



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

TEMA:

**“FACTORES QUE DESENCADENAN ANSIEDAD EN EL CONTEXTO
LABORAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”**

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

Autora

Bravo García Evelyn Dayana

Tutor

MSc. Valencia González Edwin Guillermo

QUITO – ECUADOR
2021

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Evelyn Dayana Bravo García, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre **“FACTORES QUE DESENCADENAN ANSIEDAD EN EL CONTEXTO LABORAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”**, como requisito para optar al grado de “Psicólogo General” y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

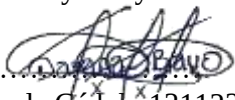
Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 18 días del mes de enero de 2021, firmo conforme:

Autor: Evelyn Dayana Bravo García

Firma:



Número de Cédula: 131123403

Dirección: Pichincha, Quito, San Antonio de Pichincha, Conj. Pululahua.

Correo Electrónico: evelin_daya95@hotmail.com

Teléfono: 0989004600

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “FACTORES QUE DESENCADENAN ANSIEDAD EN EL CONTEXTO LABORAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”, presentado por Evelyn Dayana Bravo García, para optar por el Título Psicólogo General

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 01 de febrero del 2021

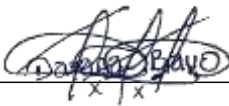


Msc. Valencia González Edwin Guillermo

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 18 de enero 2021



Evelyn Dayana Bravo García
131123403

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “FACTORES QUE DESENCADENAN ANSIEDAD EN EL CONTEXTO LABORAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 1 de Marzo de 2021



Doris Jacqueline Pérez Vega, M.Sc
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



María Soledad Males Villegas, M.Sc.
VOCAL



Edison Fernando Reinoso Mena, M.Sc.
VOCAL

DEDICATORIA

Dedico de manera especial a Dios por bendecirme tanto y porque jamás me ha dejado sola frente a ninguna circunstancia, a mis padres Verdy y Jacqueline, manifiesto mi total admiración, son mi orgullo y mi motivo de superación, han sabido tenerme paciencia, apoyarme, motivarme y aconsejarme, para que nunca me dé por vencida y cumpla todos los anhelos de mi corazón, siempre estaré en deuda, les manifiesto mi profundo agradecimiento, este logro es dedicado para ustedes por ser el pilar fundamental de mi vida.

.

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios por bendecirme siempre, darme sabiduría, por guiar cada uno de mis pasos; a mi familia, mis padres Verdy y Jacqueline, a mi hermano/as Melina, Sharick y Erick, los pilares fundamentales de mi vida, me han enseñado el significado de la perseverancia, constancia y lucha, gracias por ser mi motivación para seguir adelante, todos sus esfuerzo y sacrificios están reflejados en este logro.

Durante los años de mi formación profesional, muchas personas han influido de alguna manera. Les agradezco a todas/os mis profesores/as por brindarme sus conocimientos, por su apoyo, colaboración y consejos de entusiasmo.

A mi tutor de tesis Edwin Valencia por brindarme el apoyo, orientación y ser una guía importante dentro de la elaboración de esta investigación. Manifiesto mi profundo agradecimiento y mi admiración porque más allá de ser un gran profesional es un gran ser humano.

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR	III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
1. INTRODUCCIÓN	2
2. MÉTODO	3
3. RESULTADOS	6
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	8
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	12
AGRADECIMIENTOS.....	13
DEDICATORIA	14
ANEXOS	15
Tabla No. 1 (Autores relevantes dentro de la investigación)	15
Tabla No. 2 (Autores relevantes dentro de la investigación)	16
Tabla No. 3 (Esquema para la sintetización de la discusión)	17
Tabla No. 4 (Artículos que contribuyeron a la investigación)	18
Tabla No. 5(Artículos excluidos)	18

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1 (Revistas científicas importantes dentro de la investigación)	19
Gráfico No. 2 (Países latinos con mayor tasa de ansiedad Laboral).....	19

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen No 1 (Presión laboral extrema)	20
Imagen No 2 Burnout laboral.....	21
Imagen No 3 Factores desencadenantes de ansiedad en el contexto laboral.....	22

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: “FACTORES QUE DESENCADENAN ANSIEDAD EN EL CONTEXTO LABORAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”

AUTOR: Evelyn Dayana Bravo García

TUTOR: MSc. Valencia González Edwin Guillermo

RESUMEN EJECUTIVO

La ansiedad es una respuesta emocional ante las distintas situaciones que el trabajador atraviesa “interpretándolas como amenazantes o peligrosas,” siendo esta, una respuesta instintiva de reaccionar de forma no adaptativa. Actualmente los problemas laborales a causa de la ansiedad están relacionados al bajo rendimiento y el bienestar de la persona. El objetivo de esta investigación es identificar cuáles son los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral en Latinoamérica. Se realizó una búsqueda exhaustiva de estudios publicados entre los años 2010-2020 en las bases de datos de PSERINFO, Biblioteca Virtual de Psicología (ULAPSI-BIREME), DIALNET, ACM Digital Library y SCHOLAR. El tipo de metodología que se utilizó para la investigación es RBS. En conclusión, actualmente la tasa de ansiedad laboral en Latinoamérica se ha incrementado, a causa de las implicaciones del mundo moderno y las exigencias que estas conllevan.

DESCRIPTORES: Ansiedad, Factores, Inconsciente, Presión Laboral, Salud.

TECHNOLOGICAL UNIVERSITY INDOAMERICA
FACULTY OF HUMAN AND HEALTH SCIENCES

PSYCHOLOGY CAREER

THEME: “FACTORS THAT TRIGGER ANXIETY IN THE WORK ENVIRONMENT: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW”

AUTHOR: Evelyn Dayana Bravo García

TUTOR: MSc. Valencia González Edwin

ABSTRACT

Anxiety is an emotional response to the different situations that the worker goes through, "interpreting them as threatening or dangerous," being this an instinctive response of reacting in a non-adaptive way. Currently, work problems due to anxiety are related to the low performance and well-being of the person. The objective of this research is; to identify the factors that trigger anxiety in the work context in Latin America, an exhaustive search of studies published between 2010-2020 was conducted in the databases of PSERINFO, Virtual Library of Psychology (ULAPSI-BIREME), DIALNET, ACM Digital Library, and SCHOLAR. The type of methodology used for the instigation is RBS. In conclusion, the rate of work anxiety in Latin America has increased due to the implications of the modern world and the demands it entails.

KEYWORDS: Anxiety, Factors, Unconscious, Work Pressure, Health.

FACTORES QUE DESENCADENAN ANSIEDAD EN EL CONTEXTO LABORAL:
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Autora: Dayana Bravo García

ebravo@indoamerica.edu.ec

Tutor: Edwin Valencia González

edwinvalencia@uti.edu.ec

Evaluador: Doris Pérez Vega

dorisperez@uti.edu.ec

Evaluador: Edison Reinoso Mena

edisonreinoso@uti.edu.ec

Evaluador: Soledad Males Villegas

mariamales@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención
del título de Psicólogo General de la
Universidad Tecnológica Indoamérica.

Modalidad:

Investigación Bibliográfica.

Quito, Ecuador.

Abril de 2021.

RESUMEN

La ansiedad es una respuesta emocional ante las distintas situaciones que el trabajador atraviesa “interpretándolas como amenazantes o peligrosas,” siendo esta, una respuesta instintiva de reaccionar de forma no adaptativa. Actualmente los problemas laborales a causa de la ansiedad están relacionados al bajo rendimiento y el bienestar de la persona. El objetivo de esta investigación es identificar los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral en Latinoamérica. Se realizó una búsqueda exhaustiva de estudios publicados entre los años 2010-2020 en las bases de datos de PSERINFO, Biblioteca Virtual de Psicología (ULAPSI-BIREME), DIALNET, ACM Digital Library y SCHOLAR. El tipo de metodología que se utilizó para la instigación es RBS. En conclusión, actualmente la tasa de ansiedad laboral en Latinoamérica se ha incrementado, a causa de las implicaciones del mundo moderno y las exigencias que estas conllevan.

Palabras Clave: Ansiedad, Factores, Inconsciente, Presión Laboral, Salud.

ABSTRACT

Anxiety is an emotional response to the different situations that the worker goes through, "interpreting them as threatening or dangerous," being this an instinctive response of reacting in a non-adaptive way. Currently, work problems due to anxiety are related to the low performance and well-being of the person. The objective of this research is; to identify the factors that trigger anxiety in the work context in Latin America, an exhaustive search of studies published between 2010-2020 was conducted in the databases of PSERINFO, Virtual Library of Psychology (ULAPSI-BIREME), DIALNET, ACM Digital Library, and SCHOLAR. The type of methodology used for the instigation is RBS. In conclusion, the rate of work anxiety in Latin America has increased due to the implications of the modern world and the demands it entails.

Keywords: Anxiety, Factors, Unconscious, Work Pressure, Health.

1. INTRODUCCIÓN.

La ansiedad es un tema de investigación psicología de gran relevancia en la actualidad, debido a esto; se ha visto que han surgido nuevos factores desencadenantes que perjudican la vida del ser humano en sus distintas áreas: emocional, familiar, social y laboral.

Según Salud O. M (2015), a la ansiedad se la podría definir como una respuesta emocional ante distintas situaciones que el trabajador atraviesa, interpretándolas como amenazantes o peligrosas, siendo esta, una respuesta instintiva de reaccionar de forma no adaptativa, creando inconscientemente un ambiente nocivo para sí mismo y para las personas de su alrededor, ya que la sintomatología varía acorde a la personalidad del individuo.

En su inicio la ansiedad laboral no es perceptible físicamente, pero el individuo posee un malestar que lo aqueja y poco a poco se ve reflejado en su rendimiento, en su conducta y en su físico, ya que se la considerada como una enfermedad incapacitante, si no es atendida a tiempo, puesto a que muchas veces provoca ausentismo, mala conducta e insatisfacción en el ambiente laboral.

Según Salud O. M., (2019), uno de los factores que generan ansiedad laboral se debe a causa de la existencia de muchas presiones dentro del lugar de trabajo; durante un tiempo prolongado, este escenario conlleva a una serie de consecuencias generando una

inestabilidad en la integración y el desarrollo del individuo.

Según Zabala (2013), actualmente otro de los factores que provoca ansiedad laboral es el desconocimiento, ya que en muchas ocasiones se dejan pasar situaciones que alteran el estado anímico de una persona, debido a las presiones que conlleva el trabajo, posterior a esto, se ven reflejados los padecimientos psíquicos, somáticos, fisiológico, de esta manera se harán visibles los problemas más comunes ejemplo: problemas de memoria, lenguaje, cansancio, migrañas, pensamiento y comportamientos intensos, comerse las uñas, mover constantemente las piernas, sentir que no puede con algunas actividades de su vida diaria, diarrea o estreñimiento, agitación acompañado de falta de respiración, problemas de sudoración, problemas menstruales, aumento o pérdida de peso, uso de alcohol o drogas a modo de relajante.

Según Hollander (2004), la salud mental en los trabajadores de cualquier organización, se debería considerar prioridad por encima de cualquier cosa; ya que los empleados son los que garantizan el desarrollo económico y social de la empresa. Un trabajador puede tener la actitud que se requiere, pero si no dispone de apoyo y recursos necesarios para llevar a cabo la tarea asignada, va a empezar a sentir: tensión, desesperación y frustración, y esto a largo plazo conlleva a una ansiedad laboral.

Según Laparra (2014), finalmente otros factores que desencadenan ansiedad laboral son: “políticas inadecuadas de seguridad para solventar la salud del trabajador, ineficiente comunicación, excesivo poder de decisión o escaso control en el área de trabajo, carga laboral, explotación laboral, bajo compromiso de los compañeros de trabajo, insuficiente apoyo en recursos necesarios para desempeñar tareas, horarios rígidos, no respetar días libre, entre otros.

La salud y la calidad de vida de un individuo incide en el rendimiento personal, social y laboral. Es habitual ver que existen trabajadores que tienen sintomatología activa de ansiedad y de alguna u otra manera no son conscientes de ello, ya que existe cierto desconocimiento en la población, puesto que actualmente sigue siendo un tema “tabú” de poco interés en la sociedad, debido a esto, el ser humano únicamente acude a un especialista cuando llega a tener serios episodios ansiosos o incluso cuando ya existe un trastorno que le está afectando las diferentes áreas en las que se desempeña.

Dada la situación actual se evidencia la demanda que existe en torno a la ansiedad laboral, los aspectos sociales y el aumento de productividad repercute en el desarrollo individual del trabajador, puesto a que todo este entramado provoca un menor nivel de autonomía, ocasionando así insatisfacción, baja productividad

ausentismo, cansancio, rotación de personal e incidencia en el clima laboral

Según Hollander (2004), la ansiedad se está convirtiendo en un fenómeno actual que cada vez se encuentra más presente en las enfermedades que aqueja la sociedad.

Según Hollander (2004), “existen diferentes aspectos que están precipitando la aparición de la ansiedad, siendo tres los factores responsables: el ritmo de vida (falta de ejercicio), el querer seguirlos estándares de belleza y valores de vida (la alimentación inadecuada), y el nivel de alienación social (ritmo de vida acelerado)”.

Según Hollander (2004), la ansiedad es generadora de miedo ante situaciones que podrían acontecer en el futuro, el cual constituye una respuesta instintiva no adaptativa, ya que el objetivo principal es proteger al individuo de los diferentes peligros que podría atravesar, de tal forma que se los puede agrupar de la siguiente manera: “miedo a ruidos intensos, temor a las personas desconocidas, a la ausencia de estímulos como a oscuridad, todos estos estímulos son considerados de cierta manera como amenazantes, ya que produce miedo a la interacción social, y por último a la separación, pérdida o muerte, este miedo puede provocar ansiedad”

Para finalizar, la ansiedad laboral provoca un desgaste emocional caracterizado por su impacto global a medida que surgen efectos directos, no solo a nivel individual sino también

social y organizacional, siendo una consecuencia significativa en el contexto laboral.

El objetivo general que van a contribuir dentro del tema de esta investigación es: Identificar los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral a nivel Latinoamérica.

Los objetivos específicos del estudio mediante la revisión sistemática son: Conocer la tasa de ansiedad laboral actual en los países latinoamericanos, Analizar las técnicas que han dado mayor resultado actualmente para disminuir los niveles de ansiedad en el contexto laboral.

¿Cuáles son los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral en Latinoamérica?

2. MÉTODO.

En este apartado se describe la metodología basada en las pautas para realizar revisiones sistemáticas (Kitchenham, 2007).

La revisión sistemática es la base de la literatura la cual le otorga una investigación una base sólida en base al tema factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral: Revisión bibliográfica (Aguilera Eguía, 2014).

Los pasos para realizar una revisión sistemática son detallados a continuación.

1.1 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión tomados en cuen-

ta para la investigación, son artículos a base de revisión sistemática por el idioma, año de publicación, área y tipo de publicación. En esta revisión sólo se incluye publicaciones en el idioma español entre los años 2010-2020 del área psicológica o estudios acerca de factores que desencadenan ansiedad laboral, también se incluyó artículos de revista, libros y artículos de conferencia en base al tema. (Vera, 2010).

Por otro lado, los criterios que se tomaron en cuenta para la exclusión de los artículos fueron por el tema abordado, el estrés, tecnología, de tratamientos convencionales pertenecientes a la psiquiatría

En esta revisión se excluyeron los artículos que no abordaban el tema de factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral, artículos en otros idiomas. Además de descartarse aquellos que hacían referencia a tratamientos convencionales pertenecientes a la psiquiatría (Torres, 2014).

1.2 Pregunta de investigación

La revisión sistemática se centra en dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: “¿Cuáles son los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral?”

Se analizaron las principales características de la propuesta encontrada en la literatura para responder a la pregunta de investigación, clasificándolas a el área, el tipo de estudio realizado, las estadísticas,

los países con mayor tasa de ansiedad laboral (Gómez, 2014).

2.3 Alcances del estudio

Este estudio se centra principalmente en los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral: revisión bibliográfica.

Para esto se procedió a considerar los siguientes puntos:

1. *Población*: Artículos que hablan de ansiedad, países con mayor tasa de ansiedad laboral, factores que desencadenan ansiedad, el número de personas que han accedido para realizar estos estudios, estadísticas nivel mundial, y el tratamiento de terapia a través de realidad laboral, a causa del confinamiento, exigencias impuestas, carga laboral y las terapias que ayudan a la disminución de estos niveles de ansiedad (Aguilera Eguía, 2014).

2. *Intervención*: Son las técnicas o métodos implementados para tratar o detectar los factores que desencadenan ansiedad cuando las personas trabajan a ritmos acelerados y a ambientes de extrema exigencia, o en el peor caso, un trastorno provocado por esta causa.

3. *Comparación*: Es la comparación de técnicas o métodos implementados para detectar los factores que desencadenan ansiedad laboral, casos cuando se presentan las crisis de ansiedad, o en el peor caso, el especificador ataque de pánico durante el tiempo laboral (Salud., 2015).

4. *Resultado*: Es la evaluación de las fortalezas y debilidades de cada propuesta analizada.

5. *Contexto*: Son los métodos y técnicas que utilizan para detectar los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral a través del mecanismo de utilización de tests de ansiedad

2.4 *Fuentes de información y estrategias de búsqueda* Las fuentes de información utilizadas en esta revisión sistemáticas fueron las siguientes bases de datos electrónicas: PSERINFO, Biblioteca Virtual de Psicología (ULAPSI-BIREME), DIALNET, ACM Digital Library y SCHOLAR. Esta información obtenida de fuentes y bases de datos internacionales sirvió para dar respuesta a la pregunta de investigación definidas inicialmente (Martínez Vidal, 2010).

Se inició la revisión sistemática con la identificación de una lista de palabras clave en el idioma inglés, así como probables sinónimos que pudieran servir para abarcar más artículos de investigación (**ver Tabla 1**).

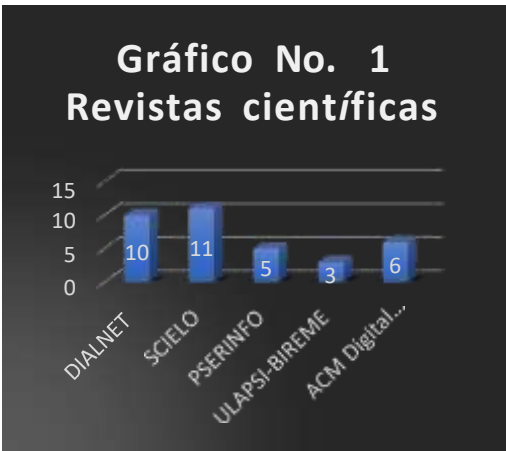
Tabla 1. Palabras clave utilizadas en la investigación

Grupo	Palabras Clave
Ansiedad	Anxiety,
Factores	Factors,
Inconsciente	Unconscious
Presión Laboral	Work Pressure,
Salud	Health.

Dentro de la búsqueda exhaustiva los documentos considerados en base al tema de investigación son en base a revisión sistemática, revistas, libros, artículos científicos, idioma y rango de años entre el 2010 y el 2020. Se obtuvo un resultado de 35 artículos en las bibliotecas digitales anteriormente mencionadas (ver gráfico 1).

En el gráfico 1. Se muestran los resultados de los artículos de investigación obtenidos por cada biblioteca digital consultada.

Figura 1. Resultados obtenidos



En una búsqueda inicial los artículos que tenían relación con el tema de investigación fueron 13.800 en el buscador SCHOLAR, para esto en una segunda búsqueda en las revistas científicas: DIALNET, SCIELO, PSERINFO, ULAPSI, ACM Digital descartando las revisiones que no eran sistemáticas fueron 1000 en relación al tema y la revisión sistemática como tal, para una tercera búsqueda los artículos tomada en cuenta acordes al año, desde el 2010 al 2020, por cuanto,

estudios fueron considerados dentro de la revisión fueron 35. De modo que 35 artículos que se consideraban dentro del rango inclusión y exclusión, obteniendo 15 artículos resultados relevantes de los cuales son de revistas y conferencias del área de psicología en tema de ansiedad laboral. Se excluyeron 20 artículos que no respondieron la pregunta de investigación, además artículos repetidos, se consideró 5 artículos abordaban especificadores relacionados a la ansiedad en el contexto labora, pero 2 artículos únicamente abordaban el tema específico de la investigación. (Ver Tabla 2).

Tabla 2. Artículos que contribuyeron a la investigación

1	2012	Detección de ansiedad laboral: una revisión sistemática	Rosa Aurora Virues Elizondo	SCIELO	Mex. 2012
2	2019	Factores que desencadenan ansiedad laboral	Cuevas Chávez	DIALNET	EEUU 2019

3. RESULTADOS.

Los resultados obtenidos en esta revisión sistemática fueron 13.800. De los cuales, 35 abordaban ansiedad laboral, pero no abordaba los factores desencadenantes, 15 artículos abordaban ansiedad en el contexto laboral. 5 artículos abordaban especificadores relacionados a la ansiedad (ataques de pánico, conducta

obsesiva-compulsiva y estrés post-traumático), pero no a los factores de ansiedad laboral

Finalmente, 2 artículos abordaban factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral al igual que las terapias con mayor eficacia para el tratamiento (**Ver Tabla 23**).

Tabla 3. Artículos excluidos

Tipo de ansiedad	DIAL NET	SCIE LO	PSERI NFO	ULA PSI	AC M
Ansiedad laboral	10	11	5	3	6
Fact. Desenc. Ansiedad laboral	5	6	2	-	2
Especificadores	2	3	-	-	-
Alternativos	1	1	-	-	-

Los artículos seleccionados fueron escogidos y posteriormente analizados cuidadosamente, de acuerdo a las características planteadas al inicio, por cuanto permite establecer la pregunta de investigación: el área de investigación, el tipo de estudio sistemático que se realizó, el número de tasas a nivel mundial y las terapias o tratamientos más recomendados a tratar los factores que de encadenan ansiedad en el contexto laboral.

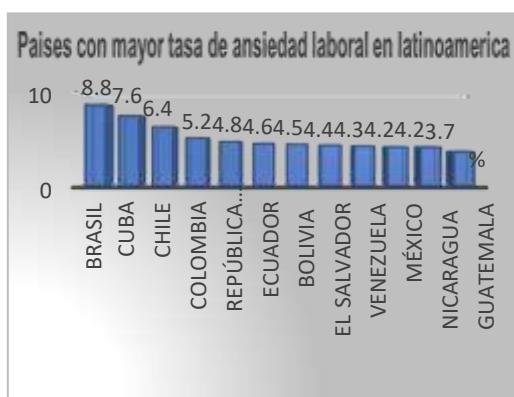
Dentro de la investigación se encontró los siguientes factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral: sobrecarga laboral, la presión referente al tiempo, el tener pensamientos intrusivos de muerte, el

sufrimiento, el conflicto acorde a los roles que desempeña roles, el clima de la organización, no la posibilidad de exponer sus quejas, horarios muy irregulares, falta de apoyo por parte del conjunto organizacional (compañeros y jefes), inestabilidad de la empresa referente a pagos, problemas de interrelación multidisciplinaria, todos los factores expuestos disminuyen la productividad de los trabajadores, trayendo como consecuencia ansiedad. Las situaciones de ansiedad permanente, si no son controladas pueden llevar al Síndrome de Burnout (agotamiento mental), puesto a que surge por la interacción inadecuada del trabajador y su entorno laboral; de este modo se observan tres aspectos específicos: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal.

De tal modo esta investigación sistemática permitió conocer el porcentaje de ansiedad laboral que presentan los países latinoamericanos en base a los 5 artículos principales: Brasil (8.8%)Cuba (7.6%)Paraguay (6.7%), Chile (6.4%), Uruguay (6.2%), Perú (5.7%), Argentina (5.4%), Colombia (5.2%), Costa Rica (5.1%), República Dominicana (4.8%), Ecuador (.6%), Bolivia (4.5%), El Salvador (4.4%), Venezuela (4.3%), Panamá (4.2%), México (4.2%), Nicaragua (4.2%), Honduras (4%), Guatemala (3.7%). Acorde a las investigaciones, la mediana en relación a la edad de las personas que presentaron ansiedad laboral fue de 32 años, puesto a que no solo tienen

responsabilidades en el ámbito laboral sino también en el ámbito personal incrementando así sus niveles ansiosos (ver gráfico 2).

Gráfico 2. Países latinos con mayor tasa de ansiedad Laboral



Tomando en cuenta las investigaciones revisadas y haciendo énfasis en el análisis general de las técnicas que han dado mayor resultado actualmente para disminuir los niveles de ansiedad en el contexto laboral fueron: Terapia cognitivo conductual, desensibilización (Aceptación de sensaciones, exposición y desensibilización sistemática.), el entrenamiento autógeno de Schultz, terapia de Jacobson.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Esta revisión sistemática permitió analizar muchos artículos de gran relevancia dentro del tema de esta investigación, puesto que actualmente se ha incrementado la ansiedad en el contexto laboral, convirtiéndose en un fenómeno que aqueja a la sociedad actual y a las industrias como tal, los

temas y autores tomados en cuenta dentro de esta investigación fueron: Ansiedad en el trabajo (Hollander, 2004), Salud mental en el lugar de trabajo (Salud O. M., 2015), Niveles de Ansiedad y su Relación con la Productividad la empresa (Laparra, 2014).

Así mismo se menciona que las investigaciones de los autores fueron de gran contribución para esta revisión sistemática, ya que se puede apreciar la manera en que esclarecen el tema desde sus experiencias e investigaciones, al analizar los artículos que se asemejan al tema de investigación se pudo analizar que a pesar que existían antiguamente muchos casos en un inicio se desconocía cuáles eran las causas de este fenómeno como tal, más sin embargo actualmente gracias a muchas investigaciones referentes al tema, ha permitido esclarecer las dudas, se ve evidenciado que anteriormente no se le brindaba la mayor importancia a esta enfermedad ya que era un tema “tabú”, actualmente se puede definir a la ansiedad como una respuesta instintiva ante situaciones futuros o inciertas, ante las distintas situaciones que el trabajador atraviesa emocionalmente, de este modo las interpreta como peligrosos creando inconscientemente un ambiente nocivo tanto para él, como para las personas de su alrededor. Antiguamente se desconocía la baja productividad laboral ya que los dueños de las empresas no se preocupaban del ámbito psicológico del trabajador por los gastos que conllevaba

sin saber que estarían generando una inversión para sí mismos.

Antiguamente muchas industrias no entendían ¿por qué? o a que se debía la baja productividad en sus empresas, e incluso debido al desconocimiento la exigencia era más elevada y la motivación era nula, actualmente se conoce que los factores que desencadenan ansiedad laboral son: la insatisfacción laboral, presión mal direccionada, el no tener los recursos necesarios para llevar a cabo las tareas designadas, políticas inadecuadas, un ineficiente comunicación, excesivo o escaso poder de decisión, bajo compromiso de los compañeros/as, la explotación laboral, horarios rígidos, no respetar días libres, incompreensión frente a temas personales, y el no sentirse valorado como ser humano dentro de una organización.

El empleado dentro de una organización es el ser más importante, porque éste al ser bien retribuido emocionalmente y económicamente viéndolos más allá de números que representan, contribuyen al desarrollo económico y social de la empresa, el conocer las necesidades que tienen los trabajadores, va a ser que el empleado se comprometa mucho más con su trabajo, más feliz equilibrado emocionalmente. Analizando el otro punto de vista de un trabajador que empieza a tener ansiedad, y la empresa se da cuenta que no está laborando como lo solía hacer, añadiéndole que nadie se interesa por saber o preguntarle si tiene alguna necesidad que requiere ser solventada,

más si tomando una posición de exigencia laboral, el individuo puede iniciar con episodios depresivos sin darse cuenta ya que en su no es perceptible este fenómeno físicamente, pero con el pasar de los días, a la persona empieza a producir un malestar que le aqueja y se comienza a modificar su conducta, a una más irritable, más sensible, acongojado, mala conducta llegando e incluso a ser incapacitante, provocando ausentismo e insatisfacción laboral y en el mayor de los casos renuncias, viéndose la industria afectada por quizás no haber inicialmente de la manera que se debió.

Uno de los hallazgos que se consideró de gran relevancia dentro de esta investigación y no fueron tomados en cuenta esta, es el estrés ya que muchas veces es confundido con ansiedad, porque las personas desconocen realmente cuales son las causas que lo provoca y la sintomatología como tal. Debido a esto, muchos de las investigaciones fueron descartadas ya que iban relacionados con el estrés y mencionaban incontables veces el malestar físico. Estos dos temas de investigación son de gran importancia ya que los factores que desencadenan ansiedad, no solo está relacionado un fenómeno emocionalmente sino también físicamente ya que por esta causa crea una gran confusión. Haciendo alusión a la experiencia del momento que un trabajador se ha sentido estresada debido a muchas causas, acorde a las actividades que desempeña diariamente,

produciéndole estrés, es evidente que el signo está presente, se produce rigidez de los músculos, dolor de cabeza, tendinitis, falta de energía, cansancio, entre otros, en cambio en la ansiedad en su inicio no es perceptible físicamente pero el individuo posee un malestar que lo aqueja y él, es el único que puede inicialmente darse cuenta y mencionar esos síntomas, ya que por el contrario, si se desconoce la diferencia entre estos dos temas, se convierte en un reto descifrar, si el empleado posee, estrés, ansiedad o los dos fenómenos como tal, que aquejan lo aquejan.

En relación si existieron semejanzas o diferencias acorde a mi RBS y otras RBS, si, la diferencia inicial fue el rango de edad en el que se enfocan, basándose encuestas realizadas para el análisis de las mismas, las preguntas que se plantearon eran ¿quiénes tienen mayor nivel de ansiedad mujeres u hombres?, otra diferencia era cuáles son los países europeos con mayores niveles de ansiedad. En cuanto semejanzas, surgieron 2 realmente importantes para el estudio, que se direcciona la investigación, como lo fué en cuanto a los países con mayores índices de ansiedad a nivel Latinoamérica, al igual que cuáles eran las técnicas que han dado mayores resultados para en tratamiento de ansiedad puesto que aquí tenemos: Terapia cognitivo conductual, desensibilización (Aceptación de sensaciones, exposición y desensibilización sistemática.), el

entrenamiento autógeno de Schultz, terapia de Jacobson.

Dentro de la investigación las limitaciones más importantes relacionadas con la obtención de resultados fueron: el idioma inglés y portugués ya que no son de perfecto dominio, debido a las técnicas que exigen estos idiomas. Otra limitación fueron los resultados de búsqueda ya que varias revistas como DIALNET, SCHOLAR, PSERINFO exigían comprar varios artículos de gran relevancia, contenían únicamente resumen dentro de la investigación. Por último, los artículos que realizaron estudios referentes a los factores que desencadenan la ansiedad en el contexto laboral en su gran mayoría fueron realizados entre los años 1950 hasta los años 2005 en su gran mayoría. Se recomienda realizar futuras investigaciones que aborden distintos aspectos de este problema, que afecta a la sociedad actual.

Se concluye por cuanto a lo analizado durante la exhaustiva búsqueda en relaciona al tema de investigación, los factores que desencadena ansiedad laboral son: la insatisfacción laboral, presión mal direccionada, el no tener los recursos necesarios para llevar a cabo las tareas designadas, políticas inadecuadas, un ineficiente comunicación, excesivo o escaso poder de decisión, bajo compromiso de los compañeros/as, la explotación laboral, horarios rígidos, no respetar días libres, incomprensión

frente a temas personales, y el no sentirse valorado como ser humano dentro de una organización.

Los países latinoamericanos que tienen mayor tasa laboral son: Brasil (8.8%) Cuba (7.6%), Paraguay (6.7%), Chile (6.4%), Uruguay (6.2%), Perú (5.7%), Argentina (5.4%), Colombia (5.2%), Costa Rica (5.1%), República Dominicana (4.8%), Ecuador (.6%), Bolivia (4.5%), El Salvador (4.4%), Venezuela (4.3%), Panamá (4.2%), México (4.2%), Nicaragua (4.2%), Honduras (4%), Guatemala (3.7%). Las técnicas más utilizadas ya que según estudios han dado mayores resultados son: Terapia cognitivo conductual, desensibilización (Aceptación de sensaciones, exposición y desensibilización sistemática.), el entrenamiento autógeno de Schultz, terapia de jacobson de este modo teniendo un conocimiento más amplio de la realidad actual en cuanto a los niveles de ansiedad que cada vez se encuentran creciente en Latinoamérica y que como tal no se lo ha tratado como debería para que no aumente y a sociedad tenga personas más equilibradas laboralmente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aguilera Eguía, R. (2014). *¿ Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis?*. España: Revista de la Sociedad Española del Dolor 21(6), 359-360.
- Gómez, E. N. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. . *Dyna*, 81(184), 158-163.
- Hollander, E. y. (2004). *Niveles de Ansiedad en el trabajo*. España: Gea Consultoría: Editorial S.L.L.
- Kitchenham, B. (2007). “La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%” en la Organización Mundial de la Salud. *Guidelines for performing systematic reviews in software engineering*, 30.
- Laparra, B. (2014). *Niveles de Ansiedad y su Relación con la Productividad de la empresa.(Tesis inédita de la licenciatura)*., Guatemala: Universidad Rafael Landívar, Sede Regional de Retalhuleu p.24.
- López Pastor, V. M. (2006). *La Evaluación en Educación Física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Buenos Aires: Ed. Miño y Dávila.
- Martínez Vidal, R. D. (2010). Creencias epistemológicas, estrategias de búsqueda de información, y criterios para validar la información de la Web. *Revista electrónica de investigación educativa*, 12(1), 1-26.
- Méndez Gimene, A. (2005). *Hacia una evaluación de los aprendizajes consecuente*. Barcelona: Monográfico sobre la evaluación en la educación.
- Salud, O. M. (2015). Salud mental en el lugar de trabajo. *OMS*.
- Salud, O. M. (MAYO de 2019). *Salud mental en el lugar de trabajo*. Obtenido de OMS: https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/
- Salud., O. M. (2015). *Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud CIE-10*. Venezuela : Centro Venezolano de Clasificación de Enfermedades.
- Torres, A. L. (2014). Criterios para publicar artículos de revisión sistemática. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 19, (3), 393-399.
- Vera, O. (2010). Cómo escribir artículos de revisión. *Revista Médica La paz*, 15(1) 63-69.
- Zabala, D. R. (2013). Enfermedad crónica avanzada, padecimiento psíquico y Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS). *Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía)*, 5(1), 75-92.

AGRADECIMIENTOS.

Durante los años de mi formación profesional, muchas personas han influido de alguna manera. Les agradezco a todas/os por su apoyo, colaboración y consejos de entusiasmo.

A mi tutor de tesis Edwin Valencia por brindarme el apoyo, orientación y ser una guía importante dentro de la elaboración de esta investigación.

Manifiesto mi profundo agradecimiento y mi admiración porque más allá de ser un gran profesional es un gran ser humano.

A la profe Gilda Moreno por brindarme su motivación, orientación, y una guía en la elaboración de la investigación.

Manifiesto mi agradecimiento y admiración, la he llegado a estimar mucho, porque las más allá de ser, una gran profesional entregada, es un excelente ser humano.

A la profe Irina Freire muchas por sus aportes, orientación y correcciones que contribuyeron mucho en mi tema de investigación

Manifiesto mi agradecimiento y mi admiración porque más allá de ser una excelente docente es un excelente ser humano.

A mi profe Dianita Montero por brindarme, su guía y orientación sirvieron de guía para la elaboración de mi investigación.

Manifiesto mi agradecimiento y mi admiración porque más allá de ser una docente entregada, apasionada a su trabajo, es un excelente ser humano.

DEDICATORIA.

A Dios

Por bendecirme siempre, darme sabiduría, pero, sobre todo, por guiar cada uno de mis pasos.

A mis Padres

Verdy y Jacky gracias por sus consejos, su paciencia, su apoyo y amor incondicional; por ser mi guía, mi motivación y mi mayor impulso para seguir adelante.

A mis Abuelitos

Mami Evita y Papi Duval mis segundos padres, gracias por su amor y por ser parte de mi motivación

A mis hermas y mi hermano

Melina, Sharick y Erick por su apoyo y cariño aun en momentos difíciles y ser parte de mi impulso.

A mi tía

Angelica por su cariño, motivación y por sus interminables consejos.

A mi enamorado

Edwin por darme ánimos, apoyo y ser parte de mi motivación.

A mis Colegas

Belén, Rubén, Vanesa y Anita por el apoyo mutuo durante el trayecto profesional

A mi amiga

Joselyn Morales por su cariño y ser parte de este trayecto

Mi agradecimiento y gratitud a todas las personas por su cariño, apoyo y motivación, aun en momentos de debilidad. A todas ellas y a las que no he nombrado, infinitas gracias.

ANEXOS.

Tabla No. 1 (Autores relevantes dentro de la investigación)

Núm.	Año	Título	Autor(es)	BD	Ref.
1	20013	Psicología de la salud, ansiedad y trabajo bajo presión	GALLEGOS VARGAS, Lizette; HURTADO LOPEZ, Margareth.	SCIELO	La Paz ago. 2013.
2	2011	El trabajador con problemas de salud mental. pautas generales de detección, intervención y prevención	José Carlos Mingote Adán, Pablo del Pino Cuadrado, Raquel Sánchez Alaejos, Macarena Gálvez Herrera y Ma Dolores Gutiérrez García	SCIELO	Madrid 2011
3	2016	Estrés, ansiedad y desempeño laboral en trabajadores de la empresa empaques y productos plásticos de nicaragua durante el primer	Darling Santamaria, María Prado	DIALNET	Nicaragua jun. 2016
4	2014	relación entre los cambios del ambiente laboral ocasionados postevento sísmico del 27 febrero 2010 y la presencia de ansiedad y estrés laboral en el profesional de enfermería	Carolina Elena Luengo Martínez ¹ , Ángela Astudillo Araya ¹ , Sonia Contreras Contreras ¹	SCIELO	Santiago abr. 2014
5	2017	influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería	Nuria Mesa Castro*	DIALNET	Canarias jul. 2017
6	2013	Psicología de la salud, ansiedad y trabajo bajo presión	Gallegos Vargas, Lizette y Hurtado López, Margareth	SCIELO	La Paz ago. 2013.
7	2015	análisis de la ansiedad, burnout y otra manifestación de	M. ^a Dolores Marín García	DIALNET	España 2015.

Fuente: Dayana Bravo

Tabla No. 2 (Autores relevantes dentro de la investigación)

8	2019	Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería	Nuria Mesa Castro	DIALNET	España 2019
9	2008	Ansiedad y satisfacción laboral en trabajadoras sanitarias	Ángel Sánchez-Anguila Muñoz, Javier Conde, J. de la Torre, M.F. Pulido	DIALNET	México 2008
10	2017	Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral	Inmaculada Domínguez Rodríguez; Vicente Prieto Cabras; Jorge Barraca Mairal	DIALNET	España 20017
11	2012	Estudio sobre ansiedad	Rosa Aurora Virues Elizondo	PSERINFO	Monterrey 2005
12	2015	Determinación de intervalos clasificatorios para la prevención de la ansiedad y la depresión en la vigilancia de la salud en el trabajo	José Manuel Escamilla Castro	DIALNET	Madrid 2015
13	2013	Percepción de riesgos psicosociales, estrés, ansiedad, variables de salud y conciliación de la vida laboral-familiar en trabajadores y trabajadoras	Lourdes Luceño Moreno Marta E. Aparicio García	DIALNET	Madrid 2013
14	2019	Salud mental en el lugar de trabajo	Organización Mundial de la Salud	OMS	Estados Unidos 2019
15	2015	Niveles de ansiedad que presentan los trabajadores del organismo judicial de la cabecera departamental de huehuetenango	María Sun	DIALNET	Huehuetenango 2015

Fuente: Dayana Bravo

Tabla No. 3 (Esquema para la sintetización de la discusión)

ESQUEMA PARA SISTEMATIZAR LA DISCUSIÓN EN EL TRABAJO ESCRITO								INFORMACIÓN PARA LA DISCUSIÓN	
ELEMENTOS TEÓRICOS	PROBLEMA	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	MÉTOD	RESULTADOS	DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES		
Se mencionan los principales elementos teóricos utilizados en la introducción	Breve descripción del problema	Se redacta la o las preguntas de investigación	Se redacta el objetivo general	Se redactan los objetivos específicos si es que hay	RBS	Se mencionan o enumeran los hallazgos relevantes	Se redacta en función de toda la información anterior, contexto de debate teórico en referencia a otros estudios similares. Se le agregan los hallazgos más importantes con el sustento de otras fuentes, comprobándolos o rechazándolos. Básicamente en la Discusión se responde la pregunta de investigación y se declaran cumplidos los objetivos planeados.		
Según (Hollander, 2004) "Las reacciones de ansiedad constituyen las enfermedades psicológicas más frecuentes y estos provocan un deterioro funcional y un sufrimiento considerable en el individuo". Según (Laparra, 2014) "realizó un estudio en el cual se tuvo como objetivo principal determinar si la ansiedad era relevante en la productividad de los colaboradores del departamento de ventas de la empresa Comercial Los Hermanos S.A. se encuentra ubicada en "Mazatenango Suchitepéquez". (Salud D. M., 2015) a la ansiedad se la podría definir como una respuesta emocional ante distintas situaciones que el trabajador atraviesa, interpretándolas como amenazas o peligrosas, siendo esta una respuesta instintiva de reacciones de forma no adaptativa, creando inconscientemente un ambiente nuevo para sí mismo y para las personas de su alrededor, ya que la sintomatología va a acorde a la personalidad del individuo.	Incremento de ansiedad en Latinoamérica se está convirtiendo en un fenómeno actual que cada vez se encuentra más presente en las enfermedades que aqueja a la sociedad en el contexto laboral, por lo cual no existe un estudio claro de cuáles son los factores de estos estudios.	¿Cuáles son los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral?	identificar cuáles son los factores que desencadenan ansiedad en el contexto laboral	describir cuáles son los síntomas que prevalecen la ansiedad laboral.	RBS	(Pregunta de investigación) objetivo general En tiempos (de cuando a cuando). Por lugares o países. Por instituciones o universidades (eso se detalló en la metodología)	En esta revisión sistemática se analizaron muchos artículos de gran relevancia dentro del considera que existe una vinculación entre el tema de esta investigación, puesto que estrecha el contexto laboral, convirtiéndose en un fenómeno que aqueja a la sociedad actual y a individuos; que en la actualidad las industrias como tal, los autores tomados en cuenta los efectos cuenta dentro de esta (Hollander, 2004), (Salud devastadores de la ansiedad, O. M., 2015) (Laparra, 2014), entre otros, iniciaron sus hábitos ansiosos tomando en cuenta sus investigaciones en en medio de		
				analizar en qué países e		2. Objetivos Específicos (Comparar y Analizar)			

Fuente: Dayana Bravo

Tabla No. 4 (Artículos que contribuyeron a la investigación)

1	2012	Detección de ansiedad laboral: una revisión sistemática	Rosa Aurora Virues Elizondo	SCIELO	Mex. 2012
2	2019	Factores que desencadenan ansiedad laboral	Cuevas Chávez	DIALNET	EEUU 2019

Fuente: Dayana Bravo

Tabla No. 5 (Artículos excluidos)

Tipo de ansiedad	DIALNET	SCIELO	PSERINFO	ULAPSI	ACM
Ansiedad laboral	10	11	5	3	6
Fact. Desenc. Ansiedad laboral	5	6	2	-	2
Especificadores	2	3	-	-	-
Alternativos	1	1	-	-	-

Fuente: Dayana Bravo

Gráfico No. 1 (Revistas científicas importantes dentro de la investigación)



Fuente: Dayana Bravo

Gráfico No. 2 (Países latinos con mayor tasa de ansiedad Laboral)



Fuente: Dayana Bravo

Imagen No 1 (Presión laboral extrema)



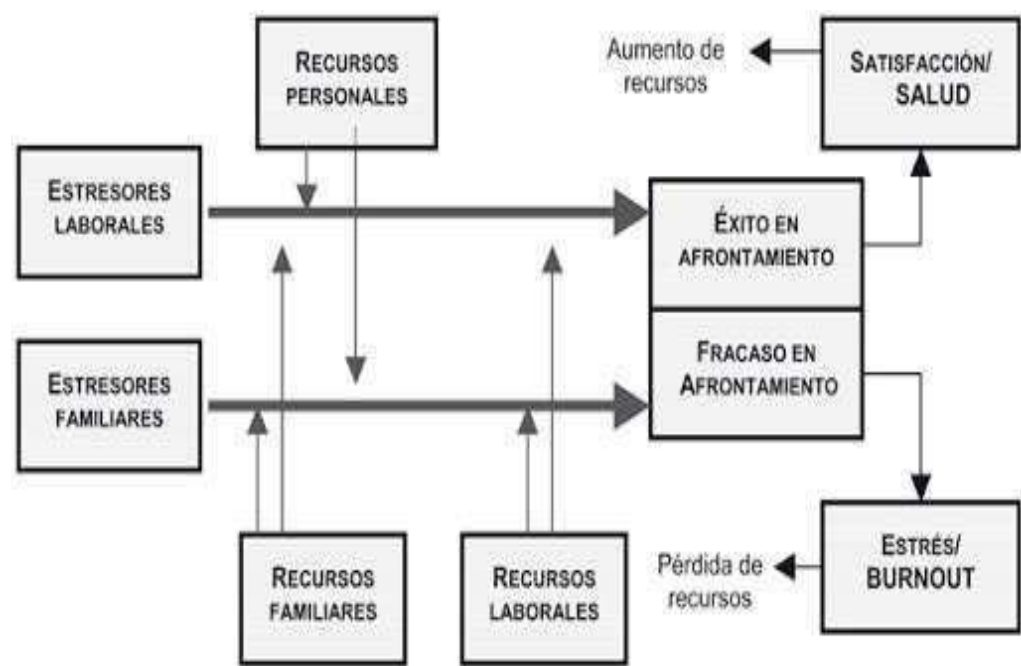
Fuente: Facultad de Medicina UANL (2019)

Imagen No 2 Burnout laboral



Fuente: Asepeyo Salud (2020)

Imagen No 3 Factores desencadenantes de ansiedad en el contexto laboral



Fuente: Scielo (2019)