

**Título** Ansiedad Laboral en distintos Contextos Laborales

---

**Tipo de Producto** Ponencia resumen

---

**Autores** Bogiaizian, Daniel

---

Ponencia presentada en el XXXII Congreso de la Asociación de Psiquiatras Argentinos (APSA), Abril 2017 Mar del Plata, Argentina

## 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 2017

---

**INSOD**

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas  
Proyectuales

**UADE** 

# ANSIEDAD LABORAL EN DISTINTOS CONTEXTOS LABORALES

**DANIEL BOGIAIZIAN**

Doctor en Psicología

Profesor Asociado e Investigador Responsable

*Universidad Argentina de la Empresa*

UADE



XXXII

CONGRESO ARGENTINO  
DE PSIQUIATRÍA



**Más del 80% de nuestros  
pacientes con problemas  
de ansiedad, presentan  
interferencia en el área  
laboral**

# INTRODUCCIÓN

El **área del trabajo** es un aspecto importante de la vida en la que los individuos dedican muchas horas de su tiempo, y que juega un rol importante en su **bienestar**, comportamiento y actitudes

# EL ÁREA DEL TRABAJO

El ámbito laboral es un área con muchos aspectos que pueden generar **ansiedad**, más allá de la necesidad de producir.

Existen **jerarquías** sociales, **conflictos** con colegas o superiores, puede haber **incertidumbre** acerca del futuro y la estabilidad laboral.

Adicionalmente, hay **demandas** para alcanzar objetivos, que pueden provocar sentimientos de **sobrecarga**, insuficiencia o **temor al fracaso**.

# EL ÁREA DEL TRABAJO

Adicionalmente, la presencia de **altos niveles de ansiedad en el trabajo** pueden representar un obstáculo para que el individuo obtenga lo que Jahoda (1982) describió como los **cinco beneficios sociales** del trabajo:

- Estructura en sus tiempos
- Oportunidades para el contacto social
  - Compartir un propósito común
  - Identidad social o estatus
    - Actividad regular

Estudiar **cómo influye la ansiedad en el trabajo** nos permite comprender por qué algunos trabajadores obtienen lo mejor de sí y otros no.





**BIENESTAR DEL TRABAJADOR**



**Nivel de Desempeño Laboral**



**Deterioro de Habilidades**



La **ansiedad laboral** puede definirse como el patrón de funcionamiento específico, en relación con la tarea y el contexto, determinado por la necesidad individual de anticipar o prevenir determinados resultados.

# DIMENSIONES DE LA ANSIEDAD LABORAL



# DIMENSIONES DE LA ANS LABORAL

## 1

El **Perfil Preocupado y Tenso en el Trabajo**, evalúa los niveles de preocupación, tensión y activación ansiosa en el ámbito laboral (por ejemplo, “Cuando me voy a dormir pienso en el trabajo”; “Me cuesta concentrarme en las tareas”; “Pierdo la paciencia fácilmente”; “Estar preocupado influye negativamente en mi tarea”).

# DIMENSIONES DE LA ANS LABORAL

## 2

El **Perfil Ansioso Social y Buscador de Reaseguros** evalúa el nivel de temores interpersonales y la utilización de mecanismos de reaseguro frente a la posibilidad de cometer un error (por ejemplo, “Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar con personas de autoridad”; “Evito asistir a reuniones dentro de la empresa”; “A pesar de no cometer errores en mi trabajo, tengo miedo de cometerlos”)

# ANSIEDAD Y DISTINTOS CONTEXTOS LABORALES



# ANSIEDAD Y DISTINTOS CONTEXTOS LABORALES

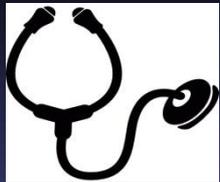
**Diferentes ámbitos laborales** pueden asociarse con diferentes formas de ansiedad:



Aquellos que trabajan en el ámbito del transporte pueden experimentar accidentes y desarrollar TEPT (MacDonald, Colota, Flamer , Karlinsky , 2003)



Empleados de oficina que trabajan juntos pueden experimentar conflictos grupales y ansiedad social (Thomas & Hynes, 2007)



Trabajadores de la salud, manifiestan niveles aumentados de insuficiencia en el rol, TEPT, y Fobia al ámbito de trabajo (Muschalla & Linden, 2013)

# ANSIEDAD Y DISTINTOS CONTEXTOS LABORALES

**Diferentes ámbitos laborales** pueden asociarse con diferentes formas de ansiedad:



Gerentes y Directivos que deben cumplir con ciertos objetivos pueden desarrollar altos niveles de preocupación cuando esas expectativas pueden no llegar a cumplirse (Ganpat & Nagendra, 2011)



Aquellos que trabajan en grandes corporaciones muchas veces deben afrontar su tarea con información ambigua que puede traducirse en ansiedad e inseguridad (Tivandell & Bourbonnais, 2000)

En conclusión, deberíamos esperar **diferentes ansiedades** de acuerdo al contexto y tareas laborales involucradas.

# Profesiones IT

Durante las últimas dos décadas, las profesiones relacionadas con la Información y la Tecnología (IT) han experimentado un crecimiento acelerado en las organizaciones laborales (Zhao & Rashid, 2010).

A menudo, los profesionales IT tienen que enfrentar contextos demandantes y asumir roles de gran complejidad (Maudgalya et al, 2006).

No es infrecuente llevar adelante su tarea en contextos de alta demanda, las horas extras parecen ser la regla, no la excepción, y adicionalmente, la presión de los *deadlines* agrega una capa de estrés e incertidumbre a su día a día (Zhao & Rashid, 2010).

# Profesiones IT

La investigación señala:

- Problemas con la ambigüedad en el rol
- Alta tasa de rotación
- Conflictos y problemas de adaptación frente al cambio tecnológico, con impacto en los sujetos y en la organización (Zhao & Rashid, 2010).

¿Cuál es la situación de los **profesionales IT** en nuestra población y con respecto a otros **contextos laborales**?

# ANSIEDAD Y DISTINTOS CONTEXTOS LABORALES

Población de trabajadores argentinos, divididos según contexto:

CONTEXTO LABORAL	ANSIEDAD LABORAL GLOBAL	PERFIL TENSO Y PREOCUPADO	PERFIL ANSIEDAD SOCIAL Y BÚSQUEDA DE REASEGURO
Oficina	31,8	16,8	15
Servicios	37,4	20,4	16,9
Educación	37,7	20,7	17
Salud	32,8	18,07	14,8
Industrial	35,2	19,9	16,1
Información y Tecnología	39,6	23,3	16,2

N=214

## EJEMPLO DE UN CASO DE ANSIEDAD LABORAL EN EL CONTEXTO I.T.

Gastón (28): 9 meses en la empresa, ya quiere renunciar.

Refiere que:

- No obtiene ayuda de sus superiores cuando no entiende algo
- Esta incómodo la mayor parte de la jornada laboral
- La empresa no cumple con lo que acordaron en la entrevista inicial
- Los trabajos que le piden que realice están mal armados de base

## EJEMPLO DE UN CASO DE ANSIEDAD LABORAL EN EL CONTEXTO I.T.

- Pasa mucho tiempo quejándose del mal funcionamiento de toda la empresa
- Pospone hablar con las autoridades para comunicarles su frustración
- Se tensa mucho en situaciones laborales
- Tiene dificultades para entablar conversaciones con sus compañeros
- “Toco algo de lo que me corresponde hacer a mí y saltan 10 errores que se vienen arrastrando de antes; de cosas que ya deberían estar chequeadas”

# INTERVENCIONES

Aumentar la tolerancia a la incertidumbre

Trabajar sobre la escucha genuina

Poder expresar emociones negativas como el enojo o la vergüenza

Asertividad para ayudar a definir su rol y combatir la ambigüedad

Exposición gradual a situaciones sociales en el trabajo (de las más formales a las más informales)

Traducir preocupaciones, rumiaciones y quejas en pedidos específicos a sus superiores

# CONCLUSIONES

Es importante estudiar el fenómeno de la ansiedad laboral ya que tiene un impacto en el individuo y la organización

Diferenciar los contextos laborales puede permitirnos comprender mejor los desafíos que la tarea implica para cada trabajador en su organización.

En particular, los profesionales IT parecen ser una subpoblación más vulnerable al fenómeno de la ansiedad laboral.



**MUCHAS GRACIAS**  
rbogiaizian@uade.edu.ar