



INSTRUCCIONAL
**Herramienta de
tamizaje**

*Escala de Ansiedad y Depresión
de Goldberg (EADG)*

Nivel de Afectación Emocional

Positivamente
más

TABLA DE CONTENIDO

Nombre de la prueba	2
Antecedentes y autorización	2
Ubicación:	2
Ficha técnica:	2
Variables que evalúa:	3
Objetivos del instrumento:	3
Estructura del instrumento:	3
Dashboard del instrumento:	3
Reporte general y resultados:	4
Perfil de quien realiza el proceso en la empresa:	5
Procedimiento para la aplicación por parte de la empresa:	5
Procedimiento para el acceso de los(as) empleados(as) y visualización de resultados:	6
Referencias	7
Agradecimiento	7

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:

El cuestionario se desarrollará de manera virtual en la plataforma psicobox.

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

Ficha técnica

- Modo de aplicación: virtual ingresando a través del correo electrónico.
- 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.

En cuanto a lo que evalúa la escala, 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 el 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:

- La aplicación del instrumento permitirá identificar inicialmente el nivel de afectación emocional presente en los(as) empleados(as) de la organización, lo que permitirá derivar a quienes lo requieran a recursos que apoyen la salud mental.
- Permite realizar un seguimiento del nivel de afectación emocional a lo largo del tiempo, lo cual es útil para evaluar el impacto de los programas o acciones de intervención.
- Ofrecer al empleado(a) un resultado cualitativo individual y confidencial, en relación con su estado emocional, empleando un lenguaje sencillo y cuidadoso, el cual le sugiera algunas acciones a seguir.

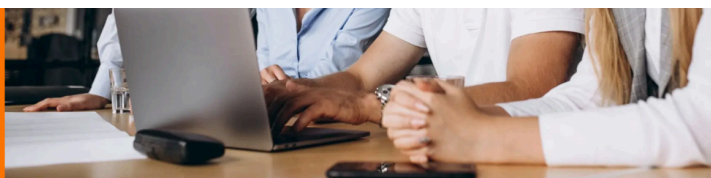
Estructura del instrumento:

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:

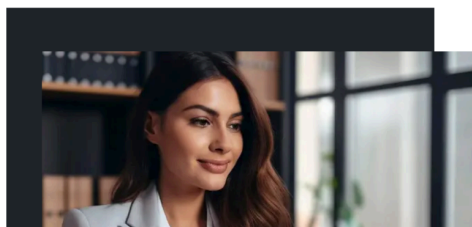
Encuesta DASS-21



Cuestionario de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21

Autores: Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., Odriozola-González, P. (2017)

Objetivo: identificar cómo se sienten los(as) empleados(as) en relación con el estrés, la ansiedad y la depresión en la última semana. Los resultados obtenidos permitirán comprender el estado emocional de los colaboradores(as) e identificar si requieren apoyo en alguna de estas áreas.



Reporte general y resultados:

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

Informe de Ansiedad y Depresión

Empresa: PRESTASALUD CO

Fecha: 29/01/2024

RESULTADO GLOBAL DEL INSTRUMENTO

Nivel de ansiedad y depresión	Alto 100.0	Se presenta una gran afectación del estado emocional de los(as) colaboradores(as), quienes actualmente experimentan variedad de síntomas relacionados con ansiedad y depresión, siendo prioritario realizar una intervención para favorecer la salud mental de los(as) trabajadores(as).
--------------------------------------	-----------------------	--



RESULTADOS - DIMENSIONES



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

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

Dónde cada nivel se interpretaría de siguiente forma:

Mínimo: Se presenta un nivel mínimo de altibajos emocionales, los cuales no representan una alerta, ya que se encuentran dentro de la normalidad y no generarían un impacto en el bienestar emocional y desempeño laboral de los(as) colaboradores(as).

Leve: Se presenta una leve afectación del estado emocional, el cual requiere un seguimiento y acciones de prevención que ofrezcan herramientas para la gestión de las emociones de los(as) colaboradores(as).

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

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

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 y diligenciar la plantilla con la información de los empleados(as) participantes (nombres, cédula, correo electrónico).
- 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 ese sea iniciado.

Procedimiento para el acceso de los(as) empleados(as) y visualización de resultados:

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

Obtención del resultado individual:

Una vez el(la) empleado(a) 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 él(la) empleado(a) de acuerdo con su nivel obtenido, dejando claro que el nivel no es visible, sino únicamente 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(a), 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.

AGRADECIMIENTO

POSITIVA ARL, agradece el interés en llevar a cabo la aplicación de esta herramienta en su organización en pro de la salud y bienestar de sus empleados(as).

REFERENCIAS

Goldberg D, Bridges K, Duncan-innes P, Grayson D. Detecting anxiety and depression in general medical settings. Br Med J 1988;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

Lobos, M & Gutiérrez, J (2020). Adaptación psicométrica de la escala de ansiedad y depresión de Goldberg. Entorno, (70), 87-98.

ANEXO

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).

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?