



Newsletter
GENTE & TRABAJO



MAYO /
2024

www.oconorconsulting.com



“ Depresión y Ansiedad en las Empresas ”

Guayaquil: 0987290067
Quito: 0987290067


O'CONOR
CONSULTING

Contenido



Artículos.

- **Depresión en el Trabajo:
los síntomas,
impactos y soluciones.**
- **Ansiedad laboral:
cómo abordarla de
forma constructiva.**

Vacantes

- Nuevas / En proceso
- **Responsabilidad Social**
Teléfono amigo



Guayaquil

Av. Jaime Roldós Aguilera, Ciudad
Colón, Parque Empresarial Colón
Edf. Empresarial I, Mezanine
Oficina 08

- comunicaciongye@oconorconsulting.com -

Quito

Av. 6 de Diciembre N34-360 y
Portugal, Edificio Zyra, Piso 12,
Oficina 1201

- comunicacionuio@oconorconsulting.com -



Editorial

En la “fuerza laboral” actualmente existen más riesgos por las condiciones de competitividad y exigencias que imponen las metas y desafíos de las empresas, para salir adelante. Sin embargo, los índices de padecimientos como ansiedad, depresión, estrés, etc., son crecientes en nuestro país.

En consecuencia, es responsabilidad de la Administración implementar mecanismos especialmente preventivos para dichas enfermedades físicas y psicológicas. Así como responsabilidad propia de cada persona mantenerse en salud.

En la presente edición de la Revista “Gente y Trabajo” de Mayo ofrecemos guías sobre estos temas, justamente con el propósito de que se tome acciones preventivas.

Saludos,

José Fernando Mosquera
O´CONOR CONSULTING

ÚNETE A NUESTRO CANAL



O'CONOR
CONSULTING

ACCEDE A OPORTUNIDADES LABORALES DE CRECIMIENTO



33 AÑOS IMPULSANDO TALENTO Y EMPRESAS



RECIBE **ANUNCIOS** DE NUESTROS PROCESOS EN TIEMPO REAL.



REVISTA "**GENTE Y TRABAJO**": TEMAS QUE AGREGAN VALOR A TU PERFIL GERENCIAL.



OPORTUNIDADES PARA EL ÉXITO **PROFESIONAL Y PERSONAL**.



REGISTRO GRATUITO EN NUESTRO **PORTAL PARA VACANTES EJECUTIVAS**.



PIDE EL LINK PARA UNIRTE ENVIANDO UN CORREO O UN WHATSAPP.



jmosquera@oconorconsulting.com



0990335594



Depresión en el Trabajo: los síntomas, impactos y soluciones.

El mundo laboral ha cambiado en los últimos años como consecuencia de la globalización, la economía, el desarrollo tecnológico, automatización, reorganización y reducción de personal, etc.

En este sentido, las exigencias laborales resultantes de este nuevo contexto pueden contribuir al desgaste del cuerpo y mente de sus colaboradores. De hecho, la depresión, la ansiedad y el estrés son afecciones más comunes de lo que imaginamos. Por tanto, es importante en la Empresa mantenerse alerta a sus indicios para tomar medidas preventivas.



¿Qué es la Depresión Laboral?

Para el contexto laboral, se denomina así a la enfermedad caracterizada por cambios de humor del colaborador, llevándolo a un temperamento de indiferencia (o tristeza) persistentes, que desencadenan comportamientos o actitudes de escasa comunicación y poca participación en el ámbito laboral. La depresión puede afectar incluso el desempeño laboral de quien la padece pues va de la mano con la pérdida de motivación y el ausentismo laboral. Se estima que perjudica a más de 350 millones de personas en el mundo.

Los profesionales en esta materia han estudiado la depresión desde hace varios años. Las Leyes de Prevención de Riesgos Laborales lo asumen como una enfermedad que afecta a quien la padece y a su familia. Los SINTOMAS son: Reducción de la productividad, Constantes accidentes o al menos descuidos en el trabajo, es decir problemas de concentración; Cansancio crónico, aislamiento del trabajo en equipo.

CAUSAS MAS COMUNES:

- Un proyecto o trabajo que no consiguen dominar o controlar, que sobrepasa sus capacidades, que viene de no tener compromiso con el trabajo (responsabilidad propia); o, deficientes conocimientos y capacitación por parte de la empresa.
- Falta de reconocimiento en el trabajo (desconcierto) y falta de feedback; falta de promoción y crecimiento; todo esto se relaciona con ausencia de incentivos monetarios y no monetarios.
- También, estar sometido a un ambiente de liderazgo errático (falta de liderazgo de su jefe).
- Impotencia al no poder conseguir los resultados establecidos o los que se impone el empleado a sí mismo. Puede provenir de desorganización de procesos; trabas operacionales y administrativas.
- Condiciones laborales que persisten en constante Estrés en el ámbito de trabajo y la vida personal. (Vale aclarar, el Estrés son derivaciones psicopatológicas de la persona, es decir enfermedades físicas y psicológicas).



cas causadas por los mismos escenarios antes descritos y otros personales: salud, alimentación, entorno familiar, etc.)

- Conflictos laborales, ya sean con los compañeros o con algún superior.

¿Qué hacer con la Depresión Laboral?

Su papel como especialistas en Desarrollo Organizacional y de medicina laboral, debe ser preventivo y remedial.

- Tomar conciencia y sensibilizar a los empleados en temas de Salud Mental. Esta labor eminentemente preventiva resulta indispensable que tenga un alcance a la familia y la comunidad de los colaboradores. Campañas incesantes de capacitación, eventos y comunicación por los diferentes medios posibles; sobre métodos, acciones, actitudes y comportamientos; para crecimiento personal y grupal del trabajo.
- Modificar y minimizar los factores de riesgo que pueden incrementar el ambiente de Estrés. Poner especialmente correctivos a la labor de conducción y liderazgo de los niveles de jefatura y gerencia. Lo mismo a los correctivos a procesos operacionales y flujo de resultados.
- Con todos, acciones concretas para fomentar un clima organizacional de respeto e inclusión; además receptividad de las necesidades de los trabajadores; ser empáticos, escuchar y hacerlos sentir parte importante de la organización. No significa tomar decisiones por sus apreciaciones, sino solo escuchar su feedback.
- Promover la creatividad y participación de todos los empleados. De su lado, los empleados también deben apoyar “decididamente” a prevenir y combatir la Depresión Laboral. Sus responsabilidades –y compromiso– son, entre otras, cuidar de su propia Salud Mental buscando una red de apoyo donde puedan hablar de sus sentimientos y emociones sin tabúes, además de promover un clima laboral donde todos los miembros del equipo se sientan respetados y valorados.

ACUDA A ESPECIALISTAS:

Para tratar la Depresión Laboral existen diferentes enfoques y acercamientos. La única persona que puede dar un diagnóstico y tratamiento adecuados a la depresión es un profesional de la salud mental, por lo que es importante su propio “autodiagnostico para saber si Usted necesita apoyo especializado”:

- Reconocer la depresión: Preguntarse qué factores la pueden estar causando; si se trata de un trastorno depresivo mayor; si está relacionado con el trabajo o hay algún otro factor que la esté causando. Estos cuestionamientos son importantes para poder detectar la depresión tanto en el trabajo como en cualquier otro lugar.
- Buscar asistencia: la depresión no desaparecerá por sí sola. Es importante proveer a sus empleados la ayuda de un profesional con quien puedan establecer una relación y sentirse seguros para hablar. Esto puede ofrecerse a través de un programa de salud, que puede incluir consejeros y terapeutas.
- Seguir el plan de tratamiento del proveedor de cuidado de la salud: después de recurrir a un profesional, es importante seguir el tratamiento y la terapia que se indiquen, además de tomar los medicamentos como sea la instrucción, si es que estos llegan a ser necesarios.
- Planificar el tiempo fuera del trabajo: planificar de manera estratégica días libres y de vacaciones para tener algo que esperar, así como los límites entre el trabajo y el tiempo personal. Estos cambios serán una herramienta útil para combatir la Depresión Laboral, particularmente si el Estrés Laboral y las responsabilidades son los principales causantes de esta.
- Programa descansos cortos: levantarse y caminar, realizar ejercicios de estiramiento o planificar un almuerzo fuera, así como tomarse unos minutos al día para alejarse del área de trabajo pueden mejorar el ánimo y agudizar la concentración.



- Autocuidado: el autocuidado realmente incluye muchos de los consejos anteriores, entre ellos realizar terapias o asistir a sesiones de consejería. Asimismo, incorporar experiencias que se pueden disfrutar y que podrían ayudar a levantar el ánimo. El ejercicio, en particular, aumenta las endorfinas, lo cual también puede contribuir a mejorar el ánimo.

TRES TIPOS DE DEPRESIÓN:

Existen tres tipos de depresión: depresión subclínica, depresión enmascarada o "somatizada" y depresión con síntomas psicóticos.

- La Depresión Subclínica se refiere a aquella que puede pasar inadvertida porque no se detecta la presencia de ánimo deprimido, ni la incapacidad para disfrutar de las cosas, y sí otros síntomas como pesimismo, ansiedad, irritabilidad, apatía, embotamiento afectivo, pérdida de apetito, disminución de peso, alteraciones del sueño, entre otros.
- En la Depresión Enmascarada (somatizada), los síntomas afectivos o emocionales no se expresan espontáneamente, incluso al preguntar por ellos pueden ser negados. En este caso predominan los síntomas somáticos o corporales: dolores inespecíficos, alteraciones gastrointestinales, respiratorias, neurológicas y sensoriales, y genitourinarios.
- Finalmente, la Depresión con Síntomas Psicóticos, se refiere a un episodio depresivo en el que suelen presentarse ideas delirantes o alucinaciones. Las ideas delirantes están en consonancia con el estado de ánimo, e incluyen temas de culpa, ruina o catástrofes inminentes. Esta forma de depresión es especialmente complicada, por lo que ante su sospecha debe buscarse la ayuda profesional de inmediato.



PROTEJASE USTED Y A SUS EMPLEADOS:

- 1.** Como se dijo provea a los colaboradores de un buen ambiente físico para desempeñar sus actividades diarias.
- 2.** Cuente con un departamento (o servicio externo) de salud laboral que implemente programas de asistencia a quienes laboran en la empresa, un área que verdaderamente se ocupe de sus necesidades y brinde apoyo psicológico con estrictas políticas de confidencialidad para que sus empleados se sientan cómodos utilizando el servicio.
- 3.** Fomenta en tu compañía el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar y personal, promoviendo redes de apoyo entre amigos y compañeros de trabajo. Fomente buen estado físico: repercute positivamente en el ritmo cardíaco, la capacidad pulmonar, la circulación sanguínea, la movilidad y la flexibilidad musculoesquelética y otras actividades físicas.
- 4.** Implementa técnicas de relajación psicológica, meditación, yoga, etc.; para combatir las distintas situaciones estresantes que pueden vivir día a día tus trabajadores, mantener la calma y conocer los signos de activación y alerta del organismo, son claves en el manejo de la depresión.
La Depresión Laboral es una enfermedad a la que las empresas deben prestar principal atención para apoyar a los empleados que la padece, pues la salud mental afecta tanto su vida personal tanto como su desempeño profesional.



Ansiedad laboral: cómo abordarla de forma constructiva.

¿Te sientes irritado en la oficina? ¿Te cuesta concentrarte en tu trabajo? ¿No logras tus metas aunque dedicas cada vez más tiempo? ¿Tus preocupaciones laborales te quitan el sueño? Es probable que, igual que el 42% de la población, sufras ansiedad laboral. La buena noticia es que tu sí puedes afrontar y superar la ansiedad laboral por tus propios medios y recuperar así la motivación para ir al trabajo cada mañana.



¿Qué es la ansiedad laboral?

Un error frecuente en torno a la ansiedad laboral es confundirla con el estrés en el trabajo. El estrés por sí mismo no es algo negativo. Es más, el hecho de enfrentarte a un nivel moderado de estrés resulta, incluso, recomendable para mantenerte activo y motivado. De hecho, según la OMS, una correcta salud mental no supone que no haya estrés, sino que equivale a que sepas dar una respuesta adecuada a estas situaciones. Y es que seguro que conoces a profesionales que son capaces de llevar un ritmo de trabajo vertiginoso sin que afecte a su bienestar emocional o físico, mientras que otros se ven superados por mucho menos.

La ansiedad laboral como tal surge en este último caso, es decir, cuando la respuesta a las exigencias o problemas del entorno de trabajo no es la correcta. En este sentido, los trastornos de ansiedad son patologías mentales que generan un estrés emocional y dolor físico en las personas, el cual se prolonga en el tiempo y les afecta hasta el punto de bloquearlas y limitar sus capacidades de acción. Cuando este cuadro sintomatológico está causado por el trabajo, hablamos de ansiedad laboral.

Ahora bien, los motivos que pueden dar lugar a esta patología son muy variados y van a depender de cada persona. De esta manera, habrá trabajadores que puedan sufrir ansiedad laboral por la sobrecarga del trabajo, la alta exigencia de su puesto, la falta de conciliación, la carencia de habilidades para afrontar el

puesto, una mala relación con su superior o algún compañero o por casos de mobbing. Sin embargo, también puede darse por una escasa participación en la toma de decisiones, una mala comunicación interna, una asignación de tareas confusa, una vocación frustrada, un exceso de perfeccionismo o control o, simplemente, por un miedo patológico a cometer errores o no cumplir con las expectativas.

Identificar la Ansiedad:

El primer paso para abordar la ansiedad laboral es saber identificarla. Para ello, debes prestar atención tanto a tu respuesta física y emocional como a los cambios en tus relaciones sociales.

En el plano psicológico, la ansiedad laboral puede provocar inseguridad, dificultad para tomar decisiones, bloqueo, sensación de amenaza o peligro, impulsividad, problemas de concentración, pérdida de memoria, pensamientos negativos infundados, distorsión de la realidad, despersonalización, apatía y desmotivación o alta irritabilidad y angustia.

En cuanto a los síntomas físicos, es habitual que los cuadros de ansiedad laboral vayan acompañados de taquicardia o fuertes palpitaciones, dificultad respiratoria, tensión muscular, opresión en el pecho, alteraciones del sueño, digestiones molestas, cansancio generalizado, desorden alimenticios, sudoración excesiva o escalofríos.



Respecto al impacto social, las personas que sufren esta enfermedad tienden a aislarse, tienen dificultad para expresar sus opiniones, sufren baja autoestima, padecen temor a los conflictos o, por el contrario, suelen motivarlos.

Gestione su Ansiedad:

No obstante, e independientemente de la política de empresa, cada persona tiene en su mano la posibilidad de luchar contra la ansiedad laboral y conseguir gestionarla de forma constructiva para salvaguardar su bienestar físico y emocional en el lugar de trabajo:

- Identifica la causa y busca soluciones (investiga).
- Gestiona tu tiempo. ¿sabías que un empleado medio pierde 31 horas al mes en reuniones ineficaces? ¿Que casi el 40% de los profesionales posterga sus trabajos pendientes de forma habitual? ¿O que cada vez que miras el móvil necesitas 25 minutos para recuperar la concentración en la tarea que estabas haciendo? Por tanto, aprender a planificar, priorizar, focalizar tu esfuerzo en lo importante y saber decir que no te ayudará a ser más eficiente y a alejar la ansiedad laboral.



- Aprende a desconectar. Cuando estás hasta arriba de trabajo, es probable que lo último que se te pase por la cabeza sea dedicar espacio a tu esparcimiento. Sin embargo, desconectar es esencial para optimizar tu rendimiento. Si no le das tregua a tu cerebro, acabará “quemado”, como si de un motor se tratara. Por ello, debes poner límites a tu jornada laboral y dedicar parte de tu tiempo a otras actividades que te satisfagan.
- Descansa. Las investigaciones científicas también han desvelado que un sueño reparador influye en la efectividad de los procesos psicológicos, como la memoria, la inteligencia, la capacidad de atención y la agilidad mental. Al liberar endorfinas, también percibirás sus efectos en tu bienestar psicológico.
- Desarrolla tus capacidades de “gestión emocional”. Esto es: Autoconsciencia (entender lo que sientes y por qué). Autocontrol (saber actuar, “conducirte” a ti mismo y motivarte, seguir tus metas, superar los obstáculos y saber manejar el estrés). Conciencia social (sensibilidad social y empatía). Habilidades sociales (interrelacionarse, comunicarse, colaborar con los demás).

¿CONOCES LA REALIDAD DENTRO DE TU EMPRESA?

DESCUBRE FACTORES OCULTOS QUE INSIDEN EN LA BAJA DEL RENDIMIENTO LABORAL



CONSULTORÍA DE INTELIGENCIA DE NEGOCIOS Y REPORTES PARA TOMAR DECISIONES EN BASE A KPI'S

✓ REVELA las causas concretas sobre «RIESGO Laboral» de tu GENTE y EMPRESA. TOMA DECISIONES REALES para el impacto y gestión de:

- ✓ -Ventas, costos, marketing, finanzas, inventarios, producción, logística.
- ✓ -Rotación de personal, salud ocupacional, ausentismo, clima laboral, desempeño.
- ✓ -Análisis de horas extra, redes sociales y más...

✓ LLEVA A TU CAPITAL HUMANO Y ORGANIZACIÓN AL SIGUIENTE NIVEL.

CONTÁCTANOS HOY MISMO PARA UNA CONSULTA GRATUITA Y DEMO

✉ jmosquera@oconorconsulting.com

☎ 0990335594

CIERRE EL CICLO DE SUS EX-COLABORADORES CON ÉXITO



OUTPLACEMENT PARA EMPRESAS



Logramos que la persona (ex-colaborador) supere el impacto emocional e implemente un plan efectivo de REINSERCIÓN LABORAL.



Demuestre en la práctica su Responsabilidad Social Empresarial con sus ejecutivos desvinculados.

[CLIC AQUI PARA UNA CONSULTA GRATUITA](#)



jmosquera@oconorconsulting.com



0990335594

Nuevas Vacantes #OfertaLabora

Selección de:	Jefe Legal
Datos de la empresa:	Empresa de soluciones de crédito automotriz
Búsqueda realizada en:	Quito
Vacante para:	QUITO
Consultor responsable:	accuzco@oconorconsulting.com
	seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Gerente de producto Junior
Datos de la empresa:	Importante empresa Farmacéutica
Búsqueda realizada en:	Quito
Vacante para:	QUITO
Consultor responsable:	kpino@oconorconsulting.com
	seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Gerente de Operaciones
Datos de la empresa:	Importante Hotel de gran trayectoria y prestigio
Búsqueda realizada en:	Quito
Vacante para:	QUITO
Consultor responsable:	acuzco@oconorconsulting.com
	seleccion@oconorconsulting.com

Selección de:	Jefe Comercial Regional Sierra
Datos de la empresa:	Importante empresa de fabricación de empaques Flexibles y productos para el descanso.
Búsqueda realizada en:	Quito
Vacante para:	QUITO
Consultor responsable:	kpino@oconorconsulting.com



 **Teléfono Amigo** es una fundación de 35 años que brinda ayuda emocional gratuita telefónicamente.

- Servicio de emergencia y crisis emocional de todo tipo.

- Gratuito, anónimo y confidencial.



09:00h a 13:00h
15:00h a 23:00h

Contáctos



2096030 / 2906060



CLARO 0985752931 / MOVIE 0995278202 / CNT 0961476875

<http://>

<https://sites.google.com/view/telefonoamigo/inicio>





Programas Abiertos:

Financiación de Vivienda Verde
Mayo 20, 2024

MBA Connect: Speed Networking con
estudiantes de MBA Online

*Publicidad no oficial, sólo para fines informativos

Más información en:
www.incae.edu/es

SUMA A TU EQUIPO EL MEJOR TALENTO

SELECCIÓN DE EJECUTIVOS



SERVICIO DE SELECCIÓN DE EJECUTIVOS Y CAZATALENTOS

 Atraiga **PROFESIONALES APTOS** para la competitividad de su Empresa en el Mercado y el **FORTALECIMIENTO** de sus valores Organizacionales.

 Metodología: **Búsqueda Inteligente de Talentos - BIT**
ASEGURE LÍDERES para su organización, que garanticen experiencia, innovación, y alto rendimiento.

[CLIC AQUI PARA UNA CONSULTA GRATUITA](#)

 jmmosquera@oconorconsulting.com

 0990335594

BÚSQUEDA INTELIGENTE DE TALENTOS



Guayaquil:

Av. Jaime Roldós Aguilera, Ciudad Colón
Parque Empresarial Colón,
Edificio Empresarial I - Mezanine, Oficina 08
Teléfono: 0987801699

Quito:

Av. 6 de Diciembre N34-360 y Portugal,
Edificio Zyra, Piso 12, Ofi. 1201
Teléfono: 0987290067

ESTUDIOS INTERNOS

**OUTPLACEMENT
E INTERNSHIP**

**CONSULTORÍA PARA
EL LARGO PLAZO**

**ENCUESTAS
DE MERCADO**

CAPACITACIÓN

**DESARROLLO DEL
TALENTO HUMANO**

