

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA

Factores que incrementan la depresión en los teletrabajadores analistas de calidad en la
empresa Ike Asistencia en la ciudad de Bogotá

PRESENTA:

Carmen Julia Ramírez Rodríguez - Código 100135846

Jenny Marcela Bermúdez Torres - Código 100217341

Katherine Riveros Salamanca - Código 1821021991

Laura Ximena Díaz Jaimes - Código 1821022671

Luz Adriana Ruiz Tique – Código 100213585

SUPERVISOR:

HEIDI JACQUELINE URREGO VALENCIA - MBA Florida USA

BOGOTÁ, MARCO – JULIO DE 2022

Tabla de Contenidos 2

Resumen.	1
Capítulo 1. Introducción.	2
Descripción del contexto general del tema.	2
Planteamiento del problema	2
Pregunta de investigación.	2
Objetivo general.	2
Objetivos específicos.	3
Justificación.	3
Capítulo 2. Marco de referencia.	4
Marco conceptual.	4
Título nivel 3.	4
Marco teórico.	4
Título nivel 3.	4
Marco Empírico.	5
Título nivel 3.	5
Capítulo 3. Metodología.	6
Tipo y diseño de investigación.	6
Participantes.	6
Instrumentos de recolección de datos.	6
Estrategia del análisis de datos.	6
Consideraciones éticas.	6
Capítulo 4. Resultados.	7
Discusión.	7
Conclusiones.	7
Limitaciones.	7
Recomendaciones.	7
Referencias bibliográficas	8
Anexos.	9

La depresión y ansiedad son trastornos afectivos más frecuentes que aquejan a muchas personas a nivel mundial y que, sin el adecuado control, se pueden llegar a generar pérdidas de productividad en algunas organizaciones a su vez el incremento en la tasa de morbilidad en los países. Para el 2019, el ministerio de salud anuncia que el 20% aproximadamente de personas en el territorio colombiano, padece de ansiedad, depresión y otros trastornos más complejos, traducidos en adicciones y episodios de violencia contra sí mismo o terceros, por consiguiente, es de gran importancia identificarlo y darle un trato oportuno.

Es inevitable destacar el tema emergente que se vivió desde marzo 2020, en el cual se evitó el contacto con otras personas, lo cual contrapone el sentido básico del ser humano el cual es socializar, en el caso de la empresa se tenía un terreno abonado con el estilo de home Office y direccionar actividades desde casa, con la finalidad de un plan de mejora para el estado de salud de los trabajadores, la primer medida en ayuda a las mujeres que se ven en situaciones difíciles con actividades domésticas y en ocasiones atender a sus hijos.

A través del tiempo se denota como surgen nuevas tecnologías innovadoras en donde la interacción entre humanos y computadoras se ha afianzado, entonces se conceptualiza una solución digital para poder detectar o identificar de manera inicial los síntomas de ansiedad o depresión y detectarlo de manera oportuna, para concluir que esta es una solución viable y se puede llegar a descentralizar la salud emocional de dichos trabajadores

Palabras clave: Depresión, home Office, ansiedad, trastorno mental, plataformas digitales.

Capítulo 1.

Introducción.

La OIT hace referencia que el estrés es una respuesta del cuerpo donde se combina lo físico y lo emocional ocasionado por un daño o bien un desequilibrio ante las exigencias que la respuesta humana percibe en cuanto a sus recursos y capacidades de una persona para hacerle frente a estas exigencias. Ahora el estrés correlacionado con el trabajo se determina por medio de la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales, y da lugar cuando las exigencias del trabajo no dan respuesta adecuada o exceden sus capacidades, recurso o necesidad del trabajador en cuanto conocimiento y habilidades de este o de un grupo para poder enfrentar dichas exigencias, estas no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una

empresa. Según OIT, 2016. Pag 62. Entre los tipos de estrés uno de ellos es positivo (eustres) y otro negativo (distrés).

4

Para entrar de lleno al tema de la depresión en cuanto a su sintomatológica clínica, es basada en dos fuentes principales para su definición, clasificación y diagnóstico de la depresión: según la cuarta versión del manual de diagnósticos y estadísticos de las enfermedades mentales de la asociación americana de psiquiatría (DSM-IV) y la décima revisión de la clasificación internacional de enfermedades de la organización mundial de la salud. (CIE-10). Son 18 de dichas fuentes las que definen la depresión como un trastorno del estado de ánimo. Hay varios enfoques diferentes. Tales como trastorno, es decir, en la presencia de algunos síntomas característicos y significativos; como lo son aislamiento o en compañía de otras personas sin relación directa, como síndrome basado en la tristeza los cuales son síntomas correlacionados.

Descripción del contexto general del tema.

La depresión es una afección, cuya prevalencia y desarrollo en las organizaciones laborales, resulta como consecuencia de múltiples factores que entrecruzados y en un continuo de tiempo prolongado, ponen de manifiesto un contexto de estrés y ansiedad que a la presente sobrepasan los pronósticos realizados ya por la OPS en el 2013, institución que ya proyectaba al 2020 mayores índices de depresión a nivel mundial, colocando a Colombia en un porcentaje del 19,6% , estando este índice entre uno de los más altos entre los países de Latinoamérica, visión que en efecto no solo afecta la salud pública y a los diferentes sectores que conforman la estructura social, sino que además se ve sobrepasada de manera inquietante por la pandemia del COVID-19, y con ello se ven afectados los presupuestos institucionales, la productividad, y la competencia económica y financiera de todo un país.

De tal forma, que esta es una realidad que se ha estudiado a nivel latinoamericano, tomando en cuenta también factores como el trabajo virtual, tal que Espinoza para el 2018 en estudio en el sector de Centro De Atención Telefónica, determino que a mayor procrastinación habrá una menor estructura interna del individuo hacia la productividad, lo cual resulto en correlacionales que aprueban esta afirmación ($Rho = .678$ p valor $< .01$), siendo entonces la depresión una problemática sujeta al rendimiento económico de las empresas, además de ser una necesidad que debe estar cubierta en cuanto a la salud comunitaria y salud mental.

Planteamiento del problema

El teletrabajo como labor que se desarrolla desde un lugar específico sin tener un contacto físico con sus directivos, compañeros de trabajo ni clientes; mediante tecnologías de la información y la comunicación (TIC), permite que el teletrabajador no se socialice y en ocasiones extrañan rutinas de trabajo como el saludo y charlas diario entre compañeros, el compartir horas de descanso entre otros, actividades que no se realizan por no ejercer su labor en una empresa, lo que les puede causar estrés y ansiedad hasta llegar a la depresión en los trabajadores, aun cuando son analistas de calidad por lo que su trabajo se centra en desarrollar estrategias que garantice que se cumpla con todos los requisitos de calidad, es por lo que con esta investigación queremos determinar los factores que incrementan la depresión en los teletrabajadores analista de calidad, de la empresa Ike asistencia, en la ciudad de Bogotá.

Pregunta de investigación.

¿Cuáles son los factores que incrementan la depresión en los trabajadores analistas de calidad en modalidad home office de la empresa Ike Asistencia de la ciudad de Bogotá?

Objetivo general.

Analizar los factores que incrementan la depresión en los trabajadores analistas de calidad de la empresa Ike Asistencia de la ciudad de Bogotá.

Objetivos específicos.

Definir cómo la empresa Ike Asistencia puede minimizar el riesgo de que sus teletrabajadores analistas de calidad padezcan Depresión.

Determinar qué proceso laboral influye en los estados anímicos en los teletrabajadores analistas de calidad de la empresa Ike asistencia en la ciudad de Bogotá.

Identificar la carga laboral con que cuentan los teletrabajadores analistas de calidad de la empresa Ike Asistencia de la ciudad de Bogotá.

Justificación.

Con el fin de postularse como una de las empresas como "el mejor lugar para trabajar" listado y reconocimiento que brinda la compañía Great Place to Work, la empresa Ike asistencia, en el año 2017 implementó la modalidad de teletrabajo, práctica que consiste en que los empleados desempeñen sus tareas de una manera remota y desde sus casas, esta modalidad se implementó para algunos departamentos, inicialmente esta medida era acogida por madres cabezas de hogar y estudiantes, en el año 2022 se cuenta con más del 70% de la compañía realizando teletrabajo, llevando así a los analistas del área de calidad a teletrabajar en un 100%

desde sus hogares. Sin embargo, esta alternativa fue nueva para muchos empleados y dichas medidas tomarían algunas repercusiones a corto y largo plazo, entre ellas la depresión dicho término “definido por La Organización Mundial de la Salud (OMS) como un trastorno mental reiterado, que se identifica por presentar disminución del interés, tristeza, atraídos por sentimientos de culpabilidad, que conllevan a la falta de autoestima, entre otros. Se calcula que aproximadamente afecta a más de 300 millones de personas en el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2020)”. Es por ello la importancia que las empresas Ite asistencia conozca a fondo la problemática e incluyan así, en sus planes de bienestar laboral, acciones que ayuden al teletrabajador analista de calidad a disminuir las probabilidades de sufrir de depresión a causa del teletrabajo.

Capítulo 2.

Marco de referencia.

La depresión se puede evidenciar al día de hoy como episodios de tristeza, pero es algo que va más allá de sentirse triste, es no tener ánimo por realizar cosas tan sencillas como las rutinas diarias de aseo o trabajo, pérdida de autoestima, una persona que atraviesa por este trastorno depresivo pierde sus funciones psíquicas, ya nada le interesa incluso no quiere realizar su trabajo, nada le anima lo que antes le agradaba y le divertía ahora pierde interés, como siempre está triste y deprimido el trabajo ya no se realiza con el mismo esmero y se ve repercutido en las cifras individuales y colectivas de la compañía.

La depresión según el Manual Diagnóstico y Estadístico De Trastornos Mentales (DMS-5, 2013) es “la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente a la capacidad funcional del individuo”. Por otro lado, autores como McLean y Connor, (2015). “reconocen que la depresión es un desorden mental que se caracteriza por baja autoestima, pérdida de emoción y de placer en las actividades cotidianas”.

Los trastornos depresivos se pueden clasificar: el trastorno depresivo mayor, el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, el trastorno depresivo persistente (distimia), el trastorno depresivo inducido por una sustancia/medicamento, el trastorno disfórico premenstrual, el trastorno depresivo especificado, el trastorno depresivo no especificado y trastorno depresivo por una afección médica. Los trastornos depresivos afectan las vida laboral y familiar, ya que en

estos episodios se crea un conflicto interno que transmitido a su núcleo más cercano si no existe una red de apoyo esto puede llevar inclusive al suicidio.

Ansiedad es uno de los trastornos que se genera por el miedo al futuro o a una situación que se va a presentar, muchas veces son difíciles de controlar los síntomas ya que se genera sudoración, respiración acelerada problemas para concentrarse, temblores y problemas gastrointestinales, que mirándolo desde el punto de nuestra investigación lleva a los teletrabajadores a no poder cumplir con sus labores y a generar más depresión, según el (DMS-5, 2013) “la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura”, otra definición dada en el (DMS-5, 2013) “Anticipación aprensiva de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo”.

Los riesgos y consecuencias generadas por la ansiedad en el Home office son varios, que se pueden traducir en riesgos, del teletrabajo. Según la Canadian Telework Association (1997), dichos inconvenientes se pueden resumir en: percepción de soledad, percepción de estancamiento profesional, dificultades de compaginar trabajo y familia, escasa regulación legal e institucional, problemas relacionados con los nuevos tipos de interacciones laborales empleados-empleados y empleados-superiores, desajuste entre las características idóneas para el desempeño de su trabajo y las características de las que él disponga.

Estrés el nuevo modelo de trabajo home office requiere que los empleados estén conectados 24/7 no dando espacios a su desarrollo familiar y social, lo que lleva a generar en ellos un alto índice de estrés el cual por tiempos prolongados pueden desencadenar en un trastorno depresivo. El (DMS-5, 2013) conceptualiza la palabra estrés como “patrón de respuestas específicas y no específicas que una persona experimenta ante los estímulos que perturban su equilibrio y que retan o excedan su capacidad de hacerles frente”.

El estrés es una tensión que es generada por un sentimiento emocional o físico que hace sentir al ser nerviosismo, frustración o ira. “es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer ayuda a responder más rápido y eficazmente a situaciones que lo requieren” (Ortega & Quispe, 2016). El estrés es una respuesta del cuerpo a una situación, en ocasiones puede ser positivo si Ayuda a alejarse el del peligro. Pero cuando es crónico puede generar problemas en la salud tanto física como mental, tales como presión arterial, obesidad, insuficiencia cardiaca, depresión o ansiedad.

Marco conceptual.

Salud Mental Es la parte fundamental para que un individuo pueda contar con un bienestar psicológico, emocional y social, ya que es la manera como se enfrenta las diferentes situaciones en la vida, y permite el libre desarrollo y construcción de relaciones sanas tanto familiares como laborales. El concepto de la salud mental según la OMS se define como "estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a sus comunidades" (OMS)

La higiene mental hace referencia a todos los planes y formas que fomentan y conserven la salud mental del individuo, ya que puede variar por factores biológicos y sociales, que afectarían directamente el desarrollo social y laboral.

Home office es también llamado teletrabajo una modalidad laboral donde los empleados de manera remota se conectan con la compañía e interactúan con sus compañeros o clientes utilizando las (TIC) tecnologías de la información y comunicación los cuales facilitan su desarrollo, los más usados son ordenadores, teléfonos, televisores y plataformas que permiten no presentarse físicamente a las dependencias de la empresa. Según la Real Academia Española (RAE, 2020) teletrabajo se define como “Trabajo que se realiza desde un lugar fuera de la empresa utilizando las redes de telecomunicación para cumplir con las cargas laborales asignadas”. Las actividades siempre se realizan desde un lugar diferente a la compañía, generalmente son los hogares de los empleados, lo que hace que no se pueda poner un límite a la terminación del horario laboral y este continúe más horas de las acordadas. Según Feregrino (2021), “Teletrabajo se refiere al empleo que involucra el uso de tecnologías de información, la comunicación global y a distancia, dentro de un marco de nuevas formas de organización del trabajo” (p. 374).

Título nivel 3. ¿son las variables demográficas de género, edad, estado civil, número de niños, estado de salud y número de horas trabajadas por semana correlacionadas con el conflicto trabajo-familia.

Marco teórico.

La “Depresión” es un trastorno que ha tenido gran impacto a lo largo de los años y una de las teorías que soportan de manera precisa esta alteración es la teoría que se propone como

“Cognitiva de Beck”, la cual está encaminada en tres pilares básicos, el primero hace referencia a la percepción que una persona tiene de sus propios pensamientos, como segundo se entiende que es el significado que le puede dar una persona a esos pensamientos, y como último es la forma en que una persona procesa la información que le viene del medio que le rodea, para esta teoría lo importante es la interpretación que tenga el personaje, frente a los hechos ya que esto tiene una consecuencia importante en lo que siente.

Como una de las segundas teorías más relevantes se encontró la “indefensión aprendida” expuesta por Seligman (1975), quien declaró que la depresión se produce cuando la persona no tiene la capacidad de dividir la relación entre su comportamiento y las consecuencias que se dan a partir de este, por lo cual se llegaría a lo que Seligman bautizó como (indefensión aprendida), este término hace énfasis al estado de “pasividad”, así como otros comportamientos a los que se expone la persona cuando no tiene la absoluta conciencia entre lo que hace a través de su conducta y las consecuencias de ella.

Otra de las teorías más fuertes propuestas para la depresión fue la de Winokur (1997), quien hace referencia a que la depresión (unipolar) desde una vista más clínica dice que tiene múltiples sintomatologías y alteraciones, que pueden presentarse en diversos pacientes, aclarando que no todas las depresiones contienen la misma causa por lo cual existen diversas teorías y modelos que intenta dar una visión más acertada a lo que es en realidad la depresión.

Otra teoría relevante fue la propuesta por Lewinsohn (1975), Youngren, Lewinsohn, y Grosscup (1979) y Lewinsohn, Muñoz, Youngren y Zeiss (1986), la cual consiste en que la depresión se da por la falta de esfuerzos positivos a la conducta usual de la persona, los refuerzos positivos de una persona según esta teoría consta del número de acontecimientos positivos para la persona, número de hechos positivos, y las habilidades que pueda tener una persona para potencializar las conductas provenientes del entorno.

Dentro de los modelos, se encontró el propuesto por Rehm (1977), consiste en el Autocontrol ,modelo en que involucró las teorías cognitivas y conductuales, para darle un mejor manejo a lo que es la depresión, en donde busca hacer énfasis en la combinación del auto refuerzo, la consecución progresiva de la mente y el manejo de la conducta “conductual”, esta teoría busca afirmar que las personas deprimidas, tienden hacer personas perfeccionistas, también son de los que se proponen constantemente metas inalcanzables, su centro de atención son los

aspectos negativos, se aplican a sí mismos pocos refuerzos positivos, y así el autocastigo va en aumento.

10

Por otra parte, el modelo de Nezu, y sus colaboradores (Nezu, 1987; Nezu, Nezu y Perri, 1989), consiste en el desarrollo de una fórmula factible que permita interpretar la depresión, donde su foco central consiste en que el mantenimiento de la depresión en una persona lo hace la carencia de sus habilidades de resolución de problemas, por lo cual Nezu y Ronan (1985), argumentaron que el tener habilidades de solución de problemas baja la probabilidad de tener estrés y depresión, cumpliendo así con un papel de amortiguador.

Por lo anterior, estas teorías y modelos buscan dar claridad al concepto de depresión y así mismo aportar en la mejora continua, con el fin de detectar a tiempo, o en su defecto, proponer tratamientos, que apoyen a las personas que padecen este trastorno a sobrellevarlo, gracias a estas propuestas de grandes autores las empresas hoy día cuentan con herramientas contundentes para involucrar programas de promoción y prevención eficaces.

Marco Empírico.

Bases teóricas.

Definición de estrés.

Uno de los pioneros en las investigaciones acerca del estrés. Hans Selye, este lo define así conjunto coordinado de reacciones ante cualquier forma de estímulo nocivo (se incluyen las amenazas psicológicas) provoca una respuesta corporal no específica ni definida ante cualquier demanda que se le genere al organismo, cuando esta demanda externa excede los recursos disponibles.

Ahora para la OIT. (Organización internacional del trabajo). El estrés es la respuesta física emocional, causada por un daño o desequilibrio entre las exigencias percibidas, ante los recursos y capacidades percibidos por un individuo para enfrentar estas exigencias.

Fases del estrés.

Son tres. Fase de alarma, resistencia colapso o agotamiento.

Fase de alarma

Es la percepción del estímulo estresante, el organismo reacciona de manera automática para la respuesta, acción bien sea para luchar o escapar del estímulo estresante. Fisiológicamente se genera una activación del SN con su sintomatología (boca seca, pupilas dilatadas, hiperhidrosis, tensión muscular, taquicardia, taquipnea, tensión arterial se eleva, en síntesis, de

glucosa y de la secreción de adrenalina y noradrenalina). También se presenta una activación psicológica donde aumenta la atención u concentración.

11

Fase de resistencia

Aquí el organismo tiene una respuesta fisiológica de activación máxima para superar la amenaza y llegar a adaptarse, así de esta forma el organismo sobrevive. Esta fase la cual tiene una duración de semanas, meses y años; en lapsos largos se denomina estrés crónico. Lo esperado y adecuado es que el estrés acabe en esta fase y fisiológicamente el organismo regrese a su estado normal.

Fase de colapso o agotamiento

Se produce cuando el estímulo se presenta de forma permanente. El organismo de manera fisiológica agota sus recursos y pierde la capacidad de activación inclusive de adaptación donde comienza a generar enfermedades relacionadas con el estrés las cuales son: falta de concentración, insomnio, fatiga, abatimiento, extenuación, enfermedades inmunológicas, cardiovasculares, endocrinas, metabólicas, gastrointestinales e infartos cardiacos, cerebrales.

Síntomas del estrés.

Mencionado anteriormente en las fases del estrés se ve como se compromete de manera anatómica y su afectación. Se clasifican en tres grupos. Síntomas de comportamiento y emocionales, síntomas intelectuales y síntomas físicos.

Síntomas de comportamiento y emocionales.

Se aprecian cambios en los estados de ánimo, desconfianza, disminución de la iniciativa, inquietud indecisión ser crítico de uno mismo o personas a su alrededor, tendencia a comerse las uñas, llorar, deterioro de la memoria y el uso excesivo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias.

Síntomas intelectuales.

Falta de conciencia de los estímulos externos, concentración, de atención a los detalles, olvido, preocupación, reducción de la creatividad y tendencia a enfocar el pasado en vez del futuro.

Síntomas físicos

Contracciones musculares atípicas, diarrea o estreñimiento, cefalea, dolor de estómago, alteración de la capacidad motriz, comezón del cuero cabelludo, fatiga crónica, ganas de orinar de manera frecuente, indigestión, la ingesta de manera desmedida de alimentos, hiperactividad,

náuseas, insomnio, hiperhidrosis palmar, pérdida e apetito, tics o espasmos, inhibición del deseo sexual y su función, hay un aumento del colesterol y otros lípidos.

12

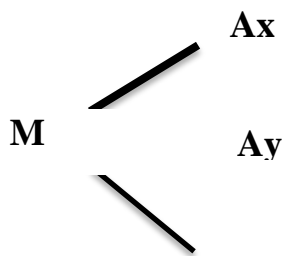
Capítulo 3.

Metodología.

Tipo y diseño de investigación.

En nuestra investigación es de tipo científica, porque se busca la obtención y recopilación de información para ir construyendo una base de conocimiento que gradualmente se va agregando a la información previa existente.

En la investigación se utilizó un diseño transversal ligándose. Dicho diseño es el siguiente.



Donde.

M. es la muestra del estudio

Ax. Es la variable del estrés laboral

Ay. Es la variable de la depresión

R. es la relación que hay entre las variables.

Participantes.

La empresa IKE que tiene participación en 4 países, a nivel nacional en 7 ciudades consta de 6 áreas las cuales son: contabilidad, proveedores, comercial, operaciones, recursos humanos y calidad. se cuenta con practicantes que oscilan entre las edades de 20 a 23 años, abordaremos el área de calidad en la sede de Bogotá en la dirección Cll 93 B 1725 se le aplicara el cuestionario de los niveles de estrés para determinar el grado de depresión a 20 personas trabajadoras del área de calidad, donde ya han estado más de 2 años en la modalidad virtual.

cual trabaja en la empresa. Se informa a los participantes del consentimiento informado a su vez de que es un cuestionario donde los datos personales no serán evidenciados.

Instrumentos de recolección de datos.

Vía WhatsApp nos comunicamos y enviamos la información, para de esta manera validarla a su vez ponernos de acuerdo, consentimiento informado y cuestionario de niveles de estrés. Utilizaremos computadores los cuales serán 5, internet como medio principal, Google forms para la aplicación de cuestionarios vía internet.

Estrategia del análisis de datos.

Tendremos de método de investigación utilizado científico, este siendo un procedimiento que participa de manera general y consta de formular problemas acerca de la realidad y teoría, que ya existen, el anticipar las probables soluciones a estos problemas así mismo verificar con la misma realidad.

Consiste en la recolección de datos ante la población determinada a la cual denominamos muestra. Se prepara en función a las variables con indicadores del trabajo de investigación, se construye el cuestionario, siguiendo una metodología de manera sustentada en: hipótesis, cuerpo de las teorías, los objetivos, indicadores y variables.

Instrumento.

Vamos a utilizar el inventario de depresión de Beck BDI-2, donde la finalidad es obtener información de manera clara y veras, así mismo existirá un formato estandarizado de preguntas, el evaluado reportará sus respuestas. Donde se van a utilizar para nuestras variables.

Consideraciones éticas.

Considerar lo señalado en la Ley 1090 de 2006 y Resolución 8430 del 2003, sobre los derechos de los participantes en investigaciones.

En nuestra investigación tenemos claro la importancia del respeto a la dignidad de cada uno de los participantes, por la vida, su salud, salud mental e integridad física.

El consentimiento informado se aplicará de manera personal e individual y será uno por cada participante.

Se solicita la autorización al área de recursos humanos de la empresa ike para de esta manera estar en constante coordinación con la unidad de bienestar del personal, y así mismo la participación de cada uno de los participantes no influya en sus horas laborales.

Resultados.

Teniendo en cuenta que la salud mental es de gran importancia y hoy en día es una de las preocupaciones más altas, se quiso identificar los niveles de depresión que presentan los teletrabajadores de la empresa Ike asistencia del área de Calidad, ubicada en la sede de la ciudad de Bogotá, esto con el fin de detectar a tiempo alguna desviación que pueda alterar la salud mental del teletrabajador, para así mismo implementar los planes de acción propuestos para mitigar estas posibles alteraciones, por lo anterior, se aplicó la batería de (Inventario de depresión de Beck) la cual tiene como objetivo medir los niveles de depresión en quien es aplicada, esta batería consta de 21 preguntas de tipo (cerrada) que evalúa los aspectos conductuales, físicos y psíquicos en los participantes , esta batería fue aplicada a 20 teletrabajadores de la empresa Ike asistencia del área de Calidad los cuales se dividen en 11 mujeres entre los 24 y 43 años de edad, 9 hombres entre los 22 y los 35 años de edad, para el inventario de Beck se tiene asignado a cada pregunta un valor según la escala y dicho valor sumado nos arrojará el resultado, obteniendo así los niveles de depresión detectados, midiéndolo según la siguiente tabla.

Figura 1.

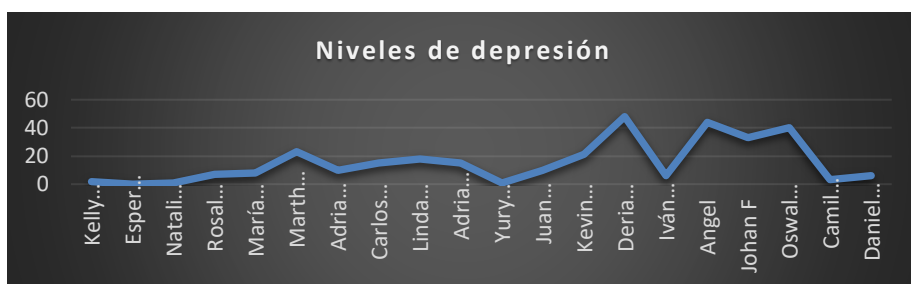
Tabla de medición escala de Beck

Puntuación	Nivel
De 0-9	No Depresión
De 10-16	Depresión leve
Mayor 17-29	Depresión moderada
Mayor 30	Depresión Grave

Nota: La figura muestra la tabla de medición según el nivel de depresión, como resultado del instrumento de Beck.

Figura 2.

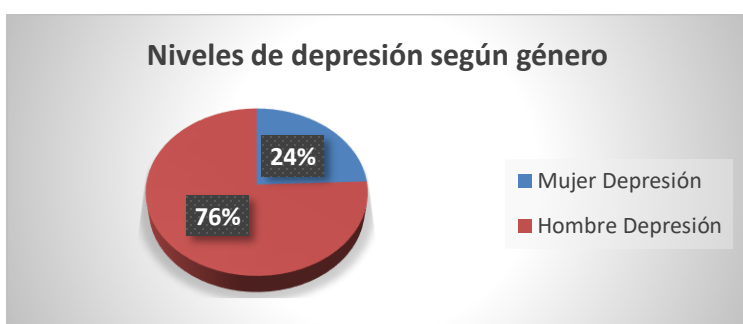
Porcentajes según el nivel de Depresión por cada teletrabajador participante



Nota: La figura muestra según el resultado de las preguntas de los teletrabajadores, que niveles de depresión presenta, según el instrumento de Beck.

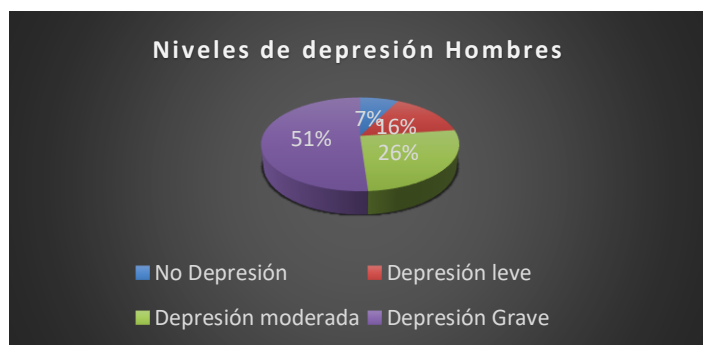
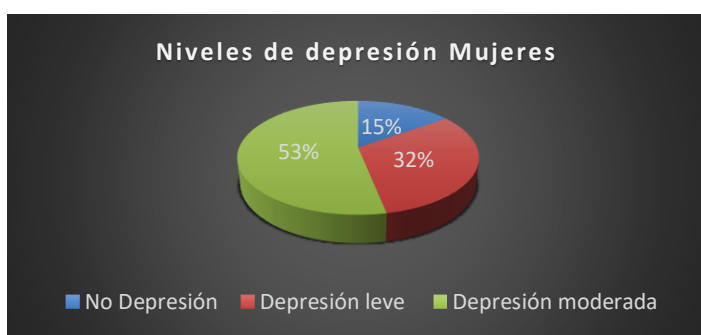
Figura 3.

Niveles de ansiedad según su género(hombre-mujer).



Nota: La figura muestra según el resultado de las preguntas de los teletrabajadores, que niveles de depresión presenta según su género (hombre-mujer).

Figura 4-5.



Nota: Las figuras 4 y 5 muestran los niveles de depresión encontrados según su género (hombre-mujer)

En la gráfica se puede observar que los hombres presentan un nivel de depresión más alto que el de las mujeres, teniendo en cuenta que los hombres ocupan un porcentaje del 76% mientras que las mujeres solo ocupan un 24% según el instrumento aplicado de Beck.

Se puede identificar que la depresión grave se presenta en los hombres con un 51% mientras que en las mujeres esta medición es ausente, sin embargo, encontramos una variable en los datos arrojados para la depresión moderada, dado que para este caso el rango más alto se presenta entre las mujeres con un 53% mientras que en los hombre se identifica con un 26%, la depresión leve también es uno de los ítems que destaca en el rango de las mujeres con un promedio del 32% mientras que en los hombres se presenta en un 16%, solo en unos pocos casos se evidencio el no padecer de este síndrome y es que para las mujeres en un 15% no se presenta y en los hombres un 7%, con esta información podemos denotar que los dos géneros presentan niveles de depresión los cuales se deben tener en cuenta.

A continuación, se asocian las estadísticas de las preguntas que los participantes marcaron con niveles altos de depresión referenciados como (figura 6-figura 7), para tener mejor claridad en cuando a las estadísticas encontradas donde se destaca su estado de ánimo afectado, sensaciones de tensión y presenta dificultad para concentrarse.

Figura 6.

Preguntas que destacan por presentar porcentajes altos.

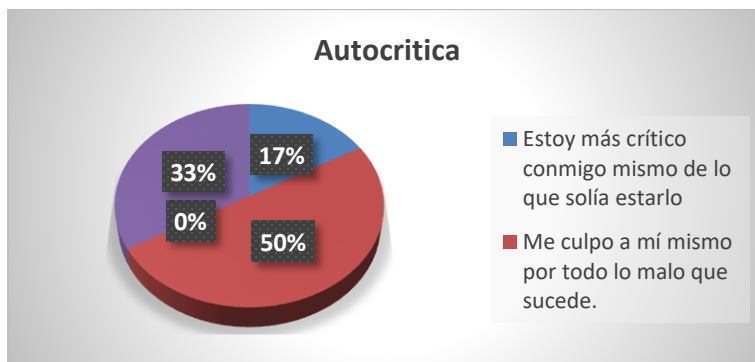
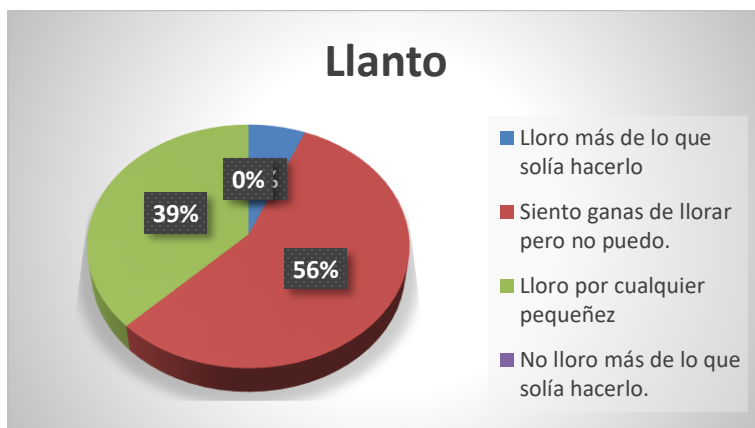


Figura 7.

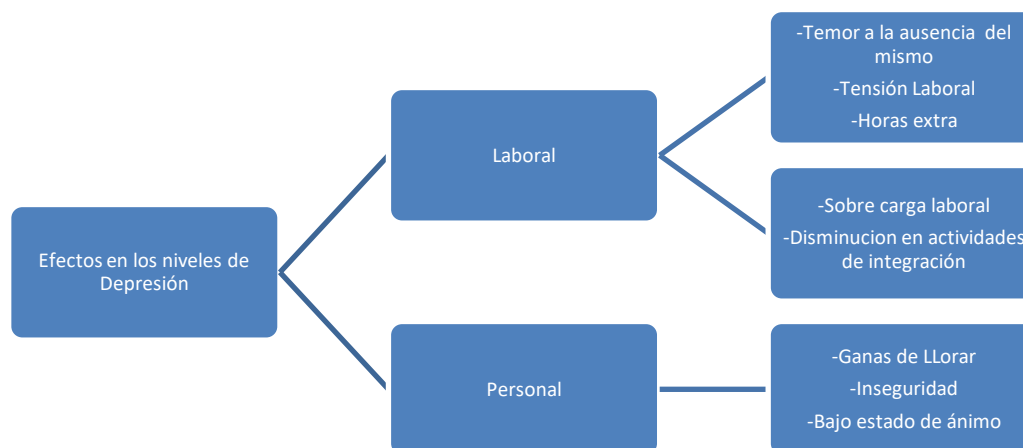


Durante el desarrollo de la aplicación del inventario de Beck, se tuvo la oportunidad de observar un participante quien realizó la batería de manera presencial con el fin de conocer, explorar y analizar el comportamiento que presentaría el entrevistado durante el proceso, la persona fue seleccionada, ya que cumplía con el perfil de ser teletrabajador de la empresa Ike asistencia y de pertenecer al área de analistas de calidad, con el fin de conocer el estado de salud mental en la cual se encontraba el participante, se evidenciaron hallazgos individuales identificando que el participante es profesional, vive con su esposa y sus dos hijos, quien manifestó abiertamente que a raíz del teletrabajo su vida social fuera de su hogar ha disminuido notablemente.

Durante la contestación de las preguntas, y teniendo en cuenta las respuestas a cada una de ellas se pudo denotar que es una persona que se encuentra en un nivel de estrés alto argumentando el entrevistado que aparte de las tareas ejercidas en su trabajo debe ocuparse de las tareas del hogar y la demanda del tiempo de sus hijos, manifestó que a raíz de las situaciones vividas durante el último año, presentó preocupaciones constantes, le cuesta concentrarse y conciliar el sueño, denotando así alteraciones en su estado anímico y alteraciones en sus niveles de depresión, las respuestas se dieron de manera espontánea, el participante se mostró algo tenso pero a la vez amable, sin embargo, no dejaba de revisar su celular, en algunas oportunidades se le notó disperso, finalmente se concluyó la batería.

Figura 8.

Mapa conceptual de los efectos de la depresión.



Nota: La figura muestra según las respuestas obtenidas por el inventario de Beck aplicado, los efectos que tiene los niveles de depresión en la vida laboral y personal de los Teletrabajadores.

Discusión.

Analizando los resultados de la investigación se determina que la depresión si es un común denominador entre los teletrabajadores de la empresa Ike asistencia del área de Calidad, ubicada en la sede de la ciudad de Bogotá, tal como se manifiesta en esta teoría La “Depresión” es un trastorno que ha tenido gran impacto a lo largo de los años y una de las teorías que soportan de manera precisa esta alteración es la teoría que se propone como “Cognitiva de Beck”, la cual está encaminada en tres pilares básicos, el primero hace referencia a la percepción que una persona tiene de sus propios pensamientos, como segundo se entiende que es el significado que le puede dar una persona a esos pensamientos, y como último es la forma en que una persona procesa la información que le viene del medio que le rodea, para esta teoría lo importante es la interpretación que tenga el personaje, frente a los hechos ya que esto tiene una consecuencia importante en lo que siente.

En cambio no se encuentra semejanza con esta teoría entre los teletrabajadores de la empresa Ike asistencia del área de Calidad, “indefensión aprendida” expuesta por Seligman (1975), quien declaró que la depresión se produce cuando la persona no tiene la capacidad de dividir la relación entre su comportamiento y las consecuencias que se dan a partir de este, por lo cual se llegaría a lo que Seligman bautizó como (indefensión aprendida), este término hace énfasis al estado de “pasividad”, así como otros comportamientos a los que se expone la persona cuando no tiene la absoluta conciencia entre lo que hace a través de su conducta y las

consecuencias de ella. Los teletrabajadores se encuentran más estresados y cansados por demasiada carga laboral, lo cual los lleva a sentir una especie de tristeza profunda.

Por consiguiente, si encontramos grandes similitudes con la teoría propuesta por Lewinsohn (1975), Youngren, Lewinsohn, y Grosscup (1979) y Lewinsohn, Muñoz, Youngren y Zeiss (1986), la cual consiste en que la depresión se da por la falta de esfuerzos positivos a la conducta usual de la persona, los refuerzos positivos de una persona según esta teoría consta del número de acontecimientos positivos para la persona, número de hechos positivos, y las habilidades que pueda tener una persona para potencializar las conductas provenientes del entorno. Ya que los teletrabajadores necesitan que constantemente se les esté reconociendo su trabajo su esfuerzo, y se les haga un constante acompañamiento, ya que la soledad y la falta de socialización son los factores que más están afectando la salud mental, y llegando a unos niveles de depresión severa, siendo esto más notorio en los hombres que en las mujeres.

Otro de los problemas encontrados y no menos relevante es el estrés, la cual es una forma de reacción del cuerpo cuando se somete a sobrecargas laborales por las largas jornadas que se dan en el teletrabajo. Uno de los pioneros en las investigaciones acerca del estrés. Hans Selye, este lo define así conjunto coordinado de reacciones ante cualquier forma de estímulo nocivo (se incluyen las amenazas psicológicas) provoca una respuesta corporal no específica ni definida ante cualquier demanda que se le genere al organismo, cuando esta demanda externa excede los recursos disponibles.

Se encuentra también que la depresión y el estrés son los causantes de varios problemas físicos como Contracciones musculares atípicas, diarrea o estreñimiento, cefalea, dolor de estómago, alteración de la capacidad motriz, comezón del cuero cabelludo, fatiga crónica, ganas de orinar de manera frecuente, indigestión, la ingesta de manera desmedida de alimentos, hiperactividad, náuseas, insomnio, hiperhidrosis palmar, pérdida de apetito, tics o espasmos, inhibición del deseo sexual y su función, hay un aumento del colesterol y otros lípidos

Esta investigación resalta el lugar de trabajo como un estímulo que puede ser positivo para el teletrabajador, debido a que puede ofrecer apoyo social, identidad y autoestima y estar cerca a su familia la cual beneficia más a las mujeres que son las que más le dan manejo y presentan síntomas leves de depresión, y por el contrario puede ser contraproducente ya que puede provocar ansiedad, estrés que llevan a una depresión severa, en el caso de los hombres

teletrabajadores del área de calidad de IKE ya que es más difícil separar lo laboral del plano familiar.

20

Conclusiones.

Las entrevistas presentadas con anterioridad permiten concluir en la percepción de la experiencia de los individuos que trabajan desde casa, pudiendo determinar si los trabajadores tienen relación con factores psicosociales que los pudiera llegar a afectar en su salud mental y psicológica. A su vez nos permiten concluir en la percepción de la experiencia de los entrevistados.

Los individuos entrevistados mencionan tener una apreciación que trabajan mas desde que tienen la modalidad homeoffice, por lo cual esto puede convertirse en un factor de riesgo para que pueda llegar a afectar su salud mental de cada individuo, entonces al incrementarse las jornadas laborales y tener altas demandas de trabajo, se puede interferir en los trabajadores, se puede atraer con mayor intensidad el estrés e insomnio por los cambios súbitos en su rutina diaria

No solo están latentes los riesgos psicosociales, si no que algunas de las enfermedades propias de la salud mental. Donde se muestran presentes en los individuos.

El pensar en el homeoffice hace unos años era un imposible que ocurriera en Colombia, previo al suceso de la pandemia, la empresa ha venido implementando esta modalidad, donde se aprecian ventajas y desventajas que puedan llegar a brindar un beneficio versus afectar a los trabajadores en un lapso el cual puede ser mediano o largo plazo.

Posterior a realizar esta investigación destacando que el comienzo de la modalidad homeoffice en las organizaciones va a depender de algunas compañías en a que se implemente, se denota en aquellas organizaciones del rubro tecnológico, versus el resto del mercado como las del rubro automotriz u operacional, de servicio, etc., puesto que este otro tipo de organizaciones implementan esta practica como una forma de competir ante el mercado, siendo una necesidad de negocio y no de beneficio.

Dándole continuidad a nuestra investigación se analizaron algunas características a tener en cuenta al momento de selección de personal y mas si este se va a convertir en un teletrabajador. Y de esta manera se ve como la empresa se enfoca mas en las actividades del trabajador y el cargo a desempeñar.

Entonces así se podrá determinar que la modalidad homeoffice en el ámbito organizacional, se podrá aseverar que el teletrabajo tiene un impacto de manera positiva, en base

a que la mayoría de las empresas y a la cual hacemos la investigación ya mencionada; lo toman beneficioso a los resultados del día a día de la empresa.

21

Limitaciones.

Encontramos algunas limitaciones al realizar la investigación, el muestreo de la población y realización de la misma, para empezar con los inconvenientes relacionados entre trabajo y familia que pueden llegar a verse influenciados a causa de variables no medibles en la misma (como la problemática de las relaciones interpersonales propias del matrimonio), inconvenientes en la conducta infantil, no presentarse un buen estado o bienestar organizacional, deudas en el hogar y personales; colaboración e supervisores del empleado; seguido de esto la encuesta o cuestionario no puede dar una precisión muchas variables dentro de la cultura organizacional o para la situación de los individuos, por lo tanto no se puede indagar a profundidad ante los sentimiento y opiniones de las personas a las cuales se les fue aplicada las encuestas donde estos parámetros serían muy útiles para tener una visión integral en el tema trabajo-familia.

Ahora los resultados de esta investigación son aplicables a los trabajadores que se encontraban en la modalidad virtual o remota, los resultados se pueden generalizar solo alas poblaciones aplicables dentro de las demás sedes tanto a nivel nacional como internacional de la organización.

Se requiere indagar mas y postular mas investigaciones para que se amplie la validez externa de los hallazgos encontrados en la investigación así mismo colaborar en la generalización de estos resultados y es de observar como la cantidad de teletrabajo realizado puede generar daños en la salud mental.

La investigación de estos y otros fenómenos dados en el trabajo con involucración familiar se puede brindar herramientas e información específica tales como el diseño de las propuestas, temas a formalizar generar habilidades de gestión necesarias para fomentar una eficacia organizativa e individual

Recomendaciones.

Considerando que la salud mental es fundamental para el desarrollo en todo ámbito en que el ser humano se desenvuelve centrandó la investigación en el campo laboral, reconociendo

los factores que incrementan la depresión en los trabajadores analistas de calidad de la empresa Ike Asistencia de la ciudad de Bogotá, con base en los resultados obtenidos se consideran las siguientes recomendaciones:

Implementar programas de bienestar para sus colaboradores con acciones que contribuyan a minimizar el riesgo de presentar depresión por el trabajo que ejecute.

Prestar servicio oportuno de orientación psicológica al personal que lo requiera como medio de prevención a futuros trastornos mentales que pueda traer esta clase de trabajo.

Brindar una estabilidad laboral donde el teletrabajador pueda tener una tranquilidad de contar con un trabajo y con una remuneración digna.

Contar con un horario justo donde no afecte la relación laboral del trabajador con la familiar.

Velar por un agradable y digno ambiente de trabajo realizando periódicamente visitas domiciliarias.

Ofrecer una oportuna y adecuada capacitación de cada uno de los equipos, para el adecuado desarrollo y actualización de su trabajo.

Ver anexo de consentimiento informado.


Referencias.

- Asociación Americana de Psiquiatría, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5R), 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.
- Alonso, María Bernardina y Cifre, Eva Teletrabajo y Salud: un nuevo reto para la Psicología. Papeles del Psicólogo. 2002; (83):55-61. [Fecha de Consulta 18 de Mayo de 2022]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808308>
- Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Asociación Americana de Psiquiatría, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5R), 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.

- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Nueva York:Harper & Row.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Nueva York: International Universities Press.
- Carrión, A., & Daniela, M. (2020). *Sintomatologías de estrés, ansiedad y depresión en el teletrabajo ante el COVID-19: el caso de una empresa de turismo en la ciudad de Quito-Ecuador, 2020*.
- Canadian Telework Association (1997). *Advantages and Disadvantages of telework for teleworkers*. Obtenido el 23 de septiembre de 2001 de la World Wide Web: <http://www.ivc.ca/proteleworkers.html>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas Emergentes y Zoonóticas (NCEZID), división de migración y cuarentena global (DGMQ), 2017
- Cifre, Eva, & Alonso, María Bernardina (2002). *Teletrabajo y Salud: un nuevo reto para la Psicología*. *Papeles del Psicólogo*, (83),55-61. [fecha de Consulta 22 de Junio de 2022]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808308>
- Comisión Europea. Dirección General de la Sociedad de la Información (1999). *Informe sobre teletrabajo en Europa. Nuevos métodos de trabajo 1999*. Última versión disponible on-line: <http://www.eto.org.uk>
- Díaz A. *Apuntes metodológicos para la investigación Científica*. Huancayo: Universidad Peruana de Los andes. Pág. 21-96-101
- Feregrino, M. A. (2021). *Flexibilización Laboral, Teletrabajo y Covid-19*. *Revista de la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas (Vol. XXII No. 2)*. <https://eds-p-ebsohost-com.loginbiblio.poligran.edu.co/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=61b0efca-41b7-43fb-b5cc-829aaa00c718%40redis>
- Instituto de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral [ISBL]. (2020) <https://isbl.eu/>
- Lewinsohn, P.M., Duncan, E.M., Stanton, A.K. y Hautzinger, M. (1986). *Age at first onset for nonbipolar depression*. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 378-383.
- Lewinsohn, P.M. y Gotlib, I.H. (1995). *Behavioral theory and treatment of depression*. En E.E. Becker y W.R. Leber (dirs.), *Handbook of depression* (pp. 352-375). Nueva York: Guilford
- Mejía Calle, E. (2021). *PREVALENCIA DE LA DEPRESIÓN Y PROCRASTINACIÓN EN PACIENTES AMBULATORIOS POR EFECTO DEL TELETRABAJO, LIMA 2020*.
- Ministerio de las Tecnologías y las comunicaciones Republica de Colombia. (2008). *Ley 1221 de 2008*.
- Nezu, A.M., Nezu, C.M. y Perri, M.G. (1989). *Problem-solving therapy for depression: Theory, research, and clinical guidelines*. Nueva York: Wiley

- Orozco, J. M. M. “NIVEL DE DEPRESIÓN EN PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD” (ESTUDIO REALIZADO EN LA CÁRCEL DE LA COMISARÍA 42, POLICÍA NACIONAL CIVIL, SAN MARCOS, SM). OMS, 2. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf.
- Ortega, J., & Quispe, D. (2016). Estrés laboral, satisfacción laboral y bienestar psicológico en personal de salud de lamicrored ampliacion paucarpata. Arequipa: universidad nacional de San Agustín de Arequipa.
- Pino R. metodología de la Investigación Científica. Lima: Editorial San Marcos E.I.R.L; Pág. 359
- PerticarÃ, M., & Tejada, M. (2020). Sobre vulnerabilidad y teletrabajo durante la pandemia. *Observatorio EconÃmico*, (144), 4-5.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua espaÑola, 23.ª ed., [versi3n 23.4 en lÃnea]. <https://dle.rae.es> [26/10/2021].
- Rehm, L.P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8, 787-804. Guilford.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman
- Winokur, G. (1997). All roads lead to depression: Clinically homogeneous, etiologically heterogeneous. *Journal of Affective Disorders*, 45, 97-108.

Anexos.

	CONSENTIMIENTO INFORMADO	PROCESO	INVESTIGACION
		CODIGO	DEPRESION
		VERSION	01

1. Consentimiento informado.

INFORMACIÓN Y DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PRÁCTICA II INVESTIGATIVA PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

Título del estudio: PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA

Investigadores:

Carmen Julia Ramírez Rodríguez

Jenny Marcela Bermúdez Torres

Katherine Riveros Salamanca

Laura Ximena Díaz Jaimes

Luz Adriana Ruiz Tique

Objetivo del Plan de Mejora:


A usted se le está invitando a participar en este estudio por ser empleado de la empresa Ike Asistencia El objetivo general de el Plan de Mejora es Medir los niveles de depresión que presentan hoy día los teletrabajadores de la empresa de Ike Asistencia Ubicada en la ciudad de Bogotá, con el fin de que la empresa conozca estas estadísticas y se implementen planes de acción como mejoras en los ambientes físicos, en la implementación de pausas activas obligatorias.

Posibles beneficios

Tal vez usted no obtenga ningún beneficio directo de este estudio, la información obtenida de este trabajo académico podrá beneficiar a esta empresa, debido a que en un futuro podrá tener en cuenta los resultados obtenidos.

Posibles riesgos

Para efectos de este estudio se encuentra categorizado en un plan de mejora sin riesgo ya que en este no se realizará ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio.

	CONSENTIMIENTO INFORMADO	PROCESO	INVESTIGACION
		CODIGO	DEPRESION
		VERSION	01

Participación voluntaria / Retiro del estudio

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Usted puede negarse a seguir participando en este estudio en cualquier momento. Su decisión no afectará en modo alguno la continuidad de este proceso académico.

Declaración de Consentimiento Informado

Fecha: 23/05/2022

Yo Camila Franco identificado con C.C. 52.583.298 manifiesto que he leído las declaraciones y demás información detallada en esta declaración de consentimiento y he sido informado (a) sobre el plan de mejora que están realizando los practicantes de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, denominada “ Factores que incrementan la depresión en los teletrabajadores analistas de calidad en la empresa Ike Asistencia en la ciudad de Bogotá”, y autorizo mi participación en esta, aportando los datos que sean necesarios para el estudio. He sido informado (a) que este plan de mejora no representa ningún riesgo para mi integridad y además dicha información respetará su privacidad; se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Entiendo que las entrevistas, talleres, ejercicios, entre otros, pueden ser grabados en video o en audio o registrados fotográficamente. Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

FIRMA: Emma Bernal

NOMBRE: Emma Bernal

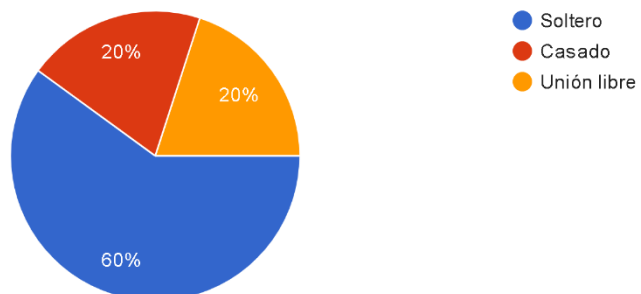
C.C.: 52.583.298

2. Instrumento para medir la Depresión

Graficas por cada respuesta obtenida al inventario de Beck

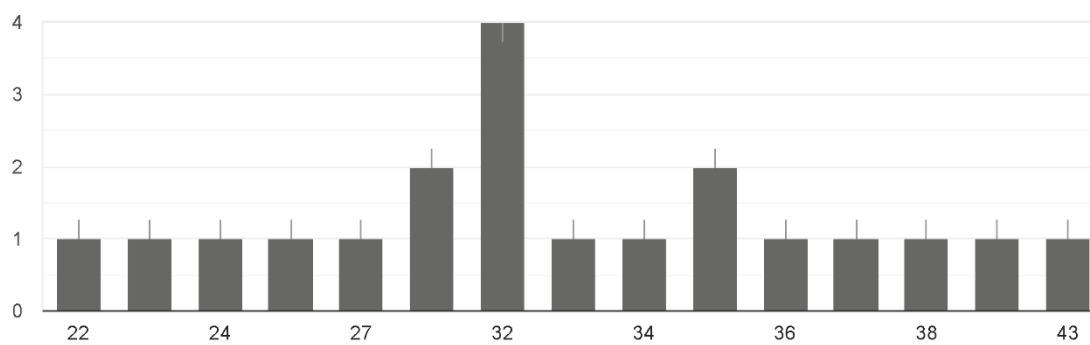
Estado Civil

20 respuestas



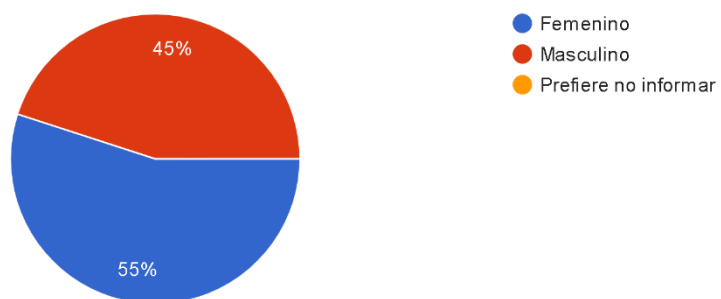
Edad

20 respuestas



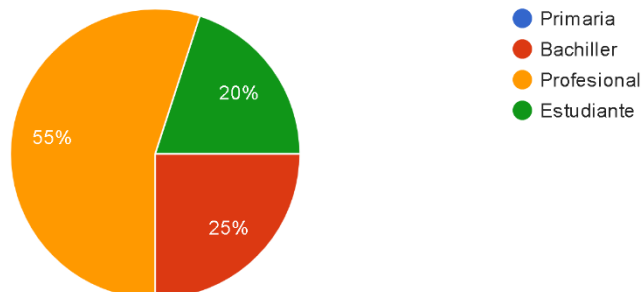
Sexo

20 respuestas



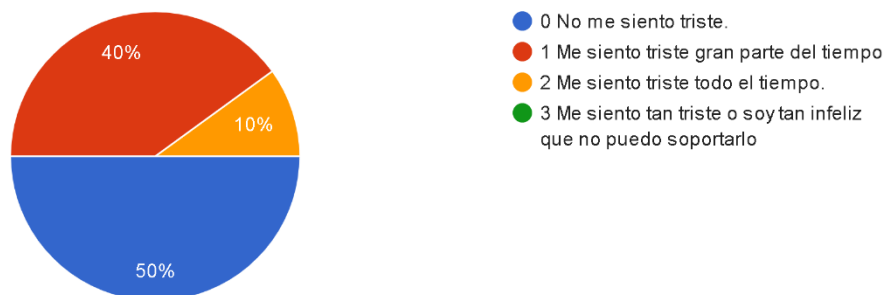
Educación

20 respuestas



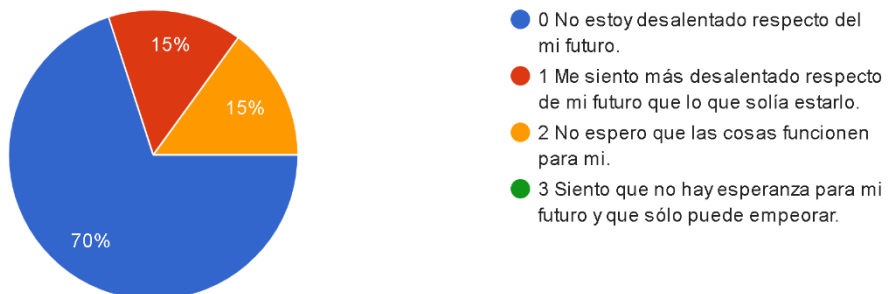
Tristeza

20 respuestas



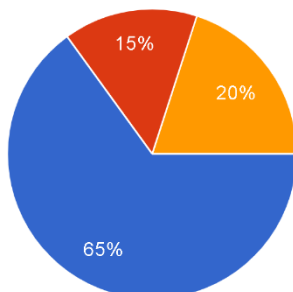
Pesimismo

20 respuestas



Fracaso

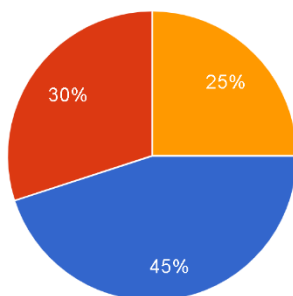
20 respuestas



- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

Pérdida de placer

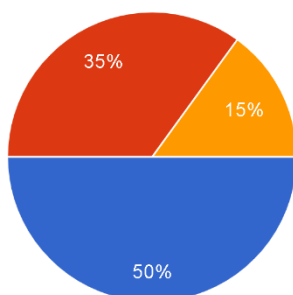
20 respuestas



- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

Sentimientos de Culpa

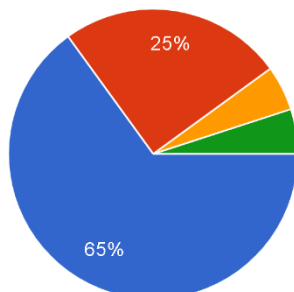
20 respuestas



- 0 No me siento particularmente culpable
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

Sentimientos de Castigo

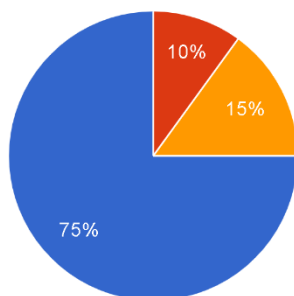
20 respuestas



- 0 No siento que este siendo castigado
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

Disconformidad con uno mismo

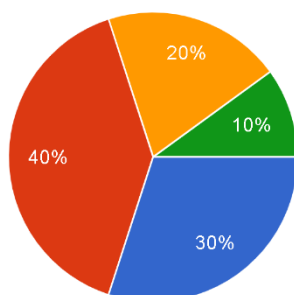
20 respuestas



- 0 Siento acerca de mi lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

Autocrítica

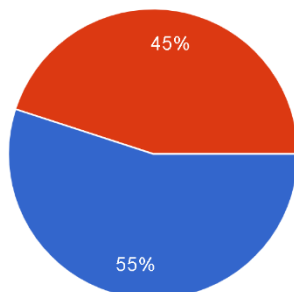
20 respuestas



- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

Pensamientos o Deseos Suicidas

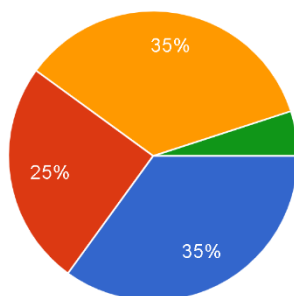
20 respuestas



- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

Llanto

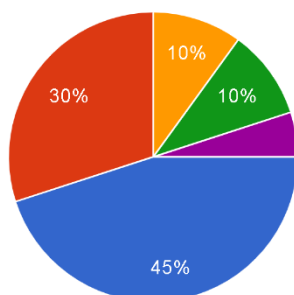
20 respuestas



- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

Agitación

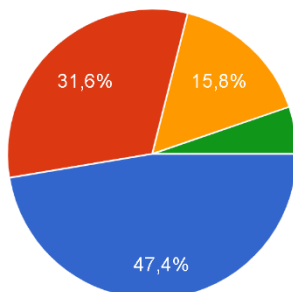
20 respuestas



- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.
- 4 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

Pérdida de Interés

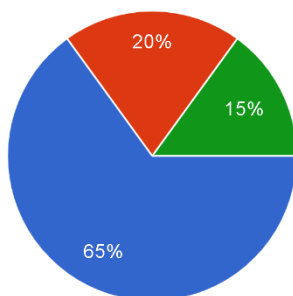
19 respuestas



- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

Indecisión

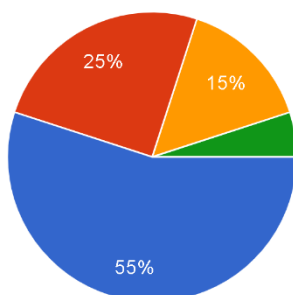
20 respuestas



- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión

Desvalorización

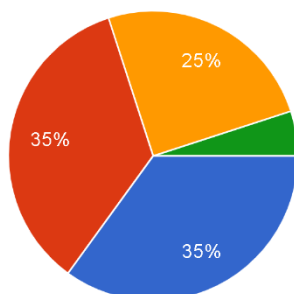
20 respuestas



- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros
- 3 Siento que no valgo nada.

Pérdida de Energía

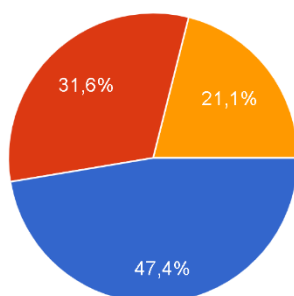
20 respuestas



- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

Cambios en los Hábitos de Sueño

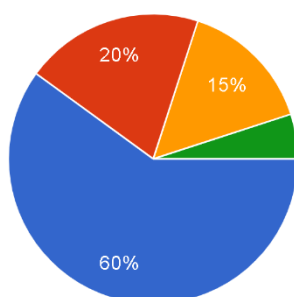
19 respuestas



- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1 Duermo un poco más que lo habitual.
- 2 Duermo mucho más que lo habitual.
- 3 Duermo la mayor parte del día.

Irritabilidad

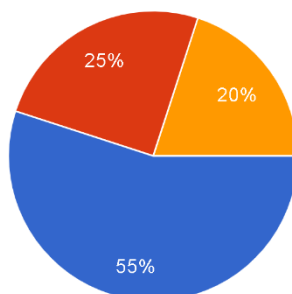
20 respuestas



- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

Cambios en el Apetito

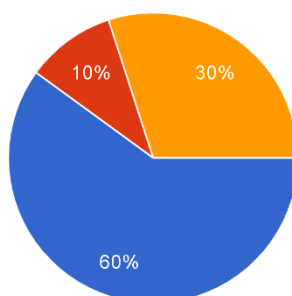
20 respuestas



- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1 Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 2 Mi apetito es mucho menor que antes.
- 3 No tengo apetito en absoluto.

Dificultad de Concentración

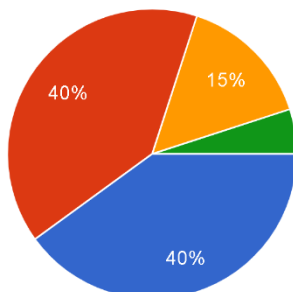
20 respuestas



- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

Cansancio o Fatiga

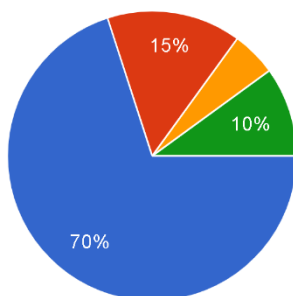
20 respuestas



- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer

Pérdida de Interés en el Sexo

20 respuestas



- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.