



## **TRABAJO FINAL DE GRADO**

Presentado para acceder al título de

### **Licenciatura en Acompañamiento Terapéutico**

**Título:** “El Trastorno de Ansiedad Generalizado en los Acompañantes Terapéuticos y su relación con la actividad laboral y personal, analizado desde un enfoque centrado en las personas”

**Autor/res:**

**Campos Gómez, Alberto José Raúl – N.º DNI 26.846.877**

**Sánchez Zoppi, Silvia – N.º DNI 24.796.407**

**Tutora:**

**Lic. Navarro, Sandra**

**Lugar:  
Rosario**

**Fecha de presentación  
08/06/2023**

## ÍNDICE

Introducción .....	4
Planteo del Problema.....	5
Antecedentes.....	6
Justificación .....	7
Marco Teórico.....	8
El padre del enfoque centrado en la persona .....	8
Pilares fundamentales .....	10
Objetivos.....	12
Metodología.....	13
Participantes .....	13
El grupo de discusión .....	13
La observación .....	14
Historia de vida .....	14
La entrevista.....	15
Procedimiento .....	15
Conclusión.....	16
Sentimientos percibidos .....	17
Sensaciones percibidas.....	17
Desencadenantes .....	17
Áreas afectadas .....	18
Percepción del entorno hacia ellos.....	19
Recursos personales.....	19
Cómo le gustaría que otros lo acompañen ante un episodio de ansiedad .....	20
Autopercepción .....	20
Ambigüedad en el trabajo .....	22
Salario injusto .....	22
Jefes y/o compañeros agresivos.....	22
Malas condiciones laborales .....	23
Conflictos en el trabajo .....	23
Demasiada responsabilidad.....	24
Exceso de trabajo .....	25
Violencia de pareja .....	25
Sobrecarga con las tareas domésticas .....	26

Bajo nivel de vida.....	26
Frustración en el hogar .....	27
Falta de aprecio en casa.....	27
Insatisfacción con la vida .....	27
Agobio en casa .....	28
Bibliografía.....	30

## Introducción

Los Acompañantes Terapéuticos (AT) son profesionales que pertenecen al ámbito de la salud mental, brindan apoyo y asistencia a personas que requieren cuidados especiales, como pacientes con enfermedades crónicas, discapacidad, trastornos mentales, entre otros. Su labor implica enfrentar situaciones emocionalmente demandantes y estresantes, lo que puede tener un impacto negativo en su salud mental. Uno de los trastornos psicológicos que puede afectar a los AT es el Trastorno de Ansiedad Generalizado (TAG), el cual se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente por diversos temas, lo que puede afectar la capacidad de la persona para realizar sus actividades cotidianas.

Es cierto que la ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de peligro o estrés y puede ser beneficiosa en ciertas circunstancias al mantenernos alerta y enfocados en el problema a resolver. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva y crónica, puede interferir con nuestras actividades diarias y afectar nuestra salud mental y física.

Este trabajo se enfoca en aquella ansiedad que deja de ser conducida por la persona que la vive y termina impactando de alguna manera las áreas en donde se desenvuelve. Ya que la ansiedad ha sido dividida en diferentes tipos; nosotros nos centraremos en el Trastorno de Ansiedad Generalizada.

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM V, American Psychiatric Association, 2014) el Trastorno de Ansiedad Generalizada se caracteriza por una preocupación excesiva que al individuo se le dificulta o no puede controlar, un miedo anticipado hacia alguna situación, acompañada de alteraciones físicas.

El TAG puede tener un impacto significativo en la vida de las personas que lo padecen, incluyendo su capacidad para llevar a cabo sus tareas laborales de manera efectiva. En el caso de los AT, el TAG puede afectar su capacidad para brindar una atención de calidad a sus pacientes y cumplir con las expectativas de sus empleadores. Por esta razón, es importante evaluar el impacto del TAG en la labor de los AT y su relación con la calidad de atención que brindan a sus pacientes.

Para ello, se evaluarán y analizarán las experiencias de los AT en relación con su trabajo, como así también la atención a pacientes, se comparará el nivel de calidad de atención brindada por los AT que padecen TAG con aquellos que no lo padecen.

Para lograr abordar esta temática se ha utilizado el enfoque centrado en las personas; ya que este tiene como base tres actitudes fundamentales para lograr un

cambio significativo en la persona, estas son:

- La aceptación positiva incondicional
- La comprensión empática
- La autenticidad o congruencia.

Es de importancia poseer estas actitudes que nos ayuden a entender por lo que pasa la persona y el impacto de la ansiedad en su vida.

Los resultados de este trabajo podrán ser utilizados para diseñar estrategias de prevención y la identificación de los posibles tratamientos de descompresión del TAG en el ámbito de los AT, de esta manera puede repercutir en mejoras notables de la calidad de atención a pacientes y sobre todo a la calidad de vida de los propios AT. Hay que reconocer que los acompañantes terapéuticos también son seres humanos que pueden enfrentar dificultades en su vida diaria y que estas dificultades pueden afectar su capacidad para brindar un acompañamiento efectivo a sus pacientes.

Es importante medir los signos y síntomas del estrés para conocer cuál es la gravedad o intensidad que está sufriendo nuestro organismo y poder tomar las medidas necesarias de prevención y tratamiento.

## **Planteo del Problema**

El estrés es un mecanismo fisiológico de defensa que nuestro organismo pone en marcha ante situaciones extraordinarias con la finalidad de adaptarse.

Nuestros antepasados vivían constantemente en peligro, por lo tanto, debían actuar inmediatamente, enfrentándose a la amenaza o huyendo. Este sistema de lucha o escape es una transferencia heredada de nuestras sociedades primitivas. Si trasladamos esto a la actualidad, hoy en día luchamos por adaptarnos al sistema en el que estamos insertos, así desde este punto de vista, el estrés es un mecanismo de defensa muy sofisticado, pues nos prepara para afrontar situaciones con posibles peligros potenciales reales o imaginarios.

En la práctica, el estrés constituye una enfermedad progresiva derivada de la vida moderna, la evolución de la sociedad y de un alto nivel de autoexigencia; el mundo y la sociedad en el que vivimos se han modificado en forma acelerada y siguen en constante movimiento, ese cambio rápido ha provocado modificaciones en la forma de vivir de las personas, desembocando en enfermedades, no tan solo de salud física, sino también psicológica.

La mayoría de los trabajos que plantean esta temática, aborda los puntos de ansiedad desde un marco de referencia fuera de lo que está pasando una persona, dejando de lado sus pensamientos y enfocándose solo en las consecuencias visibles y en los tratamientos recomendados.

Las herramientas que poseen los AT para lidiar con su ansiedad diaria a menudo son escasas o inexistentes. Las consecuencias, son una afectación general que incluye sus relaciones interpersonales en el trabajo y en su vida social.

La persona evita las situaciones que elevan su ansiedad, esto afecta el desarrollo de la persona según su gravedad, lo aísla completamente de cualquier situación susceptible de desarrollar su potencial.

El problema es la falta de comprensión de las situaciones que sufre la persona, es decir, de su entramado interno. Esta falta de empatía hace que, como se mencionó anteriormente, se aíslen, evitando así estar expuestos a comentarios hirientes que terminan por empeorar el problema.

Es por esta razón que las tres actitudes propuestas del enfoque centrado en la persona, que son congruencia, aceptación positiva y empatía, son esenciales en este trabajo.

## **Antecedentes**

Según las encuestas nacionales de salud mental y consumo de sustancias psicoactivas, el trastorno de ansiedad generalizada es uno de los trastornos de ansiedad más comunes y con mayor preponderancia en la población argentina. Estas encuestas fueron realizadas a una muestra representativa de la población argentina entre 18 y 65 años de edad.

La Universidad Rene Favaloro infiere en su Primer Estudio Epidemiológico Nacional Depresión y ansiedad, que la prevalencia mayor por grupo o clase de trastornos fue de trastornos de ansiedad (16,4%), seguidos por el trastorno por estrés postraumático, la fobia social, los trastornos de pánico y la agorafobia.

En cuanto a las diferencias según género, las mujeres tuvieron un 85% más de probabilidades que los hombres de padecer trastornos de ansiedad, un hallazgo consistente con otros estudios mundiales. De las personas estudiadas, el 29,1% presentaba un solo diagnóstico, el 12,6% dos o más diagnósticos y un 5,7% tres o más.

Con todo el contexto que pudimos observar, es posible vislumbrar los diferentes puntos de vista que se tienen en cuenta sobre el TAG y las diferentes terapias que se proponen para lidiar con eso, incluso si se enfocan en la visión más como pacientes que como personas.

Es importante también enfocarnos en el contexto del individuo que la padece, no solo en ellos, ampliando así nuestro campo de conocimiento de la persona, de su condición, para obtener mejores herramientas y de esta forma mejorar su vida y habilidades interpersonales.

Los trastornos de ansiedad son muy comunes en los acompañantes

terapéuticos. Los antecedentes pueden ser debidos a diversos factores, como por ejemplo, experiencias personales previas, estrés laboral, estrés personal, ambiente de trabajo, etc.

Es importante señalar que tener antecedentes de trastornos de ansiedad no significa necesariamente que un acompañante terapéutico no pueda desempeñar su trabajo de manera efectiva. Muchos acompañantes terapéuticos con trastornos de ansiedad pueden trabajar con éxito con sus pacientes y manejar su propio estrés y ansiedad de manera efectiva. Sin embargo, es importante que los mismos reconozcan cualquier problema de salud mental que puedan tener y busquen el tratamiento adecuado para manejarlo.

Además, el trabajo de un acompañante terapéutico puede ser físicamente agotador, ya que a menudo deben ayudar a sus pacientes con tareas cotidianas como vestirse, bañarse y comer. También pueden trabajar largas horas o en horarios irregulares, lo que puede afectar su salud y bienestar en general.

Es importante que ellos tomen medidas para cuidar su propia salud mental y física, como tomarse tiempo libre, buscar apoyo emocional y buscar ayuda si experimentan síntomas de estrés o agotamiento. De esta manera, podrán continuar brindando un cuidado de calidad a sus pacientes sin poner en riesgo su propia salud y bienestar.

## **Justificación**

La enorme exigencia del mundo, ha incrementado nuestro sentido de competitividad y no el de cooperación, lo cual evita que desarrollemos vínculos sanos, sino más bien competir para lograr destacar en el área académica o laboral, dejando de lado las relaciones interpersonales, y restando importancia al sentir de las demás personas, como por ejemplo, viviendo a través de las redes sociales, creándose así una despersonalización.

El objetivo de este trabajo es que a partir de una toma de conciencia se pueda dejar de ver a los AT como pacientes con diagnósticos y desarrollar maneras de entender su historia, de caminar con ellos, en vez de juzgar o tratar de evaluar o diagnosticar a la persona. Es decir, la finalidad sería ver al AT desde un enfoque centrado en las personas. La existencia nuestra se genera con rapidez, no hay tiempo para la familia, los amigos y la pareja, generando algún tipo de estrés, que desemboca en estos problemas psicológicos, algunos de los cuales hasta pueden reflejarse de forma física y en algunas otras ocasiones en consecuencias sociales, algunos de estos trastornos pueden ser por ejemplo: el ausentismo laboral, mal clima laboral, reacciones negativas hacia sus colegas o bien a sus pacientes, falta de energía y mayor propensión

a enfermedades físicas, el consumo de alcohol y drogas aumenta en muchos casos, al igual que las tasas de suicidio que en estos últimos años ha ido en aumento en la República Argentina.

Para destacar, un gran porcentaje de personas que padecen TAG se automedican y para complementar lo hacen con alcohol y drogas para tratar de reducir los síntomas de la ansiedad, todo esto llevando a la persona a algún tipo de adicción.

Existe también una importante falta de información acerca de estos trastornos, lo que trae como consecuencia la falta de empatía, lo cual hemos podido observar de primera mano en las reacciones de las personas que rodean a los AT.

Es tiempo de mirar lo que sucede, y no sólo desde un punto de vista psiquiátrico o clínico, sino desde un punto de vista humano. Con este trabajo sobre ansiedad en acompañantes terapéuticos, se puede llegar a identificar los factores de riesgo asociados con el desarrollo de trastornos de ansiedad. Esto puede ayudar a los profesionales de la salud mental y a los responsables de la gestión del personal a desarrollar políticas y prácticas laborales que promuevan la salud mental de los acompañantes terapéuticos.

Por otro lado, es importante mejorar la atención, ya que los AT desempeñan un papel fundamental en el cuidado de los pacientes con problemas de salud mental y física. Si los acompañantes terapéuticos están experimentando niveles elevados de ansiedad, esto podría afectar negativamente la calidad de la atención que brindan a sus pacientes.

Concientizar sobre ansiedad puede ayudar a identificar las estrategias básicas del manejo TAG, y saber los medios que utilizan los acompañantes terapéuticos para minimizar sus efectos. Estas estrategias podrían compartirse con otros profesionales de la salud mental que trabajan con pacientes similares.

Por otro lado, esto ayudaría a los profesionales a desarrollar tratamientos específicos centrados en la escucha y contención, que son efectivos y adaptados a las necesidades específicas de la profesión.

## **Marco Teórico**

### **El padre del enfoque centrado en la persona**

Carl Rogers fue un psicólogo estadounidense que desarrolló una teoría centrada en la persona, la cual puede ser aplicada en las personas en el contexto del diseño de soluciones y servicios.

El enfoque centrado en la persona se utiliza comúnmente en la psicoterapia y la consejería, pero también se ha aplicado a otros campos, como la educación, la medicina



y la resolución de conflictos. En la educación, por ejemplo, el enfoque centrado en la persona enfatiza la importancia de crear un ambiente de aprendizaje en el que los estudiantes se sientan seguros y cómodos para explorar y expresarse.

En la medicina, el enfoque centrado en la persona se utiliza para mejorar la comunicación y la relación entre los pacientes y los proveedores de atención médica, lo que puede llevar a mejores resultados de salud y una mayor satisfacción del paciente.

Rogers en el año 1951 sostiene que cada persona tiene una experiencia única y subjetiva del mundo que le rodea, y que esta experiencia es central para su comportamiento y motivación. Por lo tanto, el enfoque centrado en las personas se enfoca en la comprensión de la experiencia subjetiva de las mismas, y busca crear soluciones y servicios que se adapten a sus necesidades y deseos para mejorar su calidad de vida.

Para Carl Rogers, otro factor fundamental es la escucha activa, que es un componente esencial de la relación terapéutica y de la comunicación interpersonal en general. La escucha activa implica prestar atención completa y centrada en la persona que está hablando, mostrando un interés genuino por comprender su experiencia interna, esto requiere estar completamente presente y atento a la persona que está hablando, eliminando las distracciones y enfocarse en lo que la persona está comunicando verbalmente y no verbalmente, suspendiendo cualquier juicio o evaluación sobre lo que la persona está diciendo, utilizando técnicas como la reformulación o la parafraseo que implica repetir o resumir lo que la persona ha dicho, para asegurarte de haber comprendido correctamente su mensaje.

El estar atento a las emociones que la persona está expresando, va a reflejar y validar las emociones y la forma en que esta las percibe, porque de esta forma demuestra comprensión y empatía hacia sus sentimientos. A veces, las personas pueden necesitar tiempo para reflexionar o procesar sus pensamientos y emociones, por eso es importante permitir y respetar esos momentos de silencio, en lugar de apresurarse a llenarlos con palabras o interrupciones.

Varios estudios justifican la efectividad del enfoque centrado en la persona. Se ha demostrado que promueve resultados positivos en términos de bienestar psicológico, autoaceptación, mejora de la autoestima y disminución de los síntomas de la ansiedad y la depresión. Además, este enfoque ha sido aplicado con éxito en una amplia gama de contextos terapéuticos, como la terapia individual, la terapia de pareja, la terapia familiar y la consejería.

Sin embargo, es importante destacar que la efectividad de cualquier enfoque terapéutico puede variar según la persona y la situación particular. Cada individuo es único y puede responder de manera diferente a diferentes enfoques terapéuticos. Por lo tanto, es fundamental que los terapeutas estén capacitados y adapten su enfoque a

las necesidades y características de cada cliente.

### **Pilares fundamentales**

El marco teórico para trabajar desde este enfoque se basa en los siguientes pilares fundamentales.

#### **La empatía**

La etimología de la palabra "empatía" se remonta al griego "empathia", que significa "en" o "dentro" de los sentimientos o experiencias de otra persona. A lo largo de los años, el concepto de empatía ha evolucionado y se ha utilizado para describir la capacidad de comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás.

Tomando esta definición, es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus sentimientos, perspectivas y experiencias. Es la habilidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás y de responder adecuadamente a sus necesidades emocionales. Es clave para establecer una relación de confianza y respeto con la persona, lo que a su vez promueve su crecimiento y desarrollo.

Es muy importante en las relaciones interpersonales, como lo es también para la comunicación efectiva y la construcción de relaciones positivas y significativas. Al ser empáticos, podemos entender mejor a los demás y responder de manera apropiada y respetuosa a sus necesidades y sentimientos.

La empatía se puede manifestar de diversas maneras, desde mostrar interés y atención hacia alguien que está hablando, hasta ofrecer consuelo y apoyo emocional a alguien que está pasando por un momento difícil. Es una habilidad que se puede desarrollar y mejorar a través de la práctica y la intención consciente de prestar atención y ser receptivos a los sentimientos y necesidades de los demás.

#### **La aceptación incondicional**

La aceptación incondicional es un concepto central en el enfoque centrado en la persona. En el contexto de la terapia y la relación de ayuda, la aceptación incondicional se refiere a la actitud y disposición del terapeuta para aceptar plenamente y sin juicio a la persona que busca ayuda.

La aceptación incondicional implica que el terapeuta acepta y valora a la persona por lo que es, sin importar su comportamiento, creencias o emociones. No significa estar de acuerdo con todo lo que dice o hace, sino más bien estar presente y ser genuino en la relación terapéutica, ofreciendo un ambiente seguro y acogedor en el que él pueda explorar sus pensamientos y emociones libremente.

Cuando un terapeuta practica la aceptación incondicional, proporciona al paciente una sensación de seguridad y aceptación, lo que fomenta la confianza y la apertura en la terapia. Esto le permite explorar sus propios sentimientos, pensamientos y experiencias sin temor a ser juzgado o rechazado.

### **La autenticidad**

Este es otro concepto clave ubicado dentro del enfoque centrado en la persona de Carl Rogers. Se refiere a la capacidad del terapeuta y de las personas en general para ser genuinos, congruentes y honestos en sus interacciones y expresiones emocionales.

En el contexto terapéutico, la autenticidad implica que el terapeuta se presente como realmente es, sin pretender ser alguien más o adoptar una fachada. Esto implica ser abierto y transparente en la relación terapéutica, compartiendo de manera auténtica sus propias experiencias y reacciones emocionales en el momento presente.

Cuando un terapeuta es auténtico, esto crea un ambiente de confianza y sinceridad en la terapia. La persona siente que el terapeuta está siendo real y genuino, lo cual facilita una conexión más profunda y una mayor apertura por parte del paciente. La autenticidad también implica la capacidad del terapeuta para ser consciente de sus propias emociones y expresarlas de manera adecuada y constructiva.

La autenticidad se considera un factor terapéutico esencial para el crecimiento y el cambio positivo. Cuando el terapeuta es auténtico, se establece una relación auténtica entre el paciente y el terapeuta, lo que permite al paciente explorar sus propios sentimientos y experiencias de una manera más genuina y sin juicios.

Es la capacidad del terapeuta para presentarse tal como es, compartir de manera auténtica sus experiencias y emociones, y crear un ambiente de confianza y sinceridad. La autenticidad es fundamental para establecer una relación terapéutica.

### **La tendencia actualizante**

La tendencia actualizante es una fuerza innata presente en todos los seres humanos. Se refiere a la necesidad básica de cada persona de buscar la realización personal y la autorrealización, es decir, la necesidad de ser la mejor versión de uno mismo. Esta tendencia es una fuerza constante y motivadora que nos lleva a buscar la armonía y el equilibrio en nuestras vidas. Se manifiesta de diferentes maneras en cada persona, ya que cada individuo tiene un potencial único y distintivo.

Las personas que están viviendo de acuerdo con su tendencia actualizante tienen una mente abierta y están dispuestas a explorar nuevas ideas y experiencias, de esta forma son auténticas y honestas consigo mismas y con los demás, poseen confianza en sí mismas y en su capacidad para tomar decisión, tienen una capacidad

creativa para resolver problemas y encontrar soluciones innovadoras.

Es un concepto optimista y esperanzador, ya que sugiere que cada persona tiene un potencial único y distintivo para desarrollarse y vivir de acuerdo con su verdadero yo. Según Rogers, el papel del terapeuta es ayudar a las personas a conectarse con su tendencia actualizante y a crear un ambiente seguro y empático en el que puedan crecer y desarrollarse plenamente.

## Objetivos

El objetivo base es que tanto terapeutas o personas en general, en lugar de centrarse en el diagnóstico de trastornos mentales o en la corrección de comportamientos no deseados, puedan adquirir técnicas desde el enfoque centrado en la persona, el cual se canaliza en ayudar a las personas a comprender y aceptar sus emociones, pensamientos y experiencias, lo que puede llevar a una mayor autoestima, una mayor conciencia de sí mismos y una mayor capacidad para resolver problemas y tomar decisiones.

Entre algunos de los objetivos a alcanzar podemos detallar los siguientes:

- Analizar las experiencias y percepciones de los AT que padecen TAG en relación con su trabajo.
- Identificar las estrategias de prevención y tratamiento del TAG que utilizan los AT, y analizar su efectividad en la disminución de los síntomas del trastorno.
- Brindar herramientas efectivas a los AT para identificación o prevención de situaciones estresantes.

Es importante recordar que no todas las herramientas funcionan para todas las personas, por lo que es importante encontrar las técnicas que funcionen mejor para cada uno de ellos y su estilo de vida.

Se espera que el producto obtenido de este trabajo pueda ser utilizado para crear protocolos de prevención y tratamiento del TAG en el ámbito de trabajo de los AT, lo que puede llegar a mejorar la calidad de atención a pacientes y la calidad de vida de los profesionales; pero como un objetivo prioritario dejar que todo lo expuesto que sea extensivo a todos los estudiantes de la carrera y profesionales relacionados, destacando la importancia de escuchar y acompañar a un colega que no sabe cómo canalizar una demanda emocional interna, como así también prepararlos cómo red de contención emocional, donde adquiera herramientas básicas sobre cómo descomprimir su sentir y también detectar las necesidades de sus colegas y pacientes.

## **Metodología**

De acuerdo con los objetivos propuestos en este trabajo, se decidió un estudio cualitativo, ya que se necesita de las experiencias personales para poder comprender la afectación en las relaciones interpersonales que tienen las personas señaladas con este diagnóstico.

En un primer momento, se recopiló información (mediante entrevistas abiertas, historias de vida, etc.). Recopilación de documentos (relatos históricos, biográficos, tradiciones orales, web, etc.) todo ello referido al ámbito de los AT. Posteriormente, se analizó e interpretó la información recogida.

### **Participantes**

Los criterios utilizados para la elección de los participantes fueron los siguientes:

Que tuvieran una edad de 18 años en adelante, y que su ocupación sea de Acompañantes Terapéuticos en actividad.

Los participantes fueron veinte personas, de las cuales doce son mujeres y ocho hombres; doce de ellos con escolaridad de tecnicatura en AT, tres con grado de Licenciatura terminada y los cinco restantes con Curso de AT. El rango de edad estuvo comprendido de 26 a 55 años.

Cinco de ellos habían pasado por algún tipo de tratamiento psicológico, tres tuvieron un tratamiento psicológico, uno con tratamiento psiquiátrico, otro con tratamiento psiquiátrico y farmacológico, y el resto no llevaba ningún tipo de tratamiento. Las técnicas para la recopilación de información utilizadas fueron:

### **El grupo de discusión**

Los grupos de discusión son una excelente manera de obtener información de diferentes perspectivas y experiencias.

Los grupos de discusión ofrecen una oportunidad para que los participantes compartan información y conocimientos de diferentes perspectivas y experiencias, esto puede ayudar a ampliar la comprensión de un tema y a descubrir nuevas ideas y soluciones.

Ayudar a fomentar la creatividad y la innovación, ya que los participantes pueden aportar ideas nuevas y diferentes que pueden no haber sido consideradas antes.

Este tipo de discusión también puede ofrecer apoyo emocional, especialmente en grupos de apoyo. Los participantes pueden encontrar consuelo y alivio al compartir sus experiencias y sentimientos con otros que están pasando por situaciones similares, ayudando a fortalecer las relaciones y lazos entre los participantes. Al compartir experiencias y perspectivas desarrollan una comprensión más profunda y empática del

otro, mejorando las habilidades sociales, como la escucha activa, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.

Proporciona una retroalimentación valiosa, ya que los participantes ofrecen comentarios constructivos y críticas que pueden ayudar a mejorar proyectos, productos o servicios.

Se llevó a cabo la discusión vía plataforma Zoom, moderando la conversación y asegurándose de que todas las personas tuvieran la oportunidad de expresar sus opiniones. Se analizó la conversación para poder trabajar posteriormente.

Nos enfocamos cuidadosamente en lo que ellos aportaron, buscando patrones y tendencias en las opiniones y experiencias de los participantes.

### **La observación**

La observación es una técnica de recopilación de datos que consiste en registrar sistemáticamente lo que ocurre en un ambiente o contexto determinado. Esta técnica se utiliza en diversas áreas como la investigación científica, la educación, la psicología, la antropología y la sociología, entre otras.

Esto nos permitió obtener información de primera mano sobre el comportamiento, las interacciones, las actitudes y las características de los AT entrevistados.

Se revisó la información recopilada durante la observación y se clasificó según las categorías seleccionadas para identificar patrones y tendencias.

La observación fue una técnica valiosa para obtener información de primera mano sobre el comportamiento, las interacciones y las características de los AT. en su diario vivir.

Como eje primordial trabajamos sobre la comunicación no verbal, es decir aplicamos metodologías de análisis de microexpresiones y gestualidad, para determinar el grado de congruencia entre lo que decían y lo que expresaba su cuerpo, de esta forma determinamos las emociones de ese momento.

### **Historia de vida**

La historia de vida es una técnica de investigación cualitativa que se utiliza para recopilar información detallada sobre la vida de una persona, desde su nacimiento hasta el momento presente. Esta técnica se basa en la idea de que la experiencia individual es única y que cada persona tiene una historia de vida diferente que puede ser valiosa para entender su identidad, sus valores, sus experiencias, sus decisiones y su trayectoria de vida.

Esta técnica se aplicó en este trabajo para entender la vida de una persona y su trayectoria de vida. Además, fue muy útil para comprender aspectos más amplios de la

sociedad y la cultura en la que el AT vive, fundamentalmente para desarrollar empatía y comprensión hacia la experiencia individual de cada persona.

### **La entrevista**

Como técnica, y para efectos de este trabajo, se utilizó una entrevista semiestructurada y como apoyo una guía de entrevista.

La entrevista de investigación es aquella en la que el entrevistado es el mero transmisor de la información de una situación en la que participa o es conocedor; además, esta entrevista busca averiguar aquellas cuestiones o comportamientos que comparte con aquellos con los que participa en el mismo problema, espacio físico, etc. (Rubio y Varas, 2004).

Esta entrevista tiene un carácter tanto descriptivo como interpretativo, ya que se orienta tanto a ciertos comportamientos (lo que hace), y a cuestiones valorativas, es decir lo que piensa de cierto tema (Rubio y Varas, 2004).

En cuanto a la directividad de la entrevista, se ha elegido semiestructurada, ya que esta no es rígida y permite al entrevistado expresarse más libremente sobre el tema por el que se le pregunta, pero al mismo tiempo, es guiado por una serie de preguntas o temas (Rubio y Varas, 2004).

En la guía para la entrevista se tuvo en cuenta las siguientes categorías de análisis, lo cual nos dio una lectura rápida de cómo está ubicado el profesional emocionalmente:

- Sentimientos percibidos
- Sensaciones percibidas
- Desencadenantes
- Áreas afectadas
- Percepción del entorno hacia ellos
- Recursos personales
- Cómo le gustaría que otros lo acompañen ante un episodio de ansiedad
- Autopercepción

### **Procedimiento**

Principalmente se inició con los tres principios fundamentales, que son la autenticidad o congruencia, la aceptación positiva incondicional y la comprensión empática.

Se analizó lo qué era lo que queríamos saber acerca de esto, y se concretaron los objetivos, el general y los específicos. Se eligió el método de recolección que sería conveniente dado el tema y los objetivos planteados, se decidió por una entrevista

semiestructurada, dado que de esta forma la persona tendría mayor libertad para expresarse y enriquecer la información.

Los AT que aceptaron participar en el estudio, fueron contactados para programar una entrevista presencial y otros en forma remota. Durante la entrevista, se les explicó el objetivo del trabajo y se les pidió que dieran su consentimiento. Luego, se les administraron los instrumentos de evaluación y se les hizo una entrevista para recopilar información adicional sobre su trabajo como AT.

Se realizó un análisis de los datos para obtener información sobre la prevalencia del TAG en los AT. Se utilizaron pruebas estadísticas para comparar las diferencias en los síntomas de estrés y la calidad de atención entre los AT que padecen TAG y los que no padecen o no lo evidencian.

Los entrevistados se mostraron bastante abiertos y se expresaron con facilidad, se creó un ambiente agradable que les permitió esto, fueron muy amables y participativos. Al ser un tema que nosotros conocíamos por experiencia personal, se logró con más facilidad crear una empatía que generó la transmisión de información muy fácilmente.

## **Conclusión**

Se logró Identificar los factores en común que contribuyen a la ansiedad en los AT y las posibles estrategias efectivas que serían útiles para manejarla.

Los acompañantes terapéuticos son un grupo vulnerable de profesionales de la salud, que a menudo trabajan en condiciones precarias y reciben salarios bajos. Se puede destacar la importancia de brindar apoyo y recursos adecuados para mejorar su bienestar emocional y físico y, por lo tanto, promover la igualdad de oportunidades para estos profesionales.

Se logró determinar que los acompañantes terapéuticos experimentan altos niveles de ansiedad, esto afecta negativamente la calidad de la atención que brindan a sus pacientes.

A través de la escucha y al centrarse en las necesidades y experiencias del AT, se les dio la oportunidad de explorar su mundo interno y encontrar sus propias soluciones, lo que llevó a un aumento de la autoestima y autoconfianza.

Por otro lado, al centrarse en las emociones y experiencias de cada uno de los AT, ellos tuvieron la oportunidad de expresarse libremente sin juicios ni prejuicios, lo que fue muy liberador y terapéutico, todo esto comprobado en su feedback.

Los resultados más relevantes obtenidos de la guía de análisis utilizada en las entrevistas fueron:



## **Sentimientos percibidos**

Los sentimientos que más expresaron son principalmente la desesperación, tristeza, angustia, impaciencia, impotencia, frustración, culpa y tendencia a aislarse para no enfrentarse a sus compañeros. Otros que también mencionaron y desarrollamos son las siguientes sensaciones:

**Miedo:** La ansiedad a menudo se asocia con el miedo, especialmente el miedo a situaciones desconocidas o impredecibles como manifiestan los entrevistados.

**Preocupación:** La ansiedad también puede estar acompañada de preocupaciones persistentes y excesivas sobre eventos futuros o situaciones que pueden ocurrir.

**Nerviosismo:** La ansiedad a menudo se manifiesta como un sentimiento de nerviosismo, tensión o inquietud.

**Incertidumbre:** La ansiedad puede hacer que se sientan inciertos o indecisos acerca de sus acciones o decisiones.

**Inseguridad:** La ansiedad también puede llevar a la inseguridad sobre uno mismo y la capacidad de manejar situaciones estresantes.

**Frustración:** La ansiedad puede hacer que se sientan frustrados o impotentes ante las situaciones estresantes.

Es importante tener en cuenta que cada persona puede experimentar la ansiedad de manera diferente, y que no todas las personas experimentan todos estos sentimientos durante un episodio de ansiedad.

## **Sensaciones percibidas**

Las sensaciones físicas mencionadas en gran porcentaje son: taquicardia, sensación de falta de aire, náuseas o vómito, y algunas partes del cuerpo adormecidas.

También manifiestan estar inquietos o con ganas de moverse constantemente. Como así también en retiradas oportunistas nombran la palabra fatiga, donde cuentan que agotan sus energías y hacen que se sientan cansados y con falta de energía.

## **Desencadenantes**

La sobrecarga emocional es una posibilidad común para los acompañantes terapéuticos, ya que pueden estar expuestos a la angustia emocional y el sufrimiento de sus pacientes. Puede ser especialmente difícil si el paciente tiene una historia de trauma o violencia.

Los acompañantes terapéuticos pueden tener dificultades para establecer límites claros entre su papel profesional y su vida personal. Esto puede conducir a una sensación de responsabilidad excesiva.

Los problemas de relación con los pacientes pueden ser estresantes y pueden desencadenar episodios de ansiedad. Esto puede incluir dificultades para establecer

una buena relación, conflictos interpersonales o malentendidos.

También pueden tener expectativas poco realistas sobre su capacidad para ayudar a sus pacientes. Si se sienten abrumados o impotentes para hacer frente a los problemas de sus pacientes, esto puede desencadenar en efectos negativos en la persona.

Los problemas personales en la mayoría de los casos desencadenan algún tipo de episodios de ansiedad. Con respecto a los conflictos interpersonales, describen un ambiente laboral negativo como caldo de cultivo para el conflicto entre los empleados. Los desacuerdos, la falta de comunicación y las actitudes negativas los llevan a conducir a relaciones tensas y hostiles.

### **Áreas afectadas**

La repercusión de este tipo de trastorno en la vida de las personas es un deterioro general, ya que afecta su vida profesional, sus relaciones interpersonales, impidiéndoles desarrollar su potencial, porque hay una tendencia al aislamiento.

La mayoría de ellos se sienten estancados en sus trabajos, lo que afecta su capacidad para avanzar en su carrera o adquirir nuevas habilidades. Se sienten infelices, estresados y agotados, repercutiendo en su capacidad para disfrutar y tener una vida satisfactoria en general.

A continuación, se presentan algunas de las áreas que manifestaron verse afectadas por el estrés:

**Salud física:** Este tipo de trastorno tiene efectos negativos en la salud física. Puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, dolores de cabeza, dolores musculares, problemas de sueño, entre otros.

**Salud mental:** Puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, trastornos de estrés postraumático, entre otros.

**Relaciones interpersonales:** Puede afectar las relaciones interpersonales de una persona, causar irritabilidad, enojo, frustración y afectar la capacidad para comunicarse eficazmente con los demás.

**Trabajo o desempeño académico:** También puede afectar el desempeño en el trabajo o en la escuela, provocando falta de concentración, olvido, menor capacidad para resolver problemas, menor productividad y creatividad.

**Vida social:** Puede afectar la vida social de una persona, ocasionando aislamiento, menor interacción social y disminución del interés en actividades que antes eran placenteras.

Es necesario identificar y manejar el estrés de manera efectiva para prevenir sus efectos negativos en la vida de la persona.

## **Percepción del entorno hacia ellos**

Puede haber personas que tengan una comprensión empática hacia la ansiedad y comprendan que es una condición que requiere atención y cuidado. Estas personas deberían intentar brindar apoyo y ser comprensivas con la situación de la persona con ansiedad.

Hoy en día llama la atención la falta de empatía que existe sobre este trastorno y lo que provoca en las personas que lo padecen, ya que la mayoría de los comentarios de los AT manifiestan la falta de empatía por parte de las personas de su entorno, tanto laboral como familiar.

Es importante recordar que es un trastorno complejo y que puede ser difícil para las personas que no lo han experimentado, poder comprender la intensidad de los síntomas y cómo repercute en la vida de cada uno de ellos.

En todos los casos no es útil minimizar los síntomas de otra persona, en su lugar, hay que accionar a través de la escucha y sobre todo apoyar a la persona, ofreciendo sugerencias de recursos y estrategias de afrontamiento que puedan facilitar el manejo de la ansiedad.

## **Recursos personales**

Identificar los desencadenantes de la ansiedad y reducir la exposición a ellos puede ser útil. Por ejemplo, si la ansiedad es desencadenada por eventos sociales, se podría considerar la posibilidad de evitar estos eventos o buscar apoyo adicional para manejarlos.

La respiración profunda ayuda a reducir la ansiedad al disminuir la frecuencia cardíaca y la tensión muscular. Tomarse unos minutos para respirar profundamente y concentrarse en la inhalación y la exhalación es muy efectivo.

Como Counselors y Acompañantes Terapéuticos, recomendamos que la meditación puede ser una técnica que ayuda a reducir la ansiedad al centrar la mente en el presente y aumentar la sensación de calma, y que el ejercicio físico les ayudará a liberar endorfinas y reducir la tensión muscular. Aconsejamos establecer hábitos saludables como una dieta equilibrada, dormir suficiente y evitar el consumo de sustancias como el alcohol y el café.

El apoyo social puede ser un recurso importante para afrontar la ansiedad, hablar de lo que sienten con amigos y familiares o unirse a un grupo de apoyo pueden ayudar a reducir el aislamiento y aumentar el sentido de comunidad.

## **Cómo le gustaría que otros lo acompañen ante un episodio de ansiedad**

La forma en que cada persona quiere ser acompañada durante un episodio de ansiedad puede variar, ya que cada persona experimenta y maneja la ansiedad de manera diferente. Lo que más destacan es la necesidad de:

**Escucha:** La escucha implica prestar atención a lo que la persona está diciendo y tratar de entender su punto de vista. Durante un episodio de ansiedad, puede ser útil escuchar a la persona sin juzgarla, interrumpirla o minimizar sus sentimientos.

**Apoyo emocional:** Es importante recordarle a la persona que no está sola y que está ahí para apoyarla y acompañarla.

## **Autopercepción**

En general existe una percepción negativa de sí mismos, resaltando la sensación de fracaso, por falta de seguridad sobre sí mismos, lo que provoca el deterioro en el área laboral, social y personal. Por otro lado, es importante también la otra parte de la visión, que es positiva, en donde se reconoce la fortaleza, el sobreponerse a las situaciones y salir adelante.

Los aspectos que se ven disminuidos por este trastorno, van desde su salud, hasta su vida social, laboral y personal.

Dentro del área de salud, denotan que hay una alteración en la funcionalidad normal del cuerpo, debido a la dificultad de conciliar el sueño y, por consiguiente, carecen de un debido descanso; además los malestares constantes como el estómago, las náuseas y los vómitos.

En el área laboral, existe un importante deterioro, y que el bajo rendimiento en el trabajo se veía ocasionado por los pensamientos negativos o de preocupación constantes, que les impidieron en varias oportunidades realizar sus labores con éxito, debido a que prestaban más atención a sus pensamientos y a su sintomatología física.

Otra área que tiene una relación estrecha con esta es la académica, debido también al abandono y falta de concentración.

El impacto en el área social es también importante, ya que comentan que se han logrado aislar por completo debido a la ansiedad, evitando aquellas situaciones que involucren el contacto con más personas, perdiendo amistades y hasta la posibilidad de encontrar una pareja, tocando también el área personal, además, la ansiedad ha causado estragos en sus relaciones debido a las inseguridades que rodean la ansiedad, al punto de cansar y alejar a sus parejas.

Todo esto hace referencia acerca del comportamiento de evitación ante situaciones que les generan ansiedad, o ante cualquier situación en la que su desempeño no pueda ser perfecto.

Para finalizar, el bienestar emocional del AT es fundamental para su desempeño en el trabajo, por lo que es necesario prestar atención a sus necesidades y ofrecerles un apoyo adecuado en caso de que lo necesiten, esto puede incluir la provisión de recursos y capacitación para abordar los trastornos de la vida diaria, para que sepan cómo enfrentar estas situaciones, así como la posibilidad de tener un espacio seguro para discutir y procesar sus experiencias laborales y personales.

Ayudar a fomentar la empatía entre el profesional y sus pares, así como una mayor comprensión de la situación individual del paciente, puede facilitar la creación de una relación terapéutica más efectiva y positiva.

Es importante crear un ambiente de confianza y apertura en el que las personas se sientan cómodas compartiendo sus pensamientos y sentimientos, demostrando empatía y compasión hacia los colegas, reconociendo que cada persona tiene sus propias luchas y desafíos. Ofrecer apoyo emocional cuando sea necesario, y tratar de ser sensible a las necesidades de cada persona, como así también proporcionar recursos de apoyo, identificar y brindar recursos de contención emocional para aquellos que lo necesiten.

Cuando los profesionales de la salud se enfrentan a situaciones estresantes o desafiantes en su trabajo, es común que experimenten emociones negativas como el enojo, la frustración o la tristeza. Al crear un ambiente de confianza y apoyo, pueden fomentar la resiliencia y el crecimiento personal y profesional del equipo de trabajo.

Por otro lado, si un profesional de la salud aprende a canalizar sus emociones negativas de manera efectiva, puede mantener su enfoque en la atención del paciente y ser más sensible a sus necesidades. Por ejemplo, si un AT está estresado por una situación difícil en su vida personal, y cuenta con las herramientas asertivas necesarias, puede manejar sus emociones mientras está en el trabajo, y aun así brindar una atención compasiva y eficiente a los pacientes.

Las personas que tienen más control sobre su tiempo y su ámbito laboral pueden sentirse menos estresados y más capaces de manejar las demandas de su trabajo.

A continuación, se describen algunos de los factores que dan origen a los signos y síntomas del estrés.

## **Ambigüedad en el trabajo**

La ambigüedad en el trabajo puede generar estrés en muchas personas. Cuando las expectativas y los roles no están claros, o cuando hay falta de comunicación o directrices precisas, los AT pueden sentirse confundidos y ansiosos acerca de lo que se espera de ellos. Algunos factores que pueden contribuir a la ambigüedad en el trabajo incluyen: Falta de claridad en las metas y objetivos, roles y responsabilidades ambiguas, comunicación deficiente, cambios frecuentes o repentinos.

El estrés asociado con la ambigüedad en el trabajo puede tener consecuencias negativas tanto para el bienestar de los AT como para el rendimiento laboral. Puede afectar la salud mental y física, disminuir la motivación y la satisfacción en el trabajo, y dificultar la toma de decisiones efectivas. Por lo tanto, es importante que los empleadores de los AT se esfuercen por reducir la ambigüedad en el entorno laboral, proporcionando una comunicación clara, definiciones claras de roles y responsabilidades, y estableciendo metas y objetivos específicos.

## **Salario injusto**

El salario es una parte fundamental para la compensación y el reconocimiento que los empleados reciben por su labor, y cuando perciben que no están siendo remunerados de manera justa, puede generar una serie de problemas emocionales y psicológicos.

Un salario injusto puede variar de una persona a otra, ya que está influenciada por factores individuales, como las expectativas personales, la comparación social y la satisfacción general con el trabajo. Para evitar el estrés relacionado con un salario injusto, es fundamental que los contratantes de AT promuevan una cultura de equidad salarial y realicen revisiones periódicas para garantizar que ellos estén siendo compensados de manera justa y acorde a su contribución y desempeño. Además, fomentar la transparencia y la comunicación abierta sobre la política salarial puede ayudar a reducir la percepción de injusticia y el estrés asociado.

## **Jefes y/o compañeros agresivos**

La agresividad en el trabajo puede adoptar diferentes formas, como el acoso verbal, la intimidación, la crítica constante, el trato desconsiderado o la hostilidad. Estas situaciones pueden tener un impacto negativo en la salud emocional y física de las personas, así como en su rendimiento laboral.

Es importante abordar de manera efectiva la agresividad en el trabajo para proteger el bienestar de los empleados. Las organizaciones deben establecer políticas y procedimientos claros para prevenir y abordar el acoso y la agresión en el entorno laboral. Esto puede incluir la capacitación sobre el respeto en el trabajo, canales de denuncia confidenciales y la implementación de medidas disciplinarias apropiadas. Además, es esencial fomentar una cultura de respeto, apoyo y comunicación abierta en la organización para prevenir la agresión y promover un entorno de trabajo saludable y seguro.

### **Malas condiciones laborales**

Las condiciones laborales se refieren al entorno físico y psicológico en el que los empleados realizan su trabajo. Cuando estas condiciones no son adecuadas, pueden tener un impacto negativo en la salud y el bienestar.

Para mejorar esta parte hay que proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable, gestionar adecuadamente la carga de trabajo, fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, brindar apoyo y reconocimiento, y ofrecer oportunidades de desarrollo profesional. Además, la comunicación abierta y la participación en la toma de decisiones relacionadas con las condiciones laborales, pueden contribuir a crear un entorno más satisfactorio y menos estresante.

### **Conflictos en el trabajo**

Los conflictos laborales pueden surgir de diversas situaciones, como diferencias de opinión, competencia por recursos limitados, malentendidos, discrepancias en la toma de decisiones o problemas de comunicación. Estos conflictos pueden tener un impacto negativo en el bienestar y el rendimiento.

Los conflictos laborales pueden generar tensiones emocionales, como frustración, ira, ansiedad y tristeza. Se puede experimentar un alto nivel de estrés al verse involucrados en situaciones conflictivas y lidiar con las emociones asociadas.

Un entorno lleno de conflictos puede afectar la moral del equipo, la colaboración y la motivación de los empleados, aumentando así el estrés general.

Cuando los Acompañantes Terapéuticos están involucrados en un conflicto, pueden tener dificultades para concentrarse en sus tareas y responsabilidades laborales. Esto puede resultar en una disminución del rendimiento y aumentar la sensación de estrés por no poder cumplir con las expectativas laborales.

Para evitar esto hay que fomentar un entorno donde se promueva una comunicación clara y respetuosa para ayudar a prevenir y resolver conflictos antes de

que escalen y generen estrés adicional.

Implementar estrategias de resolución de conflictos, como la mediación o la negociación, puede ayudar a abordar los problemas de manera constructiva y encontrar soluciones mutuamente satisfactorias.

Proporcionar capacitación en habilidades de comunicación, resolución de conflictos y manejo del estrés ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para lidiar con situaciones conflictivas de manera más efectiva.

Fomentar la colaboración, el respeto mutuo y el trabajo en equipo puede ayudar a prevenir conflictos y promover un ambiente laboral más saludable y menos estresante.

### **Demasiada responsabilidad**

Cuando los AT tienen más tareas de las que pueden manejar de manera efectiva en un período de tiempo dado, pueden sentirse presionados y estresados. La sensación constante de tener que hacer más de lo que es humanamente posible, puede generar agotamiento y dificultar la capacidad de gestionar el estrés.

Los plazos ajustados y las demandas de tiempo estrictas pueden aumentar la tensión entre ellos. La sensación de tener que cumplir con expectativas inalcanzables puede generar una sensación de urgencia constante y llevar a una mayor ansiedad y estrés.

Si no reciben el apoyo adecuado o no tienen los recursos necesarios para realizar su trabajo de manera efectiva, pueden sentirse sobrepasados por la carga de responsabilidad. Esto puede generar frustración, estrés y una sensación de falta de control sobre su trabajo. El miedo al fracaso constante puede generar una presión adicional y afectar negativamente el bienestar emocional.

Para manejar el estrés relacionado con una carga excesiva de responsabilidad laboral, es importante implementar estrategias de gestión eficaces como identificar y priorizar las tareas y responsabilidades más importantes para ayudar a enfocarse en lo que es realmente esencial y a evitar sentirse sobrepasados por una gran cantidad de trabajo.

Enseñar a que aprendan a delegar tareas y pedir ayuda cuando sea necesario puede aliviar la carga de trabajo y reducir el estrés. Es importante reconocer que no se puede hacer todo solo y que buscar apoyo puede ser beneficioso.

Asegurarse de reservar tiempo para el descanso, la relajación y las actividades que brinden placer y rejuvenecimiento, ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

Mantener una comunicación abierta y honesta con los superiores, colegas y equipo puede ayudar a compartir la carga de responsabilidad y obtener el apoyo



necesario, y así de esta forma promover un ambiente de trabajo más colaborativo.

### **Exceso de trabajo**

El estrés se origina cuando las demandas del trabajo superan la capacidad de una persona para hacerles frente. Tener una cantidad abrumadora de tareas, plazos ajustados y expectativas poco realistas es un desencadenante. Si el trabajo ocupa la mayor parte del tiempo y no se dedica suficiente tiempo a actividades de descanso, hobbies o relaciones personales, puede generar estrés crónico.

Trabajar constantemente largas horas y enfrentar una carga excesiva de tareas puede llevar al agotamiento físico y mental. La falta de descanso adecuado y tiempo para recuperarse puede afectar la energía y la concentración.

Si el trabajo se convierte en una carga excesiva y no se encuentra tiempo para actividades significativas y satisfactorias, se puede experimentar una falta de satisfacción y realización personal.

### **Violencia de pareja**

La violencia de pareja es un grave problema que puede tener repercusiones en diferentes áreas de la vida de una persona, incluido su trabajo. Las víctimas de violencia de pareja pueden experimentar una serie de efectos negativos que pueden afectar su desempeño y bienestar laboral.

Las víctimas de violencia pueden verse obligadas a faltar al trabajo debido a lesiones físicas, citas médicas o por necesidad de buscar apoyo y ayuda. El ausentismo laboral recurrente puede afectar negativamente su rendimiento y estabilidad en el trabajo.

Este tipo de violencia puede afectar las relaciones laborales de una persona. Los problemas emocionales y psicológicos relacionados con la violencia pueden dificultar la interacción con compañeros de trabajo y superiores, lo que puede generar conflictos y tensiones en el entorno laboral.

Para disminuir esta situación hay que proporcionar capacitación y educación sobre la violencia de pareja en el lugar de trabajo, esto puede ayudar a los empleados y empleadores a reconocer las señales y ofrecer apoyo adecuado.

Implementar políticas y procedimientos claros para abordar la violencia de pareja y garantizar la seguridad y el bienestar de las personas afectadas. Esto puede incluir la confidencialidad, el acceso a recursos de apoyo y la flexibilidad en los horarios de trabajo. También brindar información y recursos sobre servicios de apoyo externos,

como líneas de ayuda, asesoramiento y refugios para víctimas de violencia de pareja.

Un eje fundamental es fomentar una cultura de apoyo y comprensión en el lugar de trabajo, donde las víctimas de violencia de pareja se sientan seguras para buscar ayuda y recibir el apoyo necesario de sus pares.

### **Sobrecarga con las tareas domésticas**

La desigualdad en la distribución de las responsabilidades domésticas puede generar estrés y afectar la capacidad de una persona para concentrarse y desempeñarse en su trabajo.

Llevar una carga excesiva de tareas domésticas puede agotar física y mentalmente a una persona, dejándola con menos energía y motivación para enfrentar las demandas laborales. El cansancio acumulado puede afectar el rendimiento y la productividad en el trabajo. Si una persona dedica una gran cantidad de tiempo a las tareas domésticas, puede tener dificultades para equilibrar sus responsabilidades laborales y personales. Esto puede resultar en una falta de tiempo para el descanso, el autocuidado y el tiempo libre.

El tener que preocuparse constantemente por las tareas domésticas mientras se está en el trabajo puede interferir con la concentración y la capacidad de enfocarse en las tareas laborales. Es importante abordar la sobrecarga con las tareas domésticas para promover un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

### **Bajo nivel de vida**

El término "nivel de vida" se refiere a las condiciones y estándares en los que una persona vive, incluyendo aspectos como el ingreso económico, la calidad de la vivienda, la disponibilidad de servicios básicos, el acceso a la educación y la atención médica, entre otros factores.

Si una persona enfrenta dificultades financieras y lucha para cubrir sus necesidades básicas, como alimentos, vivienda, transporte y atención médica, puede generar un alto nivel de estrés. Vivir en condiciones de vida desfavorables en comparación con otros puede generar estrés debido a la presión social y la sensación de no estar a la par con los demás. La comparación constante con personas que tienen un nivel de vida más alto puede afectar negativamente la autoestima. La situación socioeconómica precaria en que puede llegar a vivir un AT puede contribuir a la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental.

## **Frustración en el hogar**

Cuando las expectativas en una relación de pareja no se cumplen, puede tener un impacto muy significativo en el ámbito laboral. Las expectativas en una relación pueden estar relacionadas con diversos aspectos, como la comunicación, el apoyo emocional, la colaboración en las tareas domésticas, el tiempo de calidad juntos, entre otros.

Las preocupaciones y el malestar emocional causados por las expectativas incumplidas en la relación de pareja pueden afectar la concentración y la capacidad de enfocarse en las tareas laborales. Esto puede dar lugar a errores, disminución de la productividad y dificultades para completar las responsabilidades laborales de manera eficiente.

Las tensiones y los conflictos no resueltos en la relación de pareja pueden afectar negativamente el estado de ánimo, la salud mental y la capacidad para manejar el estrés laboral adicional. Si los problemas en la relación de pareja son intensos y persistentes, es posible que una persona se vea afectada en términos de ausentismo laboral debido a conflictos o situaciones emocionales difíciles.

## **Falta de aprecio en casa**

Cuando no se siente apreciado en casa, una persona puede experimentar una disminución de su autoestima y autoconfianza, y esto puede afectar su estado de ánimo y llevar a una sensación de insatisfacción personal; la falta de aprecio y reconocimiento en el hogar puede generar estrés emocional crónico. Los sentimientos de frustración, tristeza y resentimiento pueden ser constantes, lo que lleva a un aumento en sus niveles de ansiedad.

La persona que no siente aprecio por sus esfuerzos y contribuciones en el hogar, puede experimentar una disminución de la motivación para realizar sus tareas y responsabilidades.

## **Insatisfacción con la vida**

La insatisfacción con la vida puede llevar a una falta de motivación y compromiso en el trabajo. Si una persona no se siente satisfecha en otros aspectos de su vida, es probable que tenga dificultades para encontrar significado y propósito en su trabajo, lo que puede resultar en una disminución de la motivación y la productividad laboral. Sentirse insatisfecho con la vida puede agotar emocionalmente a una persona, lo que se refleja en su nivel de energía y vitalidad en el trabajo, lo que dificulta mantener un

buen rendimiento y concentración en las tareas laborales.

La preocupación y el malestar emocional pueden ser distracciones significativas que afectan negativamente el desempeño laboral.

### **Aqobio en casa**

La sensación de tener muchas tareas por hacer en sus casas al regresar del trabajo, también les genera malestar.

Sería muy útil y beneficioso incluir programas de reconocimiento y recompensa que premien el buen desempeño por el trabajo bien hecho, que haga que los empleados se sientan valorados y motivados.

Para concluir el presente trabajo, podemos indicar que un buen clima o ambiente laboral aporta muchos beneficios a los Acompañantes Terapéuticos. Gracias a esto se puede proporcionar oportunidades de desarrollo profesional, como incentivarlos a la capacitación y crecimiento en la carrera; y como eje fundamental otorgar una vía para el desarrollo personal y profesional.

Dentro del ámbito en cual se mueve laboralmente el Acompañante terapéutico, lo más beneficioso para éste, sería que se construya un ambiente laboral positivo y saludable para que se pueda aumentar la satisfacción y productividad de los mismos. Por otro lado, que se perciban más valorados, reconocidos y motivados, puede llevar a un mayor compromiso y productividad, y por decantación aporta una reducción considerable del estrés y ansiedad, promoviendo un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, disminuyendo también el riesgo de agotamiento y enfermedades relacionadas con el estrés.

Está comprobado estadísticamente que cuando los AT se sienten felices y valorados en su trabajo, hay menos probabilidad de que busquen oportunidades en otros lugares o se ausenten del trabajo con o sin causa justificada. Estas acciones también fomentarán la colaboración y el desarrollo de equipos, además proporcionará un ambiente adecuado para que se sientan más cómodos, compartiendo ideas, buscando soluciones conjuntas y apoyándose mutuamente, y así de esta forma, mejoraría la eficiencia y la creatividad en el trabajo.

Cada individuo es único y merece ser tratado con respeto y empatía. Al aceptar a una persona tal como es, independientemente de cualquier diagnóstico, se muestra una actitud de apoyo y comprensión hacia su experiencia personal y así de esta forma se promueve una visión más inclusiva y se evita la estigmatización.

Un diagnóstico psicológico (TAG) no define completamente a una persona y no captura toda su riqueza y potencial. En lugar de enfocarse únicamente en las limitaciones asociadas con un diagnóstico, es importante identificar y potenciar las fortalezas individuales.

Etiquetar a alguien y asumir que su diagnóstico define su destino, no sería lo correcto, lo conveniente es brindar oportunidades de apoyo y desarrollo para que la persona pueda alcanzar su máximo potencial.

El verdadero valor radica en mirar más allá de las apariencias, y adentrarse en la esencia de cada persona, donde reside la verdadera grandeza del ser humano.

## Bibliografía

American Psychiatric Association. (2014) *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. DSM V (pp. 447-448). Washington: American Psychiatric Publishing.

Desarrollo del potencial humano: *Aportaciones de una psicología humanista*, Volumen.2 (pp. 62-82).

Dialnet. (s. f.). Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/>

Favaloro. (2016, 13 octubre). *Salud mental: El 80% no accede a la atención* Universidad Favaloro. Universidad Favaloro. <https://www.favaloro.edu.ar/salud-mental-80-no-accede-la-atencion/>

Fernández, S. (2023). *Cursos de Gestión del Estrés* | Zinquo. Zinquo. <https://zinquo.com/cursos-gestion-estres/>

José Rubio, Ma., y Varas, Jesús. (2004). Ámbitos de análisis de la realidad. *El análisis de la realidad en la intervención social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Editorial CCS.

Rogers, C. (1972a). Hacia una teoría de la creatividad. En Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica* (pp. 301-311). Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (1972b). *El aprendizaje significativo en la psicoterapia y en la educación*. En Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica* (pp.246-260). Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (1978a). *Algunas observaciones acerca de la organización de la personalidad*. En Lafarga, J. & Gómez del Campo, J. (Eds.). (1992).

Rogers, C. (1978b). *El concepto de la persona que funciona completamente*. En Lafarga, J., & Gómez del Campo, J.(Eds.). (1992). *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanista*, Volumen 1: (pp. 93- 110) .

Rogers, C. (1980). *Aprendiendo a ser libre*. Rogers, C., & Stevens, B. (1980). *Persona a persona* (Pp. 47- 73). Buenos Aires: Amorrortu.

Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (1986c). *Características de una relación de ayuda*. En Lafarga J. & Gómez del Campo, J. (Eds.). (1992). *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanista*, Volumen. 1 (pp. 81-96)