



Facultad de Humanidades  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

**Crisis económica y desempleo como detonantes del trastorno  
de estrés agudo**  
(Tesis de Licenciatura)

Andrea del Pilar Calderón Monzón

Guatemala, mayo 2021

**Crisis económica y desempleo como detonantes del trastorno  
de estrés agudo**  
(Tesis de Licenciatura)

Andrea del Pilar Calderón Monzón

Lcda. Ruth Chacón de Mayen (asesora)  
Lcda. María Gabriela Aceituno Méndez (revisor)

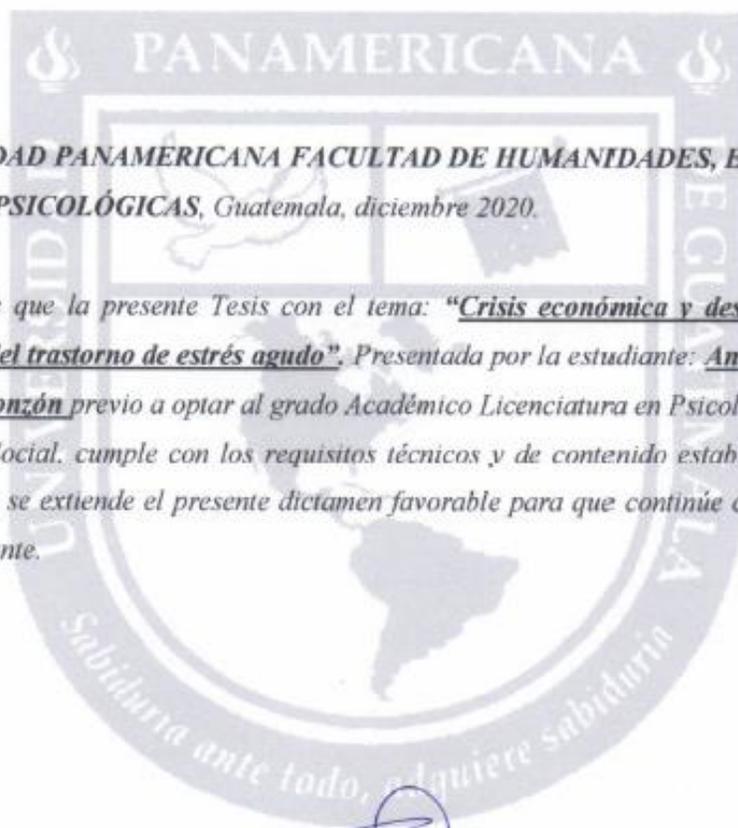
Guatemala, mayo 2021

## **Autoridades Universidad Panamericana**

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cobar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

## **Autoridades Facultad de Humanidades**

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez



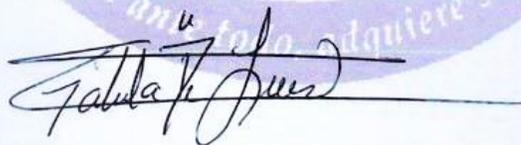
**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2020.**

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Crisis económica y desempleo como detonantes del trastorno de estrés agudo”**, Presentada por la estudiante: **Andrea del Pilar Calderón Monzón** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

  
**Lcda. Ruth de Mayen**  
**Asesora**

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, Mayo de 2021 -----**

En virtud de que la Tesis con el tema. **“Crisis económica y desempleo como detonantes del trastorno de estrés agudo”**, Presentada por el (la) estudiante; **Andrea del Pilar Calderón Monzón**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



**Licda. María Gabriela Aceituno Méndez**  
**Revisor**

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA  
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, mayo 2021. \_\_\_\_\_

En virtud que la presente Tesis con el tema: "Crisis económica y desempleo como detonantes del trastorno de estrés agudo", presentado por el (la) estudiante: Andrea del Pilar Calderón Monzón, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.



M.A. Elizabeth Herrera de Tapia  
Decano  
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

**Nota:** *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

## Contenido

<b>Resumen</b>	i
<b>Introducción</b>	ii
<b>Capítulo 1 Marco Referencial</b>	
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	3
1.3 Justificación del estudio	4
1.4 Pregunta de investigación	5
1.5 Objetivos	5
1.5.1 Objetivo general	5
1.5.2 Objetivo específico	6
1.6 Alcances y límites	6
1.6.1 Alcances	6
1.6.2 Límites	6
<b>Capítulo 2 Marco Teórico</b>	
2.1 Trastorno de estrés agudo	8
2.2 Factores que influyen en el trastorno de estrés agudo en adultos, causados por la crisis económica y desempleo	10
2.3 Estrés	13
2.4 Consecuencias del estrés agudo en la vida adulta	14
2.5 Estrés, desempleo y crisis económica	19
<b>Capítulo 3 Marco Metodológico</b>	
3.1 Método	24
3.2 Tipo de investigación	25

3.3 Niveles de investigación	26
3.4 Pregunta de investigación	26
3.5 Variables	26
3.6 Procedimiento	26
<b>Capítulo 4 Discusión de resultados</b>	
4.1 Discusión de resultados	28
<b>Conclusiones</b>	30
<b>Recomendaciones</b>	31
<b>Referencias</b>	32
<b>Anexos</b>	34
<b>Lista de tablas</b>	
Tabla de variables	35

## **Resumen**

La crisis económica y el desempleo son factores que han afectado a la sociedad desde tiempo atrás, esto ha afectado a las familias, en el estilo de vida y la salud, se ve afectada la persona que ha sido desempleada o que tiene algún tipo de crisis económica. Estos sucesos producen sentimientos de estrés, angustia, preocupación, sentimiento de fracaso e inutilidad. A su vez, estos causan reacciones fisiológicas en las personas como problemas intestinales, sistema inmunológico bajo, dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad y complicaciones en las relaciones interpersonales, entre otros.

Este trastorno evoluciona en un lapso corto de tiempo por lo que se indagó la reacción de las personas al recibir la noticia de un despido o las personas que tienen dificultad económica para subsistir. Así mismo se investigó sobre los factores que influyen en el desempleo y despido de las personas en la actualidad. Se sabe que con el tiempo los empleos cambian los requerimientos y eso obliga a los individuos a actualizarse y aprender nuevas habilidades de lo contrario no tendrán el empleo que desean para vivir.

Por lo anteriormente mencionado se investigaron los factores que influyen en el estrés y los tipos de estrés existentes. Se sabe que el estrés causa trastornos de corta y larga duración, esto depende de si los síntomas son tratados o no. Por lo que se enfatizó en el trastorno de estrés agudo que es mayormente conocido como consecuencia en la pérdida de actividad laboral y crisis económica que se puedan generar.

## **Introducción**

El desempleo y la crisis económica han afectado a la sociedad desde la antigüedad. En la era Neolítica se comenzó a trabajar con el fin de sobrevivir y de cubrir necesidades básicas del ser humano. Con el tiempo se fue evolucionando, realizando trueque con el fin de obtener lo necesario hasta que apareció el dinero. Este trajo intercambio de bienes y de habilidades por remuneración. Con la industrialización se generó oportunidades de trabajo, con eso estabilidad y un mejor estilo de vida para las personas.

Con el tiempo y con el uso de las tecnologías, esto ha ido cambiando. Actualmente es difícil conseguir un empleo, si los conocimientos no son altamente competentes, y para solicitar, se deben de llenar ciertos requisitos, los cuales, lamentablemente no todos cumplen ya sea por la edad, por no llenar los requisitos esperados, o por no cumplir con las exigencias del trabajo. Hay desempleo sin contar el gran número de personas que no terminan sus estudios básicos o de nivel medio.

Por consiguiente, los factores señalados influyen en una crisis económica y un alto índice de desempleo que se vive en la actualidad. Las personas que sufren de desempleo repentino o que están pasando por una crisis económica padecen síntomas de estrés, como, irritabilidad, problemas del sueño, problemas en las relaciones interpersonales, sistema inmunológico débil, por lo que están propensos a enfermedades; entre otros.

Los síntomas mencionados se relacionan con el trastorno de estrés agudo, el cual surge luego de un trauma o de una noticia que desestabiliza a la persona. Es necesario establecer si hay una relación entre el trastorno de estrés agudo y el desempleo y crisis económica, debido a que los índices de desempleo aumentan con los años y con ello la inestabilidad emocional y deterioro en la salud de las personas.

# Capítulo 1

## Marco Referencial

### 1.1. Antecedentes

Históricamente el trabajo ha tenido un papel central en la sociedad y vida de las personas. El mismo garantiza que una persona pueda subsistir y pueda mantener a la familia, también proporciona bienes necesarios para la existencia. Por el trabajo el ser humano comienza a conquistar su propio espacio y de esta manera la consideración de los demás, lo cual contribuye a mantener satisfacción personal y realización profesional, sin mencionar el aporte que hace a la sociedad y empresa para la cual labora. De la misma manera cuando no hay una actividad laboral no se recibe la remuneración para poder subsistir.

Según Granado, (2014) informa que:

Las distintas situaciones de nuestra vida laboral afectan a nuestro mundo emocional e influyen sobre nuestra salud (mental): no es lo mismo disponer de un trabajo fijo que eventual, bien o mal remunerado, con o sin derechos laborales, adecuado a nuestras competencias profesionales o no (p. 387).

Como se menciona anteriormente el ámbito laboral afecta el bienestar mental del ser humano si este no tiene el ingreso suficiente para subsistir, causándole estrés y ansiedad. Desde la antigüedad las personas han buscado formas de ser capaz de lograr lo que necesitamos para vivir, algunos de los empleos realizados son informales, lo que significa que cuando no se cuenta con un sueldo fijo ni tampoco se cuenta con prestaciones del trabajo, se tiende a desbalancear el estado de ánimo.

La Organización Mundial de la Salud –OMS (2004)- define el estrés laboral como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus

conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (párr. 3).

Según la OMS define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”, en este caso la acción puede ser negativa afectando la salud y bienestar del individuo; causando problemas para concentrarse, inseguridad, temor, palpitaciones, sudoración, dificultad para tomar decisiones asertivas, dolores de cabeza y cuerpo, mareos, aumento de la ingesta de alimentos, aumentos de uso de sustancias como tabaco o alcohol. Teniendo en cuenta que cada persona se verá afectada de diferente forma a causa del estrés.

Cajamarca, E. (2015) afirma que:

Debido a los cambios tecnológicos que ha habido se ha producido unos cambios en el trabajo lo que conlleva a que la realización de las tareas propias del trabajo requiera más de un esfuerzo mental e incluso emocional y no tanto físico. Estos cambios vienen acompañados de una fuerte inestabilidad laboral, cambios forzosos de puesto de trabajo, fragmentación de la carrera laboral, jubilación anticipada y pérdida de empleo esto comporta a que el trabajador tenga problemas de salud.

(p.11)

En la actualidad los avances tecnológicos han tenido un gran auge en las empresas y empleos por lo que las personas deben de estar actualizadas a estas innovaciones porque de lo contrario son despedidos o terminan sin empleo. Existe un gran número de personas con experiencia, años laborando en el mismo lugar que son remplazadas por personas jóvenes, con conocimientos en tecnología y con una remuneración menor.

## 1.2. Planteamiento del problema

La falta de empleo se ha convertido en una condición que ha aumentado con el paso del tiempo, debido a que los solicitantes no llenan los requisitos requeridos para un puesto disponible. Esta situación se ve agravada por la recesión económica y por la ineficacia de los gobiernos para combatir o tomar las medidas necesarias para mejorar esta situación la cual afecta a una gran parte de la población.

Según García (2013), establece que:

En ocasiones no nos damos cuenta de que nuestro trabajo es mucho más que el dinero o el tiempo que invertimos en desarrollarlo. Es una fuente indiscutible de bienestar psicológico y social, una actividad que marca en gran medida nuestro tiempo a lo largo del día, nuestras relaciones con las personas ajenas al ámbito familiar, nuestros objetivos y nuestro estatus dentro de la sociedad. (párr.5).

Las personas construyen su nivel profesional a lo largo de la vida, comenzando con el primer empleo, estas oportunidades ayudan a tener experiencia laboral, a desenvolverse en un ámbito profesional y les proporciona estabilidad económica. Con el paso del tiempo la persona busca mejorar el ingreso cambiando de trabajo u otras oportunidades con mayor beneficio, de esta forma adquiere mayor experiencia y podrá alcanzar metas propuestas y mejorar el estilo de vida.

Por consiguiente se encuentran las personas que han perdido el empleo, por distintas situaciones, y que se les dificulta encontrar un nuevo trabajo debido a que, en estos días, la mayoría de las empresas, solicitan experiencia mínima de 2 años de ejercer en una actividad como empleo. Esto se debe a que no están en la disposición de capacitar a los empleados nuevos por falta de recursos humanos o de tiempo. Como consecuencia la persona vive en un estado de estrés por no tener ingreso para pagar vivienda, alimento, necesidades básicas que el ser humano necesita para desenvolverse y desarrollarse de una forma correcta.

De esta manera Gascón, S., Olmedo, M., Bermúdez, J., García, J., Ciccotelli, H. (2003) establecen que “el malestar psicológico de los desempleados no se debe únicamente a la falta de recursos económicos, sino sobre todo a la ruptura que supone esta situación y que puede propiciar trastornos afectivos o psicofisiológicos” (p. 10).

Estos trastornos pueden ser dañinos a largo plazo debido a que si no se tratan, las personas pueden generar trastornos depresivos, de ansiedad o de estrés. Como resultado de los síntomas generados a largo plazo se tomará en cuenta el trastorno de estrés agudo que presentan los adultos en situaciones de crisis económica y desempleo. Los síntomas de este trastorno deterioran a la persona desde lo psicológico. Las personas presentan síntomas de baja autoestima, fracaso, desesperanza, percepción negativa de sí mismo por haber fallado e inseguridad, entre otros. Estos síntomas pueden agravarse con el paso del tiempo, si no se consigue trabajo rápidamente.

Para ello este tipo de investigación puede llevar datos actualizados que contribuyan a una expansión de información, con la cual se puedan tomar ideas para accionar e intervenir en un estado de prevención, de tal forma que contribuya a luchar contra la apatía en la que se encuentran algunos individuos de la sociedad que actualmente se encuentren sin empleo.

### 1.3. Justificación del estudio

La situación actual, representada por un nivel alto en desempleo origina la aparición del estrés, en personas desempleadas, donde lo que se activa es la inseguridad del diario vivir y temor hacia el futuro. Quedar desempleado y no lograr conseguir trabajo genera niveles de estrés elevado, no solo por la angustia causada por el riesgo de quedar desempleado sino también por la inseguridad generada al no saber cómo se conseguirá dinero para generar ingresos.

Para García (2013) “La inutilidad, la culpabilidad o la desesperanza son también sentimientos que pueden embargarnos e incrementar nuestros niveles de estrés negativo, en especial cuando vemos

prolongada la situación de desempleo por no encontrar un nuevo puesto de trabajo.” (párr. 2) Los sentimientos de culpa traen consigo malestar físico hacia la persona que los padece.

Según lo planteado anteriormente se puede decir que el estrés afecta a una persona de forma física, psicología y emocional, lo que genera malestar en todos los ámbitos social, familiar y personal. Por lo que es importante detallar y conocer los síntomas y signos del trastorno de estrés agudo y conocer los tratamientos y recomendaciones para mejorar la salud y bienestar de las personas con este tipo de trastorno causado por factores de estrés, en este caso desempleo y crisis económica.

Según Cólica, P. (2015) los síntomas fisiológicos y psicológicos del estrés son: náuseas, fatiga, aislamiento social, ánimo depresivo, dolores de cabeza, trastornos del sueño, fiebre, problemas gastrointestinales, debilitamiento del sistema inmunológico y diabetes. (p. 75) Estos síntomas se presentan y se pueden agravar con el paso del tiempo. Por ejemplo, cuando una persona pasa más de 1 año en búsqueda de empleo y no lo consigue.

En Guatemala no existen programas que brinden apoyo a las personas que no pueden subsistir como lo tienen los países desarrollados. Es importante analizar las causas del desempleo y lo que genera en las personas para que en un futuro se puedan realizar programas que ayuden al bienestar de las personas con crisis económica y que se encuentran desempleados. Por consiguiente, es importante llevar a cabo esta investigación de estudio para presentar y contribuir con la población guatemalteca debido a que no existen.

#### 1.4. Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación del trastorno de estrés agudo en adultos, causados por la crisis económica y desempleo?

#### 1.5. Objetivos

##### 1.5.1. Objetivo general

Explicar los factores que influyen en el trastorno de estrés agudo en adultos, causados por la crisis económica y desempleo

### 1.5.2. Objetivos específicos

- Describir el trastorno de estrés agudo
- Identificar los factores de crisis económica y desempleo
- Enunciar las consecuencias de estrés agudo en la vida adulta

## 1.6. Alcances y límites

### 1.6.1 Alcances

Con respecto a los alcances, se obtuvo la información sobre lo que es el estrés, el trastorno de estrés agudo, también la descripción de los factores que influyen en el desempleo y cómo estos se relacionan entre sí. Por otro lado, las fuentes consultadas fueron de apoyo para describir el trastorno de estrés agudo, los síntomas y los factores que detonan este trastorno. Se buscó analizar y relacionar estas variables. La investigación fue documental por lo que se indagó con la teoría necesaria en la investigación que fundamente la hipótesis entre relación del trastorno de estrés agudo con el desempleo.

### 1.6.2 Límites

Los límites en la investigación fueron la falta de evaluaciones o pruebas a un grupo de personas para realizar un estudio de campo el cual tendría la finalidad de documentar datos en una población guatemalteca. Por otro lado, los pocos recursos bibliográficos recientes que se encontraron, la mayoría de los recursos encontrados eran de más de 6 años de antigüedad y no se encontraron, en gran número, fuentes bibliográficas recientes.

## **Capítulo 2**

### **Marco Teórico**

A lo largo de la historia, la humanidad ha buscado satisfacer sus necesidades y de acuerdo con McNeill, W. (1986) quien menciona que en el periodo Neolítico se comenzó a utilizar herramientas para la agricultura con lo cual se formaron asentamientos. Con el paso del tiempo se utilizaron a los animales para ayudar con las cosechas lo que se generó las mismas, suficientes para poder comerciar y no solo para subsistir. Poco a poco los asentamientos se formaron en ciudades con diferentes especializaciones. Con esto surgió el trueque, comercio primitivo, el cual se basaba en el intercambio de bienes para un beneficio mayor. (p.3).

Las ciudades pequeñas se convirtieron en grandes ciudades y los avances tecnológicos forzaron a las personas a utilizar monedas en lugar del trueque porque se dieron cuenta que los objetos que intercambiaban podrían tener más valor. El tipo de moneda utilizado variaba según la ubicación por lo que el dinero manejado no tenía valor si se usaba en otra ciudad. Esto generó un avance en el comercio.

Mientras crecían las ciudades y se desarrollaban, estas buscaron expandirse hacia otros horizontes. Esto trajo una nueva forma de comercio llamadas rutas comerciales, en donde se buscaba conocer e importar productos de necesidad hacia otras ciudades con el fin de obtener bienes y recursos monetarios.

Con el tiempo se necesitó de un lugar para almacenar el dinero y esto llevó al nacimiento de los bancos, lugares en donde las personas pueden conservar su dinero sin miedo a perderlo o a que sea robado. También permitía que las personas viajaran a otros lugares y que pudieran extraer dinero sin ningún problema.

Sin embargo, es importante mencionar que los inicios del trabajo se remontan a los inicios de la humanidad. Los seres humanos han buscado formas de subsistir y llenar las necesidades básicas

como conseguir comida, agua potable, un refugio y prendas para protegerse del clima. El empleo también fortalece las relaciones sociales entre las personas.

Con el desarrollo del comercio y de los diferentes empleos, las personas se han visto en la necesidad de especializarse en alguna materia, de su interés, con el fin de contribuir a la sociedad y por consiguiente que le sea retribuido de forma económica para que pueda satisfacer las necesidades que se le presentan.

En la actualidad los humanos se deben de especializar y estudiar para poder ejercer en el campo que les interese, estas carreras pueden durar un periodo de 4-5 años para graduarse en alguna especialidad en Guatemala. En otras ocasiones las personas ejercen debido a que las profesiones que desean ejercer son técnicas por lo que no les lleva tantos años aprender a ejercer, puede tomar entre 2-3 años en poder profesar. También se debe remarcar que hay trabajos informales en los que las personas tienen empleos o negocios que generan ganancias día a día.

Los aspectos mencionados anteriormente son esenciales para el desarrollo profesional de las personas. Todos los seres humanos se proponen metas que desean alcanzar con el fin de tener una mejor calidad de vida y lo logran por medio de una ocupación laboral. Por tal motivo contar con un empleo estable es importante debido a que el ingreso ayudará a financiar los pagos de bienes como agua, luz, internet, vivienda, alimento, entre otros. A esto se le debe agregar que el ser humano busca superarse económicamente y desea tener lo mejor e ir creciendo en su ámbito laboral.

Pero ¿qué sucede cuando no se logra tener una estabilidad económica para satisfacer las necesidades básicas ni se logra mejorar en el estilo de vida? estas interrogantes generan malestar en las personas que lo viven día con día y se enfrentan a una dura realidad en la que deben sobrevivir con el mínimo ingreso y poder mantener a la familia.

## 2.1 Trastorno de estrés agudo

Se puede definir como una experiencia traumática a un suceso que es desastroso o que causa un dolor extremo, para quien lo sufre, padece o experimenta; estos sucesos causan malestar físico y psicológico. Existen varios eventos traumatizantes como: pérdida de un ser querido, desastres naturales, pérdida del empleo, ser víctima de violencia o de algún tipo de accidente, entre otros.

De acuerdo con Halgin, R. y Krauss, S. (2009) “algunas personas desarrollan un trastorno por estrés agudo poco después de un evento traumático. En esta condición el individuo desarrolla temor intenso, impotencia u horror. Pueden aparecer síntomas como sentirse paralizado, desprendido y amnesia sobre el evento.” (p. 183).

Es común que las personas afectadas por situaciones traumáticas sufran reacciones emocionales intensas. La persona puede volverse más irritable de lo usual, y su estado de ánimo puede cambiar de forma sin precedentes. Puede sentirse ansiedad o nerviosismo, e incluso con depresión. Debido a que estos síntomas permanecerán por un periodo largo, si éste no es tratado a tiempo. Existen varias medidas que se pueden tomar para contribuir a la recuperación del bienestar emocional y del sentido de control luego de un desastre u otra experiencia traumática. Las personas que han pasado por trauma reviven el evento, ya sea por medio de sueños recurrentes, imágenes y episodios de ese momento.

Según indica el DSM-5 los síntomas característicos del trastorno de estrés agudo es el desarrollo de síntomas con una duración de 3 días a 1 mes tras la exposición a uno o más eventos traumáticos. La presentación clínica del trastorno de estrés agudo puede variar según la persona, pero normalmente implica una respuesta de ansiedad. (p. 281).

Cada persona experimenta síntomas variados y con un nivel diferente. Todo esto depende del trauma y de la resiliencia de la persona para poder sobrellevarlo de una forma adaptativa. En el caso de las personas que sufren de un despido imprevisto se vuelve un factor estresante el cual

puede causar síntomas del estrés agudo al pensar en los compromisos que se generan diariamente los cuales no podrán solventarse en determinado momento.

En el DSM-5 establece que los sueños angustiosos pueden contener temas que son representativos o de temática relacionada con las principales amenazas que participan en el evento traumático. También establece que los estados disociativos pueden durar desde pocos segundos hasta varias horas, o incluso días, durante los que se reviven los detalles del evento. (p. 282).

Los estados disociativos son sueños o imágenes recurrentes que reviven la experiencia traumática. Estos estados crean una inestabilidad emocional en las personas que lo han experimentado, generando irascibilidad, depresión, falta de concentración y por sobre todo problemas para conciliar el sueño.

Según el DSM-5 indica que los individuos con trastorno de estrés agudo pueden estar irascibles e incluso pueden presentar comportamientos de agresión verbal y/o física ante la más pequeña provocación. Asimismo, presentan problemas para concentrarse en las actividades diarias y para recordar hechos cotidianos. (p. 283).

Las actividades cotidianas alteran o ponen de mal humor a la persona y también en un estado de tristeza por no ser capaz de hacer lo que antes realizaba sin problema. Pasarán de estar tranquilos a alterarse rápidamente cuando se les provoca en lo más mínimo. Lo que creará conflictos entre familiares y amigos. Al tener conflictos con la red de apoyo cercana, puede llegar a aislarse y evitar actividades placenteras y sociales que lo puedan beneficiar.

## 2.2 Factores que influyen en el Trastorno de estrés agudo en adultos, causados por la crisis económica y desempleo

Los seres humanos han encontrado en el empleo un fin por el cual vivir, por medio del trabajo buscan tener una estabilidad, formar una familia y tener comodidades que les ayuden a tener una vida plena y tranquila. Todo esto es posible gracias a la remuneración económica que el trabajo

provee. Dependiendo del trabajo se tiene un estatus social, estabilidad económica así como ayuda a un crecimiento personal. Lamentablemente todo eso se viene abajo cuando la persona queda desempleada causando un gran malestar en todos los ámbitos de la vida.

De acuerdo con Barillas R. (2015) en la tesis “*efectos psicosociales de la desvinculación laboral, sin acompañamiento psicológico*” en donde postula que las personas buscan un trabajo y con el tiempo adquieren una visión y una identidad social y personal. Pero esta visión se ve afectada en lo que respecta a los que están desempleados, debido a que no solo presentan carencia de recursos económicos, sino que también existe la posibilidad de generar trastornos afectivos. Existen estudios que demuestran que hay una relación entre el desempleo y surgen consecuencias psicológicas como sentimientos de inseguridad, fracaso, preocupación y ansiedad. (p. 5).

Luego de la pérdida del empleo el individuo puede pasar emocionalmente por etapas. La primera etapa es la negación a la situación, como si estuviera en descanso o vacaciones. Por ejemplo, empiezan a arreglar la casa, descansan o realizan actividades que, a causa de la falta de tiempo, habían dejado de hacer. Después de esta etapa surge la búsqueda de empleo y al no encontrar uno comienzan a manifestarse los sentimientos de ansiedad, estrés, irritabilidad y sentimientos de fracaso. Estos sentimientos pueden durar meses y posteriormente, si no son tratados, pueden tornarse en una patología.

Según la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA) (2015) en la guía “*Cómo abordar el desempleo en la familia*” el desempleo no solamente afecta al ser humano de manera emocional, sino que también afecta en las relaciones interpersonales. Se muestra una disminución en contacto social y familiar. La persona desempleada comienza a tener una percepción de desvalorización ante los demás lo que causa que se excluya de los eventos sociales. Por lo tanto, genera conflicto entre familiares y pone en riesgo la red de apoyo de la que se dispone. (p.15).

Como consecuencia los familiares perciben al desempleado como quien tiene un problema y con el tiempo el problema se torna personal para cada integrante de la familia, provocando que existan

más conflictos entre ellos. Se ignora por completo el sentimiento de fracaso laboral que pueda estar sintiendo la persona que fue despedida.

Se puede decir que un problema laboral se puede agravar afectando al círculo familiar y social lo que afecta el modo de afrontarlo como un grupo de apoyo. Por lo que se debe remarcar que el rol de la familia es importante en estos casos para encontrar el apoyo y comprensión en lugar de críticas hacia el despido.

Por consiguiente, si la persona no cuenta con redes de apoyo se expondrá a padecer respuestas psicológicas inadecuadas. Debido a esto es importante el apoyo social que se le puede brindar, con el objetivo de que el sujeto sienta apoyo y un lugar seguro en donde pueda liberar la carga emocional que lleva consigo.

En ese mismo contexto Martins, A. (2017) en la tesis “*la crisis financiera y el desempleo: análisis de su impacto psicológico*” establece que el desempleo surge de la falta de correspondencia entre las necesidades del empleo y el nivel de cualificación de los empleados. Lo cual lleva a las empresas a buscar personas con experiencia y conocimiento con el objetivo de mejorar ganancias y bajar costos en sueldos. (p. 19).

No solamente el desempleo tiene efectos negativos en la salud mental de las personas, pues la crisis económica está relacionada con ansiedad causada por tener, cada vez, gastos y ningún ingreso. Por consiguiente, el individuo no solo se enfrenta al desempleo sino también a la crisis económica lo que conlleva un estado de estrés recurrente como medio para afrontar la situación.

Todos los factores mencionados anteriormente son estresores e influyen en el estado mental de la persona provocando un deterioro a nivel emocional y de afrontamiento a la situación. Si estos factores no son tratados pueden generar patologías con efectos negativos en los ámbitos de la persona, interno y externo, y cómo estos pueden relacionarse al trastorno de estrés agudo.

## 2.3 Estrés

Las respuestas adaptativas que se generan a causa del estrés tienen un motivo en las personas, en la antigüedad esas respuestas ayudaban a huir o afrontar una situación de peligro que ponía en riesgo la vida. La energía se mueve rápidamente para que los músculos tengan recursos metabólicos de manera inmediata. Hay un aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, también la presión sanguínea aumenta con el objetivo de transportar de manera eficiente y rápido el oxígeno y los nutrientes. Por otro lado, los sentidos se agudizan y la percepción del dolor queda reducida. Por último, la digestión queda paralizada porque supone un gasto energético.

Según Cabanyes, J. y Monge, M. (2017) menciona que:

El estrés se puede definir como el resultado del impacto de un conjunto de estímulos (estresores) en un individuo cuyo cerebro, al analizar o evaluar su fuerza o gravedad, emite una respuesta de alarma o de activación no específica que, a su vez, dispara una serie de respuestas adaptativas a través de la huida o afrontamiento de la situación. (p. 278).

Es así como surge la pregunta ¿qué sucede cuando estas respuestas adaptativas se dan de forma constante? las consecuencias serían negativas, por ejemplo, disminución de las reservas de energía, aumento del riesgo de desarrollar enfermedades, probabilidad de desarrollar hipertensión y problemas en el sistema cardiovascular, sufrir problemas gastrointestinales, por último, el sueño y el estado de ánimo se verían afectados.

De acuerdo con Según Cabanyes, J. y Monge, M. (2017) se puede clasificar el estrés en tres fases:

- Estadío 1: reacción de alarma, en esta fase la persona se encuentra en un tipo de shock somático generalizado y aquí es donde se activan los mecanismos de defensa del cuerpo.
- Estadío 2: fase de resistencia, en esta fase se produce una reducción de la respuesta de alarma y se comienza a afrontar la situación que genera estrés por medio de la homeostasis.
- Estadío 3: fase de agotamiento, aquí los órganos entran en un estado de depleción lo que causa una lesión en el órgano. Si llegara a afectar todo el cuerpo, la situación de estrés puede acabar con la vida de la persona. (p.279).

Según con los estadios descritos anteriormente se puede establecer el estrés en tres etapas las cuales tienen efectos diferentes en el cuerpo. Tomando el primer estadio se puede decir que es una reacción normal ante una situación de estrés, por ejemplo, cuando se vive un evento traumático como un asalto o un accidente. Para el segundo, el cuerpo comienza a asimilar la reacción del estrés y se busca formas de afrontarlo. En el último, los niveles de energía disminuyen por lo que el cuerpo y órganos comienzan a debilitarse.

## 2.4 Consecuencias del estrés agudo en la vida adulta

Las personas han pasado por momentos que les generan estrés, ya sea por accidentes, desastres naturales, alguna noticia desagradable, exámenes, entre otros. Estos factores generan un malestar significativo a nivel físico y emocional. Físicamente se sube el ritmo cardíaco, el sistema digestivo se detiene y se activan los músculos necesarios que reaccionan ante la decisión de enfrentar el suceso o huir de él. Por consiguiente las emociones se desbordan y se entra en un estado de preocupación, angustia, temor, inseguridad, etc. Si estos síntomas perduran por un periodo largo las consecuencias en la salud emocional y fisiológica son negativas.

Según Delgadillo, R., Barradas, M. y Mora, J. (2018) hace saber que el estrés agudo es el más común, el cual surge de exigencias del pasado y del futuro cercano. Este tipo de estrés puede ser agradable y emocionante en dosis pequeñas, pero cuando las dosis son elevadas puede ser agotador. Como, por ejemplo, una caminata por una montaña en la mañana puede ser estimulante, pero la misma caminata al final del día puede ser tediosa y agotadora. (párr. 1).

De acuerdo con Delgadillo, padecer de estrés de forma diaria puede causar dolores de cabeza, malestar estomacal, defensas bajas, cambios de humor, irritabilidad, depresión y ansiedad. También se puede presentar dolor de espalda, tensión en los músculos, acidez, estreñimiento, diarrea, presión alta, sudoración en las manos, migrañas y dolor en el pecho. A pesar de todos los síntomas que se pueden generar a causa del estrés agudo, este se puede tratar con técnicas de relajación, autocuidado y terapia.

De acuerdo con Delgadillo, R., Barradas, M. y Mora, J. (2018) establecen que, por otra parte, está el estrés agudo episódico el cual es recurrente y se da en personas que tienen poco tiempo para realizar las cosas que se proponen, asumen demasiadas responsabilidades, no se pueden organizar debido a la cantidad de tareas que se autoimponen y son incapaces de organizarse. Estas personas son catalogadas como hostiles, irritables, ansiosas o tensas, debido al estado de ánimo con el que permanecen constantemente. (párr. 3).

Se debe tomar en cuenta los síntomas expuestos anteriormente y relacionarlo en cómo estos síntomas se presentan en personas que se encuentran en una crisis económica o están desempleados. Los síntomas pueden agudizarse y empeorar provocando problemas familiares y en sus relaciones interpersonales. Poco a poco estos factores estresantes, crisis económica y desempleo, van afectando la calidad de vida de las personas y la van desgastando.

Se puede observar a personas que se refugian en los vicios, alcohol y drogas, así con depresión por no visualizar una salida al problema. Lo que es desconsolador es que la persona que padece de estrés agudo se acostumbra a ese estado haciendo que, el tratarlo y manejarlo sea un trabajo arduo.

También se debe mencionar, según Delgadillo, R., Barradas, M. y Mora, J. (2018), el estrés crónico, el cual destruye y deteriora el cuerpo, mente y la vida de la persona que lo padece. Se llama crónico porque se da cuando el estrés es constante en la vida diaria y por un periodo extenso de tiempo. Algunos ejemplos de situaciones que producen estrés crónico son: empleo que no le agrada, matrimonios infelices, deudas acumuladas por un largo periodo de tiempo, falta de empleo, entre otros. (párr. 1).

Básicamente, en otras palabras, es cuando ya no se ve una salida para una situación, por consiguiente, ya no se busca una salida ni una solución. Llega a resignarse a la situación que le causa malestar y deja por un lado toda capacidad de adaptación o de resiliencia que pudo tener. Este tipo de estrés puede afectar la personalidad y el sistema de creencias se distorsiona, por una visión desalentadora del futuro y de la vida.

Las personas con estrés crónico se acostumbran a tenerlo en la vida diaria, por lo que no da la importancia que se necesita. Así mismo cuando se presenta un evento estresante, evento nuevo reconocen el estrés que están sintiendo, lo reconocen y se preocupan para cambiar esa situación o para tratar de superar ese estrés.

El estrés crónico daña el cuerpo de tal forma que las personas terminan con crisis nerviosas fatales, ataques al corazón, apoplejías, cáncer y cuando los pensamientos son recurrentes y tristes se puede llegar al suicidio. Es peligroso ya que es silencioso, no existe una percepción de lo que está sucediendo y cuando hay complicaciones médicas o suicidio, muchas veces no lo relacionan con el estrés con el que se vivía.

Según Redolar, D. (2015) “la psiconeuroinmunología es la disciplina que estudia las interacciones entre el sistema nervioso, el sistema inmunitario y el sistema endocrino.” Básicamente analiza cómo es que los factores psicológicos influyen sobre el estado general de salud de una persona. (p. 55).

La psiconeuroinmunología es una ciencia que estudia las relaciones que existen entre el sistema inmune, el que se encarga de defender el cuerpo ante agentes extraños, sistema endocrino, el cual es el encargado de segregar sustancias para la regulación de las funciones del cuerpo y el sistema nervioso, el cual es el responsable de recibir información y regular las reacciones del cuerpo. Estos sistemas están relacionados entre sí y los factores psicológicos influyen sobre el funcionamiento de estos sistemas, ya sea para su beneficio o de forma negativa. Por esta razón algunas personas se ven afectadas de los nervios, del corazón o se enferman con regularidad por alguna emoción o afección psicológica no tratada.

Según el autor anterior, esta rama surge gracias a tres enunciados:

- Riley y colaboradores demostraron que el estrés psicológico en animales aumentaba la morbilidad y mortalidad causadas por tumores estimulados de forma experimental.
- Estudios que demostraron que el estrés y la ansiedad influyen en la disminución de la respuesta del sistema inmune lo cual aumenta la probabilidad de padecer enfermedades infecciosas.
- En los ochenta, Robert Ader y Nicholas Cohen definieron que la inmunodepresión puede convertirse en una respuesta condicionada. (p.56).

Según lo mencionado anteriormente se puede determinar que hay estudios que demuestran los efectos negativos que tiene el estrés hacia la salud del ser humano, ya sean de forma física o mental. Dañando el sistema inmunológico, lo que expone a las personas a padecer enfermedades infecciosas o nerviosas.

Se debe tener en cuenta que el sistema inmunitario trabaja en conjunto con el sistema nervioso y con el endocrino, estos cumplen un papel importante en funciones que desempeña el cuerpo los cuales se relacionan entre sí para funcionar de forma adecuada. Hoy en día, gracias a los avances

médicos, se sabe que el sistema inmune puede alterar la actividad de los sistemas nervioso y endocrino. (p.57).

La mayoría de las personas tienen memoria selectiva, solo se almacena una parte de toda la información que se recibe a diario. Las emociones juegan un papel importante en la memoria. Para que un recuerdo quede grabado en la mente se tuvo que haber experimentado una emoción fuerte en ese momento, de tal manera que el cerebro lo procesa como un evento importante y que se debe conservar. Las situaciones con carga demasiada carga emocional son relevantes por sobre las situaciones neutras.

De acuerdo con Redolar, D. (2015) describe dos autores, Larry Cahill y James L. McGaugh, los cuales proponen que los eventos emocionalmente activadores y estresantes aumentan la memoria debido a que ponen en marcha sistemas que se encargan de regular el almacenamiento de la información que se está recibiendo en ese momento. En este proceso una parte del cerebro juega un papel esencial, la amígdala, la cual es la encargada de la regulación de emociones. (p.86).

En la amígdala hay sustancias que se ven implicadas en este proceso como: adrenalina, noradrenalina y glucocorticoides. Estas son las que afectan en la moderación de la información que se almacena en la corteza, causando problemas para almacenar información en situaciones de estrés agudo.

Como se menciona anteriormente las emociones fuertes, en este caso el estrés agudo, afecta también el proceso de almacenaje de información. Es por eso que hay ocasiones en que las personas no recuerdan sucesos en donde experimentaron niveles de estrés alto. Este puede generar cambios a nivel cerebral, como afectar los mecanismos de plasticidad sináptica, cambios morfológicos e incluso la muerte celular.

Conforme se envejece la capacidad para almacenar nueva información se estropea, por ejemplo, un anciano puede olvidar si tomo la pastilla en el almuerzo, pero no olvidar lo que vivió en la guerra. Esto se debe a que en la guerra tuvo situaciones de estrés que quedaron grabadas en la

corteza, a pesar de esto pueda ser que le sea difícil narrar los hechos que vivió debido a que el hipocampo, la parte que se encarga de articular las palabras, se deteriora con el paso del tiempo. En situaciones de estrés crónico el proceso de almacenar información relevante se ve dificultada por el hecho de que se está viviendo en estrés constante y el cerebro trata de acumular la mayor cantidad de información posible por lo tanto cuando se desea aprender algo o recordar es difícil hacerlo.

El sueño también juega un papel importante en lo que respecta a la memoria y del mismo modo lo juega el estrés con respecto al sueño. Dormir es un estado fisiológico del que se encargan sistemas y mecanismos precisos. Dormir permite conservar los recursos de energía cuando no se necesitan para llevar algún tipo de actividad. Los seres humanos duermen por la noche debido a que durante la noche gastarían mucha energía tratando de mantener un equilibrio interno en relación con la temperatura corporal.

De acuerdo con Redolar, D. (2015) establece que la privación del sueño conlleva problemas en la salud como: pérdida de peso, alteración de la respuesta inmunitaria, reducción de las capacidades cognitivas, alteración del estado del ánimo, alucinaciones e incluso la muerte. (p. 95). Existen diferentes teorías explicando la razón del por qué dormimos, ya sea por adaptación, por regulación o conservación de energía; dormir es esencial para una vida sana porque si no se duerme lo suficiente, con el tiempo la salud termina deteriorándose.

Cabe mencionar que se ha mencionado la importancia del sueño y de las consecuencias cuando se priva del mismo. Esto tiene una relación con el estrés, ya que al privarse del sueño este se vuelve en un factor estresante. También otros factores estresantes pueden afectar la calidad y cantidad del sueño que se requiere para un buen funcionamiento, el cual es de 7-8 horas para un adulto.

## 2.5 Estrés, desempleo y crisis económica

Al momento que una persona sufre de un despido experimenta un estado de estrés, debido a que la nueva realidad a la que se debe de enfrentar es confusa. Sin embargo, cabe mencionar que no todas

las personas reaccionan de la misma manera. Mientras unos tienen resiliencia que les ayudan a afrontar la situación otros tendrán un sentimiento de derrota, que el mundo se les acaba, que no hay solución y que han fallado en la vida. Lo que causa que la persona no se adapte a la adversidad, carece de herramientas internas y la respuesta a todo lo mencionado será el estrés.

Según Monge, M. y Cabanyes, J. (2017) hay diferentes tipos de respuesta de estrés ante el despido y las cuales se detallan a continuación:

- La edad juega un papel importante ante el estrés. Los trabajadores entre 20 y 50 años son propensos a sufrir estrés que los trabajadores más jóvenes o mayores de 60 años. Esto se debe a que los más jóvenes lo ven como oportunidad de conseguir algo mejor y los mayores de 60 años creerán que les será difícil conseguir otro empleo.
- Sexo. El sexo también influye en cómo impacta el estrés en hombres y mujeres. Las mujeres afrontan de mejor manera el desempleo porque ellas se ocupan de la casa y de las tareas domésticas, lo que da un sentimiento de utilidad. Por otro lado, el hombre necesita apoyo de la familia en lo que consigue otro empleo.
- Educación. Existen investigaciones que demuestran que un grado mayor de formación influye en las probabilidades de conseguir un nuevo empleo, que sufra menos estrés y pueda sentir bienestar durante el tiempo que está desempleado.
- Apoyo social. Al estar desempleado los familiares y los amigos juegan un papel importante en la disminución del estrés y una visión positiva de la situación. Por el contrario, la ausencia de un apoyo familiar o social solo aumentara la negatividad de la situación y generara más estrés.
- Apoyo económico. Este es un aspecto importante porque las cuentas y las deudas siguen corriendo a pesar de estar desempleado. Por lo que entre menos recursos económicos tenga la persona, sentirá niveles de estrés elevados.

Los puntos mencionados anteriormente hacen referencia a las herramientas que tiene una persona a su alrededor y las cuales, si son positivas, ayudaran a salir adelante y a ver el desempleo como una nueva oportunidad de iniciar. Por el contrario, si los aspectos son negativos será difícil que la persona logre salir adelante del desempleo y que sufra de estrés agudo y este se puede volverse en

estrés crónico o episódico si no encuentra solución a la situación de desempleo en un lapso corto de tiempo.

En el libro escrito por Monge, M. y Cabanyes, J. (2017) comenta que se narra a dos autores que definen lo que es el afrontamiento, según Folkman y Lazarus describen el afrontamiento como un proceso que requiere estrategias de solución de problemas. Es decir que es lo que la persona debe y tiene que hacer para enfrentarse a una situación que lo incomoda. (p 285).

El afrontamiento son las herramientas internas que tiene para poder sobrellevar una situación que le está causando malestar. En otras palabras, el afrontamiento puede ser como esa resiliencia que tienen algunas personas, lo cual les ayuda a salir adelante de traumas, situaciones difíciles, problemas cotidianos que para cada persona un problema puede ser algo complicado y difícil de superar si no se cuentan con las herramientas necesarias para seguir adelante y tomarlo como una oportunidad para comenzar de nuevo.

Las situaciones de estrés causan malestar e incomodidad y depende de la capacidad de afrontamiento que se tienen para buscar una solución o formas de disminuir esos niveles de estrés. Se debe remarcar que, si no se enfrenta el estrés de forma positiva, como, por ejemplo, ejercicio, terapia, realizar pasatiempos favoritos, tomar un tiempo para descansar, entre otras; este generará problemas a la salud mental y física de la persona.

El trastorno de estrés agudo es un trastorno que se presenta después de un evento traumático, este suceso desestabiliza a la persona y es un suceso inesperado. Pueden ser accidentes, desastres naturales, violencia, abuso, noticias desagradables, muerte repentina de un familiar, robo, quedar sin empleo, entre otros. Estos eventos pueden ser de forma directa o de forma indirecta, que le pasa a un ser querido o conocido cercano y de igual manera afecta la estabilidad emocional.

Al momento de recibir una noticia desagradable como quedarse sin empleo, surgen pensamientos sobre el presente y futuro. Se tienen síntomas de una disociación, en el momento la persona pueda no estar consciente de lo que está pasando y sentirse fuera de sí misma, como en un sueño. Podría

tomarle algún tiempo, segundos o hasta horas, reponerse y procesar lo que sucedió. Esto conlleva a que la persona entre en un estado de angustia y estrés por no contar con una solvencia económica a futuro tiene una incertidumbre de lo que hará para poder vivir. Por consiguiente, la persona no solo estará afectada por la falta de empleo, sino que también por cómo pagará las cuentas que se acumulan día a día.

Por ejemplo, si hay un hombre adulto con una esposa y 2 hijos pequeños, él es la mayor fuente de ingreso del hogar y pierde el empleo. Él entrara en desesperación por no saber cómo pagará la colegiatura, la comida de los niños, alguna necesidad que se presente, renta de la casa, la gasolina que usan para moverse, etc. Estos son factores que influyen y emporan el trastorno de estrés agudo.

La persona vivirá con una angustia constante, cambiará el estado de ánimo, la calidad del sueño se verá totalmente afectada, podría comenzar a presentar problemas de salud también podría recurrir a los vicios por el hecho de sentir que fracaso como persona y como padre de familia. El sistema inmune se verá afectado y podría enfermarse de forma recurrente. El hecho de quedar desempleado puede provocar que se aleje de los seres queridos por no querer hablar del tema.

El desempleo genera estrés el cual se puede tornar crónico, quiere decir, que la persona vivirá con síntomas de estrés por un periodo largo de tiempo lo que causará deterioro en la salud física de quien lo padece. El estrés, como respuesta natural a un evento estresante, gasta energía de los órganos, obliga al ser humano a huir o a enfrentar el factor, coloca a la persona en un estado de alerta; todas estas reacciones fisiológicas son adaptaciones que ayudaban a sobrevivir. Pero si la persona vive en un estado de estrés constante afectará los órganos, necesitará energía para reponerse, no tomará decisiones correctas, tendrá dificultades para solucionar problemas y la probabilidad de contraer una enfermedad será alta.

Como se describe anteriormente el estrés agudo afecta un período de tiempo corto, según el DSM-5, de 3 días a un mes. Pero el detalle está en que éste, no es tratado, por lo que la persona no sabe cómo tratar con el estrés y con el tiempo se vuelve un estrés crónico, un estrés con el que aprende

a vivir. Llega un punto en donde se vuelve usual el estrés que forma parte de la vida diaria de la persona y esta no es consciente del daño que le hace.

Se deben buscar actividades que ayuden a disminuir los síntomas del estrés, actividades que no requieran de dinero, solo de tiempo, tales como salir a caminar o correr, escuchar música, son acciones que no tomará mucho tiempo y realizarlas ayudará a disminuir los niveles de estrés. Estas actividades son ejemplo de lo que se puede hacer en casos de padecer un trastorno de estrés agudo. Al final lo que se busca es ver las causas de este trastorno, como afecta en el cuerpo y mente y dar herramientas de afrontamiento que ayuden con estos síntomas para tener un bienestar pleno.

## **Capítulo 3**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1. Método**

Según Muñoz, C. (2015), “La investigación científica es un proceso de indagación planeado, sistemático y metódico, cuya finalidad es la obtención de conocimientos verificables para solucionar los problemas que nos aquejan.” Por lo que el método utilizado en esta investigación es documental. La cual se basa en recopilación de información de varias fuentes para construir el siguiente trabajo.

La siguiente investigación se cataloga como una investigación de tipo documental debido a que esta se basa en la recopilación de información utilizando fuentes de referencia verídicas. La información buscada trata temas del trastorno de estrés agudo, consecuencias del desempleo y crisis económica y como se relacionan entre sí.

De acuerdo con Muñoz, C. (2015):

El investigador diseña un proceso para descubrir las características o propiedades de determinados grupos, individuos o fenómenos; estas correlaciones les ayudan a determinar o describir comportamientos o atributos de las poblaciones, hechos o fenómenos investigados, sin dar una explicación causal de los mismos. (párr.4)

Con respecto al enunciado anterior se hace referencia al método de investigación descriptiva la cual será utilizada para describir y detallar los signos del Trastorno de estrés agudo y como se relaciona con el desempleo y la crisis económica que pueden experimentar los adultos.

### 3.2. Tipo de investigación

Una investigación es aceptar o descartar por medio de diferentes acciones o estrategias. Se busca explicar una realidad determinada o buscar resolver cuestiones de interés. Se necesita que la investigación se realice de forma sistemática con objetivos específicos que puedan ser comprobados. Esta investigación es documental por lo que las fuentes y recursos de los que se obtendrá la información deben ser verídicos.

“La investigación documental es una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información.” (Baena, 1985) (Ávila, H. 2006, p 50).

La definición anterior describe que la investigación documental es un método el cual permite conseguir documentos nuevos en los que se puede describir, explicar, analizar, comparar el tema de interés con la ayuda de fuentes de información confiables. Pretende, por otro lado, describir todas las variables del estudio en su totalidad con el fin obtener la mayor cantidad de información posible.

Otro autor que confirma esta definición “se caracteriza por el empleo predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información..., registros en forma de manuscritos e impresos” (Garza, 1988) (Ávila, H., 2006, p. 50).

De esta manera se detalla que se pueden utilizar recursos visuales como entrevistas o documentales que afirmen y apoyen en tema central del trabajo. También se pueden utilizar recursos sonoros como ponencias o charlas, graficas o estadísticas que se pueden utilizar para fundamentar lo que se desea describir e investigar.

### 3.3. Niveles de investigación

El nivel de investigación utilizado es el descriptivo. Según Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., y Romero, H. (2018) “la investigación descriptiva de segundo nivel, inicial, cuyo objetivo principal es recopilar datos e informaciones sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones, clasificación de los objetos, personas, agentes e instituciones, o de los procesos naturales o sociales.”

De acuerdo con los autores la investigación es descriptiva debido a que se basa en la recopilación de información sobre el Trastorno de estrés agudo y cómo este se ve influenciado por el desempleo y la crisis económica que se vive actualmente. También se detalla las características, signos y síntomas del Trastorno de estrés agudo.

### 3.4. Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación del Trastorno de estrés agudo en adultos, causados por la crisis económica y desempleo?

### 3.5. Variables

Relación entre Trastorno de estrés agudo con la crisis económica y desempleo.

### 3.6. Procedimiento

En la presente investigación se da a conocer las consecuencias que existen entre el desempleo o crisis económica con el trastorno de estrés agudo. Es importante analizar el efecto que provoca a las personas desempleadas debido a que vivimos en una época en donde hay altos niveles de desempleo, asimismo, examinar cómo afecta a la salud mental, psicológica y física de quienes recientemente han perdido el empleo y tienen problemas económicos. Se ha notado un deterioro

en la salud de las personas adultas al momento de ser despedidos por lo que es importante analizar el porqué, las causas y consecuencias que se generan al momento de tener problemas financieros.

Primeramente, se investigó cuáles son los factores que llevan al desempleo y de la crisis económica, para describirlo se utilizaron libros y tesis que narran y describen porque hay desempleo y cómo este llega a afectar a la persona a un nivel en el cual la salud de este se puede ver comprometida. También se describe lo que las empresas solicitan en la actualidad como manejo de la tecnología, que sean capacitados a un nivel alto académicamente, menor salario; estos factores son los principales al momento de despedir a los adultos, personas que llevan un largo período de tiempo trabajando para la empresa y por ende con un salario mayor, para que los nuevos trabajadores, jóvenes puedan ser contratados con un salario menor.

Seguidamente al tener los factores que causan desempleo y cómo estos afectan a la persona a un nivel psicológico y físico, se describen las consecuencias del estrés agudo. En este apartado se utilizó la tesis “La crisis financiera y el desempleo: análisis de su impacto psicológico” (Martins, Ana, 2017) en el cual detalla los síntomas que se desarrollan al momento de tener la noticia de un despido, así como el libro “Estrés por desempleo y salud” en el que se entrelazan el estrés con el desempleo y las consecuencias que esto tendrá a un corto, mediano y largo plazo para la persona que lo padece.

La investigación cualitativa, descriptiva e investigativa se llevó a cabo con la investigación de fuentes confiables de información. Se tomaron tesis de la Universidad de San Carlos de Guatemala, libros que detallan el estrés, los tipos, factores que influyen, características, consecuencias a corto, mediano y largo plazo, tipos de afrontamiento y al final que actividades se pueden realizar para bajar los niveles altos de estrés.

Se puede decir que el estrés se presentaba en la antigüedad como una respuesta a un evento repentino que altera la estabilidad de la persona en la que resultaba en huida o pelea, debido a la cantidad de energía que se necesita para actuar o huir, se ven implicados órganos y sistemas. Con el tiempo los eventos que causan estrés han ido aumentando, lo que genera un gasto de energía

innecesario y el deterioro de los órganos internos y sistemas. Al final las personas padecen de un sistema inmunológico débil, dolores corporales, problemas para conciliar el sueño, cambios de humor, entre otros.

Según el DSM-5 el periodo de tiempo del trastorno de estrés agudo es de tres días a un mes en el que una persona padece los síntomas de este trastorno. Los síntomas son variados entre ellos están problemas relacionados con el sueño, irritabilidad, estados disociativos, problemas en relaciones interpersonales, entre otros. El trastorno de estrés agudo tiene una duración corta de tiempo, pero al no ser tratado de forma inmediata puede tornarse en un estrés crónico.

## **Capítulo 4**

### **Discusión de Resultados**

#### **4.1 Discusión de resultados**

En el proceso final de la investigación realizada, se acepta la hipótesis general la cual establece que la falta de empleo y la crisis económica pueden causar un trastorno de estrés agudo, en adultos, generando deterioro en la salud emocional y física de quien lo padece, lo cual, a largo plazo puede producir nuevas afecciones.

Los resultados obtenidos durante la investigación guardan relación con lo que sostienen Cajamarca, E. (2015) y Granado (2014) quienes señalan la importancia de tener un trabajo estable y remunerado porque si no se tiene un empleo ni remuneración o se sufre de un despido inesperado genera estrés agudo en la persona causando problemas en sus relaciones interpersonales e inestabilidad emocional.

De acuerdo con Gascón, S., Olmedo, M., Bermúdez, J., García, J., Ciccotelli, H. (2003), Barillas R. (2015), quienes establecen que la inestabilidad emocional no es causada únicamente por la falta de recursos económicos, al momento de un despido, sino que también a la ruptura de la rutina, del ingreso constante y al sentimiento de haber fallado como persona lo que puede propiciar trastornos afectivos o psicofisiológicos. En este caso guardan relación con el trastorno de estrés agudo.

Los resultados obtenidos sobre el estrés guardan relación con la investigación según Cabanyes, J. y Monge, M. (2017) mencionan que el estrés es la consecuencia de un conjunto de estresores los cuales el cerebro observa como una amenaza emitiendo una respuesta de alerta lo que dispara respuestas adaptativas por medio de la huida o afrontamiento. Estas respuestas generan un gasto de energía y también un deterioro en los órganos internos lo que, con el tiempo, causa quebrantos en la salud de la persona.

## Conclusiones

Según la investigación realizada se puede concluir que la falta de estabilidad económica y desempleo pueden generar estrés. El estrés es una reacción fisiológica a una respuesta que causa presión en la persona, por consiguiente, alguien que no tenga empleo sufrirá niveles de estrés elevados. Los síntomas del trastorno de estrés agudo se desarrollan en un lapso corto por lo que se pueden relacionar con la noticia de despido. Así que si una persona no cuenta con una estabilidad económica es probable que se genere un nivel de estrés significativo y con el tiempo evolucione a un trastorno de estrés agudo.

El trastorno de estrés agudo se genera por eventos o sucesos traumáticos que desestabilizan a la persona en lo emocional causando sensaciones físicas como ritmo cardíaco elevado, estado de alerta, disociación, malestar gastrointestinal, entre otros. Estos afectan a la persona en los ámbitos familiares, sociales, laborales e internos. Sin embargo estos síntomas tienen una corta duración así que pueden ser tratados con el fin que no se genere un trastorno de estrés crónico. Cuando el estrés es constante en una persona causa un estrés crónico y este origina problemas en la salud.

Así mismo se puede concluir que entre los factores que influyen en el desempleo y la crisis económica están la falta de preparación de las personas, la edad, la falta de experiencia y la falta de actualización con respecto a la tecnología, sus aplicaciones y herramientas. Estos factores afectan a las personas en el ámbito laboral y son obstáculos para el desarrollo profesional.

## **Recomendaciones**

Con respecto al despido se recomienda tener un grupo de apoyo primario con las personas que estén sufriendo un despido o una crisis económica, de este modo no tendrá un sentimiento de fracaso sino lo verán como un obstáculo para seguir adelante y tener éxito en el futuro. También es necesario que le encuentren actividades diarias para que pueda realizar de esta forma no tendrá el sentimiento de inutilidad.

Se recomienda llevar terapia al momento de comenzar a sentir síntomas de estrés debido a que estos síntomas pueden llegar a intensificarse y a prolongarse si no son tratados de una manera positiva. También se recomienda el ejercicio u otras actividades que sean distracción para la persona desempleada.

Con respecto al empleo es importante remarcar que las personas que se actualizan y las que se preparan académicamente tendrán una mejor oportunidad de tener un trabajo estable con una remuneración económica que les de bienestar. Es importante tener esto en cuenta debido a que es un factor que influye al momento de contratar personal.

## Referencias

- American Psychiatric Association (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (5ª. ed). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Ángel Monge, M. y Cabanyes, J. (2017). *La salud mental y sus cuidados* (4a. ed.). Pamplona, Spain: EUNSA. Recuperado de <https://elibro.net/en/ereader/upana/47362?>
- Ávila, H., (2006) *Introducción a la metodología de la investigación*. Recuperado de: <https://www.eumed.net/libros/2006c/203/>
- Barillas, R., (2015). *Efectos psicosociales de la desvinculación laboral, sin acompañamiento psicológico*, Guatemala, USAC.
- Cajamarca, E., (2015). *El estrés laboral en tiempo de crisis económica*, Barcelona, UPF.
- Cólica, P. R. (2015). *Estrés manual diagnóstico: la explicación psicobiológica de los síntomas*. Córdoba, Argentina, Editorial Brujas. ¿Recuperado de <https://elibro.net/en/ereader/upana/94024?>
- Delgadillo, R., Barradas, M., Mora, J., (2018) *Estrés y burnout enfermedades en la vida actual*,
- García, T., (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*, Madrid, Mestas Ediciones
- Gascón, S., Olmedo, M., Bermúdez, J., García, J., Ciccotelli, H., (2003) *Estrés por desempleo y salud*, Madrid, UNED.
- Granado, A., (2014) Crisis económica, políticas, desempleo y salud (mental), *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v34n122/10debate01.pdf>

Martins, A., (2017). *La crisis financiera y el desempleo: análisis de su impacto psicológico*, Brasil Portugal.

McNeill, W., (2000). *La civilización de occidente: manual de historia*, Estados Unidos de América, Editorial de la Universidad de Puerto Rico.

Muñoz, C., (2015) *Metodología de la investigación*, México DF, Editorial Progreso S.A de C.V

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., Romero, H. (2018) *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*, Bogotá, Colombia, Ediciones de la U.

Redolar, D. (2015). *El estrés*. Barcelona, Spain: Editorial UOC. Recuperado de <https://elibro.net/en/ereader/upana/57717?page=3>.

## **Anexos**

## Anexo 1

### Tabla de Variable

**Nombre completo:** Andrea del Pilar Calderón Monzón

**Título de la Tesis:** Crisis económica y desempleo como detonantes del trastorno de estrés agudo

**Carrera:** Psicología Clínica y Consejería Social

Problemática	Variable de Estudio (tema a investigar)	Subtemas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas para conciliar el sueño</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Ansiedad y angustia</li> <li>• Estrés</li> <li>• Desempleo y crisis económica</li> </ul>	Relación entre trastorno de estrés agudo con la crisis económica y desempleo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno de estrés agudo</li> <li>• Factores de crisis económica y desempleo</li> <li>• Consecuencias del estrés agudo en la vida adulta</li> </ul>	¿Cuál es la relación del Trastorno de estrés agudo en adultos, causados por la crisis económica y desempleo?	Explicar los factores que influyen en el Trastorno de estrés agudo en adultos, causados por la crisis económica y desempleo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir el Trastorno de estrés agudo</li> <li>• Identificar los factores de crisis económica y desempleo</li> <li>• Enunciar las consecuencias del</li> </ul>

					estrés agudo en la vida adulta
--	--	--	--	--	--