



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD  
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:**

---

**EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS DE  
LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD CEVALLOS TIPO B.**

---

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Psicóloga General.**

**Autor**

Barreno Palacios Jessica Mercedes

**Tutor(a)**

Ps. Cl. Verónica Elizabeth Labre Tarco Mg.

**Ambato - Ecuador**

**2019**

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Jessica Mercedes Barreno Palacios, declaro ser autora del, Proyecto de Tesis, titulado (a) **“EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS DE LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD CEVALLOS TIPO B”**, como requisito para optar al grado de **“PSICOLOGO GENERAL”**, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

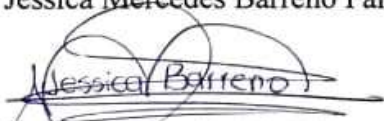
Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 2 días del mes de septiembre de 2019, firmo conforme:

**Autor:** Jessica Mercedes Barreno Palacios

**Firma**



**Número de Cédula:** 1804705398

**Dirección:** Mocha - Barrio San Carlos

**Correo Electrónico:** jesy.barreno96@gmail.com

**Teléfono:** 0987316246

## APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Labre Tarco Verónica Elizabeth con CC. 1803891397, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación **“EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS DE LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD CEVALLOS TIPO B”**, desarrollado por Barreno Palacios Jessica Mercedes, estudiante de la Carrera de Ciencias Psicológicas para optar por el Título de Psicólogo General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Ambato, 02 de Septiembre de 2019



Ps. Cl. Verónica Elizabeth Labre Tarco Mg.

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera de Ciencias Psicológicas, Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Ambato, 02 de Septiembre de 2019



Jessica Barreno

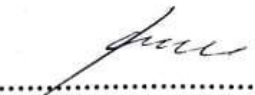
Jessica Mercedes Barreno Palacios

C.C 1804705398

### APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **“EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS DE LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD CEVALLOS TIPO B”**, previo a la obtención del Título de **PSICOLOGO GENERAL**, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

**Para constancia firman:**



.....

Dr. Fernando Renato Betancourt Ulloa Mg.


**PRESIDENTE DE TRIBUNAL**



.....

Ps. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano Mg.

**VOCAL**



.....

Ps. Cl. Gabriela Lorena Abril Lucero Mg.

**VOCAL**

Ambato, 02 de Septiembre de 2019

## **DEDICATORIA**

*La vida es hermosa y lo es porque existes y estas a mi lado siempre, eres una persona a quien amo demasiado y sé que siempre contare contigo, gracias por tu cariño, amor y tus grandes manifestaciones de afecto, son una gran bendición de Dios, que dan muestra de lo perfecto que es tener a alguien a tu lado que te apoya en todo momento y que nunca te dejara sola, Tú eres mi pilar fundamental para salir adelante, cada día dar lo mejor de mí y un paso más para cumplir cada meta que me lo proponga.*

*¡Gracias por todo Hermanito, no lo hubiese logrado sin tu apoyo!*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco a Dios que con su amor y bondad me permite sonreír ante todos mis logros que son resultado de su bendición que recibo día a día, a mis padres que con su apoyo, amor, paciencia con la que cada día se preocupaban por el avance de toda mi carrera universitaria, gracias a ellos por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas, a todos los docentes de mi facultad que son personas llenas de sabiduría quienes se esforzaron por ayudarme a llegar al punto en el que hoy me encuentro, de manera especial a mi querida tutora de tesis Ps. Cl. Verónica Labre Mg, por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento para realizar mi trabajo de titulación, así como su paciencia para guiarme durante todo el desarrollo de mi vida profesional.*

*A todos mis familiares, amigos y en especial a una persona muy importante en mi vida, que en cada momento estuvieron conmigo brindándome palabras de aliento, este logro en gran parte, es gracias a todos ustedes.*

*Con cariño y aprecio Jessica Mercedes Barreno Palacios.*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada .....	I
Aprobación del Tutor .....	II
Declaración de Autoría .....	III
Autorización por parte del Autor .....	IV
Aprobación del Tribunal .....	IV
Dedicatoria .....	VI
Agradecimiento .....	VII
Resumen Ejecutivo .....	XII
Abstract .....	XIII
Introducción .....	1

### CAPÍTULO I

El Problema.....	2
Contextualización.....	3
Antecedentes Investigativos.....	5
Fundamentaciones.....	6
Fundamentación Epistemológica .....	6
Fundamentación Psicológica.....	6
Justificación .....	8
Objetivos .....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos.....	9
Marco Conceptual .....	10
Estrés .....	10
Funciones ejecutivas .....	23

### CAPÍTULO II

Metodología .....	36
Diseño del Trabajo .....	36
Instrumentos de Investigación .....	38



### **CAPÍTULO III**

Análisis de Resultados .....	42
Diagnóstico de la Situación Actual .....	42
Chi Cuadrado .....	46
Decisión .....	47

### **CAPÍTULO IV**

Conclusiones y Recomendaciones .....	48
Conclusiones .....	48
Recomendaciones.....	49
Discusión.....	50

### **CAPÍTULO V**

Propuesta.....	52
Justificación .....	52
Objetivos .....	53
Objetivo General .....	53
Objetivos Específicos.....	53
Estructura Técnica de la Propuesta .....	54
Argumentación Teórica.....	55
Técnica a utilizar en la Propuesta .....	59
Planificación Taller 1 Orientación o Actitud hacia el Problema .....	65
Planificación Taller 2 Buscar Alternativas de Solución .....	68
Planificación Taller 3 Toma de Decisiones .....	71
Planificación Taller 4 Poner en Practica la Solución.....	74
Planificación de Cierre.....	76
Bibliografía .....	78
Anexos .....	81

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N°1</b> Género de la Población Delimitada .....	37
<b>Tabla N° 2</b> Nivel de Estrés.....	42
<b>Tabla N°3</b> Nivel de Alteración Funciones Ejecutivas.....	44
<b>Tabla N° 4</b> Frecuencias Observadas Estrés y Funciones Ejecutivas.....	46
<b>Tabla N° 5</b> Frecuencias Esperadas Estrés y Funciones Ejecutivas .....	46
<b>Tabla N°6</b> Prueba de chi-cuadrado Estrés y Total Funciones Ejecutivas .....	47

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico N°1</b> Género de la Población Delimitada.....	37
<b>Gráfico N°2</b> Nivel de Estrés.....	43
<b>Gráfico N°3</b> Nivel de Alteración de las Funciones Ejecutivas .....	44

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:** EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS DE LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD CEVALLOS TIPO B.

**AUTOR:** Barreno Palacios Jessica Mercedes

**TUTOR:** Ps. Cl. Labre Tarco Verónica Elizabeth Mg.

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia del estrés en las funciones ejecutivas de los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Apreciación del Estrés (EAE) para identificar los niveles de estrés, donde la mayoría de la población presenta estrés alto y, para analizar si existe una alteración de las funciones ejecutivas, se aplicó la batería neuropsicológica BANFE, la cual indica que existe una alteración severa y moderada en la mayor parte de la población. Al aplicar el estadístico Chi Cuadrado se confirma que el estrés sí influye en las funciones ejecutivas, por ende se realiza la estructuración de una propuesta con el objetivo de manejar los niveles de estrés permitiendo mejorar el desempeño en las actividades diarias de los profesionales.

**DESCRIPTORES:** alteración, desempeño, estrés, funciones ejecutivas.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD  
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**THEME:** STRESS AND ITS INFLUENCE ON EXECUTIVE FUNCTIONS OF PROFESSIONALS AT THE CEVALLOS TYPE B HEALTH CENTRE.

**AUTHOR:** Barreno Palacios Jessica Mercedes

**TUTOR:** Ps. Cl. Labre Tarco Verónica Elizabeth Mg.

**ABSTRACT**

This research aims to analyse the influence of stress on executive functions of professionals at the Cevallos Type B Health Centre. The instruments used were the Stress Assessment Scale (SAS) to identify stress levels, where the majority of the population presented high levels of stress and, to analyse if there is an alteration of the executive functions, the BANFE (Neuropsychological Battery of Executive Functions and Frontal Lobes) neuropsychological battery was applied, which indicates that there is a severe and moderate alteration in most of the population. When applying the statistic Chi-Square it is confirmed that stress does influence the executive functions, therefore the structuring of a proposal is carried out with the objective of managing stress levels allowing improvement of the performance in the daily activities of the professionals.

**KEYWORDS:** alteration, executive functions, performance, stress.


## INTRODUCCIÓN

La presente investigación está enfocada en determinar si los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B poseen estrés y si esto influye en las funciones ejecutivas, se considera de suma importancia aplicar reactivos psicológicos que aporten en la recopilación de información de datos estadísticos, los cuales deberán comprobar la hipótesis planteada en la investigación, el presente trabajo se ha dividido en cinco capítulos: El Capítulo I abarca la descripción del problema donde se da a conocer la importancia de investigar sobre la influencia del estrés en las funciones ejecutivas en los profesionales de salud, los antecedentes, contextualización, se determina lo teórico-conceptual de las dos variables de estudio, la justificación y los objetivos del trabajo investigativo. En el Capítulo II se desarrolla la metodología de la investigación, detallando los métodos, técnicas e instrumentos que van a ser aplicados de acuerdo a la población con la que se va a trabajar, incluyendo la descripción de las características de la población y cálculo de la muestra, se describe de manera detalla los reactivos psicológicos que se utilizó para la obtención de información para cada una de las variables. En el Capítulo III se encuentra la recolección de datos para poder obtener los resultados estadísticos, para la primera variable se aplicó la Escala de Apreciación de Estrés EAE, que mide niveles de estrés en el ámbito profesional y vida diaria, para la segunda variable se utilizó la batería neuropsicológica BANFE, que mide si existe alguna alteración en las funciones ejecutivas en los profesionales de salud, una vez que se han obtenido los datos se realiza el análisis e interpretación de los mismos, de tal manera que, se dé cumplimiento a los objetivos de la investigación. El Capítulo IV se encuentra las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los objetivos de la investigación, conjuntamente con la discusión en la cual se realiza un contraste de los resultados obtenidos con los de otras investigaciones. Finalmente se encuentra el Capítulo V donde se puede verificar que existe una propuesta de solución para la problemática detectada en los profesionales del centro de salud, con la respectiva descripción del tema, justificación, objetivos, argumentación teórica, plan terapéutico utilizando técnicas basadas en un enfoque cognitivo conductual.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del Problema**

El organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que ante determinadas realidades este se incrementa al producir un efecto beneficioso o negativo, dependiendo si la reacción del cuerpo es suficiente para cubrir una determinada necesidad o si supera a la persona, este nivel de equilibrio dependerá de elementos individuales (disposición biológica y psicológica) de las distintas circunstancias y hábitos. El estrés se produce cuando los sucesos de la subsistencia, ya sean de orden físico o psíquico, superan la capacidad de afrontarlos. El ser vivo es una unidad de vida compleja, capaz de adaptarse a contextos distintos y experiencias, cumplir una cantidad de labores arduas, establecer relaciones sociales con otros individuos y expresar diferentes respuestas emocionales, todas estas ocupaciones son un conjunto de procesos mentales que algunos autores la denominaron como función ejecutiva, la misma que puede verse alterada por varios factores entre ellos el estrés llegando a limitar al ser humano a que las habilidades cognoscitivas que permite la anticipación y establecimiento de metas, diseño de planes, programación de inicio de las actividades, operaciones cognitivas, la autorregulación, monitorización de tareas, selección de comportamientos y de conductas, flexibilidad en el trabajo cognoscitivo, organización en el tiempo y espacio del individuo. Es por ello que durante el dialogo con la Psicóloga de la Institución se menciona, que es factible investigar a los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B, porque son propensos a tener problemas con sus procesos cognoscitivos debido a que están sometidos constantemente a situaciones estresantes no solo laborales sino del diario vivir, planteando así una investigación con el fin de correlacionar los niveles de estrés y las funciones ejecutivas.

## **Contextualización**

### **Macro**

El estrés se ha convertido en uno de los síndromes más frecuentes en el mundo laboral, que amenaza la salud de uno de cada cinco trabajadores en el mundo, en diferentes contextos, familiar, social, laboral (Freire, 2014). A nivel mundial los individuos pueden presentar problemas con el estrés manifestados de diferentes maneras, estas expresiones dependen de factores, como el aspecto físico y emocional, llegando a influir positiva o negativamente en diferentes aspectos del organismo incluyendo procesos mentales entre ellas las funciones ejecutivas, según la OIT, el 30% de la población activa sufre estrés, siendo esta cifra mayor en los países en vías de desarrollo, en Europa, la tercera encuesta sobre condiciones de trabajo de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo (EUROFOUND 2000) identifica el estrés como la segunda enfermedad más frecuente, se puede decir que el estrés es uno de los principales problemas para la salud y la seguridad en el trabajo. En Europa, casi el 25% de los trabajadores se ven afectados por él y según la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA), entre un 50-60 % de las bajas laborales se encuentran relacionadas con el estrés.

El estrés también afecta el estado emocional de los pacientes, por el contacto directo y continuo con las personas a quienes sirven, tal es así como lo demuestran los datos estadísticos del estudio realizado en México, mismo que es reafirmado por la Organización Mundial de la Salud OMS (2015) donde muestra que el 75% de su población total los trabajadores tienen estrés y los países con mayor índice de estrés son, China y Estados Unidos, que representan el 73 y 59% en estrés.

### **Meso**

Ecuador caracterizado por una diversa población económicamente activa, se ve afectada por un síndrome común como es el estrés así lo demuestra una investigación realizada en Quito y Guayaquil por la empresa GFK a una población universo de 1.006 individuos, el 10 % padece de estrés y el 49% posee sintomatología asociada a este síndrome, en Manabí un estimado de 1.338 casos



fueron reportados por los hospitales públicos presentando cuadros de ansiedad y depresión, 59 de ellos por intento de suicidio (Ganchozo, 2015).

La Organización Mundial del Trabajo OMT (2016) muestra, que un 14% de la población ecuatoriana sufren de accidentes laborales y enfermedades por el estrés, siendo el género masculino más afectado con un 9% menos que el género femenino que cuenta con un 16.7% de afectación, factores ambientales físicos y psicológicos transforman la rutina de los ciudadanos, provocando que el organismo reaccione por medio de respuestas automáticas ante situaciones de amenaza, el ser humano al ser una unidad, estas alteraciones darán lugar al desarrollo de signos físicos, psicológicos y mentales afectando su equilibrio, las crisis experimentadas por las personas fisiológicamente ocasiona una liberación de cortisol, es decir, la adrenalina que desencadena reacciones como la ansiedad y desconexión con la realidad, si los sujetos no se adaptan favorablemente a estos retos el desgaste de energía será mayor, disminuyendo las defensas y aumentando el desequilibrio emocional (Ganchozo, 2015).

### **Micro**

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en 2016, a la provincia de Tungurahua se la denominó en un tercer lugar entre las provincias donde se registran más atenciones médicas relacionadas al estrés, el primer lugar fue para Pichincha, mientras que el segundo para Guayas. El estrés es un sentimiento de tensión física, emocional, psicológica donde el cuerpo reacciona liberando hormonas que hacen al cerebro permanecer en una constancia alerta, causando respuestas fisiológicas en el organismo y la alteración del Sistema Nervioso.

Tungurahua corresponde a la tercera provincia que reconoce un aumento de las atenciones a nivel de salud relacionadas con el estrés, la tensión física y emocional, la cual es liberada por el organismo para enfrentar demandas de un estilo de vida caótico que a su vez puede dar paso a un estrés crónico por la disposición de alerta que se encuentra inminente, estas anomalías pueden desencadenar enfermedades como la depresión, ansiedad, entre otros (Fernández, 2017).

Según el Director del Centro de Salud Cevallos Tipo B el estrés en los profesionales de la salud puede ser muy impactante ya que las consecuencias del estrés en las profesiones de la salud son especialmente graves y visibles por la constante exposición pública de su trabajo y el factor añadido de su vocación de servicio. La relación profesional con el paciente no es fácil y requiere una serie de herramientas, de competencias, habilidades y actitudes por parte del personal de la salud, siendo un factor que puede afectar la productividad del desempeño laboral y por ende al personal provocando problemas de salud física y psíquica.

### **Antecedentes Investigativos**

Luego de realizar una investigación bibliográfica en diferentes bibliotecas y repositorios, se ha encontrado temas relacionados con el: “El Estrés y su influencia en las Funciones Ejecutivas”, se puede incluir las siguientes investigaciones relacionadas con las variables de la investigación. Suarez (2018), en su estudio sobre “el estrés y su relación con las funciones ejecutivas” concluye que:

El estrés puede afectar el rendimiento cognitivo de diversos modos, estresante o traumático, la cantidad de funciones cognitivas relevante que pueden verse afectadas por el estrés son la atención, aprendizaje, memoria, toma de decisiones y razonamiento, la intensidad del estrés y las diferencias individuales, determinan en qué grado influye el estrés en la respuesta de cada función, para entender cómo actúa el mecanismo del estrés se debe tener en cuenta que tanto éste como la función cognitiva responsable del procesamiento de toda la información que llega al cerebro, son mecanismos fisiológicos que han evolucionado como consecuencia de un proceso de adaptación humana a situaciones complejas (p.75).

El estrés es muy importante para cada individuo en su vida diaria , mencionando que si existe un nivel alto de estrés disminuye el equilibrio para poder desempeñarse de manera correcta en cualquier actividad que esté desarrollando la persona provocando algunos conflictos en su entorno emocional, laboral, e intelectual, como Gonzales (2016), menciona en su artículo vinculado el “Desarrollo del estrés y las funciones ejecutivas” menciona que: siempre que se siente estrés se suele percibir que el rendimiento cognitivo no es el mismo,

apareciendo problemas de concentración, atención, dificultades para memorizar o para resolver problemas complejos de la vida diaria, entre otras cosas, cuando se da una respuesta ante un proceso estresante agudo se modifican conexiones sinápticas de varias regiones cerebrales como las del córtex prefrontal, la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo (Gonzales, 2016, p.82).

## **Fundamentaciones**

### **Fundamentación Epistemológica**

Para la presente investigación se pretende dar una explicación de cómo las funciones ejecutivas pueden estar afectadas por el estrés, uno de los factores que puede ser el causante del deterioro cognitivo, basándose en la Teoría del Pensamiento complejo de Edgar Morín, se dice que la realidad se comprende y se explica simultáneamente desde todas las perspectivas posibles; se lo enfoca en una conducta global, tanto la realidad como el pensamiento y conocimiento son complejos y debido a esto, en la presente investigación el estrés es producto de la actividad mental que presenta el individuo ante una situación específica, que se relacionaría con lo que Morín menciona de la complejidad del ser humano, porque en una misma situación en ciertas personas puede generar estrés y en otras no, a su vez este puede afectar los procesos cognitivos o deteriorarlos en algunos casos, por eso basado en el estudio sobre la complejidad del ser humano y de su pensamiento, entender el estrés y como este puede afectar al individuo es sumamente complejo, lo que desarrollara en esta investigación, brindando más información relevante sobre este tema (Heinz, 2015).

### **Fundamentación Psicológica**

La presente investigación se basa en Cognitiva-Conductual siendo el estudio de las relaciones que existen entre las facultades intelectuales, emocionales, comportamentales y el funcionamiento del cerebro, siendo su propósito identificar y esclarecer los mecanismos de funciones cognitivas, tales como el pensamiento, atención, memoria, lenguaje, procesos viso espaciales y las funciones ejecutivas, el estímulo estresor es diferente para cada persona, en algunos casos se comparte estresores similares, sin embargo, no todos discernimos las situaciones de igual manera, esto se debe a la experiencia individual, cuando una circunstancia

aversiva llega a la vida cotidiana y posterior se provoca el estrés, surgen varios elementos diferentes a la sensación perturbadora característica del estrés, en primera instancia, ésta condición genera una alteración del equilibrio fisiológico del organismo afectando así la homeostasis, desencadenando alteraciones en otras capacidades cognitivas que tenga el sujeto como son, memoria, atención o aprendizaje, debido a que no tenemos control sobre el estresor que nos está perturbando (Hidalgo, 2015).

La Neuropsicología, como disciplina fundamentalmente clínica que converge de la neurología y psicología, es la encargada de estudiar los efectos de un funcionamiento anómalo vinculados al Sistema Nervioso Central (estrés, ansiedad, depresión) sobre los procesos cognitivos, emocionales y del comportamiento están estrechamente interrelacionados con cada uno de los sujetos en su manera y forma de percepción propia es decir que si existe un cambio en uno de ellos afecta a los demás elementos ya que en su mayoría los sujetos se ven influenciados en el estrés siendo una respuesta psicofisiológica a situaciones de la vida diaria, por tanto, la interpretación que el individuo tiene de su entorno, le ayuda a comprender la manera en como su mente almacena, procesa e interpreta la información, generando varias alteraciones entre ellas las de las Funciones Ejecutivas (García, 2016).

## JUSTIFICACIÓN

Las funciones ejecutivas constituyen un conjunto de habilidades que hace que el individuo se desempeñe adecuadamente dentro de su contexto, estas habilidades como no es de otra manera surgen de la actividad neurológica en cada uno de los individuos, que pueden estar afectadas por ciertas circunstancias como el caso del estrés, un factor que a lo largo de los años repercute en las personas de diverso estrato socioeconómico, género, edad, ente otros, siendo este uno de los factores predisponentes para que las personas no tengan un buen desempeño dentro de su contexto, es aquí donde radica la importancia de saber si efectivamente el estrés podría de una u otra manera afectar las funciones ejecutivas, además como controlar el estrés y el desarrollo del equilibrio personal para afrontar adecuadamente situaciones estresantes, surge la necesidad de ofrecer al profesional una calidad de vida elevada, en lo posible, logrando así evitar algunos problemas como la afectación en áreas cognitivas, y el desgaste necesario en el trabajo, que provoca dificultades en el mismo y por ende resultados no favorables, creando así en el individuo estrategias que como fin tendrán un resultado de productividad elevada y un mejor ambiente para las personas de la institución.

Los beneficiarios directos son los profesionales que conforman el Centro de Salud Cevallos Tipo B, así como autoridades y pacientes que acuden a la institución quienes se beneficiaran de manera indirecta porque se brindara una atención de calidad. Es de interés para la institución, pues tendrá la oportunidad de realizar una investigación, la que permitirá identificar si existen profesionales que no poseen estrategias para afrontar el estrés llegando a afectar áreas cognitivas, tomando en cuenta que estas juega un papel muy importante en la vida diaria de las personas. Esta investigación no se ha realizado anteriormente en el Centro de Salud por lo que se convierte en un trabajo original.

Al contar con todos los recursos necesarios y con la colaboración de las autoridades de la institución para la aplicación de los reactivos, así como con los recursos económicos, se convierte en un plan de investigación factible de realizar,

el personal de la institución está dispuesto a colaborar, mediante la intervención se pretenderá resolver el problema para que los profesionales tengan estrategias para enfrentar el estrés o prevenirlo, mejorando así relaciones sociales, personales, evitando también que se afecten áreas de suma importancia como son las Funciones Ejecutivas y tratando de que esta problemática no afecte en su trabajo diario.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Investigar la influencia del estrés en las funciones ejecutivas de los Profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar el nivel de estrés que presentan los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B.
2. Determinar el nivel de las funciones ejecutivas de los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B.
3. Establecer una propuesta para dar solución a la problemática encontrada en la institución.

## MARCO CONCEPTUAL

### ESTRÉS

#### **Definiciones**

El estrés está presente en la vida diaria, a través de efectos positivos o negativos para la salud, que producirá a largo plazo una enfermedad, siendo el estrés un estado de fatiga que se manifiesta a través de una serie de trastornos físicos y psicológicos, el estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier situación que se le imponga, la sociedad del nuevo milenio demanda circunstancias sociales que implican desarrollar destrezas y habilidades que permitan actuar activamente ante el ritmo acelerado de la actual dinámica social (Selye, 2015).

Según la definición de Rendón (2014) menciona que el estrés “Es un estado de amenaza a la homeostasis, la respuesta adaptativa puede ser específica, generalizada y no especificada, así, una perturbación en la homeostasis resulta una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal”(p.145). Es decir el estrés está relacionado con las amenazas que afecta el ser humano a su sistema nervioso incluyendo su homeostasis, cabe mencionar que cuando una persona está sometida a diversos factores externos e internos que le producen estrés, se reflejara reacciones físicas y mentales, entre los más frecuentes esta la irritabilidad, depresión y por lo general van acompañados de agotamiento físico y sobre todo mental.

El estrés es un estado que se determina por un alto nivel de ansiedad y angustia, causando a la persona la imposibilidad de reaccionar hacia el problema de estrés, limitando incluso su forma de actuar, pensar, todo esto depende mucho de la personalidad que poseen cada uno porque cada situación de estrés puede ser estresantes para unos y poco para otros. López (2015) manifiesta que “El estrés es un conjunto de reacciones emocionales, cognoscitivas, fisiológicas, ante ciertos aspectos nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo” (p.63). En general el estrés es un conjunto de reacciones que se presentan en una situación determinada que posee un individuo en un momento específico, de acuerdo al nivel de presión al que se someta la persona, será el nivel de afectación de estrés

el cual lo afecte, todos estos síntomas sucede cuando existen cambios en el medio externo o interno y que el organismo los identifica como una amenaza, las habilidades que posee el organismo para elaborar la respuesta apropiada a cambios que se producen en el ambiente estresante, necesita estar en correcto estado porque debe el organismo detectar o anticipar los cambios estresantes para así evitar que se produzca una mayor alteración del ser humano.

Cuando se produce el estrés existe una reacción fisiológica dentro del organismo en la que ingresan en juego diversos mecanismos de defensa para poder enfrentar situaciones que son percibidas como estresantes, amenazantes, el cuerpo emite una respuesta natural que está relacionada a la supervivencia, cuando estas situaciones están constantemente en el organismo se produce una sobrecarga de tensión que provoca la aparición de enfermedades incluyendo las anomalías patológicas que impiden el desarrollo normal y funcionamiento correcto del cuerpo humano.

### **Factores Psicosociales del Estrés**

Al estrés se lo considera como un proceso el cual intervienen las características del sujeto relacionadas a la situación que produce estrés y a la que está sometido, es decir si el conflicto supera las habilidades de afrontamiento del ser humano, se genera en el organismo más recursos que el ayuden para solucionar los problemas al que se enfrentan en la vida diaria. Los factores psicosociales que se ven involucrados en el estrés tiene una conexión con el contexto y con las características del individuo, en base al medio social la mente y el organismo están sometidos a cambios constantes que con el paso del tiempo ha ocasionado que se incrementen de manera innata mecanismos de defensa para disminuir los signos y síntomas de esta problemática.

Son algunos factores que influyen para que se origine el estrés, por ejemplo, los cambios de horario, situaciones adaptativas, exceso de responsabilidades, organización de tareas, es decir toda actividad que este extremadamente en exceso provoca nuevos malestares significativos en el organismo desarrollando de esta manera mayor vulnerabilidad para que se produzca estrés. Cannon (citado por Bollis, 2016) haciendo referencia a sus estudios por medio del que determino que



los seres humanos reaccionan a emitir una respuesta ante situaciones de ansiedad, depresión y estrés, analizando que la reacción emocional está vinculada a una actividad simpática, mientras que la excitación que produce el organismo está relacionada con la actividad parasimpática, de esta manera se conoce que la indagación de estos sistemas han desarrollado logros importantes en la evolución. El autor menciona la importancia del término homeostasis, siendo la facultad que posee cada sujeto para mantener un estado de equilibrio aunque las situaciones generen un malestar, el trabajo es un lugar muy conocido en la cual los profesionales son principalmente los que están sometidos a factores que dan lugar a tensiones que lleguen a provocar estrés.

Es así que Mamot (citado por Juárez, 2014) en una investigación realizada en el 2013, se determinó que una relación directa entre el estrés y otros factores de riesgo como el síndrome metabólico, produce enfermedades como la obesidad, hígado graso, enfermedades cardiovasculares, entre otras, manifestando el deterioro orgánico provocado por la presión del medio social.

El estrés en el trabajo es uno de los factores que influyen en el desarrollo de patologías, afectan incluso el desempeño del profesional, afectando el bienestar físico, mental y emocional del individuo, cualquier situación o condición que presiona al individuo en su actividad laboral puede provocar la reacción de estrés, incluso, en ocasiones aunque la situación objetivamente no sea muy estresante, puede que sea angustioso para un individuo, pero no para otro, si un individuo interpreta la situación como un peligro, o como una amenaza potencial, surgirá la reacción de estrés (Cooper, 2014).

Los factores de riesgo detallan características del ambiente del trabajo, las relaciones interpersonales con todos quienes conforman la institución, las necesidades y la situación actual, la cual está relacionada directamente con aspectos que sucedan en el entorno laboral, es decir que situaciones, elementos provoca estrés por ejemplo la sobrecarga de trabajo, mal clima laboral, teniendo como consecuencia incluso un desempeño deficiente y una inestabilidad interna.

Por su parte Sauter (2015) plantea un modelo de demandas y control, por el medio del cual manifiesta que “la controlabilidad del estresor es muy importante, y adquiere aún más importancia a medida que vamos desarrollando organizaciones

sociales cada vez más complejas e integradas” (p.52). Es así que busca determinar las características que presentan la sociedad, el entorno laboral y el uso de las capacidades incluyendo habilidades propias para hacer frente a situaciones que produzcan algún malestar interno o externo, un trabajo basado en excesos es uno de los factores que se señala como una sobrecarga cuantitativa, propiciado por un ritmo caótico y rutinario, los individuos no cuentan con habilidades o estímulos idóneos para desarrollar la creatividad, interacción social creando así conflictos propios, por otro lado los roles que se desempeñan en una institución es de mucha importancia porque tanto superiores como subordinados deben basar su trabajo en valores, así se evitara que se genere conflictos que con el pasar del tiempo se genere estrés, los estresores físicos también han desarrollado efectos psicosociales provocando molestia en el ámbito laboral, por ejemplo, olores, luces, temperaturas, infraestructura entre otros son elementos que poco a poco van produciendo malestar.

Hurrell (2016) menciona que “la producción en serie suele comportar no sólo una marcada fragmentación del proceso de trabajo, sino también una reducción del control que el trabajador puede ejercer sobre ese proceso” (p.34). La tecnología basada en la producción hace frente a que exista una necesidad de que se genere más dinero y provoca que el nivel del desempeño laboral aumente, generando que se evada la sintomatología de una patología.

Cada organización es la encargada de crear su propio clima laboral, además es un indicador el cual ayudará a que no genere malestar dentro de la institución, también se encuentra el factor que corresponde a los salarios jerárquicamente otorgados a cada uno de los individuos influyendo positiva o negativamente en el comportamiento y desempeño laboral, estos pensamientos están enfocados en el tipo de empresa, filosofía corporativa entre otros, las condiciones ambientales también forman parte de los agentes físicos por ende parte de los factores psicosociales, en el área de trabajo son aquellos los que están rodeando al trabajador, creando en si la insatisfacción laboral y como producto de eso puede existir enfermedades y baja productividad, cabe mencionar que dentro de los elementos que puede ocasionar incomodidad en los trabajadores en la temperatura, humedad, infraestructura, polvo, bacterias, , las cuales se considera

factor que afecta negativamente a la organización puede pasar a la largo, corto o mediano plazo, elementos como horarios flexibles, buen clima laboral, días libres, rotaciones, pueden ayudar a prevenir que exista un desencadenante para que se produzca un nivel de estrés alto en los trabajadores.

### **Tipos de Estrés**

Cuando la persona se encuentra sometida a varias situaciones, como por ejemplo, ambiente laboral inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteraciones de ritmos biológicos, demasiadas responsabilidades, puede originarse el estrés, sin embargo, no siempre es catalogado como negativo puesto que la falta de estrés se vería reflejado en un estado de depresión, es decir una emoción que sea agradable que es producto de una excelente noticia causa efectos similares a las de una emoción desagradable, debido a que ambas son situaciones que produce estrés, muchas veces el organismo responde con armonía, naturalidad y sin consecuencias, ya que posee habilidades o son adaptadas a los normas fisiológicas de cada persona, se trata del buen estrés o denominado eustrés , otras veces en cambio las respuestas que debe emitir el organismo son intensas y prolongadas incluso constantes, excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo, en este caso se trata de un mal estrés o conocido como distrés.

El eustrés o denominado como el estrés positivo, no provoca ningún tipo de desequilibrio fisiológico y psicológico para la persona, es decir la persona puede adaptarse a un contexto nuevo o algún cambio en su vida diaria, cabe mencionar que en este tipo de estrés el sujeto se esfuerza por afrontar el conflicto, ayudándole al organismo con estrategias el mismo que experimenta emociones agradables durante el proceso o tiempo que dura la situación estresante, el eustrés también es un estimulante y motivador para el organismo el cual puede vivenciar sensaciones placenteras.

Selye (2015) menciona:

Un estímulo grande puede ser un factor desencadenante para que se provoque un estrés excesivo que puede llevar a un grado demasiado alto como es la angustia es decir a lo que se denomina el distrés, se afecta totalmente la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que imposibilita

responder de forma correcta y adecuada a situaciones de la vida diaria, por otra parte, se utiliza el término eustrés, para determinar la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental ayudan a que el cuerpo adquiera y desarrolle su máximo potencial, el estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas (p.173).

Al estrés positivo se lo puede conocer como buen estrés en el cual existe o causa placer, todo lo que acepta la persona de sí mismo, o de su forma de adaptación al medio, hay algunos ejemplos de este tipo de estrés como es la alegría, triunfo, afecto, creatividad, momentos de calma o tranquilidad, amistad, confianza en uno mismo, es decir todos los aspectos que generan al ser humano un equilibrio emocional, además permite disfrutar de la vida de una forma más agradable, siendo este tipo de estrés aquel que incrementa la vitalidad, salud, energía además facilita la toma de decisiones en determinadas situaciones, llevando incluso al ser humano a que desarrolle su nivel de conciencia siendo capaz de hacerlo sentir que la vida es una experiencia valiosa, es necesario para la supervivencia y la adaptación a medios o contextos nuevos, en los que el individuo se va a enfrentar a retos, cambios obligándolo a que busque la manera de obtener resultados positivos y la forma más rápida de adaptarse a todos estos tipos de cambios que existe en la vida cotidiana.

El Distrés es un estrés negativo o desagradable que hace que el individuo sienta presión, frustrando la capacidad de adaptarse al medio, este tipo de estrés va acompañado de un desorden fisiológico, en el cual produce en el organismo una alteración de su función y se evidencia ansiedad, agotamiento y dolor muscular, preocupación, angustia, algunos ejemplos de mal estrés puede ser la tristeza, fracaso, malas noticias, frustraciones, todas producen una inestabilidad incluso el individuo presenta enfermedades psicosomáticas y alteraciones psicológicas.

El tipo de estrés también depende de cómo se interpreta cada acontecimiento, porque una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra, es por eso que depende la percepción de cada persona. El nivel óptimo de estrés depende de la dosis que tiene cada individuo, de forma integral de algunas condiciones relacionadas a la personalidad y adaptación, además se debe mencionar que es la consecuencia de las actividades que realizan

cada persona, es decir si la dosis de estrés no es la óptima, ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el aspecto biológico, físico y psicológico (Bensabat, 2015).

A cada persona le debería interesar conocer su nivel de estrés, sus límites y capacidad de adaptación que posee cada uno, incluyendo las dosis de presión a las cuales está dispuesto a soportar, para evitar momentos en los que la persona no pueda controlarse y supere su nivel de tolerancia, llegando incluso a tener conflictos en las situaciones que producen estrés en el medio.

### **Fases del Estrés**

Normalmente el estrés no se genera de manera repentina, porque el organismo del individuo tiene la capacidad para identificar las señales de la situación estresante, cabe mencionar que el cuerpo humano cuando está en momentos de peligro o estrés, se prepara para poder enfrentar este conflicto, existe varias fases o etapas: alarma, resistencia y agotamiento (Melgosa, 2014).

La fase de alarma se basa en brindar un aviso claro de la presencia de algún factor estresor o agente estresor, esta fase es un medio de defensa ante una amenaza real, el organismo responde incluso inconscientemente y lo prepara para enfrentar la situación con toda la energía posible, las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe estar en alerta una vez que se haya identificado o percibido la situación de estrés, esta fase puede ayudar a enfrentarle de mejor manera, solamente cuando la barrera estresante supera el nivel de afrontamiento la persona toma conciencia del estrés y se produce la fase de alarma, si este estrés se prolonga o se repite la persona ingresa a la segunda fase que es la de resistencia o adaptación a la respuesta fisiológica estereotipada por el organismo, en la cual el cuerpo reacciona adaptándose al esfuerzo requerido, el organismo en esta fase intenta continuar enfrentando la situación, pero admite que su capacidad llega a su límite, se produce un bloqueo y sufre, cuando la persona acepta que está siendo afectada y que está perdiendo mucha energía su rendimiento es menor y aún más si estas situaciones van acompañadas de ansiedad por pensar en un posible fracaso, como efectos

secundarios dentro de esta fase se puede encontrar que existe dolores de cabeza, fatiga crónica, problemas circulatorios y cardiacos, perdida ocasional de memoria, dolores de estómago, tics nerviosos, dificultad para dormir, falta de concentración y pesimismo.

El termino SGA (Síndrome General de Adaptación) fue definido por Hans Selye, quien fue un psicofisiólogo alemán que se lo considera como el padre del estrés, el hace referencia a que una respuesta fisiológica estereotipada se evidencia cuando existe algunos factores estresantes, menciona que el estrés, la reacción general de adaptación y SGA, se produce cuando en el organismo se mantiene el estímulo estresante y ha generado una adaptación a esta situación (Selye, 2014). Por último en el organismo se presenta la fase de agotamiento que es la fase terminal del estrés, en donde el cuerpo humano pierde la capacidad de adaptación y se provoca una debilidad, se caracteriza porque se presenta fatiga, ansiedad, depresión las mismas que aparecen por separado o conjuntamente, también está acompañada por el cansancio que muchas veces no se lo puede restaurar con el sueño, puede incluir también nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira, en algunos casos la persona está sometida a varias situaciones y experiencias estresantes en donde carece de motivación para poder enfrentarlas, sufren de insomnio, son pesimistas y los sentimientos hacia sí misma son negativas.

Es necesario aclarar que la forma en que cada persona enfrenta situaciones de estrés es diferente, algunas tienen una mayor resistencia y adaptación al cambio, por lo que poseen recursos que les ayudara para resolver estos conflictos, a diferencia de otras personas que son vulnerables y caen con mayor facilidad en alguna de estas fases además es importante mencionar que todos los individuos tienen un límite y que si no se lo sobrepasa tiene la oportunidad de que su calidad de vida se vean mejoradas frente a situaciones que provocan estrés.

### **Fisiología del Estrés**

La respuesta fisiológica es la reacción que emite el individuo cuando se enfrenta a situaciones que le provoca estrés, cuando esto sucede el organismo produce algunas reacciones fisiológicas. Neidhardt (2014) menciona. “Las reacciones fisiológica del estrés se produce cuando el cerebro percibe un factor que le causa

estrés, en estos casos el cerebro envía inmediatamente un mensaje a la glándula pituitaria que inicia la segregación de una hormona” (p.35). La cual provoca que otras glándulas empiecen la producción de adrenalina, que se enfoca en poner a todo el organismo en un estado de alerta, las señales más frecuentes de que se han activado los sistemas de respuesta son: pulso rápido, aumento de la sudoración, corazón que palpita fuertemente, estomago contraído, brazos y músculos de las piernas en tensión, respiración entrecortada y rápida, mandíbulas cerradas, incapacidad para permanecer quieto y emociones intensas (Neidhardt, 2014).

Esta sintomatología cuando se presenta en el organismo quiere decir que ya está preparado para enfrentarse al peligro, conflictos que le produce estrés, amenazas o contextos incómodos, este estado es pasajero y solo se produce en situaciones extremas, cuando todas las señales de alerta llegan al cerebro son enviadas al hipotálamo, el mismo que es un órgano pequeño ubicado en el centro de la masa cerebral, este transmite los mensajes al organismo por vía nerviosa en donde los estímulos que son causados por el hipotálamo comunican al sistema nervioso simpático que debe regular las funciones orgánicas, estos estímulos llegan incluso a provocar alteraciones en el funcionamiento de órganos y glándulas suprarrenales, lo que estimula un aumento en la secreción de adrenalina y noradrenalina, las cuales pasan a la sangre y se ocasiona alteraciones en todo el organismo, cuando los mensajes son enviados por vía sanguínea, el hipotálamo estimula a la hipófisis, la misma que emite diferentes hormonas que al pasar a la sangre actúan sobre todo el organismo, la hormona más importante de las que emite la hipófisis es la corticotropina (ACTH u hormona del estrés), la cual hace que en la corteza de las glándulas suprarrenales se cree otra hormona en este caso es la cortisona, que origina nuevos efectos alteraciones sobre el organismo, provocando también hormonas que actúan en la glándula tiroides, testículos y ovarios donde causan efectos importantes sobre algunos órganos (Morelli, 2015).

Aparte de las respuestas fisiológicas, existen otras respuestas ante el estrés Neidhardt (2014) menciona. “El estrés puede producir respuestas fisiológicas, psíquicas y las de conducta, incluso el estrés viene acompañado de emociones

como exaltación, depresión o ira de una intensidad variable dependiendo la situación” (p.33). Dentro de las respuestas psíquicas, se encuentra la falta de concentración, dificultad en la toma de decisiones, irritabilidad, desconfianza propia, preocupación, ansiedad, temor irracional y pánico, entre las respuestas de conducta está el incremento de medicamentos, tics nerviosos, distracción, impulsividad, agresividad, falta de apetito o comer en exceso y a deshoras, insomnio o dormir demasiado, aumento de consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, el estrés también consta de varias emociones lo más apropiado es decir las y esto ayudara a bajar el nivel de estrés, ya que las emociones que son guardadas o reprimidas sean positivas o negativas generalmente provocan estrés (Neidhardt, 2014).

Otro autor como es Melgosa (2016) afirma que “Las respuestas del estrés se pueden dividir en tres grandes categorías como son: área cognitiva pensamientos e ideas, área emotiva sentimientos y emociones, área conductual actitudes y comportamientos” (p.48). Dentro del área cognitiva o de pensamientos e ideas muchas veces la persona posee la falta de concentración al momento de realizar una actividad y por ende existe una pérdida de la atención, la retención de memoria se reduce al igual que la memoria a corto y largo plazo, los conflictos que requiere una reacción espontánea y actividad mental se resuelve de manera lenta y con varios errores, el individuo se siente incapaz de enfrentar situaciones problemáticas o estresantes y actúa de forma desorganizada, el área emotiva está relacionada con los sentimientos y emociones es por eso que la persona experimenta una gran dificultad para estar relajada física y emocionalmente, adicional puede existir rasgos de hipocondría, somatización de enfermedades, impaciencia, intolerancia, autoritarismo, provocación de un menor dominio propio, baja autoestima, aumento de desánimo y desesperanza, en el área conductual hace referencia a las actitudes y comportamientos de cada individuo en donde existe un problema de fluidez verbal, tartamudeo, falta de entusiasmo por actividades que eran preferidas, faltas al trabajo, aumento de consumo de alcohol, tabaco y drogas, el nivel de energía baja significativamente, en las relaciones interpersonales existe desconfianza y se suele hacer responsable a otras personas de actos propios, ideas suicidas (Melgosa, 2016).



La frustración también es una reacción muy común en una persona que posee estrés, su estado de ánimo se irrita, existe agresividad, preocupación, tensión, temor, ansiedad e donde, Melgosa (2016) afirma que:

La ansiedad es una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés, es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas; pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia ni al sujeto ni a los que con él conviven. Además, no se debe olvidar la estrecha vinculación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchas personas, que en la actualidad sufren los efectos devastadores de la ansiedad, siendo que iniciaron sus hábitos ansiosos en medio de situaciones estresantes (p.40).

La depresión, es apreciada como uno de los principales resultados del estrés, especialmente cuando el individuo continúa en la fase de alarma y se mantiene en la fase de resistencia durante un largo tiempo, por último ingresa a la fase de agotamiento con depresión, otro resultado del estrés son las enfermedades psicosomáticas, en donde las terapias de la conducta mencionan que los individuos son capaces de producir en ellas mismas ciertos síntomas de enfermedades y de estrés, a lo que Bensabat (2016) menciona que “se entiende por trastornos, reacciones o enfermedades psicosomáticas, aquellas dolencias que dan manifestaciones orgánicas, pero tienen su origen en causas psicológicas, como el propio estrés u otros estados mentales adversos”(p.29).

Este autor menciona también que todos los órganos y otras partes del cuerpo humano se pueden ver afectados por los estados emocionales producto del estrés, en donde puede llegar a existir, alopecia que es la caída del cabello, acné, cefalea, dolores de espalda, calambres musculares, asma, alergia, bronquitis, vaginismo, impotencia, síndrome premenstrual, hipertiroidismo, obesidad y debilidad (Bensabat, 2016).

### **Prevención del estrés**

Para prevenir y afrontar el estrés lo primero que se debe tomar en cuenta es que el individuo debe fortalecerse física y psicológicamente, ya que debe enfrentarse a diferentes situaciones en la vida cotidiana, es imprescindible que aprenda a

dominar y disminuir el estrés de un factor de baja importancia, para poder lograr el éxito de superación del estrés es esencial la actitud que posee cada individuo ante las situaciones y su forma de análisis de afrontamiento de las mismas, ya que si la persona asimila el estímulo estresor como un reto, sentirá una mayor capacidad para enfrentar la situación y buscar alternativas de soluciones, Neidhardt (2014) menciona que “el ejercicio físico, reposo, alimentación, contacto con la naturaleza, tiempo libre, planificación de tiempo y actividades son muy importantes para que se pueda prevenir el estrés”(p.50).

En lo relacionado con el ejercicio y reposo se dice que las personas sufren de estrés por vivir en una vida sedentaria donde no se practica ejercicio físico, ni se descansa correctamente, de esta forma no se logra la adquisición de nueva energía, el realizar ejercicio físico conlleva a varios beneficios entre ellos tenemos: mejora la circulación de la sangre, reduce la grasa o colesterol, produce endorfinas, relaja los músculos, controla la hipertensión, elimina toxinas, aumenta la agilidad mental, mejora el estado de ánimo, favorece el autoestima, los buenos hábitos alimenticios son muy importantes cuando existe estrés, porque cuando una persona está padeciendo de esta problemática posee una alteración en su hora de comida, la cantidad que come, la forma en que lo hace es decir si lo hace de forma rápida, algunas sugerencias sobre estos hábitos es mantener un horario fijo a la hora de la comida, controlar la cantidad de grasa que se ingiere, consumir frutas, verduras, disminuir el azúcar, en el contacto con la naturaleza se menciona que son experiencias que producen una relajación integral la cual apoya a la persona para que prevenga el estrés, el utilizar de manera adecuada el tiempo libre es de gran importancia puesto que se comparte con familia, amigos o con personas cercanas que brindan un apoyo y ayudan a dejar los conflictos diarios a un lado por un momento, realizar una planificación personal también ayuda en esto del estrés, se debe tener en claro cuáles son los objetivos y metas que se desea cumplir, las actividades que son prioritarias en la vida y organizar el tiempo de forma adecuada (Neidhardt, 2014).

Para prevenir o disminuir el estrés se puede hacer uso de varias estrategias o técnicas que brindaran una ayuda en esta situación entre las principales tenemos que el individuo debe sentir o pensar que él tiene control sobre lo que está

sucediendo y de esa forma prepararse para enfrentar los acontecimientos estresores, de esta manera se hace responsable de sus propios actos, ser parte de un ambiente social adecuado ayuda a que se disminuya el estrés es decir poseer amigos en los que se puede confiar, compañeros de trabajo, familiares hace que las situaciones estresantes sean más fáciles de sobrellevar, porque se cuenta con el apoyo de cada uno de ellas, el mantener una actitud positiva y que la persona sea asertiva es de suma importancia porque ayudara en la toma de decisiones y en la búsqueda de soluciones para los problemas que se presentan en la vida diaria, cabe mencionar que el estrés puede ser controlado y el individuo puedo desarrollar algunas habilidades que le ayudan a identificar factores que en algún momento podrían causar estrés, una de ellas puede ser la relajación basada en la respiración, permite observar resultados muy buenos en los tratamientos para estrés, además es inmediato ya que la persona siente que tiene el control de sí misma, y que el estado de tensión en el que se encontraba va disminuyendo de forma significativa, el practicar esta técnica también provoca una sensación de tranquilidad mental y un bajo nivel de tensión muscular (Neidhardt, 2014).

## **FUNCIONES EJECUTIVAS**

### **Definiciones**

El termino función ejecutiva se lo conoce como un conjunto de varios procesos que tienen como objetivo que la persona sea capaz de manejarse a sí misma y de utilizar sus propios recursos, es una especie de “paraguas” bajo el cual se agrupan varias habilidades las cuales son capaces de regular la acción y la conducta, a través de recursos cognitivos dirigidos a explorar, asociar, decidir, controlar y evaluar situaciones, también facilita la adaptación del individuo a situaciones nuevas y complejas, limitando al ser humano hacer uso de conductas habituales y automáticas (Collette, 2015).

Las funciones ejecutivas son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar y evaluar el comportamiento necesario para que el individuo pueda adaptarse con mayor facilidad al entorno y para que pueda alcanzar sus metas, permite también controlar y regular los pensamientos, emociones y acciones frente a conflictos, las funciones ejecutivas poseen varias habilidades entre ellas el autocontrol que es la capacidad de dominio de sí mismo, evitando que la persona actúe de forma impulsiva, la memoria de trabajo se basa en la capacidad de que la información se quede guardada en la mente por un largo periodo de tiempo y usarla para hacer conexiones entre ideas, cálculos mentales y establecer prioridades y para recordar información, la flexibilidad cognitiva o mental es la capacidad en la cual el cerebro puede adaptar su conducta y pensar creativamente en situaciones nuevas, cambiantes y conflictivas, el razonamiento es la facultad que ayuda al individuo a resolver conflictos, en la toma de decisiones se da un proceso en el cual se realiza una serie de alternativas según la necesidad analizando cual será el resultado, la planificación es la capacidad para generar objetivos, y la manera en la cual van a ser cumplidos, el realizar una estimulación adecuada de las funciones ejecutivas, se previene el deterioro temprano de las mismas (Bausela, 2014).

Según Ardila (2016) menciona que “La capacidad de expresarse y actuar están basadas en el desarrollo adecuado e integral de las funciones ejecutivas, para lograrlo se requiere de un trabajo conjunto entre la atención, concentración, flexibilidad y autocontrol, razonamiento, planificación, toma de decisiones” (p.39). Entonces si las funciones ejecutivas se encuentran afectadas el individuo

no es capaz de hacerse cargo de sus propios actos, no puede generar acciones intencionales, ni de mantener relaciones interpersonales, dificultad para la resolución de conflictos dado que todas o algunas de las áreas que está encargado de realizar esta actividad alterada.

### **Lóbulos Frontales**

Los procesos neuropsicológicos de los lóbulos frontales son muy diversos, van desde el control y programación motriz, control de la atención, memoria, hasta la cognición social y la metacognición (Goldberg, 2014).

Luria (2014) menciona que “Existen propiedades importantes como la programación, regulación y control, donde se planea, organiza y controla la conducta humana compleja, debido a este control se puede evaluar esquemas de acción, respuestas apropiadas para una condición específica y evitar respuestas impulsivas” (p.42). Los lóbulos frontales son esenciales en el sistema nervioso central (SNC) además sus funciones se han hecho equivalentes a lo que en términos neuropsicológicos se denomina funciones ejecutivas, además son estructuras anteriores de la corteza cerebral, se sitúan delante de la cisura central y encima de la cisura lateral, se dividen en tres grandes regiones orbital, medial y dorsolateral, cada una de ellas se subdividen en diversas áreas (Fuster, 2015).

Una de las primeras áreas es la corteza prefrontal (CPF), donde se encuentra la capacidad para que se desarrollen las funciones ejecutivas, está asociada al lóbulo frontal, ocupa casi una tercera parte de toda la neocorteza, está conectada con otras estructuras cerebrales, tanto corticales como subcorticales, es la región cerebral de integración por excelencia, gracias a la información que envía y recibe de todos los sistemas sensoriales y motores (Diamond, 2015).

Los cambios en la arquitectura del sistema nervioso y en el desarrollo cognitivo ocurren de manera concurrente a través del crecimiento del niño Diamond (2015) menciona que:

La niñez se caracteriza por ser una etapa en la que se advierte un desarrollo acelerado de las funciones ejecutivas, el cual no se considera lineal, sino que atraviesa etapas o periodos de aceleración que estarían asociados a los

cambios tanto estructurales como funcionales del sistema nervioso central y de manera más específica, a los de la CPF (p.53).

Las funciones ejecutivas que soporta la CPF son las operaciones cognitivas que más tardan en desarrollarse, los lóbulos frontales continúan evolucionando hasta la tercera década de la vida, según lo indicado por el aumento de mielina que es el aumento de la sustancia blanca y la pérdida de material gris cortical que permiten una comunicación más eficiente entre diferentes áreas del cerebro (Goldberg, 2014).

La corteza prefrontal comprende un casi treinta por ciento del total de la corteza en humanos y es considerada como una área de asociación, es decir integra la información proveniente de otras regiones, se divide en tres regiones la corteza prefrontal dorsolateral (CPF<sub>DL</sub>), corteza orbitofrontal (COF) y corteza frontomedial (CFM) (Fuster, 2015).

La región dorsolateral de la corteza prefrontal se denomina corteza prefrontal dorsolateral y se divide en dorsolateral y anterior, las cuales presenta regiones superior, inferior y polo frontal, es la más grande y la más reciente de la corteza frontal en la escala filogenética (Fuster, 2015). La porción dorsal se encuentra relacionada con los procesos de planeación, memoria de trabajo, fluidez verbal, solución de problemas complejos, flexibilidad mental, generación de hipótesis, estrategias de trabajo, series y secuencias de dígitos (Stuss, 2014), procesos que en su mayoría se consideran funciones ejecutivas, las porciones más anteriores de la corteza prefrontal dorsolateral se relacionan con los procesos jerárquicos de mayor relevancia cognitiva, como la metacognición, monitoreo o permitir la autoevaluación, y el control o ajuste de la actividad con base en el desempeño continuo (Fernández, 2014).

En los aspectos psicológicos evolutivos más recientes del individuo, como la cognición social y la consciencia automática o el autoconocimiento que es la integración entre la consciencia de sí mismo y el conocimiento autobiográfico, logrando una completa integración de las experiencias emocionales y cognitivas de los individuos (Stuss, 2015).

La corteza orbitofrontal (COF) está relacionada directamente con el sistema límbico y su función principal es la del procesamiento y regulación de emociones

y estados afectivos, así mismo el control de la conducta, se encuentra involucrada en la detección de cambios en un ambiente negativo o positivo es decir si es de riesgo o beneficio para el individuo, lo que ayuda a realizar ajustes de cambio de comportamiento de forma rápida para que pueda enfrentarse a situaciones que le provoquen estrés, participa de forma muy importante en la toma de decisiones (Damasio, 2016). Por ultimo esta la corteza frontomedial (CFM) que participa activamente en los procesos de inhibición, detección y solución de conflictos, así como la regulación del esfuerzo atencional del sujeto, también interviene en la regulación de la agresividad y de los estados motivacionales (Fuster, 2015). Se considera que la corteza del cíngulo anterior que es el área 24 funciona de forma integrada con esta región (Fuster, 2015). Su porción inferior que sería el ínfimo medial área 23 se relaciona con el control automático, las respuestas viscerales, reacciones motoras y los cambios de conducta de la piel ante estímulos afectivos, mientras que la porción superior supero medial se relaciona más con los procesos cognitivos, las porciones más anteriores de la corteza frontomedial, prefrontal medial área 10 se relaciona con los procesos de la mente (Fuster, 2015).

### **Clasificación de las Funciones Ejecutivas**

Las funciones ejecutivas se definen como una serie de capacidades que permiten controlar, regular y planear la conducta y los procesos cognitivos, a través de ellas los seres humanos pueden desarrollar actividades independientes, propositivas y productivas (Lezak, 2014). Estas funciones se encuentran dentro del grupo de funciones complejas del humano y se encarga de regular y controlar habilidades cognitivas más básicas, estas habilidades o rutinas cognitivas como la lectura, memoria, lenguaje (Goldberg, 2015).

Entre las funciones ejecutivas más importantes se encuentra la organización, que es la capacidad que permite a situar estímulos contenidos semánticos en grupos o categorías de conocimientos, así como coordinar y secuenciar las acciones mentales para lograr un óptimo aprendizaje de la información, el control inhibitorio permite regular y controlar las tendencias y generar respuestas impulsivas originadas en otras estructuras cerebrales, siendo esta función reguladora importante para la conducta y atención, la flexibilidad mental es la

capacidad para cambiar un pensamiento y brindar una solución a problemas, depende de qué tipo de contexto es en el que está situado la persona y forma de poder enfrentarlo, la memoria de trabajo es una memoria temporal en línea que los sujetos utilizan para alcanzar objetivos inmediatos y a corto plazo, así como para resolver problemas mediante una respuesta de manera rápida, además permite analizar, seleccionar e integrar toda la información, por lo que es indispensable para la comprensión sintáctica y el aprendizaje de textos, la generación de hipótesis es la capacidad para generar diversas opciones de procedimientos, estrategias y respuestas a las situaciones, hasta que se encuentra el procedimiento más óptimo para enfrentarlas de manera adecuada, planeación es una de las capacidades más importantes de la conducta humana, se la define como la capacidad para integrar, secuenciar y desarrollar pasos intermedios para lograr metas a corto mediano y largo plazo, la actitud abstracta además de la capacitación de abstracción, la actitud de percibir y analizar la información en su perspectiva más abstracta (Goldberg, 2015).

En la actualidad dentro de las funciones ejecutivas se ha dado importancia a procesos de mayor jerarquía entre ellas la metacognición, que es definida como la capacidad para monitorear y controlar los propios procesos cognoscitivos y se considera como el proceso con más jerarquía cognitiva, sin embargo es una área que se empieza a estudiar dentro de neuropsicología por su plena relación con la corteza prefrontal y las funciones ejecutivas (Fernández, 2014).

### **Síndromes Disejecutivos de las Funciones Ejecutivas**

Es frecuente cometer el error de negar que existe un deterioro cognitivo cuando no se detecta una alteración, sin embargo cuando se lo logra identificarla no se evidencia directamente esta dificultad a que se ve alterada en varias funciones ejecutivas que tienen como resultado problemas con la voluntad, juicio y planificación, convirtiéndose en un predictor más fiable de pérdida de autonomía que el deterioro de memoria, puede afectar aspectos relevantes como la capacidad funcional, cumplimiento de la mediación pautada o la capacidad de dar un consentimiento informado, es por eso que cuando se posee una sospecha de que



existe una alteración o deterioro cognitivo se le debe valorar al individuo con pruebas neuropsicológicas adecuadas para cada función (Fuster, 2015).

El síndrome prefrontal dorsolateral se lo conoce también como un síndrome pseudodepresivo, porque tiene como consecuencia humor triste, indiferencia afectiva, apatía, falta de iniciativa para la acción, desinterés, una de las características principales de este síndrome es la incapacidad que se produce en el sujeto para poder iniciar y terminar cualquier comportamiento, por ejemplo si se le pide al paciente que dibuje en una hoja unas figuras geométricas, le cuesta saber cómo va a empezar, incluso es necesario en estos casos ayudarlo tomándole de la mano, la alteración de la flexibilidad cognitiva y conductual se puede expresar como una conducta de perseveración que es una característica principal de este síndrome, un ejemplo puede ser que se le pide al individuo que dibuje un solo círculo y el dibuja varios y de forma repetitiva sin poder controlar esta actitud, otra conducta que puede aparecer en este síndrome es la llamada conducta de utilización, es decir el paciente usa lo que encuentra y la utiliza automáticamente y lo que venga a su mente como primer estímulo, sin ser capaz de elaborar un plan de desarrollo de actividades, por ejemplo si se encuentra un vaso con agua va a beber, un lápiz va a dibujar, un esfero va a escribir, un borrador va a borrar, en los casos ya demasiado extremos se llegaría a pensar que existe una imitación directa en donde se denomina a la ecolalia como la imitación del habla y a la ecopraxia como la imitación de la acción, la alteración de la memoria de trabajo es también una alteración principal en este síndrome puesto que cuando se ve afectada no permite a la persona analizar y tomar decisiones ante situaciones presentes haciendo uso de la información que fue recopilada en el pasado, se puede ver afectada la memoria de contexto donde el individuo se bloquea y no recuerda donde ni cómo ni cuándo se dio el aprendizaje, los que padecen de esta alteración se les hace difícil recordar la fuente de la información que fue aprendida en algún momento, los pacientes con lesiones en estas áreas presentan, un pensamiento concreto, respuestas de perseveración y graves dificultades en razonamiento, alteraciones en la flexibilidad cognitiva, incapacidad para resolver las tareas novedosas y rutinarias, dificultad para resolver problemas (Fuster, 2015).

El Síndrome Prefrontal orbital, está basada en procesos con la integración de regiones frontales y el sistema límbico o las emociones, en donde recibe información de la experiencia individual del paciente relacionada con situaciones de la vida propia, con la anticipación de las consecuencias de su conducta, las personas que poseen alguna alteración en estas áreas presentan una gran dificultad en su control de impulsos, aumento de la agresividad, lenguaje inapropiado, jocosidad, pérdida de la conciencia sobre las normas sociales, elevado consumo de sustancias, problemas con la justicia, se las asocia también a problemas relacionados con la región orbital de los lóbulos frontales, se lo manifiesta como desinhibición, un comportamiento pueril, egocéntrico y maniaco en ocasiones, a veces presentan hipersexualidad y trastornos alimenticio, su estado emocional siempre esta irritable y lleno de euforia (Goldberg, 2015).

El Síndrome prefrontal medial, estaría implicado en procesos como la motivación en el inicio de la acción, los individuos con lesiones en estas áreas presentan una conducta sin motivación alguna, son muy apáticos, sienten desesperanza, a veces un mutismo completo, suelen mostrarse depresivos, con pensamientos negativos y pesimistas, con signos de depresión mayor e intentos auto líticos, poseen marcada una indiferencia afectiva, las lesiones que incluyen la circunvolución cingulada, están asociadas con deficiencia de la atención y perturbación de la movilidad, en particular las lesiones en el área motora suplementaria están relacionadas con un deterioro en la iniciación y ejecución del movimiento de las extremidades y del habla, mientras que las lesiones de los campos visuales frontales, están asociados a una alteración en la fijación voluntaria de la mirada, la apatía es un problema que se observa después que se produjo alguna lesión en la corteza prefrontal medial (Harris, 2014).

Además, puede surgir problemas de memoria que dificultan el reconocimiento de sus seres queridos, en el ámbito laboral también puede ser afectado puesto que no es raro que pierdan el trabajo al presentar un comportamiento infantil e irresponsable, por no poder planificar y adaptarse al cambio al que están sometidas las personas a diario, tampoco es extraño que dependen de una persona para poder realizar sus actividades diarias, en el área académica pueden aparecer

problemas de aprendizaje, dificultades de concentración derivados de las lesiones (Harris, 2014).

### **Rehabilitación de las Funciones Ejecutivas**

La rehabilitación de las funciones ejecutivas, después que sufren alguna alteración o lesión es un reto, puesto que la misma lesión puede alterar el conjunto de sistemas neuroanatomicos y funcionales complejos, existe estrategias o programas de rehabilitación que complementa todos los aspectos cognitivos, pero no solo esas áreas es importante tratar sino también los aspectos psicosociales y emocionales derivados de la lesión, la rehabilitación de las funciones ejecutivas desde hace mucho tiempo atrás se le considera muy importante al evidenciar que existe varias alteraciones dentro del sistema nervioso central.

Desde hace aproximadamente dos décadas la rehabilitación de las distintas funciones cognitivas se ha constituido en un promisorio campo de desarrollo de la neuropsicología, en sus inicios se dedicó a realizar solo la evaluación de las alteraciones cognitivas que ocurren como consecuencias de lesiones del sistema nervioso central, pero poco a poco se ha ido ampliando y en la actualidad, la rehabilitación de esas funciones alteradas son muy importantes y fundamentales (Ginarte, 2015, p.38).

Las lesiones de las funciones ejecutivas afectan varias habilidades cognoscitivas, entre ellas la anticipación y el establecimiento de metas, diseño de planes y programas, inicio de actividades, operaciones mentales, autorregulación, monitoreo de tareas, flexibilidad en el trabajo cognoscitivo y resolución de problemas, para la recuperación del déficit ejecutivo depende de algunos factores, como por ejemplo la etiología, la extensión y la localización del daño cerebral, las personas con deterioro en el funcionamiento ejecutivo presentan graves dificultades para organizar y utilizar correctamente las capacidades conservadas, muestran un comportamiento inconsciente y en ellas resulta difícil el proceso de aprendizaje o adaptación al medio, es por eso que las alteraciones ejecutivas constituyen un objetivo esencial en cualquier programa o estrategias de rehabilitación neuropsicológica, puesto que este tipo de déficit es responsable de

algunos de los obstáculos más importantes que impiden a estos individuos enfrentarse a situaciones novedosas e imprevistas (Tirapu, 2015).

Uno de los modelos principales para la rehabilitación de funciones ejecutivas es el modelo PAINT (Áreas de Proyección, Asociación e Integración), que se basa en realizar un abordaje multifactorial coordinado intensivo, es decir la rehabilitación de diversos factores cognoscitivos, dentro de este modelo existen varias estrategias de rehabilitación neurocognositiva para las personas que han sufrido alguna lesión o alteración deben ser integral, porque existe muchas variables de forma simultánea que van más allá de los defectos cognitivos que se puedan detectar, entre las principales tenemos a las siguientes:

La estimulación de todas las áreas cerebrales es muy importante porque las funciones cognoscitivas no son independientes, al contrario son parte de sistemas funcionales completos, además es casi imposible tratar de trabajar en una sola función sin que intervenga otra función que necesita un mismo factor neurofisiológico (Castillo, 2015). Es decir se estimulan todas las funciones de los diferentes lóbulos cerebrales, con esto se logra una recuperación más rápida y homogénea de las funciones superiores aun la lesión sea significativa, de igual forma la rehabilitación jerárquica de la función dañada, se basa en la organización ordenada de la corteza, es decir áreas primarias, secundarias y terciarias, siendo las primarias o las de proyección las que reciben información perceptual por ejemplo visual, auditiva y sinestesia, las secundarias o asociación son las encargadas de combinar los estímulos aislados para atribuirles un significado y las áreas terciarias o integración son las encargadas de interpretar la información compleja (Castillo, 2015).

Luria (2012) menciona que “Cuando existe una lesión neurológica, la organización de sistemas funcionales puede trasladar la función alterada a un nivel bajo y automatizado, para evitar dificultades relacionadas con su ejecución voluntaria o bien trasladándola a un nivel alto, para su ejecución” (p.45). En este caso el modelo PAINT propone empezar la rehabilitación desde un nivel más bajo, es decir el factor neurofisiológico alterado debe iniciarse en las áreas de proyección, para continuar con la recuperación de las áreas de asociación y para

finalmente trabajar con las áreas de integración, esto se debe hacer al mismo tiempo que se estimulan las funciones de los diferentes lóbulos cerebrales y con el apoyo en las funciones ejecutivas conservadas. Es importante trabajar con un equipo interdisciplinario coordinado, que propone que la rehabilitación neuropsicológica de un paciente con algún tipo de lesión en las funciones ejecutivas debe realizar a través de esta estrategia, porque debe estar integrado por profesionalitas de diversas especialidades quienes proporcionan diferentes perspectivas del mismo problema y se debe trabajar en comunicación constante acerca de las metas a resolver en el paciente, debe existir una constancia e incluso un carácter intensivo, porque para la rehabilitación de áreas neurológicas se necesita la permanencia es decir requiere que el paciente acuda varias horas al día, porque solo así se verán resultados y se podrá alcanzar el objetivo deseado del terapeuta y del paciente (García, 2014).

Es así que el modelo propone trabajar cuatro horas y media continuas de preferencia en la mañana, cinco días a la semana los casos más graves y dos veces a la semana los casos con menos secuelas, en el transcurso de la mañana cada paciente recibe cinco terapias diferentes con un descanso de treinta minutos, las terapias son asignadas según las necesidades de cada paciente y de acuerdo a los resultados arrojados por la evaluación neuropsicológica, entre las estrategias muy importantes tenemos a la rehabilitación multifactorial que se basa en la identificación y rehabilitación de los factores neuropsicológicos que provocan la alteración de las diferentes áreas, por ejemplo es posible que un problema de lenguaje este dado por una alteración en el factor kinestésico localizado en las áreas parietales del cerebro, o puede ser que el factor afectado será la melodía cinética localizada en las áreas promotoras del hemisferio izquierdo, en ambos casos el área afectada es la misma pero el factor neuropsicológico puede ser diferente. Por último, está el programa de recuperación de funciones ejecutivas basada en realizar unas actividades que busca brindar una rehabilitación de las áreas cognitivas afectadas por cualquier lesión, se divide en varias por ejemplo dentro del razonamiento abstracto el paciente va a organizar su pensamiento, interpretarlo y analizarlo en varias situaciones específicas (García, 2014).

Es decir busca relacionar conceptos, analizar soluciones y revalorar resultados, en el juicio práctico el paciente realiza el análisis de una situación de la vida cotidiana que involucre la toma de decisiones, soluciones de un problema y la anticipación de consecuencias de su conducta. Se trabaja igual con analogías con el objetivo de que el paciente identifique y analice la relación entre cada elemento analógico y el manejo alternativo que busca identificar planes alternativos para la solución de un mismo problema en situaciones cotidianas (García, 2014).

El paciente debe aprender a controlar su actividad de manera consciente y permanente, reconocer las situaciones problema ante las cuales necesita formular ideas para emitir una solución, debe igual reconocer de sus propios errores y la corrección de los mismos, por esta razón los pacientes neurológicos que presentan una alteración en las funciones cognoscitivas se benefician al recibir la rehabilitación neuropsicológica multifactorial, que se complementa con la estimulación de todas las funciones ejecutivas, esto facilita a una recuperación más rápida de todos los factores neuropsicológicos para que los pacientes puedan reintegrarse a su vida cotidiana y tengan una mejor calidad de vida (García, 2014).

### **Forma de Evaluar las Funciones Ejecutivas**

La poca importancia clínica que se ha dado hacia las funciones ejecutivas o procesos neurocognitivos, a la creación de pruebas para evaluar funciones y a la participación de los lóbulos frontales como un factor etiológico principal en un número importante de patologías, siendo este el factor que ha limitado la creación de procedimientos adecuados, por ende no se cuenta con instrumentos neuropsicológicos con la suficiente sensibilidad y especificidad para evaluar y detectar alteraciones ejecutivas de forma precisa, temprana y oportuna (Wright, 2014).

También se ha señalado que a pesar de la importancia de las diversas áreas de la corteza pre frontal para la conducta y la cognición humana, ni siquiera en los adultos son evaluadas de forma satisfactoria por los métodos comunes de evaluación neuropsicológica, ésta implica un proceso que permite analizar las funciones cognitivas y entre ellas las funciones ejecutivas, todo esto continúa siendo un reto en el ámbito profesional y sobretodo de investigación, porque la

diversidad y complejidad de estas funciones es un importante desafío para los investigadores y profesionales en el área de neuropsicología, para esto se realizan algunas preguntas como por ejemplo ¿Qué funciones evaluar? ¿Cómo hacerlo?, en realidad es algo sumamente complejo, para realizar la evaluación se puede elegir la Batería Neuropsicológica de Funciones Ejecutivas y Lóbulos Frontales (BANFE).

BANFE es un instrumento que agrupa pruebas neuropsicológicas de alta confiabilidad y validez para la evaluación de procesos cognitivos que dependen de la corteza pre frontal, siendo la estructura cerebral que se tarda en alcanzar su completo neurodesarrollo, por ende tiene mayor sensibilidad a las condiciones ambientales enriquecedoras, pero también a las negativas, como toxinas y estresores ambientales. (Malkova, 2014, p.26).

Se las puede evaluar también haciendo uso de diferentes reactivos conocidos dentro de la neuropsicología como es el TESEN. Test de los Senderos para la Evaluación de las Funciones Ejecutivas siendo sus Autores: J.A. Portellano y R. Martínez Arias, la aplicación es individual, el tiempo a utilizar es de aproximadamente 10 minutos, en una edad estipulada entre 16 a 91 años, es una prueba que evalúa el funcionamiento ejecutivo de los jóvenes y adultos mediante una tarea de planificación visomotora, además está basado en el Trail Making Test (TMT) aunque incorpora numerosas novedades y ventajas con respecto a este, está compuesto por cuatro pruebas diferentes que permiten evaluar una variedad más amplia de componentes incluidos en las funciones ejecutivas, como son la capacidad para planificar, memoria de trabajo, flexibilidad mental, alternancia, atención sostenida, velocidad de procesamiento y fluidez de la respuesta motora, en cada una de estas pruebas, se va incrementando la dificultad, se valora tanto la precisión o los errores, la velocidad, además de ofrecer un índice total de funcionamiento ejecutivo, otro reactivo muy utilizado es el de STROOP o el Test de colores y palabras, el autor: C. J. Golden y existe la adaptación de TEA Ediciones, la aplicación se la debe realizar de manera individual, el tiempo aproximadamente que se utiliza es de 5 minutos, la edad es de 7 a 80 años, la prueba consiste en tres tareas primero la lectura de palabras, denominación de

colores y una última tarea de interferencia, la originalidad del Stroop se encuentra en que la palabra coloreada expresa una respuesta verbal automática que requiere funciones neuropsicológicas necesarias para nombrar los colores. Además, la velocidad de ambas reacciones es decir, leer palabras y nombrar colores es tal, que la respuesta de leer palabras ocupa las bases neuropsicológicas, al mismo tiempo, que la respuesta de nombrar colores, la comparación de las puntuaciones obtenidas en las tres tareas permite evaluar los efectos de la interferencia en el sujeto y su capacidad de control atencional, esta prueba es sencilla y por su breve tiempo de aplicación permiten usar en casos de daño cerebral, abuso de sustancias, demencia, psicopatología, estrés, además se la aplica independientemente del nivel cultural del sujeto, se menciona también el Test de los Cinco Dígitos, cuyo autor es Sedó la aplicación es individual, con una duración aproximada de 5 minutos, se aplica a partir de los 7 años, este reactivo es un instrumento que permite evaluar de forma breve y sencilla la velocidad de procesamiento cognitivo, la capacidad para enfocar y reorientar la atención haciendo frente a la interferencia, se basa en el conocido efecto Stroop, pero en lugar de utilizar como estímulo palabras y colores se utilizan cifras o dígitos, se pueda utilizar con personas con bajo nivel cultural, que no dominan el idioma o que no saben leer, es un test con una amplia investigación realizada por el autor y otros investigadores en diversos países obteniendo excelentes resultados, tanto en niños como en adultos. El WCST. Test de Clasificación de Tarjetas de Wisconsin, los autores son R. K. Heaton, G. J. Chelune, J. L. Talley, G. G. Kay y G. Curtiss, la aplicación es individual a personas entre los 6 años y medio a 89 años, estaba diseñado inicialmente para evaluar razonamiento abstracto, hoy constituye una medida de evaluación de las estrategias de solución de problemas necesarias para lograr un objetivo, diversas investigaciones han mostrado que resulta especialmente sensible a las lesiones que implican a los lóbulos frontales y por tanto a la afectación de las funciones ejecutivas, se ha convertido en una de las pruebas de referencia, incluido en una batería amplia de evaluación cognitiva y neuropsicológica resulta de gran utilidad para discriminar entre lesiones frontales y no frontales (Wright, 2014).



## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **Diseño del trabajo**

El presente trabajo investigativo se basa en la aplicación de los métodos cuasi experimentales es decir de tipo cuali-cuantitativo, ya que por medio de la técnica de aplicación de reactivos psicológicos validados como la Escala de Apreciación de Estrés EAE y la batería neuropsicológica BANFE, las mismas que aportan con datos estadísticos que ayudan a comprobar las hipótesis planteadas en este estudio, de tal manera que este trabajo está basado en el método de investigación científica, debido a que la información es racional, cierta y probable además se basa en la búsqueda de datos bibliográficos capaces de sustentar y comprobar las interrogantes que se ha propuesto descubrir el investigador a los largo de este trabajo.

La investigación cualitativa se la califica como un sistema de pasos, que tiene una estructura dinámica en la investigación, la cual explica por qué suceden las cosas de una forma determinada, de acuerdo a esto, este trabajo es cualitativo, porque se compara las cualidades del problema; de los niveles de estrés y cómo influyen en las funciones ejecutivas en cada uno de los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B, la población cumple con los parámetros para realizar el cálculo estadístico del chi cuadrado, lo que ayuda a establecer la relación que existe entre las variables, bajo un respaldo de datos estadísticos.

La modalidad es documental, puesto que se indagara en tesis, artículos de revistas y libros sobre la temática que se abordara, con el propósito de respaldar el desarrollo del trabajo.

La presente investigación se direcciona al Área de Psicología Clínica ya que se evalúa el estrés y las funciones ejecutivas, en este caso la investigación se lleva a cabo en los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B, cuyo objetivo principal es demostrar la correlación entre las variables establecidas.

La presente investigación no cuenta con un cálculo de muestra ya que se trabaja con la totalidad de profesionales que conforman el Centro de Salud Cevallos Tipo B, contando con 40 personas divididas entre 13 de género masculino y 27 femenino.

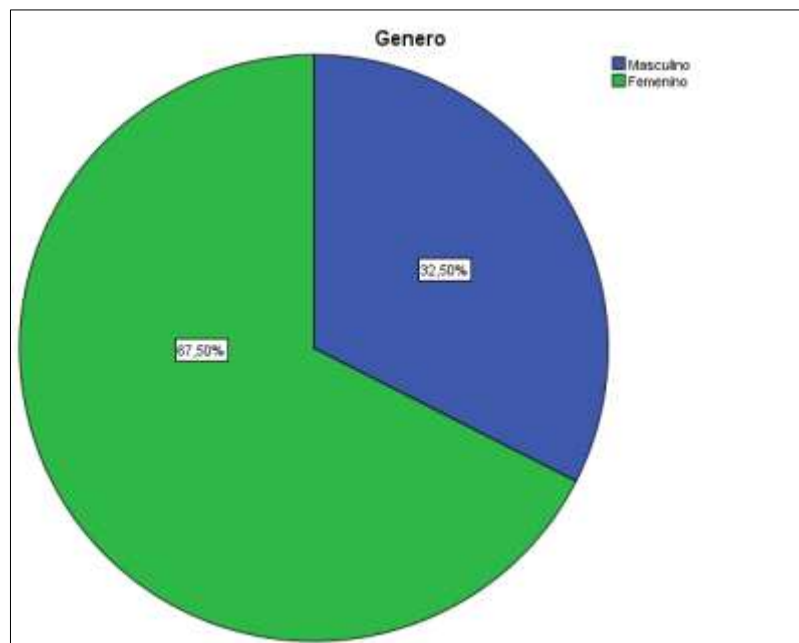
**Tabla N°1** Género de la Población Delimitada

Género	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Masculino	13	32,5	32,5	32,5
Femenino	27	67,5	67,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** La Investigadora

**Gráfico N°1** Género de la Población Delimitada



**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** La Investigadora

## **Instrumentos de investigación**

La Escala de Apreciación del Estrés EAE es la que se utiliza para medir los niveles de estrés en los profesionales de salud, los autores son José Luis Fernández-Seara y Manuela Mielgo Robles, la manera de aplicación puede ser de manera individual o colectiva, en adultos de 18 a 85 años de edad, duración de 30 minutos, los materiales necesarios son el manual y hojas de aplicación, esta batería de escalas sobre el estrés ha sabido diseñada con los objetivos de conocer el peso de los distintos acontecimientos en la vida de los individuos, apreciar la intensidad con que cada uno vive los sucesos o factores estresantes y conocer si los acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía le siguen afectando.

La estructura de la escala EAE se divide en tres categorías, la presencia (Si) o ausencia (No), la intensidad con que se viven los sucesos (0, 1, 2,3) y la vigencia si le afecto en el pasado (P) y si le está afectando en la actualidad (A), se tiene en cuenta la edad y el género, la escala consta de 53 elementos distribuidos en temáticas como, salud, relaciones humanos, estilo de vida, asuntos laborales y económicos.

La validez de la Escala EAE se ha utilizado procedimientos de tipo factorial, para el análisis de la estructura interna de cada escala, para ello se utiliza los datos recogidos con las distintas aplicaciones de los mismos, en la Escala General de una muestra de 83 elementos se ha aislado factorialmente en dos grande grupos, el primer factor hace referencia a aquellas situaciones propias y agrupa elementos relacionados con la salud, forma de ser, de estar, estilo de vida, en el segundo factor se refiere a acontecimientos contextuales y viene definido sobre todo por elementos ambientales o contextos como el ámbito laboral, social y económico, en la confiabilidad se ha calculado los índices de consistencia con procedimientos test-retest con un intervalo de 15 a 30 días y mediante la correlación de los ítems pares impares y corrección posterior del índice con la fórmula de Spearman-Brown, los resultados el test son 0,65 y el retest 0,74 (Fernández, 2017).

El instrumento que se utilizó para evaluar funciones ejecutivas es la batería neuropsicología BANFE, sus creadores fueron Julio César Flores Lázaro, Feggy

Otrosky Shejet y Azucena Loxano Gutierrez, BANFE es un instrumento que agrupa pruebas neuropsicológicas de alta confiabilidad y validez para la evaluación de procesos cognitivos que dependen de la corteza pre frontal, siendo la estructura cerebral que as tarda en alcanzar su completo neurodesarrollo, por ende tiene mayor sensibilidad a las condiciones ambientales enriquecedoras, pero también a las negativas, cómo toxinas y estresores ambientales. (Malkova, 2014, p.26). Las pruebas que integran la batería se seleccionaron con base al criterio anatómico-funcional, es decir las que evalúan funciones complejas que dependen de la corteza orbitofrontal (COF), corteza prefrontal medial (CPFM), corteza prefrontal dorsolateral (CPF DL) y de la corteza prefrontal anterior (CPFA), a continuación se va a mencionar cuales pruebas evalúan funciones relacionadas a (COF) y (CPFM):

El efecto Stroop, evalúa capacidad de control inhibitorio, el juego de cartas, que analiza la capacidad para detectar y evitar selecciones de riesgo, así como para detectar y mantener selecciones de beneficio y los laberintos que calcula la capacidad para respetar límites y seguir reglas.

Pruebas que evalúan funciones que dependen principalmente de la CPF DL son el señalamiento auto dirigido que evalúa la capacidad para utilizar la memoria de trabajo viso espacial y para señalar de forma auto dirigida una serie de figuras, la memoria de trabajo viso espacial, analiza la capacidad para retener y reproducir el orden secuencial de una serie de figuras, el ordenamiento alfabético de palabras, calcula la capacidad para manipular y ordenar mentalmente la información verbal contenida en la memoria de trabajo, dentro de la clasificación de cartas evalúa la capacidad para generar una hipótesis de clasificación, y sobre todo para cambiar de forma flexible el criterio de clasificación, los laberintos también evalúan la capacidad de anticipar de forma sistemática la conducta viso espacial, la torre de Hanói estima la capacidad para anticipar de forma secuenciada acciones tanto en orden progresivo como regresivo secuencial, la suma y resta consecutiva evalúa la capacidad para desarrollar secuencias en orden inverso y la fluidez verbal que analiza la capacidad de producir de forma fluida y dentro de un margen de tiempo la mayor cantidad de verbos.

En las pruebas que evalúan funciones que dependen principalmente de la CPFA tenemos a las clasificaciones semánticas que evalúan la capacidad de productividad en esta prueba deberán producir la mayor cantidad de grupos semánticos, y la capacidad de actitud abstracta siendo el número de categorías abstractas espontáneamente producidas, la selección de refranes que analiza la capacidad para comprender, comparar y seleccionar respuestas con sentido figurado y la metamemoria que evalúa la capacidad para desarrollar una estrategia de memoria así como para realizar juicios de predicción de desempeño y ajustes entre los juicios de desempeño y el desempeño real.

Esta es una de las baterías que se puede utilizar para identificar si existe alteraciones en las funciones ejecutivas o en los lóbulos frontales, el profesional disponen de varias herramientas para poder identificar la presencia de déficits en el control ejecutivo, entrevistas, test, cuestionarios, escalas, observaciones comportamentales o cualquier otro procedimiento que proporcione información fiable y válida además, se las puede utilizar en población adulta como pediátrica.

BANFE, tiene como objetivo principal evaluar el desempeño de las funciones ejecutivas, desde los 6 años hasta la edad adulta, buscar evaluar 15 procesos, las cuales se agrupan en tres áreas: orbitomedial, prefrontal anterior y dorsolateral, la batería requiere un tiempo de evaluación de 50 minutos, muchas veces depende de la edad, escolaridad, también existe un tiempo de ejecución de cada tarea, existen tareas que requieren un tiempo límite y se lo debe registrar, se lo realiza de manera individual, los materiales para la aplicación de la batería son el manual, protocolo, láminas de aplicación, juego de cartas, tarjetas para clasificación de cartas y torre de Hanói.

La validez y confiabilidad de la batería neuropsicológica BANFE, se basó en aspectos principales como división de procesos y sistemas dentro de la CPF, correlato anatomofuncional, enfoque neuropsicológico clínico, soporte de estudios experimentales de neuroimagen funcional, cada una de las pruebas que son parte de esta batería están seleccionadas a base de validez neuropsicológica, ya que son pruebas ampliamente utilizadas a nivel internacional y mundial. La batería obtiene un índice global de desempeño y un índice de funcionamiento de las áreas prefrontales principales como son la corteza orbitomedial, dorsolateral y

prefrontal anterior, las puntuaciones normalizadas tienen una media de 100 y una desviación estándar de 15 (Stuss, 2016).

### **Procedimientos para obtención y análisis de datos**

Previa una cita con el Director General y la Psicóloga se dialoga sobre el deseo de realizar una investigación en su institución de tal forma que se llegó a la conclusión de plantear el tema “El Estrés y su influencia en las Funciones Ejecutivas en los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B”, después de plantear el tema bajo oficio N° 0018/FCHS-2019 que es dirigido al Distrito de Salud 18D06, se pide que se autorice el ingreso a las instalaciones para realizar la aplicación de reactivos psicológicos a los profesionales de salud, con el propósito de obtener la información para los datos estadísticos.

Una vez que se recibió la debida autorización, se realiza la validación de los reactivos con los profesionales en donde se observa que el instrumento EAE cuenta con los parámetros necesarios para realizar la investigación la misma que ayudara a identificar los niveles de estrés y la batería neuropsicológica BANFE la misma que analizara si existe alguna alteración en las funciones ejecutivas, la cual cumple con la validación correspondiente y se procede a la aplicación, se dialogó con las autoridades pertinentes y los profesionales para poder acordar los días que se llevara a cabo esta actividad, este procedimiento se lo realizo en la mañana y tarde en la sala de reuniones de extramural.

Una vez que ya se realizó la aplicación se procede a realizar la calificación de cada uno de los reactivos psicológicos, para dar con los resultados estadísticos que reflejaron la problemática de los profesionales, dando lugar al cruce de variables por medio del método estadístico Chi cuadrado, mismo que después de su cálculo brinda un resultado el cual ayuda a comparar la hipótesis y se elaboran las conclusiones, recomendaciones y discusión, de esta forma se logra evidenciar que los niveles de estrés si influye en las funciones ejecutivas, una vez centrados en la variable de estrés y obteniendo resultados que tiene dificultad en la resolución de problemas, se plantea una propuesta de solución para manejar el estrés, logrando así cumplir con los objetivos propuestos en este trabajo investigativo.

## CAPÍTULO III

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### Diagnóstico de la situación actual

Para la investigación se utiliza la Escala de Apreciación de Estrés EAE que mide el nivel de estrés y la batería neuropsicológica BANFE para identificar si existe alguna alteración en las funciones ejecutivas. Dichos instrumentos fueron aplicados a 40 personas, profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B.

Es importante mencionar que en la presente investigación se respetaron los principios éticos psicológicos como la confidencialidad de identidad y de resultados. Una vez aplicados los instrumentos y la posterior calificación, procesamiento y análisis de los datos, los resultados fueron los siguientes:

#### ESTRÉS

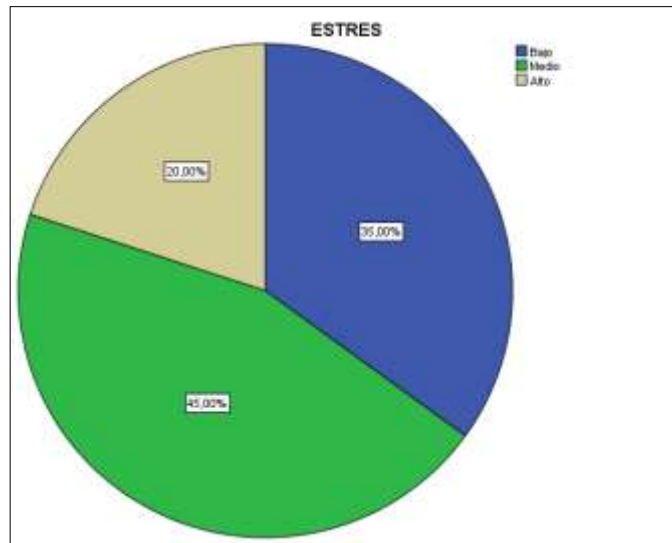
**Tabla N° 2** Nivel de Estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	14	35,0	35,0	35,0
	Medio	18	45,0	45,0	80,0
	Alto	8	20,0	20,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

**Gráfico N°2 Nivel de Estrés**



**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** La Investigadora

### **Análisis e Interpretación**

De la población investigada una tercera parte poseen estrés bajo, es decir las personas se encuentran en una fase de alarma, tratan de identificar los factores que les provocan estrés, enfrentándolos de manera rápida y de forma preventiva, empieza experimentar el cansancio emocional, pérdida de energía, bajo control de impulsos y malas relaciones interpersonales, por otro lado un poco menos de la mitad presentan estrés medio que se caracteriza porque las personas están en la fase de resistencia, el individuo refleja sensaciones de sobreesfuerzo físico, tiene dificultades para pensar con lógica y tomar decisiones, incluso disfrutan menos de su trabajo, dificultades para dormir, además están conscientes de los factores estresantes y pueden identificarlos, tratan de modificar conductas con el fin de evadirlo y superar esta fase, finalmente menos de la tercera parte poseen estrés alto, se encuentran en la fase de agotamiento emocional, fisiológico, físico y mental, mostrando síntomas como son la irritabilidad, agresividad, frustración, alteraciones en su desempeño laboral, falta de compromiso con la institución, cada vez se muestra más angustiado, siendo incapaz de relajarse y concentrarse, para que pueda enfrentar la situación estresante.



## FUNCIONES EJECUTIVAS

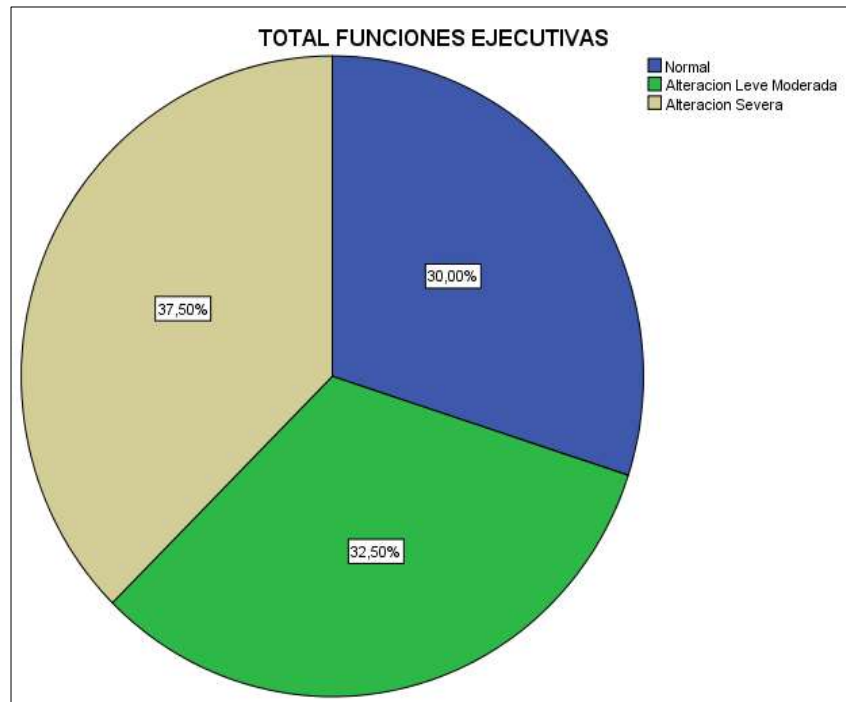
**Tabla N°3** Nivel de Alteración Funciones Ejecutivas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Normal	12	30,0	30,0	30,0
	Alteración Leve Moderada	13	32,5	32,5	62,5
	Alteración Severa	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

**Gráfico N°3** Nivel de Alteración Funciones Ejecutivas



**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

### **Análisis e Interpretación**

De la población investigada, las tres décimas partes de profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B, presentan alteración severa en las funciones ejecutivas es decir, las funciones relacionadas con el área orbitomedial, prefrontal y dorsolateral están afectadas significativamente, que repercute directamente en el ámbito personal, familiar y social, por otro lado menos de la mitad de la población presenta alteración de leve a moderada, a este nivel muestran alteraciones pero no tan relevantes, por ende los profesionales pueden desenvolverse en su contexto con ciertos errores que posiblemente pasen desapercibidos y más de una tercera parte de la población restante no presentan alteraciones, así los profesionales presentan un desempeño adecuado en los diferentes ámbitos que se desenvuelven.

## CHI CUADRADO

**Tabla N° 4** Frecuencias Observadas Estrés y Funciones Ejecutivas

		TOTAL FUNCIONES EJECUTIVAS			
		Alteración Leve			
		Normal	Moderada	Alteración Severa	Total
ESTRES	Bajo	10	3	1	14
	Medio	1	7	10	18
	Alto	1	3	4	8
Total		12	13	15	40

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

**Tabla N° 5** Frecuencias Esperadas Estrés y Funciones Ejecutivas

		TOTAL FUNCIONES EJECUTIVAS				
		Alteración				
		Leve		Alteración		
		Normal	Moderada	Severa	Total	
ESTRES	Bajo	Recuento	10	3	1	14
		Recuento esperado	4,2	4,6	5,3	14,0
	Medio	Recuento	1	7	10	18
		Recuento esperado	5,4	5,9	6,8	18,0
	Alto	Recuento	1	3	4	8
		Recuento esperado	2,4	2,6	3,0	8,0
Total		Recuento	12	13	15	40
		Recuento esperado	12,0	13,0	15,0	40,0

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

**Tabla N°6** Prueba de chi-cuadrado Estrés y Total Funciones Ejecutivas

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,566 <sup>a</sup>	4	,001
Razón de verosimilitud	19,944	4	,001
Asociación lineal por lineal	10,700	1	,001
N de casos válidos	40		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,40.

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

**Decisión:**

Con el valor chi-cuadrado de 18,566<sup>a</sup> (gl 4) y un valor significativo de ,001, en referencia al valor 0.05 que es el error estándar, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que manifiesta que el estrés **SI** influye en las Funciones Ejecutivas de los Profesionales del Centro de Salud de Cevallos Tipo B.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

- Una vez concluida la investigación se determina que las funciones ejecutivas son el conjunto de actividades que permite realizar las cosas óptimamente, sin embargo pueden verse afectadas por varios factores como en este caso el estrés, es decir mayor nivel de estrés, menor desempeño de las funciones ejecutivas, esto quiere decir que si la población tiene un mal desenvolvimiento dentro de su contexto ya sea laboral, social, familiar, se debe a los niveles de estrés que afecta al individuo, resultado que se obtuvo a través de la aplicación del estadístico Chi cuadrado (Tabla 6).
- Mediante la Escala de Apreciación del Estrés EAE se identificó que menos de la tercera parte posee estrés alto, que repercute significativamente en su funcionamiento y en su desempeño laboral, es decir el individuo presenta irritabilidad, agresividad, frustración, no pueden relajarse y concentrarse, para que pueda enfrentar la situación estresante, por otro lado, un poco menos de la mitad presentan estrés medio, que se ve reflejado directamente en sus actividades diarias, el individuo tiene dificultades para pensar con lógica y tomar decisiones, están conscientes de los factores estresantes y pueden identificarlos tratando de modificar las conductas con el fin de evadir la situación estresante, una tercera parte poseen estrés bajo, lo que quiere decir que las personas empiezan a experimentar la sintomatología entre ellas el cansancio emocional, pérdida de energía, bajo control de impulsos y malas relaciones interpersonales, pero pueden analizar los factores que les provocan estrés, enfrentándolos de manera rápida y preventiva.
- Al evaluar las funciones ejecutivas a través de la batería neuropsicológica BANFE se identificó que en la mayor parte de la población presentan

alteración severa de las funciones ejecutivas tanto del área orbitomedial, prefrontal y dorsolateral que significa que las capacidades de planificar, secuenciar, generar hipótesis, flexibilidad mental, van a estar alteradas significativamente repercutiendo esto en su vida diaria.

- Una vez que se identificó que la causa para la alteración de las funciones ejecutivas son los niveles de estrés, se va a plantear como propuesta de solución talleres para manejar adecuadamente el estrés en los profesionales.

### **Recomendaciones**

- Se recomienda realizar nuevas investigaciones que permitan identificar con más detalle los factores estresantes de un profesional de la salud, tales como laboral, familiar, económico, social, cultural de tal manera se pueda dar solución, logrando así que sea factible la investigación y que se pueda brindar al profesional un bienestar en su trabajo y en su vida diaria.
- Se recomienda incrementar planes psicológicos que involucren pausas activas, para disminuir o manejar adecuadamente los niveles de estrés en las personas de esta manera obtener un mejor resultado en su desempeño laboral.
- De acuerdo a la investigación realizada en el Centro de Salud Cevallos Tipo B se recomienda analizar con detalle la relación que existe entre el estrés y cada una de las funciones ejecutivas, tomando en cuenta que a mayor nivel de estrés las funciones ejecutivas bajan significativamente.
- Se realizaran talleres para manejar el estrés de manera adecuada basados en un enfoque cognitivo conductual, los mismos que brindaran un apoyo a la institución con el fin de cumplir con los objetivos que se plantea en la propuesta de tal manera que se pueda mejorar el estilo de vida de los profesionales, generando que esto sea de beneficio para su desempeño laboral y humano.

## DISCUSIÓN

Una vez culminada la presente investigación cuyo objetivo principal fue indagar si el estrés influye en las funciones ejecutivas en los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B, se determina mediante el cálculo del chi cuadrado en base a la recolección de datos en la aplicación de los reactivos, EAE Escala de Apreciación del Estrés para determinar los niveles de estrés y la batería neuropsicología BANFE para identificar alteraciones en las funciones ejecutivas, se acepta la hipótesis alterna, resultados que son corroborados por otras investigaciones como Fernández (2015) quien menciona que las funciones ejecutivas en forma general pueden verse afectadas por los diferentes niveles de estrés, se demuestra que si el individuo posee un nivel de estrés alto, puede llegar a tener alterada la habilidad de memoria de trabajo, así como tener la dificultad con la adquisición de nueva información y en el control del pensamiento, de igual forma se evidencia la alteración en la habilidad para inhibir pensamientos o respuestas involuntarias para poder manejar la información laboral y mantener una conducta adecuada en situaciones laborales complejas, resolución de problemas y en su toma de decisiones, todas estas alteraciones pueden afectar significativamente en el desempeño laboral, familiar, social, e influir en la calidad del rendimiento y productividad del profesional de salud en contextos que existen situaciones difíciles y el realizar un análisis adecuado antes de emitir una respuesta es de mucha importancia.

Así mismo en una investigación que realizo Valdés (2015), hace referencia a que el individuo está sometido a varios cambios constantes entre ellos, la adaptación, el organismo conjuntamente con el cerebro deben procesar la información, con la finalidad de reajustar los parámetros fisiológicos y mantener estabilidad, cuando se enfrentan a situaciones que produzca una amenaza, el organismo se activa de forma automática, y se coloca en un estado de alerta o vigilancia, muchas veces se bloquean varias áreas cognitivas, cabe mencionar que si una área esta alterada, no va a funcionar de manera adecuada una área diferente, porque todas las funciones ejecutivas trabajan conjuntamente, de igual forma en la investigación realizada por García (2017), se menciona que todas estas alteraciones conducen a un

empeoramiento del razonamiento y juicio clínico, principalmente en la resolución de problemas que influye en la calidad asistencial de los profesionales sanitarios que trabajan en contextos complejos, donde la toma de decisiones es una competencia primordial. Por estas razones, se hace necesario el abordaje de temas importantes como es el estrés mediante intervenciones específicas sobre la prevención, la detección precoz y el tratamiento previo a la problemática.

Por otro lado, Sánchez (2016) menciona en su investigación que el resultado de episodios de estrés constantes, afectan al normal funcionamiento de redes neuronales implicadas en estructuras cerebrales como el hipocampo, corteza prefrontal, dorsolateral y orbitomedial, de esta forma las funciones ejecutivas se ven afectadas, ya que se encuentran subordinadas a los procesos involucrados en estas mismas redes neuronales, lo que es probable que el estrés puede estar afectando directamente a las funciones ejecutivas, principalmente en la toma de decisiones, inhibición de comportamientos o control del procesamiento cognitivo y memoria de trabajo, por lo que es necesario implementar programas de prevención del estrés en los profesionales de salud.



## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA**

**TEMA:** “TALLERES DE INTERVENCION PARA EL MANEJO DE ESTRÉS EN LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD CEVALLOS TIPO B”.

### **JUSTIFICACIÓN**

El estrés, está considerado como uno de los principales factores que afectan a diario a las personas en el área personal, familiar, social y profesional es por eso que la presente investigación tiene como finalidad crear una propuesta con una planificación de talleres con técnicas enfocadas en el manejo de estrés, una vez que se recopiló la información es de suma importancia que se lo realice en los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B, ya que se evidenció que están dentro de un rango de estrés medio y alto, afectando directamente en sus actividades diarias y mostrando que tienen alteraciones en sus funciones ejecutivas, de tal manera que los talleres que se realizaran con el fin del manejo de estrés, brindara una ayuda a los profesionales para que puedan potencializar el uso de técnicas o estrategias para manejar el estrés y así mejoraran su vida diaria.

Es importante ya que a través de los talleres se pretende que los profesionales obtengan estrategias y técnicas para que manejen el estrés de forma adecuada, la planificación de los talleres son factibles de realizarlos, porque cuenta con información necesaria y documentos bibliográficos para la elaboración del mismo, buscando crear en los profesionales habilidades para enfrentar el estrés, los talleres se los realizara de manera dinámica, participativa, optimistas con el fin de que muestren interés y presten mayor atención por ende puedan poner en práctica en su vida diaria, se realizara actividades enfocadas en el manejo de estrés y cómo prevenirlo.

Los beneficiarios de los talleres son los profesionales de salud y por ende la comunidad que son quienes asisten a diario al Centro de Salud, además permitirá que las autoridades tomen decisiones acertadas para manejar el estrés y realizar una prevención adecuada, reduciendo así los efectos negativos que repercuten los profesionales de salud a nivel profesional, afectivo y psicológico.

La propuesta es de interés para la autora ya que tendrá la oportunidad de adquirir experiencia poniendo en práctica de todos los conocimientos que fue adquiriendo durante la formación universitaria, conjuntamente con el apoyo del docente tutor quien será la persona que guíe y brinde su apoyo, es original debido a que no existe estudios similares en el Centro de Salud y resulta que es muy factible.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Diseñar talleres de intervención psicológica para manejar el estrés de los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aplicar técnicas y estrategias para un buen manejo de estrés en la vida diaria de los profesionales de salud.
- Evaluar a los profesionales luego de haber culminado los talleres de manejo de estrés en el Centro de Salud Cevallos Tipo B.

## **ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA**

Una vez identificado la problemática y cumpliendo con el objetivo de manejar el estrés de los profesionales del Centro de Salud Cevallos Tipo B se decide elaborar un plan de actividades que se llevaran a cabo desde el enfoque cognitivo-conductual, además la propuesta está enfocada en realizar talleres y actividades en donde los profesionales puedan adquirir habilidades que le ayuden a mejorar su calidad de vida y su área psicológica y emocional, está dividido en varias etapas, en cada una se realizara varias actividades relacionadas a estrategias y técnicas que manejen el estrés, se lo realizara de manera individual y colectiva, influyendo también en varias competencias como es el trabajo en equipo, ayudando en su lugar de trabajo y en su productividad, creando un profesional creativo y social siendo capaz de enfrentar situaciones estresantes en cualquier momento de su vida actuando de manera eficiente y eficaz.

Cabe mencionar que la propuesta contara de cinco talleres, cada uno de una hora, los cuales se enfocara en presentar temas de suma importancia relacionadas a la propuesta, las cuales permitirán cumplir con los objetivos plateados, en cada uno desarrollando actividades para que los profesionales logren manejar el estrés diario de manera adecuada, el plan terapéutico se desarrolla de la siguiente manera.

## ARGUMENTACIÓN TEORICA

Para poder escoger la terapia que se va a utilizar en la presente propuesta, se realizó el respectivo análisis de ocho investigaciones hechas por diferentes autores, con el fin de identificar si es la corriente adecuada para que sea aplicada en este trabajo investigativo, a través de este análisis también se verificara que los resultados sean favorables en beneficio a la población estudiada en cada una de las investigaciones.

La primera investigación que se analizó, fue un artículo hecho en México por Vallejo (2014), que se denomina, “Técnicas cognitivo-conductuales para controlar estrés” publicado por Edumed.net, en donde el objetivo principal fue probar la efectividad de las técnicas cognitivo conductuales en la disminución del estrés, fue aplicado a 30 jóvenes del bachillerato internacional, entre las técnicas utilizadas la primordial fue el diálogo socrático, para poder identificar creencias y pensamientos automáticos sobre el estrés, los resultados fueron excelentes puesto que se evidencio un 97% de cambio significativo luego de haber aplicado esta terapia de la manera adecuada en la población evaluada (Vallejo, 2014).

La segunda investigación que se analizó, fue un artículo hecho en Chile por Caballo (2015), que se denomina, “Tratamiento cognitivo-conductual para los trastornos psicológicos incluidos estrés, ansiedad y depresión” publicado por la revista scielo, en donde menciona que le estrés se desarrolla más en personas que están sometidas a un mal clima laboral, exceso de trabajo, problemas de la vida diaria, el objetivo principal fue probar que el uso de las técnicas cognitivo conductuales es de gran ayuda para trabajar con persona que tengan estrés, fue aplicado a un grupo de trabajadores de 25-51 años de edad, entre las técnicas utilizadas estuvo la inoculación de estrés que está desarrollada por Meichenbaum, esta técnica está basada en apoyar a personas que saben comprender y sobre todo controlar reacciones psicofisiológicas, se divide en 3 fases educativa, adquisición de habilidades y la aplicación de las mismas, los resultados fueron excelentes y favorables puesto que se evidencio un 99% de cambio significativo luego de haber aplicado esta terapia de la manera adecuada en la población evaluada (Caballo, 2015).

La tercera investigación que se analizó, fue un artículo hecho en Argentina por Houts (2015), que se denomina, “El estrés y la terapia cognitiva conductual” publicado por Proquest, el objetivo principal fue probar que el uso de la técnica cognitivo conductual específicamente la reestructuración cognitiva, es de gran ayuda para trabajar con persona que tengan estrés, fue aplicado a 40 jóvenes de un colegio privado, esta técnica está basada en modificar el pensamiento de la persona y poder cambiar los esquemas mentales de cada uno de ellos, se genera también alternativas cognitivas que sean adaptativas, de esta forma logra una modificación de creencias, actitudes, y la forma de percibir que tiene la persona, creando en ella nuevos hábitos y desapareciendo rutinas que provocan malestar en el individuo, los resultados fueron excelentes y favorables puesto que se evidencio un 97% de cambio significativo luego de haber aplicado esta terapia de la manera adecuada en la población evaluada (Houts, 2015).

La cuarta investigación que se analizó, fue un artículo hecho en México por Karls (2014), que se denomina, “Módulo de Terapia Cognitiva Conductual” publicado por la revista scielo, el objetivo principal fue probar que el uso de la técnica cognitivo conductual específicamente la del modelado, es de gran ayuda en personas que ya tienen una conducta determinada y se busca un cambio evidente, fue aplicado a 30 docentes, esta técnica está basada en que se debe desarrollar una conducta, con el fin de que la persona pueda observar, aprender y sea capaz de imitar la conducta, provocando en las personas la modificación y la adquisición de nuevos comportamientos y conductas, los resultados fueron excelentes y favorables puesto que se evidencio un 98% de cambio significativo luego de haber aplicado esta terapia y técnica de la manera adecuada en la población evaluada (Karls, 2014).

La quinta investigación que se analizó, fue un artículo hecho en Chile por Gluhoski (2015), que se denomina, “Entrenamiento de autoinstrucciones”, publicado por Proquest, el objetivo principal fue probar que el uso de la técnica cognitivo conductual de entrenamiento de autoinstrucciones ayuda en el cambio en el individuo y se busca un cambio evidente, fue aplicado a 45 médicos internos, esta técnica está basada en que se debe a que se genera en la persona auto

verbalizaciones internas que ayuden a su autoestima, para que su conducta no se vea afectada de manera directa, llevándolo a que cometa acciones y comportamientos que siempre quiso realizar y se le obstaculizaba por varias razones, los resultados fueron excelentes y favorables puesto que se evidencio un 96% de cambio significativo luego de haber aplicado esta terapia y técnica de la manera adecuada en la población evaluada (Gluhoski, 2015).

La sexta investigación que se analizó, fue un artículo hecho en España por Mitchell (2016), que se denomina, “Teórica de los cuatro factores de Michael W. Eysenck”, publicado por la revista scielo, el objetivo principal fue probar que el uso de esta técnica de tipo cognitivo conductual basada en la reestructuración cognitiva sea de gran ayuda en la población que fue evaluada, fue aplicado a un grupo de jóvenes que tenían un criterio con pensamientos y creencias sobre desordenes emocionales, los resultados fueron excelentes y favorables puesto que se evidencio un 99% de cambio significativo luego de haber aplicado esta terapia y técnica de la manera adecuada en la población evaluada (Mitchell, 2016).

La séptima investigación que se analizó, fue un artículo hecho en México por Bordin (2014), que se denomina, “Habilidades desarrolladas para prevención de estrés, ansiedad y depresión”, publicado por la revista scielo, entre las técnicas que fueron aplicadas en esta investigación la que más sobresalió fue la de las autoinstrucciones puesto que es la que ayuda a que exista una influencia de afirmaciones positivas en los pensamientos de las personas influyendo en su manera de pensar, actuar y comportamiento, fue aplicada a alumnos de colegio de Bachillerato, los resultados fueron excelentes y favorables puesto que se evidencio un 95% de cambio significativo luego de haber aplicado esta terapia y técnica de la manera adecuada en la población evaluada (Bordin, 2014).

La ultima investigación que se analizó, fue un artículo hecho en Argentina por Hankín (2014), que se denomina, “Técnicas de Resolución de problemas”, publicado por la revista scielo, esta técnica se enfoca en varias fases entre ellas la orientación, actitud y la definición del problema, luego se genera una serie de alternativas de solución, se toma una decisión de cuál de todas será la más factible para dar solución al problema y la última fase que es la de poner en practica la

solución, se lo aplico a un grupo de doctores, los resultados fueron excelentes y favorables puesto que se evidencio un 99% de cambio significativo luego de haber aplicado esta terapia y técnica de la manera adecuada en la población evaluada (Hankín, 2014).

Después de haber analizado una serie de investigaciones se ha tomado la decisión de que la presente propuesta estará enfocada en la Terapia Cognitiva Conductual y en sus técnicas ya que sea a podido observar que existen cambios evidentes y favorables en todas las poblaciones que han hecho uso de esta terapia.

### **Corriente Cognitiva-Conductual**

La propuesta se va a desarrollar con un enfoque cognitivo-conductual, así como refiere Álvarez (2016), menciona que la eficacia del mismo en la práctica clínica es demasiado alta ya que logra un cambio y una modificación notoria de la conducta del sujeto, con resultados que pueden ser evidentes y comprobables con el pasar del tiempo, incluso llegando a garantizar que la persona no caerá nuevamente en las mismas actitudes o conductas, su tratamiento es rápido y sencillo, se enfoca en el presente y su posible solución, analizando también el futuro, consta de varios enfoques entre ellos el psicológico, cognitivo y comportamental, además este tipo de terapia cuenta con varios estudios realizados que respalda los resultados y verifica que es todo éxito. La terapia Cognitiva Conductual cuenta con varias técnicas y programa específicos para diferentes problemas y trastornos, que trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que son inadecuadas y aprendidas, además han brindado muchas soluciones a problemas relacionados con estrés, ansiedad, fobias, depresión (Gonzales, 2017), se argumentara la teoría con los métodos, técnicas y estrategias principales las mismas que brindaran el apoyo para el cambio terapéutico en la población de esta investigación dentro del desarrollo de este trabajo. Los principales autores de este modelo son Aarón Beck Albert Ellis, ambos tenían una forma de ver similar cuando se hablada sobre la Terapia Cognitiva Conductual, entre ellos que la cognición influye en el comportamiento de la persona, por tal motivo se planificaron intervenciones terapéuticas con la finalidad de que el individuo cambie su manera de pensar y su

esquema cognitivo, logrando una mejoría en la conducta durante el desarrollo de la vida cotidiana o de situaciones que se enfrenta a diario el ser humano, este enfoque también se encarga de analizar como el individuo percibe la información que recibe a diario para que pueda identificar el esquema mental y sus pensamientos automáticos, de esta manera se puede realizar una comparación en la cual reflejara conductas y emociones que fueron aprendidas durante un proceso de aprendizaje diario.

Rodríguez (2017), menciona que dentro de la TCC existe una relación entre acciones, sentimientos, conductas y pensamientos, Beck analizo la Terapia Cognitiva después de la experiencia clínica que tuvo, se basaba en realizar una identificación y modificación de conductas disfuncionales, distorsiones cognitivas, actitudes inadecuadas y principalmente los pensamientos automáticos, creencias medias y centrales.

### **Técnica a utilizar en la Propuesta**

La técnica que se hará uso durante la propuesta se basa en el modelo de resolución de problemas, se lo entiende como una técnica cognitiva conductual de terapia cognitiva, siendo un modelo excelente y eficaz que tiene que ver con el proceso de identificar o descubrir, formas adecuadas para afrontar situaciones problemáticas que aparecen en el diario vivir (Nezu, 2015). Es por eso que se lo define “Como un proceso de tipo cognitivo-conductual que posibilita a la persona analizar una serie de respuestas alternativas, para manejar situaciones problemáticas, logrando seleccionar aquella respuesta más eficaz de entre las alternativas disponibles para la solución del problema” (D’Zurilla, 2014, p.24). La resolución de problemas, tiene que ver con dos pasos principales entre ellos la orientación del problema que se refiere a la operación de una serie relativamente estable de esquemas mentales, reacciones emocionales y comportamientos relacionados con problemas diarios que se presentan en la vida cotidiana con la habilidad para afrontarlos con éxito (Heppner, 2015). El otro paso importante es la aplicación específica de este proceso, se lo conoce como un estilo de resolución de problemas, se enfoca en todas las actividades cognitivas-conductuales que realizan los individuos cuando intentan solucionar los problemas que se les presentan en la vida diaria (Heppner, 2015).



La resolución de problemas se refiere a que el individuo debe tener la capacidad de aprender a generar alternativas, y poder tomar decisiones, mientras sucede esto la persona se encuentra en un proceso de aprendizaje, en donde el objetivo es que aprenda como resolver problemas de forma general, de manera tranquila y no de forma impulsiva, por ende se pretende trabajar con los pensamientos automáticos, creencias, expectativas, de cada uno de los individuos en relación a las situaciones problemáticas, porque muchos de ellos piensan que un “problema” está relacionado con algo difícil o quizá como algo imposible de superar, es por eso que es muy importante saber la perspectiva del individuo hacia el problema (Nezu, 2015). Esta técnica se divide en cuatro fases importantes que serán tratados durante los talleres, el primero es la “orientación hacia el problema”, que tiene que ver con la manera en la que el individuo percibe el problema, las atribuciones, creencias, pensamientos automáticos, relacionados al mismo, además es un proceso que se conforma de algunos esquemas mentales y emocionales, que reflejan los pensamientos y sentimientos que generalmente una persona presenta durante un problema en su vida diaria y sobre la habilidad que tiene para resolverlo, una dificultad que es conocida en esta fase es que se le hace difícil al individuo reconocer y aceptar el problema, por ende lo ve como una amenaza, frustración, actitud pesimista, todo esto influye para que no se pueda cumplir con el objetivo de la orientación o actitud hacia los problemas, es necesario que los individuos logren identificar el problema que quieren resolver, una vez que se identificó y se comprendió el problema, se recoge la información relevante sobre el problema, es decir ¿quién lo provoca?, ¿cuándo sucede?, ¿dónde?, con el fin de definir soluciones a futuro planteando metas realistas, por último en esta fase se debe reevaluar el problema, analizando las ventajas, desventajas o beneficios de resolverlo o no (Nezu, 2015). La segunda fase es la de “buscar o generar alternativas de solución”, entonces una vez que ya está el problema definido, se debe generar posibles soluciones, cuando la persona esta con estado de ánimo bajo, puede producir emociones negativas siendo un obstáculo para que se pueda emitir soluciones eficaces para la solución de problemas, es por eso que la persona debe estar consciente de que los problemas son parte de la vida diaria y que se lo puede resolver, hacer que la persona mire los problemas como desafíos y no como

amenazas, tomando una actitud positiva para poder pensar de mejor manera las futuras soluciones, se lo puede realizar a través de una lluvia de ideas, en donde se debe tomar en cuenta varios aspectos como la cantidad, es decir mientras más soluciones se piense, la probabilidad de encontrar soluciones que sean eficaces y de calidad será más alta (Nezu, 2015). La toma de decisiones es la tercera fase que está enfocada en identificar cuál de todas las soluciones que se pudo generar es la más adecuada, eficaz, factible, para resolver el problema, lo que primero se realiza en esta fase es eliminar aquellas soluciones que tengan consecuencias o factores negativos y las que no sean factibles de aplicar, para tomar la decisión se debe tomar en cuenta varios aspectos como las consecuencias positivas y beneficios a corto, mediano y largo plazo, ya sea a nivel personal, social, familiar, buscando siempre el bienestar emocional, físico, psicológico incluso el económico del individuo, se debe realizar una evaluación de las soluciones en donde se debe comparar todas ellas y escoger la que mejor se acople a la resolución del problema (Nezu, 2015).

D'Zurilla (2014) propuso cuatro preguntas a las cuales pueden ser útiles para evaluar cada una de las soluciones y son ¿resolverá esta solución el problema?, ¿puedo llevarla a cabo?, ¿Cuáles son los beneficios sobre mí mismo y sobre los demás?, se debe trabajar en la reconstrucción cognitiva y poner un tiempo límite para poder tomar la decisión.

Por último, se tendrá la aplicación de la solución y observar resultados, en donde se debe poner en práctica la solución seleccionada en la fase anterior, durante el proceso de ejecutar la solución se puede encontrar varios obstáculos inesperados, como puede ser la desmotivación, falta de apoyo entre otras, por lo que la persona debe tener la habilidad de superar estos obstáculos con más facilidad y continuar con la aplicación de la solución, se recomienda llevar un autorregistro para que se vaya observando los resultados que va teniendo durante la aplicación, luego que se ejecuta se debe realizar una autoevaluación de cómo se está llevando esto, es decir los beneficios, ventajas, si se logró la solución se debe realizar un autorreforzamiento por ejemplo, felicitar a sí mismo, realizar alguna actividad favorita, y se obtendrá satisfacción por haber cumplido con el objetivo, de lo contrario se tendrá que nuevamente regresar a la primera fase (Nezu, 2015).

**PLAN OPERATIVO** Plan Operativo Resolución de Problemas

<b>TALLER</b>	<b>ASPECTO A TRABAJAR</b>	<b>OBEJTIVO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>TALLER 1</b> Orientación o actitud hacia el Problema	Encuadre Actitud hacia los problemas Valoración de Pensamientos Automáticos y Creencias	Identificar la percepción que presenta el sujeto hacia el problema	Dialogo Socrático Reestructuración Cognitiva	1 Hora	La Investigadora
<b>TALLER 2</b> Buscar alternativas de solución	Situación Problemica Flexibilidad Mental	Identificar alternativas de solución para un mismo problema.	Proyección Temporal Rol-Playing	1 Hora	La Investigadora
<b>TALLER 3</b> Toma de decisiones	Razonamiento Lógico Establecimiento de metas Bienestar emocional	Analizar las posibles soluciones y la factibilidad para tomar una decisión y lograr cumplir la meta propuesta.	T. narrativa Imaginación Positiva	1 Hora	La Investigadora
<b>TALLER 4</b> Poner en practica la solución	Auto-evaluación Tiempo y Esfuerzo Beneficio Propio	Aplicar la solución elegida y ponerla en practica	Imaginación como estrategia de coping	1 Hora	La Investigadora
<b>CIERRE</b>	Evaluación Retroalimentación Compromisos Despedida	Evaluar el aprendizaje obtenido a través del proceso psicoterapéutico. Establecer compromisos que promuevan el mantenimiento de los nuevos aprendizajes.	Conversatorio Debate	1 Hora	La Investigadora

**Cuadro N°1:** Plan Operativo Resolución de Problemas

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

## PLAN TERAPEÚTICO Plan Terapéutico Estrés

DIAGNÓSTICO	SIGNOS Y SINTOMAS	ÁREA	SUB ÁREA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TERAPIA	TÉCNICA	ALGORITMOS	TAREA
Estrés	Irritabilidad	Afectividad	Emociones	Manejo de la Afectividad	Disminuir la gravedad de las emociones	Terapia Cognitiva Conductual	Relajación Muscular	Inspirar Relajación Contener la Respiración	Realizar 5 minutos de respiración combinando con movimientos musculares todas las mañanas.
Estrés	Apatía	Volitiva	Motivación	Identificar situaciones que promuevan la motivación	Manejo adecuado de las emociones	Terapia Cognitiva Conductual	Técnica del Modelado	Aproximación Afrontamiento Nuevas Conductas	Identificar nuevas conductas que determinen factores estresantes y emitir un cambio de actitud.
Estrés	Miedo	Afectividad	Ansiedad	Manejo de la Afectividad	Instaurar técnicas que estimulen el área cognitiva	Terapia Cognitiva Conductual	Desensibilización Sistemática	Relajación Categorización	Respirar 5 minutos diarios, y categorizar cuales son los factores que causan ansiedad

Estrés	Ansiedad	Somática	Fisiológica	Manejo adecuado de la sintomatología	Reducción de Síntomas emocionales	Terapia Cognitiva Conductual	Relajación Diafragmática	Inspirar Relajación Contener la Respiración	Realizar 5 minutos de respiración, manteniendo el aire en su abdomen todas las mañanas.
Estrés	Agresividad	Afectividad	Emociones	Manejo de la Afectividad	Disminuir la gravedad de las emociones	Terapia Cognitiva Conductual	Técnica del Modelado	Aproximación Afrontamiento Nuevas Conductas	Identificar nuevas conductas que determinen factores estresantes y emitir un cambio de actitud
Estrés	Labilidad Emocional	Afectividad	Motivación	Identificar situaciones que promuevan la motivación	Disminuir la gravedad de las emociones	Terapia Cognitiva Conductual	Desensibilización Sistemática	Relajación Categorización	Respirar 5 minutos diarios, y categorizar cuales son los factores que causan ansiedad y provocan que no exista motivación.

**Cuadro N°2:** Plan Terapéutico Resolución de Problemas

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

## PLANIFICACIÓN TALLER 1

### Planificación Taller 1 Orientación o actitud hacia el Problema

ELEMENTOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<b>INTRODUCCIÓN</b>	Encuadre Saludo Inicial Dinámica	Dinámica de Integración	15 minutos	Madeira de Hilo	La Investigadora
<b>DESARROLLO</b>	Exposición de temas a tratar y objetivos del taller.  Perspectiva y valoración de los problemas.  Identificación de Pensamientos Automáticos y Creencias	Exposición Oral  Reestructuración Cognitiva  Dialogo Socrático	30 minutos	Dialogo  Diapositivas  Laptop	La Investigadora
<b>CIERRE</b>	Debate Retroalimentación Tareas a casa	Conversatorio	15 minutos	Dialogo	La Investigadora

**Cuadro N°3:** Planificación Taller 1 Orientación o actitud hacia el Problema

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

## **DESARROLLO TALLER 1**

**Tema:** “Orientación o actitud hacia el Problema”

**Objetivo:** Identificar la percepción que tiene la persona hacia el problema.

### **Introducción:**

Se realizara la dinámica llamada “tela araña” la cual consta de realizar un circulo con todos los participantes, el animador toma la madeja de hilo y lanza a uno de los participantes pero antes va a decir el nombre y su fruta preferida Ejemplo: Mi Nombre es Carlos y mi fruta preferida es el Mango, seguidamente lanza la madeja de hilo indistintamente hasta que todos los participantes tengan un extremo de hilo, y se forme una tela araña, ahora se debe desenredarla de la siguiente manera, la última persona que tiene la madeja de hilo va a regresar a la persona que le paso respondiendo lo siguiente: Mi Nombre es Xavier y hoy en la Mañana me Lave el albaricoque, se lo repetirá hasta que todos hayan participado y la tela araña quede totalmente desenredada. De esta manera se forma un ambiente agradable para dar inicio al taller. (Todos Participan)

### **Desarrollo:**

Para este taller se realizara diapositivas con los contenidos: definiciones, objetivos del taller, temas a tratar durante los 4 talleres, la manera correcta y la actitud de enfrentar problemas. A través de una exposición, el investigador dará a conocer al grupo de participantes información con respecto a cómo enfrentar los problemas diarios y poder identificarlos de manera rápida y adecuada, la exposición teórica y el taller práctico tendrá una duración de 45 minutos, se hará uso de humor, caricaturas, y sobre todo material audiovisual, para captar la atención de todos los participantes. El taller será de manera interactiva.

Los contenidos que se socializaran son:

- ¿Qué es la Resolución de problemas?
- Fases de la Resolución de Problemas y ventajas
- ¿Qué es un Problema?
- ¿Qué es un Solución?
- ¿Qué es Afrontamiento?

- Pensamientos Automáticos y Creencias

Para el taller práctico que se trata sobre la Orientación o actitud hacia el problemas se mencionara que deben hacerse parejas y formar un dialogo de la vida diaria mencionando varios problemas que se les han presentado, la forma en la que logro ver el problema tomando en cuenta las creencias y pensamientos automáticos identificados, expectativas sobre la capacidad para solucionar los problemas, mencionar las posibles dificultades que se puedan presentar a nivel de realizar el reconocimiento del problema. Deberán responder las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es la percepción que tiene usted sobre el problema?
- Identifique la Atribución del Problema. (Propia o externa)
- Valoración del Problema: (amenaza, desafío, oportunidad)
- ¿Posee compromiso de tiempo y esfuerzo para solucionar el problema?
- ¿Usted es capaz de aceptar que tiene un problema y buscar ayuda?
- ¿Usted ve a los problemas como una parte normal de la vida?

Cada pareja pasara a exponer las respuestas a estas preguntas se las ira registrando en una hoja de papel.

### **Cierre:**

Una vez finalizado el taller teórico y práctico, se realizara una retroalimentación a través de un debate con todos los participantes, cada uno debe mencionar como se sintió mientras se desarrollaba el taller y el aprendizaje que tuvo durante las duración del proceso. El investigador deberá emitir un resumen de la actividad, mencionando todos los aspectos positivos de igual forma se establecerán compromisos, se debe escribirlos en una cartulina y se dejara pegada en una pared del salón a utilizar durante los talleres. Tendrá una duración de 15 minutos.

### **Tarea:**

Enlistar los problemas de forma clara y concreta. (Revisar Anexo N°14)



## PLANIFICACIÓN TALLER 2

Planificación Taller 2 Buscar alternativas de solución

<b>ELEMENTOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	Saludo Inicial Dinámica Revisión de tareas	Dinámica de Integración	15 minutos	Pelota	La Investigadora
<b>DESARROLLO</b>	Con las tareas recopiladas separar problemas complejos  Imaginar situaciones con problemas y las posibles soluciones	Proyección Temporal  Rol-Playing  Lluvia de ideas	40 minutos	Dialogo Escenario Cosas del ambiente	La Investigadora
<b>CIERRE</b>	Debate Retroalimentación Tareas a casa	Conversatorio	15 minutos	Dialogo	La Investigadora

**Cuadro N°4:** Planificación Taller 2 Buscar alternativas de solución

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

## **DESARROLLO TALLER 2**

**Tema:** “Buscar alternativas de solución”

**Objetivo:** Generar varias alternativas de solución para un mismo problema.

### **Introducción:**

Se da la bienvenida a los participantes, y se procede a realizar la dinámica de bienvenida, el objetivo de esta dinámica es realizar una actividad en la que las personas se puedan relacionar de forma positiva entre ellos y que exista un ambiente ameno para iniciar con el taller, tiene una duración de 20 minutos, se necesita una pelota de cualquier tamaño y tipo para la dinámica, todos los asistentes deben participar.

Los participantes forman un círculo, el investigador tiene en sus manos una pelota y se la entrega a cualquiera del grupo, cuando lance pelota, debe mencionar o decir un elemento aire, agua o tierra, la persona que atrape la pelota debe mencionar de manera inmediata un animal que pertenezca al elemento mencionado, por ejemplo, si menciono agua dirá tiburón, tierra mencionara perro, aire dirá colibrí y debe seguir con el proceso pasando la pelota a otra persona, siempre se debe mencionar un elemento antes de que el otro participante atrape la pelota, no se pueden repetir animales y la respuesta debe ser rápida, las personas que pierden irán saliendo del círculo hasta elegir al ganador.

### **Desarrollo:**

Se realizara una retroalimentación del taller 1 y se trabaja con las tareas, primero se dará lectura a todos 2 de los 4 problemas de la tarea por cada uno de los participantes, luego se formaran grupos iguales, se debe escoger un líder, ahora se formara un Rol-playing en cual se enfocara en escoger una situación donde exista o se evidencie un problema o conflicto, los demás participantes mencionaran ideas para dar soluciones a la problemática, (se lo realizara con una lluvia de ideas) y cada grupo dramatizara la solución que escogieron para el problema, se debe mencionar también las consecuencias negativas, positivas y beneficios de cada una de las soluciones, las soluciones emitidas por el grupo se deberán ir registrando para tomar una decisión en el próximo taller.

**Cierre:**

Se realizará una retroalimentación o conversatorio con todos los participantes, preguntando uno a uno como se sintieron durante el proceso y cuál fue su aprendizaje. El animador deberá realizar un pequeño resumen de la actividad, destacando los aspectos positivos que se evidenciaron durante el proceso. Se establecerán compromisos, éstos se escribirán en un papelote y éste se colgará en diferentes lugares del centro de salud, de tal forma que lo puedan leer cada vez que se presente una dificultad en el mismo.

**Tarea:**

De los cuatro problemas identificados, escoger el más complejo y buscar 5 o más soluciones al mismo, en donde se evaluara las consecuencias positivas y negativas de cada solución. (Revisar Anexo N°15)

### PLANIFICACIÓN TALLER 3

Planificación Taller 3 Toma de decisiones

<b>ELEMENTOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	Saludo Inicial Dinámica	Dinámica de integración	15 minutos	Dialogo Papel Periódico	La Investigadora
<b>DESARROLLO</b>	Exposición Informativa Actividad para razonamiento lógico	T. narrativa Imaginación Positiva	30 minutos	Dialogo Diapositivas Laptop	La Investigadora
<b>CIERRE</b>	Debate Dinámica Retroalimentación Tareas a casa	Conversatorio	15 minutos	Aula	La Investigadora

**Cuadro N°5:** Planificación Taller 3 Toma de decisiones

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

### **DESARROLLO TALLER 3**

**Tema:** “Toma de decisiones”

**Objetivo:** Analizar cuál de las soluciones son más factibles y tomar una decisión para lograr cumplir la meta propuesta por la persona.

#### **Introducción:**

Se dará la bienvenida a los participantes y se dará inicio con la dinámica denominada el naufrago, el tiempo es de 15 minutos, se necesitara papel periódico, la dinámica consiste en que deben formar grupos de tres personas y entregarles un pedazo de papel periódico que será utilizado como bote de salva vidas, en la cual ninguna persona debe quedarse afuera del papel, se relatara simultáneamente una historia “Un barco una vez viajaba por un mar y de repente empieza una tempestad y necesidad subirse a los botes salvavidas”, tendrán unos minutos para subirse a los botes y acomodarse, se continua la dinámica doblando el papel por la mitad y así sucesivamente para que el papel se vaya haciendo más pequeño hasta encontrar el bote ganador, se puede ir cambiando de historia, las personas que no puedan subirse al bote automáticamente todo el grupo perderá y saldrá del juego.

#### **Desarrollo:**

Se dará inicio con la revisión de las tareas y las posibles soluciones para la problemática, se utilizara la técnica imaginación positiva, en la que se enfoca en que deben pensar en que ya se está aplicando la solución y es de manera positiva, con el fin de mesclar emociones y que la persona suba su autoestima, se les pasara un video reflexivo sobre “cómo manejar nuestras emociones”, seguido se dará inicio con la exposición en donde se realizarán diapositivas con los temas enfocados en la toma de decisiones, se trabajara de forma individual y colectiva, con preguntas frecuentes.

Se trabajara con los mismo grupos del taller anterior y las soluciones que fueron registradas, ahora se va analizar cuáles serán las consecuencias positivas y negativas de cada una de las soluciones, al final en grupo se tomara una decisión de una sola solución para poder resolver la problemáticas que se planteó en grupo. (Cada grupo dará a conocer a todos los participantes la solución seleccionada y el porqué).

**Cierre:**

Se realizará una retroalimentación o conversatorio con todos los participantes, preguntando uno a uno como se sintieron durante el proceso y cuál fue su aprendizaje. El animador deberá realizar un pequeño resumen de la actividad, destacando los aspectos positivos que se evidenciaron durante el proceso, se realizara las siguientes preguntas indistintamente:

- ¿Se le hizo difícil tomar una decisión?
- ¿Cree usted que actuar impulsivamente y sin controlar nuestras emociones, puede ser un factor negativo a la hora de tomar decisiones?

**Tarea:**

Con la tarea anterior de debe escoger una solución, y analizar las consecuencias que tiene ya sea bienestar propio, familiar, social, económico, de acuerdo al problema a corto, mediano y largo plazo. (Revisar Anexo N°16)

## PLANIFICACIÓN TALLER 4

Planificación Taller 4 Poner en practica la solución

<b>ELEMENTOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	Saludo Inicial Dinámica	Dinámica Grupal	15 minutos	Dialogo	La Investigadora
<b>DESARROLLO</b>	Exposición Informativa	Imaginación como estrategia de coping	30 minutos	Dialogo Diapositivas Laptop	La Investigadora
<b>CIERRE</b>	Debate Retroalimentación Tareas a casa	Conversatorio	15 minutos	Dialogo	La Investigadora

**Cuadro N°6:** Planificación Taller 4 Poner en practica la solución

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

## **DESARROLLO TALLER 4**

### **Tema: “Poner en práctica la solución”**

**Objetivo:** Aplicar la solución elegida y ponerla en práctica

#### **Introducción:**

Se da inicio con un saludo y se realiza la respectiva dinámica denominada “El teléfono descompuesto”, en donde se formara dos círculos y el animador propone una frase para que se digan en silencio a los demás específicamente en el oído, de tal manera que el ultimo participante debe decir lo mismo del primero caso contrario pierden y tendrán que armar una coreografía entre todos los participantes, la misma frase será para los dos grupos, gana el equipo que acierte la frase o se acerque más a la frase inicial.

#### **Desarrollo:**

Se realiza la revisión de tareas la cual fue seleccionar la solución y realizar el análisis de las consecuencias tanto positivas como negativas, en este caso se dará lectura a la solución y se formara los mismos grupos de trabajo, con la solución que ya fue seleccionada, ahora se pedirá que imaginen que ya lo están poniendo en práctica y se mencionara que es lo que está sucediendo con el problema, si hubo resultados positivos, quienes salieron beneficiados, etc. (Se realizara una dramatización con la solución del Problema).

#### **Cierre:**

Una vez finalizado el taller, se realizara una retroalimentación a través de un debate con todos los participantes, cada uno debe mencionar como se sintió mientras se desarrollaba el taller y el aprendizaje que tuvo durante las duración del proceso. El investigador deberá emitir un resumen de la actividad, mencionando todos los aspectos positivos.

#### **Tarea:**

Se deberá aplicar la solución seleccionada en relación al problema y escribir los resultados obtenidos. (Revisar Anexo N°17)



## PLANIFICACIÓN CIERRE

### Planificación Cierre

<b>ELEMENTOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	Saludo Inicial Dinámica	Dinámica de cierre	15 minutos	Dialogo	La Investigadora
<b>DESARROLLO</b>	Evaluación	Aplicación de encuesta para Solución de Problemas	30 minutos	Test	La Investigadora
<b>CIERRE</b>	Retroalimentación, establecer compromisos Despedida	Conversatorio	15 minutos	Dialogo	La Investigadora

**Cuadro N°7:** Planificación Cierre

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

## **DESARROLLO CIERRE**

**Tema:** Cierre

**Objetivo:** Evaluar el aprendizaje obtenido a través del proceso psicoterapéutico.

### **Introducción:**

Se da inicio con un saludo breve a los participantes y se realiza la dinámica de cierre, que se denomina la casa, inquilino y terremoto, se dividen a los participantes en grupos de tres personas, una persona debe quedar suelta en este caso puede ser cualquiera o el mismo animador, cada grupo debe escoger quien será el inquilino los dos se tomaran de la mano y formaran la casa. El animador empezara a contar una historia y cuando mencione la palabra casa, todas las casas, sin soltarse deberán buscar otro inquilino, ellos no deben moverse del lugar en el que están, cuando mencione la palabra inquilino, ellos deberán salir a buscar una casa, de igual forma las casas no se moverán del lugar y si dice terremoto, se cambian todos casa e inquilinos y se formaran nuevos grupos de tres personas, las personas que se queden fuera seguirán saliendo del juego.

### **Desarrollo:**

Se recolectara las tareas y cada uno de los participantes, ira mencionando al grupo cual fue el problema, la solución y los resultados obtenidos después de haber puesto en práctica la solución que fue seleccionada. Se ira felicitando a cada uno de los profesionales por haber logrado solucionar un problema. A continuación, el animador pedirá a los participantes ubicarse en las sillas y les explicará que se desea aplicar una encuesta con el propósito de evaluar el aprendizaje del taller. Se utilizará una encuesta para identificar habilidades para la resolución de problemas de Robichaud (2014). (Revisar Anexo N°18)

### **Cierre:**

Una vez finalizado los talleres, se realizara una retroalimentación, cada uno debe mencionar como se sintió mientras se desarrollaba el taller y el aprendizaje que obtuvo durante el proceso, se menciona los aspectos positivos y se deberá agradecer la participación y colaboración del grupo, se pedirá a los profesionales que expresen que piensan sobre esta propuesta de solución y finalmente se pedirá un fuerte aplauso.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arellano, N. (2014). *Estrés*. Consultado el 22 de junio de 2019, de: [http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr\\_507/a-7061/7061.html](http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr_507/a-7061/7061.html).
- Campillo Álvarez, J. E. (2014). *El mono estresado*. España: Planeta de Libros.
- Carmen García-Moran, M., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, (019), 11-30.
- Cherem, A., Ruiz, D., & García, D. (2015). Aprendizaje Social. Obtenido de [http://www.webquestcreator2.com/majwq/public/files/files\\_user/14037/Aprendizajesocial.pdf](http://www.webquestcreator2.com/majwq/public/files/files_user/14037/Aprendizajesocial.pdf)
- Còlica, P. R. (2015). *Estrés manual diagnóstico: la explicación Psicobiología de los síntomas del estrés*. Argentina: Las Brujas.
- Delgado-Mejía, I., & Etchepareborda, M. C. (2013). Trastornos de las funciones ejecutivas. Diagnóstico y tratamiento. *Revista de neurología*, 57(1), 95-103.
- Drake, D. I. B. M. A., & HARRIS, P. (2015). *Evaluación neuropsicológica en adultos*. Buenos Aires: Paidós.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2014). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318.
- Flores Lázaro, J. C., Ostrosky-Solís, F., & Lozano Gutiérrez, A. (2015). BANFE: Batería neuropsicológica de funciones ejecutivas y lóbulos frontales. *México, DF: Manual Moderno*.
- Flores Lázaro, J. C., Ostrosky-Solís, F., & Lozano Gutiérrez, A. (2012). BANFE: Batería neuropsicológica de funciones ejecutivas y lóbulos frontales. *México, DF: Manual Moderno*.
- Franco, J.; Sousa, L. *Lóbulos frontales y funciones ejecutivas*. *Rev HPC* 2016(1):15-18.
- Lozano Gutiérrez; Ostrosky Shejet, Feggy. (2015) *Desarrollo de las Funciones Ejecutivas y de la Corteza Prefrontal*. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*.

- García, J. J. M., & Collado, E. N. (2015). El síndrome disejecutivo en la psicopatía. *Revista de Neurología*, 38(6), 582-590.
- Hernández, J. R. (2015). Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Revista cubana de salud pública*, 29(2), 103-110.
- Lázaro, J. C. F., & Ostrosky-Solís, F. (2016). *Desarrollo neuropsicológico de lóbulos frontales y funciones ejecutivas*. Editorial El Manual Moderno.
- Marino, J. (2016). Actualización en tests neuropsicológicos de funciones ejecutivas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2(1), 34-45.
- Mateer, C. (2003). Introducción a la rehabilitación cognitiva. *Avances en psicología clínica latinoamericana*, 21(10).
- Melgosa, J. (2015). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz.
- Migliacci, M. L., Scharovsky, D., & Gonorazky, S. E. (2016). Deterioro cognitivo leve: características neuropsicológicas de los distintos subtipos. *Revista de neurología*, 48(5), 237-241.
- Muñoz-Céspedes, J. M., & Tirapu-Ustárrroz, J. (2004). Rehabilitación de las funciones ejecutivas. *Revista de neurología*, 38(7), 656-663.
- Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (2015). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Madrid: Deusto.
- Noreña, D. D., Sánchez-Cubillo, I., García-Molina, A., Tirapu-Ustárrroz, J., Bombín-González, I., & Ríos-Lago, M. (2010). Efectividad de la rehabilitación neuropsicológica en el daño cerebral adquirido (II): funciones ejecutivas, modificación de conducta y psicoterapia, y uso de nuevas tecnologías. *Rev Neurol*, 51(733), 44.
- Papazian, O., Alfonso, I., & Luzondo, R. J. (2006). Trastornos de las funciones ejecutivas. *Revista de neurología*, 42(3), 45-50.
- Peiró, J. M., & Salvador, A. (2014). *Desencadenantes del estrés laboral* (Vol. 2). Madrid: Eudema.
- Sandi, C. (2014). *Influencia del estrés sobre las capacidades cognitivas*. Ministerio de Educación.
- Selye, H. (2015). El estrés de la vida. *Edit McGraw-hill, Londres*.

- Sierra, J. C. (2016). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. *Revista Subjetividades*, 3(1), 10-59.
- Thibodeau, G. A., & Patton, K. T. (2016). *Anatomía y fisiología*. Mosby-Doyma Libros.
- Tirapu, J., Pelegrín, C., & Gómez, C. (1997). Las funciones ejecutivas en pacientes con traumatismo craneoencefálico severo y su influencia en la adaptación social y en la rehabilitación. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 20, pp. 101-108).
- Tirapu-Ustárroz, J., & Luna-Lario, P. (2015). Neuropsicología de las funciones ejecutivas. *Manual de neuropsicología*, 2, 219-59.
- Tirapu-Ustárroz, J., Muñoz-Céspedes, J. M., & Pelegrín-Valero, C. (2005). Memoria y funciones ejecutivas. *Revista de neurología*, 41(8), 475-484.
- Tirapu-Ustárroz, J., Muñoz-Céspedes, J. M., & Pelegrín-Valero, C. (2002). Funciones ejecutivas: necesidad de una integración conceptual. *Revista de neurología*, 34(7), 673-685.
- Trucco, M., Valenzuela, P., & Trucco, D. (2016). Estrés ocupacional en personal de salud. *Revista médica de Chile*, 127(12), 1453-1461.
- Valdés, M., & De Flores, T. (2014). Psicobiología del estrés. *Barcelona: Martínez Roca*, 2.
- Verdejo-García, A., & Bechara, A. (2015). Neuropsicología de las funciones ejecutivas. *Psicothema*.
- Vicente, M. J. (2016). Funciones cognitivas del lóbulo frontal. *Revista de neurología*, 39(2), 178.
- Yoldi, A. (2015). Las funciones ejecutivas: hacia prácticas educativas que potencien su desarrollo. *Páginas de educación*, 8(1), 72-98.

## ANEXOS

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Coordinación Zonal 3  
Dirección Distrital 18D06 - Cevallos a Tisaleo -Salud

Oficio Nro. MSP-CZ3-DDS18D06-2019-0024-OF

Quero, 15 de febrero de 2019

**Asunto:** Autorización de proyecto de investigación

Doctora  
Norma Escobar  
Coordinadora Fchs  
**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMERICA**  
En su Despacho

De mi consideración:

En atención al oficio Nro. 0018/FCBS-2019 de fecha 01 de Febrero de 2019, suscrito por la Dra. Norma Escobar - COORDINADORA FCBS, mediante el cual solicita autorización para que la Srta. Jessica Mercedes Barreno Palacios, acceda al CS Cevallos, para el desarrollo del proyecto de investigación con el tema: "EL ESTRES Y SU INFLUENCIA EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS DE LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD CEVALLOS TIPO "B", una vez que ha cumplido con los requisitos, se procede a autorizar la realización del Proyecto conforme a la normativa vigente y los convenios establecidos de las universidades con la Coordinación Zonal3-Salud.

Por consiguiente solicito al responsable del CS Cevallos, brindar las facilidades pertinentes para la recopilación de la información.

Se recuerda a la Srta. Jessica Mercedes Barreno Palacios, que las condiciones determinadas para el ejercicio de su investigación deberá realizarla bajo el estricto cumplimiento de las directrices emitidas por esta Institución y documentos suscritos por su persona especialmente el acuerdo de confidencialidad, además deberá entregar una copia de su Proyecto al finalizar la misma en esta Dirección Distrital.

Particular que comunico para los fines consiguientes.

Atentamente,

*Documento firmado electrónicamente*

Mgs. Monica Elizabeth Arias Bautista  
**DIRECTORA DISTRITAL 18D06**

Calle García Moreno y Simon Bolívar • Quero – Ecuador • Teléfono: 593 (03) 2746011 -  
Teléfono: 593 (03) 2746989 • www.salud.gob.ec

Documento firmado electrónicamente por Quipux

1/2

**Anexo N°1:** Aceptación de la Institución para la recolección de Información

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL PROYECTO:

"El estrés y su influencia en las funciones Ejecutivas en los profesionales del Centro de Salud Tipo B Cavallos"

INSTRUMENTO A VALIDAR: EAE "Escala de Aplicación del Estrés"

OBJETIVO GENERAL:

Investigar como el estrés influye en las funciones ejecutivas de los Profesionales del centro de salud tipo B Cavallos"

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar el nivel de Afectación de Estrés.
2. Analizar las funciones ejecutivas afectadas.
3. Establecer una propuesta para dar solución a la problemática encontrada en la institución.

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
• PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN METODOLÓGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento: SI  NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: FERNANDO REVATO ESPINOSA VILLOTA

PROFESIÓN: DOCTOR EN PSICOLOGÍA CLÍNICA; MAGISTER EN CIENCIAS PSICOLÓGICAS PSICOTERAPIA

OCCUPACIÓN: DOCTOR UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA; PSICOTERAPEUTA

  
 FIRMA DEL EVALUADOR

Fecha: 23.07.2019

Anexo N°2: Validación de la Escala de Apreciación del Estrés EAE

Fuente: Investigación

Elaborado por: La Investigadora



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL PROYECTO:

El Estrés y su influencia en las funciones Ejecutivas en los Profesionales del Centro de Salud Tipo B revalúos.

INSTRUMENTO A VALIDAR: Banfe - 2.

OBJETIVO GENERAL:

Investigar como el estrés influye en las funciones ejecutivas de los Profesionales del centro de salud tipo B revalúos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar el Nivel de Afectación de Estrés.
2. Analizar las funciones ejecutivas.
3. Establecer una propuesta para dar solución a la problemática encontrada en la institución.

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
• PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN METODOLÓGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento: SI  NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: FRAYDINO REVATO BETAUCOART ULLORA

PROFESIÓN: DOCTOR EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

OCUPACIÓN: DOCENTE UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA; PSICÓLOGO REVALÚO

  
 FIRMA DEL EVALUADOR

Fecha: 23-07-2019

Anexo N°3: Validación de la Batería Neuropsicológica BANFE

Fuente: Investigación

Elaborado por: La Investigadora





FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL PROYECTO:

"El Estrés y su influencia en las Funciones Ejecutivas en los profesionales...  
 del centro de salud Tipo B Cevallos"

INSTRUMENTO A VALIDAR: EAE "Escala de Apreciación del Estrés"

OBJETIVO GENERAL:

Investigar como el estrés influye en las funciones ejecutivas de los Profesionales  
 del centro de salud Tipo B Cevallos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar el nivel de Afectación de Estrés.
2. Analizar las funciones ejecutivas afectadas.
3. Establecer una propuesta para dar solución a la problemática encontrada en la Institución.

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
• PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN METODOLÓGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento: SI  NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Jorge Luis Cisneros

PROFESIÓN: Psicólogo Clínico

OCUPACIÓN: Docente

  
 FIRMA DEL EVALUADOR

Fecha: 23 / Enero / 2019.

Anexo N°4: Validación de la Escala de Apreciación del Estrés EAE

Fuente: Investigación

Elaborado por: La Investigadora

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN**

**NOMBRE DEL PROYECTO:**

El estrés y su influencia en las funciones ejecutivas en los profesionales del centro de salud Tipo B revalúos.

**INSTRUMENTO A VALIDAR:** Banfe - 2.

**OBJETIVO GENERAL:**

Investigar como el estrés influye en las funciones ejecutivas de los profesionales del centro de salud Tipo B revalúos.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- 1 Identificar el nivel de Atención de Estrés.
- 2 Analizar las funciones ejecutivas afectadas.
- 3 Establecer una propuesta para dar solución a la problemática encontrada en la institución.

ASPECTOS A CALIFICAR	SI -	NO
• PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN METODOLÓGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento: SI  NO

**DATOS DEL EVALUADOR**

**NOMBRE:** Jorge Luis Cisneros

**PROFESIÓN:** Psicólogo Clínico

**OCUPACIÓN:** Docente

  
 .....  
**FIRMA DEL EVALUADOR**

**Fecha:** 23/ Enero / 2019

**Anexo N°5:** Validación de la Batería Neuropsicológica BANFE  
**Fuente:** Investigación  
**Elaborado por:** La Investigadora



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL PROYECTO:

"El Estrés y su influencia en las funciones Ejecutivas en los profesionales del Centro de Salud Tipo B Cevallos"

INSTRUMENTO A VALIDAR: EAE "Escala de Apreciación del Estrés"

OBJETIVO GENERAL:

Investigar como el estrés influye en las funciones ejecutivas de los Profesionales del centro de salud Tipo B Cevallos"

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1 Identificar el Nivel de Afectación de Estrés
- 2 Analizar las funciones ejecutivas afectadas
- 3 Establecer una propuesta para dar solución a la problemática encontrada en la institución.

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
• PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN METODOLÓGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento: SI  NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Ana Ortiz

PROFESIÓN: Psicoterapeuta

OCUPACIÓN: Docencia y practica privada

FIRMA DEL EVALUADOR

Fecha: 23 / Enero / 2019

Anexo N°6: Validación de la Escala de Apreciación del Estrés EAE  
 Fuente: Investigación  
 Elaborado por: La Investigadora



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL PROYECTO:

"El estrés y su influencia en las funciones Ejecutivas en los profesionales del centro de salud Tipo B cevallos."

INSTRUMENTO A VALIDAR: Banfe - 2.

OBJETIVO GENERAL:

Investigar como el estrés influye en las funciones ejecutivas de los Profesionales del centro de salud Tipo B cevallos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar el Nivel de Afectación de Estrés.
2. Analizar las funciones ejecutivas afectadas.
3. Establecer una propuesta para dar solución a la problemática encontrado en la Institución.

ASPECTOS A CALIFICAR	SI -	NO
• PERTINENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• UTILIDAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• COHERENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• RELACIÓN METODOLÓGICA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• VIGENCIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El análisis de validación recomienda el manejo del presente instrumento: SI  NO

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Ana Ortiz

PROFESIÓN: Psicoterapeuta

OCUPACIÓN: Docencia y Práctica Privada

FIRMA DEL EVALUADOR

Fecha: 23 Enero 2019

Anexo N°7: Validación de la Batería Neuropsicológica BANFE  
 Fuente: Investigación  
 Elaborado por: La Investigadora



1

**HOJA DE RESPUESTAS**

Apellidos y Nombre: NN

Sexo: V  M  Edad: 24 Estudios / Título académico: Superior

Residencia: Ambato Profesión: Enfermera

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

G  A  S  C

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

**Ejemplo:** «Castigo inmerecido»      Sí NO      0 1 2 3      A P

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

Número de Sí		Puntuaciones en Intensidad	
En A = <u>18</u>	Total = <u>20</u>	En A = <u>50</u>	Total = <u>54</u> Percentil = <u>55</u>
En P = <u>2</u>		En P = <u>4</u>	<b>Estrés Medio</b>



Copyright © 1992 by TEA Ediciones, S.A.U. - Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid, España. Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar esta impreso en **DOS TINTAS**. Si le presentan otro en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, **NO LA UTILICE**.

Anexo N°8: Instrumento Escala de Apreciación de Estrés EAE  
 Fuente: Investigación  
 Elaborado por: La Investigadora



# Protocolo

Julio César Flores Lázaro, Feggy Ostrosky Shejet y Asucena Lozano Gutiérrez

## DATOS GENERALES

NOMBRE NN  
FECHA DE EVALUACIÓN 23 / Enero / 2019 NO. EXPEDIENTE 1  
FECHA DE NACIMIENTO 11 / Mayo / 1994 IDIOMA Castellano  
EDAD 24 GÉNERO Femenino ESCOLARIDAD Superior  
LATERALIDAD Diestra OCUPACIÓN Enfermera  
ESCOLARIDAD MADRE Secundaria ESCOLARIDAD PADRE Secundaria  
REFERIDO POR Ninguno TELÉFONO \_\_\_\_\_  
MOTIVO DE CONSULTA Evaluación Neuropsicológica de Funciones Ejecutivas.

## OBSERVACIONES MÉDICAS Y NEUROLÓGICAS

I.- Estado de alerta: conciente, somnoliento, estuporoso, comatoso, etc.

Conciente

II.- En caso de que la persona esté tomando algún medicamento, especifique cuál, la dosis y la duración del tratamiento:

Ninguno

III.- Otros exámenes: angiografía, electroencefalografía, otros.

Ninguno

IV.- Antecedentes médicos, niños, adolescentes y adultos:

Ninguno

IV.- Antecedentes médicos:

Marque con una "X" en caso de que tenga o haya tenido alguna de las siguientes enfermedades:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hipertensión Arterial                     | <input type="checkbox"/> Traumatismos craneoencefálicos |
| <input type="checkbox"/> Enfermedades pulmonares                   | <input type="checkbox"/> Diabetes                       |
| <input type="checkbox"/> Alcoholismo                               | <input type="checkbox"/> Tiroidismo                     |
| <input type="checkbox"/> Farmacodependencia                        | <input type="checkbox"/> Accidentes cerebrovasculares   |
| <input type="checkbox"/> Disminución de agudeza visual o auditiva. | <input type="checkbox"/> Otros _____                    |



Manual Moderno®

D.R. © 2014 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.  
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100, México, D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria  
Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

IMP  
100-2

0716

Anexo N°9: Batería Neuropsicológica BANFE

Fuente: Investigación

Elaborado por: La Investigadora

# Hoja de resumen BANFE

# 1

ÁREA	SUBPRUEBA	PUNTUACIÓN	
		NATURAL	CODIFICADA
<b>ORBITOMEDIAL</b>	Laberintos. Atravesar (codificado).	4	5
	Juego de cartas. Porcentaje de cartas de riesgo (codificado).	37	3
	Juego de cartas. Puntuación total (codificado).	10	3
	Stroop forma "A". Errores tipo Stroop (codificado).	9	1
	Stroop forma "A". Tiempo (codificado).	230	1
	Stroop forma "A". Aciertos.	68	1
	Stroop forma "B". Errores tipo Stroop (codificado).	18	1
	Stroop forma "B". Tiempo (codificado).	252	1
	Stroop forma "B". Aciertos.	10	1
	Clasificación de cartas. Errores de mantenimiento (codificado).	4	1
<b>SUBTOTAL</b>		<b>154</b>	<b>15</b>
<b>PREFRONTAL ANTERIOR</b>	Clasificación semántica. Número de categorías abstractas (codificado).	5	5
	Selección de refranes. Tiempo (codificado).	230	1
	Selección de refranes. Aciertos.	3	1
	Metamemoria. Errores negativos (codificado).	2	5
	Metamemoria. Errores positivos (codificado).	8	1
<b>SUBTOTAL</b>		<b>15</b>	<b>15</b>
<b>DORSOLATERAL, MEMORIA DE TRABAJO</b>	Señalamiento autodirigido. Perseveraciones (codificado).	1	5
	Señalamiento autodirigido. Tiempo (codificado).	210	2
	Señalamiento autodirigido. Aciertos.	20	1
	Resta consecutiva "A". 40-3. Tiempo (codificado).	60	5
	Resta consecutiva "A". 40-3. Aciertos.	6	1
	Resta consecutiva "B". 100-7. Tiempo (codificado).	60	5
	Resta consecutiva "B". 100-7. Aciertos.	6	1
	Suma consecutiva. Tiempo (codificado).	210	3
	Suma consecutiva. Aciertos.	12	1
	Ordenamiento alfabético. Ensayo # 1 (codificado).	3	3
	Ordenamiento alfabético. Ensayo # 2 (codificado).	0	1
	Ordenamiento alfabético. Ensayo # 3 (codificado).	0	1
	Memoria de trabajo visoespacial. Secuencia máxima.	3	1
	Memoria de trabajo visoespacial. Perseveraciones (codificado).	0	4
Memoria de trabajo visoespacial. Errores de orden (codificado).	2	4	
<b>SUBTOTAL</b>		<b>112</b>	<b>4</b>
<b>DORSOLATERAL, FUNCIONES EJECUTIVAS</b>	Laberintos. Planeación (sin salida) (codificado).	2	4
	Laberintos. Tiempo (codificado).	230	1
	Clasificación de cartas. Aciertos.	25	5
	Clasificación de cartas. Perseveraciones (codificado).	5	5
	Clasificación de cartas. Perseveraciones diferidas (codificado).	3	5
	Clasificación de cartas. Tiempo (codificado).	520	3
	Clasificación semántica. Total de categorías (codificado).	5	3
	Clasificación semántica. Promedio total animales (codificado).	15	5
	Clasificación semántica. Puntaje total (codificado).	15	2
	Fluidez verbal. Aciertos (codificado).	14	4
	Fluidez verbal. Perseveraciones (codificado).	3	2
	Torre de Hanoi 3 discos. Movimientos (codificado).		
	Torre de Hanoi 3 discos. Tiempo (codificado).		
	Torre de Hanoi 4 discos. Movimientos (codificado).	16	5
	Torre de Hanoi 4 discos. Tiempo (codificado).	210	1
<b>SUBTOTAL</b>		<b>65</b>	<b>65</b>

PUNTUACIONES TOTALES	PUNTUACIÓN NATURAL	PUNTUACIÓN NORMALIZADA	DIAGNÓSTICO
Subtotal orbitomedial	154	36	Alteración Severa
Subtotal prefrontal anterior	15	16	Alteración Leve-Moderada
Total dorsolateral (MT + FE)	237	130	Normal Alto
Total Batería de Funciones Ejecutivas	406	101	Normal

Anexo N°10: Hoja de Resumen Batería Neuropsicológica BANFE

Fuente: Investigación

Elaborado por: La Investigador

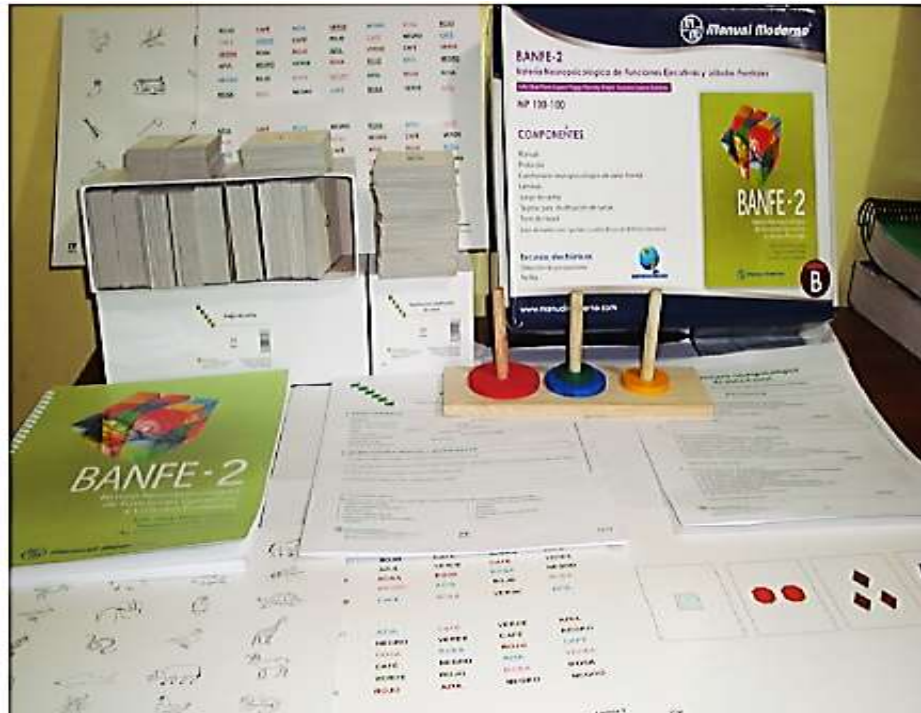


**Anexo N°11:** Centro de Salud Cevallos Tipo B  
**Fuente:** Investigación  
**Elaborado por:** La Investigadora



**Anexo N°12:** Aplicación Instrumento EAE  
**Fuente:** Investigación  
**Elaborado por:** La Investigadora





**Anexo N°13:** Aplicación Instrumento BANFE

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora



**Anexo N°14:** Aplicación de la Torre de Hanói

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigador



**Universidad Tecnológica Indoamérica**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud**  
**Carrera de Psicología**



- Hacer una lista de 4 problemas, respondiendo las siguientes preguntas.
- Organizar la lista de problemas desde el más complejo hasta el más sencillo por resolver.

<b>Preguntas a Resolver</b>	<b>Problemas</b>	<b>Organización de Problemas</b>
¿Cuál es el problema?	1 2 3 4	1
¿Cuándo ocurre?	1 2 3 4	2
¿Dónde ocurre?	1 2 3 4	3 4
¿Quién está involucrado?	1 2 3 4	

**Anexo N°14:** Lista de Problemas de forma clara y concreta

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora



**Universidad Tecnológica Indoamérica**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud**  
**Carrera de Psicología**



**Soluciones y Consecuencias Positivas/Negativas**

<b>Problema Identificado</b>	<b>Soluciones</b>	<b>Consecuencias Positivas</b>	<b>Consecuencias Negativas</b>

**Anexo N°15:** Soluciones y Consecuencias Positivas/Negativas

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora



**Universidad Tecnológica Indoamérica**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud**  
**Carrera de Psicología**



**Valoración de la Solución Seleccionada**

<b>Solución</b>	<b>Consecuencias</b>	<b>Valoración de Solución</b>
	<b>Corto Plazo:</b>	<b>0 Insatisfactoria</b>
	<b>Mediano Plazo:</b>	<b>1 Algo Satisfactoria</b>
	<b>Largo Plazo:</b>	<b>2 Moderadamente Satisfactoria</b>
		<b>3 Satisfactoria</b>

**Anexo N°16:** Valoración de Solución

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora



**Universidad Tecnológica Indoamérica**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud**  
**Carrera de Psicología**





**Resultados obtenidos luego de poner en practica la solución**

**Anexo N°17:** Resultados obtenidos luego de poner en práctica la solución

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora

 <p style="text-align: center;"><b>Universidad Tecnológica Indoamérica</b>  <b>Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud</b>  <b>Carrera de Psicología</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Encuesta para identificar habilidades para resolución de problemas</b>  <b>Robichaud (2014)</b></p>	
PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Cuál es el problema?	
¿Cuál es la situación actual	
¿Cómo le gustaría que fuera?	
¿Qué obstáculos le impiden alcanzar esta situación ideal?	
¿Qué meta desea alcanzar?	
¿Qué posibles soluciones hay para este problema?	
¿Cuál es la mejor solución?	
¿Puede llevarla a cabo realmente?	
¿Cuánto tiempo y esfuerzo le llevara?	
¿Cuáles son las consecuencias de esta solución para usted a corto y largo plazo?	
¿Qué pasos necesita seguir para aplicarla?	
¿Cómo sabrá si la solución funciona?	
¿Qué indicadores empleará para saber si las cosas van tal como estaban planeadas?	

**Anexo N°18:** Encuesta para identificar habilidades para resolución de problemas Robichaud (2014)

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** La Investigadora