

“Depresión Laboral en México en personas de 25 a 55 años”

Clave de Registro: CIN2017A10080

Preparatoria Ángela Segovia de Serrano.

Autor:

Henríquez García Daniela Itzel

Ramírez Mejía Rafael

López Nava Julio David

Asesores:

Lic. Clara Adriana Muñoz Almazán

M. en C. Luis Martín Lara Melo

Área de Conocimiento:

Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud.

Disciplina: Psicología.

Tipo de Investigación: Campo.

San Pedro Barrientos, Tlalnepantla Estado de México

Febrero 2017.

Índice Temático:

• Resumen Ejecutivo	3
• Introducción	7
• Fundamentación Teórica.....	9
• Metodología de Investigación	11
• Resultados	13
• Conclusión	15
• Aparato Critico	17

Resumen Ejecutivo:

La depresión laboral es un fenómeno común, caracterizado por abatimiento, tristeza, retardo de la motividad, etc.

Según ciertas investigaciones una persona que tiene dicho problema psicológico y que no le permite de cierta manera estar concentrado e interesado por lo que hace o simplemente por su trabajo afecta de manera involuntaria a la empresa ya que para este problema como tal una persona no encuentra la solución las consecuencias que puede haber en la empresa pueden ser reducción de productividad, problemas morales, falta de cooperación, riesgos en la seguridad, accidentes, ausentismo, quejas frecuentes de sentirse cansado todo el tiempo, quejas de dolores y malestares inexplicables y un inadecuado cumplimiento de horario o de abandono del puesto de trabajo por la enfermedad.

Se deriva de molestias sociales en el trabajo como la falta de reconocimiento, la falta de aumento de sueldo y preocupaciones económicas en el hogar, presión en actividades laborales, el lugar en donde se pasa la mayor parte del tiempo laborando y el tiempo, como también el ambiente con las personas con las que se labora. Ya una vez desarrollada la depresión en una persona los síntomas que más se llegan notar son irritabilidad, desgano, ansiedad y alteraciones del sueño, síntomas que con el paso del tiempo van aumentando y complicando la vida de la persona de manera que deja de poner interés a su mismo trabajo y en algún momento al considerar que las cosas no cambiar y que son de forma muy rutinarias llegan a pensar en el suicidio o simplemente a causar daños colaterales en cierto individuo como problemas del sistema cardiovascular, sistema respiratorio, gastrointestinal, inmunitario, endocrinológico y muscular y problemas sexuales.

Ya una vez con base a nuestros resultados de campo de las 20 encuestas que realizamos, como profundizaremos más a detalle un alto porcentaje (40%) afirmó que ha tenido problemas de estrés laboral donde necesitan dinero para sacar adelante a una familia, con ciertas presiones de su esposa y donde tenían o tuvo tres trabajos al día para solventar, mientras que un 20% de las encuestas presentaron un cuadro depresivo por el pesado ambiente de trabajo con otros

compañeros y maltrato en el hogar así como las largas jornadas laborales que no los dejaban despejarse y el otro 40% se sentía conforme con su trabajo así como con su sueldo considerando que estos problemas de depresión no deben de surgir en ninguna persona porque todo lo que se realiza en nuestra vida es un reto o meta nueva que tenemos que realizar para seguir adelante de manera felices y orgullosos de quien somos.

Finalmente con respecto a nuestras conclusiones y hallazgos consideramos que al analizar nuestras encuestas e investigaciones encontramos que no solo para la depresión laboral influye el pesado trabajo de una persona y el ambiente en el que se encuentra sino también su edad para conservar, tener o adquirir cierto puesto, pero como bien los rangos de edades para las encuestas que realizamos fueron de 20 a 40 años de edad el problema que ellos más que nada daban a conocer sobre su situación laboral se derivaba de no encontrar trabajo la primera vez y tener la necesidad de él para mantener a una familia, no haber concluido sus estudios por falta de ingresos o no haber estudiado la carrera correcta entre otros.

Y las propuestas o recomendaciones serían si es que hay una depresión tratar el problema temprano con éxito, capacitación para que dichos trabajadores de una empresa sepan identificar cuando una persona está en problemas de depresión aumento de la concienciación, educando sanitariamente a los empleados, reorganizando la empresa y brindando servicios de salud y sin embargo un trabajo fijo, bien remunerado, digno, sin condiciones adversas, donde se puedan desarrollar las potencialidades y opinar reduce los riesgos de depresión y así se recuperan completamente y serán capaz, en su momento, de regresar a su trabajo y desarrollarlo sin mayor problema.

Resumen:

La depresión laboral es un sentimiento de tristeza profunda, desánimo continuado, falta de energía y motivación asociada al trabajo, pues un porcentaje alto de la población sufre de depresión en algún momento de su vida, pero para eso es importante conocer cuáles son sus síntomas y determinar cuáles puede ser su causa de este cierto problema psicológico, los medios y sus relaciones, ya que los síntomas son:

abatimiento y ansiedad, desmotivación laboral, cansancio crónico, agotamiento, bajada de peso considerable en poco tiempo, irritación con los demás, baja concentración, incremento del tiempo habitual en el que realizan sus funciones laborales, sin causa aparente los errores que comete en el trabajo son más continuos, faltas de asistencia regulares por malestar o enfermedad y algunas veces también puede causar daños colaterales, pero todavía algo más importante que analizar son las causas de dicha depresión que vienen de: proyectos laborales sobre el que el trabajador no consigue o no puede mantener el control, impotencia sobre la consecución de sus resultados o sobre el trabajo que realiza, condiciones laborales estresantes, conflictos o problemas con compañeros, responsabilidad laboral no proporcional al puesto desempeñado y falta de reconocimiento del trabajo realizado, pero para su tratamiento con personas que ya cuentan con el cuadro depresivo es necesario que consideren su diagnóstico para su salud tanto física como mental que es: recurrir a servicios sanitarios de atención psicológica o médica, tratar con confidencialidad el caso en la empresa, y finalmente poder reincorporarse progresivamente al trabajo o a la empresa.

Summary

Job depression is a feeling of deep sadness, continued discouragement, lack of energy and motivation associated with work, as a high percentage of the population suffers from depression at some point in their life, but for that it is important to know what their symptoms are and to determine what may be the cause of this psychological problem, the means and their relationships, since the symptoms are: depression and anxiety, work demotivation, chronic tiredness, exhaustion, considerable weight loss in a short time, irritation with others, low concentration, increase of the usual time in which they perform their job functions, without apparent cause the mistakes they commit at work are more continuous, lack regular attendance due to illness or illness and sometimes also cause collateral damages, but still something more important which analyze the causes of this depression that come from: work projects on which the worker can not maintain or can not maintain control, impotence about the achievement of their results or the work I do, stressful working conditions, conflicts or problems with companions, work responsibilities not proportional to the position held and lack of recognition of the work

done, but for their treatment with people who already have the depressive symptoms it is necessary to consider their diagnosis for their physical and mental health that is: resorting to health services psychological or medical attention, deal confidentially with the case in the company, and finally be able to progressively reincorporate to work or to the company.

Introducción:

En esta primera vez ocupamos la ocasión para tratar un tema de suma importancia la depresión laboral en México en personas de entre 25 y 55 años de edad que aunque no lo notemos o creamos que afecta de manera económica y social a una empresa se suscita de manera diversa en cierto ámbito sin que el personal de trabajo se dé cuenta.

Pero algo que también es importante conocer no es solo como afecta este individuo a la empresa sino porque factores se generó en él la depresión laboral por la que está pasando, los síntomas que se le desarrollaron durante su problema psicológico y los daños colaterales que pudieron derivar de ese problema como lo especificamos en nuestro planteamiento del problema ya que finalmente lo que tratamos de dar a conocer en este proyecto o buscamos desarrollar son las causas de la depresión y que hacer durante un problema que ya se ha presentado en una persona que paso por lo necesario para tener una depresión y como darnos cuenta de que alguien de nuestra empresa la presenta para así proporcionarle ayuda psicológica que lo pueda apoyar en cierta situación cotidiana que lo está perturbando tanto en su estado físico como en su estado mental. Pues la depresión es un trastorno mental que se caracteriza de la tristeza, falta de confianza, disminución de energía, pérdida de confianza y autoestima, sensación de culpa, ideas de suicidio, disminución de la concentración y patrón desajustado de sueño y de apetito, puede entenderse como una continuación de los sentimientos negativos y puede conducir a la disfunción del individuo. Y algunos de los síntomas son:

- Tristeza patológica
- Desgano y anhedonia
- Ansiedad
- Insomnio
- Alteraciones del pensamiento
- Alteraciones somáticas
- Alteraciones del comportamiento
- Modificaciones del apetito y del peso
- Culpa excesiva

- Pensamiento suicida
- Disminución de la energía

Algo que es importante considerar es que las personas que han tenido alguna vez depresión pocas ocasiones saben que tienen este trastorno y para mantener su estado físico y mental en forma sana deciden tomar antidepresivos que los ayude a regular el problema pero estos muchas veces pueden traer consigo los siguientes efectos secundarios o colaterales:

- Dolor de Cabeza
- Nauseas
- Nerviosismo o insomnio
- Agitación (sentirse inquieto, tembloroso o nervioso)
- Problemas Sexuales

Por lo tanto los pasados datos nos dan a conocer que como tal la depresión no tiene cura y sus síntomas y daños colaterales se derivan de diversos factores sociales que desde distintas áreas de estudio se han querido estudiar y conocer pero que aún no ha sido posible de tratar a fondo. Sin embargo, para poder prevenir este problema en un individuo de una empresa es necesario conocer cómo ha cambiado su desempeño laboral en dicha empresa, así como algún cambio en su estado físico, ya que su concentración puede disminuir, la falta continua al trabajo puede contribuir, cambios de ánimo en su desarrollo social, desgane para ejecutar alguna instrucción pueden afectar a la empresa en un periodo de largo plazo en el mismo desarrollo de la institución.

Fundamentación teórica

Algo importante a considerar es que un antecedente de la depresión laboral se deriva de los pendientes del trabajo atormentaban la mente de un individuo y al amanecer, no hay fuerza capaz de levantarlo de la cama. No tiene motivación para empezar el día; todo es automático bañarse, vestirse y medio desayunar. Al llegar a la oficina, la pesadumbre cae de nuevo sobre sus hombros: presión, competencia, distracción, irritabilidad, fallas en la rutina diaria, ese es el martirio que vive una persona como depresión grave producto del estrés laboral.

Hipótesis

Una persona depresiva no realiza de manera correcta su trabajo, llega tarde, se reporta enferma, debido a la falta de energía, la insatisfacción de vida, con lo cual contagia un mal ambiente laboral esto sin mencionar que es muy propenso a accidentes laborales todo esto desarrollado debido a las horas extensas del trabajo seguidas, poco reconocimiento económico y profesional.

Con base en el estudio síntomas somáticos y salud mental en trabajadores de la CDMX especialistas del instituto nacional de psiquiatría encontraron que una depresión provocada por la presión laboral disminuye la productividad y aumenta los accidentes del trabajo, ya que los principales síntomas son la total falta de atención, acompañado por falta de sueño, o exceso de este que mantiene a la persona en un estado de soporte que reduce la capacidad del mismo sueño y para eso en México una persona con depresión tarda en promedio 14 años en recibir el diagnostico de dicho problema que por lo tanto es considerable detectar este problema de forma eficaz y rápida para su tratamiento con un psicólogo o psiquiatra.

La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (empleo, luto, traumatismo psicológico), tienen más probabilidades de sufrir. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y por consiguiente, la propia depresión.

Un dato importante que también vamos a tratar más a fondo en otra parte de este proyecto es con referencia a la población en donde las mujeres que llegan a presentar en algún momento de su vida un cuadro de depresión se deriva de los cambios hormonales que pasan, pero actualmente hay un alto porcentaje de hombres deprimidos más que las mujeres que extienden su problemática al hogar o caen en adicciones y cuando un hombre pierde su trabajo o está sometido a fuertes presiones cae en depresión.

Sin embargo, a pesar de que una persona esté en depresión y presente distintos cambios en su forma psicológica, como bien ya se había mencionado en un aspecto laboral afecta a cierta institución a la que esta pertenece y de igual manera en el ámbito social ya que esta aparenta e oculta el agota y tristeza que le causa este problema psicológico y que repercute en otros lugares y en sus acciones diarias pues su rendimiento en el trabajo ya no será el mismo porque no realizara de forma correcta sus labores, llegara tarde, debido a la falta de energía y la insatisfacción de vida, con lo cual muchas veces puede provocar o contagiar un mal ambiente laboral sin mencionar que es muy propenso a accidentes laborales todo esto desarrollado debido a las horas extensas de trabajo seguidas, con poco reconocimiento económico y personal.

Metodología de Investigación

Nuestra metodología se basa en cuestionarios que se realizaron a 20 personas para conocer si estas sufren depresión laboral, en nuestras encuestas se dieron a conocer distintos datos, entre lo más relevantes el 20% de las personas entrevistadas salieron con síntomas de depresión laboral, estas preguntas se aplicaron a personas con edades desde 20 años de edad ya que ellos ya habían contado con más de 1 empleo, por lo cual sería más fácil deducir si han tenido este tipo de depresión, entre las preguntas más destacadas de nuestra encuesta fue la de ¿te fue difícil conseguir trabajo?, con esta pregunta la mayoría de las personas contestaron que si, por lo cual podemos deducir que al no encontrar un empleo las personas tienden a aceptar trabajos aunque no les gusta o por simple necesidad, lo cual al no sentirse cómodos el nivel de desempeño baja por el exceso de trabajo y tanta presión que se desenvuelve en el medio los hace caer es este problema psicológico.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la depresión es una de las enfermedades con más incapacidad generada en todo el mundo. Y ante el serio problema, una de las dudas más recurrentes es cómo afecta la depresión en el trabajo o a la empresa en la que labora dicha persona.

Alan Barrell, miembro de la Sociedad Mexicana de Neuropsiquiatría y director médico de Lundbeck México, indica que la depresión es una enfermedad asociada con síntomas como tristeza o irritabilidad, entre otros, que impacta significativamente la vida de las personas que la padecen y debido a que la depresión no es diagnosticada oportunamente o a tiempo, pueden pasar de 8 a 14 años para que este problema muestre complicaciones secundarias.

Sus síntomas llegan a traducirse en afectaciones a nivel personal, social y económico, para el propio individuo y para la sociedad.

Según López Butrón, indica que existen marcadas afectaciones en la funcionalidad de las personas que padecen esta enfermedad, las cuales se muestran en el desarrollo personal de todos los aspectos de su vida, pero que se reflejan más significativamente en el área laboral como:

Peleas constantes. Los hombres que padecen depresión tienen como síntoma la irritabilidad, (diferencia con las mujeres que tienden a llorar) lo cual se traduce en conflictos constantes con los compañeros de trabajo. Ante el más mínimo comentario, la respuesta es un ataque.

De la misma forma el padecimiento lleva a tener afectaciones en la capacidad o posibilidad de tomar decisiones efectivas, lo que provoca que tengas complicaciones para empezar tus actividades cotidianas pero sobre todo para terminarlas. Sus resultados serán nulos.

Dado que la depresión tiene muchas más “caras” que sólo el llanto, es de vital importancia poner atención en si se tienen conflictos en el trabajo, porque esto puede ser una clara señal de alerta.

Resultados:

Utilizamos un total de 20 encuestas acerca de la depresión laboral, y en estas resultó que un 20% mencionó de forma sincera consideraban que tenían problemas, o antecedentes de depresión, y el otro 40% estaba conforme con su sueldo y con su trabajo mientras el otro 40% menciona no tener depresión pero si estrés laboral dichas encuestas tenían como finalidad saber qué era lo que les causaba el problema y las razones por las cuales se generaba en el ámbito social dicho problema. La mayoría de de las personas comentaban haber tenido problemas familiares acerca del trabajo, aquí vimos no solo que eran problemas de salud tanto mental como físico.

Debido a que la depresión no es diagnosticada oportunamente, pueden pasar incluso de 8 a 12 años para que suceda, sus síntomas llegan a traducirse en afectaciones a nivel personal, social y económico, para el propio individuo y para la sociedad

Dicho problema, ocasiona que estas personas tengan miedo de ir a trabajar, por miedo a que se les presenten dichos problemas nuevamente, o que el trato no sea agradable, esto significa que México es un país con muy pocas oportunidades de empleo, ya que la economía en estos tiempos es muy difícil, ya que las grandes empresas buscan gente joven, que no toma en serio las oportunidades, estamos tratando de decir que muchas personas, aclarando y remarcando que no todas, pero la mayoría, ya no quiere trabajar, ya que piensan que solo van a recibir un sueldo por pasar el tiempo libre, y las personas que quieren trabajar tienen que tener experiencia de mínimo 1 año que es lo que piden la mayoría de las empresas. Este sería uno de los grandes problemas que tenemos para que las personas abandonen más rápido sus estudios.

Los jóvenes de México son los que se desaniman, porque no encuentran trabajo para lo que estudiaron, o su empleo no es como lo esperaban, siempre haciendo la misma pregunta ¿y entonces para qué estudié?, esto es lo que ocasiona el problema desde raíz, esta pregunta es el que da el ultimátum a la satisfacción que deja sobre una persona haber estudiado lo que decidió, haber tomado la decisión más difícil de su vida.

en nuestras encuestas se dieron a conocer distintos datos , entre lo más relevantes el 60% de las personas entrevistadas salir con síntomas de depresión laboral, estas

preguntas se aplicaron a personas con más de 20 años ya que ellos ya han tenido más de 1 empleo , por lo cual sería más fácil deducir si han tenido presión laboral , entre las preguntas más destacadas de nuestra encuestas fue la de ¿te fue difícil conseguir trabajo?, con estas pregunta la mayoría de las personas contestaron que si, por lo cual podemos deducir que al no encontrar un empleo pues las personas tienden a aceptar trabajos aunque no les guste, por lo cual al no sentirse cómodo el nivel de desempeño baja por el exceso de trabajo y tanta presión que se desenvuelve en el medio.

El desempeño laboral de las personas tiende a bajar cuando la depresión laboral comienza a hacerse notoria, tanto así que este problema es demasiado fuerte como para que una persona pueda afrontarlo por si misma sin ayuda de un profesional.

Al conversar con una persona de 25 años que había estudiado para ser ingeniero químico nos confesó que al no encontrar un trabajo digno para el cual él había estudiado, lo orillo a aceptar un trabajo de medio tiempo en una cafetería, a lo que el menciono lo siguiente: “no me siento bien al estar sin hacer nada más de 12 horas al día”, a lo que nos llevó a una conclusión, que las personas que más tienden a tener un desempeño laboral muy alto, las desanima no poder encontrar trabajo para lo cual estudiaron.

La depresión es un problema que afecta a 4.5% de los mexicanos y es también el cuarto motivo de incapacidad médica en el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sin embargo, 70% de quienes la padecen no han sido diagnosticados o no saben que tienen esta enfermedad.

“Todos tenemos cierto grado de estrés en nuestra vida, sin embargo, dependerá de la capacidad de cada persona que éste se convierta o no en un cuadro depresivo e incida negativamente en su círculo laboral o social”, dice en entrevista el presidente de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, el doctor Alan Schatzberg.

Conclusiones:

Llegamos a cuatro conclusiones:

La primera es que las personas más jóvenes, hablando de un rango de 20-30 años tienden a desarrollar este problema al no encontrar trabajo la primera vez, falta de ingresos para concluir sus estudios o simplemente haber estudiado algo que no era del completo agrado de la persona y estos problemas derivan desesperación al no saber qué hacer con su vida, y los muchos problemas que se crearían sin el problema.

La segunda es que las personas de un rango de edad un poco más avanzado, hablando de un rango de 30 a 40 años desencadenan dicho problema porque sus capacidades laborales ya no son lo suficientemente rendidoras, para aguantar muchas horas de trabajo seguidas y con tantos pendientes para el siguiente día, entre más avanzada la edad el cuerpo humano es más susceptible a sufrir enfermedades como el insomnio, y el cuerpo tiende a no descansar y a acumular el estrés a niveles de riesgo.

La tercera conclusión es que a las personas ya de avanzada edad las jubilan sin saber cuáles son sus necesidades de trabajar, ya que algunas de estas personas llevan una vida muy complicada y que les quitan oportunidades que al parecer para ellas son muy importantes, y que a veces son las que más desempeño laboral tienen pero que a lo largo después de que los jubilan sufren dicha depresión de no saber qué hacer, y que ya en ningún lado les dan trabajo.

La cuarta y última conclusión es que aunque es cierto que la responsabilidad recae en el paciente y su familia, también lo es que el trabajo puede ser el primer escenario donde esta enfermedad se manifiesta y por lo tanto, donde pueda diagnosticarse.

Cabe destacar que muchas veces la causa de dicho problema es llevado a cabo no solo por el trabajo, sino también por los horarios de trabajo, por ejemplo un horario que sea llevado a cabo en la madrugada puede atraer muchos problemas de salud si no se está acostumbrado a laborar en este tipo de horarios. Es recomendable que los empleados descansen una vez por semana, pero lamentablemente no es así, ya que muchas empresas por aumentar sus ganancias se llevan a lo largo de su camino la salud de sus

trabajadores, a dichos problemas podemos señalar uno de ellos que es el insomnio, que es uno de los factores que más lleva a la depresión.

Hay que recordar que con frecuencia, un empleado deprimido no buscará tratamiento porque teme el efecto que tendrá en su trabajo y le preocupa la confidencialidad.

Por ultimo recordemos que la depresión laboral es un problema muy grave que si no se atiende tempranamente puede incluso llegar a ser mortal.

Este problema afecta tanto al paciente como a su entorno social, como ya lo habíamos tomado anteriormente que el paciente puede negar que tenga un problema, por miedo a que lo despidan, pero siempre sin llevar acabo un tratamiento con un profesional, ¿por qué concluimos con esto? Porque cuando realizamos las encuestas nos dimos cuenta de que la mayoría de la gente cree que puede solucionar sus problemas ella misma, que no necesitan a un profesional, que solo es algo leve, muchas de estas excusas son utilizadas por ellos, porque ya no se sienten capaces de hacer las cosas que antes hacían, se sienten inútiles y esto muchas veces lleva al suicidio, pero ellos creen que por tener un problema los van a despedir o se les vendrá un nivel de estrés mucho mayor y algo también importantes es que este problema se da más en hombres que mujeres, ya que en un aspecto social el hombre tiene más presión y peso el trabajo y su desarrollo para sus alrededores o entorno.

Con esto concluimos nuestro proyecto de investigación.

Aparato Crítico:

Joaquin Nuñez, (2014). [Joaquin Nuñez] Available at: [http://www.saludymedicinas.com.mx/centros de salud/salud mental](http://www.saludymedicinas.com.mx/centros%20de%20salud/salud%20mental) [Accessed 17 Feb. 2014].

Lopez Rodrigo, (2013). [Lopez Rodrigo] Available at: [http://problemas Del trabajo:htpp/www.saludmental.com](http://problemas%20Del%20trabajo:htpp/www.saludmental.com) [Accessed 17 Feb. 2013].

Hector Perez, (2012). [Hector Perez] Available at: [http://www: sindepresion.com](http://www:sindepresion.com) [Accessed 17 Feb. 2012].

Oliver Pichon,(2016).[OliverPichon]Available at: <http://www2.industria.ccoo.es/comunes/recursos/51269> [Accessed 17 Feb. 2016].