



# UDS

## Mi Universidad

TIPO DE ACTIVIDAD:

Ensayo

NOMBRE DEL ALUMNO: Wilber Ivan López Pérez

Temas: La depresión en el mundo laboral

PARCIAL I: Investigación en Psicología

Catedrático: Jesús Alberto Castillo Trejo

LICENCIATURA: Psicología

GRADO: 3°

## LA DEPRESIÓN EN EL MUNDO LABORAL

En México, el 25% de la población trabaja más de 48 horas por semana, lo que la ley estipula como máximo para dedicar a sus jornadas laborales. De ellos el 12% utiliza de 49 a 56 horas a sus empleos, es decir, lo equivalente a trabajar durante siete días de la semana hasta ocho horas. El 13% en el país emplea incluso más tiempo a sus puestos de trabajo, lo que equivaldría a laborar más de ocho horas de la jornada diurna y las siete que se señalan como máximas durante las jornadas nocturnas y mixtas, de acuerdo con los datos del INEGI sobre el cuarto trimestre de 2024 (INEGI, 2025, p. 8).

Gran parte de la población inicia su jornada laboral antes de que siquiera el sol se asome y un sector considerable la termina cuando la luna y las estrellas empiezan a adornar la noche. Cerca del 44% de los trabajadores sufre de una sobrecarga laboral y jornadas excesivamente prolongadas en nuestro país (Hernández, 2025).

Esto no solo atenta contra la integridad física de las personas, sino que también pone en riesgo la estabilidad emocional de las mismas, dando paso a diversos problemas de carácter mental como lo es la depresión, un trastorno que no solo afecta al individuo con una rezaga emocional, la depresión también se presenta con una serie de síntomas físicos que afecta directamente nuestra calidad de vida y nuestro rendimiento en el ámbito laboral.

Este ensayo tiene como propósito explorar como un ambiente laboral hostil, apático o con largas jornadas laborales nos pueden llevar a un deterioro físico – mental y en contraste a eso crear conciencia de como pequeñas acciones de compañerismo pueden reducir el impacto de este mal

## ¿POR QUÉ EL AMBIENTE LABORAL ES TAN IMPORTANTE?

Si bien es cierto que no todo problema con la depresión es originado directamente en el ambiente en el que nos desarrollamos como trabajadores, si puede tener un impacto tanto negativo como positivo. En nuestra actualidad todavía existen espacios de trabajo en donde el acoso, el abuso de poder y la desigualdad son las vivencias diarias de muchas personas (sin distinción de género) generando así tensión y hostilidad, haciendo que ir a trabajar sea una lucha intensa constante de elegir entre la canasta básica o la tranquilidad emocional y la gran mayoría de personas por lógica elige seguir asistiendo a ese trabajo tóxico, dejando así de lado su integridad emocional y claro, las personas no hacen esto por placer, muchas de ellas no tienen más opciones o su margen para migrar a otro trabajo es muy limitado debido a diversos factores.

Tristemente las personas que llevan este tipo de dinámicas laborales son mucho más propensas a desarrollar depresión que el resto de la población, ya que están sometidas a largas jornadas laborales y muchas veces efectúan horas extras sin remuneración, lo cual resulta desgastante. Esto comienza a provocar una desconexión y confusión con su vida personal, el individuo comenzará a experimentar agotamiento emocional y físico, desencadenando una serie de síntomas físicos y cambios en el dialogo interno.

Las personas con depresión comienzan a ver la vida de manera distinta, la falta de motivación y la fatiga emocional se hacen presentes en su día a día y esto no se limita únicamente a su vida personal sino que se traslada en cada área de su vida, su bajo rendimiento dentro de su lugar de trabajo comienza a ser más evidente, las personas se sienten cada vez más fuera de sí, se sienten incapaces de hacer las actividades que normalmente realizaban sin dificultad alguna y esto a su vez potencializa el sentimiento de inutilidad, sintiéndose un carga para la sociedad. A medida que la depresión avanza en la vida de quien lo

padece, también se puede notar un cambio en el dialogo interno apareciendo pensamientos cada vez más fatalistas y radicales (pensamientos suicidas).

Algo alarmante es que en nuestro país para que una persona sea diagnosticada con depresión se pueden tardar de entre 2 a 15 años (Redacción Saludiarario, 2020). debido a los estigmas sociales que todavía persisten en nuestra sociedad, lo cual empeora aún más el problema.

¿Cómo saber si alguien en mi trabajo tiene depresión?

Es importante entender que la depresión es un trastorno bastante complejo y que los síntomas pueden variar de persona a persona, pero la lista que te presentaremos a continuación suele ser muy precisa a la hora identificar los síntomas más comunes de dicho trastorno.

### Sintomatología De La Depresión

Según el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición, pp. 160–161)

Síntomas a nivel psicológico:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días (tristeza, vacío, desesperanza).
- Disminución marcada del interés o placer en casi todas las actividades (anhedonia).

- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva o inapropiada (que pueden ser delirantes).
- Disminución de la capacidad para pensar, concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte, ideación suicida, intento de suicidio o un plan específico.

#### Síntomas a nivel físico:

- Cambios significativos en el peso sin hacer dieta, o cambios en el apetito (aumento o pérdida).
- Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
- Agitación o enlentecimiento psicomotor observables por otros (no solo sensación subjetiva).
- Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.

¿Qué se debe hacer?

Aunque no existe un instructivo que indique como se debe actuar frente a la depresión, es esencial tratar con un profesional en primeras instancias, pero también algo tan simple como escuchar a alguien puede hacer la diferencia.

La empatía es la experiencia que nos permite comprender la vida de otra persona, no solo intelectualmente, sino también emocionalmente (Stein, 1917, p. 6)

Dar acompañamiento. No siempre se puede tener la respuesta o la solución de todo, pero es vital hacer sentir que estas personas no están solas. Las pequeñas acciones hechas desde la bondad hacen grandes diferencias.

La depresión es un tema sumamente complejo y cabe resaltar que no hay un ambiente específico en el que se desarrolle, las causas pueden ser diversas y tampoco hay una cura, pero no todo está perdido y siempre se pueden hacer pequeñas acciones que, aunque simples tendrán un gran impacto en la vida de los demás. Siempre desde la empatía y el respeto.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo, afectando a más de 300 millones de personas. Esta condición no solo impacta la salud individual, sino que también tiene consecuencias significativas en el ámbito laboral, con una pérdida estimada de 12 000 millones de días de trabajo al año debido a la depresión y la ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Estamos frente a un hecho sin precedentes que afecta a gran parte de la población mundial y es importante ser conscientes del momento tan crítico en el que nos encontramos como sociedad, momentos en los que la amabilidad y la empatía deben sobresalir para contrarrestar una problemática que aqueja a tantas personas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.; V. M. Villar, trad.). Editorial Médica Panamericana. (Obra original publicada en 2013).

Hernández, G. (2025, febrero 11). Insatisfacción laboral, realidad que alcanza al 44% de los trabajadores en México. El Economista.

<https://www.eleconomista.com.mx/capital-humano/insatisfaccion-laboral-realidad-alcanza-44-trabajadores-mexico-20250211-745764.html>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2025). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), cuarto trimestre de 2024.

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/enoe/enoe2025\\_02.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/enoe/enoe2025_02.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2017, marzo 30). Depresión: hablemos, dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad.

<https://www.paho.org/es/noticias/30-3-2017-depresion-hablemos-dice-oms-mientras-depresion-encabeza-lista-causas-enfermedad>

Redacción Saludario. (2020, enero 13). Hacer un diagnóstico correcto de pacientes con depresión puede tardar hasta 15 años. Saludario.

<https://www.saludiarario.com/hacer-un-diagnostico-correcto-de-pacientes-con-depresion-puede-tardar-hasta-15-anos/>

Stein, E. (1917). On the Problem of Empathy (W. Stein, Trad.). ICS Publications.