

Título Perfiles Ansiosos en el Ambito del Trabajo

Tipo de Producto Ponencia Completa

Autores Bogiaizian, Daniel

Código del Proyecto y Título del Proyecto

A15S05 - Recorrido Laboral y Ansiedad

Responsable del Proyecto

Bogiaizian, Daniel

Línea

Psicología Laboral

Área Temática

Psicología

Fecha

Abril 2015

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

UADE 

Novedades en el abordaje de los Trastornos de Ansiedad

Perfiles Ansiosos en el Ámbito del Trabajo

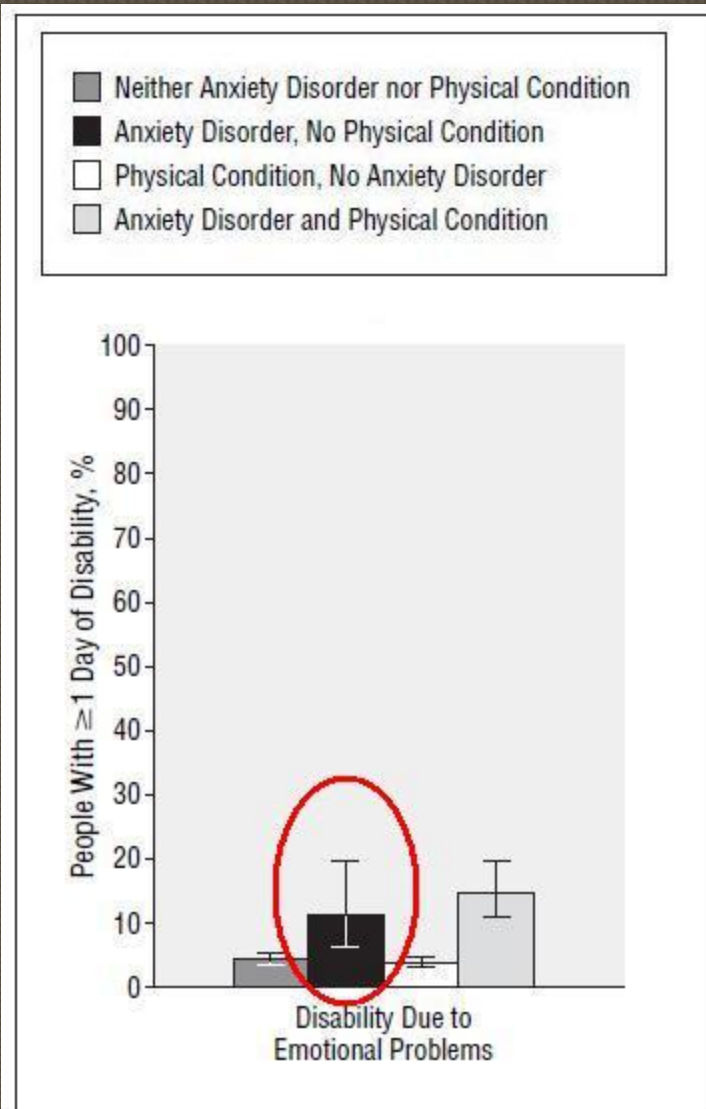
Daniel Bogiaizian

Doctor en Psicología
Presidente de la Asociación Argentina de
Trastornos por Ansiedad
Docente e Investigador UADE



**XXIX CONGRESO
ARGENTINO DE PSIQUIATRÍA**

INTRODUCCIÓN



Fuente: Disability and PQL associated with comorbid anxiety disorders and physical conditions. Jitender Sareen et al. American Medical Association 2006

La ansiedad puede impactar en distintas áreas de funcionamiento del sujeto.

El ámbito laboral es una de estas áreas.

A modo de ejemplo, los trastornos de ansiedad están asociados con un incremento en el ausentismo.

INTRODUCCIÓN

El contexto de trabajo es un espacio que puede provocar tensiones, preocupación e incertidumbre como consecuencia de la demanda excesiva o la percepción de falta de recursos.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad normal posee efectos dinamizantes en el área del trabajo, impulsa a la acción y resulta productiva.

Sin embargo, la presencia de síntomas de ansiedad es una amenaza para las habilidades, la viabilidad de objetivos y el posible éxito del sujeto.

WORKPLACE PHOBIA

El antecedente más reciente al constructo de ansiedad en el ámbito laboral es el de “Fobia al Lugar de Trabajo” (*workplace phobia*).

Durante la última década, Beate Muschalla (Universidad de Postdam, Alemania) es la investigadora que más ha ampliado nuestro conocimiento sobre el fenómeno.

WORKPLACE PHOBIA

Definición:

“La Fobia al Lugar de Trabajo se caracteriza por una reacción fóbica de ansiedad ante los estímulos del lugar de trabajo. Ocurre de manera similar a una reacción de pánico, con activación fisiológica, al pensar en o acercarse al lugar de trabajo. Debido a los síntomas, debe haber un padecimiento subjetivo severo y/o interferencia en las rutinas de trabajo diarias”.

WORKPLACE PHOBIA

Crterios clnicos:

- > La persona reporta un miedo intenso al acercarse o pasar cerca del lugar de trabajo.
- > Inhabilidad para entrar al lugar de trabajo debido a sintomatología ansiosa severa.
- > Una reducci3n de los sntomas cuando la persona se aleja del lugar de trabajo.
- > La evitaci3n suele manifestarse en ausentismo elevado y licencias mdicas.
- > Esta fobia debe distinguirse de constructos vecinos como el *mobbing* y el *burnout*.

INVESTIGACIONES

En 2009, Muschalla & Linden realizaron una investigación sobre Fobia al Lugar de Trabajo, con una muestra clínica de 230 pacientes.

- Encontraron que el 19.7% de los pacientes con un Trastorno de Ansiedad, reunían los criterios para un diagnóstico adicional de Fobia al Lugar de Trabajo.

WORKPLACE PHOBIA VS. ANSIEDAD LABORAL

Diferencias entre los constructos:

Mientras que el diagnóstico de **Workplace Phobia** se organiza alrededor de una reacción fóbica (situacional y anticipatoria) frente a los estímulos del espacio de trabajo, el constructo de **Ansiedad Laboral** está vinculado al modo de funcionamiento ansioso del trabajador.

ANSIEDAD LABORAL

Definición

La ansiedad laboral es el patrón de funcionamiento específico, en relación con la tarea y el contexto, determinado por el perfil ansioso del sujeto.

IAAL (Bogiaizian, Cortada, Kohan, Duek. 2005/2010)

- Originalmente ITA-L (Inventario de Trastornos de Ansiedad en el Ámbito Laboral).
- El Inventario de Ansiedad en el Ámbito Laboral busca identificar los perfiles ansiosos de las personas a la hora de desempeñarse en su trabajo.
- A lo largo de 55/34 ítems explora el fenómeno de la ansiedad apuntando a identificar estilos de funcionamiento psicológico en el trabajo, en contraste con una indagación exclusivamente diagnóstica

IAAL

Ejes de interés:

Síntomas físicos de ansiedad

Preocupación excesiva

Perfeccionismo

Irritabilidad

Evitación, reaseguros

Dificultades cognitivas

Miedo a mostrar síntomas de ansiedad

Perfiles ansiosos en el ámbito del trabajo

Ansiedad social en el ámbito laboral

- > Cuando estoy por entregar un trabajo a un superior (o cliente importante) me pongo colorado o tiemblo o transpiro con facilidad*
- > Temo que los demás noten mi nerviosismo*
- > Tengo miedo que mis compañeros se burlen de mí*



Preocupación excesiva en el ámbito laboral



- > En el trabajo, me desconcentran las preocupaciones.*
- > Cuando me voy a dormir, pienso en el trabajo*
- > Me inundan pensamientos negativos frente a una nueva tarea*

Mecanismos obsesivos en el ámbito laboral

- > Tiendo a posponer las tareas*
- > Reviso muchas veces los trabajos ya terminados*
- > A pesar de no cometer errores en mi trabajo, tengo miedo de cometerlos*
- > Pienso que me toma más tiempo que a los demás realizar la misma tarea*



Ansiedad por la salud en el ámbito laboral



- > En el trabajo, de pronto, me pongo tan nervioso que tengo que salir a tomar aire*
- > Siento palpitaciones sin motivo aparente.*
- > Pienso que puedo llegar a perder el control*
- > Me sobresalto por cualquier cosa*

IMPACTO NEGATIVO

La ansiedad laboral puede tener consecuencias negativas en la vida del trabajador, afectando:

- Su nivel de productividad
- Su habilidad para conseguir, mantener y crecer en un puesto de trabajo.
- La interacción con personal jerárquico, compañeros de trabajo, manejo de personal a cargo y clientes.
- Aprovechar oportunidades laborales por temor al cambio y los nuevos desafíos (por ej. rechazar un ascenso, viajes, cambios de sector).
- Su bienestar personal y autoestima.

**¿Qué tan común es la
ansiedad en el
ámbito del trabajo?**

ENCUESTA ADAA 2006

En una encuesta realizada con población norteamericana, se encontró que:

- 1 de cada 4 trabajadores reportó padecer niveles persistentes y excesivos de ansiedad que interfieren con su funcionamiento laboral

ENCUESTA ADAA 2006

Los trabajadores afectados por la ansiedad señalaron las siguientes áreas-problema:

- lidiar con problemas emergentes (55%)
- establecer y cumplir con plazos de entrega (55%)
- mantener relaciones interpersonales, participar en reuniones y eventos (53%)
- dar presentaciones (51%)
- manejar al personal subordinado (50%)

ENCUESTA ADAA 2006

Las dos formas más utilizadas para lidiar con el estrés y la ansiedad en el trabajo reportadas fueron:

- tomar más café (31%)
- fumar (27%).

ENCUESTA FORBES

En el año 2011 la revista FORBES realizó una encuesta entre sus lectores para conocer qué genera más ansiedad en los trabajadores. Estas fueron algunas de las respuestas más elegidas:

- Dar una presentación
- Emitir una opinión durante una reunión de trabajo
- Estar al día con los cambios tecnológicos
- Dar feedback al personal a cargo
- La sensación de estar olvidándose algo importante



¿Qué opinan los trabajadores argentinos?

Ranking de ítems más puntuados del Inventario de Ansiedad Laboral (N=802):

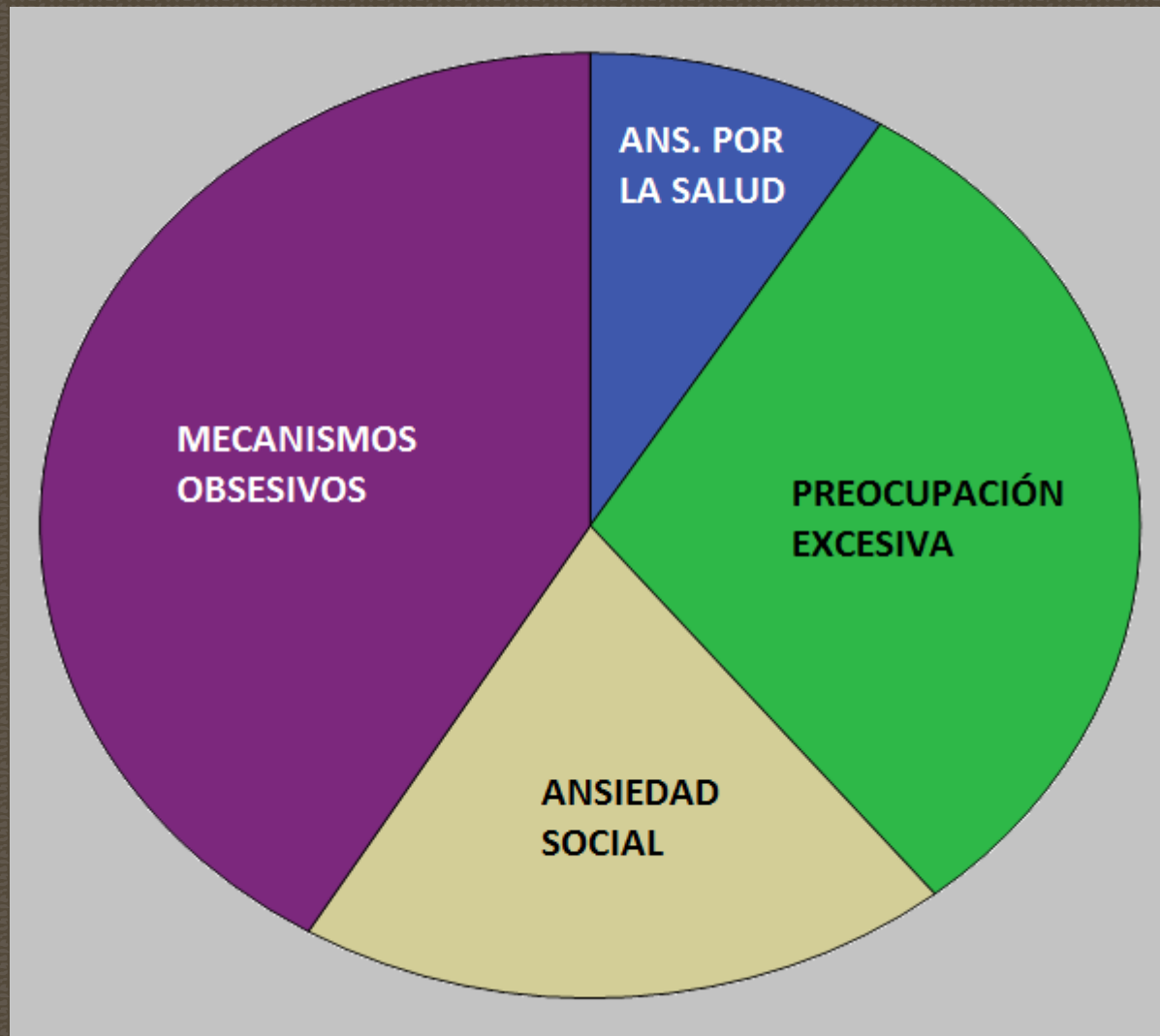
1. “Necesito tener todo bajo control”
2. “Reviso muchas veces los trabajos ya terminados”
3. “Apenas empiezo a hacer algo, ya pienso en pasar a lo siguiente”
4. “Cuando me voy a dormir, pienso en el trabajo”
5. “A pesar de no cometer errores en mi trabajo, tengo miedo de cometerlos”
6. “Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar con personas de autoridad”

Muestra clínica de trabajadores argentinos

Ranking de ítems más puntuados del Inventario de Ansiedad Laboral (N=60):

1. “Temo que los demás noten mi nerviosismo”
2. “Necesito tener todo bajo control”
3. “Apenas empiezo a hacer algo, ya pienso en pasar a lo siguiente”
4. “Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar con personas de autoridad”
5. “A pesar de no cometer errores en mi trabajo, tengo miedo de cometerlos”

Perfiles predominantes en la población general de trabajadores (N=518)



Perfiles predominantes en la población de jefes (N=105)



HALLAZGOS

En trabajadores argentinos los perfiles detectados con más frecuencia son:

- Preocupación excesiva
- Mecanismos obsesivos

En empresas con perfil tecnológico aparecen puntajes elevados del perfil de ansiedad social, sujetos aislados con poca interacción.

En aquellos con personal a cargo el perfil de preocupación excesiva tiende a predominar (aparecen dificultades para separar espacios de trabajo y descanso, síntomas de tensión, dificultad para concentrarse)

CASO CLÍNICO

Nombre: **Miguel** (39) Gastronómico.

Casado con 3 hijos.

Consulta por Trastorno de Pánico con AGF moderada. 6 meses de evolución.

Refiere episodios en los que necesita abandonar su lugar de trabajo “me pongo tan nervioso que tengo que salir”. Su temor es perder el control.

Tenía una serie de rutinas laborales que si no se cumplían de manera estricta se alteraba (por ej. manejo del dinero, cómo acomodar los billetes, trato con los empleados, irritabilidad).

CASO CLÍNICO

Medicación

El paciente llegó tomando quetiapina y un preparado homeopático.

Medicación durante el tratamiento:

- Quetiapina 25mg
- Sertralina 50 mg
- Clonazepam 0,75 por día

Se fue reduciendo la medicación, a los 3 meses se suspendió la quetiapina. Dosis máxima de sertralina 50, actualmente toma 12,5 de sertralina, y 0,25 a la noche de clonazepam..

CASO CLÍNICO

Intervenciones

Manejar la ansiedad dentro de la situación misma.

Focalización en la tarea (no estar todo el tiempo cambiando de roles, por ej. no dejar la caja para ver si está todo bien en la cocina, previniendo problemas, esperar a que surjan).

Disminuir los chequeos (delegar y no chequear inmediatamente, proponerse tiempos para evaluar la tarea delegada).

Jerarquizar sus preocupaciones (diferenciar lo importante de lo accesorio, por más que generara ansiedad).

CASO CLÍNICO

Intervenciones

Preocupación excesiva por la opinión de los empleados o clientes sobre él.

Se trabajó sobre las dificultades para identificar momentos de descanso, trabajar para alentar el esparcimiento y la vida social.

Ejercicio de la Lista de Prescripciones para trabajar en su flexibilidad psicológica (la mayoría de sus prescripciones afectaban al área laboral)

También se monitorearon las variaciones en sus estados emocionales durante las rutinas laborales.

LISTA DE PRESCRIPCIONES DE MIGUEL

- El empleado que falta tiene que avisar
- Los sectores de trabajo tienen que quedar totalmente limpios y desinfectados
- Los recibos de sueldo tienen que estar preparados el último día del mes
- El abogado tiene que responderme y actuar más eficazmente
- El que dice una hora tiene que estar allí o avisar con tiempo
- El que usa el coche tiene que ponerle nafta, chequear agua, aceite, etc.
- No es más limpio el que más limpia sino el que menos ensucia.

MIÉRCOLES

de 15 a 24

(LABORAL)

PANAS

Escala de Afecto Positivo y Negativo

Esta escala incluye un número de palabras que describen diferentes sensaciones y emociones. Lea cada ítem y luego marque la respuesta adecuada en el espacio correspondiente a cada palabra. Indique en qué grado se siente de esta manera generalmente, es decir, cómo se siente usted en términos generales. Use la siguiente escala para registrar sus respuestas.

1 2 3 4 5
Casi nada un poco moderadamente bastante extremadamente
o en absoluto

	Puntuación		Puntuación
Interesado	3	Irritable	1
Estresado	2	Alerta	3
Excitado	3	Avergonzado	1
Molesto	1	Inspirado	4
Fuerte	5	Nervioso	2
Culpable	1	Confiado	5
Asustado	2	Atento	4
Agresivo	1	Eléctrico	3
Entusiasmado	3	Activo	4
Orgullosa	1	Temerosa	1

ESCENARIO: CORTE DE LUZ GENERALIZADO,
TIPO 21 HS LOGRO LLEGAR AL TRABAJO, TODO
LOCAL LLENO, REPARO EN EL BUEN MOMENTO,
Y NO EN "PEQUEÑOS DETALLES", "NO ESCUCHO
LO QUE ME PUEDE BOICOTEAR", -

CASO CLÍNICO

	ADMISIÓN	RE-TEST 3 MESES	RE-TEST 12 MESES
SUB-ESCALA ANSIEDAD SOCIAL	2,87	1,12	2,12
SUB-ESCALA ANSIEDAD POR LA SALUD	3,8	1,8	2,41
SUB-ESCALA MECANISMOS OBSESIVOS	3	1,66	2,1
SUB-ESCALA PREOCUPACIÓN EXCESIVA	3,86	2,66	2,92
ANSIEDAD LABORAL: PUNTAJE GLOBAL	3,47	2,05	2,52

CONCLUSIONES

- La ansiedad ligada al trabajo es un fenómeno complejo y frecuente en poblaciones clínicas y no-clínicas.
- Influye en el sujeto en la manera de operar en sus tareas.
- Los tratamientos deben contener dispositivos específicos para atender las dificultades que la ansiedad acarrea en el área laboral.
- El ámbito del trabajo es un espacio facilitador de procesos ligados a la ansiedad tanto positiva como negativa.

MUCHAS GRACIAS

bogiaizian@asociacionayuda.org