



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO ADULTO Y ENVEJECIMIENTO

LA SATISFACCIÓN LABORAL SE RELACIONA CON LA TENSIÓN LABORAL, BURNOUT Y ESTADO DE ÁNIMO PERO NO CON VARIABLES CARDIOVASCULARES EN UNA MUESTRA DE PROFESORES

Miguel Ángel Serrano Rosa

Profesor titular de la Universidad de Valencia.

M.Angel.Serrano@uv.es

Raquel Lorente Martínez

Estudiante de postgrado de la Universidad de Murcia.

r.lorente.martinez@gmail.com

María Antonia Parra Rizo

Profesora Asociada. Universidad Miguel Hernández de Elche

mantoniarizo@gmail.com

Fecha de recepción: 11 de enero de 2011

Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011

RESUMEN:

El estrés laboral es un factor que se ha relacionado con la aparición de burnout e insatisfacción laboral en diferentes profesiones, como en el caso de la enseñanza. En este sentido, la satisfacción laboral se ha considerado una variable de protección para prevenir el estrés laboral y se ha intentado relacionar con variables psicobiológicas y psicosociales. El objetivo de este estudio es estudiar el papel de la satisfacción laboral con los niveles de estrés laboral, burnout y variables psicobiológicas durante la jornada laboral en un grupo de profesores. Los profesores con alta satisfacción laboral tuvieron menores niveles de tensión laboral, agotamiento y cinismo. Además mostraron mayores niveles de control, eficacia profesional, autoeficacia y estado de ánimo positivo. Por otro lado, no se han encontrado diferencias significativas en las variables cardiovasculares estudiadas ni en la percepción de estrés. Estos resultados deben ser tenidos en cuenta para considerar que la satisfacción laboral puede servirnos de indicador para evaluar el estrés laboral.

Palabras Clave: Satisfacción laboral, Estrés laboral, Burnout, Estado de ánimo, Profesores.

ABSTRACT:

Work stress has been related to burnout and work dissatisfaction in various professions including teaching. Thus, job satisfaction has been considered a good factor to prevent work stress and it



LA SATISFACCIÓN LABORAL SE RELACIONA CON LA TENSIÓN LABORAL, BURNOUT Y ESTADO DE ÁNIMO PERO NO CON VARIABLES CARDIOVASCULARES EN UNA MUESTRA DE PROFESORES

has been related to psychosocial and psychobiological variables. The aim of this investigation is to study the role of job satisfaction in the job strain and burnout and psychobiological indexes during a working day in a teachers sample. Results indicate that teachers in the high satisfaction group have lower levels of job strain, exhaustion and cynicism. Moreover, these teachers have higher scores in control, personal accomplishment, self-efficacy and positive mood. On the other hand, no significant differences in cardiovascular variables nor perceived stress were found. These results should be taken into account to consider the role of job satisfaction in work stress.

Key words: Job Satisfaction, Work Stress, Burnout, Mood, Teachers.

INTRODUCCIÓN:

La literatura científica indica que los profesores se encuentran dentro de las profesiones que experimentan mayores niveles de estrés laboral (Stoeber & Rennert, 2008; Betoret, 2009), sufriendo, consecuentemente, burnout o descensos de satisfacción laboral (Cano-García, Padilla-Munoz, & Carrasco-Ortiz, 2005; Hakanen, Bakker, & Schaufeli, 2006).

La satisfacción laboral es una variable clásica dentro de la literatura científica sobre procesos laborales que sigue siendo de interés para muchos investigadores. Desde el punto de vista de la prevención, interesa especialmente buscar los correlatos psicobiológicos que son acordes con las variables implicadas para detectar posibles desviaciones de la normalidad y poder actuar preventivamente. Así, recientemente se ha descrito niveles inferiores de satisfacción en profesores con alto burnout en comparación con profesores con bajo nivel de burnout (Moya-Albiol, Serrano y Salvador, 2010). Además, en este mismo estudio se encontró una respuesta diferencial de la Respuesta Matutina del Cortisol. Así mismo, la satisfacción laboral se ha relacionado con una gran cantidad de procesos psicosociales en el trabajo considerándose un buen indicador de salud en los trabajadores (Serrano, 2006).

Consideramos importante que, además de evaluar la relación de la satisfacción con variables psicosociales, es necesario estudiar su papel dentro de las respuestas psicobiológicas dentro de los contextos laborales, ya que finalmente es durante el día a día, donde se inician los procesos psicológicos que llevarán a problemas (Serrano, Moya-Albiol y Salvador, 2008).

Por último, con el fin de simplificar las evaluaciones de aspectos psicológicos (en ocasiones tediosas) algunos investigadores están tratando de buscar ítems o cuestiones que ayuden a predecir procesos que normalmente se evalúan con cuestionarios u otros indicadores (Michel et al., 2011). Con todo ello, el objetivo de este estudio es estudiar el papel de la satisfacción laboral, medida con un solo ítem, en los niveles de estrés laboral, burnout y variables psicobiológicas durante la jornada laboral en un grupo de profesores.

MÉTODO:

Participantes.

En el estudio colaboraron 84 profesores, de tres colegios públicos de Primaria y Secundaria, y un Instituto de la Comunidad Valenciana, (12 varones y 72 mujeres) de entre 24 y 58 años; (38.31 ± 9.20). La edad ($M \pm SD$) de los varones es de 42.73 ± 12.23 y el índice de masa corporal es de $25.09 \pm 3.04 \text{ Kg/m}^2$. En el caso de las mujeres la edad ($M \pm SD$) es de 37.55 ± 8.46 y el índice de masa corporal es de $22.86 \pm 4.19 \text{ Kg/m}^2$. En la recogida de la muestra se tuvieron en cuenta aquellos sujetos que estaban en estado de gestación, padecían alguna enfermedad o estuviesen tomando alguna medicación. En algunas variables hubo mortandad experimental.



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO ADULTO Y ENVEJECIMIENTO

Procedimiento.

Se obtuvo la autorización de la dirección de los centros para realizar la fase experimental a través de diversas reuniones, donde se presentaban los objetivos del estudio, la garantía de la confidencialidad de los datos, y el permiso para poder realizar la investigación. Seguidamente, se convocó una reunión con los profesores, para explicar brevemente el objetivo del estudio, estableciendo las fechas en las que se desarrollaría la investigación. La cumplimentación de los cuestionarios, se realizaba tras las horas laborables de forma voluntaria y anónima. El período de recogida de datos fue durante los meses octubre-diciembre del 2008.

Se establecieron las fechas y programación diaria con aquellos profesores que se ofrecieron a colaborar de forma voluntaria y su programación diaria. Éstos eran citados un cuarto de hora antes de comenzar su jornada laboral (8:45 hrs.), y se les colocaba el Holter que permitía registrar cada media hora las variables fisiológicas durante su jornada laboral. A su vez, se les entregaba un diario de la jornada laboral (DAL), para que anotasen el tipo de actividad que estuvieran realizando en cada medida. A continuación los sujetos comenzaban a realizar su trabajo. Tras finalizar su jornada, se acudía de nuevo a los centros (17:00-17:30 hrs. aprox.) para retirar los Holvers y recoger el diario de actividades laborales (DAL) para su posterior tratamiento estadístico.

Instrumentos:

Durante la jornada laboral (cardiovasculares y psicológicas)

Para evaluar las variables fisiológicas se ha empleado un *Medidor de Presión Arterial Ambulatorio (Holter)*, instrumento para medir las variables cardiovasculares. Registrando la presión arterial diastólica (PAD), la presión arterial sistólica (PAS), la frecuencia cardíaca (FC) y la tensión arterial media (TAM). Consta de una petaca que se coloca en la cintura del sujeto programada mediante el Medilog Report Editor para tomar la medida cada 30. min. lo cual facilita apreciar las tendencias de la PA frente al tiempo de los sujetos, y un brazaletes colocado en el brazo no dominante del sujeto. El holter toma la medida desde el inicio de la jornada laboral (9:00hrs) hasta la finalización de la misma (17:30 hrs. aprox.), registrando alrededor de 18 medidas diarias en las que se indica el tiempo, la fecha, la PA (mmHg), FC (pulsaciones/minuto) y TAM (mmHg) con una presión de 200mmHg. Este procedimiento ofrece la posibilidad de obtener medidas ambulatorias continuas de las variables cardiovasculares para obtener una imagen más precisa de lo que acontece dentro de las jornadas evaluadas (Serrano et al., 2009).

Y finalmente, se administró un *Diario de Actividades Laborales (DAL)*, en el que los sujetos anotaban cada media hora (coincidiendo con la medida tomada por el Holter de Presión Arterial), las tareas que realizaban durante su jornada de trabajo, además de especificar algunas variables-estado de nuestro interés. Como lo son el estrés percibido, el estado de ánimo, importancia percibida. Además se llevaba el conteo del número de cigarrillos, cafés o bebidas estimulantes a través de una escala (0-10). Así mismo, al finalizar la jornada laboral el sujeto debía dar una valoración global de su percepción de la jornada sobre las mencionadas variables estado.

Tensión Laboral, Burnout y Autoeficacia

Para medir la tensión laboral, se ha empleado el cuestionario Job Content Questionnaire (JCQ) de Karasek y Theorell (1990). Consta de 15 ítems de escala tipo Likert que oscila desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo) de diferencial semántico. Diez de estos ítems, evalúan las dimensiones de demandas en el trabajo y control, que a su vez incluye las dimensiones de control percibido en el trabajo y uso de habilidades en el mismo. Los 5 ítems restantes corresponden a un cuestionario sobre apoyo social empleado por el grupo de Steptoe et al., (1999). Los



LA SATISFACCIÓN LABORAL SE RELACIONA CON LA TENSIÓN LABORAL, BURNOUT Y ESTADO DE ÁNIMO PERO NO CON VARIABLES CARDIOVASCULARES EN UNA MUESTRA DE PROFESORES

alfa de Cronbach obtenidos por Steptoe et al., (1999) fueron 0.72 (demandas laborales), 0.64 (control y uso de habilidades), y 0.76 (apoyo social).

El Burnout se evaluó con el Inventario Burnout de Maslach-Escala General de Schaufeli et al. 1996 (Maslach Burnout Inventory-General Survey, MBI-GS), en su adaptación al castellano realizada por Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró y Grau (2000). El cuestionario consta de 16 ítems oscilando de 0 (nunca) a 6 (todos los días) de diferencial semántico, referentes a en qué grado experimenta en su trabajo determinadas situaciones. Puede obtenerse una puntuación total de «burnout» («Burnout» total= agotamiento + cinismo – eficacia profesional), así como una puntuación para cada una de las tres subescalas: Agotamiento (fatiga física y emocional del sujeto), Cinismo (indiferencia o actitudes de distanciamiento del sujeto hacia el trabajo) y Eficacia profesional (sentido de auto-competencia al desempeñar el trabajo). (Miró, et al., 2007). Salanova et al., (2000) encontraron coeficientes alfas de 0.85 (agotamiento emocional), 0.78 (cinismo) y 0.73 (eficacia profesional).

Análisis estadísticos:

Para responder a los objetivos de este trabajo se dividió a la muestra de profesores en 2 grupos en función la satisfacción laboral, evaluada a través de un ítem (Indique el grado de satisfacción con el trabajo que desempeña). Los dos grupos se dividieron en función de la mediana obtenida por todo el grupo. Posteriormente, se realizaron pruebas t para muestras independientes para ver las diferencias entre ambos grupos.

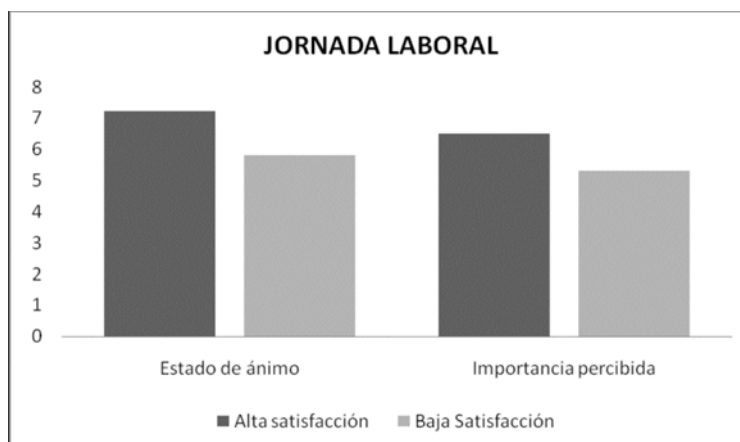
RESULTADOS:

Durante la Jornada laboral (variables cardiovasculares y psicológicas)

Los análisis estadísticos muestran que no hay diferencias en Presión Arterial Sistólica, Diastólica ni FC en función de estar más o menos satisfecho con el trabajo desempeñado.

Cuando evaluamos los indicadores de psicológicos durante la jornada laboral, los análisis nos indican que los sujetos más satisfechos tienen un mejor estado de ánimo que los trabajadores menos satisfechos ($t_{56}=3.29, p=0.002$). Sin embargo, no se han encontrado diferencias significativas en estrés percibido ($p>0.1$). Por otro lado, los resultados muestran que las personas más satisfechas consideran que las tareas que han realizado durante su jornada laboral son más importantes significativamente que los profesores menos satisfechos ($t_{54}=2.9, p=0.004$) (figura 1).

Figura 1. Puntuaciones en estado de ánimo e importancia percibida en función de la satisfacción laboral.



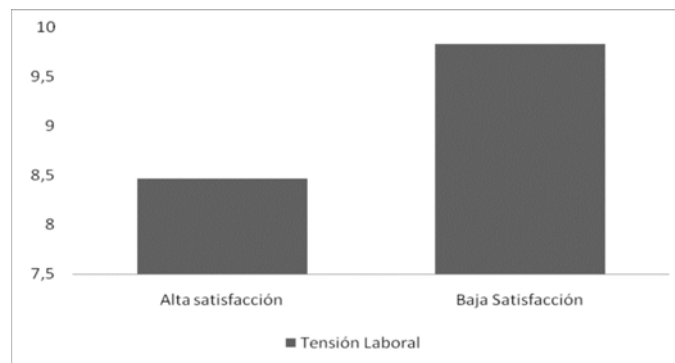


DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO ADULTO Y ENVEJECIMIENTO

Tensión laboral, Burnout y Autoeficacia

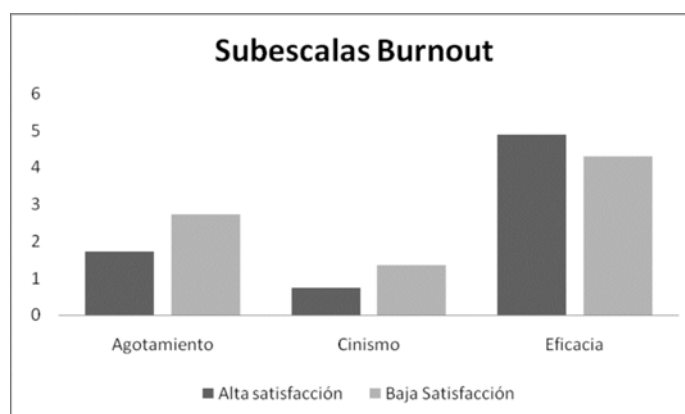
Cuando hemos estudiado las diferencias en las variables clásicas de salud ocupacional, como son la tensión laboral (JCQ), el burnout (MBI), hemos obtenido que en función de presentar más o menos satisfacción laboral hay diferencias en ambos constructos. En concreto, para la tensión laboral vemos que los profesores más satisfechos tienen un menor nivel de Tensión laboral ($t_{56}=-2.4$, $p=0.02$) (figura 2) y mayores puntuaciones en el grado de control que sienten de su trabajo ($t_{56}=3.22$, $p=0.002$), así como en el uso de habilidades ($t_{57}=2.48$, $p=0.01$). Sin embargo, la subescala de demandas no muestra diferencias significativas ($p>0.1$).

Figura 2. Puntuaciones en Tensión Laboral en función de la satisfacción laboral.



Los resultados para el burnout muestran que, si bien no hay diferencias significativas para la escala total del burnout ($p>0.1$), si vemos que los profesores más satisfechos tienen menores niveles de agotamiento y cinismo ($t_{56}=-2.94$, $p=0.005$; $t_{56}=-2.25$, $p=0.02$, respectivamente) y mayores puntuaciones de eficacia profesional ($t_{56}=2.701$, $p=0.009$) (figura 3).

Figura 3. Puntuaciones en las subescalas de burnout en función de la satisfacción laboral.



Por último, cuando hemos comparado las puntuaciones de autoeficacia se observa que los sujetos más satisfechos también tienen más autoeficacia ($t_{56}=3.54$, $p=0.001$).



LA SATISFACCIÓN LABORAL SE RELACIONA CON LA TENSIÓN LABORAL, BURNOUT Y ESTADO DE ÁNIMO PERO NO CON VARIABLES CARDIOVASCULARES EN UNA MUESTRA DE PROFESORES

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES:

Antes de sacar unas conclusiones de estudio presentaremos unas limitaciones del mismo:
Sería necesario evaluar más jornadas laborales para cerciorarnos de los resultados aquí obtenidos

Un mayor número de profesores darían más fuerza a los resultados obtenidos.

No obstante, de los resultados obtenidos concluimos que:

A mayor satisfacción laboral los profesores sienten mejor estado de ánimo durante su jornada laboral, además de considerar de mayor importancia las tareas que realizan en comparación con los profesores con baja satisfacción laboral

Tener mayor o menor satisfacción laboral no afecta a los valores de las variables cardiovasculares o de percepción de estrés.

La satisfacción laboral es una variable que se relaciona fundamentalmente con variables psicológicas. En este sentido, medir la satisfacción laboral con un solo ítem es útil para ver el nivel de tensión laboral, control, uso de habilidades, agotamiento, cinismo y autoeficacia.

Es necesario que, cuando se estudien procesos como la tensión laboral o el burnout, se profundice en el papel de sus dimensiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Betoret, F. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressors and burnout among Spanish primary and secondary school teachers: A structural equation approach. *Educational Psychology, 29*(1), 45-68.
- Gano-García, F. J., Padilla –Munoz, E. M. and Carrasco-Ortiz, M. A. (2005). Personality and Contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences, 38*, 929-940.
- Hakanen, J.J., Bakker, A.B., & Schaufeli, W.B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology, 43*, 495–513.
- Michel MC, Oelke M, Vogel M, de la Rosette JJ. (2011). Which single-item measures of overactive bladder symptom treatment correlate best with patient satisfaction? *NeuroUrol Urodyn*, 23 febrero 2011 [Epub ahead of print].
- Moya-Albiol, L., Serrano, M. A., y Salvador, A. (2010). Job Satisfaction and Cortisol Awakening Response in Teachers Scoring high and low on Burnout. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 629-636.
- Serrano, M.A. (2006). *Adaptación psicobiológica al estrés social en una muestra de profesores: cambios hormonales, cardiovasculares y psicológicos*. Tesis Doctoral. Universitat de València.
- Serrano, M.A., Moya-Albiol, L., y Salvador, A. (2008). The Role of Gender in Teachers' Perceived Stress and Heart Rate. *Journal of Psychophysiology, 22*(1), 58–64.
- Stoeber, J. y Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles and burnout. *Anxiety, Stress & Coping, 21*(1), 37-53.