

Determinar factores que inciden en la aparición de la ansiedad y sus
consecuencias en el ámbito laboral

Acosta Muñoz Gloria Cecilia

Guerrero Ocampo Yenni Paola

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Funza (Cundinamarca)

Administración en Salud Ocupacional

noviembre de 2021

Determinar los factores que inciden en la aparición de la ansiedad y sus
consecuencias en el ámbito laboral

Acosta Muñoz Gloria Cecilia

Guerrero Ocampo Yenni Paola

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en
Salud Ocupacional

Asesora

Nancy Yaneth Portela Escandon

Magister en Educación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Funza (Cundinamarca)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Noviembre de 2021

Dedicatoria

Este nuevo logro académico, lo dedico a Dios, mi madre y a Christopher. A Dios por su protección y fuerza que a diario inyecta en mí, a mi madre por su apoyo incondicional todo el tiempo; y a Christopher esperando le sirva como ejemplo de tenacidad, y lucha para salir adelante; para mentalizar lo que se quiere en la vida; esperando le sirva de apoyo académico, cuando en unos años se convierta en mi colega más cercano. Gloria Acosta

Dedico este proyecto con todo mi amor a Dios, mis padres y mi familia; quienes dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio me han enseñado a valorar todo lo que tengo. A mi esposo Carlos Valencia y mis Hijos Santiago y Andrés Valencia quienes han permitido la consecución de este logro por ser fuente de motivación e inspiración y que con sus palabras de aliento no me dejaron desistir y así lograr cumplir mis sueños. Paola Guerrero

Agradecimientos

Todo en la vida tiene un propósito y una razón de ser, cada sueño y logro anhelados, llegan a la meta por voluntad de Dios. Es por esta razón que, a él, doy gracias por su fuerza espiritual, su protección y por colocarme siempre en el camino correcto; por regresarme donde alguna vez me forme como profesional para absorber nuevos conocimientos impartidos por los docentes de este reconocido claustro educativo.

Por otro lado, a mi madre, ejemplo de valentía y fortaleza para salir adelante, a ella todo lo que soy y todo lo que he alcanzado. También a los profesores: Waldina Sanabria, Julio Andrés Corredor, Rodrigo Andrés Castro, María Isabel Flores, María Claudia Bulla y Clara Yadira Moreno; por su profesionalismo y carisma para ejercer su profesión, para ellos bendiciones del cielo por la buena labor que continuaron forjando en mí. Gloria Acosta

Agradezco a Dios, por darme sabiduría, paciencia y humildad; para cumplir un logro más en mí vida, el cual comenzó como un sueño que por muchos años se pospuso, a mi esposo e hijos por su ayuda y comprensión para finalizar lo imposible, a todos los docentes que de una u otra manera influyeron en mí, brindándome conocimiento y capacidades para desempeñarme en varios campos laborales y personales forjando la responsabilidad social y compromiso hacia los demás. Paola Guerrero

Tabla de contenido

	Pág.
Lista de tablas	7-8
Resumen	9
Abstract	10-11
Introducción	12
1. Problema	13
1.1. Árbol de problema	13
1.1.1. Descripción del problema.....	13-17
1.2. Formulación o pregunta problema	17
2. Objetivos.....	18
2.1. Objetivo general.....	18
2.1.1. Objetivos específicos.....	18
3. Justificación.....	18-19
4. Marco de referencia.....	20
4.1. Marco	
legal 20-22	
4.1.1. Marco investigativo	23-26
4.2. Marco teórico	26-34

5.	Metodología.....	34
5.1.	Enfoque y alcance de la investigación.....	35
5.1.1.	Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.....	35-36
5.2.	Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos.....	37
7.	Resultados	37-50
8.	Conclusiones.....	50-51
9.	Recomendaciones	51-52
10.	Referencias	53-59

Listado de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Marco Legal.	20
Tabla 2. Cuadro resumen de objetivos.	36–37
Tabla 3. Prevalencia de ansiedad y depresión de médicos residentes de especialidades médicas.	38
Tabla 4. Predictores de la duración de la incapacidad temporal por contingencias comunes en los trastornos de ansiedad.	38
Tabla 5. Estrés, ansiedad, depresión en magistrados de Lima–Perú.	39
Tabla 6. Estados afectivos emocionales (Depresión, ansiedad, estrés en personal de enfermería del sector salud pública de México)	40
Tabla 7. Influencia del síndrome de burnout en la salud de los trabajadores penitenciarios.	40
Tabla 8. Síntomas de depresión, ansiedad y riesgo de suicidio en médicos residentes durante un año académico.	41
Tabla 9. Trastornos depresivos y de ansiedad y factores asociados en la población de adolescentes colombianos, Encuesta Nacional de Salud Mental 2015.	41
Tabla 10: Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral.	42
Tabla 11. Prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en el equipo de salud de un hospital público de la provincia del rioja.	42

Tabla 12. Ansiedad, gestión conductual del conflicto y estrategias de afrontamiento en profesionales de la orientación laboral.	43
Tabla 13. Ansiedad en técnicos de enfermería de atención primaria.	44
Tabla 14. Ansiedad y estrategias de afrontamiento en trabajadores petroleros.	45
Tabla 15. El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo.	46
Tabla 16. El trabajador con problemas de salud mental. Pautas generales de detección, intervención y prevención.	46
Tabla 17. Síndrome de agotamiento emocional en profesionales de la unidad de cuidados intensivos.	47
Tabla 18. Variables.	48

Resumen

Introducción. La ansiedad, es un desencadenante emocional, que conlleva al miedo e incertidumbre, por lo que pueda pasar; en algunos casos, predispone al ser humano a hacer conjeturas antes de ocurridas las cosas. Quienes la padecen, difícilmente gozan de paz espiritual y mental, pues siempre están alerta a posibles consecuencias que la vida misma pueda traer.

Objetivo. Describir los factores que inciden en la aparición de la ansiedad e identificar las consecuencias que pueden generar dentro de un entorno laboral.

Metodología. Se revisó la literatura de los últimos 10 años relacionada con los factores que inciden en la aparición de ansiedad y sus consecuencias laborales. Se hizo una búsqueda sistemática en las diferentes bases científicas obteniendo un total de 50 documentos entre los que se encuentran: Artículos, trabajos de grado, tesis, proyectos de investigación y monografías. El procedimiento que se llevó a cabo para realizar esta revisión documental fue el siguiente: Por medio del sistema integrado de búsqueda de la biblioteca Rafael García Herreros de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, se inspeccionaron bases científicas como scielo, Scopus y Redalyc; donde se utilizaron motores de búsqueda, como ansiedad laboral, trastornos de ansiedad relacionados con el trabajo, factores que influyen en los episodios de ansiedad laboral. Para la consolidación de la información se diligencio una matriz donde se incluyó: El estudio detallado de la información presentada en orden cronológico del año más reciente al más antiguo.

Resultados. De los 50 documentos revisados, los resultados se consolidaron teniendo en cuenta: Idioma, categoría, título de fuente, autor, nombre de la revista/tesis/proyecto/estudio; tipo de fuente, volumen (solo para artículos), número (solo para artículos); página de inicio y fin del artículo, editorial, centro de investigación/institución/universidad; país, departamento/ciudad, año; resumen, metodología, marco teórico, campo, conclusiones, citas, página de citas.

Se realiza una categorización de 17 artículos, y de manera sistematizada, se presenta a continuación la información de dichos artículos, lo cual permite una mejor comprensión acerca de los factores que inciden en la aparición de ansiedad y sus consecuencias en el ámbito laboral.

Palabras Clave. Ansiedad; estrés; agorafobia; estigma; ansiedad laboral.

Abstract

Introduction. Anxiety is an emotional trigger, which leads to fear and uncertainty, for what may happen; in some cases, it predisposes the human being to make conjectures before things happen. Those who suffer from it, hardly enjoy spiritual and mental peace, because they are always alert to possible consequences that life itself can bring.

Objective. Describe the factors that affect the appearance of anxiety and identify the consequences that they can generate within a work environment.

Methodology. The literature of the last 10 years related to the factors that influence the appearance of anxiety and its consequences at work was reviewed. A systematic search was carried out in the different scientific bases, obtaining a total of 50 documents, among which are: articles, degree works, theses, research projects and monographs.

The procedure that was carried out to carry out this documentary review was as follows:

Through the integrated search system of the Rafael García Herreros library of the Minute de Dios University Corporation, scientific bases such as scielo, Scopus and Redalyc were inspected; where search engines were used, such as work anxiety, work-related anxiety disorders, factors influencing work anxiety episodes.

For the consolidation of the information, a matrix was filled in which included: The detailed study of the information presented in chronological order from the most recent year to the oldest.

Results. Of the 50 documents reviewed, the results were consolidated taking into account: Language, category, source title, author, name of the journal / thesis / project / study; font type, volume (only for articles), number (only for articles); home and end page of the article,

editorial, research center / institution / university; country, department / city, year; summary, methodology, theoretical framework, field, conclusions, quotes, dating page.

A categorization of 17 articles is carried out, and in a systematic way, the information of said articles is presented below, which allows a better understanding about the factors that affect the appearance of anxiety and its consequences in the workplace.

Keywords. Anxiety, stress, aracophobia, stigma, job anxiety.

Introducción

Siendo la ansiedad un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud e inseguridad ante lo que se evidencia como amenaza inminente y de causa indefinida; se referencia esta monografía a partir de una revisión bibliográfica sobre los factores que inciden en la aparición de la misma y sus consecuencias en el ámbito laboral.

La revisión bibliográfica de esta problemática, se realizó por un estado propio de depresión de una de las autoras de esta monografía y el interés como par, de aportar anécdotas y conocimiento que acompañen las necesidades emocionales de los trabajadores de empresas a las que ellas asistan.

Dicha revisión, se orientó al abordaje de textos producidos a nivel Latinoamericano, colombiano, regional y Sabana de Occidente; con lo cual se busca profundizar dicho proceso documental de la siguiente manera:

A nivel Latinoamericano se encontró el informe de investigación “Ansiedad y estrategias de afrontamiento en trabajadores petroleros”, cuyo objetivo fue establecer la relación existente entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento de los trabajadores de la empresa EHCOPK-S.A. ubicada en el estado Zulia.

Identificar los factores y reconocer las consecuencias que generan episodios de ansiedad en el trabajador, permite crear estrategias que mitiguen las consecuencias que desencadena la ansiedad dentro de un entorno laboral.

1. Problema

1.1. Árbol de Problema



1.1.1. Descripción del Problema

Acosta (2021) La ansiedad, es un desencadenante emocional, que conlleva al miedo e incertidumbre, por lo que pueda pasar; en algunos casos, predispone al ser humano a hacer conjeturas antes de ocurridas las cosas. Quienes la padecen, difícilmente gozan de paz espiritual y mental, pues siempre están alerta a posibles consecuencias que la vida misma pueda traer.

Evitar noticias desagradables, conexión con personas inescrupulosas, situaciones de miedo o peligro; mejoran la calma de la persona enferma; quienes la rodean, pocas veces

comprenden y actúan de manera correcta frente a los signos que presenta en el momento una persona con episodios de ansiedad.

El apoyo psicológico y psiquiátrico, algunas veces, es necesario; pues contrarresta los signos y síntomas que padece el ser humano, y ayuda en el desequilibrio de sustancias propias del cerebro.

Los reportes de las administradoras de riesgos laborales (ARL) y de las entidades promotoras de salud (EPS) dan cuenta de un incremento de los casos de ansiedad y depresión, ocupando el tercer lugar entre los más reportados, después los espasmos, esguinces, fracturas, y afectaciones auditivas. Así mismo, la información también concluye que gran parte de los problemas en músculos, huesos y articulaciones o de los accidentes de trabajo se derivan de riesgos psicosociales o afectaciones en la salud mental de los trabajadores. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017)

En ese sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social, ve como importante, que al igual que los empleadores, los trabajadores y las ARL identifiquen los principales factores de riesgo en el entorno laboral que provocan la presencia de problemas y trastornos mentales:

- Inseguridad o incertidumbre sobre el futuro laboral.
- Comunicación ineficaz, poco asertiva y falta de apoyo por parte de directivos o compañeros, lo que genera conflictos.
- Exposición a intimidación y críticas que pueden generar frustración y sentimientos de temor, rabia y minusvalía.

- Condiciones laborales inadecuadas, debido al espacio físico reducido y ambiente congestionado, escasez de luz natural y mala ventilación contribuyen en la aparición de estrés y tensión.

Los trabajos repetitivos o rutinarios y la falta de oportunidades para utilizar los propios conocimientos, habilidades y destrezas del trabajador generan frustración y desmotivación.

(Ministerio de Salud y Protección Social, 2017)

A partir de una revisión bibliográfica minuciosa sobre los factores que inciden en la aparición de la ansiedad en el ámbito laboral, se diseñó un poster preventivo que permita exponer algunas recomendaciones para el manejo de la ansiedad dentro de un entorno laboral.

(La Asociación Colombiana de Psiquiatría [ACP], 2016) donde se habla de los trastornos depresivos y de ansiedad, junto con los factores asociados en la población adulta colombiana; y basados en la Encuesta Nacional de Salud Mental del 2015, opinan que las personas con enfermedad mental son estigmatizadas, y presentan mayor dificultad para acceder a los servicios de salud, mayores barreras para acceder a educación y trabajo; y algunas veces se vulneran sus derechos.

Por lo tanto, es necesario conocer la prevalencia de trastornos mentales que permitan el diseño, implementación y evaluación de políticas para reducir la carga de estas condiciones. Por eso en todo el mundo se han realizado encuestas nacionales; la OMS reporta la implementación de 28 y los resultados de 14 de ellos, entre los que se encuentran el Estudio Nacional de Salud Mental de Colombia de 2003, México, Estados Unidos, Bélgica, Francia, Alemania y Japón.

La prevalencia en los últimos 12 meses, ha arrojado resultados variables. Ejemplo, la presencia de cualquier trastorno mental ha sido la menor (4,3%) en Shanghái; la mayor (26,4%), en Estados Unidos, y en Colombia ha sido del 17,8%, en todos los casos concordante en la mayor prevalencia de trastornos de ansiedad, que varían del 2,4 al 18,2%, seguidos de los trastornos del afecto (1,7–9,6%); (en Colombia en 2003 fueron el 10 y el 6,8% respectivamente).

En cuanto a cada trastorno, los más frecuentes en los últimos 12 meses son la fobia específica, del 2,7 al 8,7% (el 6,0% en Colombia), el trastorno depresivo mayor, del 1,5 al 6,7% (el 5,6% en Colombia), y la fobia social, del 1,0 al 6,8% (el 2,5% en Colombia).

Profesiones con elevados ritmos de trabajo y baja discreción respecto al uso de las destrezas, el riesgo de trastorno mental es máximo. En algunos países, ciertas actividades laborales, se hacen proclives a abandonar por motivos de salud mental, ejemplo de ello; en los Países Bajos, el personal sanitario y los maestros, así como los empleados de la limpieza, amas de casa y trabajadores del transporte (Gründemann, Nijboer y Schellart ,1991 como se citó en Hurrell et al., (sf)

Según el Ministerio del Trabajo (2007 y 2013), las encuestas nacionales de condiciones de salud y trabajo muestran factores de riesgo ergonómico y psicosocial identificados por los trabajadores como prioritarios. También más del 60% de los trabajadores deben atender usuarios, el 47.47% mantener un nivel de atención alto o muy alto, el 43% estima que debe realizar su trabajo de forma muy rápida o con plazos muy estrictos y el 20% de la población refirió que nunca o casi nunca puede tomar pausas en su trabajo.

También se observó un incremento del 43% de los trastornos mentales y del comportamiento entre 2009 y 2012, principalmente por el reconocimiento de eventos de ansiedad y depresión.

Según Fasecolda, (2009–2017) los trastornos de ansiedad se encuentran en primer lugar con un 44%, seguido del trastorno depresivo recurrente con el 15,1, en su orden las reacciones al estrés grave y trastornos de adaptación con el 12,7%, los trastornos mixtos de la conducta y de las emociones con el 11,1%, en quinto lugar, episodio depresivo con el 9,5%. (Ministerio de Trabajo y Sector Público,2019)

1.2. Formulación del Problema

Para abordar con exactitud el tema de la ansiedad en el ámbito laboral, la pregunta problema que se ha decidido formular es:

¿Cuáles son los factores que inciden en el trabajador que presenta episodios de ansiedad dentro de un entorno laboral y sus potenciales consecuencias?

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Describir los factores que inciden en la aparición de la ansiedad e identificar las consecuencias que pueden generar dentro de un entorno laboral.

2.1.1. Objetivos Específicos

- Explicar los signos y síntomas característicos de la ansiedad.
- Definir los diferentes tipos de trastorno específico de la ansiedad.
- Diseñar un poster preventivo que permita exponer algunas recomendaciones para el manejo de la ansiedad dentro de un entorno laboral.

3. Justificación

Se realiza una revisión bibliográfica sobre los factores que inciden en la aparición de ansiedad y sus consecuencias en el ámbito laboral, ejemplo, la columna escrita por: Jonathan Toro (2020) para el periódico La República, donde comprime las opiniones de algunos profesionales como: Noel González jefe de Desarrollo y Comunicación Interna de Adecco Colombia; quien considera que la falta de motivación para realizar las tareas cotidianas y la sensibilidad a la crítica son componentes de lo que conocemos como Síndrome de Burnout.

También, según el último informe del Ministerio de Salud y Protección Social (sf), sobre atención en teleorientación psicológica, en las líneas 192; han sido reportados 11.457 casos de personas que solicitan algún tipo de intervención psicológica; 19,25% de los reportes corresponden a síntomas de ansiedad causados por algún motivo laboral, 12,94% a reacciones de estrés por altas concentraciones de trabajo, 10,92% a causa de la depresión y 3,25% en

relación con conductas suicidas derivadas de factores personales que incluyen sentimientos negativos frente a su actividad laboral.

Por esta y algunas razones de más, es satisfactorio para las estudiantes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto De Dios, a la prioridad en valores y principios católicos que la institución les ofrece a sus educandos y a su profesión; ahondar sobre el tema de la ansiedad en el ámbito laboral puesto que, al momento de ejercer, su prioridad, será velar por la estabilidad psicosocial de sus trabajadores a cargo.

Otro referente a tener en cuenta, es la Política Pública de Salud Mental, a nivel Cundinamarca, que habla sobre: La orientación de acciones sectoriales, intersectoriales y comunitarias que permita el goce efectivo del derecho a la salud mental en los diferentes entornos de vida cotidiana en el departamento. (SECSALUD, Gobernación de Cundinamarca,2018)

Esto permite el enfoque por una misma línea de trabajo, con un único fin; determinar los factores que inciden en la aparición de la ansiedad y sus consecuencias en el ámbito laboral, a su vez, de igual manera, reconocer las consecuencias que generan los episodios de ansiedad en la salud de los trabajadores.

El diseño de un poster que permita exponer algunas recomendaciones para el manejo de la ansiedad dentro de un entorno laboral, será el aporte que las futuras profesionales en Salud Ocupacional proporcionarán a quien haga una lectura minuciosa de esta monografía. (en caso que se requiera)

4. Marco de Referencia

4.1. Marco Legal

Tabla 1.

Marco Legal

Norma	Institución Normalizadora	Año	Descripción	Aporte al Proyecto
Ley 5	Congreso de la República de Colombia	1992	Por medio de la cual se crea la Dirección de Salud Mental y asuntos psicosociales para el fortalecimiento de la Política de Salud Mental en Colombia	Protección para la salud en las personas con eventos de Salud Mental en Colombia.
Ley 1010	Congreso de la República	2006	Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo.	Definir, prevenir, corregir y sancionar las diversas formas de agresión, maltrato; y general todo ultraje a la dignidad humana que se ejercen sobre quienes realizan sus actividades laborales.
Ley 1616	Ministerio de Salud	2013	Garantiza el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a todos los y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud	Proteger el derecho a la salud mental, mediante la promoción de misma y prevención del trastorno mental.

Decreto 658	Ministerio de Salud y Protección Social		Cuyo objetivo es garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana priorizando los niños, niñas y adolescentes.	Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, atención integral e integrada que incluya diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud para todos los trastornos mentales.
Decreto 1477	Ministerio de Trabajo	2014	Tabla de enfermedades grupo IV enfermedades laborales hace referencia a los trastornos mentales y del comportamiento entre los que se mencionan depresión y trastornos de ansiedad.	Orientar las pautas que se deben tener para la vigilancia de la enfermedad.
Decreto 1030	Organización Mundial de la Salud.	2015	Actualización, específica en la atención a la salud mental desde la Atención Primaria servicios de atención especializada e incluye actividades y derivación a los servicios de salud mental.	Prevención, promoción, detección, diagnóstico de trastornos de comportamiento y otros trastornos de ansiedad.
Resolución 1356	Ministerio de Trabajo	2012	Conformación de los Comité de Convivencia Laboral	Velar por la integridad laboral, emocional, física de cada trabajador.
Resolución 652	Ministerio de Trabajo	2012	Conformación de los Comité de Convivencia Laboral	Velar por la integridad laboral, emocional, física de cada trabajador.

Resolución 3202	Ministerio de Protección Social	2016	Adopta el Manual Metodológico para la elaboración e implementación de las rutas integrales de atención en salud.	Aporta para el desarrollo de los lineamientos, para los protocolos, para el seguimiento de episodios de la ansiedad.
Resolución 2646	Ministerio de Protección Social	2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, intervención, prevención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.	Establecer disposiciones y definir las responsabilidades de los diferentes actores sociales en cuanto a la identificación y exposición de factores de riesgo psicosocial.

Fuente.

Fajardo, G. H. (junio de 2021). Equipo Salud Mental SURA . Obtenido de

<https://www.arlsura.com/demos/salud-mental/files/SM.G1C.03.V1->

[Anexo_1_Marco_Juridico_Salud_mental.pdf](#)

Gallego, J. a. (3 de septiembre de 2020). congreso de la republica de colombia. Obtenido de

<https://www.camara.gov.co/sites/default/files/2020-09/P.L.397->

[2020C%20%28CREACION%20DIRECCION%20DE%20SALUD%20MENTAL%29.pdf](#)

Ministerio de Protección Social. (2008). Resolución 2646 de 2008.

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_2646_2008.htm

Ministerio de Salud. (2013). Ley 1616 de 2013.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Ruiz, M. S. (2003). legislación sobre salud mental y derechos humanos.

https://www.who.int/topics/human_rights/Legislacion_salud_mental_DH.pdf

Safetya. (2006). Ley 1010 de 2006. <https://safetya.co/normatividad/ley-1010-de-2006/>

Salud, c. (1bril de 2015). Reglamentación de la Ley de Salud Mental 2013. Obtenido de

<https://consultorsalud.com/reglamentacion-de-la-ley-de-salud-mental-2013/>

4.1.1. Marco Investigativo

Se realizó un abordaje académico que permitiera un acercamiento más contextualizado o que brindara pistas sobre el tratamiento que se ha desarrollado alrededor del tema de estudio, de esta forma se rastrearon investigaciones académicas, artículos científicos, documentos y diagnósticos desde el año 2011 hasta el más actual realizado en el año 2021; para cumplir con el objetivo de profundización.

Según la Organización Mundial de la Salud (1992,2013), la CIE-10 et al., consideran el Trastorno de Adaptación como una reacción de desajuste a una situación psicosocial estresante, desarrollándose un conjunto de síntomas emocionales o comportamentales.

(Domínguez, I. et al. 2017), recoge la descripción, evaluación y tratamiento de un hombre residente de España, quien padece alguno de los síntomas mencionados, cursando a su vez con un consumo excesivo de alcohol y sobrecarga laboral; y a quien se le aplico terapia

cognitivo – conductual, programa de bebida controlada para reducir el consumo de alcohol; y entrenamiento frente a la solución de problemas y gestión de tiempo para disminuir la sobrecarga de trabajo.

Como estrategias de evaluación emplearon la entrevista clínica no estructurada, autorregistros, observación directa y algunos autoinformes.

Los autoinformes que utilizaron fueron:

- Inventario de Ansiedad de Beck, el cual permite evaluar síntomas fisiológicos, arrojando una puntuación directa de 9.
- Cuestionario de Ataques de Pánico: Evalúa diversos aspectos de los ataques de pánico, el paciente evaluado obtuvo puntuaciones entre 1 a 8.
- Inventario de Agorafobia: Evalúa posibles diagnósticos sobre la misma, obteniendo el paciente una puntuación de 92.
- Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad: Permite la evaluación fisiológica, cognitiva y motora ante diferentes situaciones, dando como resultado una ansiedad moderada. (OMS, 1992,2003 como se citó en Domínguez, I. et al., 2017)

Por otro lado, se abordó el estudio realizado por Moreno, L. et al. (2017), relacionado con los factores de riesgo psicosocial como predictores del bienestar laboral, cuyo objetivo fue validar un modelo de bienestar laboral a partir de la evaluación de la percepción de los factores de riesgo psicosocial. Donde se aplicó el cuestionario DECORE a 865 trabajadores de distintas empresas del sector terciario en la Comunidad de Madrid; como resultados, este estudio arrojó

índices de ajuste apropiados y todas las variables latentes reunidas en un mismo modelo para analizar las relaciones subyacentes entre ellas. Los índices de ajuste son, asimismo, adecuados.

En el contexto colombiano se abordaron los trabajos presentados por los autores Vargas, C. et al. (2020) denominado “Análisis sobre la Incidencia de los Factores Emocionales y Propuesta de Protocolo, Sobre la Salud Laboral de los Trabajadores Calificados con Enfermedad Laboral de Ecoclean Colombia, en la Ciudad de Bogotá”, cuyo objetivo se orientó a realizar el análisis y formular propuesta sobre la incidencia de los factores emocionales en la salud laboral de los trabajadores calificados con enfermedad laboral de Ecoclean Colombia en la ciudad de Bogotá para fortalecer la gestión del área de recursos humanos.

El resultado de la investigación realizada por los autores Vargas, C. et al. (2020), es de tipo explicativo o causal y pretende orientar la manera de identificar oportunamente situaciones que afectan a sus trabajadores en relación con las enfermedades físicas y los factores emocionales.

A término región, se rastreó el trabajo presentado por los autores: Rodríguez, D. et al. (2018) denominado: “Análisis comparativo de los niveles de ansiedad y estrés entre vendedores autorizados y no autorizados del municipio de Mosquera”, cuyo objetivo se orientó a comparar los niveles de estrés y ansiedad en un grupo de vendedores ambulantes autorizados y no autorizados del municipio de Mosquera. El diseño metodológico implementado es no experimental considerando que “no manipula deliberadamente las variables a estudiar.

La población comprende a los vendedores ambulantes hombres y mujeres del municipio de Mosquera; se selecciona una muestra no probabilística por conveniencia, teniendo en cuenta

el objetivo de la investigación, los criterios de inclusión y exclusión, establecidos por los investigadores y las características de la población (Hernández et al., 2014 como se citó en Rodríguez, D., et al 2020). El número de la muestra corresponde a 20 vendedores ambulantes autorizados y 20 no autorizados.

Es necesaria la profundización en el tema mencionado, debido a la sobrecarga de trabajo en las empresas colombianas sin importar las necesidades físicas, y en este caso emocionales de cada trabajador. Lo normal es el crecimiento económico de las mismas; pasando a segundo plano el apoyo psicológico a los trabajadores, cuando son ellos, la base para el triunfo financiero de las entidades.

4.2. Marco Teórico

Freud describió la ansiedad como un miedo sin objeto; es decir, muchas veces no podemos señalar su origen o el objeto concreto que la provocó (Zubeidat, Sierra, & Ortega, 2003 como se citó en Cardona et al., 2016, p.33) Este psicoanalista, propuso tres tipos de ansiedad: Ansiedad ante la realidad, Neurótica y Ansiedad moral.

- La ansiedad ante la realidad (o ansiedad objetiva), consiste en el miedo a objetos tangibles del mundo real. Esta realidad, cumple el útil propósito de guiar nuestra conducta de modo que huyamos o nos protejamos de peligros reales.
- Ansiedad neurótica, tiene su origen en la niñez, en un conflicto entre la gratificación instintiva y la realidad. Con frecuencia se castiga a los niños por expresar abiertamente impulsos sexuales o agresivos, de ahí que el deseo de satisfacer ciertos impulsos del ELLO

genere ansiedad neurótica. Ésta, es un miedo inconsciente de ser castigado por manifestar impulsivamente una conducta dominada por el ello.

- **Ansiedad moral:** Se deriva de un conflicto entre el ELLO y el SUPERYO. En esencia, es un miedo a la propia conciencia. La ansiedad moral, al igual que la neurótica, tiene cierta base en la realidad. Los niños reciben castigos por violar el código moral de sus padres y los adultos por violar el de la sociedad.

- **Enfoque Conductual:** Aquí la ansiedad es vista como un impulso que provoca la conducta del organismo. El mayor exponente es Hull, quien la conceptualiza como un impulso motivacional responsable de la capacidad del individuo para responder ante una estimulación determinada. (Lang, 1971, como se en citó Cardona et al., 2016, p.35) propuso la teoría tridimensional de la ansiedad, la cual se manifiesta en 3 grupos de respuestas: Cognitivas, Fisiológicas y Conductuales; y las cuales incluyen estímulos externos o ambientales como internos o cognitivos.

- **Nivel cognitivo:** Hace referencia a sentimientos y pensamientos que surgen durante los estados de ansiedad.
- **Nivel fisiológico:** Se incrementa por la actividad del sistema nervioso simpático, provocando palpitaciones, taquicardia, dificultad para respirar, tensión muscular, sudoración, dolor de cabeza, sensación de mareo, sequedad de la boca, opresión o molestias en el estómago, escalofríos, etc.
- **Nivel Conductual:**-Se puede presenciar temblor, parálisis facial, tartamudeo,

movimientos repetitivos de alguna parte del cuerpo; etc. El individuo crea una forma de afrontamiento que se manifiesta en su estado físico; un escape de la situación sin permitir su desarrollo, o evasión al peligro una vez que se propone iniciar una conducta; a esto se le conoce como reacción de lucha y huida y puede derivar en inhibición de la conducta.

- Enfoque de los Rasgos: Como emoción, puede ser entendida como un conjunto de manifestaciones experimentales, fisiológicas y expresivas, ante una situación o estímulo que es evaluado por el individuo como potencialmente amenazante, aunque objetivamente no sea peligrosa. Esta vivencia suele tener un marcado acento placentero o displacentero y va acompañada por la percepción de cambios orgánicos.

Las teorías fisiológicas consideran que las diferencias en el rasgo de ansiedad están afectadas por factores hereditarios. Las personas con un alto rasgo ansioso serían genéticamente más sensibles a la información potencialmente amenazante del entorno, experimentando con mucha más frecuencia estados de ansiedad.

Zúñiga (2018) plantea un sistema de clasificación de los enfermos con trastornos mentales en función de otras variables distintas al diagnóstico, concretamente, en relación con variables de tipo psicosocial; de forma que analiza gravedad clínica, disfunción psicosocial, conductas de riesgo y comorbilidad médica, definiendo en función de todo ello el grado de carga asistencial y lugar de intervención:

- Grupo de trastornos adaptativos, con sintomatología aguda y leve, sin disfunción psicosocial ni conductas de riesgo y que supone una carga asistencial baja.
- Grupo ansioso-depresivo, con sintomatología leve-moderada crónica,

escasa disfunción psicosocial, problemas laborales leves, sin conductas de riesgo ni complicaciones médicas. Presentan una gravedad moderada–baja y una carga asistencial media–baja. Estos dos primeros grupos de pacientes podrían ser tratados a nivel de atención primaria y por otros especialistas que no son de salud mental.

- Grupo depresivo–psicótico, caracterizado por sintomatología moderada y riesgo de suicidio, problemas laborales y familiares moderados, según las demandas de su rol profesional, gravedad y carga asistencial moderada, según el grado de adherencia terapéutica.
- Grupo inestable–conflictivo, con síntomas graves, problemas importantes de autocuidado, desempleo temporal, conflictos familiares, conductas de riesgo y complicaciones graves en su tratamiento, como oposición al mismo, vínculo de mala calidad con los profesionales que le atienden, gravedad alta y carga asistencial elevada.
- Grupo de alta discapacidad socio–laboral, graves problemas de autocuidado desempleo crónico, síntomas positivos, negativos y complicaciones graves con el tratamiento con oposición al mismo y difícil vínculo con los profesionales sanitarios, gravedad elevada y carga asistencial muy alta.

Los pacientes de estos tres últimos grupos requieren el tratamiento coordinado por una amplia red de profesionales sanitarios en la que junto a los de salud mental deben incluirse los de otras especialidades para proporcionarles el apoyo profesional que precisan para su tratamiento eficaz. (Zúñiga, A. 2008, como se citó en Mingote. J., et al., 2011, p.9)

4.2.1. Estructuras Neuroanatómicas De La Ansiedad

- La Amígdala: Es una estructura idealmente localizada en el lóbulo temporal para

coordinar y regular las reacciones de alarma, involucradas en el miedo y la ansiedad.

- **Locus Ceruleus:** Está localizado en el puente cerca del cuarto ventrículo, es el principal núcleo conteniendo norepinefrina en el cerebro, recibe información de los sistemas que monitorean el ambiente interno y externo. El locus ceruleus envía referencias a la amígdala, hipocampo, hipotálamo, corteza y médula espinal, todos implicados en el comportamiento del miedo y la ansiedad. (Goddard A., y Charney D, como se citó en Reyes, A., p.17)
- **Tálamo:** Se localiza en el centro del diencefalo y funciona como una estación de relevo que canaliza los estímulos ambientales a toda la corteza. En situaciones de peligro retransmite las señales sensoriales hacia la amígdala y cuando se lesiona no se presenta reacción de miedo esperada ante un estímulo acústico.
- **Hipotálamo:** Está involucrado en la activación simpática (hipotálamo lateral) y de la liberación neuroendocrina y neuro peptídica (los núcleos paraventriculares y supraópticos liberan al factor liberador de corticotropina, vasopresina y oxitocina) inducida por el estrés.
- **Sustancia Gris:** Parece estar ligada a la respuesta al miedo, es transmitida desde la amígdala, desarrollando un comportamiento defensivo a través de la sustancia gris lateral; mientras que un peligro menor provoca un comportamiento de "congelamiento" por la vía de la sustancia gris ventrolateral.
- **Hipocampo:** Tiene conexiones con estructuras límbicas y áreas sensoriales corticales, se cree juega un papel importante en la ansiedad.
- **Corteza Orbitofrontal:** Juega un papel importante en la interpretación de los eventos

emocionalmente significativos, seleccionando y planeando el comportamiento de respuesta ante una amenaza, así como también monitoreando la efectividad de esas respuestas.

(Goddard A., y Charney D, como se citó en Reyes, A., p. 16–18)

4.2.1.1. Trastornos Específicos De Ansiedad.

- La Agorafobia: Miedo a lugares o situaciones donde podría sentirse atrapado o avergonzado de experimentar un ataque de pánico.
- Las Fobias Específicas: Caracterizadas por una ansiedad significativa cuando se está expuesto a un objeto o situación específica y se tiene el deseo de evitarlo.
- Las Fobias Sociales: Ansiedad significativa provocada por la exposición a ciertos tipos de situaciones sociales o actuaciones y el deseo de evitarlas.
- Postraumático (Trastorno de Estrés): Se genera la sensación de volver a experimentar un evento muy traumático, causa intensas emociones, reacciones físicas, recuerdos intrusivos del suceso y una reexperimentación de lo vivido.
- Trastorno de Ansiedad por Enfermedad Médica: Generada por los síntomas prominentes causados directamente por un problema de salud física.
- Trastorno de Ansiedad por Sustancias: Es el resultado directo del abuso de drogas, tomar medicamentos o estar expuesto a una sustancia tóxica. (López et al; 2002, como se citó en Arcia et al; 2016. p.39)

4.2. Ansiedad Relacionada Con El Trabajo

La amenaza a los derechos adquiridos, los despidos, las reestructuraciones, fusiones y otras fuentes de confusión organizativa han erosionado la sensación de seguridad laboral de los

trabajadores y han contribuido a crear una “ansiedad relacionada con el trabajo” evidente, aunque difícil de medir (Buono., y Bowditch 1989, como se citó en Randal D., (sf) p.12)

El estigma, muy real, que se asocia a las enfermedades mentales en muchos otros países y culturas hace que muchos síntomas psicológicos, por no decir todos, incluyendo la ansiedad relacionada con el trabajo no se notifiquen, descubran ni traten (Cooper y Payne 1992). En ciertas culturas, se somatizan estos trastornos psicológicos para que se manifiesten como síntomas físicos “más aceptables”.

Un estudio sobre funcionarios del gobierno japonés identificó los factores estresantes profesionales, como la sobrecarga de trabajo y el conflicto de funciones, como variables significativamente relacionadas con la enfermedad mental en estos trabajadores (Mishima., y cols 1995, como se citó en Randal D., (sf) p.12)

No se puede descartar la contribución de factores genéticos del desarrollo y no profesionales individuales a la génesis de los episodios de ansiedad. Parece probable que exista una mutua influencia de los factores organizativos relacionados con el trabajo y los propiamente personales, y que esta interacción determine la aparición, progresión y evolución de estos trastornos. La expresión ansiedad relacionada con el trabajo implica que hay situaciones, tareas y demandas laborales o factores estresantes profesionales relacionados que se asocian a la instauración o cronicidad de la ansiedad y de sus manifestaciones.

El modelo demanda-control predice que los trabajadores que desempeñan tareas con escaso control personal y exposición a elevados niveles de demanda psicológica serían los más expuestos a sufrir problemas de salud mental, incluyendo los trastornos por ansiedad (Karasek.,

y Theorell 1990, como se citó en Randal D., (sf) p.12). Además de los factores de riesgo asociados al trabajo de gran tensión, se han identificado otras variables del lugar de trabajo que contribuyen a la angustia psicológica de los trabajadores, incluyendo la mayor prevalencia de los trastornos por ansiedad, y se resumen a continuación.

Personas como los agentes del orden y los bomberos, desempeñan tareas peligrosas caracterizadas por la probabilidad de verse expuestas a un producto dañino, parecen correr mayor riesgo de presentar episodios de sufrimiento psicológico mayores y más prevalentes, como la ansiedad. Sin embargo, hay datos de que ciertos trabajadores empleados en profesiones peligrosas consideran su trabajo “estimulante”, en lugar de peligroso, y que lo afrontan mejor, en lo que a sus respuestas emocionales al trabajo se refiere (McIntosh 1995, como se citó en Randa D., (sf) p.13).

Otra profesión que corre evidentemente un gran riesgo de sufrir niveles de ansiedad altos y a veces incapacitantes son los músicos profesionales. Estos, y su trabajo, se hallan expuestos a un severo escrutinio por parte de sus directores, deben trabajar en público y deben enfrentarse a la ansiedad tanto antes de su actuación como durante ésta (“miedo escénico”), esperándose de ellos (tanto por parte de los demás como de sí mismos) que den “notas perfectas” (Sternbach 1995).

Otros grupos profesionales, como los actores de teatro e incluso los maestros, pueden sufrir también síntomas de ansiedad aguda y crónica en relación con su trabajo, pero los datos acerca de la prevalencia o importancia reales de estos trastornos por ansiedad laboral son muy escasos.

Otro tipo de ansiedad laboral de la que tenemos pocos datos es la “fobia a los ordenadores”, observada en las personas que desarrollan respuestas de ansiedad ante la tecnología informática (Stiles 1994). Por último, hay pruebas de que los trabajadores sometidos a vigilancia informatizada de su rendimiento consideran su trabajo más estresante y notifican mayor número de síntomas psicológicos, incluida ansiedad, que los no sometidos a este tipo de supervisión (Smith., cols. 1992 como se citó en Randal D., (sf) p.13).

5. Metodología

Se revisó la literatura de los últimos 10 años relacionada con los factores que inciden en la aparición de ansiedad y sus consecuencias laborales. Se hizo una búsqueda sistemática en las diferentes bases científicas obteniendo un total de 50 documentos entre los que se encuentran: artículos, trabajos de grado, tesis, proyectos de investigación y monografías.

El procedimiento que se llevó a cabo para realizar esta revisión documental fue el siguiente: Por medio del sistema integrado de búsqueda de la biblioteca Rafael García Herreros de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, se inspeccionaron bases científicas como Scielo, Scopus y Redalyc; donde se utilizaron motores de búsqueda, como ansiedad laboral, trastornos de ansiedad relacionados con el trabajo, factores que influyen en los episodios de ansiedad laboral.

Para la consolidación de la información se diligencio una matriz donde se incluyó: El estudio detallado de la información presentada en orden cronológico del año más reciente al más antiguo.

Inclusión

Dentro de los criterios de inclusión para los 17 artículos seleccionados, se tuvo en cuenta:

- El año de publicación entre 2011–2021.
- Que el tema principal de cada uno, fuese: La ansiedad en los trabajadores.

Exclusión

Los 33 artículos restantes no fueron seleccionados porque:

- Su contenido se asociaba a temas psiquiátricos.
- Algunos artículos, fueron publicados con fechas de más de 10 años.

5.1. Enfoque y alcance de la investigación

La revisión documental sistematizada de esta monografía, se realizó a partir de un enfoque cualitativo, el cual permitió la recolección de datos para definir y responder la pregunta problema de investigación, el alcance de este análisis documental; se realizó de forma explicativa respecto de los factores que pueden incidir en la aparición de ansiedad dentro del ámbito laboral.

5.1.1. Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.

Tabla 2.

Cuadro resumen de objetivos

<u>Objetivo General</u>	<u>Objetivos Específicos</u>	<u>Actividades</u>	<u>Instrumento</u>
Describir los factores que inciden en la aparición de la ansiedad e identificar las consecuencias que pueden generar dentro de un entorno laboral.	Explicar los signos y síntomas característicos de la ansiedad.	Revisión sistemática documental de 50 referencias incluyendo tesis, monografías y artículos.	Matriz de Antecedentes
	Definir los diferentes tipos de trastorno específico de la ansiedad.	Revisión sistemática documental y revisión de 17 artículos específicos en la temática.	Matriz de sistematización de la información
	Diseñar un poster preventivo que permita exponer algunas recomendaciones para el manejo de la ansiedad dentro de un entorno laboral.	Búsqueda de herramientas digitales.	Herramienta Digital de Diseño, CANVA

Fuente. Acosta, G., Guerrero, Y. (2021). Factores que inciden en la aparición de la ansiedad y sus consecuencias en el ámbito laboral.

6.2. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos

Se mencionaron algunos signos y síntomas Físicos, Psicológicos y Conductuales característicos de la ansiedad, como son:

- Físicos: Cansancio, Fatiga, Dolor de Cabeza, Insomnio.
- Psicológicos: Sensación de Pánico, Inseguridad, Miedo.
- Conductuales: Rebeldía, Impulsividad, Silencio absoluto.

de igual manera se pudo describir los factores que inciden en la aparición de la misma dentro del ámbito laboral; y finalmente, se diseñó un poster preventivo, que permita exponer algunas recomendaciones para el manejo de la ansiedad dentro de un entorno laboral.

7. Resultados

De los 50 documentos revisados, los resultados se consolidaron teniendo en cuenta:

Idioma, categoría, título de fuente, autor, nombre de la revista/tesis/proyecto/estudio; tipo de fuente, volumen (solo para artículos), número (solo para artículos); página de inicio y fin del artículo, editorial, centro de investigación/institución/universidad; país, departamento/ciudad, año; resumen, metodología, marco teórico, campo, conclusiones, citas, página de citas.

Se realiza una categorización de 17 artículos a partir de las temáticas encontradas. De manera sistematizada, se presenta a continuación la información de dichos artículos, lo cual permite una mejor comprensión acerca de los factores que inciden en la aparición de ansiedad y sus consecuencias en el ámbito laboral.

Tabla 3.

Prevalencia de ansiedad y depresión de médicos residentes de especialidades médicas.

Problemática	Causas	Datos
Prevalencia de ansiedad y depresión de médicos residentes de especialidades médicas	<ul style="list-style-type: none"> -Exigencias sociales, familiares y estrés académico (Sartre, 2005) -Sistema educativo con condiciones académicas y laborales que pueden afectar el estado de ánimo y la salud mental de los estudiantes. -El encuentro con la práctica profesional (consejo, 2005) -Maltrato por las diferencias de géneros y especialidades(consejo,2005) -Ser casado. -Cursar el primer año de residencia. -Antecedentes familiares de depresión. 	<ul style="list-style-type: none"> -Rango de edad: 27 a 40 años con una media de 29.0a 3.0 años. -El 53.5% de los estudiantes fueron de sexo femenino, 46.5% sexo masculino. -Especialidades como: Anestesiología, Cirugía General, Ginecología, Medicina Integrada, MedicinaInterna y Pediatría

Recuperado de: Raúl Aguirre; et al., (2011). Repositorio Institucional Aramara

Tabla 4.

Predictores de la duración de la incapacidad temporal por contingencias comunes en los trastornos de ansiedad.

Problemática	Causas	Datos
Incapacidad temporal por contingencias comunes (ITCC) en los trastornos de ansiedad e identificar variables demográficas laborales y clínicas que puedan contribuir a su predicción.	<ul style="list-style-type: none"> -Laborales: Accidentes y Enfermedades. -Demográficas. -Clínicas. -Comorbilidades. -Desempleo. -Situación sentimental. 	<ul style="list-style-type: none"> -La duración mediana de la ITCC en los trastornos de ansiedad fue de 23 días. -Tener más de 35 años. -Menor nivel de estudio.

Recuperado de: Carlos Catalina Romero, (2013). Revista Gaceta Sanitaria.

Tabla 5.

Estrés, ansiedad, depresión en magistrados de Lima-Perú.

Problemática	Causas	Datos
Niveles de estrés general y laboral, depresión y ansiedad en magistrados (jueces y fiscales) del Distrito Judicial de Lima-Perú.	<ul style="list-style-type: none"> -Cambios sociales. -Avance tecnológico. -Globalización. -Estrés laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> -1137 magistrados: *635 del Ministerio Público. *502 del Poder Judicial. -Tamaño de la muestra: 207 magistrados: *138 del Ministerio Público. *149 del Poder Judicial.

Recuperado de: Alberto Perales; et al., (2011). Revista Peruana Experimental de Medicina y Salud Pública.

Tabla 6.

Estados afectivos emocionales (Depresión, ansiedad, estrés en personal de enfermería del sector salud pública de México)

Problemática	Causas	Datos
La existencia de diferencias significativas entre el género y los estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) de los trabajadores de una institución del sector salud pública ubicada en la ciudad de Ensenada perteneciente al estado de Baja California	–Perfil sociodemográfico: *Sexo. *Edad. *Estado civil. *Antigüedad en el trabajo. *Turno en el trabajo.	–130 Empleados del Instituto de seguridad y servicios sociales. –Según género: 86.15% de los empleados eran mujeres, 13.85% hombres. –Rango etario: 23–32 años de edad. –Estado civil: *47.7% solteros. *43.7% casado o unión consensual. *6.2% separados. *1.5% divorciados.

Recuperado de: Blanca García, (2014). Revista Medicina y Seguridad del Trabajo.

Tabla 7

Influencia del síndrome de burnout en la salud de los trabajadores penitenciarios.

Problemática	Causas	Datos
Diferencias en la salud (Síntomas somáticos, ansiedad/insomnio, disfunción social y depresiónsevera)	–El trabajo desarrollado en los módulos. –La vigilancia y cuidado constante de los presos. –Apoyo en la reeducación y reinserción social de los presos –Trámite de expedientes penitenciarios y judiciales.	–222 profesionales divididos en: *101 trabajadores de módulos terapéuticos (45.5% de la muestra) *121 trabajadores de módulos convencionales (54.5% de toda la muestra)

Recuperado de: Bringas Molleda; et al. (2015). Revista Española de Sanidad Penitenciari

Tabla 8.

Síntomas de depresión, ansiedad y riesgo de suicidio en médicos residentes durante un año académico.

Problemática	Causas	Datos
Prevalencia y características clínicas de los síntomas de depresión, ansiedad y riesgo de suicidio y su correlación con trastorno mental en residentes de medicina a lo largo de un año académico.	<ul style="list-style-type: none"> -Síndrome De burnout. -Estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> -108 residentes de segundo año: *35.19% mujeres. *Promedio de edad: 26.39% *80.56% solteros. *7 personas con antecedentes personales de depresión. *9 personas con antecedentes familiares de depresión.

Recuperado de: José Luis Jiménez; et al., (2015). Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social. Redalyc ORG.

Tabla 9.

Trastornos depresivos y de ansiedad y factores asociados en la población de adolescentes colombianos, Encuesta Nacional de Salud Mental 2015.

Problemática	Causas	Datos
La prevalencia y factores asociados a los principales trastornos mentales depresivos y ansiosos de los adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> -El género. -Estado civil de los padres. -Mayor edad cuando se es adolescente. -Mayor porcentaje de afecto, sentido en mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> -Adolescentes no institucionalizados de 12 a 17 años de edad. -Muestra de tipo probabilístico estratificada por sexo y regiones del país.

Recuperado de: Carlos Gómez; et al., (2016). Revista Colombiana de Psiquiatría.

Tabla 10.

Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral.

Problemática	Causas	Datos
Percepción de sobrecarga laboral originando síntomas propios de ansiedad, incapacidad para resolver problemas, consumo de alcohol y problemas físicos.	<ul style="list-style-type: none"> -Inadecuada gestión del tiempo. -Dificultad para delegar tareas y responsabilidades a sus empleados. -Respeto por los valores inculcados en su infancia. 	<ul style="list-style-type: none"> -Paciente de género masculino con 38 años de edad. -Casado. -Dos hijos de 8 y 10 años de edad. -Gerente de un hotel familiar hace 18 años

Recuperado de: Inmaculada Domínguez; et al., (2017). Revista Argentina de Medicina.

Tabla 11.

Prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en el equipo de salud de un hospital público de la provincia del rioja.

Problemática	Causas	Datos
Presencia de niveles de ansiedad y depresión en la población trabajadora de la salud, Su objetivo es identificar la existencia de diferencias significativas entre el género y estados afectivos emocionales.	De acuerdo con Barco, Miranda, Herrera y Álvarez (2008), el estrés se presenta en un individuo cuando le exigen un rendimiento superior al normal, lo cual lo pone en riesgo de enfermar.	<ul style="list-style-type: none"> -220 Empleados. -Encuestados: 119 empleados. -Tasa de respuesta: 54% -El promedio de ansiedad se ubicó en 4.1 puntos, con una mediana de 3.0 y un promedio de 2.0

Recuperado de Claudia Nievas, I. B. (2017). Revista de Argentina de Medicina.

Tabla 12.

Ansiedad, gestión conductual del conflicto y estrategias de afrontamiento en profesionales de la orientación laboral.

Problemática	Causas	Datos
El 5 y 10% de los trabajadores en los países en desarrollo y entre el 20 y 50% de los trabajadores en países industrializados (con pocas excepciones) tienen acceso a servicios de salud ocupacional adecuados, es importante destacar que las diversas situaciones que generan ansiedad, estrés o incertidumbre en los trabajadores generan impacto en la calidad de vida.	-Interacción frecuente con personas a su vez altamente ansiosas y estresadas (desempleados de larga duración, marginación social, enfermedad mental.	Las estrategias de afrontamiento como amortiguadoras del potencial efecto del estrés sobre la salud (Basler, Kaluza, & Lledó-Boyer, 2003; Dewe, 1989; Lazarus, 2000). En los últimos años, en España la violencia ocupacional, también denominada violencia laboral de origen externo, Dentro del sector público, se observa una situación especialmente preocupante por la frecuencia y gravedad de los episodios de violencia hacia los trabajadores en los centros sanitarios y en las oficinas y centros de empleo.

Recuperado de Navarro Abal. (2017). Artículo universidad javeriana de Colombia.

Tabla 13.

Ansiedad en técnicos de enfermería de atención primaria.

<i>Problemática</i>	<i>Causas</i>	<i>Datos</i>
La Estrategia de Salud corresponde a los servicios de la Atención Básica que tiene como objetivo reorganizar la salud primaria con atención integral. conseguir las metas exigidas por el gobierno con el objetivo de mantener y producir salud.	La rutina que estos enfrentan implica diversos factores desgastantes, tales como: -La cobranza de la población. -El fallo del servicio o de equipo. -La falta de recursos materiales y humanos. -Las condiciones del ambiente y la exacerbación del ritmo de trabajo.	-8 técnicos de enfermería con niveles de ansiedad alta. -20 enfermeros con niveles de ansiedad baja.

Recuperado de Bruna Alves; et al., (2018). Scielo enfermería global.

Tabla 14.

Ansiedad y estrategias de afrontamiento en trabajadores petroleros.

Problemática	Causas	Datos
<p>Los constantes cambios políticos y económicos actuales del mundo laboral repercute en Las fluctuaciones económicas mundiales y las diferentes situaciones sociopolíticas entre otras, afectan la estabilidad laboral de los trabajadores y generan incertidumbre en cuanto al futuro laboral, lo cual activa la necesidad de enfrentar nuevos retos que sobrepasan la capacidad de respuesta de una persona y esta circunstancia a su vez, repercute en la salud física y mental de los trabajadores.</p>	<p>-Las condiciones sociolaborales. -Cargas de trabajo mayores. -Disminución de la atención en la gestión de los riesgos, lo que se convierte en posibilidades de accidentes laborales.</p>	<p>El Consejo Europeo del Cerebro en el año 2011, expuso que los trastornos de mayor incidencia en el ámbito laboral son el estrés con un 25%, seguido de la ansiedad con un 14%, lo cual refleja que entre un 50% y 60% de las bajas laborales están relacionadas con dichos trastornos; estos datos son corroborados por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática (2016) cuando explica un repunte del 12% de casos de síndromes ansioso-depresivos cuyos factores de origen se encuentran, como una de las principales causas, en las condiciones socio laborales.</p>

Recuperado de Jesús Villasmil. (2019). Revista Enfoques.

Tabla 15.

El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo.

Problemática	Causas	Datos
Se busca identificar los traumatismos generados en los profesores de diferentes escuelas de México a causa del confinamiento generado por el virus del COVID-19	<ul style="list-style-type: none"> -Relación entre la ansiedad y el género, debido a que, cada uno lo maneja de manera distinta. -La edad. -La paternidad o maternidad. -Situación de cohabitación de los docentes. 	Se pudo evidenciar que el nivel de ansiedad de la mayoría de docentes es normal o leve y que no existen diferencias estadísticamente significativas

Recuperado de Trujillo Sandra, D. A. (2021). Revista Eduscientia México.

Tabla 16.

El trabajador con problemas de salud mental. Pautas generales de detección, intervención y prevención.

Problemática	Causas	Datos
Condiciones psicosociales del trabajo y la salud mental de los empleados, y especialmente cómo la combinación de bajo control percibido y altas demandas laborales predicen determinados problemas de salud mental	<ul style="list-style-type: none"> -Condiciones Psicosociales de trabajo. -Patologías médicas. -Clima y Cultura organizacional. -Grado de apoyo y conflicto social, dentro de las relaciones interpersonales. 	Revisar las principales líneas de prevención, detección e intervención en las organizaciones, que pueden promover políticas saludables para la atención e integración de los trabajadores con trastorno mental.

Recuperado de Juan Mingote; et al., (2011). Revista Medicina y Seguridad del Trabajo.

Tabla 17.

Síndrome de agotamiento emocional en profesionales de la unidad de cuidados intensivos.

Problemática	Causas	Datos
Actualmente, se cataloga alestrés laboral como uno de los principales factores que deterioran la salud del individuo en etapa productiva. Al respecto, las personas que desarrollan su trabajo entre la vida y la muerte, laboran bajo presión a “contra reloj”, El síndrome de agotamiento emocional (SAE) comprende un conjunto de signos, síntomas físicos y emocionales en profesionales de alto riesgo.	–Contacto directo que sostienen con el paciente. –Actitud de ayuda, orientación, curación y entrega.	Esta investigación, pionera en la región falconiana, ha contribuido a esclarecer la naturaleza de este problema en medio de una sociedad francamente cambiante, y en unos profesionales que han dedicado su etapa productiva de la vida al servicio del prójimo, enfrentando el dolor y la muerte en un espacio confinado, en forma permanente e ininterrumpida, con situaciones de remuneración, recompensas y habitabilidad por debajo de su esfuerzo y dedicación.

Recuperado de Francisco Abreu. (2011). Revista Multiciencias, Zulia Venezuela

Discusión

La ansiedad como variable dependiente, puede cambiar a partir de la intervención experimental que se dé al contexto psicológico, social, laboral, familiar del trabajador; las independientes, aquellas que son vistas como causas presuntas, y que pueden disminuir su incidencia si se fortalecen las redes de apoyo del hogar, la escuela o universidad; y la empresa, son el resultado final de una lectura minuciosa y detallada de 17 artículos categorizados, los cuales enfatizan en el ámbito laboral del ser humano en

cualquier lugar del mundo y actividad laboral desempeñada, y se enumeran en la tabla número 18 denominada Variables.

Tabla 18.

Variables.

Variable Dependiente	Variables Independientes
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> -Síndrome de Burnout. -Deterioro Social. -Depresión. -Condiciones Laborales -Situación Sentimental -Antecedentes Familiares -Perfil Sociodemográfico. -Estrés Laboral. -Género. -Estado Civil de los Padres. -Solución de problemas laborales cotidianos. -Valores inculcados en la infancia. -Dificultad para tareas a sus empleados. -Inadecuada gestión del tiempo. -Carga Laboral. -Excesiva burocratización del trabajo. -Nivel de desempleo. -Estrategias de afrontamiento. -Insatisfacción laboral, por falta de incentivos monetarios. -Confinamiento. -Trabajo virtual y a distancia. -Cohabitar de los docentes.

Fuente.

Acosta, G., y Guerrero Y. (2021). Matriz de Antecedentes Teóricos.

Como complemento a los resultados encontrados dentro de esta revisión bibliográfica, se realizó un poster, el cual contiene información preventiva frente a los factores que inciden en la aparición de la ansiedad dentro de un ámbito laboral.

Este instrumento de información, fue diseñado a través de la herramienta digital Canva. Está dividido en 4 secciones que hablan sobre: ¿Qué es la ansiedad laboral?, Medidas para prevenir el estrés, medidas preventivas para la ansiedad laboral y recomendaciones de la Fundación Europea.

El objetivo que se espera alcanzar con esta herramienta, es dar algunas recomendaciones que aporten al manejo de la ansiedad dentro del ámbito laboral, de igual manera, se espera, sea de gran ayuda para el lector.

8. Conclusiones

Se puede concluir que factores como: La falta de comunicación, preparación académica, oportunidad laboral, sobrecarga laboral, exigencias inadecuadas, antecedentes familiares; y demás posibilidades que se presenten en el trayecto de vida de cualquier ser humano, pueden generar episodios de ansiedad leve, moderado o grave; y que la falta de apoyo profesional, o la negativa a un tratamiento terapéutico por parte de la persona implicada; puede desencadenar en consecuencias letales.

Profesiones como la medicina, el derecho, la enfermería; generan en el trabajador o estudiante, episodios de ansiedad que denotan el grado de incidencia según las exigencias

sociales, condiciones académicas, estrés laboral, estado civil. Si los empleadores de cualquier entidad, toman la iniciativa de mejorar las condiciones socio ambientales de sus empresas, y se preocupan por la estabilidad emocional de sus empleados, el desempeño y sentido de pertenencia por parte del personal a cargo puede mejorar; y así mismo los objetivos financieros planteados serán alcanzados.

En general, el tema de la ansiedad puede investigarse desde ámbitos distintos, pues algunas veces, es una condición de salud innata del ser humano, la cual interfiere en la calidad de vida del mismo. Por esta razón, es importante no dejar de lado este tipo de temas, que, tratados a tiempo, canalizan desenlaces fatales.

9. Recomendaciones

Después de revisar sistemática y cronológicamente los 17 artículos categorizados, se sugiere que toda empresa colombiana sin importar el número de trabajadores a cargo; realice un proceso investigativo basado en medidas normativas, ejemplo:

- Ley 1010 de 2006; la cual busca prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo.
- Decreto 1477 de 2014, en el grupo IV de la Tabla de Enfermedades Laborales, donde se enfatiza en los trastornos mentales y de comportamiento entre los que se mencionan depresión y trastornos de ansiedad.
- Resolución 3202 de 2016, permite conocer el Manual Metodológico para la elaboración e implementación de las rutas integrales de atención en salud y, por último, la Resolución 2646 de 2008, en la que se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para identificar, evaluar, intervenir, prevenir y monitorear permanente la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

De esta manera, y ofreciendo al trabajador:

- Un trato digno.
- Una comunicación asertiva.
- Espacios de esparcimiento entre horas laborales y un

- Apoyo Terapéutico y demás opciones; se logra estabilizar los posibles desequilibrios emocionales de los empleados y evitar con el tiempo que este en riesgo la vida de cada uno de ellos.

10. Referencias

Aguirre, R. (2011). Prevalencia de la ansiedad y depresión de médicos residentes de especialidades médicas. Repositorio institucional Aramara.

<http://dspace.uan.mx:8080/jspui/handle/123456789/754>

Albarracín, X., Garay, L. y Pérez, T. (sf). Estrategias para el fomento de hábitos y estilos de vida saludables en una empresa manufacturera, localizada en el municipio de Madrid Cundinamarca, a partir de los diagnósticos de condiciones de salud de los años 2012 al 2015[Trabajo de Grado, Universidad ECCI]. Repositorio Institucional ECCI.

<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/689/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>

Alves, B., Chaves, G., Santos, R., Pedroza., y Fernández, E. (2018). Ansiedad en técnicos de enfermería de atención primaria. Enfermería Global.17(3).

<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/289541>

C. Bringas-Molleda, A. F.-M.-F.-C.-D. (2015). Influencia del síndrome de burnout en la salud de los trabajadores penitenciarios. *Revista Española de sanidad Penitenciaria.*, 17(3), 67-73.

<https://dx.doi.org/10.4321/S1575-06202015000300002>

Cañola, C et al., (2020). Factores de insatisfacción laboral que afectan el bienestar mental. Una propuesta para fortalecer el sistema de bienestar laboral en la organización. 23(sn),1-31.

<https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/826/Insastisfaccion%20laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cigna. (2018). Cómo manejar la ansiedad en el trabajo. Artículo Cigna. <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/work-anxiety>

Domínguez, I., Prieto, V. y Barraca, J. (2017). Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral. *Clínica y salud*, volumen 28 (3) ,139-146.

<https://journals.copmadrid.org/clysa/art/j.clysa.2017.05.003>

Mansilla, F. (2016). El estrés laboral y su prevención. <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>

García, B. M. (2014). Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México. *Dialnet*, 11(1), 65-73.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4808688>

Hurrel, J. Lawrence, M. Sauter, S. Lenar, L., (sf). Trabajo y Salud Mental. Enciclopedia de la salud y seguridad del trabajo.

<https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+5.+Salud+mental>

Jiménez, J. L., Arenas, J., y Ángeles, U. (2015). Síntomas de depresión, ansiedad y riesgo de suicidio en médicos residentes durante un año académico. Revista medical del instituto mexicano del seguro social (Realyc.ORG, Ed.), 52(1), 20-28.

<https://www.redalyc.org/pdf/4577/457744935004.pdf>

Luceño, L., Talavera, B. Martín, J. y Escorial, S. (2017). Factores de riesgo psicosocial como predictores del bienestar laboral: Un análisis SEM. Ansiedad y estrés, volumen 23 (número issues 2-3), 66-70.

Mingote, J. C., Del Pino, P., Sánchez, R., Gálvez, M., Gutiérrez, M. (2011). El trabajador con problemas de salud mental. Pautas generales de detección, intervención y prevención. Revista Medicina y Seguridad del Trabajo, 57. Suplemento 1: 1-262.

<https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion10.pdf>

Ministerio de Salud. (2017, octubre 10). Salud mental, clave para el desarrollo de empresas y trabajadores. Minsalud.

Ministerio de Trabajo. (2019, julio 24). Bienestar y Salud Mental: Un compromiso del MinTrabajo y el Sector Público. Mintrabajo.

<https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2019/julio/bienestar-y-salud-mental-un-compromiso-de-mintrabajo-y-el-sector-publico>

Navarro, Y. (2017). Ansiedad, gestión conductual del conflicto y estrategias de afrontamiento en profesionales de la orientación laboral. [Trabajo de Grado, Pontificia Universidad Javeriana].

<https://www.redalyc.org/jatsrepo/647/64753569020/64753569020.pdf>

Nievas, C. (2017). Prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en el equipo de salud de un hospital público de la provincia del rioja. Revista argentina de medicina, 6(4),10.

<http://www.revistasam.com.ar/index.php/ram/article/view/134>

Perales, A., Chue, H., Padilla, A., y Barahona, Lorenzo. (2011). Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima, Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 28(4),

581-588. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342011000400002&lng=es&tlng=es.

Restrepo, C., Tamayo, N., Bohórquez, A., Rondón, M., Medina, M., Rengifo, H., Bautisa, N. (2016).

Trastornos depresivos y de ansiedad y factores asociados en la población adulta colombiana,

Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. Revista Colombiana de Psiquiatría, 45(S1):58-67

Reyes Ticas, J. A.(sf). Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento.

<http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

- Vargas, C., Balaguera, E. y Rodríguez S. (2020). Análisis sobre la Incidencia de los Factores Emocionales y Propuesta de Protocolo, Sobre la Salud Laboral de los Trabajadores Calificados con Enfermedad Laboral de Ecoclean Colombia, en la Ciudad de Bogotá [Trabajo de Grado, Universidad ECCI]. Repositorio Institucional ECCI.
- Villasmil, J. (2019). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en trabajadores petroleros. Revista Enfoques, 3(11), 217–234. <https://doi.org/10.33996/revistaenfoques.v3i11.67>

