

## **Ansiedad en el ámbito laboral: un estudio de caso**

### **Presentan:**

**Karen Viviana Campos Martin**  
Código estudiantil: 201812217051

**Eliana Yajaira Cote Bonilla**  
Código estudiantil: 201512212503

**María Fernanda Gómez Bernal**  
Código estudiantil: 201522212929

**Andrea Carolina Picón Rojas**  
Código estudiantil: 201512211974

Estudio de Caso Clínico presentado como requisito para optar el título de:  
**Especialista en Psicología Clínica**

**Tutor:**  
**Manuel Ernesto Riaño Garzón**

### **RESUMEN**

En el entorno laboral actual, la creciente demanda y complejidad han generado una carga laboral que impacta la salud mental de los trabajadores. La ansiedad se ha vuelto común, desencadenada por la presión constante y las expectativas laborales, contribuyendo al síndrome de burnout. La carga laboral excesiva impone una presión constante sobre los trabajadores, afectando no solo su desempeño profesional sino también su bienestar psicológico. La acumulación de tareas, plazos ajustados y la falta de recursos adecuados pueden desencadenar una respuesta de ansiedad que, si no se gestiona adecuadamente, puede evolucionar hacia un agotamiento emocional crónico (Peña Ponce, D.K. et. Al., 2022). El burnout, o síndrome de desgaste profesional, es una consecuencia grave de la carga laboral

sostenida y la ansiedad

crónica. Este fenómeno se manifiesta en una sensación de agotamiento físico y emocional, cinismo hacia el trabajo y una percepción reducida de eficacia personal. El desarrollo de burnout no solo afecta la salud individual, sino que también tiene repercusiones en la dinámica laboral y la calidad del trabajo (Saborio Morales, Hidalgo Murillo, 2015).

Este estudio de caso se centra en un hombre de 40 años, en un entorno administrativo, que busca intervención psicológica debido a síntomas de ansiedad relacionados con su carga laboral y preocupaciones familiares. El desarrollo del caso se centra en la evaluación, diagnóstico e intervención en dificultades abordadas como alteraciones en el sueño, desafíos en las relaciones interpersonales y preocupaciones a nivel familiar. Se formula como objetivos minimizar sintomatología ansiosa, favorecer expresión de emociones, favorecer habilidades de afrontamiento, fortalecer autocuidado.

Estos objetivos se abordaron en 3 sesiones como psicoeducación, técnicas en identificación y regulación emocional, entrenamiento en solución de problemas, planeación de actividades para fortalecer el autocuidado.

La intervención psicológica, basada en el enfoque cognitivo-conductual, aborda la ansiedad, fortalece las habilidades de afrontamiento y promueve el autocuidado. Se destaca la importancia de la intervención personalizada para aliviar los síntomas actuales y prevenir consecuencias negativas a largo plazo. Los resultados de la intervención muestran mejoras significativas, con puntajes bajos en los cuestionarios de ansiedad y estrés laboral. Sin embargo, la continuidad del proceso de acompañamiento se destaca como esencial para consolidar el bienestar laboral y prevenir futuros desafíos. La carga laboral, los problemas familiares y la ausencia de habilidades de afrontamiento en este caso, ha generado una respuesta de ansiedad que se manifiesta en dificultades para conciliar el sueño y desafíos en las relaciones interpersonales en el entorno laboral. Estos síntomas han llevado al desarrollo de un cuadro de estrés laboral y afectan no solo el desempeño profesional sino también la calidad de vida del individuo.

## La influencia de la ansiedad

en el ámbito laboral se ve agravada por factores adicionales, como las preocupaciones sobre la salud de los hijos gemelos, contribuyendo a la complejidad de la situación. Estos factores personales y laborales interactúan, generando un impacto negativo en diversas áreas de la vida del individuo.

En conclusión, este caso ilustra la complejidad de la carga laboral y sus consecuencias en la salud mental, destacando la importancia de estrategias terapéuticas basadas en el enfoque cognitivo-conductual para abordar de manera integral estos desafíos.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, ansiedad, síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento, autocuidado.

### ABSTRACT

In today's work environment, increasing demands and complexity have generated a workload that impacts the mental health of workers. Anxiety has become common, triggered by constant pressure and job expectations, contributing to burnout syndrome. Excessive workload imposes constant pressure on workers, affecting not only their professional performance but also their psychological well-being. The accumulation of tasks, tight deadlines and lack of adequate resources can trigger an anxiety response that, if not properly managed, can evolve into chronic emotional exhaustion (Peña Ponce et al., 2022). Burnout, or professional burnout syndrome, is a serious consequence of sustained workload and chronic anxiety. This phenomenon manifests itself in a feeling of physical and emotional exhaustion, cynicism towards work and a reduced perception of personal efficacy. The development of burnout not only affects individual health, but also has repercussions on work dynamics and work quality (Saborio Morales, Hidalgo Murillo, 2015).

This case study focuses on a 40-year-old man in an administrative setting who seeks psychological intervention due to anxiety symptoms related to his workload and family concerns. The development of the case focuses on the assessment, diagnosis

and intervention in

difficulties addressed such as sleep disturbances, challenges in interpersonal relationships and family concerns. The objectives were to minimize anxious symptomatology, to favor emotional expression, to favor coping skills and to strengthen self-care.

These objectives were addressed in 3 sessions as psychoeducation, techniques in emotional identification and regulation, training in problem solving, planning of activities to strengthen self-care.

Psychological intervention, based on the cognitive-behavioral approach, addresses anxiety, strengthens coping skills and promotes self-care. The importance of personalized intervention to alleviate current symptoms and prevent long-term negative consequences is emphasized. The results of the intervention show significant improvements, with low scores on the anxiety and work stress questionnaires. However, the continuity of the accompaniment process stands out

as essential to consolidate work wellbeing and prevent future challenges. The workload, family problems and the absence of coping skills in this case, has generated an anxiety response that manifests itself in difficulties in falling asleep and challenges in interpersonal relationships in the work environment. These symptoms have led to the development of occupational stress and affect not only professional performance but also the individual's quality of life.

The influence of anxiety in the work environment is compounded by additional factors, such as concerns about the health of twin children, contributing to the complexity of the situation. These personal and work-related factors interact, generating a negative impact on various areas of the individual's life.

In conclusion, this case illustrates the complexity of workload and its consequences on mental health, highlighting the importance of therapeutic strategies based on the cognitive-behavioral approach to comprehensively address these challenges.

**Keywords:** Psychological well-being, anxiety, burnout syndrome, coping strategies, self-care..

## REFERENCIAS

1. Mocia, S. (2016). El estrés laboral, técnicas conductuales para la prevención del estrés. *Psychologist Papers*, 143-1511
2. Naranjo Pereira, M. L. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este ámbito educativo. *Educación*, vol. 33, núm. 2, 2009, pp 171-190. Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.
3. Organización Internacional del Trabajo. (2022) *Perspectivas Sociales y del Empleo en el mundo: Tendencias*. Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. Ginebra.
4. Peña Ponce, D. K., Toala Pincay, M. Y., & Toala Pincay, B. A. (2022). Sobrecarga de trabajo: efectos sobre la productividad y calidad de vida. *RECIMUNDO*, 6(suppl 1), 29-40. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(suppl1\).junio.2022.29-40](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(suppl1).junio.2022.29-40)
5. Rodríguez- Carvajal & R, Rivas. S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): *Diferenciación, actualización y líneas de intervención*. *Recuperado* de <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualización.4>.
6. Saborio Morales, L., Hidalgo Murillo, L. F. (2015) Síndrome de Burnout *Med. leg. Costa Rica vol.32 n.1 Heredia Jan./Mar. 2015*.