

ESTUDIO DE CASO

Alteraciones del estado de ánimo causado por el desempleo

Mood alterations caused by unemployment. Case study

Alterações de humor causadas pelo desemprego. Estudo de caso



Cindy Aracelly Tamayo Ricaurte

cindiara97@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2419-5362>

Universidad Técnica de Babahoyo, Babahoyo- Ecuador

Recibido: junio 2021

Revisado: julio 2021

Aceptado: agosto 2021

Publicado: septiembre 2021

RESUMEN

El ser humano experimenta una serie de cambios en todos los aspectos de su vida, cambios que son normales pero comienza existir complicaciones cuando aparecen alteraciones del estado de ánimo, que afectan su vida social, familiar y personal, donde no logra realizar actividades diarias como antes; por tal motivo este estudio de caso estuvo dirigido a un adulto que presentó alteraciones del estado de ánimo causado por el desempleo, con el objetivo de determinar la influencia del desempleo en el surgimiento de una alteración del estado de ánimo de un adulto del cantón Vinces. Se implementó técnicas graduales de la terapia cognitiva conductual para mejorar su sintomatología y a su vez el estilo de vida, para este estudio de caso se utilizaron técnicas como, la entrevista semiestructurada, los test psicométricos acompañados de sus respectivos instrumentos que permitieron establecer el respectivo diagnóstico y en la elaboración del respectivo plan terapéutico.

Palabras clave: Estado de ánimo; depresión; desempleo; trastornos del estado de ánimo, efectos psicológicos del desempleo

ABSTRACT

The human being experiences a series of changes in all aspects of his life, changes that are normal but complications begin to occur when mood alterations appear, which affect his social, family and personal life, where he cannot perform daily activities as before ; For this reason, this case study was aimed at an adult who presented mood disorders caused by unemployment, with the aim of determining the influence of unemployment on the emergence of a mood disorder in an adult from Vinces canton. Gradual techniques of cognitive behavioral therapy were implemented to improve their symptoms and their lifestyle, for this case study techniques such as semi-structured interviews, psychometric tests accompanied by their respective instruments were used that allowed establishing the respective diagnosis and in the elaboration of the respective therapeutic plan.

Key words: Mood; depression; unemployment; mood disorders, psychological effects of unemployment

RESUMO

O ser humano experimenta uma série de mudanças em todos os aspectos de sua vida, mudanças que são normais mas começam a se complicar quando surgem alterações de humor, que afetam sua vida social, familiar e pessoal, onde não consegue realizar as atividades cotidianas como antes; Por esse motivo, este estudo de caso foi dirigido a um adulto que apresentava transtornos de humor causados pelo desemprego, com o objetivo de determinar a influência do desemprego no surgimento de um transtorno de humor em um adulto do cantão de Vinces. Foram implementadas técnicas graduais de terapia cognitivo-comportamental para melhorar os seus sintomas e consequentemente o seu estilo de vida. Para este estudo de caso, foram utilizadas técnicas como entrevistas semiestruturadas, testes psicométricos acompanhados dos respectivos instrumentos, que permitiram estabelecer o respectivo diagnóstico e na elaboração do respectivo plano terapêutico.

Palavras chave: Estado de ânimo; depressão; desemprego; transtornos do humor, efeitos psicológicos do desemprego

INTRODUCCIÓN

Actualmente, el desempleo se ha transformado en una complicación a nivel mundial que trasciende en la economía de los países, más allá de instruirse en este inconveniente es importante inspeccionar como repercute psicológicamente a las personas que están atravesando por esta situación. Bizkailab (2011), alude que se puede considerar como desempleado a un individuo que no ha obtenido hallar un empleo al pretender buscarlo, se define también como personas que están en paro.

La Organización Internacional del Trabajo (2017), conforme a sus investigaciones menciona que se esperaba que las prominencias del desempleo a nivel mundial se conservarían superiores, se esperaba que se registre un acrecentamiento del casi 5,8 por ciento en 2017 y presumía un aumento de 3,4 millones de personas sin empleo a nivel mundial y que para el año 2018, 2,7 millones más quedarían en situación de desempleo, pero lamentablemente en la actualidad ha dado un vuelco significativo estas cifras ya que en 2020 según indudables acercamientos de la OIT en los primeros tres meses de este año se derrochó un 5,4 por ciento de horas de trabajo a nivel mundial que se puede comparar a 150 millones de empleo a tiempo cumplido y se espera que en los próximos tres meses se pierda en todo el mundo un aproximado del 14,0 por ciento de las horas de trabajo comparable a 400 millones de empleos a tiempo completo.

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2017), muestra un declive significativo

del 4.4% a comparación del año 2016 que fue de un 5.5% lo cual muestra que 94 mil personas consiguieron evadir el desempleo según la ENEMDU. Ecuador en ese año se reconocía con una tasa de desempleo más baja de toda la región mientras que, la Encuesta Nacional de Empleo (2019), recalca que no existió una diferencia significativa del desempleo en el año 2019 con el año 2018 y que al mes de diciembre del 2019 el 3.4 % estuvo averiguando precipitadamente un trabajo y el 0.5 % estuvo sin ejecutar ninguna labor de búsqueda.

Aunado a ello, el desempleo tiene distintas repercusiones en diferentes ámbitos, no sólo en el ámbito económico sino en el ámbito social, personal y psicológico. En este sentido, Bizkailab (2011), menciona que el desempleo es una dificultad que posee y abarca distintas instancias como son económicas, sociales, psicológicas y culturales que no es viable apartar, que transportan a los individuos a un contexto de debilidad y fragilidad. Regularmente se ha trabajado más el fragmento económico y sociopolítico, pero no se ha hondado en la parte psicológica o emocional.

Por ello, la presente investigación se centra en el estudio de un persona que se encuentra vulnerable ya que atraviesa una pérdida de empleo que puede generar efectos negativos en él, un ejemplo significativo sería que, debido al exceso de tiempo libre va a generar en el individuo pensamientos negativos que a su vez generan sentimientos de culpabilidad o inutilidad. Por consiguiente, el estudio tiene por objetivo general, determinar la influencia del desempleo en el surgimiento de una

alteración del estado de ánimo de un adulto del cantón Vinces-Ecuador.

Este estudio se realiza con el fin de identificar si el desempleo está influyendo en el cambio del estado de ánimo de un adulto teniendo en cuenta que ciertos cambios en el estado de ánimo afectan en diferentes ámbitos en las que se desenvuelve cómo es su vida social familiar y emocional. Los conocimientos que se van a distribuir en el presente trabajo aportarán para el crecimiento profesional, además, tendrá un significativo sustento teórico que será base para las próximas investigaciones que se podrán relacionar con el tema estudiado. Realizar el presente estudio de caso es factible, ya que el beneficiario directo está dispuesto al realizar y colaborar en la intervención psicológica, además se dispone de técnicas psicológicas para llevar a cabo el presente caso.

Por otro lado, se debe tomar en cuenta elementos teórico que sirven de sustento para la investigación. Entre ellos se menciona, el estado de ánimo, emoción, diferencia entre estado de ánimo y emoción, trastornos del estado de ánimo.

El estado de ánimo para Bosque (2015), es aquel estado emocional en el que recalca el elemento fundamental de intensidad moderada, aunque de una larga permanencia que la propia emoción, pero sin las expresiones psicofisiológicas o comportamentales que está ocasiona. También, Vera (2016) menciona que los estados de ánimo brotan como contestaciones a las prácticas habituales que las personas tienen con el entorno.

En este sentido, la experiencia de las personas con las que se vinculan, los resultados de lo que se ejecuta, esto consigue estar intervenido por otros actores externos y visibles como las incorrectas relaciones interpersonales, el horario en el día, la temperatura, la estación del año, la alimentación, estado de salud, el sueño, el nivel de cansancio u otros actores.

El siguiente término en tomar en cuenta para el desarrollo de la investigación es las emociones; ya que ellas, forman parte de la vida cotidiana del individuo, por lo tanto, no van a depender de la situación en la que el individuo se encuentra inmiscuido, sino más bien de la perspectiva que el individuo tenga sobre esa situación. Por ende, Bosque (2015) afirma que existen otros posibles factores que influyen en la emoción más que el propio acontecimiento, sino más bien el valor que se le atribuye, éstos podrían ser: el significado del acontecimiento, la causa, las habilidades de afrontamiento, la experiencia previa, el aprendizaje, así como el contexto. Razón por la cual, un mismo acontecimiento fuera valorado de forma diferente en varias las personas.

Es así, como los individuos presentaran diferentes reacciones a un mismo estímulo o situación y su reacción va a depender de las diferentes perspectivas o valorización de dicho acontecimiento. Cabe destacar, que ambas terminologías pueden presentar diferencias, a pesar de que suelen ser similares. En este orden de ideas, Bosque (2015) menciona que una de las diferencias más significativas es que las emociones se experimentan de forma

directa y rápida por medio de los sentimientos, en cambio los estados de ánimo constituyen un estado de emoción general y estos no están emparentados a un suceso específico, ya que, los estados de ánimos pueden tener causas lejanas y estos pueden surgir bajo la influencia de un recuerdo una idea repentina u otras. También, existen distinciones en su duración, debido a que las emociones son más intensas, mientras que los estados de ánimo son indefinidos.

Estas variaciones del estado de ánimo en una persona, pueden presentarse en dos dimensiones, en el sentido negativo como una depresión o en el sentido positivo como la felicidad y ésta va a depender de la motivación o la perspectiva por la que suscita el individuo (citado en Vera, 2016), generando de algún modo diversos trastornos del estado de ánimo, como la depresión, trastorno distímico, trastorno bipolar, trastorno ciclotímico, y trastorno de ansiedad.

En el caso de la depresión según Vera (2016), es la caracterizada por la sintomatología de la tristeza, en muchas ocasiones este trastorno se puede presentar sin ella en dónde también lo acompañara otro síntoma muy común como lo es la pérdida del placer por las actividades diarias. En cambio, el trastorno distímico, es más agresivo que la depresión, ya que va a durar mínimo 2 años y en la cual el estado de ánimo deprimido aparece la mayoría de los días y la mayor parte del día en donde no existirá una motivación alguna para realizar las actividades diarias (Vera, 2016).

Pero también existe el trastorno bipolar, viene acompañado por dos episodios el

hipomaniaco y el de depresión mayor, el individuo que padece este trastorno va a presentar cambios muy marcados del humor y que definitivamente dañará las relaciones interpersonales (Vera, 2016). Así como, el trastorno ciclotímico que el precitado autor lo presenta con un cuadro crónico y leve del estado de ánimo en donde existirán infinidad de episodios depresivos e hipomaniacos y la característica principal es que pueden pasar desde la furia a la melancolía en un solo momento.

Por último, el trastorno de la ansiedad conlleva un estado en donde el sistema nervioso se permanecerá de forma activa por medio de estímulos externos y su principal característica es que presentan inseguridad o inquietud en anticiparse en lo que vendrá en el futuro, dentro de este trastorno los síntomas pueden variar desde psíquicos hasta físicos cómo sensación de ahogo, náuseas mareos, irritabilidad y preocupaciones excesivas (Vera, 2016).

METODOLOGÍA

La investigación fue abordada como un estudio de caso, para conocer cuál es la influencia del desempleo en el surgimiento de una alteración del estado de ánimo, siguiendo la línea de investigación de asesoramiento psicológico acompañado de la sublínea de investigación asesoría y orientación educativa, personal, sociofamiliar, vocacional y profesional. El enfoque utilizado fue cualitativo en donde se apoya de investigaciones realizadas, estudios y artículos

para la explicación de la relación que existe entre las dos variables.

Las técnicas utilizadas para la recolección de información en el estudio de caso fueron; la entrevista semiestructurada teniendo como instrumento la historia clínica, y los test psicométricos teniendo como instrumento: el inventario de depresión de Beck, la escala de ansiedad de Hamilton y el Test Caracterológico.

La entrevista semiestructurada, permitió reunir mayor información personal pertinente al caso de estudio, además facilitó la posibilidad de conocer sus respuestas relacionadas a los signos y síntomas que está vivenciando el paciente. A su vez, el instrumento utilizado para esta técnica, el cual fue, la historia clínica, permitió la obtención de datos específicos del paciente en donde se exploró muchos aspectos referentes a la búsqueda de detección de la problemática.

Mientras que los test psicométricos, utilizados fueron: el Inventario de depresión de Beck, cuya finalidad fue medir el grado de depresión en el que se encuentra el individuo. La escala de ansiedad de Hamilton, tuvo como

objetivo valorar el grado de intensidad de la ansiedad en el que se encuentra el individuo, y por último, se empleó el test caracterológico, el cual tuvo como objetivo, medir las dimensiones del carácter del individuo.

DESCRIPCIÓN DEL CASO CLÍNICO

El estudio de caso se llevó a cabo a un paciente adulto de 54 años oriundo del cantón Vinces de la provincia de los Ríos de la República del Ecuador, el cual por motivo de protección se le colocó un nombre ficticio denominándose "Víctor". De esta forma, Víctor es un adulto que convive en unión libre con su pareja desde hace 20 años logrando establecer una familia con dos hijos; El mayor de sus hijos tiene 15 años y el menor de 12, desde muy joven trabajaba en el oficio de albañil, de padres fallecidos.

En primer lugar, se llevaron a cabo 6 sesiones con una duración de 40 minutos aproximadamente cada una, que pasaran a ser detalladas a continuación (Tabla 1).

Tabla 1. Resultados de las sesiones.

Sesión	Fecha	Tiempo	Instrumento aplicado	Información obtenida
1	02 Julio	40 minutos	Historia clínica	Oliver expresó: "Me siento triste que no me place hacer nada en la casa, solo me levanto en la hora de la comida y para ir a bañarme"
2	09 Julio	45 minutos	- Inventario de depresión de Beck. - Escala de ansiedad de Hamilton. - Test Caracterológico.	Se concluyó la historia clínica, y se estableció un diagnóstico presuntivo para el paciente.

Sesión	Fecha	Tiempo	Instrumento aplicado	Información obtenida
3	16 Julio	45 minutos	Retroalimentación de las sesiones pasadas	Se procedió a realizar la respectiva devolución al paciente y a su vez la explicación del modelo de intervención terapéutica. Y se envió una actividad para la casa, el cual consistía en anotar los eventos, pensamientos y sentimientos que surgían durante la semana
4	23 Julio	40 minutos	Retroalimentación de las sesiones pasadas	Se procedió a revisar el control del estado de ánimo, la sesión anterior y a su vez la tarea que se envió donde se pudo observar un excelente resultado y se continuó con la intervención de otra técnica llamada "Cómo los pensamientos crean sentimientos"
5	30 Julio	40 minutos	Retroalimentación de las sesiones pasadas	Se procedió a realizar la técnica "Examinando evidencias" que consistió en analizar las evidencias a favor y en contra de sus pensamientos.
6	06 Agosto	40 minutos	Retroalimentación de las sesiones pasadas	Se procedió a realizar la técnica de programación de actividades en donde se buscó contrarrestar la escasa motivación del paciente e implementar actividades dentro de su hogar para mantener su mente ocupada.

Terminado de realizar las respectivas investigaciones y hallazgos se pudo evidenciar cómo el desempleo significó el cambio de su estilo de vida y su estado anímico (Tabla 2).

Tabla 2. Situaciones detectadas en los test aplicados al paciente.

Test	Situación detectada
Inventario de depresión de Beck	Paciente con depresión leve
Escala de Hamilton	Paciente con ansiedad leve.
Test caracterológico	Paciente apático. Muestra aislamiento. Prefieren la soledad. Pacientes que viven pasivamente. Son desanimada y subestiman sus propias cualidades.

Adicional se obtuvieron los resultados en las diversas áreas psicológicas como las fueron somática, afectiva, cognitiva, y conductual, donde el paciente mostró las siguientes características: 1.- Área somática. El paciente presentó dificultad o alteraciones para conciliar el sueño, además presentó perdida de interés conjuntamente con dolores musculares. 2.- Área afectiva. El paciente pudo manifestar emociones por haber dejado de trabajar como triste, decaído y culpabilidad. 3.- Área cognitiva. El paciente manifestó tener preocupaciones constantes, además mencionó que tiene dificultad para concentrarse. Así que, presentó distorsiones cognitivas (personalización). 4.- Área conductual. El paciente se aísla y no se comunica con su familia, además de esto el paciente manifestó pasividad (quedarse en cama por un período largo).

Con los hallazgos de las áreas respectivas se realizó el siguiente diagnóstico: tomando como referencia lo antes mencionado y con un minucioso análisis de acuerdo al manual de diagnóstico DSM - 5 se evidenció como diagnóstico un 296.21 (F32.0) *Trastorno de depresión, leve*.

El paciente presentó unos criterios de diagnóstico que según en el manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de American Psychiatric Association (2014), fueron los siguientes: Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días. Insomnio o hipersomnia casi todos los días. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días.

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron en el estudio de caso fue relevante y primordial realizar una intervención desde la perspectiva de la terapia cognitiva-conductual con el fin de buscar soluciones para poder conseguir mejorar su estado de ánimo y estilo de vida. Se trabajó en dos áreas afectadas que son el área cognitiva, el área afectiva-conductual y en cada una de ellas se estableció respectivas técnicas (Tabla 3).

Tabla 3. Lineamientos de la terapia cognitiva-conductual.

HALLAZGOS	ÁREA	META PSICOTERAPEUTICA	TÈCNICAS	N° SESIONES	RESULTADOS ESPERADOS
El paciente presentó preocupaciones constantes y distorsiones cognitivas.	Área cognitiva	Se enfocó en detectar y diferenciar los pensamientos distorsionados.	<p>La técnica de diferenciar hechos, pensamientos y sentimientos. Con el objetivo de identificar y diferenciar pensamientos y sentimientos ante una determinada situación.</p> <p>La técnica de “Cómo los pensamientos crean sentimientos”, con el objetivo de reconocer la influencia de los pensamientos sobre los sentimientos.</p>	2	Se logró que el paciente identificara y diferenciara los pensamientos y sentimientos, y a su vez, evaluar la validación o lo ilógico de esos pensamientos.
El paciente mostró sentimientos de tristeza e inactividad.	Área Afectiva-conductual	Se enfocó en la estimulación para realizar actividades y de esta forma, poder aliviar la sintomatología presentada y fomentar en el paciente la planificación por el mismo en la asignación de actividades.	La técnica de programación de actividades, con el objetivo de contrarrestar la escasa motivación del paciente e implementar actividades dentro de su hogar para mantener su mente ocupada.	1	El paciente logre integrarse significativamente en sus actividades diarias, además se logró que el paciente tomara conciencia de que la actividad realizada en la programación de actividades proporcione una mejoría de los sentimientos depresivos.

CONCLUSIONES

Se pudo evidenciar en el presente estudio de caso que el desempleo genera alteraciones en el estado de ánimo evidenciándolo por medio de la aparición de una depresión, que puede ser causada por la falta de actividades producto del mismo y que genera en el individuo sentimientos de culpabilidad, apariciones de pensamientos automáticos e incluso generando cambios en el ámbito físico como alteraciones del sueño.

Para finalizar, la investigación sobre las alteraciones del estado de ánimo mejorará con las técnicas aplicadas en el individuo por medio de la terapia cognitivo-conductual, en el cual el objetivo primordial es la búsqueda de soluciones para poder conseguir mejorar su estado de ánimo y estilo de vida, al mismo tiempo la forma en la que el paciente se logre integrar significativamente en sus actividades diarias. Se logró que el paciente tomara conciencia de las actividades realizadas para que proporcione una mejoría de los sentimientos depresivos, pese a que la variable que genera estas alteraciones no desaparezca, pero se puede lograr afrontar de la manera más correcta esta situación.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2014)
- BizkailabLab. (2011). Desempleo como factor de vulnerabilidad a la exclusión social
Recuperado de: <https://n9.cl/757lp>
- Bosque, R. (2015). Análisis y Valoración de las relaciones entre el estado de ánimo y la ansiedad en relación al resultado en jóvenes futbolistas. (Tesis doctoral). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10810/17262>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2017). Desempleo muestra la reducción más significativa de los últimos cinco años. Recuperado de: <https://n9.cl/kjb0nv>
- Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo. (2019). Boletín Técnico de Empleo. Recuperado de: <https://n9.cl/kjb0nv>
- Organización Internacional de Trabajo. (2017). Perspectivas sociales y del empleo en el mundo –Tendencias. Recuperado de: <https://n9.cl/heaor>
- Vera, O. (2016). Los estados de ánimo y la autoestima en los estudiantes de 10mo año de Educación General Básica paralelos “A”, “B” y “C” de la Unidad Educativa Mario Cobo Barona de la Ciudad de Ambato. Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo Educativo y Orientador Vocacional, Universidad Técnica de Ambato, Ambato