



Federació
d'ensenyament

Informa

ANY V. Núm. 23

Març de 2010

NIVELLS DE CORTISOL I SALUT LABORAL

Jornada de presentació de resultats

PROJECTE ESTAFOR II

Barcelona, 4 de març de 2010



Jornada de presentación de resultados vinculados al proyecto ESTAFOR II
(Generalitat de Catalunya, Ref: C20070014). Barcelona, 4 de marzo de 2010



Niveles de cortisol en saliva y su relación con problemas de salud derivados del trabajo, y con los niveles del síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*) en docentes

P. R. Gil-Monte
Universidad de Valencia
<http://www.uv.es/unipsico>



UNIPSIICO

Unidad de Investigación Psicosocial de la Conducta Organizacional

Sumari

Presentació de l'estudi	1
Objectius	2
Conclusions	3

El cortisol és considerat l'hormona de l'estrès ja que l'organisme la fabrica davant de situacions d'emergència per ajudar-nos a enfrontar-nos als problemes. En situacions normals les cèl·lules del nostre cos utilitzen el 90% de l'energia en activitats metabòliques com ara reparació, renovació i formació de nous teixits. Però quan es produeix una situació d'alarma i estrès, el nostre cervell envia un missatge a les glàndules adrenals perquè alliberin cortisol, aquesta hormona fa que l'organisme alliberi glucosa a la sang per enviar quantitats massives d'energia als músculs, d'aquesta manera totes les funcions anabòliques de recuperació, renovació i creació de teixits es paralitzen i l'organisme canvia a metabolisme catabòlic per resoldre aquesta situació d'alarma.

OBJECTIU



Dr. Pedro Gil-Monte, en un moment de la presentació, a la seu de d'IL3, Barcelona

Analitzar l'eficàcia d'un programa d'entrenament per modificar els processos cognitius i emocionals relacionats amb l'estrès laboral en l'evolució dels nivells de La Síndrome de Cremar-se pel Treball (SCT) o "burnout", en els nivells de problemes psicosomàtics, i la seva repercussió en els nivells de cortisol, en un període de 4 i 9 mesos posteriors.



Sra. Imma Badia, directora del projecte ESTAFOR II

PROGRAMA D'ENTRENAMENT

- 1a. sessió, 4 hores. Formació en el concepte de l'estrès i conseqüències.
- 2a. sessió, 4 hores. Formació a nivell de tècniques cognitives. Reestructuració cognitiva.
- 3a. sessió, 4 hores. Tècniques fisiològiques. Mediació, relaxació.
- 4a. sessió, 4 hores. Control de les emocions i l'agressivitat. Canalitzar les emocions.
- 5a. Sessió, 4 hores. Assertivitat.

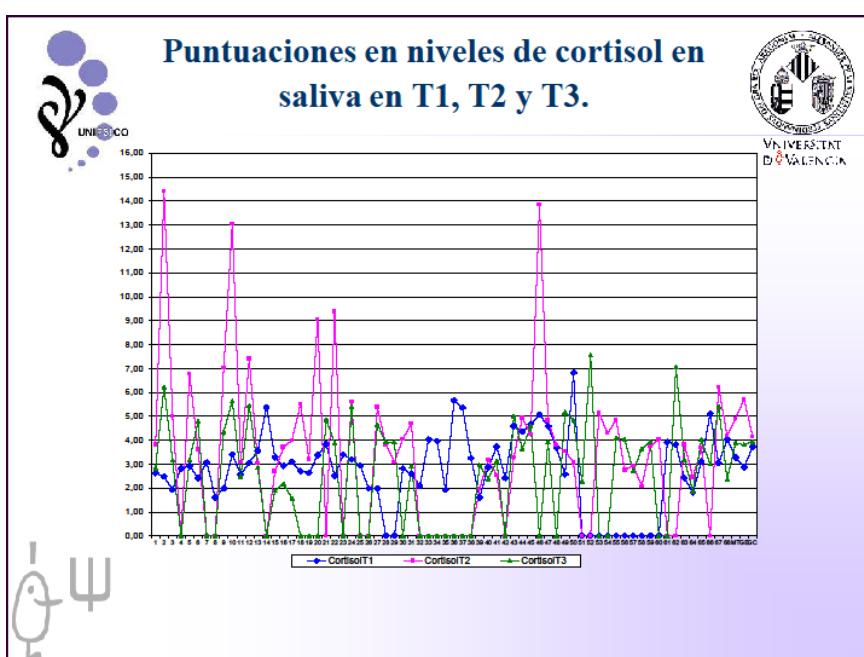
Diversos moments de l'acte de presentació



CONCLUSIONS DE L'ESTUDI

- El programa d'entrenament no va resultar eficaç per a disminuir els nivells de la síndrome de cremat pel treball.
- Sí va resultar eficaç per a la disminució dels problemes de salut. També ho va ser per a reduir els conflictes interpersonals i en la iniquitat en intercanvis socials com a conseqüència del programa d'intervenció.
- Va tenir un efecte indirecte en la variable cortisol, incrementant els seus nivells.

RESULTATS INDIVIDUALS



Cada participant va rebre, de forma individualitzada, els resultats dels nivells de cortisol en saliva detectats en els temps T1 i T2.



El programa d'intervenció va tenir una influència significativa en la percepció de problemes psicosomàtics i en l'increment dels nivells de cortisol en saliva .

El programa d'entrenament va resultar eficaç tant en el pla psicològic, com en el fisiològic.

