

INFORME DEL PROYECTO:

## “Evaluación e intervención para la mejora de las condiciones de trabajo y de la salud en profesionales de la información (prensa, radio y televisión) en Aragón.”



Grupo de Investigación en Salud Mental



Dirección General de Trabajo



Unión Europea  
FONDO SOCIAL EUROPEO Construyendo  
Europa desde Aragón

ORDEN EIE/822/2018, de 17 de mayo, por la que se convocan subvenciones destinadas a la financiación de actuaciones para la promoción de la prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo.

**Investigadores:** Santiago Gascón, Bárbara Oliván, Carmen Aguilar, Yolanda López, Paola Herrera, Teresa Navarro, Agustín Albesa.  
**Colaboradores:** Virginia Gasión, Luis Borao, Alberto Barceló.

### JUSTIFICACIÓN

En las dos primeras décadas de este siglo pareciera que la información sea entendida como un bien de usar y tirar, que la realidad queda obsoleta en minutos y exige al profesional de la comunicación un ritmo vertiginoso y la aplicación de altos niveles de actualización.

La Unión Europea ha señalado a esta profesión como un sector de riesgo de sufrir problemas de salud derivados del estrés, en el que se asumen muchas y distintas responsabilidades con tiempos marcados por la actualidad, aceptando largas jornadas con horarios difusos. Si bien, existe cierta confusión terminológica entre *factor*, *riesgo psicosocial* y *estrés*.

En todo medio laboral se dan unas condiciones que afectan a la salud del trabajador y el profesional de la información convive con variedad de factores que pueden convertirse en riesgo: sobrecarga, control, exigencia de estar al día en tecnología. Sin contar con que debe difundir contenidos, independientemente de su opinión, que pueden despertar rechazo en una audiencia que interactúa. Finalmente, la inmediatez impide el reconocimiento de la labor bien hecha.

Para disminuir los efectos sobre la salud de los riesgos psicosociales en una organización hay que determinar qué aspectos pueden ser fuente de estrés. Estos riesgos se generan de manera progresiva y pueden encontrarse en diferentes fases, por lo que debemos detectar sus primeros indicadores. La evidencia muestra que no se trata de un problema individual y las empresas han comprendido que dedicar esfuerzos a prevenir es una inversión. La intervención debe partir de los puntos fuertes encontrados en una evaluación inicial y centrarse en la modificación de aspectos organizativos para reducir el estrés y prevenir su aparición en el futuro.

### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**Objetivo:** realizar un diagnóstico de los riesgos presentes en la profesión para llevar a cabo una intervención, así como conocer la eficacia de cada componente empleado en la prevención.

## Fase de evaluación

### Instrumentos:

- *Ficha de datos demográficos y laborales.*
- *Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS)*, informa de las dimensiones del desgaste laboral y detecta los síntomas de estrés desde fases incipientes.
- *Areas of Worklife Scale (AWS)*, da cuenta del ajuste o desajuste de los factores que están contribuyendo al estrés como: carga, control, recompensas, comunidad, justicia y valores.
- Cuestionario de Salud General (Goldberg); salud, y funciones intelectuales y fisiológicas.

## RESULTADOS

Participaron 291 directivos y empleados de medios e instituciones. El 50,3% eran mujeres. La media de edad fue de 43,45 años. Dos tercios de la muestra contaba con al menos 12 años de experiencia en el sector y más de la mitad con un contrato indefinido.

Tabla 1. Distribución de los participantes (N= 291) por tipo de medio de comunicación.

PRENSA ESCRITA		RADIO		TELEVISIÓN	
Diario Teruel	15	SER	28	RTVE	11
Heraldo	21	Aragón Radio	11	TVA	20
Periódico Aragón	20	Otras radios	13	Factoría Plural	24
AraInfo	5			Mediapro	9
Diario Altoaragón	6			Chip audiovisual	9
Otros periódicos	6			otras productoras TV	14
				ZETA tv	3
<b>TOTAL</b>	<b>73</b>	<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>TOTAL</b>	<b>90</b>
AGENCIAS		INSTITUCIONES		OTROS	
Aragon Press	2	prensa institucional	39	Webs	4
Europa Press	1	prensa empresas	9	Free-lance	8
EFE	3				
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>

Sin establecer diferencias entre medios o profesiones, la percepción de salud se encuentra dentro de la normalidad, mientras las dimensiones de agotamiento, despersonalización y falta de realización se mostraron ligeramente por encima de lo recomendable. Todas las dimensiones relativas al estrés mostraron altas correlaciones con las variables de salud.

Si bien el 69,9% de los profesionales refieren índices bajos, el 24,7% presenta una percepción alta y el 5,4% muy alta. Es decir, 3 de cada 10 profesionales sufren elevados niveles de estrés. El 44,4% sufría agotamiento emocional, el 19,1% despersonalización y un 53,3% no sentían que estaban realizando una contribución efectiva en su trabajo. Casi un 18% sufría desgaste profesional.

Se encontraron altos niveles de agotamiento en los profesionales de radio y de televisión, respecto a otros medios, e índices menores en todas las dimensiones de estrés en responsables de prensa institucional, aunque sus índices de carga no diferían del resto.

La sobrecarga, la falta de recompensas y el conflicto de valores explicaron, mediante regresión lineal, los niveles de agotamiento y de desgaste. Los medios en los que se observó mayor sobrecarga fueron radio y prensa, y un menor control sobre la tarea en los profesionales de audiovisuales. Los índices de recompensas fueron especialmente bajos en todos los medios, excepto en comunicación institucional.

Finalmente, tanto el sentimiento de comunidad, como el sentido de justicia, o la congruencia de valores, mostraron niveles muy bajos en los medios audiovisuales.

En salud, estrés y desgaste, los medios audiovisuales (radio y televisión) presentan peores índices que prensa escrita o institucional. Se hallaron diferencias en cuanto a realización entre los diferentes medios, en concreto mejores niveles en profesionales de prensa institucional respecto al resto. Estos profesionales mostraron mejor nivel en control, recompensas, justicia, comunidad y valores, mientras que los profesionales de televisión presentaron los índices más bajos.

## INTERVENCIÓN

El equipo ha ofrecido directrices de intervención a los medios que lo solicitaron: un plan apoyado en los aspectos positivos de la organización para transformar los negativos. La variable “Comunidad”, relacionada con las relaciones y el espíritu de equipo se mostró como el aspecto que contribuía a “moderar” los efectos del estrés y del desgaste.

Las áreas que se mostraron predictoras del estrés fueron: recompensas, congruencia de valores y carga de trabajo. Normalmente las empresas no tienen establecido un sistema de dispensación de recompensas, lo cual desorienta al empleado, que no sabe si su trabajo tiene sentido, ni se trabaja en consensuar qué aspectos deben ser recompensados y de qué manera se realizará.

Por otra parte, en un medio en el que se maneja y transmite información de tipo social, político y económico es probable que los valores del profesional no coincidan con los que pretende transmitir la organización. La recomendación es la de establecer una declaración de valores clara.

Además de la intervención organizacional, se ha puesto a disposición de los medios la participación en dos tipos de talleres: uno basado en Técnicas de Gestión del Estrés y otro basado en Técnicas en control fisiológico y cognitivo. Se pretende evaluar, pasados tres y seis meses, la eficacia de cada uno de sus componentes en la reducción del estrés y aumento del bienestar. Una vez concluidos, se ofrece la oportunidad de realizar un taller con todos los componentes a quienes muestren interés en ser formadores en estas técnicas en su empresa.

## DISCUSION

Los resultados obtenidos en general y observando a los tipos de medios en particular confirman la hipótesis de la “teoría de Doble Proceso del estrés”, que propone que, en situaciones de alta carga laboral, pueden mostrarse índices normales de agotamiento debido a que otras variables (control, recompensas, justicia, comunidad y valores) puedan estar ejerciendo una acción protectora o moderadora. Este hecho se observa especialmente entre los profesionales de la prensa institucional y debe ser considerado como un “aviso” de que en situaciones futuras en las que pudieran fallar estas variables, la sobrecarga podría disparar rápidamente los índices de estrés. De hecho, esta situación es evidente en algunos de los medios estudiados, especialmente en audiovisuales.

Los resultados obligan a evaluar a cada medio de manera particular en informes individuales. Debemos recordar que los fueron contrastados con los resultados cualitativos producto de entrevistas a profesionales, y que todo concuerda con la idea de que las tareas propias de los

profesionales de la comunicación, aunque se presenten como una gran carga de trabajo, incluso sin posibilidad de control, pueden manifestar diferentes relaciones respecto al estrés según se realicen

en medios en los que prima un buen ambiente laboral, con sentido de comunidad, justicia y congruencia de valores, o en medios en los que los que se han descuidado estos valores.

Los medios audiovisuales: radio y, especialmente televisión, presentaron peores índices en cuanto a salud general y realización personal. En datos procedentes de entrevistas cualitativas, los profesionales de prensa institucional afirmaban soportar una alta carga, sin posibilidad de control, pero desde una perspectiva vocacional, en un ambiente óptimo de clima laboral, en confianza con sus directivos y sintiendo que estaban contribuyendo con su tarea a un bien común. Tales aspectos se mostraron contrarios al entrevistar a profesionales de medios de prensa, radio y televisión

La evaluación de la eficacia de cada uno de los componentes de las intervenciones aplicados en los talleres ofrecerá información para elaborar un programa de entrenamiento en habilidades comunicativas, de liderazgo y de afrontamiento del estrés, poniendo énfasis en los aspectos que lo requieran.

## AGRADECIMIENTOS

- Gobierno de Aragón (Dirección General de Trabajo), Instituto de Seguridad y Salud Laboral de Aragón – ISSLA ● Asociación de Periodistas de Aragón
- Diario de Teruel ● Corporación Aragonesa de Radio y Televisión ● El Periódico de Aragón ● Heraldo de Aragón ● Corresponsales: El País, La Vanguardia, El Mundo ● Arainfo ● Radio Televisión Española Aragón ● Factoría Plural ● Zap Zap ● Chip Audiovisual ● Media Pro ● Cadena Ser ● El tranvía Verde ● Pilar Bellé ● Zeta Audiovisual ● Medios Digitales ● ECO de Teruel ● Radio Ebro ● prensa institucional: El Justicia de Aragón, Cortes de Aragón, Gobierno de Aragón, Ayuntamientos ● ATADES ● ONCE ● DFA.

Información: Tel.: 665863771, e-mail: [sgascon@unizar.es](mailto:sgascon@unizar.es)