

# MONOGRAFICO

## EL APOYO SOCIAL COMO FACTOR MODULADOR DEL ESTRÉS EN LA ENSEÑANZA (1)

VICTORIA A. FERRER-PÉREZ (\*),  
M.<sup>a</sup> ANTONIA MANASSERO-MAS (\*),  
ÁNGEL VÁZQUEZ-ALONSO (\*\*),  
JOANA FORNÉS-VIVES (\*\*\*) y  
M.<sup>a</sup> CARMEN FERNÁNDEZ-BENNASAR (\*\*\*\*)

Cuando se aborda el estudio del apoyo social es necesario comenzar señalando que no existe una definición universalmente aceptada del mismo, con las consecuentes dificultades que ello supone para su estudio y evaluación (Díaz-Veiga, 1987, 1993; Ovejero, 1990; Ritter, 1988; Rutter, Quine y Chesham, 1993). De hecho, se han elaborado múltiples definiciones para explicar qué es el apoyo social desde diversas perspectivas: desde el punto de vista de la integración social, de las características estructurales del apoyo, de sus funciones, del nivel de análisis adoptado, de su caracterización como objetivo o percibido, etc. En cualquier caso, la conclusión a la que se ha llegado es, tal y como apuntan Rodríguez-Marín, Pastor y López (1993), que al definir y, posteriormente, evaluar el apoyo social hay que tener en cuenta una diversidad de variables, incluyendo su procedencia, tipo, cantidad, percepción, funciones que desempeña, etc.

En este sentido, se han hecho esfuerzos para elaborar definiciones integradoras que contemplen los diversos aspectos del apoyo social. Entre estas definiciones puede citarse, por ejemplo, la de Gottlieb (1983) que considera el apoyo social como «información verbal o no verbal, ayuda tangible o acción prestada por los íntimos o inferida de su presencia y que tiene efectos beneficiosos conductuales y emocionales en el receptor». Por su parte, Lin, Dean y Ensel (1986), en una definición aún más completa de lo que es el apoyo social, lo consideran como

---

(\*) Investigación financiada por el Ministerio de Educación y Ciencia a través del Concurso Nacional de Proyectos de Investigación Educativa (Orden de 13 de enero de 1992, *BOE* 10-2-1992).

(\*\*) Área de Psicología Social. Departamento de Psicología. Universitat de les Illes Balears.

(\*\*\*) Inspección Técnica del MEC. Baleares.

(\*\*\*\*) Departamento de Biología y Ciencias de la Salud. Universitat de les Illes Balears.

(\*\*\*\*\*) Departamento de Ciencias de la Educación. Universitat de les Illes Balears.

«provisiones instrumentales o expresivas, reales o percibidas, aportadas por la comunidad, redes sociales o amigos íntimos».

De estos aspectos a tener en cuenta en relación al *apoyo social*, dos adquieren especial relevancia cuando se analiza en el *estrés profesional*: las fuente de apoyo y sus funciones.

En cuanto a las *fuentes*, al estudiar el *apoyo social* hay que tener en cuenta tres niveles de análisis relacionados entre sí y con un efecto creciente sobre el bienestar (Lin *et al.*, 1981): el nivel comunitario, el nivel de las relaciones sociales y el nivel de las relaciones íntimas.

Centrándonos en el ámbito que aquí nos ocupa, la enseñanza, y, más concretamente, en el colectivo objeto de nuestro estudio, los profesores de enseñanza no universitaria, podemos concretar aún más esos tres niveles de análisis. Así, en el *nivel comunitario* estarían los diversos grupos sociales o institucionales que sostienen una relación indirecta con los profesores pero que, en sentido positivo o negativo, ejercen un cierto apoyo social sobre él. Entre estos grupos estarían las autoridades educativas, la opinión pública, los sindicatos, las asociaciones profesionales, etc. En el nivel de las *redes sociales* estarían aquellos grupos próximos que mantienen un contacto más o menos habitual con los profesores, como serían el claustro de profesores de su centro o el grupo de padres de sus alumnos. Y, finalmente, en el nivel de las *relaciones íntimas* situaríamos a la familia, los amigos, etc., con los que el profesor mantiene una estrecha relación.

En cuanto a las *funciones* del apoyo social, aunque son muchas y diversas las citadas en la literatura sobre el tema, se ha considerado que pueden agruparse en tres funciones básicas (Barrón, 1990a, 1990b, 1992; Barrón, Lozano y Chacón, 1988): a) El apoyo emocional, que hace referencia a la estima, afecto, confianza, interés y escucha; b) El apoyo material, que se refiere a la ayuda concreta en términos de trabajo, dinero, etc., y c) El apoyo informacional, relativo a la información, orientación y consejo.

En relación al *estrés profesional*, autores como Pines y cols. (Pines, 1983; Pines, Aronson y Kafry, 1981) sugieren que el *apoyo social* desarrolla como funciones básicas las siguientes: a) Apoyo de escucha: las personas necesitan ser activamente escuchadas para compartir la alegría del éxito o la tristeza del fracaso, sin que implique hacer juicios o dar consejos; b) Apoyo técnico: consiste en realizar valoraciones técnicas del trabajo que hacen las personas, y les permite afirmar su propia competencia; c) Apoyo emocional: supone estar al lado de las personas, simplemente como seres humanos, sin necesidad de aportar ningún tipo de pericia técnica, especialmente en situaciones difíciles, o incluso, cuando no se esté de acuerdo con sus opiniones; d) Ofrecer reto profesional: significa tener personas (a quienes se reconoce autoridad técnica y confianza) que sugieran nuevos retos en la profesión que pueden servir para cambiar las rutinas, y aunque puedan ser críticas para la persona, resultan positivas porque producen desarrollo y evitan el estrés profesional; e) Ofrecer reto emocional: supone sugerir alternativas nuevas desde una perspectiva simplemente humana y lógica que ayuden

a replantear las cosas o las percepciones, y f) Compartir la realidad social: las personas que comparten los mismos puntos de vista, prioridades, valores pueden resultar muy útiles en situaciones de estrés profesional para comprobar las referencias y apreciaciones sobre la realidad social.

En cuanto a *qué papel* desempeña el apoyo social en relación al estrés, existen dos grandes hipótesis para explicar esos efectos. Por una parte, la *hipótesis del efecto directo* o principal sugiere que el apoyo social fomenta la salud y el bienestar independientemente de los niveles de estrés (Cohen, 1988), al proporcionar información, mejorar la autoestima, aumentar la predictibilidad y el control percibido y proporcionar recursos materiales. Por otra parte, la *hipótesis del efecto amortiguador* (Cobb, 1976; Cohen y Willis, 1985) sugiere que, en condiciones de estrés elevado, el apoyo social funciona como un recurso de afrontamiento ante los acontecimientos vitales estresantes, protege a las personas de los efectos adversos producidos por el estrés sobre los estados de ánimo y sobre el funcionamiento psicológico, y facilita los procesos de afrontamiento y adaptación, reduciendo las posibilidades de enfermedad física y mental.

Aunque estas dos hipótesis parecen útiles y adecuadas para explicar los efectos beneficiosos del apoyo social sobre la salud y cómo éste protege a la persona de los efectos negativos del estrés (en general la una y en situaciones de estrés la otra), es importante recordar que no siempre el apoyo social es positivo, e incluso, en algunas circunstancias puede ser negativo (DiMatteo y Hays, 1981; Sarafino, 1990; Suls, 1982; Wortman y Dunkel-Schetter, 1979). De hecho, tal y como propone la *hipótesis de la especificidad del apoyo* de Cohen y McKay (1984), el apoyo social sólo será beneficioso cuando se ajuste a la tarea propuesta. Shinn, Lechman y Wong (1984) afinan aún más esta propuesta sugiriendo que ese ajuste debe existir en cantidad, momento y origen del apoyo.

En relación con esta cuestión, cabe recordar que las relaciones interpersonales, tanto en el ámbito laboral como en el privado, pueden, según los casos y las circunstancias, constituirse en una importante fuente de apoyo social con efectos positivos y/o negativos, según su ajuste a la tarea, o pueden, en algunos casos, convertirse en una de las principales fuentes del estrés en sí mismo. Este doble papel hace que el análisis de las relaciones interpersonales adquiera aún mayor relevancia como tema de estudio.

Por su parte, el estudio que aquí se presenta, y que forma parte de un trabajo más amplio sobre *estrés profesional en profesores de enseñanzas no universitarias*, aborda el tema del apoyo social como factor importante en relación a dicho estrés. Concretamente, se plantean como objetivos de este estudio: a) Analizar la cantidad de apoyo social de diversos tipos percibido por los profesores desde diferentes fuentes; b) Analizar si las variables sociodemográficas y profesionales modulan el apoyo social percibido por los profesores, y c) Analizar las relaciones que se establecen entre apoyo social y nivel de estrés. Así, pues, se analiza el papel del apoyo social aunque *no objetivo sino percibido*, ya que, tal y como señalan diversos autores (Sarason *et al.*, 1983; Turner, 1983), para que el apoyo sea efectivo tiene que ser percibido como tal.

## MÉTODO

*Sujetos:* La muestra estudiada está compuesta por profesores de niveles no universitarios (de preescolar a Bachillerato) de las Islas Baleares. Los criterios de inclusión en dicha muestra son los siguientes:

- a) Por una parte, a partir del censo de profesores no universitarios en ejercicio en nuestra Comunidad al inicio del curso 1992-1993, se determinó el tamaño de la muestra que debería estar compuesta por 566 profesores, para un nivel de confianza del 95,5 por 100 y un margen de error de  $\pm 4$  por 100. La selección de centros donde se llevaría a cabo el estudio se realizó mediante un muestreo aleatorio estratificado, tomando como criterios su ubicación (urbano, rural y suburbano), su financiación (público, privado o concertado), su tamaño y el nivel educativo que en él se imparte (de preescolar a Bachillerato). Aproximadamente unos 1.500 profesores de 54 centros (públicos, privados y concertados) seleccionados recibieron el cuestionario de la investigación, obteniéndose la respuesta de 577 profesores.
- b) Por otra parte, se solicitó la colaboración de los profesores incluidos en el listado general de bajas y situaciones especiales del Ministerio de Educación y Ciencia en las Islas Baleares, cuya causa de baja fuese de tipo *psiquiátrico* (128), obteniendo respuesta afirmativa de 37 profesores.

Así, pues, la muestra total estudiada está compuesta por 614 profesores, incluyendo tanto personal en activo como personal que, en el momento de realizar el estudio, se hallaba de baja laboral transitoria. En la Tabla 1 se presenta una descripción de las características generales de la muestra.

Como puede observarse, la muestra estudiada está compuesta predominantemente por mujeres, con una edad entre 31 y 40 años, casadas y con 1 ó 2 hijos. El lugar de residencia refleja la distancia existente entre el lugar de residencia del profesor y el lugar de trabajo, y cabe señalar que aunque en la mayoría de los casos se trata de personas que viven y trabajan en la misma población, un número importante de personas entrevistadas viven a más de 10 km. de su lugar habitual de trabajo. La muestra está formada mayoritariamente por maestros, y algunos de ellos son también maestros con título de Licenciatura que ejercen en alguna especialidad del ciclo superior, bien en escuelas públicas o en colegios privados.

Con respecto a las características del centro, cabe señalar que entre los entrevistados predominan aquellos que realizan su trabajo en centros públicos, de tamaño medio. La ubicación se distribuye casi igualmente entre zona rural, urbana y suburbial.

TABLA 1

*Datos demográficos de la muestra*

Variables	Categorías	N	%
SEXO .....	Hombre .....	223	37,0
	Mujer .....	379	63,0
EDAD .....	Menos de 31 años .....	131	22,2
	31 a 40 años .....	277	47,0
	41 a 50 años .....	128	21,7
	Más de 50 años .....	53	9,0
ESTADO CIVIL .....	Casado/pareja .....		67,6
	Soltero .....		25,4
	Otros .....		6,9
NÚMERO DE HIJOS .....	Sin hijos .....		42,5
	1 ó 2 hijos .....		46,2
	3 o más hijos .....		10,7
LUGAR RESIDENCIA .....	L. Residencia = L. Trabajo .....		59,5
	Distancia inferior a 10 km. ...		8,7
	Distancia superior a 10 km. ..		31,8
TITULACIÓN .....	Maestro .....		52,0
	Lenguas .....		15,7
	Ciencias Naturales .....		14,0
	Ciencias Sociales .....		9,3
	Tecnología .....		4,5
	Otros .....		3,7
TIPO DE CENTRO .....	Público .....	419	69,5
	Concertado .....	152	25,2
	Privado .....	32	5,3
TAMAÑO DEL CENTRO .....	Pequeño .....	70	11,6
	Medio .....	335	55,7
	Grandes .....	196	32,6
UBICACIÓN CENTRO .....	Urbano .....	212	35,1
	Suburbial .....	177	29,3
	Rural .....	215	35,6
NIVEL EDUCATIVO .....	Preescolar-Primaria .....	201	34,1
	Ciclo Superior .....	122	20,7
	Secundaria .....	266	45,2

(Continúa)

TABLA 1 (Continuación)

Variables	Categorías	N	%
CARGO DOCENTE .....	Sí	257	41,9
	No .....	357	58,1
NÚMERO DE ALUMNOS .....	30 o menos alumnos .....	292	52,3
	Más de 30 alumnos .....	266	47,7
ANTIGÜEDAD .....	Menos de 11 años .....	263	48,6
	11 a 20 años .....	182	33,6
	21 a 30 años .....	78	14,4
	Más de 30 años .....	18	3,3
MATERIA IMPARTIDA .....	Lenguas .....	113	31,4
	Ciencias Naturales .....	111	30,8
	Ciencias Sociales .....	68	18,9
	Tecnologías .....	24	6,7
	Otros .....	44	11,1
BAJAS LABORALES .....	Psiquiatría .....	30	14,1
	No psiquiatría .....	183	85,9

*Nota:* En algunas variables no se indica número de casos debido al elevado número de personas que no han respondido. En estos casos, el porcentaje indicado corresponde a respuestas válidas obtenidas.

En cuanto a circunstancias profesionales, predominan los profesores que imparten enseñanza en niveles secundarios, que no han ejercido cargos docentes en su centro de trabajo, que a lo largo del último año han tenido en clase menos de 30 alumnos, con una antigüedad de 11 o menos años y, para secundaria, que imparten clase de lenguas y ciencias naturales.

Por último, de entre aquellos profesores que han sufrido alguna baja laboral en los últimos cinco años, son mayoría los que han tenido alguna baja *no psiquiátrica* frente a quienes han tenido alguna baja catalogada como *psiquiátrica*, es decir, ansiedad, estrés, depresión o similar.

*Instrumentos:* En cuanto a los instrumentos empleados, en primer lugar, para valorar aquellos *datos sociodemográficos y profesionales*, que en la revisión de la literatura sobre el tema aparecen como relevantes, se empleó una parrilla de elaboración propia (Manassero *et al.*, 1994).

Para valorar el *nivel de estrés* se empleó una escala Likert de 5 puntos, donde el 1 indicaba la ausencia de estrés y el 5 la presencia de elevados niveles de estrés.

En cuanto al *apoyo social*, siguiendo las pautas de Pines y cols. (Pines, 1983, Pines, Aronson y Kafry, 1988) sobre las funciones básicas del apoyo social en relación al estrés profesional, comentadas anteriormente, se diseñó un Cuestionario para evaluarlo. Se trata de un instrumento que pretende evaluar el apoyo social que la persona percibe en siete grandes áreas: cantidad de apoyo en general, de escucha, de valoración, de motivación, emocional, nivel de satisfacción con el apoyo y necesidad de apoyo de expertos. En los seis primeros apartados la persona valora en qué medida percibe cada uno de esos tipos de apoyo por parte de diversos colectivos (familia, amigos, compañeros de trabajo, superiores, alumnos y padres de alumnos). En el último apartado realiza una valoración general. En todos los casos esa valoración se realiza en una escala de 9 puntos (desde 1 «Nada» a 9 «Totalmente»).

A partir de la aplicación de este instrumento se pueden obtener dos grandes bloques de datos. Por una parte, es posible determinar en qué medida la persona se siente apoyada en cada uno de los diferentes aspectos que, según la literatura sobre el tema, son relevantes en relación al estrés profesional. Por otra parte, es posible determinar en qué medida cada uno de los colectivos que rodean a la persona contribuyen al apoyo.

Este instrumento, desarrollado a partir de las consideraciones teóricas citadas anteriormente, fue aplicado previamente a la realización de este trabajo en un breve estudio piloto para comprobar su adecuada comprensión y facilidad de administración. Sin embargo, dada su novedad, sus características psicométricas están aún pendientes de ser analizadas.

*Procedimiento:* Tal y como se indicó anteriormente, este trabajo forma parte de un estudio más amplio. Para su desarrollo, tras seleccionar y/o elaborar los diferentes instrumentos de evaluación a incluir, se confeccionó un dossier de evaluación que contenía, además, una explicación sobre los fines de la investigación planteada, la confidencialidad de los resultados e instrucciones detalladas para la correcta cumplimentación de los diferentes instrumentos.

A continuación se envió al director de cada uno de los centros seleccionados en el muestreo un número de cuestionarios de evaluación igual al número de profesores adscritos a dicho centro, cada uno dentro de un sobre, reiterándoseles la voluntariedad y el anonimato de la participación, e instrucciones precisas sobre la forma de retornar los cuestionarios ya cumplimentados al equipo investigador. Al grupo de profesores extraídos del listado general de bajas del Ministerio de Educación y Ciencia se les remitió el cuestionario de evaluación por correo.

Para resolver las posibles dudas que pudieran surgir en relación al estudio, se adjuntaba un número de teléfono donde podían realizarse las consultas necesarias con los miembros del equipo investigador.

Cabe señalar que el sistema de recolección de la muestra (envío de cuestionarios) implica una considerable pérdida muestral derivada de posible falta de interés en colaborar, dificultades en la cumplimentación de los instrumentos, errores en el censo, pérdidas en el correo, etc. De hecho, aunque se enviaron en total unos 1.600 cuestionarios, la muestra quedó finalmente compuesta por 614 personas, como se indicó anteriormente.

## RESULTADOS

A continuación se revisarán los resultados obtenidos en relación a los diversos objetivos propuestos para este estudio. Así, en primer lugar, se procederá a analizar la cantidad de apoyo social de diversos tipos percibido por los profesores desde diversas fuentes. En segundo lugar, se analizará si las variables sociodemográficas y profesionales modulan el apoyo social. Finalmente, se analizarán las relaciones entre apoyo social y nivel de estrés.

En cuanto a la *cantidad de apoyo social percibido por los profesores*, en la Tabla 2 se presentan las medidas obtenidas por el conjunto de la muestra en cada uno de los aspectos del apoyo social evaluados.

TABLA 2

*Estadística descriptiva de los resultados de las variables de apoyo social*

Variable	N	Media	Dev Std
NECES. A EXPERTOS .....	561	7,1586	1,9861
APOYO GENERAL .....	600	31,4267	10,4924
A. DE ESCUCHA .....	599	33,1269	9,9145
A. DE VALORACIÓN .....	591	35,0085	9,5760
A. DE MOTIVACIÓN .....	589	32,0306	10,5995
A. EMOCIONAL .....	590	33,1831	9,9633
SATISFACCIÓN .....	587	33,3152	10,3008
A. FAMILIA .....	587	42,5298	11,5395
A. AMIGOS .....	589	37,0357	11,9231
A. COMPAÑEROS .....	599	36,5543	11,2483
A. SUPERIORES .....	574	31,4338	13,0946
A. ALUMNOS .....	583	30,7341	12,2850
A. PADRES ALUMNOS .....	527	24,1992	13,0174

En relación a estas medias, y puesto que el instrumento empleado para evaluar apoyo social ha sido construido por nosotros para este estudio, sin rea-



lizar un estudio psicométrico completo previo, no se dispone de datos normativos. Teniendo en cuenta esta carencia, y con objeto de disponer de elementos de comparación, se toma como punto de corte el intervalo comprendido entre  $\pm 1/2$  desviación típica en torno a la media.

Con esta base se puede decir que las personas entrevistadas perciben niveles medios de apoyo en general, de escucha, de valoración, de motivación y emocional, están medianamente satisfechos con el nivel de apoyo que perciben y consideran que necesitan mucho apoyo de expertos. En cuanto a los colectivos que les ofrecen apoyo, perciben como elevado el apoyo proporcionado por su familia, amigos y compañeros de trabajo, como menor el apoyo de sus superiores y alumnos y como bajo el que proviene de los padres de sus alumnos.

Así, pues, los profesores entrevistados consideran que el apoyo de expertos es necesario, y que sus superiores no les proporcionan el suficiente apoyo para el desempeño de su labor. Esta discrepancia entre necesidades y realidades podría ser, en su caso, fuente de insatisfacciones en la práctica profesional.

Por otra parte, es importante resaltar que, de entre los diversos colectivos que rodean a los profesores, es su familia la que les presta mayores niveles de apoyo, mientras que los alumnos y los padres de éstos son los que se lo proporcionan en menor cantidad. Como se verá posteriormente, el apoyo de los alumnos y sus padres variará sustancialmente en función de diversas características sociodemográficas y profesionales del profesor.

En cuanto a la *modulación ejercida por las variables sociodemográficas y profesionales sobre el apoyo social*, analizaremos, en primer lugar, las correlaciones entre los diversos aspectos del apoyo social estudiados y las variables sociodemográficas y profesionales, para pasar, posteriormente, a revisar el análisis de varianza y regresión.

En el caso de las *correlaciones* entre variables sociodemográficas y profesionales y de apoyo social (Tabla 3), cabe señalar que se obtienen resultados significativos en algunos casos.

Concretamente, parece que cuanto mayor es la *edad* del profesor, y por tanto, mayor es la posibilidad de que tenga experiencia profesional, menor es la necesidad que tiene de ser apoyado por expertos a la hora de realizar su trabajo. Además, se observa que cuanto mayor es la edad del profesor, mayor es también la cantidad de apoyo que percibe de los padres de sus alumnos. En esta misma línea, la *antigüedad* correlaciona significativa y negativamente con necesidad de apoyo de los expertos, y con apoyo de los alumnos y de sus padres.

Por otra parte, a mayor *número de hijos* menor es la cantidad de apoyo percibido por parte de amigos y superiores, y viceversa.

En relación al *tamaño del centro*, parece que cuanto más grande es el centro de trabajo, menor es la cantidad de apoyo en general, de escucha, de valoración,

TABLA 3

*Correlaciones entre variables sociodemográficas, profesionales  
y de apoyo social*

(sólo se incluyen las estadísticamente significativas)

Variables	Correlación (r =)	Probabilidad
<b>EDAD</b>		
Necesidad apoyo de expertos .....	-0,1695	0,000
Apoyo padres alumnos .....	0,1037	0,020
<b>NÚMERO DE HIJOS</b>		
Apoyo de amigos .....	-0,0821	0,047
Apoyo de superiores .....	-0,0838	0,045
<b>TAMAÑO CENTRO</b>		
Apoyo general .....	0,0825	0,045
Apoyo de escucha .....	-0,0888	0,032
Apoyo de valoración .....	-0,0860	0,039
Apoyo de motivación .....	-0,1197	0,004
Apoyo emocional .....	-0,0987	0,018
Satisfacción .....	-0,0948	0,023
Apoyo de familia .....	-0,0863	0,039
Apoyo compañeros .....	-0,1217	0,003
Apoyo superiores .....	-0,0940	0,026
<b>NIVEL EDUCATIVO</b>		
Apoyo general .....	-0,1241	0,003
Apoyo de escucha .....	-0,1173	0,005
Apoyo de valoración .....	-0,1415	0,001
Apoyo de motivación .....	-0,1474	0,000
Apoyo emocional .....	-0,1501	0,000
Satisfacción .....	-0,1533	0,000
Apoyo de la familia .....	-0,1055	0,012
Apoyo de los compañeros .....	-0,0835	0,045
Apoyo de los alumnos .....	-0,1570	0,000
Apoyo padres alumnos .....	-0,2774	0,000
<b>CARGO DOCENTE</b>		
Apoyo general .....	0,1503	0,013
<b>NÚMERO DE ALUMNOS</b>		
Necesidad apoyo expertos .....	-0,0991	0,024
<b>ANTIGÜEDAD</b>		
Necesidad apoyo expertos .....	-0,1549	0,001
Apoyo de alumnos .....	0,0862	0,050
Apoyo padres alumnos .....	0,1509	0,001

de motivación y emocional que se percibe, menor es la satisfacción con dicho apoyo y menor es también la cantidad de apoyo percibido de la familia, los compañeros y los superiores. Por el contrario, cuanto menor es el centro de trabajo mayor es el apoyo en todos estos aspectos. Por tanto, desde el punto de vista del apoyo social, parece más positivo desarrollar el trabajo en un centro pequeño. Esto es lógico si se tiene en cuenta que en un centro de estas características resultará también más fácil establecer relaciones sociales estrechas.

Por otra parte, los datos relativos al *nivel educativo* sugieren que los profesores que trabajan en niveles educativos inferiores (preescolar-primaria) perciben mayores niveles de apoyo general, de escucha, de valoración, de motivación y emocional, están más satisfechos con este apoyo, y perciben más apoyo de su familia, compañeros, alumnos y padres de éstos que aquellos que desarrollan su trabajo en niveles superiores (secundaria).

En cuanto al *cargo*, cuanto más importante sea el cargo desempeñado en el centro, mayor es también el apoyo que los profesores perciben.

Por último, los profesores que tienen a su cargo un menor *número de alumnos* necesitan mayor cantidad de apoyo de expertos y viceversa. Este resultado podría relacionarse, quizá, con el hecho de que el escaso número de niños en clase puede provocar problemas, como la falta de motivación de los niños, y convertir en más relevantes otros, como las dificultades de interrelación, etc., siendo, en todos estos casos, más necesario este apoyo de expertos.

A continuación se realizaron diversos *análisis de varianza* para determinar si entre los subgrupos formados a partir de las variables sociodemográficas y profesionales existían diferencias en cuanto a los aspectos del apoyo social evaluados.

Aunque de nuevo en este caso se presentarán tan sólo aquellos resultados estadísticamente significativos, cabe iniciar la exposición precisamente señalando la ausencia de diferencias significativas en función de la variable *sexo*. Estas diferencias eran esperables, ya que diversos autores han señalado que existen diferencias individuales en cuanto al acceso y efectos del apoyo social derivadas de variables como el sexo (Argyle, 1992) y aunque las redes sociales tienden a ser menores para los hombres que para las mujeres (Sarafino, 1990), los hombres parecen beneficiarse más que las mujeres de estar casados (Cramer, 1993; Kaplan y Thoshima, 1990). En nuestro caso, las mujeres perciben mayores niveles de apoyo en todos los aspectos estudiados y de todos los colectivos, excepto de la familia, aunque, tal y como se ha señalado, las diferencias no son estadísticamente significativas con respecto a los hombres.

En cambio, y tal y como era de esperar, la variable *estado civil* sí introduce diferencias significativas en el sentido de que las personas viudas son las que perciben menores cantidades de apoyo de escucha [F (5,571) = 2,5252, p = 0,0283], de motivación [F (5,561) = 3,5399, p = 0,0037], emocional [F (5,562) = 2,4179, p = 0,0349], apoyo a la familia [F (5,559) = 5,4359, p = 0,001], los amigos [F (5,562) = 5,9365, p = 0,000] y los superiores [F (5,548) = 6,1833, p = 0,000] y están menos

satisfechas con dicho apoyo [F (5,559) = 2,6707,  $p = 0,0213$ ]. En cambio, los religiosos son quienes perciben mayor cantidad de apoyo, seguidos de las personas casadas y/o que viven en pareja. Esto parece lógico en tanto en cuanto la comunidad de pertenencia, en un caso, y la pareja, en el otro, actúan como importantes dispensadores de apoyo para estas personas.

Por lo que se refiere a la variable *edad*, los profesores menores de 30 años necesitan significativamente más cantidad de apoyo por parte de expertos [F (3,535) = 4,8753,  $p = 0,0024$ ] y perciben más cantidad de apoyo de los compañeros de trabajo [F (3,572) = 3,2301,  $p = 0,0221$ ]. Este resultado podría, en principio, relacionarse con la menor experiencia profesional de este colectivo, tal y como ya se comentó anteriormente.

Relacionado con lo anterior, la *antigüedad* genera diferencias estadísticamente significativas, en el sentido de que los profesores con una antigüedad de 21 a 30 años perciben mayor cantidad de apoyo de los padres de sus alumnos [F (3,463) = 4,7345,  $p = 0,0029$ ]. Sin embargo, y a pesar de lo que sugerían las correlaciones y los datos relativos a la edad, no hay una relación progresiva entre nivel de antigüedad y cantidad de apoyo percibido.

En cuanto al *tipo de centro*, los profesores que desarrollan su trabajo en centros concertados se sienten significativamente más apoyados emocionalmente que aquellos que lo hacen en centros públicos [F (2,578) = 3,5433,  $p = 0,0295$ ]. Este resultado podría relacionarse con el hecho de que los profesores que realizan su trabajo en centros privados y/o concertados, a diferencia de los que lo hacen en centros públicos, tienen mecanismos para seleccionar la asignación al centro de destino y el tiempo de permanencia en el mismo. Por otra parte, mientras el centro de enseñanza privado y/o concertado suele tener unas determinadas señas de identidad, que convierten también a su profesorado en un colectivo diferenciado, esto no suele ocurrir en el caso de los centros públicos.

Por otra parte, tal y como sugerían las correlaciones analizadas anteriormente, el *tamaño del centro* desempeña un papel importante. Así, los profesores que trabajan en centros pequeños perciben significativamente más cantidad de apoyo en general [F (2,585) = 3,5535,  $p = 0,0292$ ], de motivación [F (2,574) = 3,4601,  $p = 0,0321$ ], y emocional [F (2,575) = 3,2948,  $p = 0,0378$ ], se sienten más satisfechos con el apoyo percibido [F (2,572) = 4,3000,  $p = 0,0140$ ] y perciben más cantidad de apoyo de la familia [F (2,572) = 4,6602,  $p = 0,0098$ ], los compañeros [F (2,584) = 5,1913,  $p = 0,0058$ ] y los superiores [F (2,559) = 4,7162,  $p = 0,0093$ ] que aquellos que trabajan en centros grandes. Como ya se comentó anteriormente, este resultado parece relacionado con el hecho de que los centros pequeños tienden a favorecer en mayor medida las relaciones interpersonales.

En cuanto a la *ubicación del centro*, los profesores que realizan su trabajo en centros ubicados en zona suburbial perciben significativamente más apoyo de los compañeros [F (2,588) = 5,6162,  $p = 0,0038$ ] y superiores [F (2,566) = 4,5690,  $p = 0,0150$ ] que aquellos lo desempeñan en zona urbana.

Finalmente, por lo que se refiere al *nivel educativo*, los profesores de preescolar-primaria perciben mayores niveles de apoyo en general [F (2,576) = 3,6582, p = 0,0264], de escucha [F (2,576) = 3,3590, p = 0,0355], de valoración [F (2,568) = 5,6519, p = 0,0037], de motivación [F (2,567) = 5,0283, p = 0,0068], emocional [F (2,568) = 5,8780, p = 0,0030], satisfacción con el apoyo percibido [F (2,565) = 5,8649, p = 0,0030], apoyo de los alumnos [F (2,559) = 8,3593, p = 0,000] y de sus padres [F (2,506) = 17,6436, p = 0,0000] que los de secundaria.

Para completar este apartado se realizaron *análisis de regresión*, tomando como variable dependiente cada uno de los aspectos del apoyo social estudiados y como posibles predictoras las variables sociodemográficas y profesionales.

Tan sólo tres de los aspectos del apoyo social estudiado (sentirse motivado, apoyo percibido de los alumnos y apoyo percibido de los padres) tienen como predictoras alguna de las variables sociodemográficas o profesionales estudiadas (Tabla 4).

La cantidad de *apoyo de motivación* percibido por los profesores puede predecirse directamente en función de los años desempeñando un cargo académico e inversamente a partir del nivel educativo y la antigüedad. Es decir, a más años ocupando un cargo académico, mayor será la cantidad de apoyo de motivación percibido por el profesor, y a nivel educativo más alto y mayor antigüedad, menor será el apoyo de motivación percibido.

La cantidad de *apoyo de los alumnos* puede predecirse a partir de los años en el cargo. Así a mayor número de años en el cargo, mayor será de apoyo de los alumnos percibido por el profesor.

Y, finalmente, la cantidad de *apoyo de los padres de los alumnos* puede predecirse a partir del nivel educativo, en sentido inverso. Esto es, en los niveles educativos más altos el profesor percibe menos apoyo de los padres de sus alumnos.

No obstante, los niveles de significación de las variables sociodemográficas como predictores son bajos, como puede observarse en la tabla, estando la mayoría casi en el límite del nivel de significación de corte, de modo que la varianza común entre la variable criterio (variables de apoyo social) y los predictores son bajas (inferiores al 10 por 100), y, en consecuencia, la potencia predictiva de las variables sociodemográficas y profesionales en relación con el apoyo social se puede considerar baja.

También para analizar la *modulación ejercida por las variables de apoyo social sobre el nivel de estrés*, examinaremos, en primer lugar, las correlaciones, para pasar, posteriormente, a revisar los análisis de varianza y regresión.

Las *correlaciones* obtenidas (Tabla 5) indican que el nivel de estrés autoevaluado por el profesor tiende a ser menor cuanto mayor sea el apoyo que percibe, tanto de los diferentes tipos estudiados como proporcionado por los distintos colectivo y cuanto mayor sea su nivel de satisfacción con dicho apoyo. Por el

TABLA 4

*Ecuaciones de regresión lineal obtenidas para las variables de apoyo social (variables dependientes) frente a las variables sociodemográficas y profesionales como predictores (variables independientes)*

VARIABLE DEPENDIENTE DE APOYO: A. DE MOTIVACIÓN			
(R = 0,28415; R <sup>2</sup> = 0,08074)			
Variable	Beta	T	Sig T
AÑOS CARGO .....	0,29221	2,243	0,0276
CARGO EDUCATIVO .....	-0,18470	-1,713	0,0905
ANTIGÜEDAD .....	-0,23385	-1,762	0,0817
(Constant) .....		10,824	0,0000

  

VARIABLE DEPENDIENTE DE APOYO: A. ALUMNOS			
(R = 0,23284; R <sup>2</sup> = 0,05421)			
Variable	Beta	T	Sig T
AÑOS CARGO .....	0,23284	2,207	0,0300
(Constant) .....		17,891	0,0000

  

VARIABLE DEPENDIENTE DE APOYO: A. PADRES ALUMNOS			
(R = 0,27737; R <sup>2</sup> = 0,07693)			
Variable	Beta	T	Sig T
NIVEL EDUCATIVO .....	-0,27737	-2,662	0,0093
(Constant) .....		10,286	0,0000

contrario, cuanto menores sean los niveles de apoyo y satisfacción, mayores serán los niveles de estrés.

Este último resultado es un primer indicio que viene a corroborar la llamada *hipótesis del efecto protector del apoyo social*, esto es, viene a confirmar que la presen-

TABLA 5

*Correlaciones entre nivel de estrés y variables de apoyo social*  
(sólo se incluyen las estadísticamente significativas)

VARIABLES	Correlación (r =)	Probabilidad
<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>		
Apoyo general .....	-0,2038	0,000
Apoyo de escucha .....	-0,2312	0,000
Apoyo de valoración .....	-0,2284	0,000
Apoyo de motivación .....	-0,2459	0,000
Apoyo emocional .....	-0,2061	0,000
Satisfacción .....	-0,2475	0,000
Apoyo de la familia .....	-0,1183	0,004
Apoyo de los amigos .....	-0,1157	0,005
Apoyo de los compañeros .....	-0,2026	0,000
Apoyo de los superiores .....	-0,2601	0,000
Apoyo de los alumnos .....	-0,1548	0,000
Apoyo padres alumnos .....	-0,1388	0,001

cia de apoyo social percibido como tal protege a las personas frente al estrés y a sus efectos nocivos, fomentando la salud al permitir evaluar la situación estresante de forma más benigna y funcionando como un recurso de afrontamiento y adaptación ante el estrés (Cobb, 1976; Cohen y Willis, 1985).

Así, los *análisis de varianza* realizados muestran que aquellos profesores que consideran que tienen poco o nada de estrés son los que perciben significativamente más apoyo en general [F (4,587) = 6,7382, p = 0,0000], de escucha [F (4,586) = 9,1812, p = 0,0000], de valoración [F (4,578) = 8,4710, p = 0,0000], de motivación [F (4,576) = 10,0067, p = 0,0000], emocional [F (4,577) = 6,8273, p = 0,0000], obtienen más satisfacción con este apoyo [F (4,574) = 10,1659, p = 0,0000], y más apoyo de compañeros [F (4,586) = 7,0942, p = 0,0000], superiores [F (4,563) = 11,3608, p = 0,0000] y alumnos [F (4,570) = 3,5629, p = 0,0070].

Tal y como ya se sugirió anteriormente, estos resultados parecen ir nuevamente en apoyo de la hipótesis del efecto protector del apoyo social en relación al estrés.

Y, finalmente, el *análisis de regresión* realizado tomando como variable dependiente el nivel de estrés y como posibles predictoras las variables de apoyo social muestra que hay algunos aspectos del apoyo social que son buenos predictores del nivel de estrés (Tabla 6). Concretamente, el nivel de estrés percibido puede predecirse directamente a partir de la necesidad de apoyo de expertos y de la cantidad de apoyo emocional, e, inversamente, a partir de la cantidad de apoyo percibido de los superiores, de la cantidad de apoyo de mo-

tivación, y del nivel de satisfacción con el apoyo percibido. Como en la regresión anterior, la significación de los predictores que quedan en la ecuación de predicción tienen valores bajos, excepto en el caso del apoyo de los superiores. La varianza común entre variables de apoyo y nivel de estrés es baja (9,6 por 100) de modo que se puede considerar que el apoyo no tiene gran potencia como predictor del estrés. La mayor parte de la proporción de varianza del nivel de estrés explicada por las variables de apoyo corresponde al apoyo de los superiores. Así, pues, una consecuencia inmediata que se puede extraer de este resultado es la necesidad de que los que tienen un papel de autoridad o cargo en la organización educativa expresen y manifiesten explícita y frecuentemente su disposición de apoyo al profesor.

TABLA 6

*Ecuaciones de regresión lineal obtenidas para el nivel de estrés (variable dependiente) frente a las variables de apoyo social independientes (R = 0,31140; R<sup>2</sup> = 0,09697)*

Predictores	Beta	T	Sig T
NEC. A. EXPERTOS .....	0,09964	2,255	0,0246
A. SUPERIORES .....	-0,15892	-2,785	0,0056
A. DE MOTIVACIÓN .....	-0,16016	-1,950	0,0517
SATISFACCIÓN .....	-0,18977	-2,085	0,0376
A. EMOCIONAL .....	0,17211	1,766	0,0781
(Constant) .....		22,906	0,0000

## CONCLUSIONES

Los datos obtenidos permiten extraer algunas conclusiones. En primer lugar, destaca especialmente el hecho de que entre niveles de estrés y apoyo social percibido se establece una relación inversa y significativa que tiende a confirmar la hipótesis del efecto protector del apoyo social. Esta relación se observa tanto en el análisis correlacional como en el de varianza y se confirma cuando diversos aspectos del apoyo social percibido estudiados aparecen como variables predictoras del nivel de estrés en la ecuación de regresión correspondiente.

Este resultado sugiere, por tanto, que una de las posibles intervenciones destinadas a controlar y/o disminuir el nivel de estrés padecido por los profesores sería incrementar la cantidad de apoyo social que se les ofrece, tanto de diversos tipos como por parte de diferentes colectivos. Por otra parte, y dado que lo que se ha evaluado es apoyo social percibido, puede ser también una importante línea de intervención entrenar al profesorado para que calibre correctamente la cantidad de apoyo que se le da, puesto que, en ocasiones, las carencias en apoyo



social percibido tienen más que ver con la propia percepción que con la existencia de una carencia objetiva.

Por otra parte, de los resultados obtenidos se desprende que, en función de sus características sociodemográficas y profesionales, algunos profesores están en mejor situación que otros al percibir la existencia de adecuados niveles de apoyo social. Puesto que muchas de esas características no son fácilmente modificables (edad, estado civil, nivel educativo...), parece importante desarrollar programas de intervención dirigido a suplir estas carencias cuando se detecte esta necesidad (grupos de edad, solteros o viudos, que desarrollan su trabajo en centros públicos, grandes y de zonas urbanas...). Estos programas pueden plantearse con una doble vertiente: por una parte, trabajando para que el profesor aprenda a percibir objetivamente el apoyo que se le proporciona, y, por otra, formando grupos de apoyo o auto-ayuda, constituidos por ellos mismos, que contribuyan a superar esas carencias y se constituyan en proveedores de apoyo emocional, material, de solución de problemas, etc.

Una última cuestión importante, en nuestra opinión, es el tema de las fuentes del apoyo. Como ya se señaló anteriormente, los profesores entrevistados, en general, valoran como necesario el apoyo de expertos (sobre todo en ciertas situaciones profesionales) y, simultáneamente, se sienten poco apoyados por sus superiores. De igual manera, los profesores, sobre todo de secundaria, perciben como insuficiente el apoyo proporcionado por sus alumnos y por los padres de éstos. Ambas cuestiones son de gran importancia, y no sólo por ser factores que contribuyen al incremento de los niveles de estrés sino porque, en general, suponen importantes dificultades para el desarrollo del trabajo cotidiano. De especial relevancia es el tema de hacer conscientes a los que ejercen un rol de superiores en la organización educativa para que manifiesten expresamente su apoyo a los profesores en la realización de su trabajo.

Aun siendo conscientes de las evidentes dificultades para superar estas carencias, creemos que una medida posible consistiría en diseñar, para cada centro concreto, una intervención ajustada a sus características y desarrollada tanto en relación al claustro como a los padres de alumnos (vía Asociación de Padres, por ejemplo) que convirtiera cada uno de estos dos órganos en una fuente proveedora de apoyo constructivo y crítico hacia la labor de cada profesor.

#### BIBLIOGRAFÍA

- ARGYLE, M. (1992): «Efectos del apoyo social derivado de distintas relaciones en la felicidad y la salud mental», en J. L. Álvaro; J. R. Torregrossa y A. Garrido Luque (comps.), *Influencias sociales y psicológicas en la salud mental*. Madrid, S. XXI, pp. 235-256.
- BARRÓN, A. (1990a): «Apoyo social: Definición», *Jano*, XXXVIII (898), pp. 62-73.
- (1990b): «Perspectivas de estudio en apoyo social», *Jano*, XXXVIII, (898), pp. 74-85.

- (1992): «Apoyo social y salud mental», en J. L. Álvaro; J. R. Torregrosa y A. Garrido (comps.), *Influencias sociales y psicológicas en salud mental*. Madrid, S. XXI, pp. 223-233.
- BARRÓN, A.; LOZANO, P. y CHACÓN, F. (1988): «Autoayuda y apoyo social», en A. Martín; F. Chacón y M. Martínez (eds.), *Psicología Comunitaria*. Madrid, Visor, pp. 205-225.
- COBB, S. (1976): «Social support as a moderator of life stress», *Psychosomatic Medicine*, 38, pp. 300-310.
- COHEN, S. (1988): «Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease», *Health Psychology*, 7 (3), pp. 269-297.
- COHEN, S. y MCKAY, G. (1984): «Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis», en A. Baum; J. E. Singer y S. E. Taylor (eds.), *Handbook of Psychology and Health*, Nueva Jersey, LEA, Hillsdale, pp. 253-267.
- COHEN, S. y WILLIS, T. A. (1985): «Stress, social support and the buffering hypothesis», *Psychological Bulletin*, 98, pp. 310-357.
- CRAMER, D. (1993): «Living alone, marital status, gender and health», *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 3, pp. 1-15.
- DÍAZ-VEIGA, P. (1987): «Evaluación del apoyo social», en R. FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, *El ambiente. Análisis psicológico*, Madrid, Pirámide, pp. 125-149.
- (1993): «Desarrollo de la evaluación del apoyo social», en M. F. MARTÍNEZ (comp.), *Psicología comunitaria*. Sevilla, Eudema, pp. 173-186.
- DIMATTEO, M. R. y HAYS, R. (1981): «Social support and serious illness», en B. H. Gottlieb (ed.), *Social networks and social support*. Beverly Hills, SAGE.
- GOTTLIEB, B. H. (1983): *Social support strategies*. Beverly Hills, SAGE.
- KAPLAN, R. M. y TOSHIMA, M. T. (1990): «The functional effects of social relationships on chronic illnesses and disability», en B. R. Sarason; I. G. Sarason y G. R. Pierce (eds.), *Social support. An interactional view*. N. Y., John Wiley and Sons, pp. 427-453.
- LIN, N.; DEAN, A. y ENSEL, W. M. (1981): «Social support scales: A methodological note», *Schizophrenia Bulletin*, 1, pp. 73-89.
- (1986): *Social support, life events and depression*. NY, Academic Press.
- OVEJERO, A. (1990): «Apoyo social y salud», en S. Barriga; J. M. León; M. F. Martínez y I. F. Jiménez de Cisneros, *Psicología de la Salud. Aportaciones desde la Psicología Social*. Sevilla, Sedal, pp. 103-134.
- MANASSERO, M. A.; VÁZQUEZ, A.; FERRER, V. A.; FORNES, J. y FERNÁNDEZ, M. C. (1994): *Estrés y burnout en la enseñanza*. Memoria de Investigación para el Concurso Nacional de Proyectos de Investigación Educativa.
- PINES, A. (1983): «On burnout and the buffering effects of social support», en B. A. Farber (ed.), *Stress and burnout in the human service professions*. N. Y. Pergamon Press.

- PINES, A. M.; ARONSON, E. y KAFRY, D. (1981): *Burnout: From tedium to the personal growth*. N. Y. Free Press.
- RITTER, C. (1988): «Social supports, social networks, and health behaviors», en D. S. Goscham (ed.), *Health behavior. Emerging research perspectives*. N. Y. Plenum Press, pp. 149-161.
- RODRÍGUEZ-MARÍN, J.; PASTOR, M. A. y LÓPEZ, S. (1993): «Afrontamiento, apoyo social y calidad de vida», *Psicothema*, 5 (suplemento), pp. 349-372.
- RUTTER, D. R.; QUINE, L. y CHESHAM, D. J. (1993): «Introduction», en D. R. Rutter; L. Quine y F. J. Chesham, *Social psychological approaches to health*. N. Y., Harvester Wheatsheaf, pp. 1-75.
- SARAFINO, E. P. (1990): «Stress, biopsychosocial factors and illness», en E. P. Sarafino, *Health Psychology. Biopsychosocial interactions*. N. Y., John Wiley and Sons, pp. 106-142.
- SARASON, I. G.; LEVINE, H. M.; GASHMAN, R. B. y SARASON, R. B. (1983): «Assessing social support: The social support questionnaire», *Journal of Personality and social Psychology*, 44, pp. 127-139.
- SHINN, M.; LECHMAN, S. y WONG, N. W. (1984): «Social interaction and social support», *Journal of Social Issues*, 4, pp. 55-76.
- SULS, J. (1982): «Social support, interpersonal relations, and health: Benefits and liabilities», en G. S. Sanders y J. Suls (eds.), *Social psychology of health and illness*. N. Jersey, LEA, Hillsdale, pp. 255-277.
- TURNER, J. C.: (1983): «Direct, indirect and moderating effects of social support on psychological distress and associated conditions», en H. B. Kaplan, *Psychological distress: Trends and theory and research*. N. Y. Academic Press.
- WORTMAN, C. B. y DUNKEL-SCHETTER, C. (1979): «International relationships and cancer: A theoretical analysis», *Journal of Social Issues*, 35, pp. 120-155.