

**DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LOS SÍNTOMAS DE ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DEL GRADO DE FISIOTERAPIA**

**GENDER DIFFERENCES IN STRESS SYMPTOMS IN STUDENTS OF THE
DEGREE OF PHYSIOTHERAPY**

Autor:

González-González, Y.; Lantarón-Caeiro, E.M.; Da Cuña-Carrera, I.; Alonso - Calvete, A.

Institución:

⁽¹⁾ Universidade de Vigo. yoana@uvigo.es

Resumen:

Mujeres y hombres comparten muchas influencias ambientales, pero también son socializados de acuerdo a diferentes estándares que afectan a la forma en que se sitúan frente a las experiencias estresantes. El contexto universitario no está exento de provocar estrés que generará en el alumnado una serie síntomas que estarán mediados por factores moduladores entre los que tradicionalmente destaca el sexo del estudiante. Con el fin de investigar si existen diferencias de género en el padecimiento de síntomas de estrés se ha realizado un estudio observacional y transversal en una población de 264 estudiantes de la facultad de fisioterapia de la Universidad de Vigo. Los resultados revelan que el contraste en función del sexo de todos los síntomas de estrés analizados alcanzan diferencias significativas, tales que siempre las medias de las mujeres son más altas que las de los hombres, lo que supone un peor manejo del estrés de la población femenina. Las instituciones educativas, deben de prestar atención a estas diferencias de género para dotar de los

recursos suficientes a la población femenina que representa un grupo de mayor riesgo frente al estrés.

Palabras Clave:

Evaluación de alumnos, estrés académico, variables sociodemográficas; sexo; educación superior.

Abstract:

Women and men share many environmental influences but they are also socialized according to different standards that affect the way they are placed in front of stressful experiences. The university context causes stress that will generate in the students a series of symptoms that will be mediated by modulating factors among which the sex of the student. In order to investigate whether there are gender differences in the suffering of stress symptoms, an observational and cross-sectional study has been conducted in a population of 264 students of the faculty of physiotherapy at the University of Vigo. The results reveal that the sex-based contrast of all the stress symptoms analyzed reach significant differences, such that always the women's averages are higher than those of the men, which supposes a worse stress management of the female population. Educational institutions must pay attention to these gender differences in order to provide sufficient resources to the female population that represents a group at higher risk of stress.

Key Words:

Student assessment, academic stress, sociodemographic variables; sex; higher education.

1. INTRODUCCIÓN

Durante las últimas décadas, la investigación ha mostrado el impacto negativo del estrés en la etapa estudiantil, lo que ha suscitado un interés creciente de las instituciones educativas por el desarrollo de modelos teóricos y estrategias de evaluación del estrés académico para su estudio y prevención.

Según De la Fuente, López, Zapata, Martínez-Vicente, Mariano, Solinas & Faddas (2014), a diferencia de lo que ocurre en otros campos de estudio del estrés, en el ámbito educativo no se le ha prestado la atención suficiente para esclarecer con precisión los mecanismos que operan en esta respuesta, por su efecto pernicioso que puede operar en dichos procesos cognitivos y motivacionales-afectivos.

Muñoz (2004) señala que la investigación que aborde de forma específica y rigurosa el impacto que el sistema educativo puede llegar a tener sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, y especialmente de los universitarios es escasa, y Martín (2007) especifica que a excepción de los estudios que se ocupan del estrés académico relacionado con la evaluación, la población universitaria es una de las menos estudiadas en cuanto al estrés.

El hecho de que no todos los estudiantes se vean afectados de igual manera por los estresores es expresión de la variabilidad natural de la respuesta individual que tiene que ver con determinados mecanismos de vulnerabilidad o resultado del proceso de afrontamiento que permite al individuo mantener su equilibrio y mostrar una buena adaptación a pesar de estar expuesto a una dosis de adversidad significativa. En este sentido, el estudio de los factores socioeducativos y sociodemográficos que protegen a los estudiantes de las consecuencias negativas del proceso enseñanza aprendizaje es trascendental para mantener el bienestar emocional del estudiante que repercutirá positivamente en su rendimiento académico (Enríquez, 2011). En este sentido, hay estudios que indican que las mujeres muestran niveles más altos de estrés que los hombres (González y Artuch, 2014), lo que indica un peor manejo del

estrés por parte de ellas. Se plantea que hombres y mujeres comparten muchas influencias ambientales, pero también que son socializados de acuerdo a diferentes patrones que pueden afectar a la forma en que se sitúan frente a las experiencias estresantes (Johnson, 2011).

A pesar de existir un amplio estudio de la influencia de los estresores académicos, la literatura científica es escasa en cuanto al estudio de los síntomas o respuestas de estrés que son generados ante la presencia de los estresores académicos. Por lo tanto, mediante la presente investigación se pretende conocer los síntomas de estrés del alumnado y averiguar de qué modo influye el sexo del estudiante en dicha condición.

2. MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se ha llevado a cabo en la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Vigo, siendo objeto de estudio, el alumnado de grado de Fisioterapia, única titulación en ciencias de la salud de esta institución.

Comienza en el curso académico 2010-2011 y dura 5 cursos académicos con el objetivo de realizar un seguimiento de 1º a 4º curso de los alumnos de dos promociones.

El método de investigación utilizado ha sido el descriptivo con intención inferencial de tipo observacional y corte transversal.

La muestra de estudio fue de 264 estudiantes, un 66.33% de los 398 posibles alumnos. Se han incluido aquellos estudiantes matriculados en uno de los 4 cursos del título de grado en Fisioterapia, en la Facultad de Fisioterapia de Pontevedra en cualquiera de los cursos académicos entre 2010-2011 y 2014-2015, que han aceptado formar parte del presente estudio de forma voluntaria y que han firmado el consentimiento informado. Se han excluido aquellos que no han contestado el cuestionario de forma íntegra.

La responsable de la investigación informó del objetivo del estudio antes del reparto de los cuestionarios y de pedir su colaboración. Se indicó que la

finalidad del estudio es tener un mejor conocimiento de la situación académica del alumnado y la relación de la misma con la percepción de síntomas o respuestas de estrés. Se reiteró la importancia de responder sinceramente a las cuestiones planteadas, para obtener la máxima fiabilidad. Además, se especificó la confidencialidad y el carácter anónimo de la investigación. Con el cuestionario se les entregó un consentimiento informado, para poder analizar los datos extraídos del cuestionario cubierto por el alumnado.

Los participantes contestaron de forma individual y sin límite de tiempo.

El espacio temporal para la cumplimentación fue marzo o abril, siendo mitad del segundo semestre, para evitar cualquier tipo de influencia del inicio de curso o período de exámenes.

Las variables medidas fueron el agotamiento físico, las dificultades con el sueño, la irascibilidad, los pensamientos negativos y la agitación física a través de la escala de respuesta de estrés (R-CEA) que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico (CEA), elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire (2010) y que está compuesta por un total de 22 ítems con los que se pretende medir síntomas relacionados con los componentes cognitivos, comportamentales, afectivos y somáticos vinculados al estrés académico. El estudiante debe de contestar en qué medida reporta la aparición de los síntomas en una escala entre 1 y 5, donde 1 es “nunca” y 5 es “siempre”.

Para el análisis estadístico se ha empleado la aplicación informática SPSS-22 (IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics v 22.0 for Windows; Armonk. NY. USA). Se han utilizado la media y la desviación estándar para la variabilidad de los datos. Además, se ha procedido a comparar las medias de cada una de estas variables en función del sexo. Para ello se ha empleado el clásico Test de Student para grupos independientes entre sí. Se acompaña su resultado con la estimación del tamaño del efecto que nos permite tener una idea de la magnitud de las diferencias entre sexos, en caso de que existan, utilizando para este cálculo la “d” de Cohen, aunque se presenta también su equivalencia en R².

El nivel de significación fijado es el habitual 5% (significativo si $p < .05$).

3. RESULTADOS

Se han analizado las medias en la puntuación de las 5 dimensiones de respuestas de estrés, presentando los datos desglosados según el sexo del estudiante (Tabla 1):

Tabla 1. Respuestas o síntomas de estrés según el sexo del estudiante.

	Mujeres Media(D.E.)	Hombres Media(D.E.)	T Student Valor	p-valor	Tamaño del efecto: D Cohen (R^2)
Agotamiento físico	2.03 (0.93)	2,32 (0.85)	3.81	.001	0.58 (.079)
Dificultades con el sueño	2,09 (0.87)	1,72 (0.65)	3.13	.004	0.483 (.057)
Irascibilidad	2.04 (0.82)	1.71 (0.75)	2.74	.001	0.419 (.043)
Pensamientos Negativos	2.16 (0.92)	1.77 (0.75)	2.96	.001	0.389 (.049)
Agitación Física	1.94 (0.75)	1.58 (0.56)	3.35	.001	0.517 (.063)

Significación: ($p < 0.05$)

Agotamiento físico

En la comparación del agotamiento físico entre sexos se ha encontrado diferencias altamente significativas ($p < .001$) siendo siempre las medias superiores en las mujeres frente a los hombres, aunque los tamaños del efecto son leves.

Dificultades con el sueño

En el contraste en función del sexo de las dificultades con el sueño se encuentran diferencias significativas ($p < .004$) tales que siempre las medias de las mujeres son más altas que las de los hombres, si bien los tamaños del efecto siguen siendo leves.

Irascibilidad

Al contrastar entre sexos la irascibilidad se han observado diferencias significativas para $p < .001$. Como en muchas de las variables anteriores esta significación nos permite admitir que las mujeres tienen puntuaciones superiores a las de los hombres en esta variable, aunque como suele ser habitual el tamaño del efecto es leve.

Pensamientos negativos

En el contraste entre sexos de los pensamientos negativos se aprecia que la media de las mujeres es, de nuevo, superior a la media de los varones ($p > .001$) y el efecto también es leve.

Agitación física

El contraste en función del sexo para la agitación física, se observa una vez más que la media de las mujeres es más alta que la media de los varones siendo las diferencias significativas ($p < .01$) pero como en todos los casos, de tamaño de efecto leve.

4. DISCUSIÓN

Los hallazgos demuestran que el sexo mujer está asociado a una mayor sintomatología psicofisiológica de estrés, ya que las diferencias entre sexos son significativas para todos los factores, siendo las alumnas las que más puntúan.

Cabe destacar, que los valores de significación bilateral toman valores bastante bajos, lo que nos indica una fuerte correlación entre las variables sexo y los síntomas de estrés.

De este modo, queda reflejado que el sexo del estudiante condiciona considerablemente las respuestas ante el estrés que se generan en el alumnado universitario, más específicamente se puede afirmar, que las alumnas son más vulnerables a padecer síntomas de estrés que sus compañeros, por el simple hecho de ser mujer.

Los expertos en materia de estrés académico intentan dar respuesta a dicha situación de mayor vulnerabilidad al estrés por parte de las estudiantes mediante diferentes hipótesis.

Existen grupos de investigadores que aseguran que la aparición de síntomas de estrés está mediada por factores como la autoeficacia académica. Según Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y González (2010), el alumnado con alta percepción de autoeficacia académica concibe las labores académicas como retos y tiende a sentirse más motivado para alcanzar sus metas, por el contrario, el alumnado con baja percepción de autoeficacia concibe el entorno académico como una amenaza y tiende a dudar de sus capacidades para afrontar las circunstancias académicas. Además, Caballero, Hederich, & Palacio (2010) aseguran que el alumnado con una baja percepción de autoeficacia académica es más propenso a presentar estrés y burnout académico o ansiedad.

En esos estudios mencionados, no se contemplan diferencias por razones de sexo, pero siguiendo su argumentación, si las alumnas perciben mayores síntomas de estrés, éstas deberían de presentar menos autoeficacia académica que sus compañeros. Sin embargo, la revisión de las investigaciones de autoeficacia académica que presentan estudios comparativos entre hombres y mujeres, o bien no muestran diferencias significativas entre sexos (Rivera, Martínez, González, & Salazar, 2016) o bien en las que sí las hay, la autoeficacia académica en las mujeres resulta significativamente más alta que en los hombres (Saunders, Davis, Williams, & Williams, 2004). La anterior argumentación puede hacer pensar que, tal y como ya ha asegurado Extremera et al. (2007), las mujeres tienden a reflejar puntuaciones de sus emociones más altas que sus compañeros. Sus hallazgos confirman que las mujeres prestan mayor atención a las emociones que los hombres, mientras que éstos informan de una mayor capacidad para reparar sus estados emocionales. Esa mayor tendencia por parte de las mujeres a atender a sus emociones, junto con la menor capacidad de reparación, podría explicar en parte sus puntuaciones más elevadas en estrés percibido y al

mismo tiempo de autoeficacia percibida, cuando se las compara con los niveles informados por sus compañeros de estudio.

Por otra parte, que las alumnas, presenten mayor vulnerabilidad ante las respuestas al estrés, podría ser debido a diferencias de sexo en las evaluaciones del control de las situaciones, que son el grado en el que un individuo cree que puede determinar o modificar las reacciones con su entorno; y estas serían resultado de la valoración de las demandas de la situación, de los recursos propios, de las alternativas de afrontamiento y de la capacidad de aplicarlas, este conjunto de respuestas pueden ser clasificadas como las centradas en el problema (intentar manejar o solucionar la situación causante del estrés) y las centradas en la emoción (intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés).

Así, Cabanach, Fariña, Freire, González & Ferradás (2013) indican que la mayor reactividad y vulnerabilidad al estrés por parte de las mujeres, podría deberse a la diferenciación en el uso de los recursos adaptativos para reducir el estrés académico. Mientras que los estudiantes recurren preferentemente a la reevaluación positiva y a la planificación como estrategias para reducir el estrés, adoptando un pensamiento positivo o bien planificando y gestionando los recursos precisos para solventarlo, las mujeres parecen decantarse preferentemente por la búsqueda de apoyo social como estrategia para enfrentar el estrés percibido, estrategia con limitada eficacia, tal y como también corrobora Romero (2009).

De otro modo, Barraza (2008) prefiere adoptar las teorías de Witkin (1995) sobre la existencia de un estrés propiamente femenino, y por consecuencia de un estrés propiamente masculino, argumentando que podría explicar que la diferencia en intensidad del estrés académico entre hombres y mujeres se debe centralmente a que los primeros no prestan atención, o no reconocen, al estrés, como sí lo harían las primeras.

Por lo tanto, existen múltiples factores que han sido relacionados con el estrés académico, motivo por lo que se debe de adoptar la multicausalidad como el

enfoque más adecuado para intentar abordar esta problemática. Sin embargo, debido a la no inclusión de la perspectiva de género en las investigaciones en el pasado, en la actualidad continúan siendo poco conocidas las verdaderas causas de la diferenciación en la percepción de síntomas de estrés según el sexo del estudiante.

5. CONCLUSIONES

Se puede deducir que el estrés es manejado de manera diferente según el sexo, evidenciando una distribución muy homogénea de los niveles de los síntomas de estrés por parte de las mujeres las cuáles muestran valores superiores con respecto al experimentado en los hombres, datos que parecen indicar que hay un peor manejo del estrés por parte de la población femenina.

Por lo tanto, se debería de controlar el mayor estrés padecido por las mujeres debido a que representan un grupo de mayor riesgo de desencadenar dichas alteraciones porque refieren padecer síntomas de estrés con mayor frecuencia.

Para finalizar, las instituciones educativas, deben de prestar atención a estas diferencias de género para dotar de los recursos suficientes a la población femenina y poder disminuir así, los efectos perniciosos que el estrés puede generar en las estudiantes.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–89.

Caballero, C. C., Hederich, C., & Palacio, J. E. (2010). El burnot academico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131–146.

Cabanach, R.G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1,51-64).

Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & González, P. (2010). Las creencias motivacionales como protector del estrés en estudiantes universitarios. *Eur. J. Educ. Psychol.*, 3(1), 75–87.

Cabanach, R.G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás M.M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6-1, 19-32.

De la Fuente, J., López, M., Zapata, L., Martínez-Vicente, J.M., Mariano, M., Solinas, G., & Faddas, S. (2014). Competencia para estudiar y aprender en contextos estresantes: fundamentos de la utilidad e-Afrontamiento del estrés académico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 717-46.

Enríquez, H.A. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. Universidad de Málaga, Facultad de Psicología.

Extremera, N., & Durán, A. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, (342), 239–56.

González, M.C., & Artuch, R. (2014). Perfiles de Resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad: Variables contextuales y Demográficas. . *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 612-48.

Johnson, E.L. (2001). *Protective factor and levels of resilience among college student*. University of Alabama.

Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87–99.

Muñoz, F. J. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

Pérez-Cárceles, M.C., Gómez-Gallego, M., Gómez-Gallego, J.C., Palazón-Pérez de los Cobos, A., & Gómez-García, J. (2014). El género como variable moderadora de los resultados académicos en la enseñanza universitaria. *Regional and Sectoral Economic Studies*, 14(3), 55-64.

Rivera, M.E., Martínez, M., González, M., & Salazar, M.A. (2016). Autoeficacia, participación social y percepción de los servicios universitarios según el sexo. *Rev. psicol.*, 25 (2), 01-16.

Romero, M. (2009). Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud. Departamento de psicología evolutiva e da educación, Universidad de A Coruña.

Saunders, J., Davis, L., Williams, T., & Williams, J. H. (2004). Gender differences in self-perceptions and academic outcomes: A study of African-American high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 81-90.