

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS LABORAL Y BURNOUT Y SU CONSECUENCIA SOBRE LA ADICCIÓN A INTERNET.

Autora: BÁRBARA CALVO PÉREZ

Tutor: JUAN MARTÍNEZ TORVISCO

Universidad de La Laguna. Grado en Relaciones Laborales.

Área de conocimiento: PSICOLOGÍA SOCIAL

Curso académico: 2019/2020

Convocatoria: SEPTIEMBRE

Resumen

En el presente trabajo, estudiamos la posible relación existente entre el *estrés laboral* y el síndrome de estar quemado por el trabajo, también conocido como *burnout* y la consecuencia que tiene dicha relación sobre la *adicción a internet*. Se ha realizado un estudio mediante tres escalas a un total de sesenta trabajadores que pertenecen a distintas profesiones. El cuestionario de estrés laboral, hace referencia al clima organizacional. El cuestionario de burnout tiene como función medir el desgaste profesional y el cuestionario de uso de internet trata de analizar si existe adicción a la red. Los resultados finalmente apuntan a que el *estrés laboral* y el *burnout* están relacionados y que la *adicción a internet* es consecuencia del síndrome de *burnout*, pero no del *estrés laboral*.

Palabras clave: Estrés, internet, burnout.

Abstract

In the present work, we study the possible relationship between work stress and the syndrome of being burned by work, also known as burnout, and the consequence that this relationship has on internet addiction. A study using three scales has been carried out with a total of sixty workers belonging to different professions. The work stress questionnaire refers to the organizational climate. The function of the burnout questionnaire is to measure professional burnout and the internet use questionnaire tries to analyze whether there is an addiction to the internet. The results finally indicate that work stress and burnout are related and that internet addiction is a consequence of burnout syndrome, but not of work stress.

Keywords: Stress, internet, burnout.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. MARCO TEÓRICO	5
2.1 Estrés.	5
2.2 Estrés laboral.	8
2.3 Adicciones.	11
2.4 Adicción a internet.	15
2.5 Burnout.	18
2.6 Objetivo e hipótesis.	21
2.6.1 Objetivo General.	21
2.6.2 Objetivos Específicos	21
2.6.3 Hipótesis:	21
3. MÉTODO	22
3.1 Participantes.	22
3.2 Diseño	22
3.3 Instrumento.	22
3.4 Procedimiento.	24
3.5 Análisis de datos.	24
4. RESULTADOS	25
5. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN	37
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
7. WEBGRAFÍA	41

1. INTRODUCCIÓN

Es un hecho que vivimos en una sociedad dinámica, en constante movimiento debido a razones políticas, sociales y económicas entre otras (como los cambios de gobierno, la figura de la mujer en el trabajo, las crisis económicas...) y que de igual manera, las relaciones laborales cambian con ella.

Un ejemplo de esto es que a principios del siglo XX, las organizaciones basaban casi toda su atención prácticamente en la productividad, sin tener en cuenta el bienestar del empleado. Esto hacía que los trabajadores no se sintieran lo bastante integrados en la compañía, que dispusieran de malas condiciones laborales y a raíz de todo esto, poca satisfacción laboral. Actualmente este pensamiento ha ido variando en gran parte de las empresas, aunque no en su totalidad, al experimentar que cuanto más motivado se encuentre el empleado, mayor productividad para la empresa.

Volviendo a la idea de que las condiciones laborales influyen de manera determinante en los trabajadores, es aquí, donde cabe destacar que a lo largo de la historia han jugado un papel fundamental tanto sindicatos como el departamento de RRHH, ya que intentar mediar entre los intereses de empleador y empleado, no es tarea fácil.

Existen numerosas variables y perspectivas a la hora de analizar cómo afecta el trabajo a los sujetos. En este trabajo, se va a centrar como objetivo principal, saber más sobre la relación existente entre estrés laboral y el síndrome del trabajador quemado o como se le conoce, síndrome burnout. Además, se va a analizar la consecuencia que tiene dicha relación con la adicción a internet.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Estrés.

En la actualidad, el término estrés, que proviene del inglés “stress” es definido en la Real Academia Española de la Lengua como: “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

En el ámbito psicosocial, se ha estudiado más sobre del impacto que tiene el estrés en la salud de los individuos, que su propio origen. Se ha estudiado que la situación social (rol, género, status socioeconómico, etc...) influye en el origen y en las consecuencias del estrés.

El estrés puede afectar a la salud de las personas de forma directa, pero también indirectamente, ya que éste puede modificar el estilo de vida. Por ejemplo, cuando se está sometido a cualquier tipo de estrés, se puede quedar tan afectado, que se puede incrementar o comenzar a tener hábitos poco saludables como fumar, no realizar ejercicio físico, consumir drogas, beber alcohol, etc...

En cuanto al concepto de estrés ha ido variando a lo largo del tiempo, pero empezó a estudiarse en el ámbito de la Medicina a través de los trabajos del autor Selye (1936, 1960, 1974) citado en Sandín, B. (2003). Este autor definió el estrés como una respuesta fisiológica, hormonal.

Cannon (1932) citado en Sandín, B. (2003) fue el autor que usó el término homeostasis para referirse al proceso de adaptación que tiene nuestro organismo para reaccionar ante cualquier tipo de amenaza. (Cambios ambientales, bacterias, depredadores, etc...)

El problema en nuestra sociedad, es que se afirma que la mayor parte de las amenazas actualmente no son físicos como un cambio de temperatura (mucho frío o calor) dónde nuestro cuerpo reacciona para mantener el equilibrio, si no que nos enfrentamos a amenazas sociales como por ejemplo la relación laboral, las relaciones familiares, la pérdida de un ser querido, etc...

Numerosos estudios han confirmado, que la incapacidad del organismo de reaccionar frente a este tipo de situaciones sociales, pueden dar lugar a múltiples enfermedades (Cockerham, 2001; Mechanic, 1976; Siegrist, Siegrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton y Lloyd, 1995; citados en Sandín, B, 2003).

Thomas H. Holmes, citado en Sandín, B. (2003), fue el autor que a la hora de investigar los factores sociales del estrés, innovó en la realización de cuestionarios (Schedule of Recent Experience (SRE), Inventario de experiencia reciente) para evaluar dicho estrés, poniéndolo en práctica en 1956, dando lugar a una forma de investigar que sigue en la actualidad, y considerándose una revolución en el ámbito de la medicina, al rechazar que la enfermedad tuviese como origen un único factor, por ejemplo, una bacteria, si no que más bien se trataba de un conjunto de factores (biológicos, sociales y psicológicos).

En este sentido y siguiendo a de Camargo, B. (2004), se pueden destacar distintos tipos de estrés:

Eutrés: Este tipo de estrés es considerado bueno, ya que en una cantidad óptima, nos incentiva en la vida para tratar de adaptarnos a las nuevas situaciones y superar obstáculos y retos. El autor Hans Selye señalaba que un estrés excesivo es perjudicial para la salud, pero también que una cantidad limitada, resulta necesario en nuestras vidas.

Distrés: Al contrario que en el anterior tipo de estrés, este se acumula y es dañino y perjudicial para el organismo. Puede producir efectos como acelerar el envejecimiento, patologías mentales, pérdida de neuronas del hipocampo, etc... Además, los efectos se pueden empezar a notar prematuramente incluso en las etapas prenatales.

También, siguiendo a Sandín, B. (2003), se pueden ver el estrés crónico y el estrés cotidiano.

Estrés crónico: Este tipo de estrés está formado por situaciones amenazantes, conflictos, etc... que son duraderos en el tiempo.

Además, existen diferentes tipos de estresores que activan una situación o conducta estresante según Pearlin (1989) citado en Sandín, B. (2003), como por ejemplo:

- Por sobrecarga de roles: Sucede cuando se exige al individuo más de lo que es capaz de soportar. Un ejemplo es cuidar de un familiar que depende de tercera persona.
- Conflictos interpersonales en conjuntos de roles: Sucede cuando se crean problemas entre personas complementarias que se relacionan. Por ejemplo, padres e hijos. Es el tipo de estresor crónico que se da con más frecuencia.
- Conflictos entre roles: Se crean cuando hay incompatibilidad entre dos o más roles, por ejemplo entre el familiar y el laboral, dónde en ocasiones es difícil conciliar ambos y hay que dejar de atender a un rol, o al otro.
- Por cautividad de rol: Se produce cuando las personas no están conformes con el rol que les pertenece y que tienen que llevar a cabo, como por ejemplo, las personas amas de casa que prefieren trabajar, y viceversa.

Estrés cotidiano: Son sucesos aparentemente menos importantes que los originados en el estrés crónico, ya que se definen como situaciones menores que no son duraderos en el tiempo, como por ejemplo una llamada telefónica en un mal momento, una discusión puntual de matrimonio, un atasco por tráfico, etc... pero que sin embargo, al poder ser repetitivos y frecuentes debido a que el individuo se mantiene en el mismo contexto social, pueden dar lugar a un mayor impacto en la salud de las personas.

Otra de las características del estrés, son las fases. Según Pereira, M. L. N. (2009), se encuentran las siguientes:

Fase de alarma: Conlleva un aviso ante la percepción de una situación estresante, que advierte a la persona de que debe estar en posición de alerta. Un ejemplo es que cuando tenemos mucho trabajo, aunque exista un aviso del agente estresante, puede que lo solucionemos de la mejor manera posible por lo que el estrés en sí no llega a acontecerse. Sin embargo, cuando ese exceso de trabajo traspasa nuestros límites y la persona es consciente de que dicha situación le supera, es cuando se concreta el estrés que existe, activándose esta fase de alarma.

Fase de resistencia: Ocurre justo a continuación de la fase de alarma. Las personas siguen tratando de buscar la forma de cumplir sus objetivos, gastando toda su energía posible,

sin éxito y siendo conscientes de que su capacidad tiene un límite y de que no poseen para nada un rendimiento alto, por causa del gasto de energía por lo que tienden a sufrir. Entran en un círculo vicioso debido a la ansiedad que puede provocar el fracaso.

Fase de agotamiento: Esta es la última fase. Entre los efectos perjudiciales para la salud que pueden producirse se encuentran la ansiedad, la fatiga y la depresión. Con la ansiedad, al estar irritable, el individuo tiene que sobrellevar más situaciones que no le afectarían tanto sin la citada ansiedad, aparte del agente estresante que la ha originado. La fatiga produce un cansancio que no se repara con el sueño. La depresión produce una nula motivación en la persona a la hora de realizar cualquier actividad, acompañado de un pensamiento abundantemente pesimista hacia todo lo que le rodea, incluso hacia uno mismo.

2.2 Estrés laboral.

El estrés laboral es una manifestación actual. La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), citado en VII Estudio Cinfasalud (2017), en 2017 explica el concepto cómo: “El conjunto de respuestas cognitivas, fisiológicas y emocionales que se producen ante ciertos aspectos adversos del contenido, la organización o el ambiente de trabajo.”

Las personas que padecen estrés laboral, suele ser a causa de la diferencia existente entre lo que se les exige, y los recursos que tienen disponibles para hacer efectivas esas exigencias.

Cuando se sufre estrés laboral, los pensamientos negativos acaban superponiéndose por encima de los positivos, según el Doctor Julio Maset (médico de Cinfa), citado en VII Estudio Cinfasalud (2017), que en 2015 determinó que se pueden llegar a tener los siguientes síntomas:

- Emocionales: aburrimiento, irritabilidad, baja autoestima, etc...
- En el pensamiento: nula concentración, mente bloqueada, etc...

- En el comportamiento: adicción a las drogas, incapacidad a la hora de descansar, dificultades en la comunicación, etc...
- En el trabajo: faltar al trabajo, mal ambiente laboral, baja productividad, etc...

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2017), citado en VII Estudio Cinfasalud (2017), nombran como posibles causas del estrés las siguientes:

- Tener muchas, o pocas tareas.
- Tiempos de trabajo cortos.
- Ambigüedad del puesto de trabajo.
- Que no se valore el trabajo realizado.
- No poder opinar.
- Tener muchas responsabilidades sin poder tomar decisiones.
- Que no haya compañerismo.
- Nulo control sobre los resultados.
- Nula estabilidad laboral.
- Prejuicios de cualquier tipo.
- Trabajar en condiciones malas o peligrosas.
- Violencia, amenazas o intimidaciones.
- No poder demostrar valor.
- Que todos los errores acaben en un desastre.

Por otro lado, Peiró (1993), identifica los siguientes agentes estresores:

- Ambiente físico: ruido, iluminación, etc...
- Demandas del trabajo: turnos, sobrecargas, etc...
- Contenidos del trabajo: complejidad del trabajo, variedad de tareas, etc...
- Desempeño de rol: ambigüedad, conflictos, etc...
- Relaciones: superiores, compañeros, clientes, proveedores, etc...
- Desarrollo de carrera: poca estabilidad e inseguridad en el trabajo, etc...
- Tecnologías: implantaciones nuevas, ergonomía, etc...

- Estructura organizacional.
- Ambiente de trabajo.
- Conciliación laboral y familiar.

Además, en su trabajo (1993) muestra como a mayor estrés, menor trabajo activo.

(Figura 1)

		control	
		B a j o	A l t o
D e m a n d a s	A l t a	ESTRÉS ALTO	TRABAJO ACTIVO
	B a j a	TRABAJO PASIVO	ESTRÉS BAJO

Figura 2. La combinación de demandas y control.

Siguiendo el VII Estudio Cinfasalud (2017): “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés” se mostraron los siguientes resultados:

Lo que más provoca estrés laboral es la sobrecarga de trabajo con un 60,3 % seguido de la relación con los superiores y compañeros con un 27,2 %. El temor a no estar a la altura de las expectativas tiene un porcentaje del 25,1 %. La tensión que supone la atención al público cuenta con un 16, 5%. Los problemas de conciliación suponen el 15%. Lo que menos produce estrés laboral es no tener un trabajo o negocio (desempleo) y el trabajo a turnos donde ambos tienen el mismo porcentaje del 11,4 % de este estrés laboral.

2.3 Adicciones.

Siguiendo a Alonso-Fernández, F. (2003), se encuentra la siguiente información sobre las adicciones sociales y sus fases:

Estas adicciones crecen en las sociedades occidentales desde el siglo XX. Hace cuarenta años sólo se presenciaban algunos casos, entre ellos hombres famosos como Dostoiewski y Góngora que tenían problemas de ludopatía. También personajes históricos como el rey Carlos V/I que era bulímico o el rey Felipe IV, sexoadicto.

Las adicciones sociales más importantes en la actualidad son el alimento, el sexo, la compra, el juego, la televisión, el trabajo e internet. Entre las causas responsables del aumento de estas adicciones en la sociedad se encuentran el tipo de estrés denominado distrés, la soledad, la degradación de la familia, la depresión y la gran accesibilidad que poseen estos objetos adictivos. Los sujetos buscan relajarse y olvidar esos sentimientos de soledad o de vacío con estas adicciones sociales.

Son doce las fases que transcurren en el ciclo adictivo.

La primera es el tránsito entre una afición y una adicción: en esta se encuentra la afición por algo de manera entusiasta llegando a hacer un uso excesivo tanto por frecuencia como por intensidad pero no se llega a perder el control y la voluntad es libre. Algunos sujetos se quedan en esta fase sin que se llegue a convertir en una adicción.

En la segunda fase se crea una existencia adictiva con un excesivo apetito por algo que ya no se puede inhibir. Este algo se convierte en el centro de la existencia y se pierde la voluntad de libertad para elegir. El sujeto dedica gran parte del tiempo pensando ideas sobre cómo obtenerlo aunque ello implique descuidar obligaciones profesionales o familiares y sustituir todo el tiempo de su ocio en realizarlo.

La tercera fase está caracterizada por el deseo hacia el objeto de adicción y la nula voluntad de inhibición. Se activa por causas externas como un lugar, la hora del día, la frustración, el estrés... Y por causas internas como el nivel de conciencia, el estado de ánimo, etc...

La cuarta fase está compuesta por el alejamiento forzado del objeto, por voluntad propia o impuesta. Debido a este alejamiento se producen la ansiedad y la irritabilidad. El sujeto también experimenta una tentación personal para resistirse a esta ansia de adicción con síntomas parecidos al síndrome de abstinencia.

En la quinta fase se encuentra el clímax de la adicción, donde se produce la imposibilidad de resistirse y se llevan a cabo las acciones para conseguir el objeto de adicción, aliviándose el malestar previo. El sujeto no tiene ningún tipo de control por lo que no es un acto libre y se llega incluso a no respetar las obligaciones laborales, familiares y sociales.

La sexta fase está muy relacionada con la anterior, ya que tiene que ver con el sentimiento de recompensa que experimenta el sujeto al librarse del sufrimiento que estaba experimentando anteriormente. El sentimiento de placer que experimenta al volver a la consumación de la adicción se asemeja a un estado de éxtasis o de orgasmo sexual, creando una tendencia positiva a volver a repetir el acto adictivo.

La séptima fase tiene lugar cuando se extingue en las horas o días siguientes esa sensación placentera de la que se ha hablado en la fase anterior. En este punto los comportamientos varían mucho de unos sujetos a otros aunque por regla general, al apagarse el sentimiento de placer, pueden surgir comportamientos de protesta violenta o de evasión.

La octava fase aparece sólo en algunos individuos. El individuo se siente culpable y avergonzado por su comportamiento adictivo. Este sentimiento de culpa frena el apetito excesivo de la adicción aunque no se cesa el comportamiento adictivo, sólo da lugar a la adicción intermitente, en el cual se lleva a cabo el acto adictivo pero sólo en periodos de tiempo sometidas a interrupciones. Por ejemplo, de tarde en tarde.

La novena fase hace referencia a la repetición de la adicción, debido a la enfermedad de la adicción por causas externas o internas citadas en la fase tres. El sujeto busca aumentar la intensidad o frecuencia de la adicción para tener el efecto deseado, a causa del desarrollo de la tolerancia a dicha adicción con la forma de habituación.

La décima fase está caracterizada por las consecuencias nocivas de la adicción en la salud mental, física o social como un fracaso profesional, un conflicto familiar, el alejamiento de los amigos, etc...

La undécima fase está formada por la resistencia al cambio que incluye la negación de la enfermedad que se extiende desde ignorar los síntomas hasta justificar el comportamiento adictivo y rechazar todo tipo de tratamiento.

La duodécima es la última fase. En esta fase destacan las recaídas y recurrencias. Las recaídas ocurren cuando no han transcurrido al menos seis meses desde el último acto adictivo, y se imposibilita la recuperación. Cuando se vuelve a realizar el acto adictivo después de esos seis meses se denomina recurrencia, que ocurre por la influencia de emociones negativas. A medida que van ocurriendo estas recaídas y recurrencias, el sujeto experimenta dificultades para gestionar las frustraciones sin sustituirlas por el objeto de adicción.

Siguiendo a Becoña Iglesias, E., & Cortés Tomás, M. (2016), se argumentan brevemente las adicciones sociales:

- La adicción al juego ha tenido más atención desde los años ochenta. En España se relaciona con las máquinas tragaperras debido a la fácil accesibilidad, las pequeñas aportaciones con posibilidad de conseguir grandes ganancias, la rapidez de respuesta entre la aportación y el resultado y la manipulación de la máquina. El individuo comienza a jugar de forma gradual ganando algunos premios lo que supone un aumento de la autoestima y optimismo. Después el tiempo y el dinero dedicado al juego van aumentando por lo que empieza a haber más pérdidas y el sujeto en un intento de recuperar esas pérdidas se va endeudando y enganchando cada vez más. Es habitual que el sujeto consuma también alcohol u otras drogas a la vez que juega llevándole también a otras adicciones.
- En la adicción al sexo el sujeto pierde su capacidad de elección o libertad según el autor Griffin-Shelley (1993) citado en Becoña Iglesias, E., & Cortés Tomás, M. (2016). Su experiencia se convierte en obsesiva. Para este autor, la definición de

adicción al amor y al sexo, constituye los siguientes elementos: la tolerancia, la dependencia, el deseo, los síntomas de abstinencia, la obsesión, las conductas compulsivas, el secreto y los cambios de personalidad. Un adicto al sexo debe cumplir tres de estos elementos.

- La adicción al trabajo está directamente relacionada con el dinero y el poder. Se detecta con facilidad porque el sujeto antepone el trabajo a la familia, amigos, incluso a sí mismo. Este adicto al trabajo puede llegar a trabajar hasta catorce horas los siete días de la semana sin tomar vacaciones y si las toma se siente irritado, llama continuamente al trabajo, se siente angustiado, etc... Como no siempre se obtiene la productividad prevista, esto lleva a que el sujeto trabaje aún más, sin ningún tipo de límite, llevándole a problemas de salud. Es frecuente que cuando dejan de ser adictos al trabajo, lo cambien por otra adicción.
- La adicción a las compras compulsivas se manifiesta cuando el sujeto compra cosa que vea no porque sea útil, si no por si algún día puede llegar a necesitarlo. Normalmente no son de alto coste, pero esas compras son de gran número y variedad. Se llegan a ver en la situación de no tener dinero, tener que pedir créditos, etc... Las compras con tarjeta de crédito incentivan más este tipo de adicción ya que se ven antes los objetos comprados que el dinero realmente gastado. Esta adicción se da más frecuentemente en mujeres, al ser las que suelen dedicarse a la mayor parte de las compras en cuanto a la vida diaria, al hogar, a la alimentación, a la familia, etc...
- Otros tipos de adicciones se encuentran presentes en la televisión, el ordenador, el móvil y tecnologías semejantes. Por ejemplo, una persona con depresión suele volverse adicta a la televisión porque le permite entrar en un estado en el que evade la realidad y puede olvidarse de las sensaciones negativas y de la depresión en sí.

2.4 Adicción a internet.

Esta introducción se encuentra en el trabajo de Badia, F. (2002), dónde se muestra la historia y el comienzo de internet:

Internet, fue un avance tecnológico que ha cambiado la forma de buscar la información, ha revolucionado a empresas y a usuarios. Actualmente, cuenta con más de medio billón de páginas web, más de dos mil millones de mensajes de correos electrónicos y más de quinientos millones de usuarios, los cuales buscan información, interactúan entre sí o simplemente dedican su tiempo invertido en ocio, a esta red. A pesar del gran impacto social que ha creado, la historia de internet es corta y su evolución fue muy rápida. Sus orígenes se remontan a finales de los años sesenta, pero de la forma en la que se conoce actualmente, no se hizo posible hasta que no llegó el principio de los años noventa.

Internet no hubiera sido creado si no se hubieran producido una serie de factores políticos, socio-culturales y económicos. Por ello, se comenta un breve resumen de su historia y de sus orígenes.

La red tiene su origen a finales de los años sesenta como ya se nombra anteriormente y más concretamente tiene su origen en la guerra fría. En la lucha entre las dos potencias (Estados Unidos y la Unión Soviética) el factor tecnológico tenía cada vez más importancia. La defensa norteamericana estaba creciendo y la investigación militar se llevaba a cabo sobre todo en laboratorios de universidades. Aunque contaban con buenos equipos informáticos, los ordenadores con gran potencia de cálculo eran pocos y los aprovechaban conectándolos entre sí o dejando que los científicos tuvieran acceso a ellos. El Departamento de Defensa norteamericano intentaba conectar sus ordenadores entre sí y con los de los laboratorios de las universidades dónde se estaba llevando a cabo la investigación militar. Debido a este objetivo nació en 1969 Arpanet, los comienzos de Internet.

Durante los años siguientes, la red sólo permaneció accesible para el ámbito académico y para la Administración. Permaneció así durante un largo periodo de tiempo porque el objetivo principal estaba satisfecho y no había necesidad de seguir experimentando. Fue

a finales de los años setenta, principio de los ochenta, cuando aparecieron los ordenadores personales, creció la Administración norteamericana, entre otros motivos, con los que se hizo necesario que la red aumentara.

La aparición del ordenador personal ocurre en 1981. Es entonces en 1982 cuando Arpanet sale del círculo de la jurisdicción militar dónde se encontraba y llega al ámbito civil. Se considera entonces que es así como nace realmente Internet.

Internet siguió evolucionando y en 1993 apareció la “World Wide Web”, las conocidas tres www, realizadas en el CERN (laboratorio europeo de física de partículas), que revolucionó la forma en que se buscaba la información y la forma de navegar en sí, ya que antes de este fenómeno, la información no era tan fácil de encontrar y sólo se trataba de texto. Con este acontecimiento no sólo era más cómodo, si no que se podían transmitir también sonidos, imágenes y vídeos.

En 1992 Internet contaba con un millón de servidores en todo el mundo y a principios de 1996, contaba con más de seis millones de servidores y cincuenta millones de usuarios. Actualmente, como ya se ha citado, son más de quinientos millones de usuarios.

Siguiendo a Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008), se argumenta el internet en sí, como una adicción:

El tiempo mínimo en el cual algo se considera adicción es de 12 meses. En Internet, puede ocurrir el efecto novedad, al igual que con el móvil, en el que al principio se hace un uso intensivo de éstos pero a largo plazo, se va cesando su utilización. También es difícil asegurar una adicción a internet tanto por el contexto y el objetivo concreto en el que puede usarse (laboral, académico...) como por la incorporación del ADSL, dónde Internet permanece siempre conectado.

Los síntomas diagnosticados para esta adicción son la dependencia psicológica y los efectos perjudiciales, aunque pueden existir otros síntomas secundarios como la abstinencia, la negación, la ocultación del problema, el sentimiento de culpa, la bajada de autoestima, etc...

Además, en su trabajo (2008) se analiza un poco más en profundidad, los síntomas principales:

Dependencia psicológica:

Varios autores (Charlton, 2002; Charlton y Danforth, 2007; Davis, 2001; Echeburúa, 1999; de Gracia, Vigo, Fernández y Marcó, 2002; Greenfield, 1999; Griffiths 2000; Kandell, 1998; Kubey, Lavin y Barrows, 2001; Morahan-Martin y Schumacher, 2000; Sandoz, 2004; Suler, 2004; Washton y Boundy, 1990; Wieland, 2005), citados en Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008), consideran este síntoma como el más importante en cuanto a la adicción a Internet, ya que cuando no se está conectado, se produce un deseo irremediable por hacerlo, se busca la forma para ello y se piensa cómo va a ser la próxima vez que se esté en conexión. Se reducen las relaciones sociales y la actividad física y todo gira en torno a Internet.

A causa de todo esto, se producen modificaciones en el estado de ánimo como alivio y satisfacción mientras se está en conexión, y por el contrario, se experimenta una sensación de irritabilidad cuando no es posible dicha conducta. Esta conexión suele llevarse a cabo durante horas, hasta perder la noción del tiempo. Todos estos síntomas suelen aumentar de forma gradual.

Efectos perjudiciales:

Se pueden llegar a producir efectos muy perjudiciales en la salud para el usuario de internet en el ámbito laboral (faltas injustificadas, bajas laborales...), en el ámbito académico (abandono de estudios, fracaso en las notas...), en el ámbito financiero (compra de extras para juegos virtuales...) y en el ámbito familiar (discusiones de parejas, descuido de hijos...).

Se aumenta el aislamiento social, se reduce la ejecución de otras tareas, se reducen las horas de sueño, se altera la alimentación, se descuida el aspecto personal, etc... Además, los usuarios que pasan muchas horas delante de una pantalla también pueden sufrir tendinitis, síndrome del túnel carpiano, problemas de visión, etc...

2.5 Burnout.

Aunque presenta ciertas similitudes con el estrés laboral, no es lo mismo.

Siguiendo el trabajo de Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010) y analizando cómo ha sido la evolución histórica del término, se ve que numerosos autores han definido el concepto, por lo que se va a citar brevemente algunas de éstas definiciones. Las más antiguas y las más recientes.

Freudenberger (1974) citado en Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010), es el primero en describir este síndrome como un pensamiento de fracaso, junto con un agotamiento debido al exceso de exigencias.

Edelwich y Brodsky (1980) citados en Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010), lo explican como la pérdida gradual de energía, de idealismo... a causa de las condiciones laborales.

Cherniss (1980) citado en Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010), lo describe como estrés en el trabajo planteando tres momentos:

- Desequilibrio, entre demanda laboral y recursos disponibles.
- Respuestas, como ansiedad, fatiga, agotamiento...
- Cambio actitudinal, para defenderse.

Gil-Monte y Peiró (2000) citados en Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010), lo describen como una situación en la que intervienen la baja realización en el trabajo, el agotamiento emocional y la despersonalización.

Aranda (2006) citado en Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010), explica que es un término anglosajón que significa estar quemado y dónde se pierde la ilusión por el empleo.

Maslach y Leiter (2008) citados en Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010), destacan del burnout que es un conjunto de características como el exceso de trabajo, la ambigüedad en el rol, etc...

Como se puede observar, unos autores relacionan el burnout con el estrés laboral, otros con una sobrecarga en el individuo y otros, con una crisis personal de eficacia.

Por los resultados y las conclusiones obtenidos por distintos autores (Browning, Ryan, Greenberg y Rolniak, 2006; Firth y Britton 1989; Gil-Monte 2003; Gil-Monte et al. 2005; Jackson y Schuler 1983; Kahill 1988; Lewin y Sager 2007; Maslach y Jackson 1981; Maslach, Jackson y Leiter 1996; Melamed, Kushnir y Shirom 1992; Moreno y Peñacoba 1999; Moreno et al. 2001; Nowack y Pentkowski 1994; O'Brien 1998; Pines y Maslach 1978; Quatrocchi-Tubin, Jones y Breedlove, 1982; Reader, Cuthbertson y Decruyenaere 2008; Schwab, Jackson y Schuler 1986; Shirom 1989; y Parkes, 2001) citados en Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010), destacan los siguientes síntomas:

- Síntomas emocionales: depresión, desilusión, apatía...
- Síntomas cognitivos: pérdida de autoestima, pérdida de creatividad, pérdida de valores...
- Síntomas conductuales: desvalorización, absentismo laboral, deseo de abandonar la empresa...
- Síntomas sociales: aislamiento, evitación de contacto, malhumor familiar...
- Síntomas psicósomáticos: problemas de sueño, fatiga, pérdida de apetito...

Según Vega, M. F. (2005), algunas de las causas o desencadenantes del burnout son:

A nivel de organización una estructura de la organización muy jerarquizada y rígida, la falta de participación de los trabajadores, la falta de formación práctica a los trabajadores en nuevas tecnologías, la falta de refuerzo o recompensa, la falta de desarrollo profesional, un estilo de dirección inadecuado, la desigualdad percibida en la gestión de los RRHH, etc.

Relativos al diseño del puesto de trabajo una sobrecarga de trabajo, una descompensación entre responsabilidad y autonomía, disfunciones de rol: conflicto-ambigüedad-sobrecarga de rol, una carga emocional excesiva, la falta de apoyo social, tareas inacabadas que no tienen fin, insatisfacción en el trabajo, etc.

En las relaciones interpersonales las relaciones conflictivas con clientes, las relaciones tensas, competitivas, con conflictos entre compañeros y con usuarios, la falta de colaboración entre compañeros en tareas complementarias, etc.

Una vez que se tiene burnout y también en su trabajo (2005), distingue cinco fases en el que se desarrolla el síndrome:

- La fase inicial o de entusiasmo en la que al contar con el nuevo puesto de trabajo, se afronta dicha relación laboral con energía y optimismo, sin importar incluso alargar la jornada laboral.
- La fase de estancamiento está caracterizada por no cumplirse las expectativas esperadas. En esta fase, la relación entre esfuerzo y recompensa no se ve compensada.
- En la fase de frustración el individuo empieza a estar irritable, a desilusionarse, a desmotivarse, no le ve sentido al trabajo que realiza por lo que pueden empezar a surgir problemas de salud.
- En la fase de apatía ocurren los mecanismos de defensa que adopta el sujeto tratando a los clientes con distancia y anteponiendo sus necesidades a las de los clientes, en definitiva, la retirada personal.
- La fase de quemado es la definitiva y es donde se produce el colapso emocional y cognitivo, con grandes problemas para la salud obligando al individuo a abandonar el empleo.

Por todo esto y el estudio que se ha aplicado en el presente trabajo, se encuentra importante analizar la relación existente entre el estrés laboral y el burnout, y las posibles consecuencias que esta relación pueda tener en la adicción a internet.

2.6 Objetivo e hipótesis.

2.6.1 Objetivo General

Conocer si existe relación entre el estrés laboral, el síndrome de burnout y la adicción a internet.

2.6.2 Objetivos Específicos

- a) Comprobar si el estrés laboral aumenta el síndrome de burnout.
- b) Estudiar si el estrés laboral aumenta la adicción a internet.
- c) Analizar si la adicción a internet aumenta el nivel de burnout.

Concretamente se espera:

2.6.3 Hipótesis:

- 1) A mayor estrés laboral, más síndrome de burnout.
- 2) A mayor estrés laboral, más adicción a internet.
- 3) A mayor adicción a internet, más síndrome de burnout.

3. MÉTODO

3.1 Participantes.

En esta investigación participaron 60 personas, trabajadores residentes en Tenerife. El análisis por género determinó que, 29 de esas personas son hombres y 31 mujeres. El rango de edad, iba desde los 22, hasta los 66 años. En cuanto a la antigüedad, la persona con más antigüedad en la organización cuenta con 42 años en la empresa y la persona con menos, con 15 días. Todos ellos, de distintas profesiones: un mozo de almacén, dos audioprotesistas, dos conductores, un jefe de cocina, un pintor, una camarera de piso, una pastelera, un expendedor de gasolina, un técnico de deporte, un ferretero, tres enfermeros, un desarrollador informático, dos camareros, dos funcionarios, ocho administrativos, tres farmacéuticos, dos cajeros-reponedores, un economista, dos directivos, un encargado de hostelería, un optometrista, una secretaria, un músico, un abogado, una monitora de ocio y tiempo libre, un mecánico, tres auxiliares de óptica, un albañil, una socia administradora autónoma, dos profesores, un ayudante de cocina, un gestor operativo, un jardinero, un auxiliar administrativo, un vigilante de seguridad, un técnico en telecomunicaciones, un técnico aplicador, una jefa de administración, una asesora fiscal y una arquitecta técnica.

3.2 Diseño

Se trata de una investigación correlacional en la que se aborda la relación entre tres variables: estrés laboral, burnout y adicción a internet.

3.3 Instrumento.

Para llevar a cabo el estudio, se aplicó un cuestionario formado tres escalas:

- Escala de estrés laboral (*Ivancevich & Matteson, 1989*)

El cuestionario de estrés laboral publicado por la OIT-OMS, cuenta con 25 ítems referentes al clima organizacional, a la tecnología, a la influencia del líder, al territorio y a la cohesión del grupo de trabajo. Fué validado en una muestra de 38.072 trabajadores de todos los sectores de producción, por actividades, tamaño de las empresas, situación socioeconómica de la organización, edad, género, antigüedad en organización y puesto

de trabajo de los sujetos. Dispone de 7 opciones de respuesta: nunca, raras veces, ocasionalmente, algunas veces, frecuentemente, generalmente y siempre.

Para conocer la fiabilidad del cuestionario realizamos un alfa de Cronbach que aporta como resultado 0,923. Por lo que la consistencia interna de la escala es muy alta.

- Escala de Uso de internet (*Martínez-Torvisco y Rodríguez García, 2017*)

El cuestionario de uso de internet consta de 18 ítems que tratan de analizar situaciones de uso de la red, donde se consideraría adictivo en el caso de un uso abusivo de Internet. Estos 18 ítems miden el grado en que una persona usa la red para comunicarse o buscar información, a través de cinco factores. Un primer factor llamado síntomas clínicos compuesto de los ítems (1, 2, 3, 4 y 5). Un segundo factor llamado tecnofilia compuesto de ítems (6,7 y 8). El tercer factor llamado sociabilidad se compone de los ítems (9,10,11 y 12). El cuarto factor llamado conductas de riesgo formadas por los ítems (13 y 14). El quinto factor llamado pensamiento formado por los ítems (15, 16 y 17) y finalmente el sexto factor que consiste en un solo ítem en 18 llamado comportamiento positivo. Tiene 5 opciones de respuesta: totalmente en desacuerdo, parcialmente en desacuerdo, ni acuerdo ni en desacuerdo, parcialmente de acuerdo y totalmente de acuerdo.

Para conocer la fiabilidad del cuestionario realizamos un alfa de Cronbach que aporta como resultado 0,894. Por lo que la consistencia interna de la escala es alta.

- Escala de síndrome de Burnout (MBI) (*Maslach y Jackson, 1981*)

El cuestionario de Maslach Burnout Inventory tiene 22 ítems que consisten en afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes. Su función es medir el desgaste profesional. Mide los 3 aspectos del síndrome: cansancio emocional, despersonalización y realización personal. El agotamiento emocional consta de 9 preguntas que valoran la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. La despersonalización está formada por 5 ítems que valoran el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento y la realización personal se compone de 8 ítems que evalúan los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Permite 7 opciones de

respuesta: nunca, pocas veces al año, una vez al mes o menos, algunas veces al mes, una vez a la semana, unas pocas veces a la semana y todos los días.

Para conocer la fiabilidad del cuestionario realizamos un alfa de Cronbach que aporta como resultado 0,796. Por lo que la consistencia interna de la escala es aceptable.

Cada escala lleva una fiabilidad diferente porque no miden lo mismo.

3.4 Procedimiento.

Para que las tres escalas de cuestionarios (estrés laboral, adicción a internet y burnout) pudiesen ser contestados de forma más rápida, más cómoda y por el mayor número de personas, las preguntas fueron volcadas en forma de un único formulario a través de Google Forms, para posteriormente ser propagado mediante vía redes sociales (Facebook y Whatsapp) y poder obtener los resultados.

3.5 Análisis de datos.

Los resultados analizados en el presente trabajo se han obtenido mediante el programa estadístico SPSS v. 15. Para ello, primero se trasladaron al programa los datos recogidos de los correspondientes cuestionarios para después, crear las variables.

4. RESULTADOS

En la primera tabla (Tabla 1) se va a realizar la correlación de Pearson. Es un índice que muestra el grado de relación existente entre dos o más variables. En este caso se va a ver la relación entre el estrés laboral, la adicción a internet y el burnout.

Tabla 1.

Correlación de Pearson entre Estrés Laboral, Adicción a Internet y Burnout

		<u>Adicción I.</u>	<u>Burnout</u>
Estrés		-,025	,373(**)
	Sig. (2-tailed)	,852	,003
	N	60	60
Adicción Internet			,290(*)
	Sig. (2-tailed)		,025
	N		60

Viendo el resultado se puede observar que en cuanto a la relación entre estrés laboral y burnout, nos da un valor significativo para el estudio (0,003) pero que hay una escasa correlación (0,373**). Por lo tanto el estrés laboral y el burnout no tienen gran relación.

En cuanto a la relación entre las variables del estrés laboral y de la adicción a internet, viendo el resultado se puede observar que no tiene valor significativo ninguno para el presente estudio ya que el valor es muy bajo (0,852). Por lo tanto se puede decir que la correlación entre el estrés laboral y la adicción a internet no tiene relación alguna (-0,025).

Referente a la relación entre las variables adicción a internet y burnout, viendo el resultado se puede observar que nos da un valor significativo para el estudio (0,025), pero que hay una escasa correlación (0,290*). Por lo tanto la adicción a internet y el burnout no tienen gran relación.

En la siguiente tabla (Tabla 2) y con esas mismas variables de estrés laboral, de adicción a internet y de burnout, se ha realizado un análisis de regresión lineal simple para saber si los sujetos con más estrés laboral y más adicción a internet son los que en el futuro van

a estar más quemados por el trabajo (Burnout). Se han usado como variables independientes el estrés laboral y la adicción a internet y como variable dependiente el burnout.

Tabla 2.

Regresión Lineal Simple del Estrés Laboral, la Adicción a Internet y el Burnout.

<u>Modelo</u>	<u>R</u>	<u>R cuadrado</u>	<u>R cuadrado corregida</u>	<u>Error tip de la estimación</u>	<u>Durbin-Watson</u>
1	,478(a)	,228	,201	,71038	2,129

- Variable predictora: (Constante), Estrés laboral y Adicción a Internet
- Variable dependiente: Burnout

ANOVA

	<u>Modelo</u>	<u>Suma de cuadrados</u>	<u>Df</u>	<u>Media cuadrática</u>	<u>F</u>	<u>Sig.</u>
1	Regresión	8,511	2	4,255	8,432	,001(a)
	Residual	28,764	57	,505		
	Total	37,275	59			

- Variable predictora: (Constante), Estrés laboral y Adicción a Internet
- Variable dependiente: Burnout

Con la siguiente gráfica (Figura 2) se puede entender más la regresión lineal entre las variables independientes del estrés laboral y la adicción a internet y la variable dependiente del burnout.

Variable dependiente: Media Burnout

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

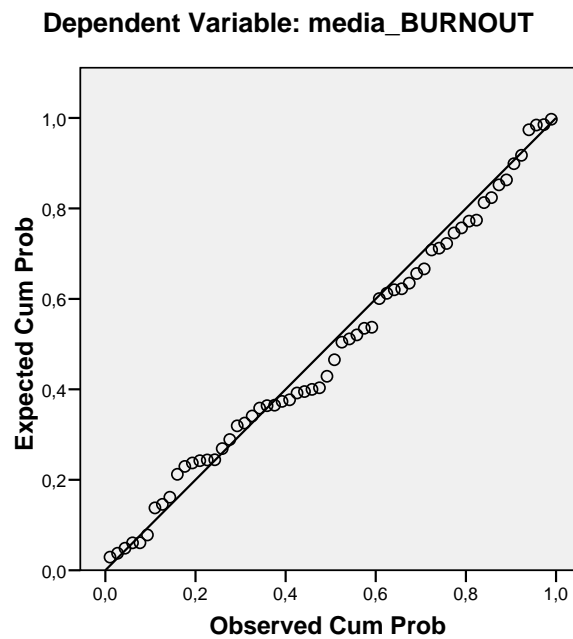


Figura 2. Gráfico de Regresión Lineal.

Como se puede observar en el gráfico, se puede afirmar que los sujetos con más estrés laboral y más adicción a internet, son los que más van a estar quemados por el trabajo en el futuro.

A continuación (Tabla 3), se va a analizar la relación existente entre el estrés laboral, la adicción a internet y el burnout pero en cuanto al género masculino.

Tabla 3.

Correlación de Pearson entre Estrés Laboral, Adicción a Internet y Burnout en Hombres

Género del trabajador/a			<u>Adicción.I</u>	<u>Burnout</u>
<u>Hombre</u>	Estrés		-,101	,421(*)
		Sig.(2-tailed)	,602	,023
	Adicción Internet	N	29	29
		Sig.(2-tailed)		,297
	N		,117	
			29	

Con el resultado obtenido se puede ver que la correlación entre el género masculino, estrés laboral y la adicción a internet nos da un valor que no es significativo para el estudio (0,602) y por lo tanto no tienen relación alguna (-0,101). Sin embargo, la correlación entre el género masculino, el estrés laboral y burnout nos da un valor significativo para el estudio (0,023) y existe una moderada relación (0,421*). Por último, la correlación entre el género masculino, la adicción a internet y el burnout no nos da un resultado significativo para el estudio (0,117) y no tienen gran relación (0,297).

Ahora se va a llevar el mismo proceso pero con el género femenino. (Tabla 4)

Tabla 4.

Correlación de Pearson entre Estrés Laboral, Adicción a Internet y Burnout en Mujeres

Género del trabajador/a			<u>Adicción.I</u>	<u>Burnout</u>
<u>Mujer</u>	Estrés		,068	,328
		Sig.(2-tailed)	,716	,072
	Adicción Internet	N	31	31
		Sig.(2-tailed)		,291
	N		,112	
			31	

Viendo el resultado se puede observar que la correlación entre el género femenino, el estrés laboral y la adicción a internet, no nos aporta un valor significativo para el estudio (0,716) y no tienen casi relación (0,068). Por otro lado, la correlación entre el género femenino, el estrés laboral y el burnout muestra un poco más de relación (0,328) aunque no tiene valor significativo para el presente estudio aunque el valor se empieza a acercar al correcto (0,072). La correlación entre el género femenino, la adicción a internet y el burnout tampoco tiene un resultado significativo ya que se aleja del valor correcto (0,112) y no tienen gran relación (0,291).

A continuación se va a mostrar el análisis de fiabilidad a través del alpha de cronbach's de las tres escalas. (Tablas 5,6 y 7)

Tabla 5.

Análisis de Fiabilidad de la Escala de Estrés Laboral

<u>Cronbach's</u>	
<u>Alpha</u>	<u>N of Items</u>
,923	25

El resultado aportado muestra una gran consistencia interna de la escala (0,923), por lo que tiene una alta fiabilidad.

Tabla 6.

Análisis de Fiabilidad de la Escala de Adicción a Internet

<u>Cronbach's</u>	
<u>Alpha</u>	<u>N of Items</u>
,894	18

El resultado aportado muestra una gran consistencia interna de la escala (0,894), por lo que tiene una alta fiabilidad.

Tabla 7.

Análisis de Fiabilidad de la Escala de Burnout

<u>Cronbach's</u>	
<u>Alpha</u>	<u>N of Items</u>
,796	22

El resultado aportado muestra una buena consistencia interna de la escala (0,796), por lo que tiene una fiabilidad aceptable.

ESTRÉS

A continuación se realiza un análisis factorial exploratorio. En la siguiente tabla (Tabla 8) se muestra el test Kaiser, Meyer y Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett.

Tabla 8.

KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,835
	Approx. Chi-Square	815,65
Bartlett's Test of Sphericity	Sig.	,000

El test KMO es una medida de adecuación muestral que relaciona las correlaciones. Cuanto más cerca esté de 1, mayor será la relación y como se puede observar en este caso

tiene una relación alta ya que el resultado es de 0,835. En cuanto a la prueba de esfericidad de Bartlett, nos dice si existe una significación para realizar el análisis factorial. En este caso el resultado es de 0,000 por lo que sí se puede proceder a realizar dicho análisis.

Ahora, (Tabla 9) se muestra la matriz de componentes rotados en los que los 25 ítems del estrés se dividen en componentes analizados.

Tabla 9.
Matriz de Componentes Rotados

	Componentes					
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
ST24	,800					
ST18	,788					
ST17	,707					
ST6	,707					
ST23	,631					
ST25	,599					
ST20	,571					
ST4	,540					
ST19	,533					
ST5	,470					
ST10		,814				
ST11		,789				
ST9		,712				
ST12		,609				
ST7			,719			
ST8			,717			
ST14			,622			
ST21			,502			
ST15				,717		
ST13				,680		
ST22				,511		
ST1					,812	
ST2					,708	
ST3					,562	
ST16						,782

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

Rotación convergida en 7 interacciones.

El primer componente es el de las relaciones con el equipo de trabajo conformado por los ítems ST24 (El que no respeten a mis superiores, a mí y a los que están debajo de mí, me causa estrés.), ST18 (El que mi equipo de trabajo se encuentre desorganizado me estresa.), ST17 (El que mi supervisor no tenga confianza en el desempeño de mi trabajo me causa estrés.), ST6 (El que mi supervisor no me respete me estresa), ST23 (El que mi equipo de trabajo no me brinde ayuda técnica cuando lo necesito me causa estrés.), ST25 (El no contar con la tecnología adecuada para hacer un trabajo de calidad me causa estrés.), ST20 (El que la empresa carezca de dirección y objetivos me causa estrés.), ST4 (El que el equipo disponible para llevar a cabo mi trabajo sea limitado me estresa), ST19 (El que mi equipo no me brinde protección en relación con las injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes me causa estrés) y ST5 (El que mi supervisor no dé la cara por mí ante los jefes me estresa).

El segundo componente está relacionado con la organización formado por los ítems ST10 (El que la forma en que trabaja la empresa no sea clara me estresa.), ST11 (El que las políticas generales de la gerencia impidan mi buen desempeño me estresa.), ST9 (El que mi equipo de trabajo no tenga prestigio ni valor dentro de la empresa me causa estrés.) y ST12 (El que las personas de mi nivel en la empresa tengamos poco control del trabajo me causa estrés.)

El tercer componente tiene que ver con la exigencia personal conformado por los ítems ST7 (El que no sea parte de un equipo de trabajo que colabore estrechamente me causa estrés), ST8 (El que mi equipo de trabajo no me respalde en mis metas me causa estrés.), ST14 (El no tener el conocimiento técnico para competir dentro de la empresa me estresa) y ST21 (El que mi equipo de trabajo me presione demasiado me causa estrés.)

El componente cuarto hace referencia a la socialización y está compuesto por los ítems ST15 (El no tener un espacio privado en mi trabajo me estresa), ST13 (El que mi supervisor no se preocupe por mi bienestar me estresa.), y ST22 (El que tenga que trabajar con miembros de otros departamentos me estresa.)

El quinto componente tiene que ver con la competencia y está formado por los ítems ST1 (El que no comprenda las metas y misión de la empresa me causa estrés.), ST2 (El darles informes a mis superiores y a mis subordinados me estresa), y ST3 (El que no esté en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo me produce estrés.)

El último componente está formado por un único ítem relacionado con la tecnología y es el ST16 (El que se maneje mucho papeleo dentro de la empresa me causa estrés.)

ADICCIÓN A INTERNET

En la siguiente tabla (Tabla 10) se muestra el test Kaiser, Meyer y Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett.

Tabla 10.

KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		
		,767
	Approx. Chi-Square	647,256
Bartlett's Test of Sphericity	Sig.	,000

Como se puede observar en este caso el test KMO tiene una moderada relación ya que el resultado es de 0,767. En cuanto a la prueba de esfericidad de Bartlett, en este caso el resultado es de 0,000 por lo que sí se puede proceder a realizar el análisis factorial.

A continuación, (Tabla 11) se muestra la matriz de componentes rotados en los que los 18 ítems de la adicción a internet se dividen en componentes analizados.

Tabla 11.
Matriz de Componentes Rotados

	Componentes			
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
AI12	,791			
AI6	,762			
AI11	,733			
AI13	,649			
AI10	,619			
AI8	,597			
AI1	,591			
AI17	,574			
AI16		,821		
AI15		,765		
AI14		,683		
AI9		,673		
AI7		,575		
AI3			,911	
AI4			,843	
AI2			,682	
AI5			,563	
AI18				,776

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

Rotación convergida en 5 interacciones.

El primer componente hace referencia al *tiempo de conexión* y se compone de los ítems AI12 (Me suelo sentir culpable por invertir demasiado tiempo en Internet.), AI6 (Con frecuencia reviso el móvil, aunque esté hablando con otras personas.), AI11 (A menudo digo “sólo unos minutos más” cuando estoy conectado/a.), AI13 (En alguna ocasión he pasado toda la noche conectado/a a Internet.), AI10 (Con frecuencia suelo perder tiempo del trabajo y/o estudios debido a Internet.), AI8 (Me siento mal si no puedo conectarme a Internet.), AI1 (Me siento preocupado/a o imagino conectarme cuando no lo estoy.) y AI17 (He restringido el tiempo de conexión a Internet debido a un uso previamente excesivo.)

El segundo componente está relacionado con el *aislamiento* y se conforma de los ítems AI16 (Me conecto a Internet para escapar de mis problemas.), AI15 (Con frecuencia bloqueo los pensamientos molestos sobre mi vida y los sustituyo por pensamientos agradables acerca de Internet.), AI14 (En ocasiones he preferido quedarme en casa conectado/a a Internet que hacer otras actividades.), AI9 (He tenido problemas en el trabajo y/o en los estudios por culpa de Internet.) y AI7 (Suelo revisar constantemente el e-mail aunque sepa que no tengo ningún correo nuevo.)

El tercer componente tiene que ver con los cambios de humor o *aspectos emocionales* y está formado por los ítems AI3 (Cuando no estoy conectado/a, imagino cómo será la próxima vez que estaré conectado/a a Internet.), AI4 (En ocasiones me siento tenso/a y agitado/a cuando no estoy conectado/a a Internet.), AI2 (Con frecuencia me enfado o grito si alguien me molesta mientras estoy conectado/a.) y AI5 (Cuando me desconecto de Internet, siento que necesito conectarme nuevamente.)

El cuarto y último componente está formado por un único ítem referente a la *actividad* que es el ítem AI18 (Soy una persona a la que le gusta estar siempre ocupada).

BURNOUT

En la siguiente tabla (Tabla 12) se muestra el test Kaiser, Meyer y Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett.

Tabla 12.

KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,673
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	647,394
	Sig.	,000

Como se puede observar en este caso el test KMO tiene una escasa relación ya que el resultado es de 0,673. Por lo tanto, aunque en la prueba de esfericidad de Bartlett, el resultado es de 0,000 y se traduce en que sí que es significativo, en este caso no se va a proceder a realizar el análisis factorial debido a la escasa relación del test KMO, ya que para que sea interesante realizarlo, el resultado debería ser de 0,7 en adelante.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Una vez que se ha concluido con el estudio y dados los resultados que se han obtenido en la prueba de correlación de Pearson, y tras los datos significativos, se puede afirmar que actualmente, el estrés laboral y el burnout, tienen relación, escasa, pero la tienen. Quedando verificada la primera hipótesis, cuanto mayor estrés laboral, más burnout. Por otro lado, tras los resultados obtenidos mediante la regresión lineal, también se puede afirmar que en el futuro, los sujetos con más estrés laboral y con más adicción a internet son los que más van a estar quemados por el trabajo o con el síndrome de burnout.

La segunda hipótesis sin embargo queda descartada ya que los valores obtenidos no fueron significativos por lo que no hay relación existente entre el estrés laboral y la adicción a internet.

La tercera hipótesis se cumple ya que dados los resultados obtenidos en la prueba de correlación de Pearson se puede ver tras los datos significativos que hay una escasa relación, pero existente. Por lo tanto cuanto mayor sea la adicción a internet, mayor será el síndrome de burnout. Tanto en la primera como en la tercera hipótesis, posiblemente hubiésemos obtenido resultados con más relación notable si la muestra hubiera sido mayor.

También se ha podido ver en los resultados que existe una moderada relación entre estrés laboral y burnout en hombres, mientras que en el caso de las mujeres, ninguno de los datos obtenidos fueron significativos para el estudio.

En cuanto a la fiabilidad de las escalas, tanto en la escala de estrés laboral como en la del uso de internet se obtuvo una alta fiabilidad y en la escala del burnout, la consistencia interna es aceptable.

Por último, quiero comentar que hubiera sido interesante estudiar el estrés laboral teniendo en cuenta la situación actual de pandemia que estamos viviendo (COVID-19) desde marzo del presente año.

El estado de alarma trajo consigo un parón total económico y de miles de empresas que fueron volviendo a la “nueva normalidad” de forma paulatina y los trabajadores tuvieron que adaptarse al teletrabajo. Las dificultades técnicas para llevar a cabo este teletrabajo pueden dar paso al estrés laboral, además, las oficinas cuentan con unas condiciones ergonómicas y ambientales por Ley de las que se carece en las casas por no ser nuestro lugar habitual de trabajo. Por lo tanto, si se hubieran aplicado las escalas de estrés laboral y de burnout a estos trabajadores, seguramente el estudio hubiese arrojado otros resultados.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, S. M., Serrano, M. D. L. P., & Moreno, M. P. (2007). Adaptación de la escala de estrés laboral organizacional para trabajadores mexicanos. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 8(4), 7-10.
- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones: (alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet)*. Madrid: TEA.
- Badia, F. (2002). Internet: situación actual y perspectivas. Servicio de Estudios La Caixa. *Colección Estudios Económicos*. N°28.
- Becoña Iglesias, E., & Cortés Tomás, M. (2016). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona: Socidrogalcohol.
- Carlin, M., & de los Fayos, E. J. G. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(1), 169-180.
- de Camargo, B. (2004). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista medico científica*, 17(2).
- Martínez Torvisco, J. & García Rodríguez, D. (2017). New perspectives in internet addiction an exploratory study. *Studi di Sociologia*, 3, 217-230.

- Miravalles, J. (2011). Cuestionario de Maslach Burnout Inventory. *Gabinete Psicológico*. Zaragoza. Recuperado de:
<http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Cuestionario%20de%20Maslach%20Burnout%20Inventory.pdf>
- Peiró, J. M., & Salvador, A. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Eudema.
- Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33 (2), 171-190.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20 (2), 149-159.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of clinical and health psychology*, 3 (1), 141-157.
- Vega, M. F. (2005). NTP 704: *Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout"(I): definición y proceso de generación*. Recuperado de: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_704.pdf.
- Laboratorios Cinfa. (2017). VII Estudio Cinfasalud: "Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés". *Dossier de Prensa*. Recuperado de: <https://cdn-cinfasalud.cinfa.com/wp-content/uploads/2019/03/Dossier-Estudio-CinfaSalud-Estres.pdf?x72889>

7. WEBGRAFÍA

- cinfasalud.cinfa.com/p/estres-laboral/
- dle.rae.es/estr%C3%A9s