

Título Ansiedad Laboral en Perfiles de Informática

Tipo de Producto Material Didáctico

Autores Bogiaizian, Daniel

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 perfiles de Informática



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



ESTRÉS

≠



ANSIEDAD

**SITUACIÓN Y
DEMANDA**

**ASPECTOS
DISPOSICIONALES**



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



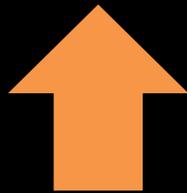
Sin embargo, la presencia de **síntomas de ansiedad** es una amenaza para las habilidades, la viabilidad de objetivos y el posible éxito del sujeto.

Comprender **cómo influye la ansiedad en el trabajo** nos permite entender por qué algunos trabajadores obtienen lo mejor de su experiencia laboral y otros no.

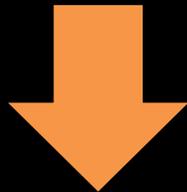




BIENESTAR DEL TRABAJADOR



Nivel de Desempeño Laboral



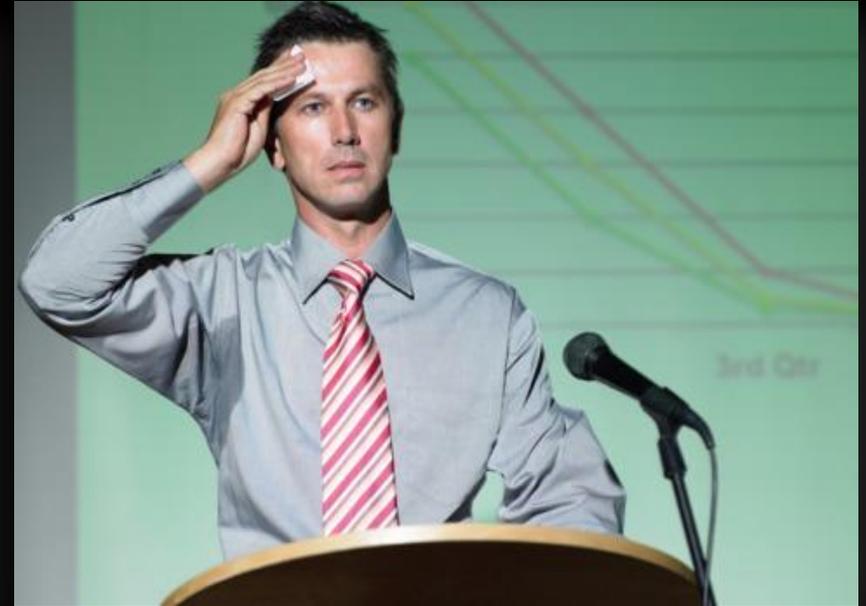
Deterioro de Habilidades

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**.

PERFILES PROBLEMÁTICOS DE ANSIEDAD 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”).

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”)

**La preocupación es un
proceso acentuadamente
estratégico que intenta
abordar alguna amenaza
percibida**





Sin embargo, la preocupación puede transformarse en un **problema**.

Y es que preocuparse demanda un esfuerzo del cual no siempre somos conscientes pero que tiene consecuencias...

PREOCUPACIÓN ADECUADA

Preocupación productiva, nos acerca a nuestros objetivos.

El malestar y el tiempo consumidos son proporcionales al escenario que enfrentamos.

Conduce a alguna clase de acto que pone fin al proceso.

PREOCUPACIÓN INADECUADA

Preocupación improductiva.

Elevados niveles de malestar y tiempo consumidos, desproporcionados con el escenario que enfrentamos.

No nos orienta hacia actos efectivos. Perpetuando el ciclo de preocupación.

ANSIEDAD Y DISTINTOS CONTEXTOS LABORALES

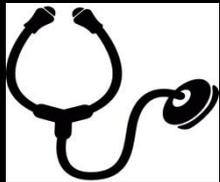
Diferentes ámbitos laborales pueden asociarse con diferentes formas de ansiedad:



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).

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).

¿QUÉ LES PASA A LOS PROFESIONALES IT?

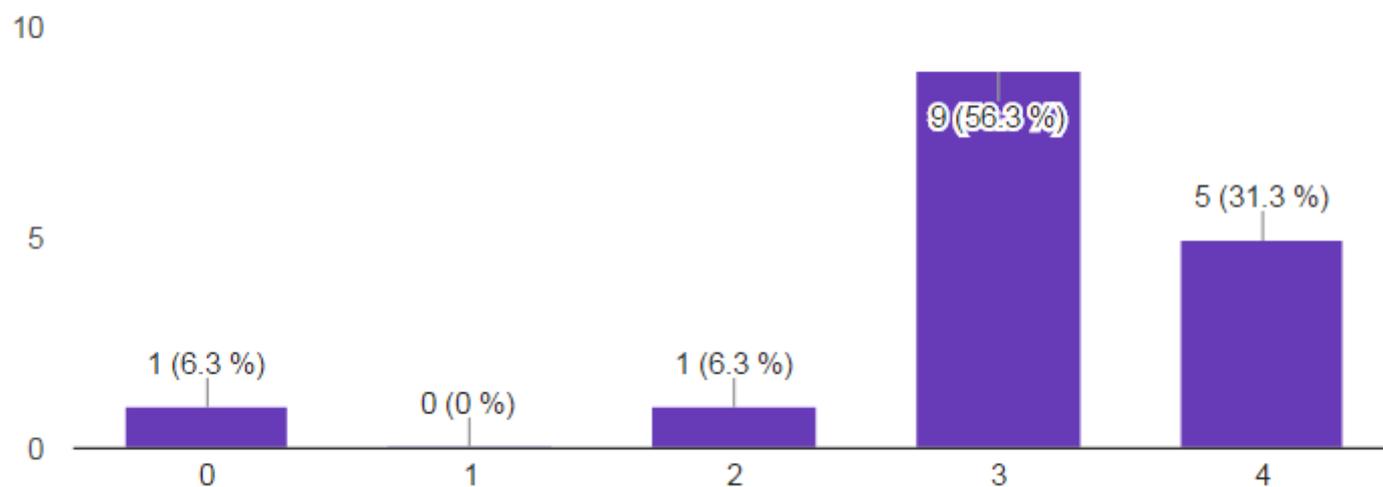
Población de trabajadores argentinos, divididos según contexto laboral, resultados preliminares:

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

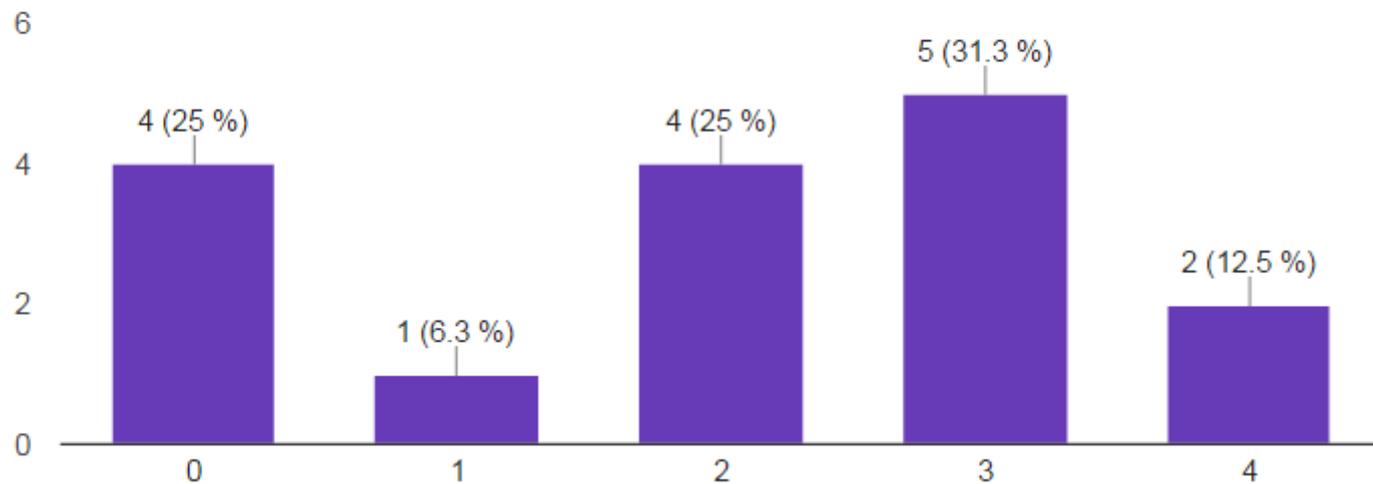
N = 214

¿QUÉ LES PASA A USTEDES?

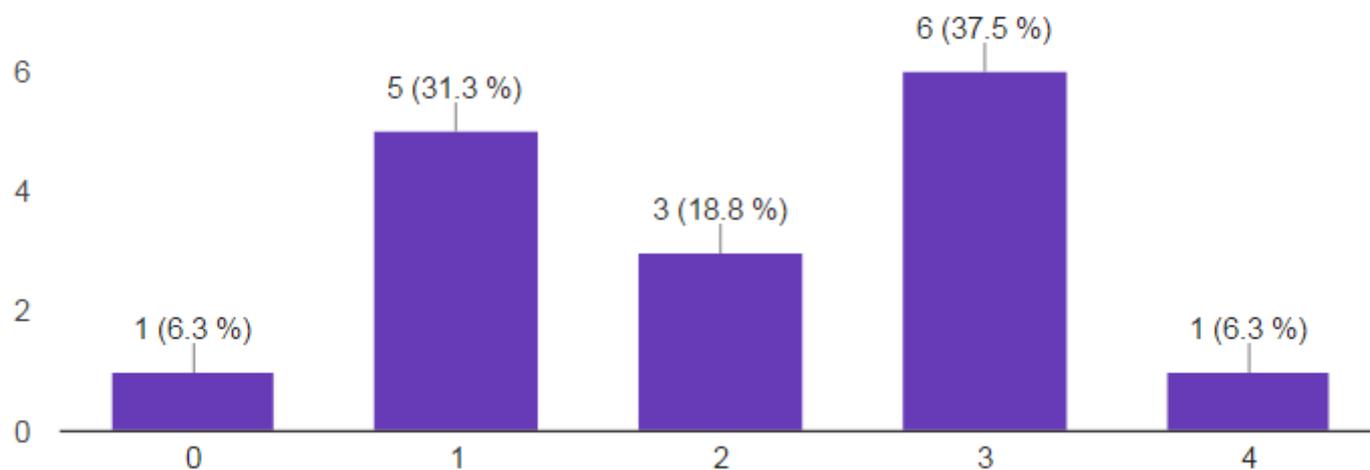
Cuando estoy ansioso se me dificulta conciliar el sueño (16 respuestas)



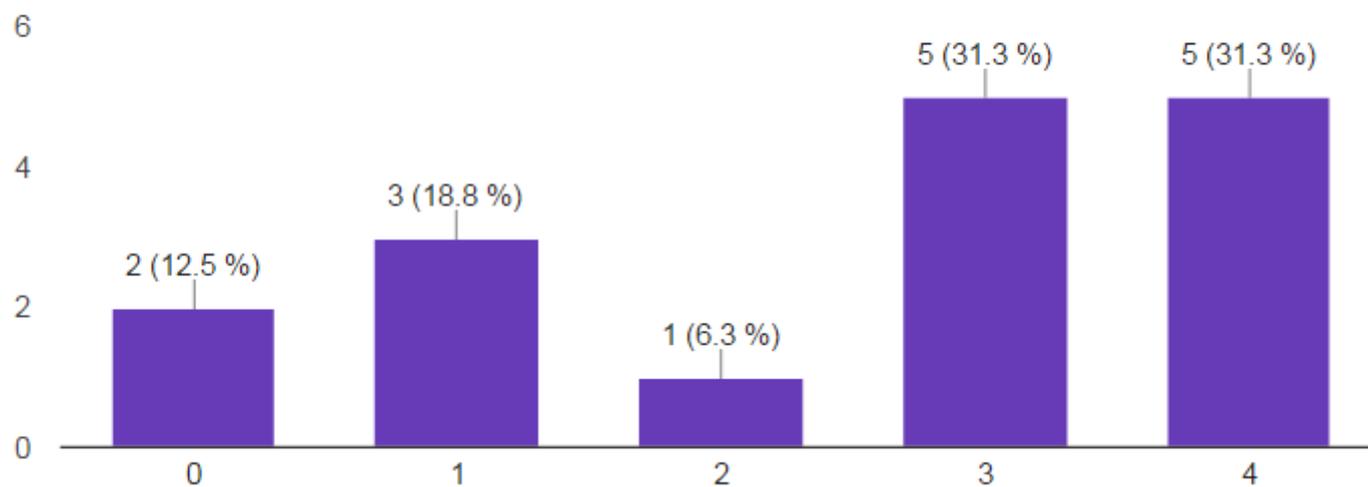
Estar preocupado influye negativamente en mi tarea (16 respuestas)



Apenas comienzo a hacer algo, ya pienso en pasar a lo siguiente (16 respuestas)

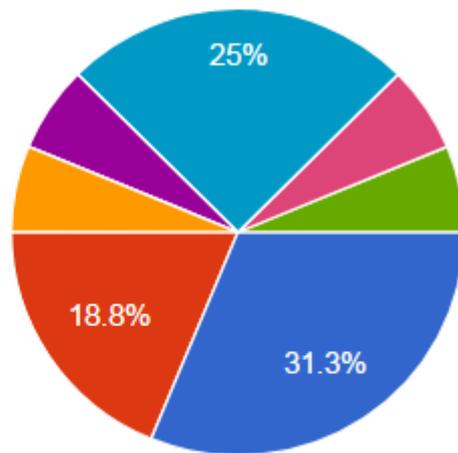


Cuando estoy ansioso me irrito con mayor facilidad (16 respuestas)



Con cuál de los siguientes conceptos asocia principalmente usted a la experiencia ansiosa (elija uno)

(16 respuestas)



- Apuro
- Disposición a la acción
- Malestar/Nerviosismo
- Anhedonia
- Preocupación
- Incertidumbre
- Pérdida de control
- Otro

EL PROBLEMA DEL APURO

Efecto interpersonal: comunicación fragmentada, sentimientos de resentimiento (resistencia pasiva), rumiación.

Efecto sobre la tarea: Puede favorecer la procrastinación (porque no se transmite bien el objetivo o las prioridades: “todo es importante”).

Efecto sobre el rol: Puede favorecer la ambigüedad en el rol.

PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN



PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN

El cambio tecnológico enfrenta a las personas y las organizaciones con fenómenos de **búsqueda** de cambio y **resistencia** al cambio.

Este **dilema** es natural.

¿Se cambia por cambiar?

¿Si funciona para qué cambiamos?

¿El cambio está sobrevalorado?

¿Cómo comunicar el cambio?

EL PROBLEMA DE LOS PERFILES ENFRENTADOS



Necesidad de Cambio

**Apuro por el cambio y
la innovación**

Preocupación y Tensión

Irritabilidad



Resistencia al Cambio

**Procastinación,
ambigüedad en el rol**

Rumiación y Evitación

Irritabilidad

EJEMPLO DE UN CASO DE ANSIEDAD LABORAL

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 (“acá trabajamos en equipo”)
- Los trabajos que le piden que realice están mal armados de base

EJEMPLO DE UN CASO DE ANSIEDAD LABORAL

- 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”

EJEMPLO DE UN CASO DE ANSIEDAD LABORAL

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

Evitar la procrastinación

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

MUCHAS GRACIAS

rbogiaizian@uade.edu.ar