

**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 .



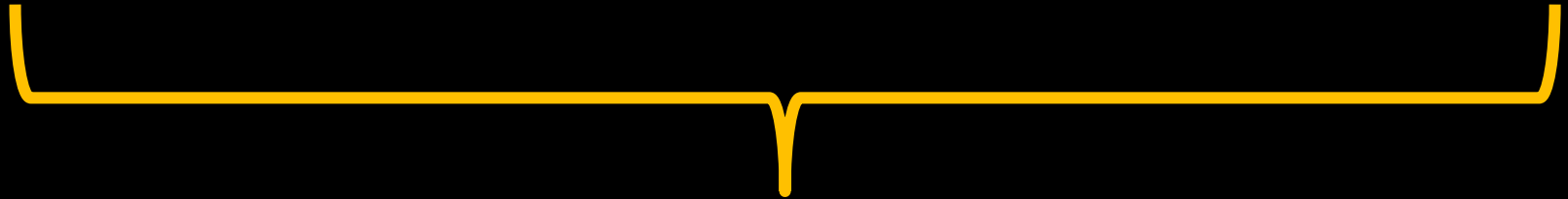
Sin embargo, la presencia de **síntomas de ansiedad** es una amenaza para las habilidades, la viabilidad de objetivos y el posible éxito del sujeto.

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.

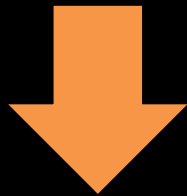




**BIENESTAR DEL TRABAJADOR**



**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

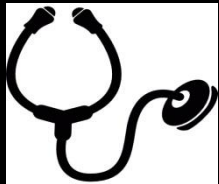
Diferentes ámbitos laborales pueden asociarse con diferentes formas de ansiedad:



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?

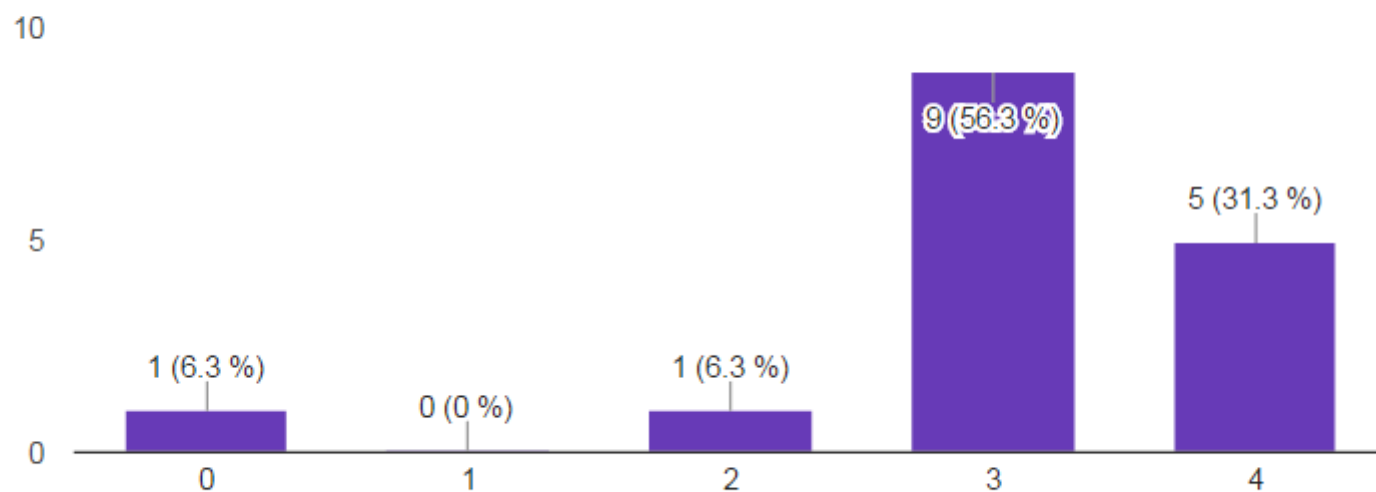
Población de trabajadores argentinos, divididos según contexto laboral, resultados preliminares:

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

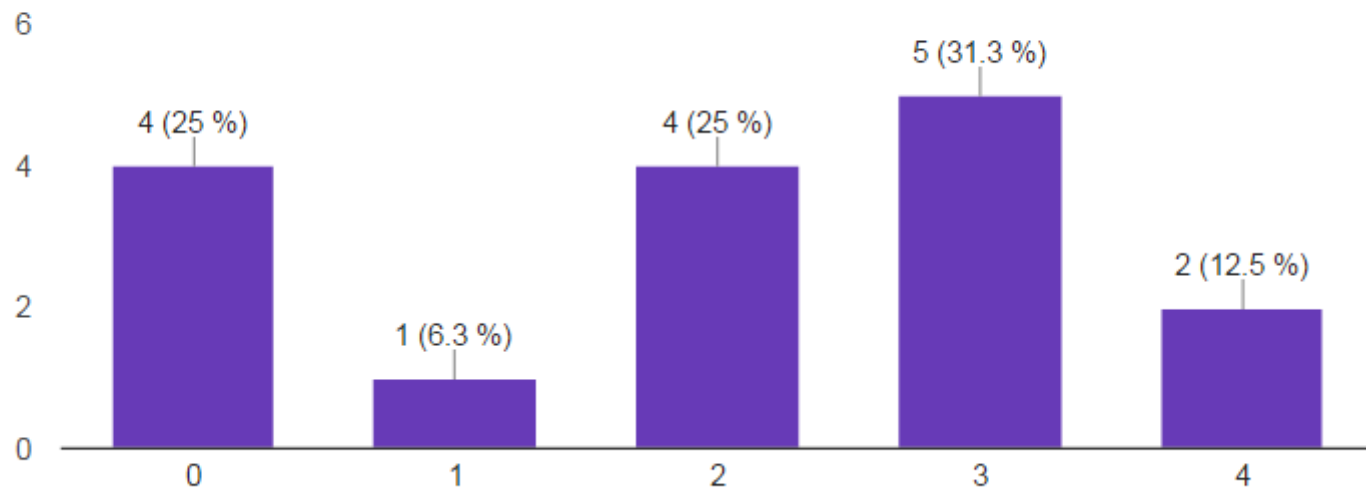
**N = 214**

**¿QUÉ LES PASA A USTEDES?**

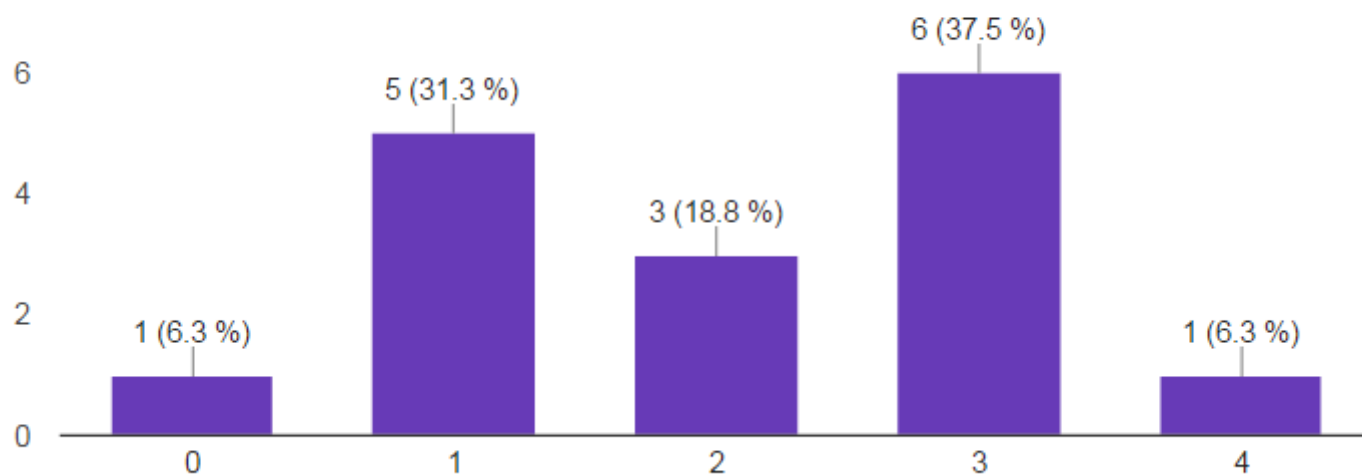
## Cuando estoy ansioso se me dificulta conciliar el sueño (16 respuestas)



## Estar preocupado influye negativamente en mi tarea (16 respuestas)

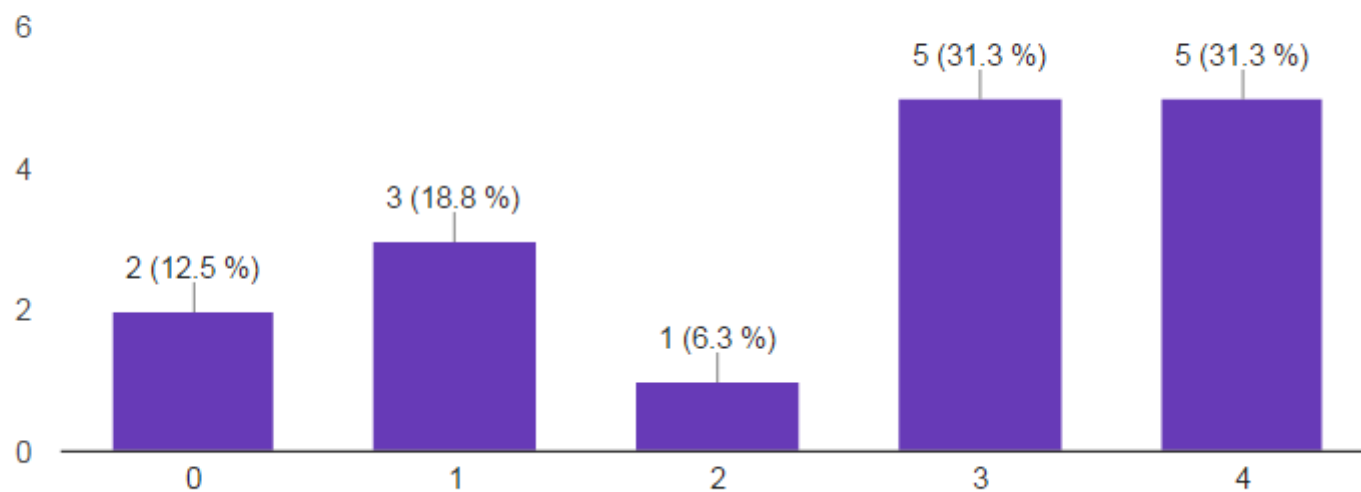


## Apenas comienzo a hacer algo, ya pienso en pasar a lo siguiente (16 respuestas)



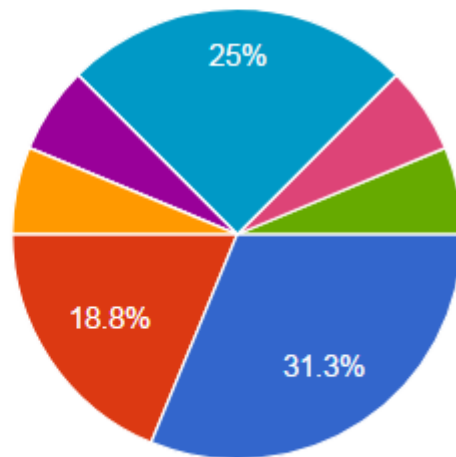


## Cuando estoy ansioso me irrito con mayor facilidad (16 respuestas)



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

(16 respuestas)



- Apuro
- Disposición a la acción
- Malestar/Nerviosismo
- Anhelo
- 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