



Universidad de Valladolid



Facultad
de Fisioterapia
de Soria

FACULTAD DE FISIOTERAPIA

Grado en Fisioterapia

TRABAJO FIN DE GRADO

ESTUDIO PILOTO: EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA FACULTAD DE FISIOTERAPIA DE SORIA

Presentado por: Carlos Abarca Ahijado

Tutor/es: María Teresa Mingo Gómez

Soria, 5 de julio de 2016

RESUMEN

Introducción: Se identifica como estrés cualquier demanda que se produce sobre el organismo. El estrés académico es un problema de suma importancia hoy en día llegando a generar gran cantidad de problemas, tanto físicos como psicológicos en los estudiantes universitarios. Es aquel tipo de estrés que se refiere al ámbito académico atribuyéndose a la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo o a la realización de exámenes principalmente pero puede verse influido por multitud de factores (socioeducativos, psicosociales, biológicos y psicoeducativos). Este estrés es controlado por el sistema neuro-endocrino-inmunológico que a través de una cascada de reacciones y hormonas interfiere en la gestión del mismo.

Objetivos: Analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Fisioterapia de Soria, las características sociodemográficas, las causas y las consecuencias dependientes del éste, así como la satisfacción de los estudiantes con el Grado en Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de Soria.

Material y métodos: Durante el segundo cuatrimestre de 2016 se ha realizado un estudio descriptivo, de corte transversal, para conocer la existencia y los efectos del estrés académico, así como la satisfacción con el Grado en Fisioterapia de los estudiantes de la Facultad de Fisioterapia de Soria. Participaron 101 estudiantes de fisioterapia a través del Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU), que mide el nivel de estrés en función de 21 ítems relacionados con la vida académica, y de un cuestionario general con datos sociodemográficos, personales, de valoración y satisfacción.

Conclusiones: Los alumnos de la Facultad de Fisioterapia de Soria presentan un nivel de estrés alto que decrece a medida que van superando los cursos, afectando más al género femenino. Los valores más altos se obtienen en los ítems que hacen referencia a la sobrecarga, el tiempo o a los exámenes y generando en ellos problemas de ámbito físico y psicológico, además de afectar al rendimiento y la satisfacción con el Grado en Fisioterapia.

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AFE: Análisis Factorial Exploratorio

CEAU: Cuestionario de Estrés Académico Universitario

CEEA: Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico

DI: Dificultades Interpersonales

DS: Desviación Estándar

EC: Expresión y Comunicación de ideas propias

EF: Expediente y perspectivas de Futuro

IEA: Inventario de Estrés Académico

IGEA: Índice General de Estrés Académico

MBI-SS: *Maslach Burnout Inventory-Student Survey*

NK: Natural Killer

OA: Obligaciones Académicas

SGA: Síndrome General de Adaptación

TFG: Trabajo de Fin de Grado

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Concepto de estrés:	2
1.2 Estrés académico:.....	5
1.2.1 Causas del estrés académico:	5
1.2.2 Consecuencias del estrés académico:.....	6
1.2.3 Herramienta de análisis estrés académico:	7
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS	9
3.1 Objetivo Principal.....	9
3.2 Objetivos Específicos.....	9
4. MATERIAL Y MÉTODOS.....	10
4.1 Diseño de la investigación	10
4.2 Sujetos de estudio.....	10
4.3 Recogida de datos	10
4.4 Desarrollo del estudio (temporalización).....	12
4.5 Consideraciones éticas.....	12
4.6 Análisis estadístico.....	12
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	13
5.1 Variables sociodemográficas y laborales	13
5.2 Variables de estrés percibido.	21
6. CONCLUSIONES.....	33
7. BIBLIOGRAFÍA.....	34
ANEXO 1 – Cuestionario general	38
ANEXO 2 - Cuestionario estrés académico universitario.....	39

1. INTRODUCCIÓN

El psicólogo Russ Newman afirma que *“el estrés es parte de la vida”* y que *“cierto estrés puede tener un impacto positivo, sin embargo, altos niveles de estrés pueden implicar consecuencias negativas a largo plazo”*(1).

Estudios de la Asociación Americana de Psicología describen el estrés como una afección importante que repercute en gran parte de la población y que provoca problemas de salud, relaciones deficientes o pérdida de productividad. Datos como que la tercera parte de la población en Estados Unidos sufra estrés, o que la mitad considere que su nivel de estrés ha aumentado en los últimos años revelan que es un problema en auge que requiere de estudio para ser controlado. Estos estudios también revelan que hasta el 31% ve afectado el desempeño de las responsabilidades laborales o familiares; y considerando que el estudio de una carrera universitaria es, para el estudiante, su entorno de trabajo, nos enfrentamos a un problema que marcará su vida laboral desde el inicio(1,2).

En Europa, datos recogidos por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) indican que el 51% de los trabajadores encuestados concibe el estrés en el trabajo como algo habitual, mientras que el 16% lo considera un problema muy frecuente. Además, el sondeo recoge la variación en cuanto al género, la edad y la ocupación; presentando mayor frecuencia de aparición de este problema en mujeres (54%), en un rango de edad (18-54 años) y en el sector sanitario (44%). También añade que situaciones como la reorganización de la plantilla (72%), las horas de carga (66%), la falta de apoyo entre compañeros (57%) o el escaso control sobre sus pautas de trabajo (46%) son causas frecuentes que generan estrés en el personal encuestado(3).

1.1 Concepto de estrés:

A lo largo de los años, han ido surgiendo multitud de definiciones de estrés. Una de ellas y a la que se hará referencia a lo largo del presente estudio es la *“respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas”* (estresores). Este concepto engloba cualquier reacción fisiológica que se produce como consecuencia a un estímulo perjudicial. Así, se genera una respuesta inespecífica que conocemos como Síndrome General de Adaptación (SGA) (2,4).

Esta respuesta, Hans Selye la representó en tres fases cuya dimensión dependerá de cada individuo. Éstas son la fase de alarma, de resistencia y de agotamiento (Figura 1)(2,5):

1. La fase de **alarma** es una reacción natural del organismo a un factor estresante; a consecuencia de la cual se liberan en el organismo una serie de hormonas como la adrenalina que van a provocar cambios del ritmo cardíaco, la respiración o la tensión arterial.
2. La fase de **resistencia** viene marcada por ser una resistencia activa frente al factor estresante, la normalización del cuerpo y la reducción de los síntomas. Esta fase se extenderá en función de la resistencia del individuo hasta que el estrés sobrepase el umbral de resistencia en el que se acaban los recursos del organismo.
3. La fase de **agotamiento** se produce al sobrepasar las demandas, el nivel de resistencia del individuo y el agotamiento de los recursos. Es una fase en la que se pueden producir consecuencias graves para la salud, disminución del rendimiento tanto físico como mental y psicológico.



Figura 1. Fases estrés(5).

Distinguimos dos tipos de estrés en función de su efecto en el ser humano(6):

El estrés agudo “surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano”. Puede ser estimulante y, por lo tanto, beneficioso, pero presentado en exceso puede provocar desde irritabilidad, ansiedad o depresión hasta variaciones de la presión sanguínea o el ritmo cardíaco pasando por problemas musculares y/o intestinales.

El estrés crónico sin embargo, tiene efectos mucho mayores en cuerpo y mente; “los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo”, provocando síntomas de mayor gravedad como ataques al corazón, cáncer o el suicidio.

Otra forma de entender el estrés nos lleva a clasificarlo en estrés positivo (eustress) y estrés negativo (distrés). La diferencia principal va a ser la posibilidad de adaptación y la capacidad de aprovechamiento de esos estresores para potenciar el rendimiento. El momento en el que estos superen nuestra capacidad de adaptación y nos sea imposible tratarlos como potenciadores, el estrés se tornará negativo(7).

La base de la respuesta del estrés implica al sistema regulador más importante del cuerpo humano: Neuro-Endocrino-Inmunológico. Este sistema se activa en forma de cascada comenzando por el hipotálamo, posteriormente por la hipófisis y terminando por las glándulas suprarrenales. Estos tres puntos clave serán los responsables de segregar las hormonas que medien en la respuesta del estrés como las catecolaminas, los glucocorticoides o los mineralocorticoides (Figura 2).

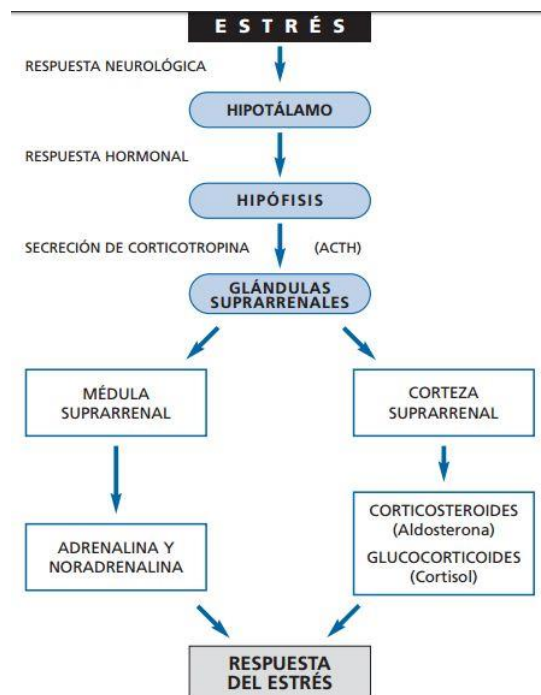


Figura 2. Cascada del estrés.

Respuesta sistema Neuro-Endocrino-Inmunológico(8).

Esta cadena de reacciones hormonales genera cambios en algunos órganos como el corazón, los pulmones, el cerebro o el intestino, que al estar sometidos a la acción de las catecolaminas sufren excitación, aumento del ritmo cardiaco o vasoconstricción(8).

1.2 Estrés académico:

Gran variedad de autores han tratado este concepto ajustando su definición a un estrés de tipo cognitivo producido por la sobrecarga académica a la que están expuestos los alumnos, la falta de tiempo, las altas exigencias e incluso la falta de relación de los estudios con la realidad; ocasionando como males mayores, problemas de depresión o dificultades sociales y psicológicas en los afectados que comprometen su desarrollo universitario(9).

1.2.1 Causas del estrés académico:

Los estresores se pueden agrupar según su campo de acción en biológicos, psicosociales, psicoeducativos y socioeconómicos. Serán considerados como tales, el alto grado de dificultad de las tareas (sobrecarga académica y escasez de tiempo), la mala capacidad de control y anticipación ante el peligro, la motivación insuficiente o la capacidad pobre de respuesta adaptativa(10).

En la universidad estos estresores pueden acrecentarse debido a diferentes causas como una organización inadecuada, la mala praxis, los cambios inesperados de horarios, temario o profesorado, o por la inestabilidad política y social en los equipos de gobierno o enseñanza(10,11). Del mismo modo la distancia entre el domicilio y el centro puede producir alteraciones tanto físicas como psicológicas ya que se puede ver reducido el tiempo de descanso; esto implica que muchos estudiantes se desplacen a otra ciudad modificando las relaciones familiares por falta de adaptación.

La entrada en la universidad supone, para el alumno, mayor nivel de exigencia en varios aspectos. Puede producir en él un exceso de carga mental para la que no está preparado, provocando que aumente su nivel de estrés.

Consecuencias como el síndrome del trabajador quemado (burnout), son identificables también en estudiantes que sufren de estrés, llevando a éstos a sentir falta de interés o desánimo que puede derivar en absentismo o abandono de sus estudios(8).

1.2.2 Consecuencias del estrés académico:

El fracaso en la adaptación del sistema Neuro-Endocrino-Inmunológico provoca una serie de consecuencias que identificaremos como síntomas. Éstos pueden dividirse en físicos y psicológicos.

Se consideran físicos los síntomas digestivos, respiratorios, nerviosos (ansiedad, astenia), sexuales, dermatológicos, musculares, cardiovasculares (HTA, taquicardias), inmunológicos; y psicológicos la falta de concentración, los problemas de memoria o de sueño así como consecuencias extremadamente graves como el suicidio. Las consecuencias más directas de esta mala adaptación son temblores, problemas de apetito, problemas sociales o irritabilidad entre otros(8).

Está demostrada la variación del estilo de vida de los estudiantes en relación a los exámenes, disminuyendo la calidad y la cantidad de sus cuidados (comida, sueño, aseo personal)(10). Este desorden alimenticio puede producir disminución en el rendimiento diario del alumno al llevar ritmos desorganizados, rápidos y sobrecargados, dietas bajas en azúcares y altas en contenido graso que pueden, además de bloquear el aporte energético al cerebro, disminuir el rendimiento muscular y aumentar el cansancio(12).

Desde el punto de vista fisiológico, se evidencia la supresión de células T así como de la actividad de las células Natural Killer (NK) en periodos de exámenes (estresor elevado)(2,10); signo evidente de disminución de la efectividad del sistema inmunitario, con el consiguiente aumento de la vulnerabilidad, haciéndose tangible un aumento de enfermedades como la gripe y de disfunciones gastrointestinales(13).

1.2.3 Herramienta de análisis estrés académico:

Para evaluar el estrés debemos tener en cuenta los estresores potenciales, tanto del sujeto como de la institución. Para ello, es imprescindible que este análisis se realice dentro del mismo entorno, pues es el que afectará al desarrollo del estrés en el encuestado.

Pese a que podemos valorar la medición del estrés por diversos métodos, en la actualidad existen un gran número de escalas o cuestionarios que nos permiten medir los estresores en diferentes ámbitos(8,14).

2. JUSTIFICACIÓN

Es por todo lo hasta ahora comentado que considero un tema a investigar y mediante este estudio piloto, centro mi Trabajo Fin de Grado (TFG) en la búsqueda de posibles causas y consecuencias que ayuden a entender los efectos del estrés en el estudiante, en este caso, de la Facultad de Fisioterapia de Soria.

Hoy en día que tanto se conoce sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico cobra vital importancia tratar de conseguir un nivel óptimo en la relación estrés/rendimiento, buscando posibles estresores que permitan, en posteriores estudios tratar, proponer o sugerir, en caso necesario, intervención para aumentar el rendimiento en este campo.

Mantener el nivel de estrés de los estudiantes en su rango óptimo, nos hará conseguir, además de mejorar su rendimiento, disminuir la tasa de abandono universitario, la tasa de enfermedad en estudiantes universitarios, e incluso mejorar el nivel de la facultad.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Principal

- ✓ Analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Fisioterapia de Soria.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar las características sociodemográficas y laborales que se asocian con el estrés.
- ✓ Identificar posibles causas y consecuencias del estrés académico en el Grado de Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de Soria.
- ✓ Describir y analizar los resultados del test de estrés académico utilizado a fin de esclarecer y centrar el estudio en la Facultad de Fisioterapia de Soria.
- ✓ Conocer el grado de satisfacción de los estudiantes de la Facultad de Fisioterapia de Soria con el Grado en Fisioterapia.

4. MATERIAL Y MÉTODOS

4.1 Diseño de la investigación

Se ha desarrollado un estudio de tipo descriptivo, transversal con el objetivo de identificar, describir y analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes del Grado en Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de Soria.

4.2 Sujetos de estudio

La muestra (n = 101) del estudio está formada por estudiantes de la Facultad de Fisioterapia de Soria divididos según su curso académico en 18 alumnos de primero, 25 alumnos de segundo, 23 alumnos de tercero y 35 alumnos de cuarto.

La población meta participante en nuestro estudio fue de más de la mitad de estudiantes del grado en Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de Soria, lo que permite tener una muestra representativa.

4.3 Recogida de datos

La recogida de datos se ha realizado a través de una encuesta anónima que se entregó a cada alumno de manera física asegurando la total confidencialidad de los datos. Todos aquellos estudiantes que cumplimentaron la encuesta aceptaban participar voluntariamente en el estudio.

El cuestionario se encuentra compuesto por 2 partes; una primera general (Anexo 1) donde se tratan datos sociodemográficos, personales y de valoración y satisfacción con el Grado de Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de Soria y una segunda formada por el Cuestionario de Estrés Académico en Universitarios (CEAU) (Anexo 2).

El **CEAU** es un cuestionario autoadministrado que consta de 21 ítems, relativos a situaciones estresantes en el contexto universitario, confeccionado a raíz de la revisión y ampliación del Inventario de Estrés Académico (IEA) con formato tipo Likert de cinco puntos correspondientes desde el “nada de estrés” asociado al valor 1 hasta el “mucho estrés” asociado al valor 5, en las que se evalúan cuatro dimensiones complementarias (obligaciones académicas, expediente y perspectivas de futuro, dificultades interpersonales y expresión de ideas propias) basadas en su experiencia en la universidad. Este cuestionario está dividido en cuatro dimensiones (14):

- 1. Obligaciones académicas (OA):** evalúa a través de los ítems 1, 5, 7, 9, 10, 14 y 15 el nivel de estrés académico en relación a la realización de actividades en distintas materias que se refieren a la falta de tiempo, la sobrecarga académica, los trabajos obligatorios, la responsabilidad, el estudio y los exámenes.
- 2. Expediente y perspectivas de futuro (EF):** comprende los ítems 16, 17, 18, 19, 20 y 21 para analizar el nivel de estrés que surge de la anticipación de potenciales problemas futuros, del nivel de las calificaciones o la consecución de becas, la elección de materias o itinerarios y la presión familiar.
- 3. Dificultades interpersonales (DI):** se sirve de los ítems 8, 12 y 13 para evaluar los problemas surgidos del choque social y relacional, o por la competitividad entre compañeros.
- 4. Expresión y comunicación de ideas propias (EC):** las actividades que exijan la expresión de ideas propias a través de los ítems 2, 3 y 4.

Los ítems 6 y 11 tras el análisis factorial exploratorio (AFE) realizado para formar las dimensiones comentadas, no alcanzaban la saturación factorial mínima considerada, por lo que están fuera de las mismas, ya que, de considerarlos así, podría aumentar la varianza de los resultados, falseando los mismos y pudiendo llevar a error.

4.4 Desarrollo del estudio (temporalización)

La duración del estudio ha sido de tres meses, desde abril hasta junio de 2016, durante los cuales se ha realizado el diseño del estudio, se han pedido los permisos pertinentes y se han recogido y analizado los datos.

4.5 Consideraciones éticas

- Se solicitó autorización vía mail a la dirección de la Facultad de Fisioterapia de Soria, remitiéndonos a los respectivos profesores de los cuales se obtuvo autorización verbal para realizar los cuestionarios en horario lectivo.

- Se entregó por escrito a cada alumno del estudio un cuestionario en el que se incluyó el consentimiento de participación en el estudio, el objetivo del estudio, así como la garantía del anonimato y la confidencialidad de los datos a tratar.

4.6 Análisis estadístico

Para el tratamiento estadístico de los datos se ha utilizado el software informático de Microsoft Office, Microsoft Excel, versión 2010.

Inicialmente, se ha realizado la agrupación de los datos en tablas en hojas de cálculo en función de los cursos y el tipo de cuestionario. Posteriormente se ha sometido a los distintos grupos de variables al análisis estadístico de datos que facilita el software.

Al ser éste un estudio descriptivo se utilizaron y analizaron los resultados a través de tablas de frecuencias, medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y medidas de dispersión (desviación típica, error típico de la media, mínimo, máximo).

Fiabilidad: se analizó la fiabilidad de los datos en base a sus intervalos de confianza, la cual fue del 95%.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El porcentaje de respuesta ha sido del 56,22% del total de los 201 alumnos matriculados. Se han desechado 12 encuestas por estar incorrectamente cumplimentadas por lo que la muestra final (n = 101) representa un 50,24%.

Un total de 18 alumnos de primer curso representan, con un 37,50% el menor porcentaje respecto a su curso, de entre los otros cuatro; siendo el de cuarto curso el mayor con un 68,43%, correspondiente a un total de 35 alumnos.

Los porcentajes de respuesta de segundo y tercer curso fueron muy parejos al responder un total de 25 y 23 alumnos respectivamente representando al 24,75% y al 22,77% de la muestra tratada.

5.1 Variables sociodemográficas y laborales

Sexo: La muestra total (n =101) está compuesta por 66 mujeres y 35 hombres (Figura 3).

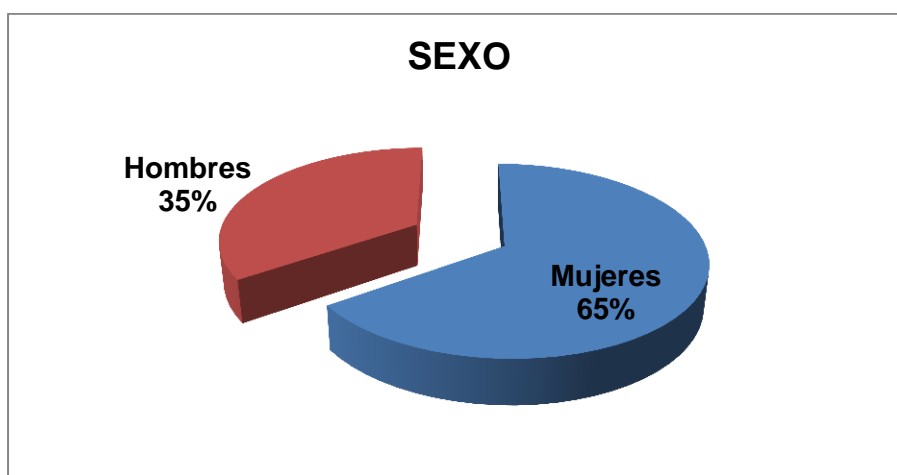


Figura 3: Sexo de los participantes

Fuente: Elaboración propia.

El 91% de esta muestra presenta algún tipo de síntoma derivado del estrés, siendo mayor en mujeres (95%) que en hombres (83%); dato contrastado por multitud de autores (2,3,10,14–17); Barra-Almagia(18) concluye que la explicación de este resultado puede deberse a que el impacto emocional provocado por el estrés sobre el género femenino es mayor, mientras que Feldman y cols.(19) reflejan que es provocado por el menor apoyo social que recibe este grupo.

Edad: La edad de los participantes varía entre los 18 y los 35 años, con una media de edad de 21,45 años (DS \pm 2,784); lo que indica que no existe una dispersión amplia entre la edad de los encuestados (Tabla 1).

Tabla 1. Edad de los participantes.

Fuente: Elaboración propia

	MEDIA	\pm D.S.	MÍNIMO	MÁXIMO
EDAD	21,45	2,784	18	35

D.S.: Desviación estándar

Algunos autores(2,15,20) reflejan que la edad es uno de los factores más influyentes en la generación del estrés así como en el afrontamiento del mismo. Martín Monzón(10) asegura que ésta, puede ser tanto motivo de las causas como de alguna de las consecuencias derivadas del estrés. Es común también la división en base a unos rangos de edad como hace Labrador Chacón(2) en su tesis, demostrando que el grupo de edad comprendido entre los 20 y los 29 años tienen mayor nivel medio de estrés que el resto. Sin embargo, es un dato que no se puede analizar en este trabajo al tratar con un grupo etario de corto rango.

Condición laboral: Del total de la muestra sólo 8 de los participantes compaginaban trabajo y estudios mientras que 93 únicamente estudiaban. (Figura 4).

Becados: 64 de los alumnos no contaban con ningún tipo de beca mientras que 37 contaban con ayudas económicas (Figura 5).

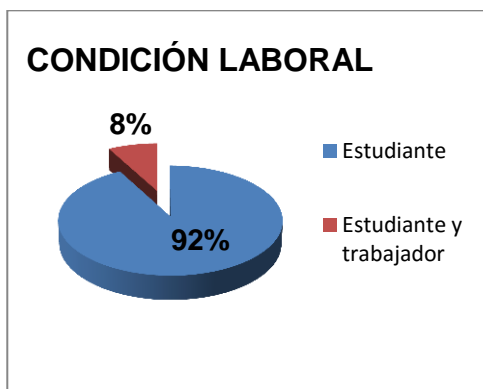


Figura 4. Condición laboral.

Fuente: Elaboración propia.

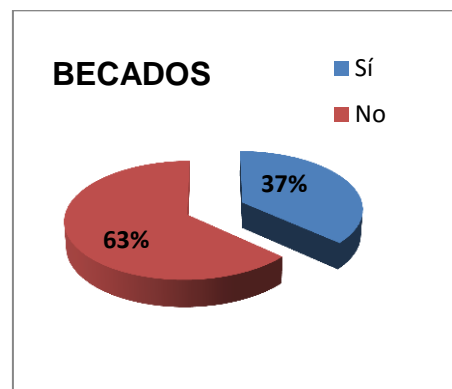


Figura 5. Asignación de becas

Fuente: Elaboración propia.

Mendoza y cols.(21), haciendo alusión a la condición laboral, añaden en su investigación una relación directamente proporcional entre el grado de responsabilidades (trabajo, personas a cargo, etc.) y el nivel de estrés provocado; dato que llevado al estudio en el que nos encontramos puede tener cierta consistencia, pues de los encuestados que trabajaban a la vez que estudiaban el Grado en Fisioterapia tan sólo uno era quien no sufría síntomas derivados del estrés.

El tema económico y por consiguiente la asignación de becas resulta un asunto de suma importancia. Además de formar uno de los ítems de nuestro estudio, y ser uno de los de mayor relevancia por su alto grado de estrés generado al presentar una moda de 5 (valor máximo), autores como Martín Monzón(10) o Celis y cols.(11) constatan la relevancia del factor económico en relación al estrés tanto en su causalidad como en el afrontamiento del mismo, así como también de su sintomatología referida.

Procedencia: Los participantes en el estudio proceden de multitud de lugares, destacando por encima del resto los de mayor cercanía como son Soria (21), Burgos (20), Valladolid (14), Palencia (5), Pamplona (5), Bilbao (4), Segovia (4) y Zaragoza (4), así mismo existen estudiantes de lugares lejanos a la Facultad de Fisioterapia como pueden ser Alicante (1), Elche (1) y Cádiz (1) (Figura 6).

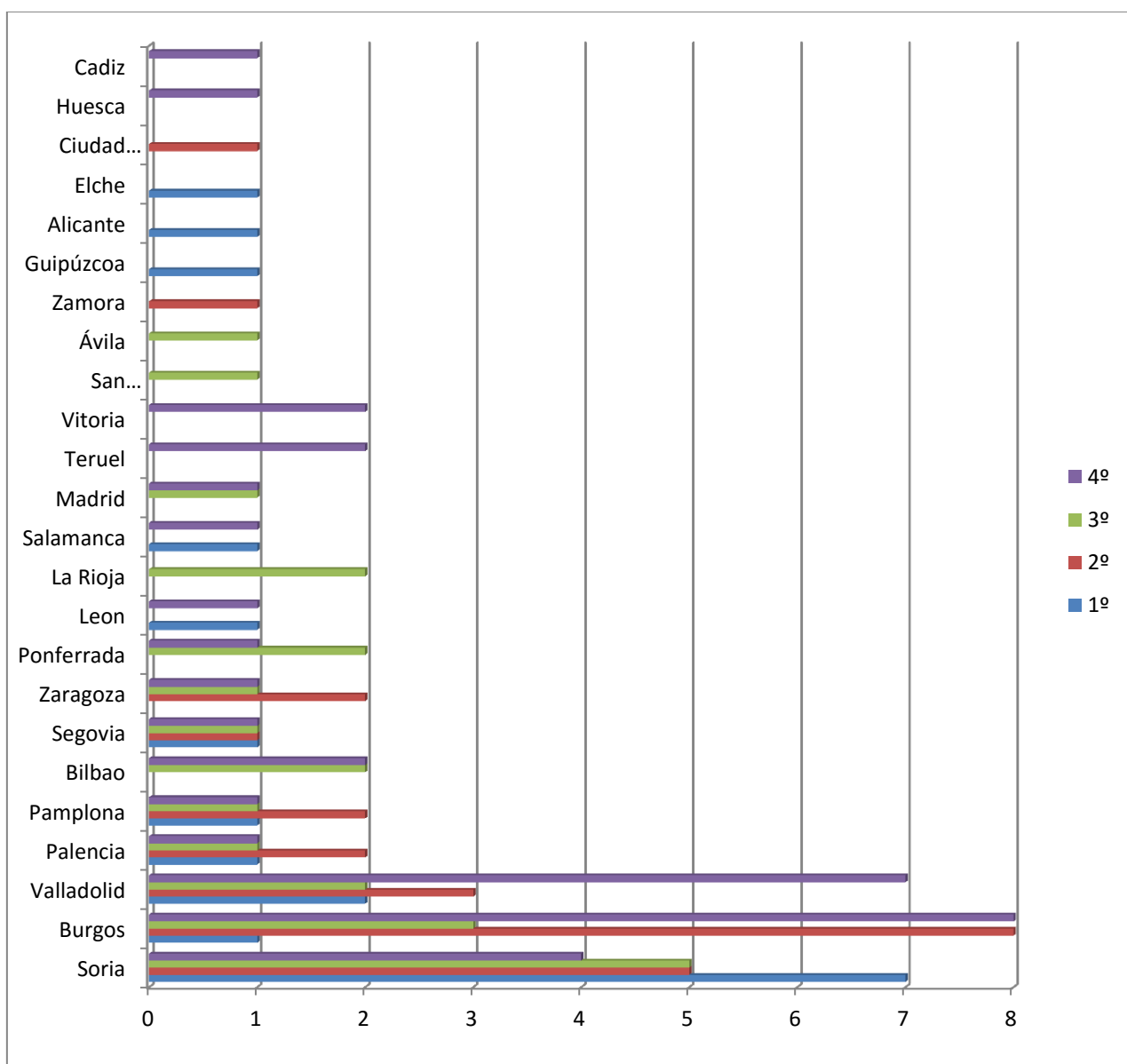


Figura 6. Distribución geográfica Grado en Fisioterapia

Fuente: Elaboración propia.

El dato de la procedencia es importante hasta el punto que todos los estudiantes que no presentaban sintomatología por estrés son de las provincias circundantes, mientras que los estudiantes procedentes de sitios como Cádiz, Alicante o Elche, coinciden en el padecimiento de nerviosismo o problemas de sueño entre otros síntomas. Son varias las investigaciones(10,20) que relatan que este factor influye como causa y provoca consecuencias derivadas del estrés; por ejemplo, Pulido Rull y cols.(20), por medio del Índice General de Estrés Académico (IGEA), aportan datos que tienen relación con la compañía del lugar de residencia externa (amigos, pareja, familia, etc.). Arnett(22) atribuye este hecho a la facilidad y el cambio demográfico ocurrido en los últimos años, mientras que Beck y cols.(23) se centran en explicar que sentimientos como la nostalgia llevan a la depresión, ocasionada por el alto nivel de estrés, que conlleva una disminución en el rendimiento académico.

Asistencia a clase: El porcentaje de asistencia supera el 75% en el total de los encuestados, pero se hace notable que los alumnos de segundo y cuarto curso (74,17%) disminuyen su asistencia en relación a los de primer y tercer curso (85,37%); dato que podría ser debido a la “realización de exámenes”, ya que ambos grupos muestran el mayor nivel de estrés en este ítem. Barceló Soler(24) también refiere en su estudio la asistencia, o en su caso el absentismo como uno de los elementos con menor valor.

Sintomatología relacionada con el estrés académico: del total de encuestados, 92 presentaban algún síntoma derivado del estrés, siendo la distribución por cursos la correspondiente a 17 alumnos de los encuestados de primer curso, 24 de segundo, 22 de tercero y 29 de cuarto (Figura 7). Estos síntomas, expresados de manera personal en el cuestionario por medio de preguntas abiertas, se presentaban con gran variedad obteniendo así coincidencias destacables en síntomas tales como nerviosismo (n = 53), dolor de cabeza (n = 46), problemas de sueño (n = 44), gastrointestinales (n = 6), musculares (n = 10), irritabilidad (n = 8), ansiedad (n = 8), o cansancio (n = 7) (Figura 8).

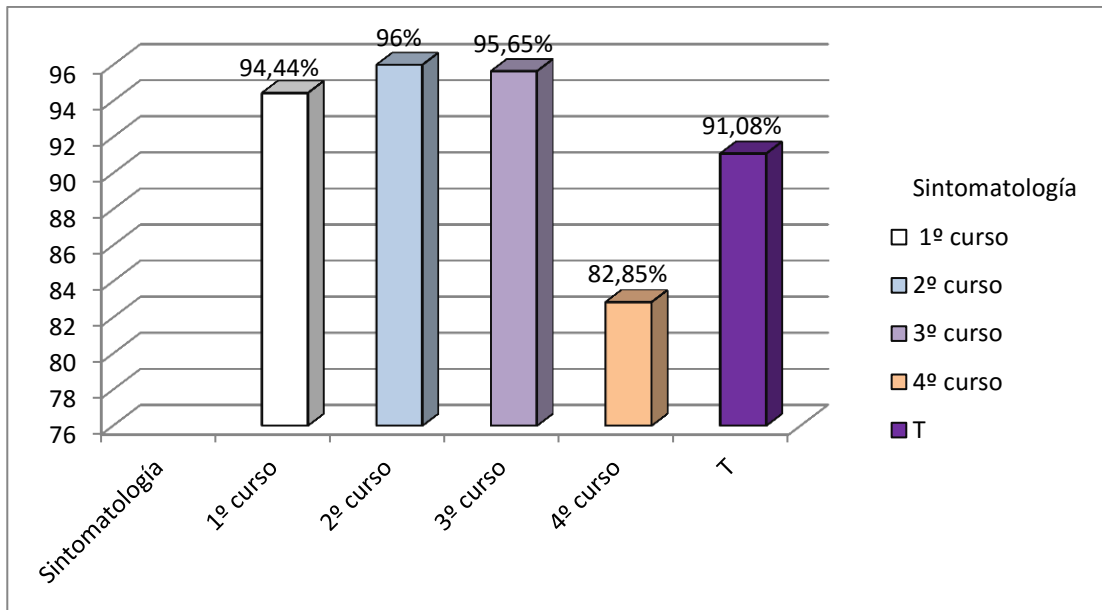


Figura 7. Distribución estrés académico por curso.

Fuente: Elaboración propia.

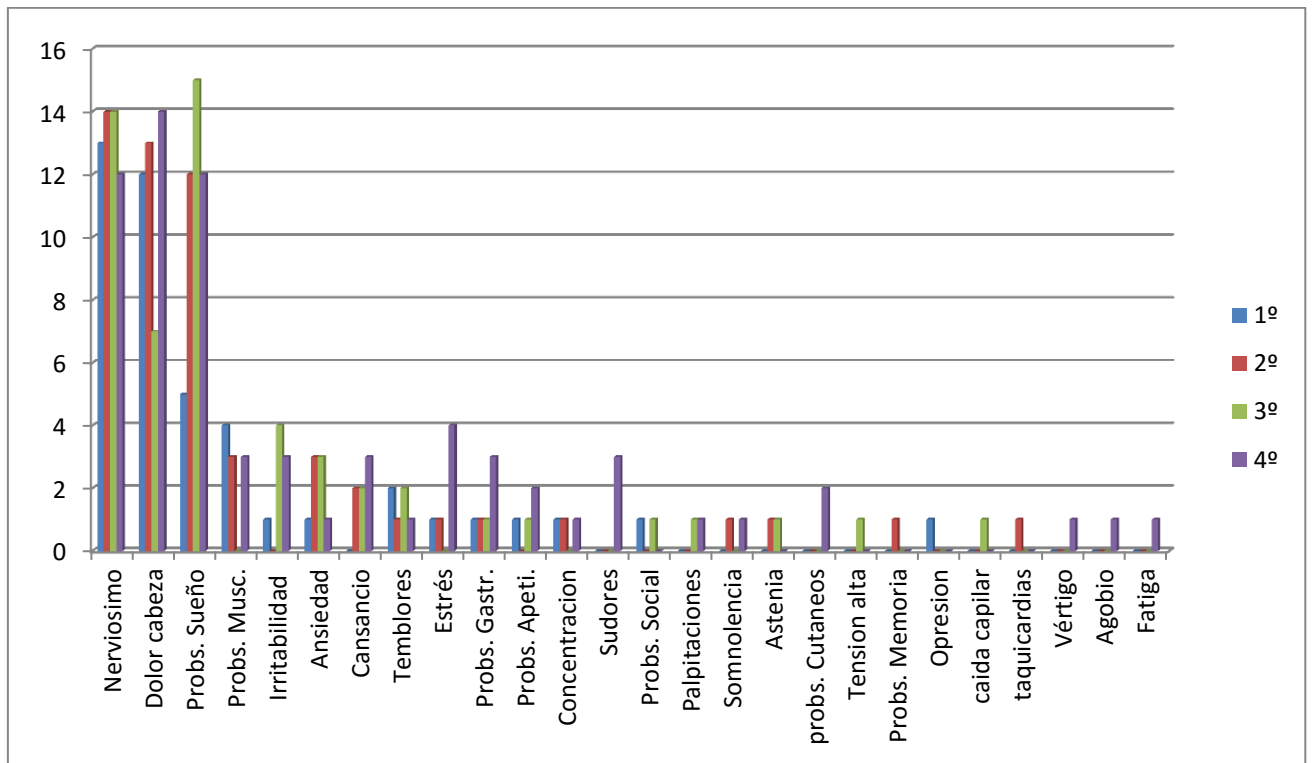


Figura 8. Sintomatología estrés académico por curso.

Fuente: Elaboración propia.

Como se puede ver en las Figuras 7 y 8, 9 de cada 10 estudiantes encuestados responden la pregunta de sintomatología aportando multitud de síntomas y coincidiendo en el nerviosismo, dolor de cabeza y problemas de sueño como los más sufridos. Muchos de los datos de nuestro estudio se corresponden con los obtenidos de la búsqueda bibliográfica, destacando por encima la importancia que le dan algunos autores(11,21) al nerviosismo como síntoma; otros(2,10,15,20,24,25), además de los ya comentados indican que las principales consecuencias del estrés se pueden agrupar en ansiedad, problemas de concentración, irritabilidad, problemas con la alimentación o con el sueño. En el caso de Martín Monzón(10) y García-Ros y cols.(14) alcanzan niveles de hasta el 90% de estrés. De la Cruz(15) sostiene que además este problema causa absentismo y, coincidiendo con otros autores como Labrador(2) o Coviello(26), también muestra la afectación del sistema gastrointestinal. Además varios de estos artículos(2,10,11) explican que la disminución en el rendimiento viene derivada de estos síntomas producidos por el estrés.

Respecto a la Figura 7 en la que se muestra el porcentaje por cursos de los alumnos que presentaban sintomatología, se aprecia que la tendencia va disminuyendo a medida que los alumnos van superando los cursos académicos. En este sentido, Celis y cols.(11), indican que el mayor porcentaje de sintomatología derivada del estrés se produce en primero, sin embargo, Ticona y cols.(27), afirman que los estudiantes que cursan la segunda parte de su ciclo universitario presentan mayor estrés.

Puntuación Grado Fisioterapia Soria: Los alumnos encuestados han reflejado que su calificación (Likert 10) para el Grado en Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de Soria es de 8 puntos para los de primer curso; 7,4 puntos según el segundo curso; 7,044 puntos según el tercer curso y 6,457 puntos según el cuarto curso. La media sobre los encuestados es de 7,099 puntos (Figura 9).

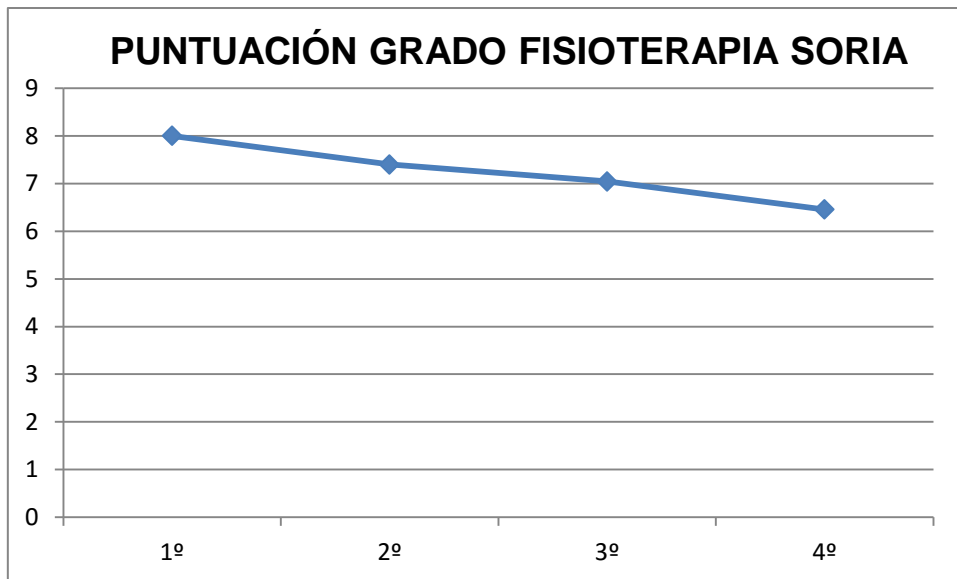


Figura 9. Puntuación Grado en Fisioterapia en Soria.

Fuente: Elaboración propia.

Se observa cómo a medida que avanzan los cursos académicos la puntuación disminuye. Este dato pudiera ser debido al factor acumulativo del estrés, al aumento de las responsabilidades o a las perspectivas de futuro que se encuentran más presentes a medida que se avanza de curso como exponen en su estudio García-Ros y cols.(14). También pudiera deberse al cambio de programa de estudios y la incorporación de una base de estudios en primer curso más completa y equilibrada. Arribas Marín(28) lo justifica a través de las teorías transaccionales del Doctor Richard Lázarus, las cuales relacionan al individuo y al entorno así como sus recursos para contrarrestar el estrés.

Puntuación satisfacción con el Grado Fisioterapia Soria: Los alumnos calificaron (Likert 10) su satisfacción con sus estudios de Grado en Fisioterapia obteniéndose la puntuación de 7,778 para los alumnos de primer curso; 6,12 para los encuestados de segundo curso; 5,783 para la muestra de tercer curso; y 5,6 para los alumnos de cuarto curso. La puntuación media total de satisfacción fue un 6,158 (Figura 10).

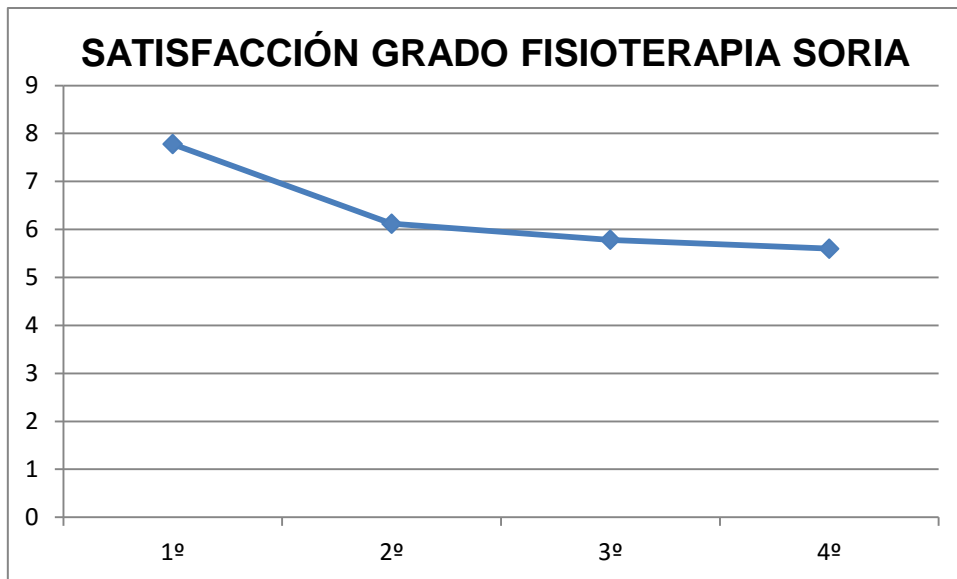


Figura 10. Satisfacción con el Grado en Fisioterapia en Soria.

Fuente: Elaboración propia.

El grado de satisfacción sufre un descenso similar al ítem tratado anteriormente. Labrador(2) afirma que la relación entre los factores comentados en el trabajo, tanto causales como consecuenciales, influye directamente en el grado de satisfacción. Además, concluye que en los últimos cursos, los síntomas físicos sufridos en los primeros años de Grado se tornan psicológicos en los últimos años del mismo, razón directa de la influencia en el grado de satisfacción. Jiménez González y cols.(29) apuntan que esta valoración se realiza no sólo en base al capital humano, también a la cantidad y calidad de los recursos e infraestructuras que puedan dotar a los centros para la docencia o la investigación.

5.2 Variables de estrés percibido.

A continuación se presentan las puntuaciones medias de los ítems del cuestionario CEAU, en el que se pidió a los alumnos del Grado en Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de Soria que expresasen su grado de estrés según el ítem en función de una escala de Likert de 1 a 5, en el que 1 representa "Nada de estrés"; 2 "Poco estrés"; 3 "Algo de estrés"; 4 "Bastante estrés" y 5 "Mucho estrés".

Del total de la muestra se obtiene que los ítems 1, 7, 5 y 2 son las situaciones que más estrés generan en los estudiantes. El ítem 1 “realización de un examen” es el elemento más estresante, con la menor desviación estándar, lo que indica, además, que no existe demasiada variedad en las puntuaciones de los alumnos en torno al mismo (Tabla 2).

Tabla 2. Puntuaciones medias CEAU total de encuestados.

Fuente: Elaboración propia

	T	MEDIA	D.S.
1	Realización de un examen	4.17	0.69
2	Exposición de trabajo en clase	3.79	0.95
3	Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)	2.60	0.95
4	Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	2.05	0.86
5	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)	3.83	0.95
6	Masificación en las aulas	2.20	1.01
7	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	3.84	1.00
8	Competitividad entre compañeros	2.05	1.11
9	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción de trabajo...)	3.41	1.01
10	La tarea de estudio	3.12	1.02
11	Trabajar en grupo	2.56	1.05
12	Problemas o conflictos con los profesores	2.87	1.28
13	Problemas o conflictos con los compañeros	2.33	1.23
14	Poder asistir a todas las clases	2.63	1.28
15	Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas	3.32	1.03
16	Obtener notas elevadas en distintas asignaturas	2.89	1.16
17	Perspectivas profesionales futuras	3.33	1.18
18	Elección de materias durante la carrera	2.51	1.06
19	Mantener o conseguir una beca para estudiar	3.08	1.45
20	Acabar la carrera en los plazos estipulados	3.53	1.27
21	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	2.43	1.27

D.S.: Desviación estándar

El ítem 1 obtiene el valor medio más alto de todos, por lo que se considera como el factor más estresante de entre todos los encuestados. El valor de respuesta más repetido es el 4 correspondiente a “Bastante estrés” con niveles de desviación pequeños por lo que los encuestados piensan de la misma manera (Tabla 3).

Tabla 3. Ítem 1 CEAU. Valores estadísticos cuatro cursos. Mayor estrés.

Fuente: Elaboración propia

ÍTEM 1	MEDIA	MODA	± D. S.	VARIANZA	COEFICIENTE DE VARIACION
1. Realización de un examen	4.17	4.00	0.69	0.48	16.65

D.S.: Desviación Estándar

Los alumnos han considerado las situaciones definidas por los ítems 4 y 8 como las menos estresantes. Especialmente la “competitividad entre compañeros” destaca por el valor de su moda (MODA = 1). En relación al “trato con el profesor” mayoría de los encuestados coincide (DS ± 0.86) (Tabla 4).

Tabla 4. Ítems 4 y 8 CEAU. Valores estadísticos cuatro cursos. Menor estrés.

Fuente: Elaboración propia

ÍTEMS 4 Y 8	MEDIA	MODA	± D. S.	VARIANZA	COEFICIENTE DE VARIACION
4. Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	2.05	2.00	0.86	0.75	42.19
8. Competitividad entre compañeros	2.05	1.00	1.11	1.23	54.06

D.S.: Desviación Estándar

Los ítems 19 y 20 presentan un valor de moda máximo (MODA = 5). El valor de respuesta más repetido fue “Mucho estrés”. El valor medio de estrés se encuentra por encima del valor 3 “Algo de estrés” aunque ambas preguntas obtuvieron valores bastante dispersos (Tabla 5).

Tabla 5. Ítems 19 y 20 CEAU. Valores estadísticos cuatro cursos. Mayor moda.

Fuente: Elaboración propia

ÍTEMS 19 Y 20	MEDIA	MODA	± D. S.	VARIANZA	COEFICIENTE DE VARIACION
19. Mantener o conseguir una beca para estudiar	3.08	5.00	1.45	2.09	46.99
20. Acabar la carrera en los plazos estipulados	3.53	5.00	1.27	1.61	35.91

D.S.: Desviación Estándar

Los ítems 8, 13 y 21 presentan el valor de moda mínimo (MODA = 1). El resultado más señalado en todos los casos fue el de “Nada de estrés”. Además en caso del ítem 8 coincide con el valor medio más pequeño de los presentes en el CEAU. En caso de los ítems 13 y 21 existe mayor heterogeneidad de respuesta y por lo tanto sus valores medios son más altos, presentando “Poco estrés” (Tabla 6).

Tabla 6. Ítems 8, 13 y 21 CEAU. Valores estadísticos cuatro cursos. Menor moda.

Fuente: Elaboración propia

ÍTEMS 8, 13, 21	MEDIA	MODA	± D. S.	VARIANZA	COEFICIENTE DE VARIACION
8. Competitividad entre compañeros.	2.05	1.00	1.11	1.23	54.06
13. Problemas o conflictos con los compañeros.	2.33	1.00	1.23	1.50	52.68
21. Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	2.43	1.00	1.27	1.61	52.26

D.S.: Desviación Estándar

Respecto a la distribución del estrés académico por cursos, el resultado del primer curso del Grado en Fisioterapia refleja que los ítems con mayor nivel medio de estrés son el número 1, 7 y el 5. En especial el ítem 1 y el ítem 7 muestran valores por encima del 4, número asociado a “bastante estrés”. En este caso, la desviación estándar pone de manifiesto aún más la poca variabilidad de puntuación de estas variables estando por debajo de 1 (Tabla 7).

Tabla 7. Puntuaciones medias CEAU primer curso.

Fuente: Elaboración propia

	PRIMER CURSO	MEDIA	D.S.
1	Realización de un examen	4,39	0,50
2	Exposición de trabajo en clase	3,67	0,97
3	Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)	2,61	0,85
4	Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	2	0,77
5	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)	3,89	0,76
6	Masificación en las aulas	2,44	1,04
7	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	4,06	0,94
8	Competitividad entre compañeros	2,17	0,99
9	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción de trabajo...)	3,39	0,85
10	La tarea de estudio	3,56	0,62
11	Trabajar en grupo	2,5	0,99
12	Problemas o conflictos con los profesores	2,61	1,14
13	Problemas o conflictos con los compañeros	2,06	1,21
14	Poder asistir a todas las clases	2,94	1,30
15	Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas	3,28	0,96
16	Obtener notas elevadas en distintas asignaturas	3,33	1,08
17	Perspectivas profesionales futuras	3,28	0,89
18	Elección de materias durante la carrera	2,72	1,02
19	Mantener o conseguir una beca para estudiar	3,28	1,49
20	Acabar la carrera en los plazos estipulados	3,61	1,24
21	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	2,33	1,28

D.S.: Desviación estándar

Las preguntas con mayor puntuación en segundo curso del Grado en Fisioterapia son las denominadas como ítems 1 y 5. Los resultados obtenidos en estos ítems no son tan elevados en relación al resto de las preguntas pero los alumnos de segundo curso ven como el ítem más relevante la “sobrecarga académica”. La desviación estándar es 0.82, lo que implica que las respuestas de los alumnos no difieren demasiado (Tabla 8).

Tabla 8. Puntuaciones medias CEAU segundo curso.

Fuente: Elaboración propia

	SEGUNDO CURSO	MEDIA	D.S.
1	Realización de un examen	4,16	0.80
2	Exposición de trabajo en clase	3.80	0.88
3	Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)	2.64	0.95
4	Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	2.04	0.98
5	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)	3.80	0.82
6	Masificación en las aulas	2.16	1.18
7	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	3.76	1.09
8	Competitividad entre compañeros	1.72	0.94
9	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción de trabajo...)	3.20	0.91
10	La tarea de estudio	3.36	1.04
11	Trabajar en grupo	2.20	0.91
12	Problemas o conflictos con los profesores	2.84	1.46
13	Problemas o conflictos con los compañeros	2.16	1.21
14	Poder asistir a todas las clases	2.88	1.36
15	Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas	3.24	1.05
16	Obtener notas elevadas en distintas asignaturas	3.20	1.19
17	Perspectivas profesionales futuras	3.28	1.14
18	Elección de materias durante la carrera	2.88	1.01
19	Mantener o conseguir una beca para estudiar	3.12	1.20
20	Acabar la carrera en los plazos estipulados	3.44	1.19
21	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	2.72	1.43

D.S.: Desviación estándar

Los alumnos de tercer curso han considerado los ítems 7, 1, 2 y 9 como los más estresantes, pues la media obtenida en estas cuatro preguntas está por encima de 4 puntos en la escala Likert. Destaca la “realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura”, pese a la variedad indicada en la desviación típica, algo mayor que 1, se le considera un ítem de “bastante estrés” (Tabla 9).

Tabla 9. Puntuaciones medias CEAU tercer curso.

Fuente: Elaboración propia

	TERCER CURSO	MEDIA	D.S.
1	Realización de un examen	4.17	0.58
2	Exposición de trabajo en clase	4.09	0.90
3	Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)	2.61	0.84
4	Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	2.17	0.98
5	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)	4.26	1.01
6	Masificación en las aulas	2.26	0.96
7	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	4.30	0.93
8	Competitividad entre compañeros	2.35	1.19
9	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción de trabajo...)	4.04	1.02
10	La tarea de estudio	3.43	1.04
11	Trabajar en grupo	2.46	1.22
12	Problemas o conflictos con los profesores	2.87	1.39
13	Problemas o conflictos con los compañeros	2.17	1.23
14	Poder asistir a todas las clases	2.87	1.14
15	Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas	3.74	0.96
16	Obtener notas elevadas en distintas asignaturas	2.83	1.29
17	Perspectivas profesionales futuras	3.26	1.32
18	Elección de materias durante la carrera	2.57	1.12
19	Mantener o conseguir una beca para estudiar	3.43	1.44
20	Acabar la carrera en los plazos estipulados	3.83	1.19
21	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	2.70	1.33

D.S.: Desviación estándar

Para los alumnos de cuarto curso, el ítem 1 destaca sobre todos los demás con alto nivel de estrés. El ítem 4 obtuvo la menor valoración de estrés, con una puntuación referida “Poco estrés” según el CEAU. Coincide además que estos dos ítems (1 y 4) presentan una desviación típica por debajo de 1, dato que indica gran coincidencia de respuesta teniendo en cuenta el amplio tamaño de la muestra de este curso (Tabla 10).

Tabla 10. Puntuaciones medias CEAU cuarto curso.

Fuente: Elaboración propia

	CUARTO CURSO	MEDIA	D.S.
1	Realización de un examen	4.06	0.76
2	Exposición de trabajo en clase	3.60	1.01
3	Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)	2.57	1.09
4	Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	2.00	0.77
5	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)	3.54	1.01
6	Masificación en las aulas	2.06	0.91
7	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	3.49	0.89
8	Competitividad entre compañeros	2.03	1.20
9	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción de trabajo...)	3.14	1.00
10	La tarea de estudio	2.51	0.92
11	Trabajar en grupo	2.60	1.01
12	Problemas o conflictos con los profesores	3.03	1.15
13	Problemas o conflictos con los compañeros	2.69	1.21
14	Poder asistir a todas las clases	2.14	1.19
15	Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas	3.11	1.05
16	Obtener notas elevadas en distintas asignaturas	2.49	1.04
17	Perspectivas profesionales futuras	3.43	1.29
18	Elección de materias durante la carrera	2.11	0.99
19	Mantener o conseguir una beca para estudiar	2.71	1.56
20	Acabar la carrera en los plazos estipulados	3.37	1.40
21	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	2.09	1.04

D.S.: Desviación estándar

Son muchos los investigadores(2,3,10,11,14,21,24,28) que confirman que los factores más importantes en la influencia del estrés académico son la sobrecarga de trabajos, el tiempo reducido para el desarrollo de éstos y los exámenes.

Las herramientas de medición de estrés académico son muy variadas en la literatura. En este sentido, por medio del inventario SISCO de estrés académico, Mendoza y cols.(21) concluyen que la variable de mayor importancia e influencia en el estrés académico es la sobrecarga de tareas, algo que también obtiene Carlotto y cols.(30) a través del MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*), Labrador(2) con el CEEA (Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico), Celis y cols.(11) por medio del IEA (Inventario de Estrés Académico) y García-Ros y cols.(14) por medio del CEAU; quien sitúa el ítem “Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)” como el segundo con mayor valor de estrés.

Respecto a las variables del tiempo y los exámenes existe algo más de controversia de un estudio a otro. En nuestro estudio, estas variables, “Realización de un examen” y “falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” reflejan las mismas conclusiones, obteniendo como resultado valores medios de estrés cercanos al 4, puntuación que se corresponde con situaciones que generan “bastante estrés”.

Las variables que implican intercambio social como la competitividad o los problemas con los compañeros destacan en nuestro estudio por ser uno de los ítems de menor estrés pero que sí tienen en cuenta varios autores. Mendoza y cols.(21) destacan que sólo un 4% de sus encuestados presentaba problemas de este tipo, y tanto Celis y cols.(11) como García-Ros y cols.(14), a través de sus cuestionarios IEA y CEAU respectivamente, los encuadran como uno de los elementos que menos estrés generan en el estudiante. Los resultados obtenidos de nuestro estudio nos muestran coincidencia con estos datos al revelar que no sólo son los ítems que menor media de estrés generan si no que además el valor 1, “nada de estrés”, es el más repetido para responder a esta pregunta.

Análisis por dimensiones: El CEAU se distribuye en 4 dimensiones para su análisis(14). En la Tabla 11 se muestra como nuestro estudio señala que los ítems contenidos en el subgrupo de las obligaciones académicas (OA) son los más estresantes seguidos de los que se centran en el expediente y las perspectivas de futuro (EF). García-Ros y cols.(14) afirman que los ítems correspondientes a la expresión y comunicación de ideas propias (EC) son los segundos más estresantes. La dimensión de menor influencia sobre el estrés académico tanto para García-Ros y cols.(14) como para nuestro estudio es la de las dificultades interpersonales (DI).

Los alumnos de la Facultad de Fisioterapia de Soria que más importancia le dan al estrés generado por la categoría de Obligaciones Académicas (OA) son los de tercer curso, algo que pudiera ser debido a la introducción de un cambio de programa lectivo en esta segunda parte del ciclo académico. Queda de manifiesto también que los alumnos de cuarto curso son los que menor nivel de estrés muestran en las dos categorías que anteriormente datábamos como más estresantes. La dimensión correspondiente a las dificultades interpersonales (DI) se centra en los ítems relativos a la relación con profesores o compañeros que podría indicar, al ser este el menor estresante, que las facilidades de interacción con los profesores y la colaboración entre compañeros son los puntos más fuertes del Grado de Fisioterapia.

Tabla 11. Análisis CEAU por dimensiones. Total y desglose cursos.
Fuente: Elaboración propia

TOTAL	OA	EF	DI	EC
Media	3,47	2,96	2,42	2,82
Moda	4,00	3,00	1,00	2,00
Desviación estándar	1,11	1,30	1,25	1,17
1º CURSO	OA	EF	DI	EC
Media	3,64	3,09	2,28	2,76
Moda	4,00	3,00	2,00	2,00
Desviación estándar	0,98	1,23	1,12	1,10
2º CURSO	OA	EF	DI	EC
Media	3,49	3,11	2,79	1,54
Moda	4,00	3,00	4,00	4,00
Desviación estándar	1,09	1,20	1,33	1,81
3º CURSO	OA	EF	DI	EC
Media	3,83	3,10	2,46	2,96
Moda	4,00	3,00	1,00	2,00
Desviación estándar	1,07	1,33	1,29	1,22
4º CURSO	OA	EF	DI	EC
Media	3,14	2,70	2,58	2,72
Moda	4,00	2,00	1,00	2,00
Desviación estándar	1,14	1,34	1,25	1,16

O.A.: Obligaciones Académicas; E.F.: Expediente y perspectivas de Futuro;
D.I.: Dificultades Interpersonales; E.C.: Expresión y Comunicación de ideas
propias.

6. CONCLUSIONES

Las principales conclusiones de este estudio son:

1. Los problemas físicos y psicológicos relacionados con el estrés académico de mayor prevalencia por orden de puntuación son: nerviosismo, dolor de cabeza y problemas de sueño, seguidos de los dolores musculares, la irritabilidad y la ansiedad.
2. El grado de estrés es mayor en el género femenino que en el masculino.
3. Los principales estresores de los estudiantes universitarios se centran en la sobrecarga de tareas, la realización de exámenes y el tiempo limitado para el desarrollo del curso académico.
4. Los estudiantes del Grado en Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de Soria muestran bajo absentismo (21,28%), porcentaje que representa una media de 319 horas perdidas por alumno y por curso.
5. El lugar de residencia, así como la compañía o las ayudas económicas, modifican tanto la percepción del estrés como el rendimiento del alumno en su vida universitaria.
6. Existe relación directa entre el estrés y el rendimiento académico. De acuerdo con el síndrome general de adaptación y teniendo en cuenta que la aparición de sintomatología derivada del estrés indica que se ha superado la fase de resistencia, el rendimiento universitario disminuye conforme aumenta el estrés académico.
7. Existe relación inversa entre el estrés y el curso académico debido al afrontamiento de los estudiantes de cursos más avanzados, cuyos recursos, más experimentados suplen y corrigen este estrés académico.
8. La satisfacción de los alumnos de la Facultad de Fisioterapia de Soria decrece a medida que progresan en el desarrollo del Grado en Fisioterapia.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación Americana de Psicología. El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos [Internet]. APA. 2010. Available from: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
2. Labrador Chacón CZ. Estrés Académico En Estudiantes De La Facultad De Farmacia Y Bioanálisis Universidad De Los Andes Mérida-Venezuela [Internet]. Universidad de Alcalá; 2012. Available from: [http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis Doctoral.Carmen Zulay Labrador Chac?n.pdf?sequence=1](http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%A9n.pdf?sequence=1)
3. De Vicente A, Castilla C. La mitad de los trabajadores europeos soporta estrés laboral [Internet]. COP. 2013. p. 31–2. Available from: <http://www.cop.es/infocop/pdf/2216.pdf>
4. Córdova Martínez A. Fisiología dinámica [Internet]. 1st ed. Barcelona: MASSON; 2003. 785 p. Available from: https://books.google.es/books?id=DM-PsRclsYIC&printsec=frontcover&dq=fisiologia+din%C3%A1mica&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
5. Fases del estrés laboral [Internet]. ESTRESLABORAL.INFO. 2015. Available from: <http://www.estreslaboral.info/fases-del-estres-laboral.html>
6. Asociación Americana de Psicología. Los distintos tipos de estrés [Internet]. APA. 2010. Available from: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
7. Guadalupe, Oblitas L. Psicología de la Salud y calidad de vida. In: Psicología de la Salud y calidad de vida [Internet]. 3rd ed. México D.F.; 2009. p. 222. Available from: https://books.google.es/books?id=LXR_dkV_XNcC&pg=PA222&dq=eustr%C3%A9s+y+distres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiA5bOryurMAhWEPxoKHTRuD9wQ6AEIKDAC#v=onepage&q&f=false
8. Comín Anadón E, De la Fuente Albarrán I, Gracia Galve A. El estrés y el riesgo para la salud [Internet]. MAZ. 2003. Available from: <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
9. González Alfaya ME. Intervención de la universidad en la promoción de la salud de sus estudiantes [Internet]. USC. USC; 2007. Available from:

<https://books.google.es/books?id=Di6mTtkXi80C&pg=PA91&dq=estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjnzLjI0evMAhXDvRoKHT0WAKsQ6AEIIDAB#v=onepage&q=estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico&f=false>

10. Martín Monzón IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología [Internet]. Sevilla; 2007;87–99. Available from: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1
11. Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. UNMSM [Internet]. Lima; 2001;25–30. Available from: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/4143/3303>
12. Van Tulleken X, Van Tulleken C. Sugar. Azúcar vs Grasas [Internet]. Reino Unido: BBC; 2014. Available from: <http://www.bbc.co.uk/programmes/b03t8r4h>
13. Hughes C, Davoodi-Semiromi Y, Colee JC, Culpepper T, J DW, Mai V, et al. Galactooligosaccharide supplementation reduces stress-induced gastrointestinal dysfunction and days of cold or flu: a randomized, double-blind, controlled trial in healthy university students. Am J Clin Nutr [Internet]. 2011;93(6):1305–11. Available from: <http://ajcn.nutrition.org/content/93/6/1305.long>
14. García-Ros R, Pérez-González F, Pérez-Blasco J, Luis A N. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Rev Latinoam Psicol [Internet]. 2012;44(2):143–54. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a12.pdf>
15. De la Cruz De Paz E. Estrés laboral y Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de Atención Hospitalaria. 2014; Available from: <http://uvadoc.uva.es:80/handle/10324/5629>
16. García A, Milka E. El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? Rev electrónica Psicol Iztacala [Internet]. 2011;14(3):156–75. Available from: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/27651>

17. Dyson R, Renk K. Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and doping. *J Clin Psychol* [Internet]. 2006;62:1231–44. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16810671>
18. Barria-Almagia E. Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prospectivo. *Univ Psychol* [Internet]. 2009;8(1):175–82. Available from: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/239>
19. Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ Psychol* [Internet]. 2008;7(3):739–52. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf>
20. Pulido Rull MA, Serrano Sánchez ML, Valdés Cano E, Chávez Méndez MT, Hidalgo Montiel P, Vera García F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicol y Salud* [Internet]. 2011;21(1):31–7. Available from: <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
21. Mendoza L, Cabrera Ortega EM, González Quevedo D, Martínez Martínez R, Pérez Aguilar EJ, Saucedo Hernández R. Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios [Internet]. Vol. 4, *ENE Revista de enfermería*. 2010. p. 35–45. Available from: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3408382&info=resumen&idioma=SPA>
22. Arnett JJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol* [Internet]. 2000;55(5):469–80. Available from: http://jeffreynet.com/articles/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf
23. Beck R, Taylor C, Robbins M. Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress Coping An Int J* [Internet]. 2003;16(2):155–66. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615806.2003.10382970>
24. Barceló Soler A. Estudio piloto sobre la relación entre el nivel de mindfulness y el afecto positivo-negativo, ansiedad estado-rasgo, estrés y satisfacción académica en una muestra de estudiantes de psicología.

- [Internet]. 2013. Available from:
<http://zaguan.unizar.es/record/11315?ln=es>
25. Dyrbye LN, Matthew TR, Tait DS. Academic Medicine: Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Acad Med* [Internet]. 2006;81(4):354–61. Available from:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16565188>
26. Coviello A. Estrés, hipertensión arterial y psicósomática. *Rev la Fac Med* [Internet]. 2006;7(1):3–8. Available from:
http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/publicaciones/revistafacultad/vol_7_n_1_2006/pag03-08.pdf
27. Ticona Benavente S, Paucar Quispe G, Llerena Callata G. Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería. *Enfermería Glob* [Internet]. 2010;19:1–18. Available from:
<http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>
28. Arribas Marín J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Rev Educ* [Internet]. 2013;360:533–56. Available from:
http://www.revistaeducacion.mec.es/doi/360_126.pdf
29. Jiménez González A, Terriquez Carrillo B, Robles Zepeda FJ. Evaluación de la Satisfacción Académica de los Estudiantes de la Universidad Autónoma de Nayarit. *Fuente año* [Internet]. 2011;3(6):46–56. Available from: <http://fuente.uan.edu.mx/publicaciones/02-06/8.pdf>
30. Carlotto MS, Gonçalves Câmara S, Brazil Borges AM. Predictores del Síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Perspect en Psicol* [Internet]. 2005;1(2):195–204. Available from:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2089842&info=resumen&idioma=SPA>

ANEXO 1 – CUESTIONARIO GENERAL

Al responder a estos cuestionarios acepto que estos datos sean reflejados en los resultados del trabajo; los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y, en ningún caso accesibles a otras personas. Su objetivo es contribuir al conocimiento de las condiciones de nuestro trabajo a fin de analizar y realizar propuestas de mejora que aumenten la satisfacción.

En las respuestas con opciones numéricas marque 1 si se encuentra en el grado más bajo y 5 si se encuentra en el grado más alto.

Cuestionario datos generales:

Sexo: Hombre Mujer

Edad:

Curso: 1º 2º 3º 4º

Condición laboral: Estudiante Trabajador

Ciudad de procedencia:

Becado: Sí No

Asistencia a clase: 25% 50% 75% 100%

Sintomatología producida por estrés académico (dolores de cabeza, nerviosismo, temblores, problemas de sueño, etc.): respuesta libre

Puntúe del 1 al 10 el grado en Fisioterapia:

Puntúe del 1 al 10 su grado de satisfacción con el grado en Fisioterapia:

ANEXO 2 - CUESTIONARIO ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO

Este cuestionario se centra en un repertorio de situaciones académicas potencialmente generadoras de estrés en el ámbito académico. Debes responder puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa “nada de estrés” y 5 “mucho estrés”.

(1) Nada de estrés; (2) Poco estrés; (3) Algo de estrés; (4) Bastante estrés; (5) Mucho estrés.

	nivel de estrés				
1. Realización de un examen	1	2	3	4	5
2. Exposición de trabajo en clase	1	2	3	4	5
3. Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)	1	2	3	4	5
4. Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	1	2	3	4	5
5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)	1	2	3	4	5
6. Masificación en las aulas	1	2	3	4	5
7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	1	2	3	4	5
8. Competitividad entre compañeros	1	2	3	4	5
9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción de trabajo...)	1	2	3	4	5
10. La tarea de estudio	1	2	3	4	5
11. Trabajar en grupo	1	2	3	4	5
12. Problemas o conflictos con los profesores	1	2	3	4	5
13. Problemas o conflictos con los compañeros	1	2	3	4	5
14. Poder asistir a todas las clases	1	2	3	4	5
15. Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas	1	2	3	4	5
16. Obtener notas elevadas en distintas asignaturas	1	2	3	4	5
17. Perspectivas profesionales futuras	1	2	3	4	5
18. Elección de materias durante la carrera	1	2	3	4	5
19. Mantener o conseguir una beca para estudiar	1	2	3	4	5
20. Acabar la carrera en los plazos estipulados	1	2	3	4	5
21. Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	1	2	3	4	5

