin Muñoz. (2017). El estrès. *International Journal of Clinical and Health*, 5-18.
- Rodríguez & Areliz. (2019). Salud . *Medicina, salud mental*, 5-14.
- Irvin D. Yalom. (2018). *el don de la terapia*. Ediciones Destino.
- James Morrison. (2015). *La entrevista psicològica*. Mèxico: El Manuel Moderno, S.A. de C.V.
- Philip C. Kendall. (2006). *Tratamiento cognitivo - conductual para trastornos de ansiedad en niños*. Buenos Aires: Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Children: Therapist Manual, 3/e Philip C. Kendall, Ph.D., ABPP y Kristina A. Hedtke, M.A. .
- Sandra Montes. (2021). *El ABC de las pràcticas preprofesionales*. Universidad Iberoamericana A.C.
- Sigmund Freud. (1956). *Psicopatología de la vida cotidiana*. Londres: Copyright, Ltd., .

# ANEXOS

## Anexo 1. Historia clínica

### HISTORIA CLÍNICA

HC. # \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombres: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Lugar y fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_

Instrucción: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

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

#### 2. MOTIVO DE CONSULTA:

---

---

---

#### 3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL:

---

---

---

#### 4. ANTECEDENTES FAMILIARES

- 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. EXPLORACIÓN 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 PSICODRAMÁTICOS E IDEAS SUICIDAS

### 8. PRUEBAS PSICOLÓGICAS APLICADAS

---

---

---

### 9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo:		
Afectivo:		
Emoción		
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

Activa  
Ve a Co

## Anexo 3. Test Escala De Ansiedad De Hamilton



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

Nombre xxxxx

Fecha

Unidad/Centro

Nº Historia

**Población diana:** Población general. Se trata de una escala **heteroadministrada** por un clínico tras una entrevista. El entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13). Es aconsejable distinguir entre ambos a la hora de valorar los resultados de la misma. No existen puntos de corte. Una mayor puntuación indica una mayor intensidad de la ansiedad. Es sensible a las variaciones a través del tiempo o tras recibir tratamiento

### **Instrucciones para el profesional**

Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia. Las definiciones que siguen al enunciado del ítem son ejemplos que sirven de guía. Marque en el casillero situado a la derecha la cifra que defina mejor la intensidad de cada síntoma en el paciente. Todos los ítems deben ser puntuados.

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Au se nte	Le ve	Mo der ad o	Gr av e	Inc ap aci tan te Mu y gra ve
<b>1. Estado de ánimo ansioso.</b> Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
<b>2. Tensión.</b> Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.	0	1	2	3	4
<b>3. Temores.</b> A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.	0	1	2	3	4
<b>4. Insomnio.</b> Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.	0	1	2	3	4
<b>5. Intelectual (cognitivo)</b> Dificultad para concentrarse, mala memoria.	0	1	2	3	4

<b>6. Estado de ánimo deprimido.</b> Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.	0	1	2	3	4
<b>7. Síntomas somáticos generales (musculares)</b> Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	0	1	2	3	4
<b>8. Síntomas somáticos generales (sensoriales)</b> Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
<b>9. Síntomas cardiovasculares.</b> Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	0	1	2	3	4
<b>10. Síntomas respiratorios.</b> Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	0	1	2	3	4
<b>11. Síntomas gastrointestinales.</b> Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	0	1	2	3	4
<b>12. Síntomas genitourinarios.</b> Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	0	1	2	3	4
<b>13. Síntomas autónomos.</b> Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)	0	1	2	3	4
<b>14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico)</b> Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.	0	1	2	3	4

<b>Ansiedad psíquica</b>	<b>15</b>
<b>Ansiedad somática</b>	<b>14</b>
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>	<b>29</b>



#### **Anexo 4. Inventario De Depresión De Beck**

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido en el día de hoy.

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

- ✘ No me considero peor que cualquier otro.
  - ✘ Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.
  - ✘ Continuamente me culpo por mis faltas.
  - ✘ Me culpo por todo lo malo que sucede.
- 
- ✘ No tengo ningún pensamiento de suicidio.
  - ✘ A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.
  - ✘ Desearía suicidarme.
  - ✘ Me suicidaría si tuviese la oportunidad.
- 
- ✘ No lloro más de lo que solía llorar.
  - ✘ Ahora lloro más que antes.
  - ✘ Lloro continuamente.
  - ✘ Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.
- 
- ✘ No estoy más irritado de lo normal en mí.
  - ✘ Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
  - ✘ Me siento irritado continuamente.
  - ✘ No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.
- 
- ✘ No he perdido el interés por los demás.
  - ✘ Estoy menos interesado en los demás que antes.
  - ✘ He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.
  - ✘ He perdido todo el interés por los demás.
- 
- ✘ Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.
  - ✘ Evito tomar decisiones más que antes.
  - ✘ Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
  - ✘ Ya me es imposible tomar decisiones.
- 
- ✘ No creo tener peor aspecto que antes.
  - ✘ Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.
  - ✘ Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.
  - ✘ Creo que tengo un aspecto horrible.
- 
- ✘ Trabajo igual que antes.
  - ✘ Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.
  - ✘ Tengo que obligarme mucho para hacer algo.
  - ✘ No puedo hacer nada en absoluto.
- 
- ✘ Duermo tan bien como siempre.
  - ✘ No duermo tan bien como antes.
  - ✘ Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.

☒ Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.

☒ No me siento más cansado de lo normal.

☒ Me canso más fácilmente que antes.

☒ Me canso en cuanto hago cualquier cosa.

☒ Estoy demasiado cansado para hacer nada.

☒ Mi apetito no ha disminuido.

☒ No tengo tan buen apetito como antes.

☒ Ahora tengo mucho menos apetito.

☒ He perdido completamente el apetito.

☒ Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.

☒ He perdido más de 2 kilos y medio.

☒ He perdido más de 4 kilos.

☒ He perdido más de 7 kilos.

☒ Estoy a dieta para adelgazar SI/NO.

☒ No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.

☒ Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago

☒ Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar algo más.

☒ Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.

☒ No he observado ningún cambio reciente en mi interés.

☒ Estoy menos interesado por el sexo que antes.

☒ Estoy mucho menos interesado por el sexo.

☒ He perdido totalmente mi interés por el sexo.