

Título Ansiedad Laboral y Responsabilidad

Tipo de Producto Ponencia resumen

Autores Bogiaizian, Daniel

Ponencia presentada en el 25° Congreso Internacional de Psiquiatría (AAP), Octubre 2017, Buenos Aires, 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

Octubre 2017

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

UADE 

Ansiedad en el Trabajo y Responsabilidad

**Mesa Redonda - Terapia Cognitiva Conductual en
Pacientes Ansiosos**

DANIEL BOGIAIZIAN

Dr. en Psicología

Presidente Honorario Asociación Argentina de Trastornos de Ansiedad

Profesor Asociado e Investigador UADE





EL DILEMA

¿Afecta la ansiedad el desempeño laboral de nuestros pacientes? *¿De qué manera?*

TERAPÉUTICA

¿Cómo podemos **intervenir** sobre esta área, una vez conceptualizado el problema?

¿Qué dice la investigación?

- Dos desarrollos claves: (a) el consenso en un sistema de **clasificación** de los trastornos mentales y (b) la emergencia de una **taxonomía** ampliamente aceptada de la personalidad. Nos permiten comprender con mayor rigor las relaciones entre la personalidad y la psicopatología.
- En 2010, Kotov y colab. realizaron una revisión exhaustiva sobre las relaciones entre las dimensiones básicas de la personalidad y los trastornos de ansiedad y del ánimo.
- El estudio incluyó **66 estudios empíricos** que calificaban con sus criterios de inclusión.

¿Qué dice la investigación?

- En primer lugar, todos los trastornos de ansiedad exhibieron altos niveles de **neuroticismo**, algo esperable. Adicionalmente, baja **extroversión** fue el signo distintivo de la Fobia Social.
- **Apertura a la Experiencia** y **Amabilidad** no mostraron relaciones significativas con la psicopatología ansiosa.
- Junto con neuroticismo, los trastornos de ansiedad se asociaron marcadamente a una **baja responsabilidad**.
- En un análisis previo Malouff y colab. (2005) hallaron también la misma asociación entre una **baja responsabilidad** y la **psicopatología ansiosa**.

Investigación con trabajadores argentinos

Correlation among variables

		State Anxiety STAI	Trait Anxiety STAI	<u>Neuroticism</u>	Extraversion	Openness to Experience	Agreeableness	<u>Conscientiousness</u>
Workplace Anxiety – Worry and Tense (Subscale)	Pearson's correlation	.497(**)	.628(**)	.631(**)	-.311(**)	.029	-.269(**)	-.276(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.638	.000	.000
	N	275	276	273	274	271	271	272
Workplace Anxiety – Social Fears and Reassurance (Subscale)	Pearson's correlation	.356(**)	.507(**)	.505(**)	-.482(**)	.057	-.085	-.238(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.352	.162	.000
	N	276	277	274	275	272	272	273
Workplace Anxiety (Global Score)	Pearson's correlation	.467(**)	.622(**)	.624(**)	-.433(**)	.047	-.194(**)	-.283(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.440	.001	.000
	N	274	275	272	273	270	270	271

** . Correlation is significant at the 0.01 level

N=276

RESPONSABILIDAD

(BIG FIVE)

- Dimensión asociada al control de los impulsos. Las diferencias individuales en esta dimensión se asocian a un proceso más activo de **planificación, organización y ejecución de las tareas**.
- El sujeto responsable es **voluntarioso, persistente y decidido**. Concepciones previas también han denominado a este rasgo "*voluntad de logro*". Individuos con niveles altos de Responsabilidad son escrupulosos, puntuales y confiables.

- A primera vista, de acuerdo a la investigación, los sujetos ansiosos estarían caracterizados por una baja responsabilidad.
- Pero...

EJERCICIO CON PACIENTE F. (42)

ACCIONES PARA EL BIENESTAR

- **Descansar mas**, no hacer tantas cosas.
- Repartir tiempo entre las cosas personales y trabajo, un 60/40.
- Hacer alguna actividad física y que me guste.
- Que todo logre disfrutarlo, no vivirlo con **presión**.
- En la oficina estar sin interrupciones la mayor cantidad de tiempo para sacar mas rápido el trabajo.
- Que no me **apuren**, sobre todo en el trabajo.
- Salir mas con amigas/encuentros cafés.

- Hacer las cosas con un **ritmo más lento**.
- Asistir y compartir mas temas del cole con los chicos. Acercarme más a las mamás de las dos salas.
- No tener una **lista de cosas pendientes** siempre tan grande.
- Planear cosas/proyectos con Mauro y concretarlos.
- Dejar de dar explicaciones de toda mi vida a mis padres y que disfruten el momento que pasamos juntos.
- No tener la **agenda llena** cada día y cada fin de semana.

PACIENTE F. (42)

ANSIEDAD LABORAL:
68 NIVELES CLÍNICOS (MUY ALTO)

NEUROTICISMO:

36 MUY ALTO

RESPONSABILIDAD:

31 BAJO

EL DILEMA

¿Afecta la ansiedad el desempeño laboral de nuestros pacientes?

LA RESPUESTA ES SI

LA PREGUNTA ES DE QUÉ MODO

Kotov y colab. (2010) sugieren que hay **dos maneras** de interpretar estos datos:

1. Por un lado, los individuos con baja responsabilidad tienen una **mayor tendencia a cometer errores y pobres habilidades de afrontamiento**, lo que puede contribuir con la psicopatología ansiosa.

2. Por otro lado, la **desmoralización** y las **autopercepciones negativas** comunes en los individuos ansiosos pueden explicar los bajos puntajes en la dimensión de la responsabilidad, ya que ésta se emparenta con la **autoeficacia** y esfuerzos orientados al logro.

Terapéutica

Responsabilidad y Preocupación

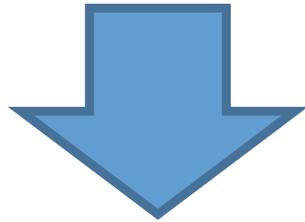
- A menudo las personas ansiosas. consideran a su preocupación excesiva como una manifestación del hecho de “ser responsables”.
- La manera en que la persona se atribuya o no la responsabilidad va a servir de excusa para continuar con la preocupación o detenerla.
- Un antecedente importante para comprender estos procesos es el constructo de **responsabilidad inflada** de Paul Salkovskis.

PERFECCIONISMO

- “Es la tendencia a autoimponerse estándares excesivamente altos respecto del desempeño y sumado a ello la obligación o necesidad de cumplir con los mismos, ligado a un estilo de autoevaluación negativa.” (Frost et al., 1990).
- El perfeccionismo ha sido estudiado en el contexto de los trastornos de ansiedad (Antony et. al., 1998, Shafran & Mansell, 2006, Stober & Joorman, 2001).
- La **autocrítica** juega un rol fundamental en la forma en la que el paciente evalúa sus desempeños.

**¿La búsqueda de
control
es siempre saludable?**

**MOTIVACIÓN PARA
EL CONTROL**



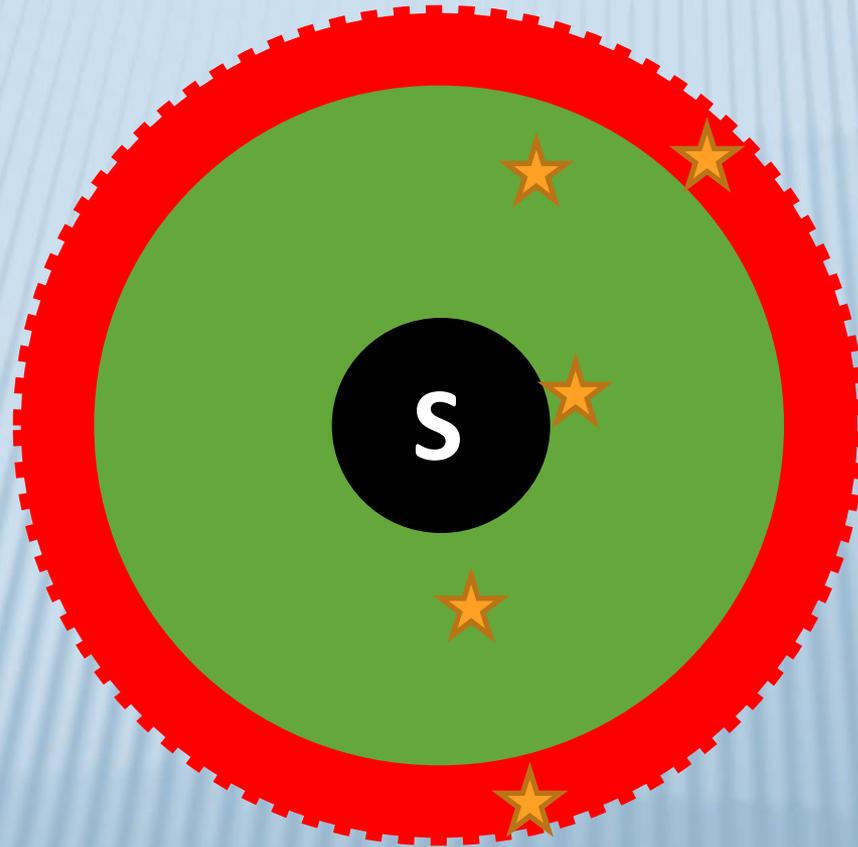
**SOBREESTIMACIÓN DEL
CONTROL**

LA SOBREENESTIMACIÓN DEL CONTROL

Puede ser definida como la expansión de la expectativa de manipular y producir efectos sobre áreas que no son pasibles de ser controladas.

(Bogiaizian, 2004)

LA SOBRESTIMACIÓN DEL CONTROL



¿LO QUE ABUNDA NO DAÑA?

SOBRERESPONSABILIDAD

SOBREPREPARACIÓN

SOBREPREOCUPACIÓN

A man in a dark jacket and blue jeans stands with his back to the camera, looking at a vast wall of small video screens. The screens are arranged in a grid and display a wide variety of images, including nature, technology, and abstract scenes. The room is dark, and the screens are the primary source of light.

El control es bueno mientras es posible

*“Cuando mis posibilidades de controlar el **afuera** están sobrepasadas, tengo que **modificarme a mi mismo**”*