



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Instruccional Herramienta de Tamizaje



Programa de Prevención
y Manejo de la Ansiedad
y la Depresión



Positivamente 
más 



Positiva Prevención



Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MÁS

Instruccional Herramienta Tamizaje
Programa de Prevención y Manejo de la Ansiedad y la Depresión

José Luis Correa López
Presidente

Carlos Iván Heredia Ferreira
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Dirección Técnica
Luana Betsy Polo Cortés
Ps. Profesional Especializada
Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

Colaboración Técnica
Equipo Experto
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Corrector de estilo
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Revisión Diseño y Diagramación
Elvia Yolima Guzmán
Andrés Gallón Restrepo

Diseño Portada y Diagramación
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Derechos Reservados Positiva noviembre 2023

Para citar esta publicación: (2023). “Instruccional Herramienta Tamizaje-Programa de Prevención y Manejo de la Ansiedad y la Depresión”. Positiva Compañía de Seguros S.A. “https://psicobox.positiva.gov.co/instruccional-programa-de-prevencion-manejo-de-la-ansiedad-y-la-depresion_priv”

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.
Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización.
Se prohíbe la venta de este material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.

CONTENIDO

Nombre de la prueba	5
Ubicación	6
A quien se dirige el instrumento	6
Ficha Técnica	6
Variables que evalúa	6
Objetivos del Instrumento	7
Estructura del Instrumento	8
Dashboard del Instrumento	8
Reporte general y resultados	9
Perfil de quien realiza el proceso en la empresa	11
Procedimiento para la aplicación por parte de la empresa	11
Procedimiento para el acceso de los(as) empleados (as) y visualización de resultados	12
Referencias	14
Agradecimiento	15
Anexos	16

Nombre de la prueba

Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG) adaptada al español por Lobos, M. y Gutiérrez, J. (2020). (Ver Anexo 1)

Antecedentes y autoría

La Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg es un instrumento de evaluación psicológica utilizado para detectar síntomas de ansiedad y depresión. Fue desarrollada por David Goldberg y otros colaboradores (1980), basándose en un análisis detallado de los síntomas psiquiátricos comunes en entornos de atención primaria. Este instrumento se destaca por su estructura que permite distinguir entre síntomas de ansiedad y depresión, identificando dos dimensiones correlacionadas que subyacen a estos trastornos. Adicionalmente se toma como base la versión adaptada al español por Lobos, M. y Gutiérrez, J. (2020) quienes otorgaron autorización para su libre uso en el marco de los objetivos de este programa.

La escala incluye una serie de ítems que reflejan síntomas tanto de ansiedad como de depresión, y se ha utilizado en diversas investigaciones para evaluar la prevalencia y la naturaleza de estos trastornos en distintos contextos y poblaciones. A lo largo del tiempo, la Escala de Goldberg ha demostrado ser un método breve, válido y aceptable para detectar niveles elevados de ansiedad y depresión, especialmente en personas mayores.

Su uso se ha extendido en diferentes campos, incluyendo estudios epidemiológicos, investigación clínica, y evaluaciones en entornos de atención primaria. La escala es particularmente útil para identificar casos de trastornos de ansiedad y depresión en poblaciones donde se requiere un método de evaluación rápido y efectivo. Además, ha sido una herramienta valiosa para la investigación en salud mental, en distintos grupos demográficos.

Ubicación

https://psicobox.positiva.gov.co/encuesta/ansiedad_depresion

A quien se dirige el instrumento

Todos los empleados que deseen participar sin importar el tiempo de antigüedad que tengan en la organización.

Ficha Técnica

Modo de aplicación	Virtual ingresando a través del correo electrónico.
Tamaño muestral	aplicar el instrumento a un mínimo del 40% de los(as) empleados(as).
Tiempo de aplicación	10 minutos
Número de ítems	18
Indicador de confiabilidad	Alfa de Cronbach 0,82 (Ansiedad) y 0,78 (Depresión)
Tipo de ítem:	dicotómicos con opción de respuesta "Sí" o "No".

Variables que evalúa

La Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg, (Goldberg, et. Al, 1980) se diseñó específicamente para identificar y medir los síntomas de ansiedad y depresión en contextos de atención médica, especialmente en la atención primaria. Esta herramienta, que las personas pueden utilizar para autoevaluarse, busca detectar la presencia y la gravedad de estos trastornos. La herramienta se centra en identificar los signos habituales y

las manifestaciones clínicas de la ansiedad y la depresión. En cuanto a su enfoque evaluativo, la escala abarca un amplio espectro de síntomas. Para la ansiedad, se centra en aspectos relacionados con el nerviosismo, la tensión, la preocupación excesiva, el miedo, y dificultades en la concentración, junto con síntomas físicos como palpitaciones y sudoración. En lo que respecta a la depresión, indaga sobre la tristeza persistente, la pérdida de interés o placer en actividades cotidianas, baja autoestima, alteraciones en el sueño y del apetito, fatiga y problemas de concentración.

Esta detallada evaluación permite a los profesionales obtener una visión integral de la condición emocional de la persona, facilitando así una intervención adecuada (Monterrosa. Et al, 2020).

Objetivos del Instrumento

- Identificar los niveles de ansiedad y depresión que se presentan a nivel organizacional para priorizar las acciones de intervención a implementar en la organización.
- Evaluar el impacto de los programas o acciones de intervención a través de seguimiento de los síntomas de ansiedad y depresión a lo largo del tiempo.

- Ofrecer al empleado un resultado cualitativo individual y confidencial en relación con su estado emocional empleando un lenguaje sencillo y cuidadoso, que además sugiera algunas acciones a seguir.

Estructura del instrumento

La prueba se encuentra conformada por dos dimensiones: ansiedad y depresión. Cada una de las cuales es evaluada por 9 ítems para un total de 18 ítems.

Dashboard del Instrumento

Al ingresar al link del PSICOBBOX para dar respuesta al cuestionario, el trabajador encontrará la siguiente ventana que le permitirá diligenciar la herramienta:



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Evaluación ansiedad depresión

A continuación encontrará una algunas afirmaciones que describen una serie de estados emocionales. Lea cada pregunta y seleccione la frecuencia con la que le suelen suceder cada uno de estos aspectos, teniendo en cuenta cómo se ha sentido en las últimas tres semanas incluyendo el día de hoy.

Me siento tenso(a) o nervioso(a).

Suelo sentirme tranquilo(a) y relajado(a).

Reporte General y Resultados

Los resultados consolidados para la organización se visualizarán de la siguiente forma:

Resultado Global del Instrumento



De igual forma se podrá obtener un consolidado global por categoría y consolidado demográfico que permitan generar un análisis de tendencias por grupos poblacionales.

La prueba permitirá obtener una puntuación estándar entre 10 y 100, que indicará el nivel global de riesgo que presentan los trabajadores de la siguiente forma:

Nivel	Puntuación
Mínimo	10-30
Leve	31-49
Moderado	50-74
Alto	75-100

Dónde cada nivel se interpretaría de siguiente forma:

Mínimo: Presenta un nivel mínimo de altibajos emocionales que no representan una alerta. Se encuentran dentro de la normalidad y no generarían un impacto en el bienestar emocional y desempeño laboral de los colaboradores.

Leve: Presenta una leve afectación del estado emocional que requiere un seguimiento y acciones de prevención que ofrezcan herramientas para la gestión de las emociones de los colaboradores.

Moderado: Presenta una afectación del estado emocional que debe ser considerada, pues presenta cierta sintomatología asociada a depresión y/o ansiedad que requiere ser intervenida para prevenir un mayor impacto en la salud mental de los colaboradores.

Alto: Presenta una gran afectación del estado emocional de los colaboradores, quienes actualmente experimentan variedad de síntomas relacionados con ansiedad y depresión. Es prioritario realizar una intervención para favorecer la salud mental de los trabajadores.

Adicionalmente, el informe de resultados presentará de forma independiente la puntuación 10 a 100 de cada una de las dimensiones para identificar con mayor precisión la presencia de sintomatología asociada con depresión o con ansiedad.

Perfil de quien realiza el proceso en la empresa

Persona a cargo del SG-SST, área de recursos humanos o profesional asignado para la identificación e intervención del riesgo psicosocial.

Procedimiento para la aplicación por parte de la empresa

- Descargar la plantilla de Excel del Psicobox, diligenciando todos los datos solicitados en esta plantilla.
- Cargar la plantilla en PsicoBox
- Coordinar el agendamiento para la aplicación del cuestionario, preferiblemente en las instalaciones de la empresa.



- Culminar el diligenciamiento del cuestionario en su totalidad una vez sea iniciado.
- La empresa a través del PSICOBBOX podrá monitorear el desarrollo de las encuestas que se encuentran activas y en proceso de diligenciamiento por parte de sus trabajadores.

Procedimiento para el acceso de los empleados y visualización de resultados

- Recepción del enlace de diligenciamiento.
- Ingresar el usuario (correo electrónico en minúscula) y clave (número de documento sin espacios ni comas).
- Aceptación de la evaluación a través del consentimiento informado.
- Diligenciar el cuestionario.
- Obtención del resultado individual

Una vez el empleado finalice el diligenciamiento de la prueba visualizará de forma automática un resultado confidencial de tipo cualitativo que con un lenguaje sencillo y cuidadoso le indicará aspectos para tener en cuenta.

A continuación, se presenta el resultado para el empleado de acuerdo con su nivel obtenido. El nivel no es visible, solamente el texto descriptivo:

Mínimo: Gracias por completar este cuestionario. Tus respuestas indican que te encuentras en un buen estado emocional. Continúa cuidando de ti mismo, disfrutando de tus actividades favoritas y manteniendo relaciones positivas. Siempre es bueno recordar que cuidar tu bienestar emocional es parte esencial de una vida saludable.

Leve: Gracias por el tiempo dedicado a completar este cuestionario. Tus respuestas sugieren que puedes tener algunos momentos difíciles, aunque en general te mantienes bien. Es importante prestar atención a estos sentimientos y cuidar de tu bienestar. Actividades como un buen descanso, ejercitarte o conversar con amigos pueden ser muy útiles. Si estos momentos difíciles se hacen más frecuentes, considera buscar consejos o apoyo para mantener tu bienestar.

Moderado: Gracias por completar este cuestionario. Tus respuestas sugieren que podrías estar experimentando algunos días difíciles o retos emocionales. Esto nos suele pasar y es un buen momento para reflexionar sobre tu autocuidado. Actividades como pasar tiempo en la naturaleza, practicar ejercicio, disfrutar de tus hobbies o charlar con allegados puede ser muy beneficioso. Si sientes que estos estados de ánimo interfieren en tu rutina puede ser útil conversar con un profesional que te brinde orientación y apoyo.

Alto: Gracias por dedicar tiempo a completar este cuestionario. Tus respuestas indican que puedes estar atravesando un período especialmente desafiante. Queremos recordarte que es completamente válido buscar apoyo en estos momentos. Pequeños cambios en tu día a día como establecer una rutina saludable, practicar la relajación y cuidar tu alimentación, pueden ser un buen comienzo. Si sientes que estos retos son abrumadores, conversar con un profesional de la salud puede ser un paso valioso. Pedir ayuda es una muestra de fortaleza y un paso importante hacia el bienestar.

Referencias

Goldberg D, Bridges K, Duncan-innes P, Grayson D. (1988) Detecting anxiety and depression in general medical settings. *Br Med J*. 97: 897-9.

Monterrosa, A. Ordosgoitia, E., Beltrán, T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. *MedUnab*: 23 (3), 372-388

Agradecimiento

Positiva ARL Compañía de Seguros agradece el interés y compromiso para llevar a cabo la aplicación de esta herramienta en su organización en pro de la salud y bienestar de sus empleados. La colaboración ha sido fundamental y será clave para implementar medidas efectivas que beneficien el bienestar de cada uno de los trabajadores en las empresas afiliadas. Gracias por formar parte de este importante paso hacia un entorno laboral más positivo y seguro para todos.

Anexos

Anexo 1. Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG)

A continuación encontrará una serie de preguntas (basadas en la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg), las cuales se relacionan con la presencia de algunos síntomas.

Por favor, reflexione sobre si durante las últimas dos semanas ha experimentado estos síntomas y seleccione la opción “Sí” o “No”, según corresponda.

Tenga en cuenta que sus respuestas y resultados son confidenciales, ya que se busca tener un panorama global de la salud de los(as) trabajadores(as) y de esta forma incorporar acciones que favorezcan el bienestar y la salud mental de los(as) colaboradores(as).

PREGUNTAS	SI	NO
1. ¿Se ha sentido muy inquieto(a), nervioso(a) o en tensión?		
2. ¿Ha estado muy preocupado(a) por algo?		
3. ¿Se ha sentido muy irritable?		
4. ¿Ha tenido dificultad para relajarse?		
5. ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?		
6. ¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?		
7. ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea?		
8. ¿Ha estado preocupado(a) por su salud?		
9. ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido(a)?		
10. ¿Se ha sentido con poca energía?		
11. ¿Ha perdido el interés por las cosas?		
12. ¿Ha perdido la confianza en sí mismo(a)?		
13. ¿Se ha sentido usted desesperanzado(a), sin esperanzas?		
14. ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?		
15. ¿Ha perdido peso (a causa de su falta de apetito)?		
16. ¿Se ha estado despertando demasiado temprano?		
17. ¿Se ha sentido usted enlentecido(a)?		
18. ¿Cree usted que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas?		

Instruccional Herramienta de Tamizaje



**Programa de Prevención
y Manejo de la Ansiedad
y la Depresión**

Positivamente⁺
más⁺