



Especialización en Psicología Laboral

TÍTULO: Estudio de caso sobre ansiedad y depresión en los trabajadores de una empresa pública de Guayaquil

CANDIDATO A ESPECIALISTA EN PSICOSOCIOLOGÍA LABORAL

Swany Elizabeth Panchano Avilés

Swany.panchano@uisek.edu.ec

DIRECTOR/A

Isabel Cárdenas
isabel.cardenas@uisek.
edu.ec

RESUMEN

Objetivos: En el presente artículo se describen los factores asociados a la ansiedad y depresión en los trabajadores de una empresa pública de Guayaquil. Los objetivos específicos del estudio fueron: Determinar mediante diagnóstico inicial las condiciones laborales de los trabajadores, identificar las manifestaciones de ansiedad y depresión y plantear un plan de acción ante los periodos de ansiedad y depresión asociados al estrés laboral, con la finalidad de mejorar la salud física y mental de los trabajadores.

Método: El análisis de caso se realizó mediante historias clínicas como fuentes secundarias, la investigación tuvo un enfoque descriptivo cualitativo.

Resultados: se definieron como manifestaciones de depresión: la disminución de la atención y concentración, ideas de culpa y de ser inútil, visión lúgubre del futuro y pérdida de confianza en sí mismo; con respecto a la ansiedad se identificaron manifestaciones como: aprensión, tensión muscular e hiperactividad vegetativa. Dentro de las dimensiones desencadenante de las enfermedades de ansiedad y depresión están el bajo control de las actividades realizadas, sobrecarga de trabajo, repetición de tareas, alta competitividad y bajos salarios.

Conclusión: Se deben evaluar y reconocer desde el inicio los factores presentes que desencadenan ansiedad y depresión, con el fin de tratarlos de forma integral.

Finalmente se propone estudiar el tema con mayor profundidad, así como el apoyo y comprensión que se le debe proporcionar a los trabajadores afectados, a partir perspectivas de productividad y competencias.

Palabras clave: Ansiedad, Depresión, estrés, hiperactividad vegetativa.

ABSTRACT

Objectives: This article describes the factors associated with anxiety and depression in the workers of a public company in Guayaquil. The specific objectives of the study were: to determine by initial diagnosis the working conditions of the workers, to identify the manifestations of anxiety and depression and to propose an action plan for the periods of anxiety and depression associated with stress, in order to improve health physical and mental of the workers.

Method: The case analysis was carried out using medical record as secondary sources, the research had a qualitative descriptive approach.

Results: The following were defined manifestations of depression: decreased attention and concentration, ideas of guilt and of being useless, gloomy vision of the future and loss of self-confidence; with regard to anxiety, manifestations such as: apprehension, muscular tension and vegetative hyperactivity were identified. Among the triggering dimensions of anxiety and depression diseases are the low control of the activities carried out, work overload, repetition of tasks, high competitiveness and low salaries.

Conclusion: The factors present that trigger anxiety and depression must be evaluated and recognized from the beginning, in order to treat them comprehensively. Finally, it is proposed to study the subject in greater depth, as well as the support and understanding that must be provided to the affected workers, based on productivity and skills perspectives.

Keywords: Anxiety, Depression, stress, vegetative hyperactivity.

Introducción

Actualmente debido al acelerado ritmo de trabajo, las extensas horas dedicadas a las actividades laborales y diversas expectativas productivas, exponen a los trabajadores de las diferentes organizaciones a factores de riesgo como la desigualdad social e inequidad económica. También se puede mencionar como factor psicológico los cambios organizacionales y el proceso de producción, por consiguiente, estos escenarios ostentan consecuencias significativas para el trabajador, ya que esta situación implica el incremento de las demandas cognitivas y mayor responsabilidad que pueden provocar ansiedad y depresión como factor asociado al estrés laboral.

Dada la importancia que tiene la salud mental y laboral para el crecimiento empresarial, debería ser atendida de manera prioritaria, considerando que la deficiencia o carencia de estrategias para prevenir algunas patologías que pueden ocasionar lesiones graves en los trabajadores y por ende su desempeño será deficiente, esta situación afecta también a la producción y desarrollo de la organización.

Dentro de estos trastornos se evidencia la depresión, que ocasiona síntomas afectivos de: tristeza, decaimiento, irritabilidad, malestar e impotencia frente a las exigencias del entorno. Estudios realizados han demostrado que los trastornos depresivos son dos veces mayores en las mujeres que en los hombres, estimando que 5 de cada 100 individuos padecen de algún trastorno depresivo. Alberdi (citado por Liliana & Rangel, 2019). Por otra parte, se menciona la ansiedad como la anticipación u origen de incertidumbre y abandono exclusivo de las personas.

La depresión es caracterizada por pérdida de interés en las actividades diarias, decaimiento en el estado de ánimo, que interviene de forma específica en la vida de las personas, esta situación suele prolongarse por un tiempo determinado. (Reyes, 2015). En el mismo contexto la Organización Mundial de la Salud (OMS), expone que la depresión es un trastorno mental frecuente, que está marcado por la presencia de tristeza, sentimientos de culpa, autoestima baja, trastorno del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración, en definitiva es un sistema de alerta ante condiciones señaladas amenazantes, como sentimientos de preocupación, nerviosismo o temor. (Villarreal, Fort, & Cano, 2018).

Por tanto, en el entorno laboral la depresión constituye una de los principales factores de la disminución de producción, absentismo laboral, aumento de accidentes laborales, retiro anticipado y la utilización de servicios de salud. Los costos atribuibles a esta patología representan el 1% del Producto Interno Bruto (PIB), por lo que se debe abordar de forma adecuada para garantizar el bienestar emocional de los trabajadores y por ende la productividad de las empresas u la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud. (Flores & Argüello, 2020).

La depresión es un problema sanitario asociado con el bienestar social, por lo que los expertos ofrecen una serie de recomendaciones sobre la detección, definición y opciones de tratamiento de la depresión, con especial interés en el ámbito laboral. Dentro de las normativas se propone impulsar programas que permitan concientizar y ayuda a los empleados y empleadores a reconocer y manejar la depresión en el entorno laboral, de

tal forma que es imprescindible la gestión de los diferentes riesgos laborales, para garantizar un adecuado ambiente laboral a los trabajadores. (Castellón, et al., 2016).

Los factores del trabajo relacionados con los síntomas del estrés pueden ser: la modificación del puesto de trabajo, recortes de planilla, introducción de nuevas tecnologías, posible pérdida o el riesgo de ser despedido del empleo, designación de tareas a desempeñar a las cuales el trabajador siente no estar capacitado. Por tanto, la teoría psicodinámica, refiere que la depresión se desarrolla mediante la amplia distancia entre la autoimagen actual y el yo ideal. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2019). Por otra parte, la ansiedad relacionada con el trabajo es una respuesta emocional, que varía de acuerdo al estímulo que esta produzca, y suele ser acompañada de sentimientos de inquietud, recelo, miedo y nerviosismo. Por otra parte, los síntomas que desencadenan esta patología dependerán de las características de cada individuo para sobrellevar los momentos estresantes y convertirlos en motivación para ser auto determinantes, o a su vez si no está preparado para enfrentarlos pueden sentirse incapaces frente a estas exigencias originando trastornos ansiosos. (Castillo, Fernández, & López, 2014).

Los factores estresantes relacionados con la presencia de ansiedad en los trabajadores son: la amenaza a los derechos adquiridos, los recortes de planilla, los rumores de despidos inminentes, los despidos, la obsolescencia de las cualificaciones, la competencia a nivel mundial, las reestructuraciones, reconversiones, adquisiciones, fusiones y otras fuentes de confusión organizativa, han desgastado la sensación de seguida laboral de los trabajadores, contribuyendo al padecimiento de ansiedad relacionada con el trabajo. Buono y Bowditch (citado por Castillo, Fernández, & López, 2014).

Tanto la depresión como la ansiedad se han convertido en un problema de salud que afecta al individuo de forma personal y al entorno en el que se desenvuelve, estas alteraciones mentales pueden llegar a ser crónicas y recurrentes, provocando afectaciones en el desempeño social, educativo y familiar. Si la patología es considerada leve, su tratamiento no requiere de fármacos, pero si esta es moderada o grave es indispensable contar con psicoterapia profesional y la administración de medicamentos. (Ferrer & Vélez, 2014).

La OMS menciona que 450 millones de personas padecen algún tipo de trastorno mental, ya sea por depresión o ansiedad que afectan la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personal en el mundo sufren depresión y más de 260 millones tiene trastorno de ansiedad. (bit.ly, 2017). Por otra parte, un reciente estudio realizado por la OMS, refiere que la depresión representa una alta carga para sociedad, ya que esta patología afecta a 121 millones de personas en el mundo, convirtiéndose en la tercera causa de morbilidad entre todas las enfermedades, del mismo modo se estima que en el futuro la depresión será la segunda causa de discapacidad. ((Organización Mundial de la Salud) OMS , 2017). Del mismo modo expone que en el año 2017, los casos de ansiedad y depresión se incrementaron de una forma considerable, tanto es así que en el continente europeo se identificó que el 27% de las personas padecen de algún trastorno mental, siendo esta afección más frecuente y significativa en el género femenino en relación con el género masculino. (Montoya, 2016).

Debido a la crisis económica, en Ecuador se ha presentado un incremento de los casos de ansiedad y depresión en las ciudades de Quito, Guayaquil y Cuenca. Estas enfermedades afectan a las personas de distintas edades, género y clase social, terminando muchas veces de forma trágica porque lleva a un número elevado de ecuatorianos, a intentar atentar contra su vida. (Durán & Mora, 2018).

Es conocido que la ansiedad y la depresión son patologías desencadenadas por el estrés, que en consecuencia provocan un impacto negativo en la productividad de los trabajadores, por tanto se han convertido en un tema importante para la sociedad actual y mucho más para el ámbito laboral, considerando que los nuevos retos asumidos por las organizaciones y trabajadores pueden desencadenar afectaciones en la salud de sus trabajadores, que a su vez dificultan la adaptabilidad y productividad de la sociedad cambiante que exige mejores competencias para el desempeño laboral.

Esta situación problemática se encuentra latente en los trabajadores de una empresa pública de Guayaquil, quienes perciben condiciones laborales adversas tales como: excesivas demandas psicológicas, escasa seguridad laboral, falta de autonomía en el trabajo o escaso apoyo de los compañeros, situación que incrementa la probabilidad de padecer trastorno mental, es decir reacciones emocionales negativas, que prevén el inicio de sintomatologías clínicas de depresión o ansiedad. Por consiguiente, el estudio se justifica debido a las cifras que muestran la prevalencia de casos de ansiedad y depresión en los trabajadores de una empresa pública de Guayaquil.

Atendiendo a esta problemática, se realizó el presente proceso investigativo con el objeto de describir los factores desencadenantes de ansiedad y depresión en los trabajadores de una empresa pública de Guayaquil, para seguidamente plantear un plan de acción ante los periodos de ansiedad y depresión asociados al estrés laboral, con la finalidad de mejorar la salud física y mental de los trabajadores.

Método

El desarrollo de la presente investigación tuvo lugar en una empresa pública de Guayaquil, en coherencia con el objetivo del estudio, se emplea una metodología con enfoque cualitativo descriptivo que hace énfasis en el estudio de procesos y de los significados, considerando que este se interesa por fenómenos y experiencias humanas, dando importancia a la naturaleza construida mediante la realidad y la estrecha relación entre el investigador y la problemática que estudia. La población de estudio abarca todos los trabajadores de la empresa antes mencionada, enfocándose en los profesionales que cumplen alta demanda de trabajo. Las experiencias técnicas y metodológicas se realizaron basadas en información existente, de tal manera que se explican las patologías de ansiedad y depresión y las diferentes teorías que los soportan, los trabajadores presentan características propias para el análisis de casos.

Los datos obtenidos corresponden a 15 casos con trastornos depresivos y 10 casos con ansiedad, es decir trabajadores que padecen de las enfermedades antes mencionadas derivadas de los factores estresantes identificados en el entorno laboral. En virtud de lo expuesto se señala que el estudio de caso es considerado eficiente y eficaz para viabilizar investigaciones que pretenden comprender las situaciones vivenciadas, que suelen ser difícilmente operacionalizables y que corresponden exclusivamente a

apreciaciones de los trabajadores y la interpretación que le otorgué el investigador. Los participantes son asignados a partir de una selección determinada, sustentada en los siguientes criterios:

- Todos los participantes deben ser trabajadores activos de la empresa.
- Los participantes presentan patologías como ansiedad y depresión derivadas del estrés presente en su entorno laboral.

De esta manera, la muestra seleccionada se conformó por 25 trabajadores, 8 de género masculino y 17 género femenino. Los casos seleccionados se convierten en un modelo particular para el estudio de caso de ansiedad, depresión y sus consecuencias, en medida que relaciona un cúmulo de acciones enriquecedoras, para la comprensión e interpretación de los casos identificados.

Los instrumentos y técnicas de recolección de información se basaron en historias clínicas obtenidas en la evaluación de los factores psicosociales de estrés y entrevista individual en profundidad, previa al consentimiento informado de cada participante se transcribieron los datos obtenidos para ser analizados y codificados consecutivamente. Las categorías para el proceso de análisis de caso, se definieron como manifestaciones propias de ansiedad ad y depresión, cada una con sus respectivas categorías.

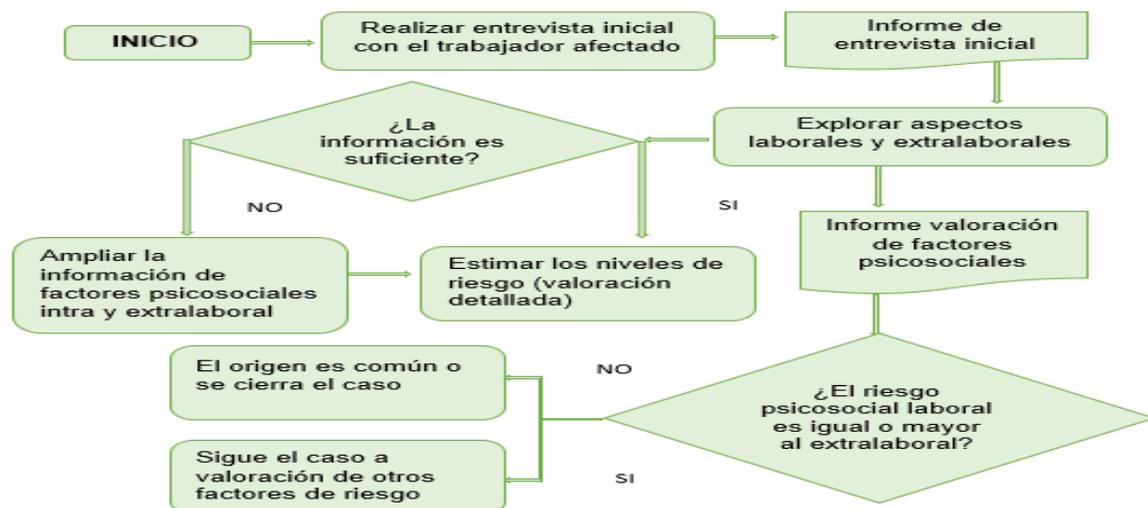
Resultados

Partiendo del estudio de caso, las historias clínicas y las entrevistas previas, se pudo recopilar información sobre las manifestaciones de ansiedad y depresión percibidas por los trabajadores que participan en proceso de investigación, pudiendo identificar que estas patologías se derivan de los niveles de estrés que se presenta en el entorno laboral. Cabe aclarar que los participantes que presentaron dichas patologías se encuentran en la edad de oro, es decir en la menopausia en caso de las mujeres y andropausia en caso de los hombres. Por otra parte, el rango de edad que oscilan dichos individuos esta entre los 45 y 60 años de edad.

Valoración de los factores psicosociales

A continuación, se presenta en diagrama de flujo el proceso de identificación de los factores psicosociales, previo a la presentación de la patología.

Figura N° 1 *Proceso de identificación de los factores psicosociales*



Fuente: (Ministerio del Trabajo, 2014)

Factores desencadenantes de ansiedad y depresión

Las condiciones laborales de los trabajadores, tales como excesivas demandas psicológicas, escasa seguridad laboral, falta de autonomía en el trabajo o escaso apoyo de los compañeros, caracterizadas por un bajo control de actividades realizadas, sobrecarga de trabajo, repetición de tareas, alta competitividad y bajos salarios, son los factores que conducen al desarrollo de manifestaciones de ansiedad y depresión, entre otros trastornos mentales. Estos factores o dimensiones se pueden dividir en internos y externos. Apareciendo como principal factor desencadenante de patologías derivadas del estrés la organización del trabajo, seguido de las relaciones sociales y las condiciones laborales, como factor externo se identifica las características sociodemográficas, sexo femenino/masculino con edad superior a 45 años, es decir en la edad dorada, menopausia o andropausia y bajos ingresos familiares. Por otra parte, también se hace alusión a las características individuales, tales como habilidades de afrontamiento de problemas familiares y soporte familiar que son factores que incrementa la ansiedad y depresión.

Manifestaciones de Ansiedad

Las practicas técnicas y metodológicas empleadas en casos de ansiedad en una empresa pública de la ciudad de Guayaquil, la identificación de los principales antecedentes mediante la revisión técnica y metodológica de las fuentes existentes y por último el análisis del caso mediante la interpretación de los casos identificados.

Dentro de las inconformidades presentadas por los trabajadores se mencionan las excesivas jornadas laborales, asignación de labores que no están dentro de sus funciones, falta de apoyo de los supervisores, entre otros que le han llevado a presentar malestar físico por varias semanas.

Con el análisis de las historias clínicas, se pudo identificar:

- ✓ Preocupación
- ✓ Dificultad para quedarse dormido
- ✓ Cefaleas (dolores de cabeza o nuca)

Manifestaciones de Depresión

Con el análisis de las historias clínicas, se identificaron manifestaciones tales como:

- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Despertar demasiado temprano
- ✓ Poca energía

Dentro de las frases más comunes expresadas por los trabajadores están:

“Con frecuencia me siento apenado, decaído, desdichado, hundido y muy triste”.

“Con frecuencia me siento limitado, perturbado, tembloroso y opino que estoy a punto de estallar”.

“Frecuentemente siento ganas de llorar”.

“Me impaciento de manera excesiva por sucesos sin importancia”.

“Me siento deprimido y descontento”.

“Me encantaría ser feliz como otras personas parecen serlo”.

Finalmente, desde el método de estudio de caso se deduce que existe relación de los casos de ansiedad y depresión con el estrés laboral, pudiendo establecer que este afecta significativamente a los trabajadores provocando graves afectaciones en la salud, por consiguiente, este modelo dilucida la naturaleza del estrés con cada una de las patologías que este puede desencadenar y por ende su abordaje que se realiza desde diferentes perspectivas.

Una vez analizado los resultados se presenta el plan de acción con el propósito de mejorar la salud física y mental de los trabajadores de la empresa pública de Guayaquil.

Tabla Nº 1 Plan de acción frente a manifestaciones de ansiedad y depresión

PLAN DE ACCIÓN FRENTE A MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN						
Ciudad: Guayaquil				Fecha de elaboración: 5-agosto-21		
Elaborado por: Swany Panchano				Fecha de actualización:		
Descripción	Actividades	Frecuencia	Objetivos	Metodología	Recursos	Responsable
Socialización de resultados	Inducción de temas y presentación de plan de acción	Anual	Presentar el estudio realizado, hallazgos encontrados y plan de acción at través de charlas que permitirán mejorar la salud mental y física de los trabajadores.	Charla virtual, preguntas	Infografías sobre el tema, presentación Power Point	Talento Humano, Medico ocupacional y Coordinador de SSO.
	Sensibilizar y socializar los resultados encontrados					
	Socializar y sensibilizar el plan de acción.					
Síntomas de ansiedad y depresión	Establecer horarios para realizar ejercicios de meditación y respiración	Bimestral	Informar a los trabajadores sobre las principales sintomatologías relacionadas con niveles y estados de ansiedad y depresión, presentadas en la organización mediante foros y evoluciones con el fin de implementar actividades que ayuden a minimizar los efectos negativos en la salud.	Conversatorio, taller y trabajo en equipo.	Fichas médicas, presentación Power Point	Talento Humano, Medico ocupacional, Coordinador de SSO y Coordinación de Bienestar y Salud.
	Desarrollo de actividades familiares, que permitan notar la importancia del vínculo familiar y el equilibrio que se busca entre el trabajo y la familia					

PLAN DE ACCION FRENTE A MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD Y DEPRESION						
Ciudad: Guayaquil				Fecha de elaboración: 5-agosto-21		
Elaborado por: Swany Panchano				Fecha de actualización:		
Descripción	Actividades	Frecuencia	Objetivos	Metodología	Recursos	Responsable
Medidas de prevención	Inspección del entorno laboral.	Trimestral	Implementar acciones y mejoras, con la finalidad de reducir los niveles de ansiedad y depresión.	Inspección periódica, charlas y foros	Herramientas tecnológicas, infografías sobre el tema, presentación Power Point	Talento Humano, Medico ocupacional y Coordinador de SSO.
	Creación de grupos, para reportar las necesidades físicas o emocionales de los trabajadores	Semanal				
	Charlas sobre la importancia del descanso y las horas de sueño	Trimestral	Establecer estrategias por medio de hábitos y técnicas que permitan reducir los niveles y estados de ansiedad y depresión.	Conversatorio, taller y trabajo en equipo y charlas	Herramientas tecnológicas, infografías sobre el tema, presentación Power Point	Talento Humano, Medico ocupacional, Coordinador de SSO y Coordinación de Bienestar y Salud.
	Charla sobre el balance de vida laboral y familiar					
	Realizar técnicas de respiración	Semanal				
Restauración de actividades laborales	Revisión de actividades en puestos de trabajo. Reestructuración de cargos o manual de funciones.	Semestral	Reorganizar el desarrollo de las actividades laborales, para garantizar una productividad.	Reuniones grupales	Herramientas tecnológicas presentación Power Point	Gerencia y Jefatura
Verificación de la implementación del plan de acción	Realizar mediciones periódicas de ansiedad y depresión.	Anual	Verificar la efectividad del plan.	Formularios	Herramientas tecnológicas.	Medico ocupacional y Coordinador de SSO

Fuente: Elaborado por la autora

Discusión

Las manifestaciones de ansiedad y depresión, en general son síntomas asociados al estrés laboral, que limitan y deterioran psicológicamente al individuo de forma grave. En el presente estudio se han descrito cada una de las manifestaciones de ansiedad y depresión, así como los síntomas asociados en los trabajadores que perciben dichas molestias.

Partiendo de la visión psicológica, se ha señalado que los niveles excesivos de estrés provocan en las personas, ansiedad, depresión y otras patologías, que en ocasiones pueden ocasionar que el afectado presente dificultades para socializar y trabajar. Ampliamente se puede observar, que estos síntomas son afines a los efectos que padecen los trabajadores frente a las manifestaciones de ansiedad y depresión.

Desde una visión clínica, cada trabajador diagnosticado ha estado expuesto a eventos que quebrantan su salud e integridad física. Por otra parte, las sintomatologías descritas por los trabajadores, indican asociación de los trastornos con el estrés laboral y tolera la probabilidad de realizar otros diagnósticos e interpretaciones para discusión. En definitiva, el estudio realizado especifica una alta relación entre los grupos de síntomas identificados.

En virtud de esta problemática, el trabajador afectado experimenta con mayor fuerza, la necesidad de buscar apoyo social. El procedimiento de este tipo de problemática en el ámbito laboral suele recaer sobre algún compañero del perjudicado, o sobre el médico de empresa, que debe brindar apoyo social (sobre todo, de representación evaluativo y emocional) al perjudicado o suministrar medicaciones (tranquilizantes, antidepresivos, etc.). No obstante, la percusión de este escenario suele reincidir en espacios extralaborales donde, habitualmente, suele tratarse la mayor parte del problema.

Siendo la prevención el elemento principal para mejorar el entorno laboral, es pertinente diseñar un plan de acción preventivo que considere las condiciones de trabajo como un estresor potencial con características psicológicas de vulnerabilidad, para la cual es necesario seguir una serie de recomendaciones para enfrentar las manifestaciones de las patologías antes mencionadas. En este caso la sobreabundancia de la ansiedad y depresión desencadenados por el estrés, que son definidas como emociones o expresiones sintomáticas, que son normales en fases iniciales, sin embargo, estas se pueden contener con incentivos y modelos especiales de afrontamiento y también tienden a desbordarse desencadenando en el individuo pánico e histeria. (Monterrosa, et al., 2020). Se puede explicar la presencia de los síntomas de ansiedad y depresión por las modificaciones en los neurotransmisores vinculados a las emociones, por consiguiente la dificultades para controlar la ira, tristeza y emociones negativas están asociadas a las patologías de ansiedad y depresión desencadenadas por los factores de estrés laboral. (Bocchio, McHugh, Bannerman, Sharp, & Capogna, 2016).

El estudio realizado por Gomes, Cruz y Cabanelas (2009), guarda similitud con la presente investigación considerando que las manifestaciones de la ansiedad y depresión se estimaron de forma bidireccional, y dentro de sus secuelas se encontraron la disminución de la calidad de vida, satisfacción en el trabajo y las relaciones interpersonales, lo cual empeora los trastornos ansiosos y depresivos. Del mismo modo son determinados los componentes desencadenantes de la ansiedad y depresión con el alto nivel de estrés en el trabajo, se puede referir a los componentes que protegen a los trabajadores de estas patologías.

Otro estudio realizado en el 2011 guarda relación con los resultados obtenidos, en el mismo se señaló que, contar con el apoyo de los supervisores, comidas regulares, ejercicios físicos, más probabilidades de usar habilidades y una mayor satisfacción en el trabajo, pueden disminuir la ocurrencia de estrés laboral y depresión Gao, et al., (citado por Gherardi, Cardoso, Basto, De Souza y Reisdorfer, 2015). Asimismo, se indica que tener fines de semanas libres y menos estrés sensitivo favorecen a mejorar el desempeño laboral y disminuye el nivel de estrés, ansiedad y depresión. Ruggiero (citado por Gherardi, Cardoso, Basto, De Souza y Reisdorfer, 2015).

El estudio realizado por Sainz (2013), guarda similitud con la presente investigación, en el mismo el autor tuvo como finalidad estimar la prevalencia de ansiedad y depresión en un grupo determinado, mediante un estudio descriptivo. El nivel de ansiedad y depresión fue evaluado con el cuestionario Goldberg. La población objeto de estudio se constituyó por 103 individuos, se aplicó la estadística descriptiva para determinar las diferencias entre las proporciones. En relación a los resultados se realizó un subanálisis en el cual se comparó el grupo más afectado contra el resto de los grupos, identificando que el rango de edad para ansiedad fue de 30-34 años tiene una significancia estadística de ($p=0.11$) y para la depresión 12-19 con una significancia de ($p=0.006$). Es decir, se encontró una alta prevalencia de ansiedad y depresión, de tal manera que la ansiedad afecta de mayor manera al género femenino, ya que los factores que desencadenan dicha patología podrían ser la rutina de trabajo y familia. Para finalizar, el autor expone que los factores como la ansiedad podrían también estar presentes en jóvenes universitarios, que al culminar con la etapa de formación empiezan la búsqueda de oportunidades laborales.

En relación a los síntomas depresivos y ansioso con factores sociodemográficos, académicos, conductuales y familiares Arrieta, Díaz y Gonzales (2014), obtuvo resultados similares al presente estudio, pero con población y variables diferentes. Siendo la población escogida por el autor se constituyó por 973 estudiantes universitarios, para la recolección de información se utilizó un instrumento anónimo que incluyó: variables sociodemográficas, además se aplicó el cuestionario de Goldberg para determinar la ansiedad y depresión. Al igual que los resultados obtenidos en la presente investigación los autores determinaron en su estudio prevalencia de síntomas ansiosos y depresivos del 76,2% y 74,4% respectivamente. Dentro de los factores asociados a los síntomas ansiosos se identificaron las dificultades económicas, problemas familiares y el consumo de alcohol. Por consiguiente, respecto a los síntomas depresivos se detectaron como factores los problemas familiares, dificultades económicas y antecedentes familiares tanto para la ansiedad como para la depresión. Concluyendo que existieron síntomas de

ansiedad y depresión altos, además se identificaron como factores que contribuyeron a la aparición de dicha patología los problemas económicos y los conflictos familiares. Por lo que estiman intervenciones para modificar estos comportamientos en beneficio de la calidad de vida. En virtud de lo expuesto se debe enfatizar que no solo la gestión de los factores de riesgo psicosocial en las organizaciones hacia sus trabajadores, sino también las diferentes situaciones económicas por la que el país puede estar atravesando, afecta la salud emocional y mental de las personas.

En el ámbito laboral Unda, Nava y Contreras (2019), realizó una investigación cuyos resultados guardan similitud con la presente investigación, en la misma los autores tuvieron como finalidad proporcionar datos relevantes para determinar la prevalencia de ansiedad y depresión, enfocándose en la evaluación de los factores de riesgo psicosociales y estrés laboral asociados a síntomas psicósomáticos, ansiedad y depresión. La población objeto de estudio se constituyó por 100 trabajadores de telemarketing de dos call center de la ciudad de México. Para la recolección de información se utilizaron el JCQ Karasek, la escala de supervisión controlante de Juarez, escala de síntomas de Estrés de Seppo Aro y la Escala de depresión y ansiedad de Goldberg. Dentro de los resultados se pudo identificar que el 18% de los trabajadores reportan altas demandas, 36% bajo control y 30% altos niveles de estrés laboral. La supervisión estricta resultó un riesgo asociado con síntomas depresivos (OR=4.32, IC=1.85-2.03) y ansiosos (OR=2.62, IC=1.16-1.72), el estrés con síntomas psicósomáticos (OR=2.79, IC=1.18-1.88), ansioso (OR=3.18, IC=1.32-2.30 y depresivos (OR=4.14, IC=1.71-2.03). Los autores concluyeron que el control o autonomía en el trabajo se asocia positivamente con el apoyo social y es negativa en la supervisión controlantes desencadenando los síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Por tanto, los autores al igual que en nuestra investigación recomendaron implementar programas preventivos de estrés laboral y condiciones que mejoren la toma de decisiones de los trabajadores.

Finalmente, Aldrete, González, Navarro, León y Pérez (2016), mencionaron que actualmente existe un creciente interés por estudiar los factores psicosociales y estrés relacionado al ámbito laboral, debido a las afectaciones que puede tener sobre la salud por lo que su investigación tuvo como propósito investigar si existe diferencias del grupo total de afectados, comparándolo con los grupos con $FRO \geq 80$ y de ambos con el valor $e FRO \leq 70$ en las variables empleadas. La metodología de estudio fue transversal y analítico, la población objeto de estudio constituida por 162 enfermeros de un hospital de tercer nivel. Los instrumentos aplicados para la recolección de datos fueron Factores Psicosociales Laborales de Silva y la Escala de Síntomas de Estrés de Seppo Aro. Los resultados determinaron que existe frecuencia de factores psicosociales, la presencia de estrés y la asociación entre ambas variables tienen una significancia de ($p=0.05$), además dentro de los factores psicosociales se observaron las altas exigencias laborales. Los autores concluyen que el personal de enfermería presenta asociación entre factores psicosociales negativos y síntomas de estrés.

Dentro de las limitaciones del estudio se puede señalar, la relación cronológica entre los eventos de interés, considerando que los estudios prolongados se pueden desarrollar en futuras investigaciones para poder determinar con más exactitud la causa y efecto entre

cada uno de los fenómenos identificados. Del mismo modo hay que considerar las limitaciones causadas por los sesgos que puede conducir a una subestimación de la magnitud de la ansiedad y la depresión. Por otra parte, a pesar de las diferentes limitaciones mencionadas, el estudio muestra similitudes con varios casos analizados por diferentes autores, la magnitud estudiada fue bastante expresiva, revelando una firme interrelación entre la ansiedad, depresión y los altos niveles de estrés laboral.

Para concluir se propone realizar estudios más profundos sobre las patologías desencadenadas por el estrés tales como ansiedad y depresión, además se puntualiza que el apoyo a los trabajadores afectados, debe enfocarse en la comprensión de la experiencia vivida, asociada a los enfoques de competencias y productividad. Del mismo modo se debe examinar la relación entre el estrés, la ansiedad y la depresión con los cambios en el entorno laboral causados por la globalización, los cambios tecnológicos, las exigencias de cantidad y calidad de competencias cada vez más severas. Los afectados por patologías de depresión y ansiedad deben vislumbrar que estas son propias del mundo cambiante y en consecuencia todos los trabajadores se pueden ver expuesto a este tipo de situación, por lo que se debe tener claro que están se dan a consecuencia de la realidad empresarial, la cual debe ser analizada desde diferentes circunstancias.

Referencias bibliográficas

- Aldrete, González, Navarro, León, & Pérez. (2016). Factores Psicosociales y Estrés en personal de enfermería de un hospital público de tercer nivel de atención. *Medigraphic*, 8.
- Arrieta, Díaz, & Gonzáles. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Scielo*, 9.
- bit.ly. (2017). *bit.ly*. Recuperado el 22 de junio de 2021, de <https://bit.ly/2mlbOfy>
- Bocchio, M., McHugh, S., Bannerman, D., Sharp, T., & Capogna, M. (2016). Serotonin, amygdala and fear: assembling the puzzle. *Front Neural Circuits*, 10(24). doi:<https://doi.org/10.3389/fncir.2016.00024>
- Castellón, Ibern, Gili, Lahera, Sanz, & Saiz. (2016). El abordaje de la depresión en el ámbito del trabajo: recomendaciones clave. *ELSEVIER*, 1-6.
- Castillo, A., Fernández, R., & López, P. (2014). Prevalencia de ansiedad y depresión. *Enfermería del Trabajo*, 55-62.
- Durán, N. J., & Mora, R. M. (2018). *dspace.ucuenca.edu.ec*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28898>
- Ferrer, F., & Vélez, J. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Encuentros*, 35-47.
- Flores, D. J., & Argüello, C. M. (27 de Julio de 2020). *repositorio.uisek.edu.ec*. Obtenido de <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3854>
- Gherardi, D. E., Cardoso, L., Bastos, T. C., De Souza, P. S., & Reisdorfer, E. (julio-agosto de 2015). Asociación entre depresión y estrés laboral en profesionales de

- enfermería de nivel medio. *Latino-Am. Enfermagem*, 23(4), 733-40.
doi:10.1590/0104-1169.0069.2610
- Gomes, A., Cruz, J., & Cabanelas, S. (2009). Occupational stress in health professionals: a study with portuguese nurses. *Psicol Teoría Pesqui*, 307-18.
- Liliana, N. C., & Rangel, V. D. (2019). Recuperado el 22 de junio de 2021
- Monterrosa, C. A., Dávila, R. R., Mejía, M. A., Contreras, S. J., Mercado, L. M., & Flores, M. C. (agosto-noviembre de 2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB*, 23(2), 195-213.
- Montoya, M. B. (2016). *ridum.umanizales.edu.co*. Recuperado el 9 de Julio de 2021, de https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3124/Montoya_Marin_Blanca_Doris_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (mayo de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *mental_health*. Recuperado el 23 de junio de 2021, de http://www.who.int/mental_health/es
- Sainz, C. D. (2013). Ansiedad y depresión en pacientes embarazadas. *Science Direct*, 27.
- Unda, Nava, & Contreras. (2019). Factores de riesgo psicosocial y estrés laboral en tele operadores asociado a síntomas psicósomáticos, ansiosos y depresivos. *Revista electrónica de Psicología de la FES Zaragoza- UNAM*, 36.
- Villarroel, J., Fort, G., & Cano, N. (2018). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Díaz de Santos.