

Capacidad restauradora, apego al lugar de trabajo y bienestar

Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Universidad de La Laguna. Curso académico 2016/2017

Alumno: Alejandro Balsera Díaz
Tutor: Bernardo Hernández Ruíz

Resumen:

La capacidad restauradora se define como la propiedad que tiene el ambiente de restablecer ciertas capacidades cognitivas relacionadas con el procesamiento humano de la información. En esta investigación hemos tratado de ver la relación que tendría esta variable con el apego al lugar de trabajo y el bienestar.

Para ello hemos se realizó un cuestionario que incluía escalas que medirían las variables mencionadas, éste se pasó a una muestra de 49 personas, todas ellas trabajadores en un recinto hospitalario.

En este estudio podemos observar la correlación significativa que hay entre las tres variables estudiadas.

Palabras clave: Apego al lugar de trabajo, capacidad restauradora, satisfacción vital.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha aumentado en gran medida el interés por el efecto que el entorno físico-ambiental tiene en la salud y el bienestar de las personas (Milfont & Page, 2013). Diversos estudios han mostrado que las características del entorno influyen en la reducción del estrés, la mejora de la capacidad atencional, el humor y el bienestar general, así como, en la rehabilitación física y psicológica (Karjalainen, Sarjala & Raitio, 2010; Velarde, Tveit & Hagerhall, 2010). Concretamente, la capacidad restauradora es un proceso psicoambiental ampliamente estudiado por sus beneficios sobre la salud y el bienestar.

Denominamos entornos restauradores, aquellos en los cuales tenemos "experiencias restauradoras". Kaplan y Kaplan (1989) sugieren que una prolongada concentración en una tarea conlleva una "fatiga de la atención dirigida" (DAF) y a un estado de agotamiento cuyos efectos son similares a los de la sobrecarga ambiental. Determinados entornos pueden ayudar a recuperarnos de tal fatiga.

Diversos estudios concluyen que existe una correlación positiva entre el apego al lugar y la capacidad restauradora de dicho lugar. El apego al lugar y la identificación con el mismo predicen el grado de restauración percibida por el sujeto. Dicha restauración depende no sólo de las características objetivas del mismo, sino también de la experiencia emocional que el sujeto tenga con dicho lugar. Los estudios aludidos también sugieren que el apego al lugar puede tener influencia en otras variables como el bienestar o la calidad de vida.

Hoy no es discutible la correlación entre el apego al lugar de trabajo y otro factor como la productividad, es esta la razón del auge del diseño biofílico en el ámbito empresarial, que trata de subsanar las deficiencias de la arquitectura contemporánea intentando aprovechar efectos beneficiosos de la naturaleza en el entorno construido, contribuyendo así, a un mayor apego al lugar de trabajo. El presente trabajo tratará de estudiar la relación existente entre la capacidad restauradora, el apego al lugar de trabajo y el bienestar.

MÉTODO

Participantes

La muestra estaba formada por 49 personas (16 hombres y 33 mujeres), trabajadores del Hospital nuestra Señora de la Candelaria, con edades comprendidas entre los 26 y 62 años ($M= 47.31$ y $DT= 8.05$). Para poder realizar análisis según la edad de los participantes, se agruparon en tres intervalos que tuvieran un porcentaje de representación semejante (véase Tabla 1).

Tabla 1. Intervalos de edad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hasta 44 años	16	32.7	32.7
Entre 45 y 50 años	18	36.7	69.4
Más de 51 años	15	30.6	100
Total	49	100	

Instrumentos

Escala de satisfacción vital (Diener et al., 1985). La escala fue compuesta por Diener et al. Con intención de obtener otra forma de medir la satisfacción vital ya que hasta ese momento las escalas tan solo tenían uno o dos ítems y no resultaban apropiados para la población general. La escala se adaptó al español en 2004 por Cabañero Martínez et al. A partir de una propuesta de Arce (1994). La escala consta de 5 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 5.

Escala reducida de *Restauracion Percibida* de Berto (2005) que describe cada factor en un ítem, y que fue posteriormente adaptada al español por Ruiz y Hernández (2014).

Escala de apego al lugar de trabajo (Bernardo Hernández Ruiz).

Para analizar la fiabilidad de los instrumentos utilizados, se utilizó el α de Cronbach. Para la Escala de Apego al Lugar de Trabajo se obtuvo un α de Cronbach de .84. Pero al analizar la fiabilidad del instrumento en relación con cada ítem, se vio que los ítems 10, 12 y 13 (Véase Tabla 2) reducían claramente su fiabilidad, por lo que se procedió a su descarte del instrumento.

Tabla 2. Fiabilidad de la escala de Apego al Lugar de Trabajo

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
APEGO1	72.41	483.37	.79	.78	.81
APEGO2	71.88	490.15	.64	.68	.82
APEGO3	71.59	495.28	.70	.62	.82
APEGO4	72.37	473.48	.77	.81	.81
APEGO5	70.61	510.15	.41	.64	.83
APEGO6	71.67	476.51	.65	.66	.82
APEGO7	71.37	483.69	.72	.83	.81
APEGO8	72.18	471.82	.68	.79	.81
APEGO9	70.67	491.76	.68	.85	.82
APEGO10	71.27	583.86	-.15	.43	.85
APEGO11	74.18	534.86	.23	.46	.84
APEGO12	71.73	641.44	-.51	.74	.88
APEGO13	71.49	569.79	-.03	.51	.85
APEGO14	71.84	476.80	.65	.65	.82
APEGO15	71.41	492.62	.64	.68	.82
APEGO16	74.02	527.68	.38	.42	.83
APEGO17	72.49	489.17	.60	.76	.82

Tras la eliminación de estos tres ítems, la escala quedó conformada por 14 elementos, con un α de Cronbach de .91. Esta última versión de la escala es la que se tendrá en cuenta para los análisis posteriores.

El siguiente instrumento, la Escala de Capacidad Restauradora, formada por 5 ítems, obtuvo un α de Cronbach de .79. Y el tercer instrumento, la Escala de Satisfacción con la Vida obtuvo un α de Cronbach de .93.

Procedimiento

El cuestionario se realizó de forma directa a lo largo de 2 días diferentes, ya que al ser personal hospitalario tenía que encontrar un hueco libre para poder realizarlo.

El cuestionario se cumplimentaba en aproximadamente 5 minutos.

Fue pasado a un total de 49 personas, entre los que se encontraron 16 hombres y 33 mujeres.

No hubo ningún problema reseñable a la hora de la realización del cuestionario.

Análisis

Los datos fueron analizados mediante el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 21).

Con el fin de analizar si existía relación entre las tres variables (apego al lugar de trabajo, capacidad restauradora y satisfacción con la vida), se llevó a cabo un análisis de correlaciones bivariadas r de Pearson.

Se llevaron a cabo dos contrastes de medias (prueba T de Student) para comprobar si había diferencias en la forma de cuestionario utilizada o por el género de los participantes.

Por último, se realizó un ANOVA de un factor para comprobar las diferencias existentes según el intervalo de edad de los participantes.

RESULTADOS

Relación entre apego al lugar de trabajo, capacidad restauradora y satisfacción con la vida

La matriz de correlaciones bivariadas (r de Pearson) mostró, como se puede ver en la Tabla 3, que son positiva y estadísticamente significativas, lo cual confirma que existe una relación de dependencia entre las tres variables.

Tabla 3. Matriz de correlaciones entre las tres variables

	1	2	3
1. Apego al lugar de trabajo	1	.446***	.733***
2. Satisfacción con la vida	-	1	.333*
3. Capacidad restauradora	-	-	1

* $p < .05$; *** $p < .001$

Diferencias según forma de instrumentos y género

Tanto para la forma del instrumento como para el género (Tabla 4 y Tabla 5) no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) con la aplicación de la prueba T de Student.

Tabla 4. Diferencia de medias según forma administrada

	FORMA	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Capacidad Restauradora	A	24	3.51	2.06	.42
	B	25	3.59	1.92	.38
Satisfacción con la vida	A	24	6.42	1.81	.37
	B	25	6.02	2.18	.43
Apego al lugar de trabajo	A	24	4.49	1.72	.35
	B	25	4.31	1.93	.38

Tabla 5. Diferencia de medias según género

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Capacidad Restauradora	Hombre	16	3.66	2.11	.52
	Mujer	33	3.5	1.93	.33
Satisfacción con la vida	Hombre	16	6.05	1.68	.42
	Mujer	33	6.3	2.16	.37
Apego al lugar de trabajo	Hombre	16	4.54	1.72	.43
	Mujer	33	4.32	1.88	.32

Diferencias según la edad de los participantes

Con la agrupación de los participantes en tres intervalos de edad (hasta 44 años, entre 45 y 50 años y más de 51 años) se trató de ver si había diferencias entre los trabajadores en apego al lugar de trabajo, satisfacción con la vida y capacidad restauradora según sus edades (véase Tabla 6 y Tabla 7). Los resultados obtenidos muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$).

Tabla 6. Descriptivos según grupo de edad

		N	Media	Desviación típica	Error típico
Capacidad Restauradora	Hasta 44 años	16	3.31	1,78	,44
	Entre 45 y 50 años	18	3.16	2,2	,52
	Más de 51 años	15	4.28	1,79	,46
	Total	49	3.55	1,97	,28
Satisfacción con la vida	Hasta 44 años	16	5.83	1,96	,49
	Entre 45 y 50 años	18	6.58	2,03	,47
	Más de 51 años	15	6.18	2,06	,53
	Total	49	6.22	2	,28
Apego al lugar de trabajo	Hasta 44 años	16	4.23	1,42	,35
	Entre 45 y 50 años	18	4.36	1,87	,44
	Más de 51 años	15	4.61	2,2	,56
	Total	49	4.39	1,82	,26

Tabla 7. Resultados de ANOVA de un factor

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
	Inter-grupos	11,540	2	5,770	1,509	,232
Capacidad Restauradora	Intra-grupos	175,842	46	3,823		
	Total	187,381	48			
	Inter-grupos	4,807	2	2,403	,588	,559
Satisfacción con la vida	Intra-grupos	187,933	46	4,085		
	Total	192,740	48			
	Inter-grupos	1,174	2	,587	,171	,844
Apego al lugar de trabajo	Intra-grupos	158,090	46	3,437		
	Total	159,264	48			

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en relación a los instrumentos utilizados para esta investigación muestran que tienen una fiabilidad adecuada para su uso, aunque en la Escala de Apego al Lugar de Trabajo tres de los ítems empeoraban la fiabilidad de la escala, por lo que fueron eliminados.

Sería interesante el poder administrar en el futuro el instrumento original a una muestra mayor de sujetos, para comprobar si se mantienen estos resultados o si por el contrario fueron debido a la utilización de una muestra pequeña.

En cuanto a las tres variables analizadas, apego al lugar de trabajo, capacidad restauradora y satisfacción con la vida, vemos que existe una fuerte y significativa correlación entre las tres variables, por lo que el incremento en cualquier de ella llevará aparejado un aumento de las otras dos por la relación de dependencia que mantienen. Creemos que esto podría ser tenido en cuenta en futuras intervenciones, de cara a mejorar la calidad de vida de los trabajadores, gracias a estos resultados sabemos que interviniendo en cualquier de ellas llevaremos a una mejora general.

Al inicio de esta investigación teníamos la duda de si el hecho de que las personas realizaran las tres escalas en un momento temporal podría tener algún efecto negativo en la sinceridad de sus respuestas, debido a un efecto del cansancio. Comprobamos que tal efecto no se produjo, ya que no se dieron diferencias en los resultados obtenidos entre aquellas personas que realizaron

los cuestionarios en su forma A respecto a aquellos que lo realizaron en su forma B. Por tanto, ha sido correcta la administración de los instrumentos en un único momento temporal, en la que creemos que la facilidad de respuesta de los cuestionarios también ayuda.

Hemos de decir que en las variables analizadas no se dan diferencias según el género o la edad de los participantes. Si bien somos conscientes de que estos resultados hay que tomarlos con cautela, y que en el futuro debiera de administrarse a una mayor muestra de sujetos para corroborarlos, y sobre todo tratar de ampliar las diferencias entre los distintos intervalos de edad que se establezcan, tratando de seleccionar más sujetos menos de 30 años para poder contrastarlos con edades superiores. Igualmente, nos parece interesante

al menos en estos resultados que hemos obtenido, que de cara a programar intervenciones para la mejora de cualquiera de las tres variables analizadas, en un primer momento parece que no sería necesaria adaptarlas según el género u edad de los participantes.

Como mejora de futuro, nos gustaría poder plantear una investigación con una muestra mayor, de diferentes recintos hospitalarios, y poder seleccionar una mayor cantidad de variables de los sujetos, como titulación académica, tiempo trabajando o salario, ya que creemos que son variables muy interesantes de analizar para contrastar con el apego al lugar de trabajo, la capacidad restauradora o la satisfacción con la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ruiz, C., Pérez, C., & Hernández, B. (2013). Apego al lugar, restauración percibida y calidad de vida: un modelo de relación. *Estudios de Psicología*, 34(3), 315-321.

Negrín, F., Henández-Fernaud, E., Hess, S. y Hernández, B. *Discriminación de espacios urbanos de alto y bajo nivel restaurador a partir de las versiones original y reducida de la Escala de Capacidad Restauradora Percibida*

Bagot, K. L., Kuo, F. E., & Allen, F. C. L. (2007). Amendments to the Perceived Restorative Components Scale for Children (PRCS-C II). *Children, Youth & Environments*, 17(4), 124- 127.

Hernández, B., & Hidalgo, M. C. (2005). Effect of urban vegetation on psychological restorativeness. *Psychological Reports*, 96, 1025-1028.

Hidalgo, M., Hernández, B., Ruiz, C., & Negrín, F. (2013). ¿Es el lugar de apego un lugar restaurador? XI Congreso Psicología Ambiental. Barcelona, Octubre.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Ruiz, C., & Hernández, B. (2014). Emotions and coping strategies during an episode of volcanic activity and their relations to place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 279-287