



UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
SEK
ONLINE

ESTUDIO DE CASO SOBRE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PÚBLICA DE GUAYAQUIL

SWANY ELIZABETH PANCHANO AVILÉS

2021- 2022

INTRODUCCIÓN

Las extensas horas dedicados 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.

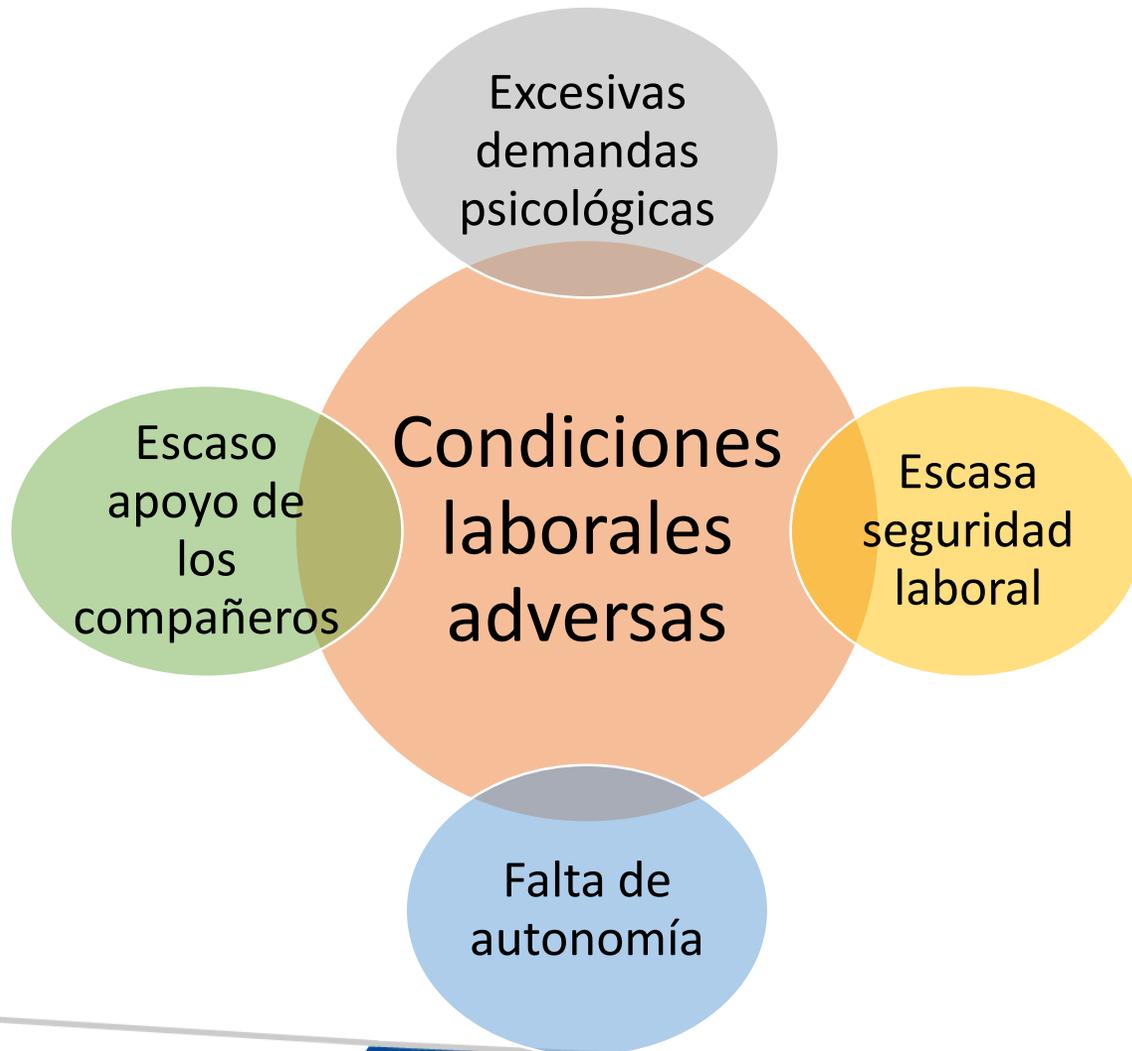
Dada la importancia que tiene la salud mental y laboral para el crecimiento empresarial, debería ser atendida de manera prioritaria.

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.

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



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



Incrementa la probabilidad de padecer trastorno mental, es decir reacciones emocionales negativas, que prevén el inicio de sintomatologías clínicas de depresión o ansiedad

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Describir los factores desencadenantes de ansiedad y depresión en los trabajadores de una empresa pública de Guayaquil.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Determinar mediante diagnóstico inicial las condiciones laborales de los trabajadores.
- ❖ Identificar las manifestaciones de ansiedad y depresión.
- ❖ 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.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

- Descriptivo
- Cualitativo

Técnicas

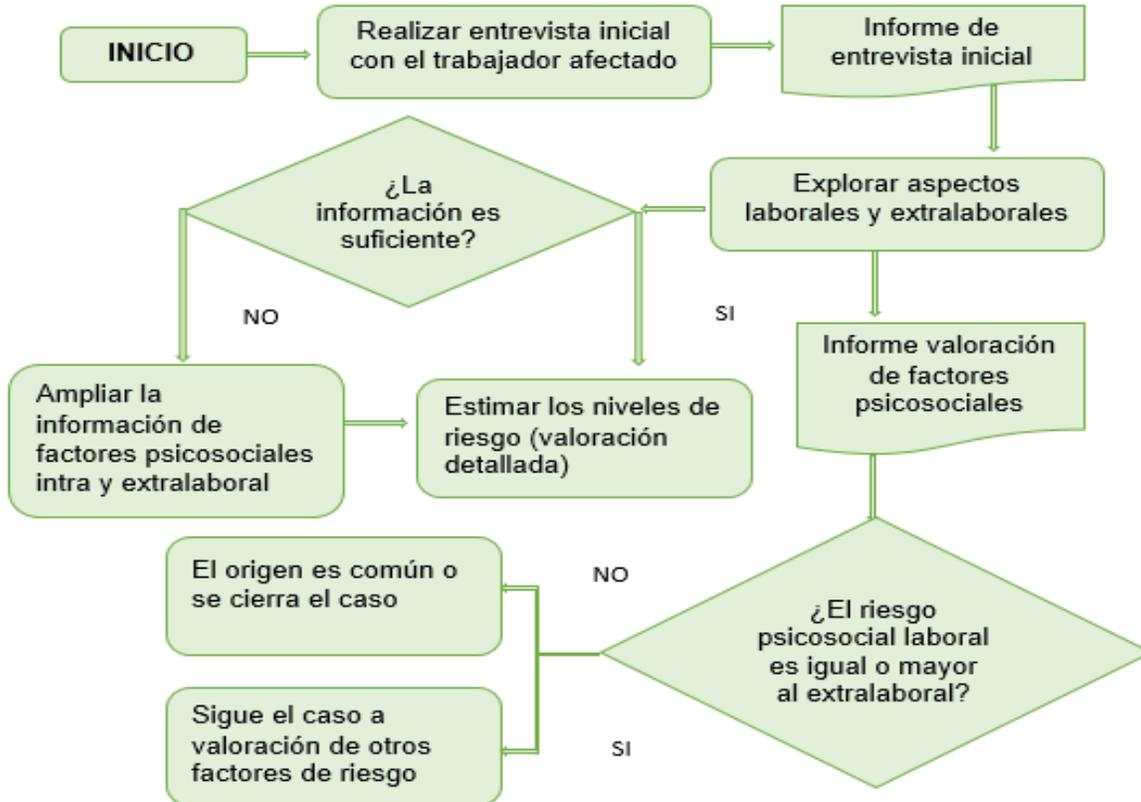
- La observación
- La entrevista
- Historia clínica

Población y muestra

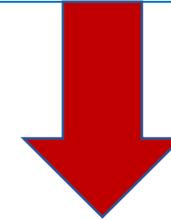
Población: 130 trabajadores
Muestra: 25 trabajadores

RESULTADOS

Diagrama flujo el proceso de identificación de los factores psicosociales



Factores desencadenantes de ansiedad y depresión



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.

RESULTADOS

Manifestaciones de ansiedad



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.

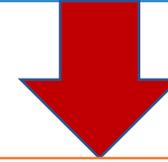
Con el análisis de las historias clínicas, se pudo identificar:

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”.

PLAN DE ACCIÓN

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
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

DISCUSIÓN

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.

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.

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.

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.

LIMITACIONES Y CONCLUSIÓN

Limitaciones

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.

Conclusión

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.

Si quieres ser feliz, establece una meta que
guie tus pensamientos, libere tu energía e
inspire tus esperanzas.



GRACIAS