

Título Ansiedad Social en el Trabajo

Tipo de Producto Ponencia Resumen

Autores Bogiaizian, Daniel

Ponencia Presentada en el XXXI Congreso de la Asociación de Psiquiatras Argentinos (APSA)

Código del Proyecto y Título del Proyecto

P16S01 - Ansiedad laboral en distintos contextos de trabajo y sus diferencias con población con psicopatología ansiosa

Responsable del Proyecto

Bogiaizian, Daniel

Línea

Psicología Laboral

Área Temática

Psicología

Fecha

Abril 2016

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

UADE 



Asociación Psiquiatras
Argentinos

XXXXI CONGRESO
ARGENTINO DE PSIQUIATRÍA
27 al 30 de ABRIL
MAR DEL PLATA | ARGENTINA

ANSIEDAD SOCIAL EN EL TRABAJO

DANIEL BOGIAIZIAN

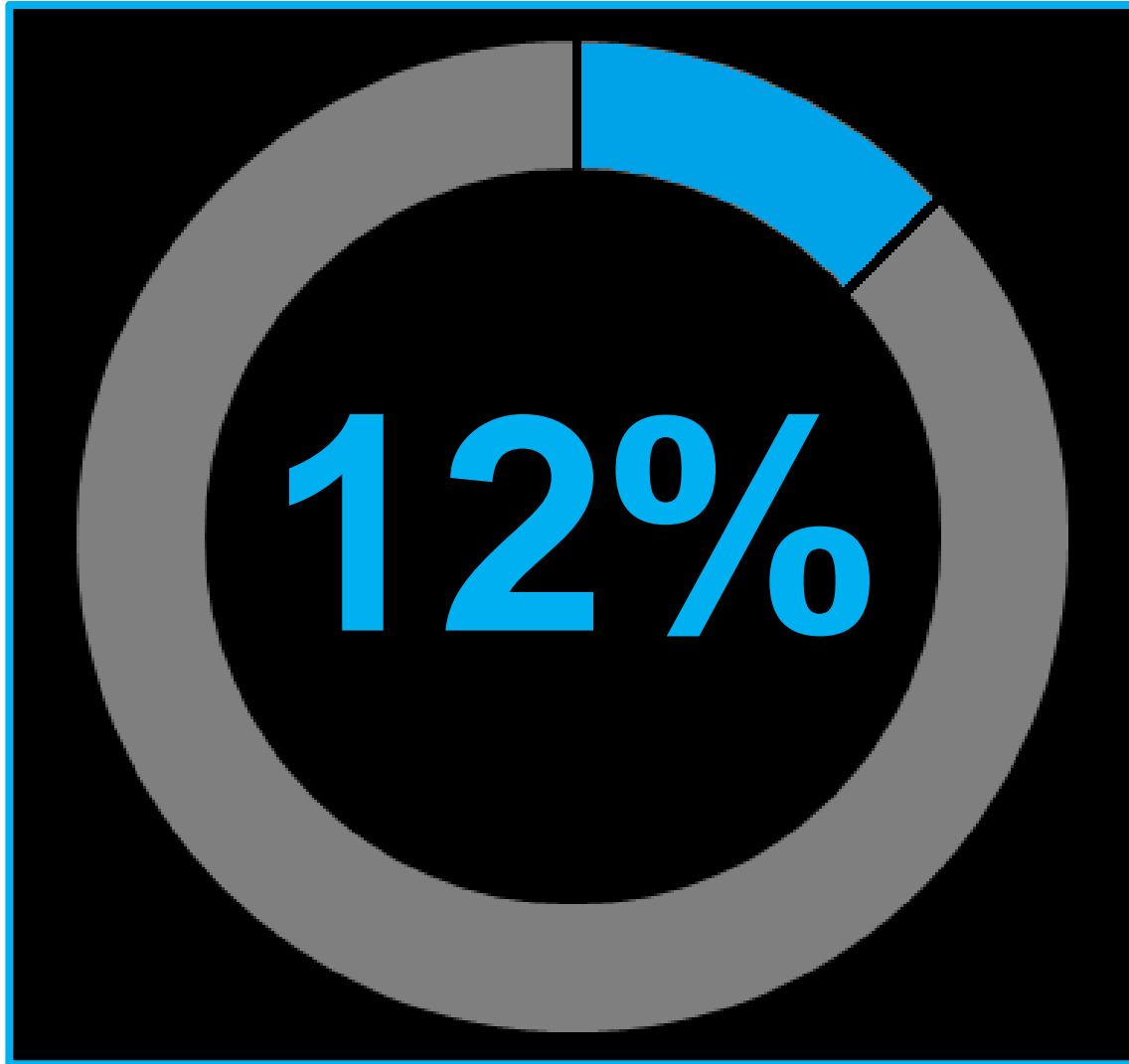
*Doctor en Psicología
Presidente Honorario*

Asociación Argentina de Trastornos por
Ansiedad

*Profesor Asociado e Investigador de la
Universidad Argentina de la Empresa*



TAS: Prevalencia a lo largo de la vida



¿Qué tan común es el TAS en el ámbito laboral?

Table 1 Population estimates^a of the prevalence (cases/workforce) and participation rate (employed cases/all cases) of individuals with mental disorders in the workforce

Study	Location	Year	Age range ^b	Sample	Mental disorder assessment	Disorder	Prevalence %	Participi %
NCS (30)	US	1990–92	15–54	4091 household residents employed in past 30 days	30-day DSM-III-R	Depression	4.4	—
						Dysthymia	0.5	
						GAD	1.5	
						Panic disorder	1.3	
							1.8	
						Agoraphobia	5.2	
						Simple phobia	<u>4.2</u>	
						<u>Social phobia</u>	2.2	
	PTSD							

Ámbito laboral y trastornos mentales

- En una revisión exhaustiva de la literatura, Sanderson & Andrews (2006) examinaron la **prevalencia** de los trastornos mentales más comunes en la **fuerza de trabajo**.
- La depresión y los trastornos de ansiedad estuvieron entre los desórdenes de mayor prevalencia.
- El TAS estuvo presente, en promedio, en el 4to – 5to lugar de los trastornos más comunes.

Ansiedad en el **Ámbito Laboral**

Más allá de la cuestión psicopatológica, el **ámbito laboral** es un área de la vida que involucra muchos aspectos que pueden generar ansiedad:

- Hay jerarquías sociales
- Conflictos entre pares y superiores
- Incertidumbre sobre el futuro profesional y la seguridad económica
- Demandas al trabajador (exigencia sobre su rendimiento)
- Riesgos implícitos en la tarea

Frente a esta multiplicidad de desafíos, el constructo de **ansiedad laboral** busca examinar el *modo de funcionamiento* específico del trabajador.

Ansiedad en el **Ámbito Laboral**

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.

¿Qué es la 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, Solari y Maglio, 2015)

- 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.
- En su versión más reciente (22 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 (Bogiaizian, Solari y Maglio, 2015)

El instrumento presenta un nivel de confiabilidad adecuado ($\alpha = .838$).

Cuenta con dos sub-escalas:

**PREOCUPACIÓN
POR EL
TRABAJO**
($\alpha = .793$)

**ANSIEDAD
SOCIAL EN EL
TRABAJO**
($\alpha = .761$)

Preocupación por el trabajo



- > En el trabajo, me desconcentran las preocupaciones.*
- > Me cuesta trabajar distensionado o relajado.*
- > Estar preocupado influye negativamente en mi trabajo*

Ansiedad social en el trabajo

- > 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*



Datos con Población Argentina

Actualmente, se están estudiando dos muestras de trabajadores (*Proyecto UADE* PID: P16S01):

- Población general (N=204)
- Grupo clínico con trastornos de ansiedad (N=58)

Para ello se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Inventario de Ansiedad en el Ámbito Laboral (IAAL) (Bogiaizian, Solari y Maglio, 2015)
- Inventario de Personalidad NEO, Versión Reducida (NEO-FFI) (Costa y McCrae, 2004)
- Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1983)
- Inventario de Creencias Positivas y Negativas sobre la Ansiedad (Bogiaizian, Musso y Solari, 2014)

IAAL (Bogiaizian, Solari y Maglio, 2015)

- Se hallaron diferencias significativas en los puntajes de ansiedad laboral entre la población general y el grupo clínico:

Población General

6% presento niveles problemáticos de AL

7% altos niveles de ansiedad social en el trabajo

Grupo Clínico

24% presento niveles problemáticos de AL

22% altos niveles de ansiedad social en el trabajo

- Los resultados sugieren que el fenómeno de la ansiedad laboral tiene una importante prevalencia en la población trabajadora.

¿Qué tan común es la ansiedad social en el ámbito laboral?

- Muschalla & Linden (2013) investigando el fenómeno de la ansiedad laboral con el JAS (*Job Anxiety Scale*), hallaron que un **16%** de una muestra de 224 trabajadores, reportaron niveles significativos de ansiedad social en el trabajo.
- Entre ellos, aquellos que se desempeñaban en trabajos de **oficina** puntuaron más alto. Seguidos por el sector de **servicios**.
- Contextos laborales como la **salud** o la **educación** no reportaron altos niveles.

Ansiedad Social en el Trabajo

CONSECUENCIAS

- Rechazo de ascensos
- Menores ingresos
- Menores niveles de satisfacción laboral
- Poca visibilidad de su trabajo
- Recrean escenarios de competencia, aún cuando no están presentes
- Dificultades con las tareas grupales
- Problemas con la autoridad
- Auto-restricciones de los espacios de recreo por la posibilidad de tener que socializar
- Dificultades para dar presentaciones

CASO CLÍNICO

Débora (29)

En pareja desde hace 4 años.

Aún vive con los padres por motivos económicos.

Motivo de consulta original: TP + AGF

Al remitir el cuadro se trabaja su ansiedad social específica en el trabajo.



CASO CLÍNICO

Se desempeña como docente en la escuela media, en el área de tecnología.

No refiere ansiedad en situaciones por fuera del trabajo, tiene un buen grupo de amigos, apoyo familiar y una buena relación de pareja (si bien se nota tensa en la interacción con los suegros).

Antecedentes de ansiedad frente a los exámenes.

ASI: 26 (preocupaciones físicas y sociales)

LSAS: 32 (Exclusiva a: Hablar con figuras de autoridad, Hablar en público, Expresar desacuerdo, Dar un informe)

CASO CLÍNICO

IAAL: Sub-escala de ansiedad social: 1,75

Ítems más puntuados:

1. *“Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar con personas de autoridad”*
2. *“Temo que los demás noten mi nerviosismo”*
3. *“Evito hacer preguntas en voz alta frente a un grupo”*

NEO-FFI (5 grandes dimensiones de la personalidad)

Neuroticismo rango alto

Extroversión rango medio

Amabilidad rango muy alto

Apertura a la experiencia rango medio

Responsabilidad rango muy alto

CASO CLÍNICO

En el trabajo:

“Me siento evaluada todo el tiempo”

“Con los alumnos me va bien, el problema es hablar con otros profes o la directora”

“Si viene un evaluador externo a la clase se me dispara la ansiedad”

“Cuando tengo una reunión con la directora tartamudeo, no me explico bien, me intimida, no le discuto nada”

En sus inicios como docente repitió su estrategia de reaseguro de la época de la facultad: sobrep prepararse (con insomnio y contracturas).

CASO CLÍNICO

Situaciones Temidas

Hablar con la directora o evaluadores.

Espacios de ocio dentro de la escuela (imposibilidad de relajarse y socializar con sus pares en la sala de profesores).

Dificultad para decir que no a pedidos extra-curriculares (por ej. ayudar a armar una cartelera cuando no tenía el tiempo).

Dificultad para reclamar (dudas con el recibo de sueldo).

Los pares la ven como “una persona muy seria”. Ella no se reconoce así fuera del ámbito de trabajo.

Sensación de sentirse burlada.

INTERVENCIONES

Se establecieron los siguientes **blancos de tratamiento**:

Reestructuración cognitiva sobre sus **estándares de desempeño** (por ejemplo, profesora principiante vs. profesora perfecta: niveles de preparación, margen de error posible, auto-aceptación vs. auto-crítica, establecer objetivos realistas).

Trabajo sobre la **autoestima** (reconocer logros, incrementar su sensación de autoeficacia)

Rumiación post-evento (creencias metacognitivas sobre la utilidad de rumiar sobre las clases, conversaciones con otros profesores, sobre la imagen que ella suponía estaba dando).

INTERVENCIONES

Exposición gradual al aula de profesores: tiempo que pasaba ahí, personas con las que hablaba, temas que tocaba.

Diferenciar **modo agónico y hedónico**. El aula era un espacio de relajación, no de vigilancia.

Suspender los **reaseguros** para que el cambio cognitivo pueda ocurrir. Por ejemplo, no preparar mentalmente conversaciones con figuras amenazantes.

Tema de la **refocalización de la atención**. Estar en la clase vs. observar su desempeño al mismo tiempo que daba la clase.

“Toda virtud puede transformarse en un vicio”:

intervenciones sobre su **excesiva amabilidad y responsabilidad** al trabajar. Favorecer la asertividad y la flexibilidad.

CONCLUSIONES

- Identificar la problemática de la ansiedad social como un fenómeno que tiene una importante prevalencia en la población de trabajadores.
- Conocer más sobre las características y desafíos de esta subpoblación.
- Plantear estrategias de intervención para el individuo y la organización