

Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado

Psychosocial risk factors, perceived stress and mental health in teachers

Eloísa Guerrero-Barona, Rosa Gómez del Amo,
Juan Manuel Moreno-Manso y Mónica Guerrero-Molina
Universidad de Extremadura, España

Resumen: En este estudio se exploran las relaciones entre factores de riesgo psicosocial, estrés general percibido y salud mental. Además, se pretende detectar los predictores del riesgo de patología psiquiátrica. Se trata de un estudio transversal mediante encuesta a 550 docentes no universitarios con una edad media de 42 años y procedentes de 64 centros educativos. Se utilizó el Cuestionario de Salud General de Golberg y William (1996) y se adaptaron cuestionarios de factores psicosociales. Los resultados muestran que la indisciplina, la falta de interés de los alumnos y la escasa colaboración de las familias son las principales fuentes de estrés. El profesorado que percibe altos niveles de estrés presenta peor salud mental. Hay una relación significativa entre un alto nivel de estrés y la falta de colaboración de las familias e interés del alumnado. Los mejores predictores de salud mental son el nivel de estrés percibido, el grado de satisfacción y el grado de compromiso.

Palabras claves: factores de riesgo psicosocial, factores psicosociales, estrés laboral, estrés percibido, salud mental, profesorado.

Abstract: This study explores the relationships between psychosocial risk, general perceived stress and mental health. It also aims to detect the predictors of suffering a psychiatric pathology. It is a transversal study using a survey of 550 teachers with an average age of 42 from 48 different representative educational centres. The general health questionnaire of Golberg & William (1996) was used, while questionnaires on psychosocial factors were adapted for use in this work. The results show that indiscipline, a lack of student interest and scarce collaboration on the part of the families are the major sources of stress. The teachers who perceive high levels of stress have a worse mental health. There is a significant relationship between a high level of stress and a lack of collaboration from the families and a lack of interest on the students' part. The best predictors of mental health are the perceived level of stress, the degree of satisfaction and the degree of commitment.

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a la primera autora al e-mail: eloisa@unex.es

Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND.



Keywords: psychosocial risk factors, psychosocial factors, professional stress, perceived stress, mental health, teachers.

Los factores psicosociales se conceptualizan como condiciones presentes en situaciones laborales relacionadas con la organización del trabajo, el entorno, el tipo de puesto y la realización de las tareas, que afectan al desarrollo del trabajo y a la salud (Sauter, Hurrell, Murphy y Levi, 2001). Estos factores pueden, o bien facilitar la actividad, la calidad de vida laboral y el desarrollo personal o por el contrario, pueden ser un obstáculo e interferir negativamente perjudicando la salud y el bienestar laboral. Cuando esto ocurre, se denominan factores de riesgo psicosocial porque tienen potencial para dañar la salud (Gil-Monte, 2009). Para otros autores, son factores organizacionales disfuncionales y los denominan factores de estrés, pues la organización y sus trabajadores responden a ellos con respuestas de estrés (Moreno y Báez, 2010). Por esta razón emplearemos indistintamente los términos factores psicosociales de riesgo, factores de riesgo psicosocial o fuentes de estrés laboral.

La crisis económica y la globalización han producido grandes transformaciones sociales, económicas y tecnológicas, causando un nuevo contexto en las organizaciones laborales que han afectado a la productividad, los niveles de empleo, la cohesión social y la salud laboral. Estos cambios han producido fuentes de estrés en el mundo laboral, lo que a su vez ha provocado una disminución en la calidad y en la productividad del desempeño laboral, tanto a nivel individual como organizacional (García-Herrero, Mariscal-Saldaña, López-Perea y Quiroz-Flores, 2016; Gil-Monte, 2009).

Dos informes realizados por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo en 31 países europeos han destacado la importancia cada vez mayor de los riesgos emergentes y los plantean como un problema a la hora de desarrollar políticas eficaces (Cockburen, Irastorza, Milczek, Malgorza, 2012). El primer informe mostró que más de un tercio de las empresas europeas afirmaron contar con procedimientos para gestionar el estrés laboral (26%). Los países del sur de Europa, entre los que se encuentra España, fueron menos sensibles a la prevención de riesgos psicosociales y a adoptar medidas para gestionarlos. Paradójicamente, entre los temas que más preocupaban a los gestores europeos destacó el estrés laboral (el 79% de los encuestados están muy o bastante preocupados). El segundo de estos informes reveló que el 52% de los gestores estimaron que el estrés laboral aumentaría notablemente en los próximos cinco años.

Un tercer informe, elaborado por Parent-Thirion, Fernández y Hurley (2007), reveló que el colectivo docente fue uno de los grupos ocupacionales de mayor riesgo en exposición al estrés laboral y que el 22.3% manifestaron que les afectaba y presentaron una de las mayores tasas de problemas psicológicos asociados al estrés.

En España, la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo en España (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo [INSHT], 2007) puso de manifiesto que el 19.6% profesorado consideraba que el trabajo afectaba negativamente a su salud, tenía problemas para dormir (13.8% de los encuestados), sensación de cansancio (12.6%), dolores de cabeza (11.5%) y se sentía tenso e irritable (9.5%). Además, el 54.2% del colectivo docente percibía estrés laboral e incluso un 11.2% atribuían el origen de la depresión al trabajo. Del mismo modo, la VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo [INSHT], 2011) confirmó que el profesorado se encuentra entre los colectivos que estaban expuestos a un mayor volumen de trabajo, de manera que un 33.9% manifestaron que la sobrecarga laboral les llevaba a prolongar su jornada laboral sin recibir compensación. Estos datos se ven confirmados por las Encuestas sobre Calidad de Vida en el Trabajo realizadas por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, que muestran un incremento preocupante en los niveles de estrés percibido por los docentes desde el año 2001 hasta el 2010. Algunos proyectos de investigación han puesto de manifiesto que el número de docentes con niveles altos o muy altos de estrés se sitúa en torno al 50% (Gil-Monte, 2012a). Además, el profesorado que se percibía estar expuesto a carga mental presentaba una mayor sintomatología psicósomática (INSHT, 2007).

En la misma línea, otros estudios han confirmado la relación entre condiciones de trabajo, estrés laboral y su incidencia en enfermedades cardiovasculares, musculoesqueléticas, trastornos psicológicos y accidentes en el trabajo (Dollard, LaMontagne, Caulfield, Blewett y Shaw, 2007; Extremera, Rey y Pena, 2010; Maslach, 2009; Rubio, Díaz, Martín y Luceño, 2010). Otros trabajos (Molina-Jiménez, Gutiérrez-García, Hernán-

dez-Domínguez y Contreras, 2008; Moreno, Garrosa, y González, 2000; Moreno-Jiménez, Gálvez-Herrero, Rodríguez-Carvajal y Garrosa-Hernández, 2010; Serrano, Moya y Salvador, 2009) coinciden en que el estrés laboral predispone al desarrollo de diversas enfermedades cuyos efectos influyen en la calidad de vida laboral y salud general.

Uno de los primeros estudios comparativos realizado en la década de 1970 entre distintos grupos profesionales (Amiel, Labarte y Heraud-Bonnaure, 1986) reveló que la frecuencia de casos psiquiátricos es más elevada entre el profesorado no universitario. En esta línea, Moriana y Herruzo (2004) encontraron que los diagnósticos más frecuentes son los trastornos de ansiedad y los depresivos. También se ha detectado que un alto nivel de estrés docente predice problemas de salud tanto física como mental y que la insatisfacción y la presión en el trabajo correlacionan con sintomatología somática, depresiva, ansiedad e insomnio (Gil-Monte, 2012b; Marqués, Lima y Lopes, 2005; Rubio et al., 2010; Serrano et al., 2009; Tomás, Sancho, Navarro y Meléndez, 2009). Para explicar la percepción de estrés docente se han sugerido tanto factores organizacionales como sociales (Cornejo y Quiñones, 2007; Marqués et al., 2005; Molina-Jiménez et al., 2008; Moriana y Herruzo, 2004; Villanueva, Jiménez y García, 2005).

El síndrome de quemarse por el trabajo, conocido como desgaste profesional o síndrome de *burnout*, también ha sido identificado como un problema importante en los profesionales de la educación (Figueiredo-Ferraz, Gil-Monte y Grau, 2009; Genoud, Brodard, y Reicherts, 2009; Gil-Monte, Carloto y Gonçalves, 2011; Marengo-Escuderos y Ávila-Toscano, 2016; Salanova y Llorens, 2008) y está considerado el daño psicosocial más importante en la sociedad actual (Salanova y Llorens, 2008). Desde una perspectiva psicosocial, el síndrome se concibe como una respuesta a fuentes de estrés laboral crónico vinculadas a relaciones sociales entre los profesionales de servicios y los receptores de los mismos y que aparece cuando fallan las estrategias de afrontamiento al estrés. En este caso, el *burnout* funciona como una variable mediadora entre la percepción de fuentes de estrés crónico y sus consecuencias (Genoud et al., 2009).

Una de las líneas más prometedoras sobre trabajo y salud mental en docentes ha sido la búsqueda de modelos explicativos del bienestar/malestar docente basados en aspectos psicosociales del trabajo (Cornejo y Quiñones, 2007). El modelo demandas y recursos (Schaufeli, Bakker y Van Rhenen, 2009), desde el que se fundamenta el presente estudio, explica la salud laboral a partir de antecedentes organizacionales y laborales que se encuentran en el contexto organizacional. Las demandas (factores de riesgo psicosocial o fuentes de estrés laboral) hacen referencia a los aspectos del trabajo que exigen esfuerzo físico y/o psicológico sostenido en el tiempo, efecto asociado a costes fisiológicos y/o psicológicos (Demerouti, Bakker, Nachreiner y Schaufeli, 2001). Los recursos se refieren a los aspectos físicos, sociales u organizacionales del trabajo que reducen tanto las demandas como sus costes y ayudan a la consecución de objetivos laborales, estimulan el crecimiento y el desarrollo personal (Schaufeli et al., 2009).

Basándonos en las investigaciones revisadas nos hemos propuesto realizar un estudio exploratorio, descriptivo y transversal mediante encuesta. El objetivo de este trabajo fue analizar factores de riesgo psicosocial, estrés general percibido y salud mental, o riesgos de patología psiquiátrica en el profesorado, y en concreto, explorar las posibles relaciones entre ellos y detectar posibles predictores de salud mental. Para ello planteamos tres hipótesis: a) el estrés percibido, los factores de riesgo psicosocial y la salud mental afectan al profesorado; b) los factores de riesgo psicosocial están asociados a los distintos niveles de estrés percibido y a la salud mental y c) las variables sociodemográficas, laborales, de autovaloración, el nivel de estrés percibido y los factores de riesgo psicosocial predicen significativamente la salud mental del profesorado.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por profesorado no universitario de la Comunidad de Extremadura (España). Para la selección del profesorado se realizó un muestreo estratificado y polietápico (por tipos de centros), que garantiza la representación con una asignación proporcional. Los centros educativos seleccionados fueron 64

de las dos provincias, 39 correspondían a la provincia de Badajoz y 25 a la de Cáceres. La muestra final quedó constituida por 550 docentes, 383 mujeres (69.6%) y 167 varones (30.4%), con una edad media de 42 años. Estaban casados o vivían en pareja 396 (72.4%) y 360 (65%) tenían hijos. Trabajaban en centros públicos 497 (90%), sólo 53 (10%) lo hacían en concertados. La mayoría tenían una media de experiencia docente de 16 años.

Instrumentos

Factores de riesgo psicosocial y estrés general percibido (elaboración propia). En primer lugar, el instrumento permitió recoger datos sociodemográficos (p.e., sexo, edad, estado civil, número de hijos), laborales (p.e., puesto de trabajo, años de ejercicio docente) y de autovaloración (p.e., grado de satisfacción global profesional, grado de realización de expectativas iniciales y grado de compromiso e implicación con los objetivos de la educación).

El análisis de los factores de riesgo psicosocial o fuentes de estrés asociadas a la actividad docente se realizó de acuerdo con dos puntos de vista distintos: las fuentes de estrés en la actividad docente y el estrés general percibido en el ejercicio docente (valoración del nivel de estrés percibido).

En segundo lugar, para identificar y poder evaluar fuentes específicas de estrés en la actividad docente se elaboró un cuestionario a partir de los siguientes recursos: a) grupos de discusión con el profesorado en distintos centros educativos (p. ej. cargas de trabajo, alumnos, familias, recursos, etc.), b) foros y talleres en jornadas educativas, c) trabajos de investigación (Rubio, 2003) y d) adaptaciones de ítems procedentes de los cuestionarios de Benavides et al. (2002) y de Moreno et al. (2000). El instrumento final quedó constituido por 15 ítems y evaluaba la importancia que el profesorado atribuye a determinadas fuentes de estrés (p.e., “escaso reconocimiento de los padres”, “insuficiente dotación de recursos y espacios”, “la falta de formación continua”, etc.). El formato de respuesta es una escala Likert de cinco puntos que va de “no me provoca estrés” (1) a “me provoca un estrés extremo” (5).

En función de la similitud de contenido, los ítems se agruparon en 4 dimensiones: familia y sociedad (3, 6, 14), alumnos (1, 2, 8, 11), habilidades (4, 10, 13, 15) y organización (7, 5, 9, 12). Cada participante obtuvo una puntuación para cada dimensión, que fue la suma de las puntuaciones de los ítems que la conforman. Los índices de consistencia interna, en la muestra de nuestro estudio oscilan entre 0.66 y 0.88 (alpha de Cronbach).

Finalmente, al estrés general percibido, los participantes respondieron en una escala tipo Likert con 5 alternativas (1 = en general percibo un nivel muy bajo de estrés; 5 = en general percibo un nivel muy alto o extremo de estrés).

Cuestionario de Salud General (General Health Questionnaire, GHQ-12; Goldberg & William, 1996). Se utilizó la versión española, abreviada y validada por Lobo y Muñoz (1996). Esta escala de autoinforme consta de 12 preguntas que están formuladas de manera que expresan un síntoma, tomando la respuesta “menos que de costumbre” el valor 1 y la respuesta “mucho más que de costumbre” el valor 3. Al final se obtiene una estimación del riesgo de salud mental o patología psiquiátrica, cuya puntuación total corresponde a la suma de los valores obtenidos en cada una de las 12 preguntas. Si la persona obtiene menos de nueve puntos, presenta un bajo riesgo de presentar problemas de salud mental, si presenta entre 10 y 16 puntos, corresponde a un riesgo medio y si se acerca a 16 puntos, se considera un riesgo alto. La consistencia interna es de 0.86 (Rocha, Pérez, Rodríguez-Sanz, Borrell y Obiols, 2011). En la muestra de nuestro estudio la consistencia interna obtenida fue de 0.88 (alpha de Cronbach).

Procedimiento

El instrumento de evaluación se entregó al equipo directivo de los 64 centros educativos seleccionados. Todas las instrucciones se recogían en un documento escrito que detallaba los objetivos del estudio, las normas para cumplimentar los cuestionarios, la forma de envío, etc. La documentación se presentó en un sobre

cerrado, que contenía otro, para que nos remitieran sus respuestas. La confidencialidad y la identidad del participante quedaban protegidas a través de un sistema de código de barras.

Pasados dos meses, de los 1151 cuestionarios entregados, se recibieron 567 y se descartaron 17, debido a que estaban incompletos, quedando constituida la muestra final por 550 participantes. El promedio de participación fue del 55.28%.

Análisis de Datos

Se realizó una estadística descriptiva e inferencial. Para ello se utilizaron pruebas paramétricas ANOVA de un factor y la *t* de *student* para muestras independientes con objeto de identificar relaciones significativas entre las variables analizadas. Para detectar predictores de salud mental o riesgos de patologías psiquiátrica se efectuó un análisis de regresión múltiple por pasos. El tratamiento estadístico se efectuó a un nivel de confianza del 95%. Para el análisis de los datos, se utilizó el paquete estadístico SPSS 17.0 para Windows.

Resultados

Factores de riesgo psicosocial y salud mental

En primer lugar, se evaluaron las fuentes de estrés docente que por orden de importancia afectaban al profesorado. Un análisis de ítems (Tabla 1) pone de manifiesto que las principales fuentes de estrés son la indisciplina y la falta de respeto de los alumnos, la falta de interés y escasa motivación del alumnado, la falta de colaboración y apoyo de las familias y el escaso reconocimiento de los padres.

Tabla 1. Medias y desviaciones típicas de factores de riesgo psicosocial

Items	<i>M</i>	<i>DT</i>
8. Indisciplina y falta de respeto de los alumnos	24.236	.812
11. La falta de interés y la escasa motivación de los alumnos	22.823	.608
3. Falta de colaboración y de apoyo de las familias	13.126	.204
14. Escaso reconocimiento por los padres	11.359	.491
7. Heterogeneidad de los alumnos	7.971	.675
4. Estar desprovisto para atender alumnos con dificultades	5.410	.417
9. La falta de cohesión con compañeros y los conflictos	3.293	.633
12. Insuficiente dotación de recursos y espacios	2.625	.372
1. Falta de coordinación entre profesionales y familias	2.609	.561
5. Dificultades para configurar el horario profesional	1.874	.828
15. Nuevas tecnologías y estar sobrepasado por el Linex (*)	1.669	.570
10. Falta de formación continua	1.678	.731
6. Ausencia de evaluación de los resultados	0.821	.593
13. Falta de habilidades y de recursos personales	0.668	.566
2. Los alumnos no reconocen nuestro trabajo	0.432	.622

*Versión, pionera, de Linux desarrollada en un proyecto de la Junta de Extremadura para incorporar la informática a las aulas

Los resultados muestran que los aspectos relacionados con los alumnos ($M = 2.21$, $DT = 0.2$) y con las familias ($M = 1.94$, $DT = 0.3$) son las principales fuentes de estrés, frente a las relacionadas con la falta de habilidades y recursos personales del profesorado ($M = 1.18$, $DT = 0.4$) y aspectos organizacionales ($M = 1.1$, $DT = 0.4$).

En cuanto al estrés global percibido (Tabla 2), el análisis porcentual de los resultados indican que el 23% de los participantes perciben en su trabajo un nivel alto de estrés, el 46.8% un nivel medio de estrés, y el 22.1% perciben un nivel bajo. El resto corresponde a niveles muy bajos y muy altos de percepción de estrés (5% y 3.1%, respectivamente).

Tabla 2. Distribución de frecuencia de la muestra según niveles de estrés percibido

Niveles de estrés percibido	n	%
Muy Alto	22	3.1
Alto	124	23
Medio	256	46.8
Bajo	122	22.1
Muy Bajo	26	5

Respecto a la salud mental y la predisposición a sufrir patologías psiquiátricas, se observa que un 36.3% presenta riesgo de salud mental o patología psiquiátrica y que el 63.7% presenta una buena salud mental.

Relación niveles de estrés percibido, salud mental y factores de riesgo psicosocial

En segundo lugar, en cuanto a la posible asociación entre estrés general percibido y la salud mental, encontramos una asociación estadísticamente significativa ($F = 22.425$; $p = .004$). Los docentes que perciben altos niveles de estrés tienen una salud mental significativamente peor, es decir, presentan puntuaciones altas en el GHQ-12 ($t = -11.891$; $p = .000$). También están significativamente asociados los diferentes niveles de estrés percibido y los factores psicosociales ($F = 22.542$; $p = .027$). Asimismo, se observan diferencias significativas entre un mayor nivel de estrés y la falta de colaboración de las familias ($F = 35.694$; $p = .000$), la indisciplina de los alumnos ($F = 43.950$; $p = .019$), el escaso reconocimiento de los padres ($F = 18.01$; $p = .002$), la falta de interés y escasa motivación de los alumnos ($F = 33.587$; $p = .003$) y la heterogeneidad del alumnado ($F = 59.153$; $p = .000$). Los aspectos relacionados con los alumnos afectan más al profesorado de centros públicos ($F = .248$; $p = .002$) y la indisciplina se asocia al profesorado de educación secundaria ($F = 9.802$; $p = .004$).

Tabla 3. Relaciones niveles de estrés percibido y de riesgo psicosocial

Niveles de estrés	Falta colaboración familias		Indisciplina alumnado		Escaso reconocimiento de los padres		Falta interés y escasa motivación del alumnado		Heterogeneidad del alumnado	
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Alto	35.69	.00	43.95	.019	18.01	.02	33.58	.03	59.15	.00
Medio	14.20	2.23	12.67	1.64	14.78	1.24	45.21	1.45	67.34	2.45
Bajo	18.34	3.12	31.26	2.35	29.37	3.21	67.31	2.34	43.67	1.67

Predictores de salud mental

En tercer lugar, pretendemos detectar predictores de salud mental. Se tomaron en un primer bloque como variables predictoras las sociodemográficas (sexo, edad, estado civil, número de hijos), laborales (puesto de

trabajo y años de ejercicio docente), niveles de estrés percibido y variables de autovaloración (nivel de estrés percibido, grado de satisfacción global profesional, grado de realización de expectativas y grado de compromiso con los objetivos de la educación). Como resultado, sólo la percepción del nivel de estrés ($\beta = .00$; $p = .00$), el grado de satisfacción ($\beta = .15$; $p = .00$) y el nivel de compromiso con los objetivos ($\beta = .08$; $p = .004$), explican, respectivamente, el 24%, 14% y 12% de la varianza de la salud mental. En un segundo bloque, se tomaron como variables predictoras las dimensiones alumnos, familia-sociedad, organización y falta de habilidades. En conjunto, todas explican el 11.7% de la variabilidad ($R^2 = .96$; $p < .05$), aunque de manera específica, las dimensiones familias y alumnos contribuyen significativamente a predecir la salud mental del profesorado ($R^2 = .18$; $R^2 = .62$; $p < .05$) y ambas explican, respectivamente, el 62% y 18% de la salud mental.

Tabla 4. Distribución de frecuencia de la muestra según niveles de estrés percibido

Regresión lineal: GHQ-12*	R ²	β	t	Sig.
Grado de satisfacción global en la actualidad	.14	.15	1.88	.00
Nivel de compromiso con objetivos	.12	.08	1.26	.08
Percepción del nivel de estrés	.24	.00	0.086	.00
Dimensión alumnos	.18	.04	0.568	.00
Dimensión familia	.62	.07	0.948	

*Notas: GHQ-12= "Cuestionario de salud general".

Discusión

En este estudio nos propusimos evaluar los factores de riesgo psicosocial, el estrés general percibido y la salud mental, así como explorar las posibles relaciones entre ellos y detectar posibles predictores de salud mental en docentes no universitarios.

Respecto a la primera hipótesis, los resultados indican, en primer lugar, que las principales fuentes de estrés son la falta de interés y escasa motivación de los alumnos junto con la falta de colaboración y apoyo de las familias y el escaso reconocimiento de los padres. Los aspectos organizacionales y la falta de recursos personales no parecen afectar tanto al colectivo analizado.

Nuestros resultados son acordes con los encontrados por Kyriacou (2001), en los que la falta de motivación de los alumnos y los problemas de disciplina en el aula son las principales fuentes de estrés, mientras que los problemas derivados de la relación con los gestores y la dirección de los centros educativos y las condiciones de trabajo son menos estresantes. Asimismo, coinciden con otros trabajos realizados en el colectivo docente (Doménech y Gómez, 2010; Genoud et al., 2009; Manassero, Vázquez, Ferrer, Fornés y Fernández, 2005; Marqués et al., 2005; Rodríguez, Oramas y Rodríguez, 2007). Así, Marqués et al. (2005) han identificado como fuentes de estrés en profesores portugueses de educación básica y secundaria problemas relacionados con la indisciplina de los alumnos y la presión temporal.

Antoniou, Polychroni y Vlachakis (2006) identificaron como relevantes, además de la sobrecarga, los cambios frecuentes en la normativa y cambios en los programas educativos, respectivamente.

En nuestro estudio, los conflictos con los compañeros y la falta de apoyo entre colegas no han sido valorados como una fuente de estrés relevante, resultado que coincide con el proyecto Estafor (2007), realizado en una muestra de docentes no universitarios de Cataluña. Los resultados de este estudio muestran que el 92.20% percibía bajos niveles de conflictos interpersonales y que las fuentes de estrés que más les afectaba se relacionaban con la falta de equidad en los intercambios sociales. Sólo un 18.50% de los participantes percibía niveles altos de sobrecarga, mientras que el 56% de los participantes se quejaba de la falta de retroinformación sobre el

ejercicio de su trabajo (Gil-Monte, 2012a). Sin embargo, otros trabajos (Marengo-Escuderos y Ávila-Toscano, 2016; Marqués et al., 2005) constatan que los conflictos con los compañeros y la falta de apoyo social son fuentes principales de estrés docente.

En segundo lugar, en cuanto al estrés global percibido hemos encontrado que el 46.8% de los participantes percibía en su trabajo un nivel medio de estrés y un 23% del profesorado muestra altos niveles. Estos resultados confirman los obtenidos por Extremera et al. (2010) quienes detectaron que los profesionales docentes tienen niveles medios/altos de estrés. Comparando el colectivo docente con otros grupos profesionales (INS-HT, 2007, 2011) observamos que la prevalencia de estrés es mayor en el profesorado, puesto que el 55.1% manifestó niveles medios o altos de estrés, los niveles máximos los alcanzan los profesores de secundaria, un 29.2% del personal docente se sentía sobrepasado en su trabajo y un 33.9% se quejó de sobrecarga laboral. En nuestro estudio se verifica que los profesores de secundaria están más afectados por problemas de indisciplina de los alumnos y que los centros públicos se quejan más de los alumnos que los concertados.

El análisis de nuestros resultados, sin embargo, ha detectado niveles inferiores de percepción de estrés cuando los comparamos con docentes de otros países. Así, el 54% del profesorado portugués percibe su profesión como muy estresante o muy extremadamente generadora de estrés (Marqués et al., 2005). Una investigación realizada con docente mexicanos, en la que se analizaron las condiciones de trabajo y la salud docente, mostró que el 27% de los profesores fue diagnosticado de estrés, la mitad lo percibía en distintos grado y, además, soportaba una presión que fluctuaba entre moderada y severa (Rodríguez et al., 2007).

Otras investigaciones han concluido que entre el 60% y el 70% de los profesores mostró repetidamente síntomas de estrés (Antoniou et al., 2006). También, el 35.4% y el 7.7% de los orientadores de centros de enseñanza secundaria percibió, respectivamente, un nivel de estrés alto y muy alto (Guerrero y Rubio, 2008; Rubio, 2003).

En cuanto a la salud mental y la vulnerabilidad psiquiátrica, hemos encontrado, que el 63.7% del profesorado presenta una buena salud mental y que un 36.3% muestra riesgo de trastorno psiquiátrico.

Con respecto a la segunda hipótesis, se confirma que el estrés percibido y la salud mental están asociados significativamente y ambos se relacionan también significativamente con las fuentes de estrés. Los profesores que perciben altos niveles de estrés tienen significativamente peor salud mental. Asimismo, se observan diferencias estadísticamente significativas entre un mayor nivel de estrés percibido y la falta de colaboración y apoyo de las familias, la indisciplina y falta de respeto de los alumnos, el escaso reconocimiento social, la heterogeneidad de alumnos y falta de recursos ante alumnos con dificultades.

Aunque no hemos encontrado trabajos que relacionen estrés general percibido y salud mental, sí hallamos estudios sobre la prevalencia de malestar docente y sintomatología psicopatológica o psicosomática, encontrando resultados muy similares a los nuestros: un 30% presentó sintomatología psicopatológica o psicosomática elevada y un 20% mostró una depresión leve (Bermejo-Toro, 2007). Estos resultados están en la línea de varios estudios que han destacado la importancia del estrés y la carga mental como factor de riesgo psicosocial en los procesos de salud y el bienestar (León, 2009; Taris, Peeters, Le Blanc, Schreurs y Schaufeli, 2001; Rubio et al., 2010). Los diagnósticos más frecuentes, como ya se ha citado, son los trastornos de ansiedad y depresivos (Moriana y Herruzo, 2004). Estos resultados vienen a confirmar que la frecuencia de vulnerabilidad psiquiátrica es más elevada entre el profesorado no universitario (Amiel et al., 1986).

También las conclusiones de la Encuesta Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad y Consumo [MSC], 2006) demostraron, utilizando como instrumento de medida el GHQ-12 que un 20.3% presentaba mala salud mental frente a un 36.3% obtenido en nuestro estudio en el profesorado no universitario. También la Encuesta de Salud en Cataluña puso de relieve que un 14% de casos de la población general presentó disfunciones y situaciones de sufrimiento por encima de lo normal (Domingo, 2003).

Con relación a la tercera hipótesis, los resultados indican que ni las variables sociodemográficas ni las laborales son buenas predictoras de la salud mental. Si bien, sexo, edad y años de ejercicio profesional han sido variables de control asociadas al estrés crónico (Ranchal y Vaquero, 2008), nuestros resultados no han mostrado significatividad. Estudios metateóricos que han centrado su interés en el análisis de dichas variables y su relación con el estrés, no sólo ponen de manifiesto que los resultados no son concluyentes sino que son contradictorios (Extremera et al., 2010; Moriana y Herruzo, 2004).

Sin embargo, hemos obtenido resultados relevantes que confirman que el nivel de estrés percibido junto con el grado de satisfacción y nivel de compromiso con los objetivos de la educación explican, respectivamente, el 24%, 14% y 12% del total de la varianza de la salud mental. Además, los aspectos relacionados con las familias y la sociedad (explican el 62% de la varianza de la salud mental) y los relacionados con los alumnos (explican el 62% de la varianza de la salud mental), son los mejores predictores de la salud mental. Por tanto, confirmamos sólo parcialmente la tercera hipótesis. Nuevamente nuestros resultados son acordes con los de Smith (2001): un alto nivel de estrés predice problemas de salud mental y física.

A partir de los resultados obtenidos, se puede afirmar que los factores de riesgo psicosocial, el nivel de estrés percibido y la salud mental guardan una relación significativa. Se confirman las dos primeras hipótesis y parcialmente la tercera, concluyéndose que el nivel de estrés percibido, el grado de satisfacción y el nivel de compromiso e implicación son buenos predictores de la salud mental del profesorado. Además, aspectos relacionados con familia, sociedad y alumnos explican una buena parte de la varianza de la salud mental del profesorado. Por tanto, se verifica que estar expuestos a fuentes de estrés laborales conduce a problemas de salud (Rubio et al., 2010).

Es interesante destacar que uno de los hallazgos de nuestro estudio es que la satisfacción laboral y el nivel de compromiso o implicación predicen la salud mental, por lo que sería interesante profundizar en el análisis de estas dos variables en futuros estudios. Diversos estudios han demostrado la simultaneidad de ocurrencia o modulación del estrés y el burnout con la satisfacción e implicación laboral (Demerouti, Mostert y Bakker, 2010; López-Araújo, Osca y Peiró, 2007; Malander, 2016). Ello ha dado lugar al constructo *engagement*, concepto que surgió de la necesidad de encontrar un concepto que contrastara con el de *burnout*, pero que no fuese exactamente lo opuesto. Ambos conceptos forman diferentes dimensiones del bienestar en el trabajo, evaluados de manera distinta e incluso ambos pueden ocurrir de manera simultánea (Demerouti et al., 2010).

Es importante señalar que las aportaciones de este estudio son relevantes de cara a la prevención, ya que se ha demostrado la estrecha relación entre fuentes de estrés, percepción de estrés y salud mental. Los riesgos emergentes no son autónomos sino que tienen sus antecedentes en los factores psicosociales, de ahí la importancia no sólo de detectar las fuentes de estrés laboral sino también de prevenir el síndrome de *burnout*, uno de los daños psicosociales más incapacitantes, fruto de la respuesta al estrés laboral crónico. Por consiguiente, consideramos que la evaluación de los factores psicosociales en el entorno laboral es una de las tareas más importantes para la prevención de riesgos laborales.

De los resultados de este estudio también se pueden derivar implicaciones prácticas. Las acciones preventivas deben encaminarse a disminuir no sólo factores de riesgo psicosocial, reduciendo demandas (fuentes de estrés) sino también desarrollando recursos organizacionales y sociales. Sería interesante, que a través de Asociaciones y Escuelas de Madres y Padres se integren programas de sensibilización dirigidos a aumentar la cooperación entre familias-sociedad-escuela y a recuperar el prestigio social del profesorado y la mejora de su salud profesional y personal, ya que los resultados de nuestro estudio indican que las familias y aspectos relacionados con la sociedad tienen un gran poder a la hora de explicar la salud mental del profesorado.

No obstante, los resultados de este estudio se deben considerar teniendo en cuenta algunas limitaciones.

Una limitación es el sesgo que aportan los datos procedentes de autoinformes. La naturaleza de los factores de riesgo psicosocial dificulta disponer de procedimientos de medida objetivas y fiables, pues a diferencia de lo que ocurre con otros riesgos ambientales y físicos o químicos, los de riesgo psicosocial raramente son medidos a través de alguna característica externa al individuo, tal como apuntan Benavides et al. (2002). Estos mismos autores, sin embargo, aseguran que su medición es factible a través de la percepción individual de los sujetos mediante cuestionarios, que tratan de captar un proceso no directamente observable, procedimiento planteado en nuestro estudio.

Otra limitación es que no hemos analizado relaciones longitudinales entre variables. Al tratarse de un estudio transversal no se pueden establecer relaciones causales ni relaciones entre variables. Tampoco se han incluido variables personales. En futuros estudios sería interesante analizar variables emocionales. El componente emocional que conlleva la actividad laboral se ha convertido en un elemento necesario para valorar calidad de servicio al alumnado y a la sociedad en general en las organizacionales educativas (Mo-

reno-Jiménez et al., 2010). Un manejo inadecuado de la emociones en el ámbito laboral supone un riesgo para la salud física y mental de la persona (Moreno-Jiménez et al., 2010).

Finalmente, como futuras líneas de investigación observamos la falta de investigaciones transculturales e interculturales sobre estrés laboral con países europeos y de América Latina. Parece existir diferentes perfiles culturales con diferentes características contextuales que inducen similitudes y diferencias entre poblaciones en las que se realizan estudios sobre estrés. Además, sería deseable realizar estudios longitudinales que permitan atender la evolución temporal de variables tanto organizacionales como personales y emocionales, ya que no solo facilitarían la identificación de factores de riesgos y vulnerabilidad si no también los factores de protección al estrés y la salud mental.

Referencias

- Amiel, R., Labarte, S. y Heraud-Bonnaure, L. (1986). *El enseñante es también una persona*. Barcelona, España: Gedisa.
- Antoniou, A. S., Polychroni, F. y Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21, 682-690.
- Benavides, F. G., Gimeno, D., Benach, J., Martínez, J. M., Jarque, S., Berra, A. y Devesa, J. (2002). Descripción de los factores de riesgos en cuatro empresas. *Gaceta Sanitaria*, 16, 19-28.
- Bermejo-Toro, L. (2007). Variables cognitivas mediadoras en el malestar docente. *Mapfre medicina*, 18(1), 4-7.
- Cockburen, W., Irastorza, M. y Malgorza, J. (Eds.) (2012). *Conocer la gestión en el lugar de trabajo de la seguridad y la salud, los riesgos psicosociales y la participación de los trabajadores, con la ayuda de ESENER*. Recuperado de <https://osha.europa.eu/es/publications/reports/esener-summary>
- Cornejo, R. y Quiñónez, M. (2007). Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual. *REICE: Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 5(5), 75-80.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Bakker, B., Nachreiner, F. y Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512.
- Demerouti, E., Mostert, K. y Bakker, A. B. (2010). Burnout and work engagement: A thorough investigation of the independency of both constructs. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 209-222.
- Doménech, F. y Gómez, A. (2010). Barriers perceived by teachers at work, coping strategies, self-efficacy and burnout. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 637-654.
- Dollard, M. F., LaMontagne, A. D., Caulfield, N., Blewett, V. y Shaw, A. (2007). Job stress in the Australian and international health and community services sector: a review of the literature. *International Journal of Stress Management*, 14, 417-445.
- Domingo, A. (2003). *La Salud Mental en Barcelona*. Barcelona, España: Instituto municipal de investigación médica, Agencia de salud pública de Barcelona.
- Estafor (2007). *Document 5: Síntesi projecte Estafor*. Barcelona, España: Generalitat de Catalunya. Recuperado de http://www.uv.es/unipsico/proyectos-de-investigacion/Estafor/Resumen_Proyecto_1.pdf
- Extremera, N., Rey, L. y Pena, M. (2010). La docencia perjudica la salud. *Boletín de Psicología*, 100, 43-54.
- Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P. R. y Grau, E. (2009). Prevalencia del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Burnout) en una muestra de maestros portugueses. *Aletheia*, 29, 6-15.
- García-Herrero, S., Mariscal-Saldaña, M. A., López-Perea, E. M. y Quiroz-Flores, M. F. (2016). Influence of demand, control and social support on job stress. Analysis by employment status from the V European working conditions survey. *Dyna*, 83(195), 52-60.
- Genoud, P. A., Brodard, F. y Reicherts, M. (2009). Facteurs de stress et burnout chez les enseignants de l'école primaire. Stress factors and burnout in elementary school teachers. *European Review of Applied Psychology*, 59, 37-45.

- Gil-Monte, P. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 83, 169-73.
- Gil-Monte, P. (2012a). Influence of guilt on the relationship between burnout and depression. *European Psychologist*, 17, 231-236.
- Gil-Monte, P. (2012b). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en docentes. En V. Mellado, L.J. Blanco, A.B. Borrachero y J.A. Cárdenas (Eds), *Las Emociones en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias Experimentales y las Matemáticas* (pp. 19-41). Badajoz, España: Deprofe.
- Gil-Monte, P., Carloto, M. S. y Gonçalves, S. (2011). Prevalence of burnout in a sample of Brazilian teachers. *European Journal of Psychiatry*, 25, 205-212.
- Goldberg, D. y William, P. (1996). *Cuestionario de salud general GHQ. Guía para el usuario de las distintas versiones*. Barcelona, España: Masson.
- Guerrero, E. y Rubio, J. C. (2008). Fuentes de estrés y Síndrome de «Burnout» en orientadores de institutos de Enseñanza Secundaria. *Revista de Educación*, 347, 229-254.
- INSHT (2007). *VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo*. Madrid, España: INSHT. Recuperado de <http://www.oect.es/Observatorio/Contenidos/InformesPropios/Desarrollados/Ficheros/Informe%20VI%20ENCT%202007.pdf>
- INSHT (2011). *VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo*. Madrid, España: INSHT. Recuperado de [http://www.oect.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/EN%20CATALOGO/OBSERVATORIO/Informe%20\(VII%20ENCT\).pdf](http://www.oect.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/EN%20CATALOGO/OBSERVATORIO/Informe%20(VII%20ENCT).pdf)
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53, 27-35.
- León, F. (2009). Angustia docente: una revisión de la investigación del malestar y violencia docente en Latinoamérica. *Innovar* (Vol. especial en educación), 91-110.
- Lobo, A. y Muñoz, P. E. (1996). *Cuestionario de salud general GHQ. Guía para el usuario de las distintas versiones*. Barcelona, España: Masson.
- López-Araújo, B., Osca, A. y Peiró, J. M. (2007). El papel modulador de la implicación con el trabajo en la relación entre el estrés y la satisfacción laboral. *Psicothema*, 19, 81-87.
- Malander, N. M. (2016). Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en Docentes de Nivel Secundario. *Ciencia y Trabajo*, 18(57), 177-182.
- Manassero, M., Vázquez, A., Ferrer, V., Fornés, J. y Fernández, M. (2003). *Estrés y burnout en la enseñanza*. Palma de Mallorca, España: Ediciones UIB.
- Marenco-Escuderos, A. D. y Ávila-Toscano, J. H. (2016). Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media académica. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 7-18.
- Marqués, A., Lima, M. L. y Lopes, A. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 123-143.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, 11, 37-43.
- Molina-Jiménez, T., Gutierrez-García, A., Hernández-Domínguez, L. y Contreras, C. (2008). Estrés psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de Psicología*, 24, 253-260.
- Moreno, B., Garrosa, E. y González, J. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16, 151-171.
- Moreno, B. y Báez, C. (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. Madrid, España: Ministerio de Trabajo e Inmigración.
- Moreno-Jiménez, B., Gálvez-Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R. y Garrosa-Hernández, E. (2010). Emociones y salud en el trabajo: el análisis del constructo “Trabajo Emocional” y propuesta de evaluación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42, 63-73.
- Moriana, J. A. y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 597-621.
- MSC (2006). Encuesta Nacional de Salud de España. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en <http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2006.htm>
- Parent-Thirion, A., Fernández, E. y Hurley, J. G. (2007). *Fourth European Working Conditions Survey*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

- Ranchal, A. y Vaquero, M. (2008). Burnout, variables fisiológicas y antropométricas: un estudio en el profesorado. *Revista de Medicina y Seguridad en el Trabajo*, 54(210), 47-55.
- Rocha, K. B., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Borrell, C. y Obiols, J. E. (2011). Propiedades psicométricas y valores normativos del General Health Questionnaire (GHQ-12) en población general española. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11, 125-139.
- Rodríguez, L., Oramas, A. y Rodríguez, E. (2007). Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México. *Salud de los Trabajadores*, 5(1), 5-16.
- Rubio, S., Díaz, E., Martín, J. y Luceño, L. (2010). La carga mental como factor de riesgo psicosocial. Diferencias por baja laboral. *Ansiedad y Estrés*, 16(2-3), 271-282.
- Rubio, J. C. (2003). *Fuentes de estrés, Síndrome de Burnout y Actitudes disfuncionales en Orientadores de Instituto de Enseñanza Secundaria* (Tesis doctoral), Universidad de Extremadura, Badajoz.
- Salanova, M. y Llorens, S. (2008). Estado actual y retos futuros en el estudio de burnout. *Papeles del Psicólogo*, 29, 59-67.
- Sauter, S. L., Hurrell, J. J., Murphy, L. R. y Levi, L. (2001). Factores psicosociales y de organización. En O.I.T., *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración (pp. 34.2-3). Recuperado de http://www.empleo.gob.es/es/publica/pub_electronicas/destacadas/enciclo/general/contenido/tomo2/34.pdf
- Serrano, M.A., Moya, L. y Salvador, A. (2009). Estrés laboral y salud: indicadores cardiovasculares y endocrinos. *Anales de Psicología*, 25, 150-159.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. y Van Rhenen, W. (2009). How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness and absenteeism. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 893-917.
- Smith, P. E. (2001). Collaborative teaching. *Association of Departments of English ADE Bulletin*, 1, 60-65.
- Taris, T., Peeters, M., Le Blanc, P., Schreurs, P. y Schaufeli, W. (2001). From inequity to burnout: the role of job stress. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 303-323.
- Tomás, J. M., Sancho, P., Navarro, E. y Meléndez, J. C. (2009). Relaciones entre factores psicosociales y salud en función del sexo. *Ansiedad y Estrés*, 15, 1-11.
- Villanueva, M. A., Jiménez, I. y García, L. (2005). *Valoración de las fuentes de estrés laboral en personal docente*. Murcia, España: Instituto de Higiene Industrial y Salud Laboral, Consejería de Trabajo y Política Social.

Artículo recibido: 08/04/2017

Revisión recibida: 07/02/2018

Artículo aceptado: 07/02/2018