

El estrés laboral y cómo  
afecta a la vida académica de los  
estudiantes de Pedagogía de la  
Universidad de Barcelona

**Curso 2018-2019**

**Grado de Pedagogía**



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Autora: Beatriz Caballero Moyano

Tutora: Dra. Franciele Corti

---

## **Agradecimientos**

En este primer apartado, quiero agradecer a todas las personas que han contribuido juntamente conmigo a hacer posible la realización del Trabajo de Final de Grado (TFG).

Dicho agradecimiento es tanto académico, como personal, ya que un proyecto de 12 créditos no se realiza fácilmente, sino que requiere mucho esfuerzo, dedicación y autocompromiso.

En primer lugar, quiero mostrar mi agradecimiento a la Dra. Franciele Corti, profesora de la Universidad de Barcelona, del departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación (MIDE), tutora del presente TFG. Quiero agradecer toda su orientación, atención, dedicación y apoyo durante todo el curso, pues ha hecho todo lo que podía hacer para guiarme tanto educativa como personalmente, cuando lo he necesitado. Además, siempre ha confiado en mis cualidades como estudiante, aspecto que me ha aportado seguridad y motivación, ya que me lo ha demostrado constantemente. De igual modo, también agradecer cómo ha reconducido los fallos cometidos durante el proyecto, siempre sacando el lado bueno de las cosas. Es una gran profesional.

En segundo lugar, agradecer a mi familia y amigas todo el apoyo moral y la motivación aportada, pues no ha sido un curso fácil debido al volumen de trabajo por parte de la universidad y otras obligaciones ajenas a este. Cuando he perdido fuerzas durante el proceso, ellas me han ayudado a recuperarlas, siempre confiando en mí y reconociendo mi esfuerzo, aspecto que me orgullece de ellas y me reconforta.

Finalmente, decir que gracias a estas personas y a mi esfuerzo y dedicación, puedo decir que me llevo una gran experiencia en el cuarto año de Pedagogía, satisfactoria y enriquecedora tanto a nivel personal como profesional.

## Índice

<b>1. Justificación</b> .....	1
<b>2. Hipótesis y objetivos</b> .....	4
2.1. Hipótesis .....	4
2.2. Objetivos.....	5
<b>3. Marco teórico</b> .....	6
3.1. El estrés laboral .....	6
3.2. La vida académica .....	11
3.2.1. El cansancio .....	12
3.2.2. La motivación .....	13
3.2.3. El rendimiento académico .....	13
3.2.4. El éxito académico .....	14
<b>4. Metodología</b> .....	16
4.1. Método.....	16
4.2. Muestra .....	17
4.3. Instrumento de recogida de información .....	18
4.4. Análisis .....	19
<b>5. Resultados</b> .....	21
5.1. Información general.....	21
5.2. Vida académica .....	22
5.2.1. Cansancio.....	22
5.2.2. Motivación .....	22
5.2.3. Rendimiento académico .....	23
5.2.4. Éxito académico .....	23
5.3. Estrés laboral .....	24
5.3.1. Estresor personalidad .....	24
5.3.2. Estresor demandas de trabajo.....	25
5.3.3. Estresor combinación de trabajo y el estudio .....	27
5.3.4. Síntomas del estrés laboral.....	29
<b>6. Conclusiones</b> .....	33
<b>7. Bibliografía</b> .....	38
<b>8. Anexos</b> .....	40

## **Índice de Figuras**

Figura 1. Edad_R y Horas_laborales_R .....	21
Figura 2. Horas laborales_R y Cansancio_R.....	22
Figura 3. Nivel estresor de la personalidad y Edad_R .....	24
Figura 4. Nivel estresor combinación del trabajo y el estudio y Relación del trabajo con los estudios de Pedagogía .....	27
Figura 5. Nivel estrés laboral y Horas laborales_R.....	29

## **Índice de Tablas**

Tabla 1. Confirmación de Hipótesis .....	34
--	----

**Resumen:**

El estrés es un hecho característico del siglo XXI, tratándose del segundo problema de salud más denunciado en el ámbito laboral, ya que afecta a casi uno de cada cuatro trabajadores de la UE. Teniendo en cuenta que España es un país en el que muchos jóvenes compaginan estudios y trabajo, el presente estudio por encuesta analiza, a través de una metodología cuantitativa, el estrés laboral que sufren los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona (UB), en diferentes niveles. De igual modo, también se han recogido los principales estresores que causan dicho estrés laboral; aspectos de la personalidad, demandas de trabajo y combinación de trabajo y estudio. A partir de aquí, se ha investigado la vida académica de éstos, teniendo en cuenta la variable de cansancio, motivación, rendimiento y éxito académico. Por último, se ha analizado cómo afecta el estrés laboral a dicha vida académica, comparando la vida académica de los estudiantes trabajadores y los no trabajadores. Una vez realizada la investigación, se puede decir que la hipótesis de partida se verifica, por lo que se afirma que el estrés laboral afecta negativamente a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la UB.

**Palabras clave:**

Estrés laboral, estresores, vida académica, estudiantes-trabajadores.

**Resum:**

L'estrès és un fet característic del segle XXI, tractant-se del segon problema de salut més denunciat a l'àmbit laboral, ja que afecta a quasi un de cada quatre treballadors de la UE. Tenint en compte que Espanya és un país on molts joves compaginen estudis i treball, el present estudi per enquesta analitza, a través d'una metodologia quantitativa, l'estrès que pateixen els estudiants de Pedagogia de la Universitat de Barcelona, en diferents nivells d'intensitat. D'igual manera, també s'han recollit els principals estressors que causen aquest estrès; aspectes de la personalitat, demandes del lloc de treball i la combinació del treball i l'estudi. A partir d'aquí, s'ha investigat la vida acadèmica d'aquests, tenint en compte la variable de cansament, motivació, rendiment i èxit acadèmic. Per últim, s'ha analitzat com afecta l'estrès laboral a dita vida acadèmica, comparant la vida acadèmica dels estudiants treballadors i els no treballadors. Una vegada realitzada la investigació, es pot dir que la hipòtesis de partida es verifica, per la qual cosa, s'afirma que l'estrès laboral afecta negativament a la vida acadèmica dels estudiants de Pedagogia de la Universitat de Barcelona.

**Paraules clau:**

Estrès laboral, estressors, vida acadèmica, estudiants-treballadors.

**Abstract:**

Stress is a characteristic of the 21st century, being the second most reported health problem in the workplace, as it affects almost one in four EU workers. Taking into account that Spain is a country in which many young people combine studies and work, the present study by survey analyzes, through a quantitative methodology, workplace stress suffered by the Pedagogy students of the University of Barcelona at different levels of intensity. In the same way, the main stressors that cause this work stress have also been collected; aspects of personality, work demands and combination of work and study. From here, their academic life has been investigated, taking into account the variables of fatigue, motivation, performance and academic success. Finally, it has been analyzed how work stress affects said academic life, comparing the academic life of working students and non-workers. Once the research has been carried out, it can be said that the starting hypothesis is verified, so it is affirmed that work stress negatively affects the academic life of Pedagogy students of the University of Barcelona.

**Keywords:**

Work stress, stressors, academic life, student-workers.

## 1. Justificación

El propósito de esta investigación es conocer si el estrés laboral influye en la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona (UB), desde segundo hasta cuarto curso. Específicamente, quiero identificar el grado de estrés laboral que los estudiantes trabajadores sufren, cuáles son los estresores y también describir cómo es la vida académica de estos estudiantes, respecto a la motivación, el cansancio, el rendimiento académico y el éxito escolar. Finalmente, compararé el grado de estrés laboral de los estudiantes con su vida académica y, a la vez, también observaré qué relación tienen las variables de cansancio, motivación, rendimiento académico y éxito académico entre los estudiantes trabajadores y los no trabajadores, con tal de poder responder al objetivo general de la investigación.

Según el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social (2018), España se encuentra entre los países europeos con una menor tasa de empleo y “los niveles de empleo elevado entre los jóvenes están asociados a una alta incidencia del tiempo parcial y de jóvenes que compaginan estudios y empleo” (p.10). Aún y así, añaden que el número de jóvenes que compatibilizan la formación con el empleo es mucho menor que en otros países. Estos, ocupan puestos de trabajo con jornadas a tiempo parcial en una proporción un poco por encima de la media: “en el primer trimestre de 2018 se sitúa en el 39,3% frente al 14,9% en el conjunto de la población (para los jóvenes de hasta 29 años es del 27,1%)” (p.14).

Por otro lado, Acosta (2011, citado por René, 2015) señala que el estrés es una de las bestias negras de estos tiempos, un enemigo que está en todo momento y Osha (2009) añade que, el estrés es el “segundo problema de salud más denunciado relacionado con el trabajo” (p.54) y afecta a casi uno de cada cuatro trabajadores de la UE. Desde la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en España en el 1995, se ha dado un impulso a los aspectos relacionados con la salud laboral, entre los cuales se encuentra el estrés (Cano, 2004, citado por René, 2015).

Con todo esto, ¿qué ocurre con los jóvenes que compaginan los estudios con trabajo? ¿se encuentran bajo la tendencia actual a sufrir estrés en el ámbito laboral? Si es así, ¿les afecta a sus estudios, a su vida académica? En caso afirmativo, ¿cómo y en qué concretamente lo hace? A grandes rasgos, ¿el estrés laboral se traslada a la vida académica?

Observando el contexto y panorama de hoy día, lo que me ha llevado a querer realizar esta investigación desde una perspectiva social, es la inquietud y motivación de mostrar a la sociedad que los estudiantes que compaginan sus estudios con un trabajo, realizan un gran esfuerzo en ambos ámbitos. Esto se debe a que estoy convencida, tal y como indico en mi hipótesis principal, de que muchos estudiantes sufren estrés laboral y que éste se traslada a la vida académica, ya que concibo a las personas desde una visión holística. Para mí, una persona se encuentra constituida por el “todo” que la rodea, por lo que unos ámbitos se encuentran influidos por otros. Por tanto, considero que el estrés laboral influye negativamente a la vida académica, aunque no sé en qué medida en cada una de las partes que la componen.

Personalmente, he trabajado tres años en hostelería, un trabajo sin relación a mis estudios de Pedagogía, y considero que he sufrido mucho estrés, el cual nunca he medido científicamente. Además, las épocas en las que trabajaba tres meses seguidos a jornada completa eran vacacionales, por lo que no combinaba el trabajo con los estudios. Únicamente combinaba el trabajo con estudiar durante el curso, que trabajaba los sábados a jornada completa, y esa situación considero que me producía un estrés mínimo.

En cambio, actualmente, también trabajo, pero a media jornada y en una empresa, con régimen de prácticas obligatorias y externas, y con completa relación a mis estudios de Pedagogía. En este caso, considero que mi nivel de estrés es bajo, en relación al puesto de trabajo. No obstante, al unir el trabajo con los estudios, teniendo en cuenta el tiempo que dedico al trabajo y a estar en clase en la universidad, a transportarme a ambas, el desgaste mental que produce todo esto, sí que considero que estoy estresada. Por lo tanto, por muy mínimo que sea mi nivel de estrés laboral, quizás también me afecta negativamente a algunos de los aspectos de la vida académica, que estudio en esta investigación.

En resumen, creo que es conveniente realizar este estudio para mostrar y concienciar a la sociedad de la importancia de tener condiciones de trabajo que no conduzcan al estrés. Es de gran importancia, ya que, en el caso de los estudiantes, podrían verse influenciados negativamente por el estrés laboral, y en caso extremo, echar a perder sus estudios, por los cuales han luchado y han seguido un largo recorrido académico para poder acceder a ellos. Paralelamente, este estudio también puede ser útil para los docentes e instituciones educativas, pues podrían entender que la motivación, el cansancio, el rendimiento académico y el éxito escolar de sus alumnos se encuentre influenciado por aspectos



externos a la vida académica. De esta manera, podrán visualizar a través de datos emíricos que sus alumnos no únicamente se dedican a estudiar, sino que parte del tiempo que no están en la universidad trabajan y tienen otras obligaciones. Con este doble propósito, finalmente quiero promover la comprensión con los estudiantes que trabajan y estudian tanto desde el ámbito laboral como desde el académico, y que se reconozca el esfuerzo que hacen intentando sobrellevar los dos mundos.

## 2. Hipótesis y objetivos

### 2.1. Hipótesis:

En cuanto a las hipótesis del trabajo, se diferencian en hipótesis principal (macro-hipótesis) y micro-hipótesis.

- Hipótesis principal

Como macro hipótesis definimos la siguiente:

H: El estrés laboral afecta negativamente a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona.

Encontramos como **variable independiente** el estrés laboral.

Los valores de esta variable independiente son:

- Nulos: no trabajadores
- Bajo, medio, alto: trabajadores según el nivel de estrés.

Y como **variable dependiente** tenemos la vida académica.

Los valores de esta variable dependiente son:

- Cansancio. Valores: nulo, bajo, medio y alto.
- Motivación. Valores: nulo, bajo, medio y alto.
- Rendimiento académico. Nota media de la carrera
- Éxito académico. Percepción nula, baja, media y alta.

- Micro hipótesis

Por otro lado, como micro hipótesis encontramos las siguientes:

H<sub>1</sub>: El estrés laboral afecta positivamente el cansancio.

H<sub>2</sub>: El estrés afecta negativamente la motivación.

H<sub>3</sub>: El estrés afecta negativamente el rendimiento académico.

H<sub>4</sub>: El estrés afecta negativamente el éxito académico.

Además, en el caso de que no se cumpla la hipótesis principal, también he descrito la hipótesis nula.

H<sub>0</sub>: El estrés laboral no afecta a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona.

## 2.2. Objetivos

La investigación se encuentra constituida por un objetivo principal, bajo el cual están incluidos otros dos que derivan de él.

- Objetivo general:

Determinar la influencia del *estrés laboral* en la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la UB.

*Es importante señalar que consideraremos el estrés laboral a lo largo del TFG, como la unión del estrés causado por el trabajo y el estrés generado por el hecho de compaginar estudios y trabajo.*

- Objetivos específicos:

Identificar el grado de estrés laboral que los estudiantes trabajadores sufren.

Describir cómo es la vida académica de los estudiantes de Pedagogía, respecto a la motivación, el cansancio, rendimiento académico y el éxito o fracaso escolar.

Averiguar cómo afecta el estrés laboral a la motivación, el cansancio, rendimiento académico y el éxito o fracaso escolar.

Finalmente, se plantea una **pregunta** a la investigación:

Cuál es la causa del estrés laboral; ¿el estrés del trabajo, o el hecho de compaginar estudios y trabajo?

### 3. Marco teórico

A continuación, defino el objeto de estudio de esta investigación. Primeramente, abordo el estrés laboral, lo que en primer lugar incluye definir qué es el estrés en sí, qué es el estrés laboral, los estresores, síntomas y, finalmente, las consecuencias. En segundo lugar, defino la vida académica, la cual incluye la motivación, cansancio, rendimiento académico y éxito académico. Para acabar, hago mención a investigaciones recientes, que tratan sobre una temática similar al estrés laboral y cómo influye en la vida de los estudiantes.

#### 3.1.El estrés laboral

Según Del Hoyo (2004), a lo largo de la historia ha habido diferentes maneras de definir lo que es el **estrés**, pero desde una perspectiva integradora, el estrés se podría definir como la “respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas” (p.6).

Acosta (2011, citado por René, 2015) añade que el estrés es una de las bestias negras de estos tiempos, un enemigo que está en todo momento. También señala que existen dos clases bien diferenciadas de estrés:

- a) El estrés bueno o eustrés. Sirve para tener un buen rendimiento y lograr las metas que se quieren alcanzar en cualquier ámbito. Hay que saberlo utilizar.
- b) El estrés malo o distrés. Es personal mayormente y provoca que el individuo tenga mal rendimiento y su salud se deteriora produciendo enfermedades.

Según la Osha (2009), el estrés es el segundo problema de salud más denunciado relacionado con el trabajo y afecta a casi uno de cada cuatro trabajadores de la Unión Europea (UE). Desde la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en España en el 1995, se ha dado un impulso a los aspectos relacionados con la salud laboral, entre los cuales se encuentra el estrés (Cano, 2004, citado por René, 2015).

El Comité Consultivo de Seguridad e Higiene y Protección de la Salud en el lugar de trabajo (2005, citado por René, 2015) se basa en la siguiente definición sobre el estrés laboral:

El estrés en el trabajo es la reacción emocional y psicofisiológica ante los aspectos desagradables y nocivos de la tarea, del entorno laboral y de la organización del trabajo. Es un estado que se caracteriza por elevados

niveles de excitación y de angustia y, con frecuencia, se acompaña de sensaciones de no poder más. (p.13)

Por un lado, “el estrés laboral aparece cuando se presenta desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización” (Del Hoyo, 2004, p.6). A la misma vez, la persona siente que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y aparece la experiencia de estrés (Del Hoyo, 2004). Por otro lado, también consideraré el estrés producido por el hecho de compaginar los estudios y el trabajo. En esta investigación, el conjunto de estos dos factores es lo que hará referencia al **estrés laboral**.

Según Del Hoyo (2004), un **estresor** es la respuesta a un agente interno o externo perturbador que produce estrés. Dicho de otra manera, “el concepto estresor (desencadenante de estrés, factor de estrés) describe todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés” (Marcos, 2016, p.2). Además, “para dos personas distintas, la misma situación puede constituir o no un estresor. El estrés depende de la psicología y la biología de cada individuo” (Marcos, 2016 p.2).

Existen factores estresores individuales, relacionados con el trabajo y la familia, pero no hay que olvidar la importancia de la interrelación entre ellos. A continuación, explicaré los factores individuales, las demandas de trabajo y la combinación del trabajo y el estudio, que son productoras de estrés.

a) Factores individuales (Rodríguez Martín, 2002)

Las características personales de un trabajador tienen cierta influencia en la producción de estrés. Es decir, estas características individuales aumentan “la vulnerabilidad de dichos trabajadores para que cuando se den unas determinadas situaciones o demandas” (Rodríguez Martín, 2002, p.7), la persona tenga más probabilidades de sufrir momentos de estrés.

Los aspectos de la personalidad que señala Rodríguez Martín (2002) son los siguientes:

- Personalidad tipo A. Personas con un interés muy alto por la perfección, por metas elevadas e implicación profunda en el trabajo. Esta implicación muy profunda conlleva tensión incesante, grandes esfuerzos, incapacidad de relajarse y preocupación constante por el tiempo. Estas personas suelen ser activas, enérgicas, competitivas, ambiciosas, agresivas, impacientes y diligentes.

- Dependencia. Las personas poco autónomas tienen más problemas en situaciones que conllevan a tomar decisiones o en las que hay “incertidumbre y ambigüedad que las personas más independientes” (Rodríguez Martín, 2002, p.8).

- Ansiedad. Las personas más nerviosas suelen sufrir más ansiedad que las que no lo son.

- Introversión. “Los introvertidos reaccionan más intensamente que los extrovertidos, ya que son menos receptivos al apoyo social” (Rodríguez Martín, 2002, p.8).

- Rigidez. “Los sujetos rígidos presentan un mayor nivel de conflicto que las personas flexibles” (Rodríguez Martín, 2002, p.8).

- Formación, destrezas, experiencia y capacidad intelectual y física. Tienen mucha importancia como generadores de estrés, “por la posible incongruencia que se puede dar entre la posición ocupada y la capacidad o capacitación del trabajador” (Rodríguez Martín, 2002, p.8).

- La mala condición física y los malos hábitos de salud. Pueden disminuir, en diferente medida según cada caso particular, la capacidad de enfrentarse a las dificultades que surgen en el puesto de trabajo.

- Las necesidades del individuo. Las personas pueden tener necesidades varias, como, por ejemplo: necesidad de contacto social, de intimidad, de reconocimiento personal, de autorrealización, etc.

- Las aspiraciones. Este aspecto de la personalidad hace referencia a los propósitos que puede tener un individuo, algunos de los cuales podría ser: “deseos de logro personal, de alcanzar un determinado estatus, de dominar y controlar el trabajo” (Rodríguez Martín, 2002, p.8).

- Las expectativas. Se trata de las esperanzas que el individuo tiene de obtener en su trabajo. Estas podrían ser ciertos beneficios personales o sociales.

- Los valores. Cada persona jerarquiza sus principios según sus prioridades. Puede haber personas que le den capital relevancia al principio de autoridad, importancia del trabajo o del status, por ejemplo.

#### b) Demandas de trabajo (Rodríguez Martín, 2002)

Las demandas de trabajo hacen referencia a las “exigencias y características del trabajo y organización, que pueden ser factores desencadenantes del estrés” (Rodríguez Martín, 2002, p.9), lo que también podemos llamar estresores exteriores.

- Sobrecarga de trabajo. “El volumen, la magnitud o complejidad de la tarea, está por encima de la capacidad del trabajador para responder a esa tarea” (p.9).
- Infracarga de trabajo. “El volumen de trabajo está muy por debajo del necesario para mantener un mínimo nivel de activación en el trabajador” (p.9).
- Infrautilización de habilidades. La capacidad profesional de la persona trabajadora, está por encima de las actividades que realiza.
- Repetitividad. Hay poca variedad de tareas para llevar a cabo, y estas suelen ser “monótonas y repetidas en ciclos de muy poco tiempo” (p.9).
- Ritmo de trabajo. “El tiempo de realización del trabajo está marcado por los requerimientos de la máquina, concediendo la organización poca autonomía para adelantar o atrasar su trabajo al trabajador” (p.9).
- Ambigüedad de rol. No se ha informado correctamente al trabajador sobre su rol en el puesto de trabajo y en la organización.
- Conflicto de rol. Existen tareas a realizar que el trabajador no quiere hacer.
- Relaciones personales. Problema que deriva del tipo de relación laboral que se establece tanto con supervisores, subordinados y/o compañeros de trabajo.
- Inseguridad en el trabajo. “Incertidumbre acerca del futuro en el puesto de trabajo” (p.9).
- Promoción. La institución no da posibilidades o expectativas de que el trabajador pueda ascender de puesto de trabajo jerárquicamente.
- Falta de participación. La empresa no deja o facilita a los trabajadores que puedan expresar sus iniciativas o tomen decisiones, tanto en su propia tarea como en otros aspectos laborales.
- Control. “Estricta supervisión por parte de los superiores, restringiendo el poder de decisión y la iniciativa de los trabajadores” (p.9).
- Formación. Falta de conocimientos y/o habilidades previas para realizar algunas tareas.
- Cambios en la organización. La empresa no ayuda a que los trabajadores se adapten a los cambios organizacionales.
- Responsabilidad. Compromiso y obligación de ejercer algún tipo de tareas, las cuales podrían ser peligrosas.
- Contexto físico. “Problemática derivada del ambiente físico del trabajo, que molesta, dificulta o impide la correcta ejecución de las demandas del trabajo y que en

algunos momentos puede provocar por su peligrosidad, una amenaza para el individuo” (p.19).

c) Combinación del trabajo y el estudio

El hecho de compaginar estudios y trabajo, también tiene cierta influencia en la producción de estrés. Es evidente pensar que una persona que realiza dos actividades en su vida, puede estar más estresada que una persona que pueda dedicarse íntegramente a una sola actividad (trabajo o estudio). Algunos elementos aspectos a considerar son:

- El tiempo que se le puede dedicar a los estudios. El estudiante-trabajador puede verse condicionado por el hecho de disponer de poco tiempo libre, debido a que ha de pasar el mayor tiempo de la semana asistiendo a clase y al lugar de trabajo. Además, también hay que tener en cuenta el tiempo que la persona destina a desplazarse de un lugar a otro.

- Los recursos económicos disponibles. Hay estudiantes que disponen de ayudas económicas por parte de su familia o de becas para los estudios, pero de no ser el caso, la persona se ve obligada a trabajar para disponer de dinero para poder mantenerse y/o poder estudiar a la vez.

- La fatiga. El estudiante-trabajador puede padecer una fatiga que posiblemente esté producida por el estrés laboral, aunque esta se traslade a todos los ámbitos de la vida de la persona.

- La motivación. La motivación de un estudiante-trabajador puede estar condicionada por el estrés y los múltiples condicionantes que determinan el rendimiento académico.

Tal y como concluyen en su estudio Carrillo y Ríos (2013), en referente a las percepciones de los estudiantes sobre las consecuencias del trabajo en su vida académica: (a) la mayoría destaca una baja incidencia en el rendimiento académico; (b) el 24,2% opina que el trabajo disminuye el tiempo y la atención a cuestiones escolares como por ejemplo ir a la Universidad, llegar a clase a tiempo y hacer las tareas y, finalmente; (c) el 8,6% perciben inconvenientes como el estrés, cansancio y desvelos o creen que puede perjudicar a su salud. No obstante, dichos efectos negativos tienen que ver con la percepción de mayoritariamente aquellos estudiantes que trabajan más horas, pues interceden con las necesidades y tiempos de estudio.



En referencia a los **síntomas o consecuencias** del estrés laboral, la Osha (2009) y Rodríguez Martín (2002) dividen estas consecuencias en la repercusión que tiene para el individuo y para la organización. Ambos autores coinciden en los siguientes síntomas para la organización: (a) absentismo laboral, (b) elevada rotación del personal o mano de obra, (c) errores y accidentes laborales y (d) mayores gastos financieros (indemnización y/o atención sanitaria).

Rodríguez Martín (2002), además, añade el aumento de huelgas y Osha (2009) añade problemas disciplinarios, menos productividad y violencia y acoso psicológico.

Por lo que hace a los **síntomas** de estrés de un individuo, he establecido una categorización, que más adelante del estudio tendré en cuenta. Esta se ha creado a partir de dos autores/as: Rodríguez Martín (2002) y Osha (2009).

Los síntomas prioritarios que tendré en cuenta en este estudio son los siguientes:

- Reacciones cognitivas como dificultades para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas y tomar decisiones (Osha, 2009).

- “Alteraciones en el bienestar y salud mental: pérdida autoestima, baja motivación, depresión y suicidio” (Rodríguez Martín, 2002, p.12).

- Reacciones emocionales como la irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alineación, desgaste y problemas familiares (Osha, 2009).

- Enfermedades y patologías como taquicardias, aumento de la tensión arterial y/o colesterol, mal humor, bajo nivel de concentración y exceso o falta de apetito. Además, trastornos inmunológicos, respiratorios, endocrinos, cardiovasculares, psicopatológicos, dermatológicos y diabetes (Rodríguez Martín, 2002).

- Reacciones conductuales como el abuso de drogas, alcohol y tabaco y conductas destructivas (Osha, 2009).

### **3.2.La vida académica**

Según René (2015), los adolescentes que trabajan y estudian manejan el estrés, pero este manejo depende del dominio psicológico, mental, físico y emocional de los estudiantes. Además, también depende de si los resultados de su formación académica son positivos. René (2015) determinó que los estudiantes manejan niveles altos de estrés y, en conclusión, que sí existe influencia negativa del estrés en el rendimiento laboral y educativo.

Por otra parte, explica René (2015) que:

El trabajo y el estudio para el adolescente muchas veces se convierten en una necesidad y una oportunidad de trabajo para mejorar las condiciones de vida. Para lograrlo el adolescente se esfuerza y trabaja de manera exagerada lo que constituye un daño para su salud, en la felicidad personal, relaciones interpersonales y para el funcionamiento dentro de la sociedad.  
(p.2)

En la misma línea, Martín (2007) expone que uno de los principales motivos generadores de estrés en los universitarios es la “excesiva responsabilidad laboral”. Aquí, podemos observar que el autor indica que la vida laboral influye en la vida académica de los estudiantes universitarios. Más específicamente, indica que la sobrecarga de poder en el trabajo genera estrés a los estudiantes. Además, también señala otros aspectos importantes generadores de estrés como la “época de exámenes u oposiciones”, “exceso de trabajo” y el “éxito o fracaso profesional”.

Sin embargo, aunque el presente estudio va orientado a una línea parecida a la de los autores citados anteriormente, el foco de investigación se centra en el estrés laboral y en el efecto que este tiene, si es que existe, en la vida académica de los estudiantes. Concretamente estudiaré cómo afecta en el cansancio, motivación, rendimiento académico y éxito académico.

### **3.2.1. El cansancio**

Por un lado, según explica el Centro Psicológico Gran Vía (2017), cada día es más usual escuchar a la gente la expresión “estoy agotado” y es algo normal, teniendo en cuenta el agitado estilo de vida del siglo XXI. Según explican, “la fatiga en sí misma es un **cansancio** extremo o debilidad generalizada que se puede manifestar tanto de forma física como emocional” (Centro Psicológico Gran Vía, 2017, p.1). La fatiga física suele aparecer a medida que transcurre el día, a causa del cúmulo de tensiones a las que sometemos nuestro cuerpo. En cambio, la fatiga emocional se suele percibir por la mañana, pues se trata de un cansancio emocional o agotamiento que suele estar asociado a sentimientos de angustia, ansiedad o tristeza. Este, se encuentra muy relacionado con el estrés (Centro Psicológico Gran Vía, 2017).

No obstante, es inevitable sufrir a lo largo de nuestra vida situaciones que nos desgasten emocionalmente, pero debemos utilizar estrategias que nos permitan descansar la mente, ya que la fatiga provoca desmotivación intelectual, laboral o físico, y corremos

el riesgo de echar a perder aquello por lo que tanto nos estábamos esforzando (Centro Psicológico Gran Vía, 2017).

### **3.2.2. La motivación**

Tal y como expone Garbanzo Vargas (2007, citado por Vázquez, Cavallo, Aparicio, Muñoz, Robson, Ruiz, Secreto, Sepliarsky y Escobar, 2012), la **motivación** se clasifica en intrínseca, extrínseca, atribuciones causales y percepciones de control. La motivación intrínseca hace referencia a aquellos estudiantes para los cuales el estudio significa un disfrute por el saber, mostrando una alta capacidad de concentración y compromiso académico. La motivación extrínseca, en cambio, se relaciona con otros factores externos como por ejemplo las condiciones económicas. Las atribuciones causales se relacionan a la percepción del individuo sobre el desarrollo de la inteligencia y, en consecuencia, de los resultados académicos. Finalmente, las percepciones de control interno existen cuando el estudiante percibe que el resultado depende de su propio esfuerzo, o de otras personas o es desconocido.

### **3.2.3. El rendimiento académico**

En referencia al **rendimiento académico**, Vázquez y otros (2012) exponen que: “existe un generalizado consenso, enmarcado en el paradigma de la complejidad, acerca de que el rendimiento académico de los alumnos en todos los niveles educativos está sobredeterminado por múltiples factores interrelacionados” (p.1).

Vargas (2017, citado por Vázquez y otros, 2012) realizó un estudio en el que sostiene la existencia de aspectos internos y externos al individuo relacionados con el rendimiento académico. Estos aspectos los agrupa en factores de orden social, cognitivo y emocional y los clasifica en tres determinantes: sociales, personales e institucionales. A continuación, podemos observar su clasificación:

- Factores personales: competencia cognitiva, motivación, condiciones cognitivas, autoconcepto académico, auto eficacia percibida, bienestar psicológico, satisfacción y abandono con respecto a los estudios, asistencia a clase, inteligencia, aptitudes, sexo, formación académica previa y nota de acceso a la universidad.
- Factores sociales: diferencias sociales, entorno familiar, nivel educativo de los progenitores, nivel educativo de la madre, contexto socio económico y variables demográficas.

- Factores institucionales: elección de los estudios según interés del estudiante, complejidad en los estudios, condiciones institucionales, servicios institucionales de apoyo, ambiente estudiantil, relación estudiante-profesor y pruebas específicas de ingreso a la carrera.

#### **3.2.4. El éxito académico**

Amaya y Prado (2002, citado por Sarahí, Gómez y Covarrubias, 2015), consideran al éxito como la “capacidad que tiene un individuo para definir su propósito de vida, desarrollar su potencial cognitivo, afectivo, físico y sembrar valores en los demás para su realización” (p.126). También añaden que “las actitudes, motivaciones, destrezas y estrategias de aprendizaje son factores que determinan el fracaso o **éxito universitario**” (p.126).

Los resultados de la investigación que realizaron Sarahí y otros (2015), muestran que:

Uno de los factores que más influyen en que un joven permanezca y concluya exitosamente la licenciatura es el hecho de recibir apoyo económico y moral por parte de la familia, reafirmando el importante papel que juega dicha institución en todo proceso formativo. De igual forma es muy importante contar con becas, porque además de permitir solventar los gastos escolares, son objeto de motivación por el buen desempeño que se ha tenido. (p.135)

Melavé (2001, citado por Sarahí y otros, 2015) señala que “el éxito académico depende de un progreso continuo en sus estudios, no tomando los triunfadores como los más rápidos o los más brillantes, sino como los más perseverantes” (p.126). Además, Castañeda (2003) expone que “entre las habilidades más importantes de un estudiante está la de administrar bien el tiempo” (p.31).

Como podemos observar, en la vida académica influyen aspectos que tienen que ver con: (a) el tiempo que le puedes dedicar a los estudios, que puede estar determinado por las horas que un estudiante le dedica a la jornada laboral, (b) el hecho de disponer o no de recursos económicos, que puede ser un condicionante a que un estudiante tenga que trabajar, (c) la fatiga, que posiblemente esté producida por el estrés laboral del estudiante y, (d) la motivación, que puede estar condicionada por el estrés y los múltiples condicionantes que determinan el rendimiento académico.

Además, hemos podido ver que los aspectos citados de la vida académica, entre ellos tienen mucha relación y también la tienen con aspectos concernientes a la vida laboral:

- Cuando hablamos de cansancio, también se habla de estrés y motivación.
- Cuando hablamos de motivación, se mencionan las condiciones económicas, en relación a la motivación externa, y el rendimiento académico.
- Cuando hablamos de rendimiento académico, éste se encuentra influido por la motivación y el contexto socio económico.
- Finalmente, cuando hacemos referencia al éxito académico, también se habla de motivaciones, apoyo económico, becas y tiempo.

A lo largo de esta investigación, averiguaré si los estudiantes tienen estrés laboral, en qué medida lo tienen y cómo este afecta, si es que lo hace, en las variables escogidas de la vida académica de los estudiantes. Además, también observaré qué relación tienen las variables de cansancio, motivación, rendimiento académico y éxito académico entre ellas.

Para finalizar, señalar que “a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p.78). Además, dichos autores añaden que el problema del estrés está presente en todos los medios y ambiente, siendo el ámbito laboral uno de los más afectados. Para acabar, también exponen que el 70 por ciento de los trabajadores admiten sufrir algún tipo de estrés excesivo. Por lo tanto, es probable que dicho estrés lo sufran algunos estudiantes de segundo, tercero y cuarto de Pedagogía, de la UB, y que éste influya en su vida académica.

## 4. Metodología

### 4.1.Método

El presente estudio utiliza una metodología nomotética, basada en la perspectiva cuantitativa, concretamente en la modalidad **ex-post-facto**, también llamada **no experimental**.

Concretamente, se trata de un **estudio por encuesta**, ya que este tipo de método “resulta muy útil cuando la investigación requiere datos descriptivos que los sujetos pueden proporcionar a partir de su propia experiencia personal” (Latorre, Del Rincón y Arnal, 1996, p.182), como es el caso de la muestra de este estudio, tal y como explico seguidamente.

Además, dicho método por encuesta tiene una característica esencial, idónea para la presente investigación: “la recogida de datos se basa en la formulación de preguntas a personas que poseen la información y son capaces de comunicarla a través de una entrevista personal, por correo o por teléfono” (Latorre y otros, 1996, p.182).

El principal motivo por el que he decidido utilizar esta metodología, considerándola como la más adecuada para el presente estudio, es porque lo más conveniente para obtener resultados reales es que mi papel como investigadora sea el de seleccionar y decidir qué características se han de observar o medir, permaneciendo pasiva y reaccionando, aún y teniendo un control bajo sobre las variables independientes y extrañas (Latorre y otros, 1996).

A continuación, menciono los criterios por los cuales se ha decidido utilizar el método de investigación ex-post-facto, siguiendo las indicaciones de Latorre y otros (1996).

En primer lugar, por lo que hace al grado de control ejercido en las variables: “no se modifica el fenómeno o situación de análisis, pues la relación entre las variables ya se ha producido con anterioridad y el investigador sólo puede registrar sus medidas” (Latorre y otros, 1996, p.101).

En segundo lugar, en referencia al grado de validez, encontramos una validez interna baja y una validez externa alta.

En tercer lugar, la situación experimental es natural, pues la investigación se realiza en un contexto real, sin poder cambiar nada, ya que los efectos se han producido antes de la realización de la investigación.

En cuarto lugar, por lo que hace al objetivo o propósito de investigación, es describir relaciones entre los fenómenos, tratando de asociar y comparar grupos de datos. Un ejemplo de este tipo de método son las encuestas, en las que se recoge y analiza información con fines exploratorios.

Finalmente, la orientación de este estudio va enfocada al presente, pues describo cómo afecta actualmente el estrés laboral a los estudiantes de Pedagogía de la UB.

#### **4.2.Muestra**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2016, citado por Otzen y Manterola, 2017), “el muestreo tiene por objetivo estudiar las relaciones existentes entre la distribución de una variable ‘y’ en una población ‘z’ y la distribución de esta variable en la muestra a estudio” (p.227).

Una muestra puede ser obtenida de dos formas: probabilística y no probabilísticamente. En el caso del presente estudio, la muestra ha sido obtenida no probabilísticamente, pues la selección de los sujetos de estudio ha dependido de ciertas características, criterios, etc. consideradas por la investigadora (Otzen y Manterola, 2017).

Más concretamente, la técnica de muestreo con la cual han sido seleccionadas las personas que han respondido a la encuesta ha sido **por conveniencia**, también llamada por accesibilidad. Esta, “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador” (Otzen y Manterola, 2017, p. 230).

Las compañeras y compañeros que han conformado la muestra del presente estudio, han recibido la encuesta vía online, a partir de un enlace que abría directamente el formulario en el Google Formularios. He difundido dicha encuesta de cuatro formas diferentes, con tal de llegar al máximo de personas posible: (a) personalmente la he difundido por grupos de WhatsApp de cuarto curso, (b) terceras personas la han pasado por grupos de WhatsApp de segundo y tercer curso, (c) profesoras y profesores de la UB la han subido al campus virtual y finalmente, (d) personalmente me he dirigido a clases presenciales, a grupos de personas pequeños y a personas en concreto pidiendo que respondieran el enlace que les había llegado por los grupos de WhatsApp.

En dicha investigación, son mis compañeras/os de segundo, tercero y cuarto curso de Pedagogía de la UB quienes han respondido a la encuesta, ya que tengo cierta facilidad de acceso a ellos. Esta facilidad, es debida a compartir el mismo grado y, por consiguiente, tener compañeras/os y profesoras/es en común, que han podido hacer posible la distribución de la encuesta con la finalidad de que la respondieran los destinatarios de esta.

Como aclaración, añadir que no incluyo en la muestra de este estudio a los alumnos del primer curso de Pedagogía de la UB, por el hecho de que no pueden responder a algunos de los aspectos relacionados con la vida académica, debido a que aún no han finalizado el primer curso y la percepción de su vida académica es de únicamente un semestre. Por lo tanto, considero que los resultados no serían del todo fiables.

Finalmente, especificar que en el período de tiempo de una semana han respondido la encuesta 126 personas, de las cuales el 88,9% han sido mujeres, el 9,5% hombres y el 9,5% otros géneros. Además, la proporción de respuestas en relación a los cursos ha sido bastante equivalente, pues de segundo curso ha respondido un 28,6%, de tercero un 33,3% y de cuarto un 38,1%.

### **4.3. Instrumento de recogida de información**

Según Abuín (2010), se distinguen seis métodos y/o técnicas de medición en la psicometría del estrés, como se puede observar en la Tabla 1 del Anexo 1.

La estrategia con la que se lleva a cabo el presente estudio es una **encuesta**. Esta estrategia “consiste en formular preguntas directas a una muestra representativa de sujetos a partir de un protocolo o guion previamente elaborado”, según Latorre y otros (1996, p. 182).

En referencia a las posibilidades y límites del cuestionario, según Abuín (2010), es un instrumento que ahorra costes y tiempo en la evaluación, ya que se pueden hacer aplicaciones colectivas y la corrección es fácil, incluso está informatizada. No obstante, también presenta inconvenientes como la deseabilidad social y los modos particulares de respuesta de los individuos, como la aquiescencia, el extremismo o la inhibición de respuesta, que plantean importantes problemas de precisión y validez de la medida. Además, “la información que se proporciona es más verbal que preverbal o corporal y, por lo tanto, está modulada por la apariencia que el sujeto quiera mostrar de sí mismos”



(Abuín, 2010, p.230). Estos son algunos de los aspectos que se han tenido en cuenta tanto en el momento de decidir el tipo de estrategia de recogida de datos, como en el momento de analizar los resultados.

Abuín (2010) muestra varios instrumentos de medida de los diferentes factores de estrés que han servido como guía para la elaboración del cuestionario de esta investigación: Índice de Reactividad al Estrés de Rivera (Rivera, 1981), Inventario “Burnout” (Maslach y Jackson, 1997), Cuestionario de los Cinco Grandes, de Costa y McRae (Adaptación española de TEA Ediciones, 1999), Escalas de Apreciación del Estrés (Fernández Seara y Mielgo, 1992), Escalas de Clima Social (Moos, Moos, y Trickett, 1995), Cuestionario de Estrés Laboral (CUEL-34) (Hernández, Romero, Rivera y Abuín, 1997) y la Escala de Locus de Control (Rotter, 1996), entre otras.

En el Anexo 2 se encuentra detallado el proceso de elaboración ad hoc del cuestionario juntamente con su tabla de dimensiones y el modelo de cuestionario.

#### **4.4.Análisis**

El análisis de los datos obtenidos a partir de las encuestas se ha realizado principalmente con el programa **IBM SPSS Statistics**:

El software estadístico líder mundial utilizado para resolver problemas empresariales y de investigación mediante el análisis ad hoc, pruebas de hipótesis, análisis geoespacial y analítica predictiva. Las organizaciones utilizan IBM SPSS Statistics para entender datos, analizar tendencias, prever y planificar para validar las hipótesis y sacar conclusiones precisas. (IBM, s.f., p.1)

No obstante, otros procesos intermedios se han realizado con el software **Microsoft Excel** (Microsoft, s.f.), un programa que permite crear hojas de cálculo o bien desde plantillas, que ha sido mi caso, o bien por cuenta libre. Además, también realiza cálculos con fórmulas modernas.

Los pasos seguidos para hacer el análisis de los resultados han sido los siguientes:

**Paso 1.** Exportación de las respuestas del formulado del Google Formularios a Excel.

**Paso 2.** Conversión del Excel a otro Excel con “pegado especial”.

**Paso 3.** Importación del Excel al SPSS.

**Paso 4.** Depuración de la base de datos, de la matriz: conversión de las variables de cualitativas a cuantitativas (valores numéricos).

**Paso 5.** Proceso de recodificación de variables, para una mejor interpretación de los gráficos, que se presenta en el Anexo 3.1.

**Paso 6.** Para analizar la parte del cuestionario de Información general, se han utilizado algunos de los gráficos obtenidos con el mismo programa con el que se ha elaborado el cuestionario, con Google Formularios. Este ha sido el caso de la variable de género, curso, situación laboral y relación del trabajo con los estudios. Los demás gráficos de información laboral se han elaborado a partir de la recodificación de variables.

**Paso 7.** Elaboración de gráficos de tablas cruzadas, haciendo cruce de variables de la Parte 1 del cuestionario (Información general) y Parte 2 del cuestionario (Vida académica, pregunta 7, 8, 9 y 10), para poder averiguar cómo se ve afectada la vida académica y cada uno de sus ítems, por el género, la edad, la situación laboral, las horas laborales, etc.

**Paso 8.** Determinar el grado de estrés laboral, en la Parte 3 del cuestionario: aspectos de la personalidad (pregunta 11: estresor), demandas del trabajo (pregunta 12: estresor), combinación del trabajo y el estudio (pregunta 13 y 14) y síntomas del estrés laboral (pregunta 15: nivel total de estrés). Estos datos se encuentran en el Anexo 3.2.

**Paso 9.** Elaboración con el SPSS de gráficos de tablas cruzadas de la Parte 3 del cuestionario, el estrés laboral, concretamente en las preguntas 11, 12, 13, 14 y 15. En el Anexo 3.3. se encuentra el proceso llevado a cabo detalladamente.

**Paso 10.** Finalmente, se han redactado los resultados finales en el apartado 5 de resultados.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Cada vez que se ha realizado un gráfico, también se ha creado la tabla de contingencia correspondiente, a la vez que se han ido anotando los resultados más resaltantes de ambos.

## 5. Resultados

A continuación, se muestran los datos obtenidos a partir del análisis de los cuestionarios realizados por los alumnos de Pedagogía de la UB.

### 5.1. Información general

En primer lugar, han respondido la encuesta 126 personas, de las cuales el 88,9% son mujeres, el 9,5% hombres y el 9,5% otros géneros. Además, la proporción de respuestas en relación a los cursos ha sido bastante equivalente, pues de segundo curso ha respondido un 28,6%, de tercero un 33,3% y de cuarto un 38,1%.

En relación a la edad, han participado estudiantes que se encuentran entre una edad mínima de 19 años y una edad máxima de 49, siendo la media de edad de 22,7 años, con una desviación típica de 3,59. Además, la mediana se encuentra en los 22 años.

En relación a la situación laboral, el 72,2% de los estudiantes **trabajan** entre 2 y 40 horas semanales, con una media de horas es de 17,41, una desviación típica de 9,17, y una mediana de 18. Además, el 36,5% de los estudiantes trabajan entre 2 y 19 **horas semanales**, el 31% entre 20 y 34 horas y el 4,8%, trabajan a tiempo completo.

En relación a las **edades**, como se puede ver en la Figura 1, las personas que tienen entre 19 y 21 años son quienes más trabajan entre 2 y 19 horas, las que tienen entre 22 y 23 años trabajan mayormente entre 20 y 34 horas y, finalmente, quienes trabajan a tiempo completo tienen de 22 y 23 años y de 24 a 49, en igual proporción. Se observa una ligera tendencia a trabajar más horas semanales conforme aumenta la edad de los estudiantes.

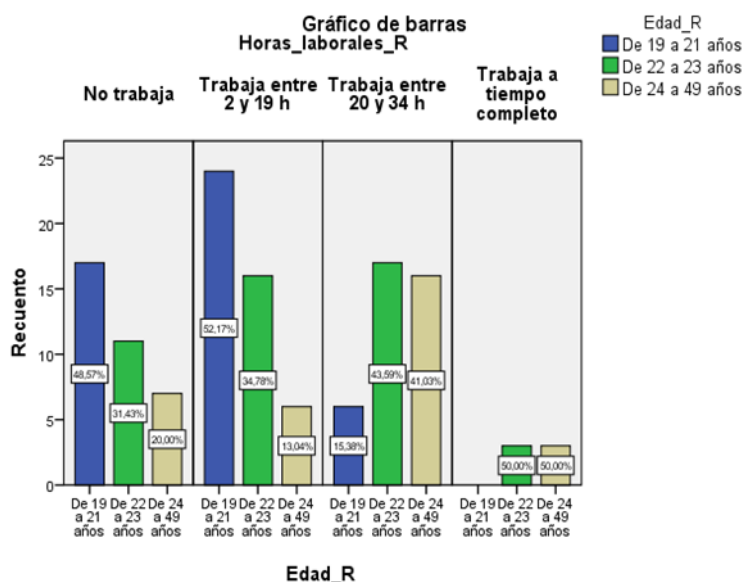


Figura 1. Edad\_R y Horas\_laborales\_R. Fuente: elaboración propia.

## 5.2. Vida académica

### 5.2.1. Cansancio

Respecto al cansancio, se aprecia que hay más proporción de alumnos trabajadores que están cansados (59,34%) que de estudiantes (54,29%) (véase en el Anexo 4.1.)

Respecto a las **horas laborales**, se observa que hay mayor porcentaje de personas cansadas en todas las franjas horarias que no cansadas. Sobre todo, se observa que la proporción de trabajadores que están cansados aumenta a medida que aumentan las horas laborales, como se puede analizar en la Figura 2.

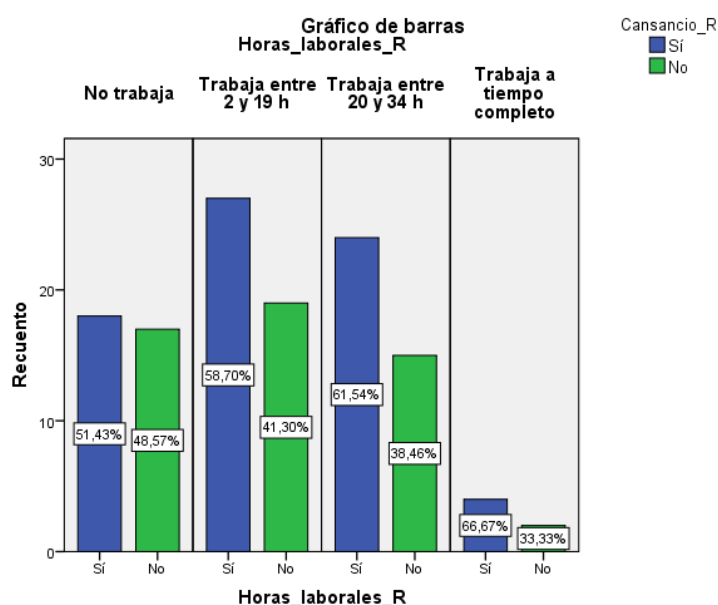


Figura 2. Horas laborales\_R y Cansancio\_R. Fuente: elaboración propia.

### 5.2.2. Motivación

En referente a la motivación, resalta claramente que conforme aumenta la edad de los estudiantes (trabajadores y no trabajadores), aumenta el porcentaje de estudiantes no motivados (véase en el Anexo 4.2.). No obstante, las personas que mayor motivación tienen son quienes tienen entre 19 y 21 años (76,60%), aspecto coincidente con que son quienes no trabajan en mayor proporción, respecto a las demás franjas horarias.

Por otro lado, se percibe que hay más porcentaje de motivación entre los estudiantes no trabajadores (74,29%) que entre los estudiantes trabajadores (64,84%), siendo los alumnos de tercer curso quienes en mayor proporción están más motivados (73,81%), seguidos de los alumnos de segundo curso (72,22%). Los alumnos de cuarto curso son quienes se muestran menos motivados (41,67%), como se aprecia en el Anexo 4.3. Se

observa, por tanto, que de segundo curso a tercer curso aumenta la motivación, pero en el último curso de carrera esta disminuye. A medida que transcurren los  **cursos**, los alumnos progresivamente pierden motivación por sus estudios, mismo tiempo que, como he comentado anteriormente, también aumentan ligeramente sus horas de trabajo.

### **5.2.3. Rendimiento académico**

Por lo que hace a la nota media de los estudiantes, se contempla que el 81% de los estudiantes de los tres cursos tienen una nota media de Notable. Además, la proporción de notas de los estudiantes es parecida según la situación laboral; el mayor porcentaje de estudiantes que trabajan tienen Notable, seguidamente de Aprobado y, en menor proporción, Excelente o Matrícula de Honor (véase en el Anexo 4.4).

Además, destaca que la única persona que tiene una nota media de Suspenso es trabajadora y quienes tienen una nota media de Aprobado, la segunda nota más baja, son el 79,9% estudiantes trabajadores. Finalmente, también destaca que la franja de trabajo a tiempo completo, es la única en la que ningún trabajador tiene una nota media de Excelente o Matrícula de Honor, a diferencia de las demás franjas de horas laborales y de los estudiantes no trabajadores, que representan en total un 2,4% de toda la muestra.

### **5.2.4. Éxito académico**

En consideración al éxito académico de los estudiantes, se contempla desde dos puntos de vista: (a) la perseverancia y el progreso continuo a lo largo de los años de estudios de Pedagogía y (b) las destrezas y estrategias de aprendizaje y estudio utilizadas a lo largo de los años.

En primer lugar, se puede analizar que en la variable “a” predomina, en los tres cursos, la percepción de bastante éxito académico (50%), seguida de una percepción de éxito de un poco (34,1%). Además, en los niveles nada, un poco y bastante, predominan los estudiantes trabajadores, a excepción del nivel mucho, que predominan los no trabajadores.

No obstante, en la variable “b”, se puede observar que en un 86,6% de personas predomina la percepción de bastante y poco éxito, por lo que se trata de un resultado neutral, en el que pocas personas se posicionan en respuestas extremas.

Por lo tanto, predomina la percepción de éxito académico en verso a la variable “a”, sobre todo entre los estudiantes no trabajadores.

### 5.3. Estrés laboral

#### 5.3.1. Estresor personalidad

En términos generales, el nivel de estrés según el estresor de personalidad de los estudiantes, es medio en el 79,3% de los casos de los estudiantes trabajadores, alto en un 19% y bajo un 1,7%.

Específicamente por **edades**, como se observa en la Figura 3, a medida que los estudiantes tienen más edad, pasan de tener nivel medio de estrés a tener uno alto. En la misma línea, se puede ver que los únicos estudiantes que tienen estrés bajo son los más jóvenes.

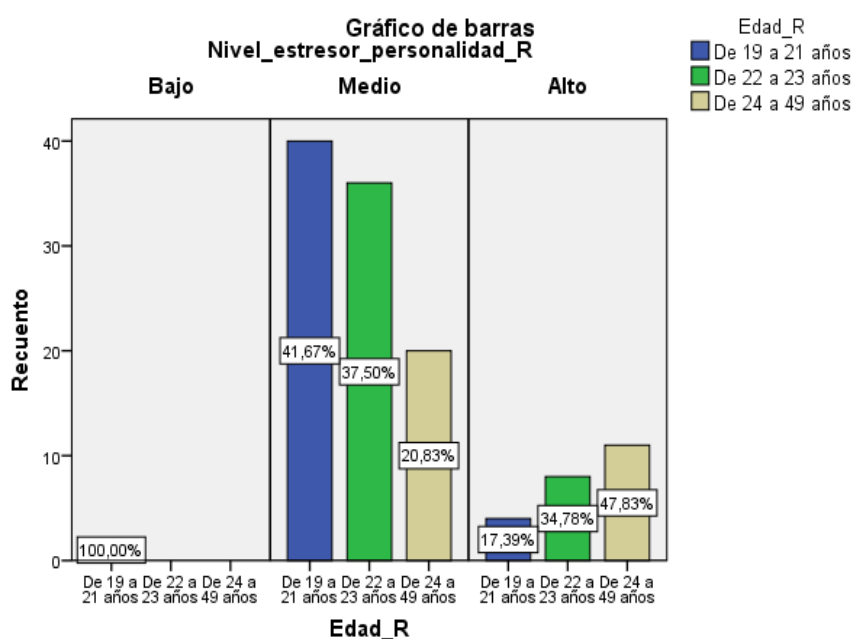


Figura 3. Nivel estresor de la personalidad y Edad\_R. Fuente: elaboración propia.

Si se analiza el nivel de dicho estresor por **cursos**, se observa que, a nivel medio, el nivel de estrés se eleva progresivamente por cursos (segundo 28,13%; tercero 25,42%; cuarto 36,46%). En contraste, a nivel alto, siguen predominando los alumnos de cuarto curso (47,83%), seguidos de los de segundo (34,78%) y tercero (17,39%) (véase Anexo 5.1.)

En términos específicos, por lo que hace a las variables de la personalidad, se pueden observar los siguientes resultados.

Como se observa en el Anexo 5.2., el 48,4% de las personas indican ser bastante **perfeccionistas**, resaltando el género femenino con un 93,44% en este nivel. En cambio,

el género masculino se ha posicionado mayormente en el nivel de un poco (17,14%). Además, el género otros (0,8% de los estudiantes trabajadores), se encuentra en el nivel de perfeccionismo máximo, aún que también en este nivel predomina las mujeres.

En referencia a la percepción de **autonomía**, el 53,2% de los estudiantes indican ser personas un poco autónomas, seguido de la opción nada autónomas, el 27,8%. Además, ningún estudiante ha confesado tener mucha autonomía.

En la misma línea, vemos que la percepción que tienen los estudiantes sobre tener **buena capacidad intelectual y física**, juntamente con buenos **hábitos de salud**, apunta a que también puede ser que estas variables sean causantes de estrés. Esto se puede observar porque en los tres casos, predomina la respuesta de un poco, sobre todo en la variable de capacidad intelectual (63,5%), y en menor medida en los buenos hábitos de salud (43,7%) y capacidad física (41,3%).

De la misma manera, el hecho de que los estudiantes de Pedagogía tengan altas **aspiraciones en la vida** puede ser un factor que propicie el estrés laboral. Dichos estudiantes, apuntan con el nivel bastante tener aspiraciones en la vida como alcanzar un determinado estatus y/o tener cargos superiores en el trabajo (42,1%) y también señalan tener altas expectativas en la vida, resaltando el nivel bastante (46,8%) y mucho (26,2%).

Sin embargo, por lo que hace al **nerviosismo**, se aprecia que el 35,7% de las personas han indicado ser un poco nerviosas, seguido de otro 31% que confiesen ser bastante nerviosas.

Además, también se puede analizar que el 47,1% de los estudiantes son un poco **extrovertidas** y otro 35,7% confiesen ser bastante extrovertidos.

Finalmente, por lo que hace a la **rigidez** de las personas, se encuentran resultados que apuntan a que este estresor no incide en el estrés de las personas. Esto es debido a que el 51,6% de los encuestados apuntan ser un poco rígidos y un 32,5% apunta ser nada rígidos.

### **5.3.2. Estresor demandas de trabajo**

El estrés laboral que sufren los estudiantes también puede ser causado al estresor tipo demandas de trabajo, pues el 77,7% de los estudiantes de los tres cursos tienen un nivel medio de estrés en relación a las demandas de trabajo, independientemente del género.

Si se analizan estos datos teniendo en cuenta la **edad** y el **curso**, se puede observar quienes más estrés sufren a nivel medio son quienes tienen entre 22 y 23 años y van a cuarto curso, seguidamente de los de 19 y 21 años y tercer curso. En contraste, se observa que nadie de entre 24 y 49 años sufre estrés alto, pero la mitad de personas de segundo curso sí.

También se puede observar que los estudiantes que sufren estrés debido a las demandas de trabajo, son principalmente aquellos que su trabajo no tiene **relación** ninguna, o únicamente en parte, con sus **estudios**, como se puede observar en el Anexo 5.3.

Finalmente, se afirma que quienes más estrés a nivel bajo y medio tienen son los estudiantes que trabajan entre 2 y 19 horas, y a nivel alto quien trabaja entre 20 y 34 horas.

En términos específicos, por lo que hace a las variables de las demandas de trabajo, se pueden observar algunas que podrían ser clave como estresores en el puesto de trabajo. En primer lugar, 55,6% de los encuestados, están de acuerdo en que consideran que tienen más **capacidades y habilidades** de las que ponen en práctica. En segundo lugar, el 71,5% de los encuestados confiesan estar totalmente en desacuerdo y en desacuerdo con que tienen una buena **relación con sus compañeras/os y superiores**. Además, un 50% de trabajadores están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que les tienen en cuenta en la **toma de decisiones** en el puesto de trabajo. Otra variable destacable, es que el 62,7% de los estudiantes, afirman estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo sobre tener la **formación necesaria** para realizar las tareas laborales (véase en el Anexo 5.4.)

Sin embargo, encontramos otras variables de los tres cursos que no apuntan a ser las principales causantes de estrés laboral. Por un lado, el 54% de los estudiantes, están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que tengan **sobrecarga o infracarga** de trabajo. Por otro lado, el 61,9% de los estudiantes trabajadores afirma estar totalmente en desacuerdo o en desacuerdo, con que hay **ambigüedad o conflictos** en el trabajo sobre su rol/cargo/tareas. De igual modo, el 50,8% afirman estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que se sienten **inseguros de cara al futuro** con ese trabajo. Además, el 67,5% ha confesado estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con tener una supervisión estricta por parte de sus superiores y el 59,5% está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que tienen **sobrecarga de responsabilidad**. Finalmente, un 50,8% y afirman estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, con que haya cambios constantes en la organización.



### 5.3.3. Estresor combinación del trabajo y el estudio

Otro de los motivos por el cual los estudiantes pueden sufrir estrés laboral es por el hecho de combinar los estudios con trabajo, con todo lo que eso conlleva.

De forma a global, el 68,6% de todos los encuestados sufren estrés medio a causa de la combinación de estudio y trabajo; el 23,5% sufre estrés alto, y, únicamente el 7,8% sufre estrés bajo en referencia a este estresor.

En relación a las **edades**, se observa que, en el nivel medio de dicho estrés, el nivel de estrés disminuye conforme aumentan las edades. No obstante, los estudiantes trabajadores más mayores sufren menos estrés de nivel alto, como se observa en el Anexo 5.5.

Además, resalta que a medida que aumenta el nivel de estrés, predomina el hecho de que el trabajo de los estudiantes **no** esté **relacionado** con los estudios de Pedagogía, como se puede observar en la Figura 4.

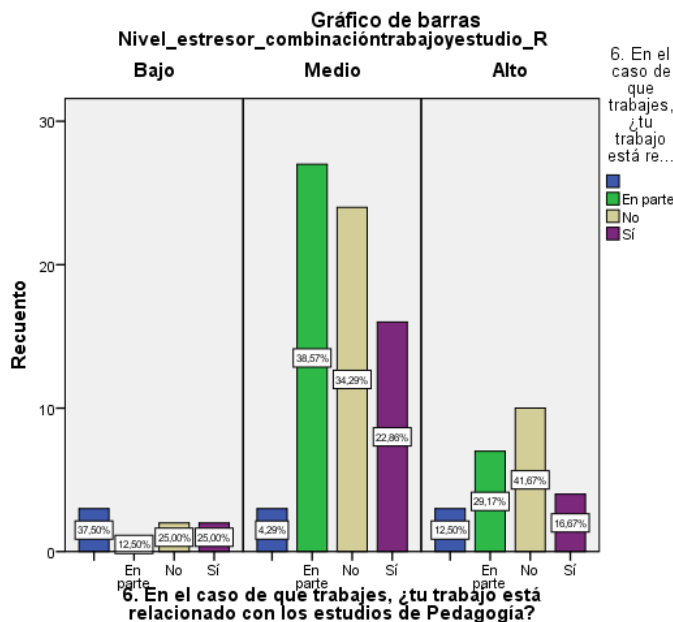


Figura 4. Nivel estresor combinación del trabajo y el estudio y Relación del trabajo con los estudios de Pedagogía. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a **las horas laborales** y a la combinación del trabajo y el estudio, se encuentra que a medida que aumenta el nivel de estrés de medio a alto, aumentan las horas laborales de 20 y 34 horas y a tiempo completo, y disminuye la franja horaria de entre 2 y 19 horas (véase en el Anexo 5.6).

Por otro lado, respecto a la **motivación**, se analiza que a medida que incrementa el nivel de estrés de dicho estresor, aumenta el porcentaje de alumnos no motivados (nivel bajo 12,5%; nivel medio 35,71%; nivel alto 41,67%), aunque siempre predominan los alumnos motivados.

Además, por lo que hace al **cansancio**, constata que porcentualmente aumenta el cansancio a medida que aumenta el nivel de estrés (nivel bajo 37,5%; nivel medio 55,71%; nivel alto 75%).

Finalmente, si se observa la **nota media**, predominan los estudiantes trabajadores que tienen una nota media de notable, en todos los niveles de estrés, sobre todo a nivel alto, que representan el 83,33% y a nivel bajo en unanimidad. La única persona que tiene una nota media de suspenso, tiene nivel de estrés medio.

A continuación, muestro las variables que podrían apuntar a ser estresores clave de tipo combinación trabajo y estudio. En primer lugar, se encuentra la variable de **fatiga**, pues claramente se puede observar que los estudiantes tienen fatiga o nerviosismo en ciertos momentos debido a estudiar y trabajar, estando el 62,7% de acuerdo y totalmente de acuerdo con la afirmación. En segundo lugar, se encuentra la variable **motivación**, debido a que el 43,7% de los encuestados están de acuerdo y totalmente de acuerdo con que su motivación ha disminuido debido a combinar el trabajo con los estudios.

En contraste, existe una única variable que no ha resultado ser tan significativa como estresor. Se trata del hecho que los estudiantes trabajadores consideran que la UB les aporta **facilidades para poder combinar el trabajo y el estudio**, pues el 48,4% está de acuerdo o totalmente de acuerdo.

Por otro lado, se encuentran algunas variables que no apuntan a ser ni claves ni insignificantes como estresores, pues se encuentran muy igualadas en cuanto a resultados. Un ejemplo es el tiempo libre, ya que el 38,9% está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con tener tiempo libre para realizar tareas de la universidad y/o dedicar tiempo a sus hobbies, aún que un 42% está de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación. De igual modo, ocurre con el hecho de que un 42,10% está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que trabajan para poder costearse los estudios, y el 38,9% en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con la afirmación.

### 5.3.4. Síntomas del estrés laboral

En esta sección, se encuentran los resultados clave del presente estudio, pues se determina el nivel de estrés laboral que sufren los estudiantes, y también las variables y estresores que lo están provocando o propiciando en mayor o menor medida.

A grandes rasgos, el 50% de los estudiantes sufren estrés laboral a nivel bajo, un 45,1% a nivel medio y un 3,9% a nivel alto. En referencia a la **edad**, quienes más nivel bajo de estrés tienen son los estudiantes trabajadores que tienen entre 22 y 23 años, a nivel medio, disminuye el estrés a medida que aumentan las edades y el 50% de personas que tienen estrés alto son quienes tienen entre 24 y 49 años. Por otro lado, respecto al curso académico, los estudiantes de tercer curso son el colectivo que tiene un nivel bajo de estrés predominantemente, y los estudiantes de cuarto un nivel medio o alto de estrés, como podemos observar en el Anexo 6.1. Por otro lado, en relación a las **horas laborales**, se analiza que a medida que los trabajadores aumentan de horas laborales, incrementa el nivel de estrés, como se puede observar en la Figura 5.

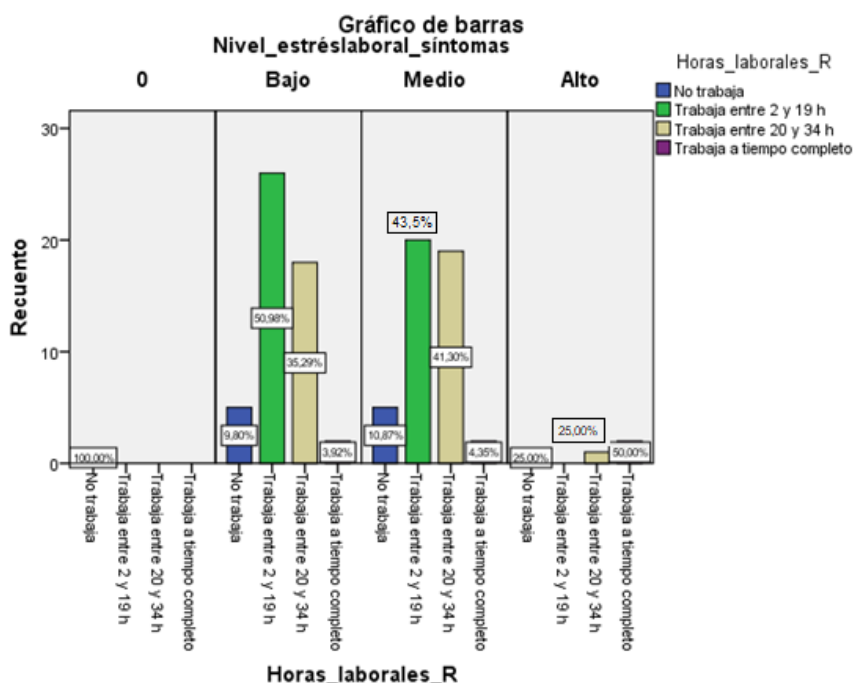


Figura 5. Nivel estrés laboral y Horas laborales\_R. Fuente: elaboración propia.

Por último, resalta que el 37,35% de las personas que tienen un nivel de estrés bajo, son quienes trabajan **sin relación** en relación a los estudios de Pedagogía, y el 37% de las personas que tienen estrés medio, son quienes sólo en parte trabajan en relación a dichos estudios. Además, se observa que conforme aumenta el nivel de estrés, disminuye hasta

desaparecer los casos en que los estudiantes sí trabajen en relación a sus estudios (nivel bajo 23, 53% y nivel medio 21,74%).

Respecto a la **vida académica** de los estudiantes que combinan trabajo y estudio, hay algunas variables clave que indican que el estrés laboral sí influye en la vida académica. La primera es el **cansancio**, pues se puede observar que a medida que aumenta el grado de estrés laboral, el porcentaje de personas que se sienten cansadas aumenta progresivamente (nivel bajo 45,10%; nivel medio 73,91%; nivel alto; 75%), a medida que disminuye el porcentaje de personas no cansadas. En segundo lugar, se encuentra la **motivación**, debido a que se analiza claramente que a medida que aumenta el grado de estrés laboral, disminuye el porcentaje de personas motivadas, incrementando a la vez el de personas no motivadas (nivel bajo 19,41%; nivel medio 41,30%; nivel alto 50%). No obstante, nunca predominan más los estudiantes no motivados ante los sí motivados. Otro variable a destacar es **la nota media** de Pedagogía, ya que, teniendo en cuenta que el 78,4% de los estudiantes tienen un Notable, cabe destacar que a medida que aumenta el nivel de estrés laboral, esta tendencia se muestra irregular, disminuyendo el porcentaje de Notables (nivel bajo 80,39%; nivel medio 76,09%; nivel alto 75%), aumentando progresivamente el porcentaje de Aprobados y, en el nivel medio de estrés, aumentando los Suspenso y Excelente/Matrícula de Honor. Finalmente, respecto a las dos variables que incluyen el **éxito académico**, se aprecia que a medida que aumenta el nivel de estrés laboral, disminuye la respuesta mayoritaria de bastante y aumenta progresivamente la respuesta, con una tendencia más negativa, de un poco.

A continuación, voy a mostrar el grado de incidencia que tienen los estresores de personalidad, demandas de trabajo y combinación de trabajo y estudio en relación al nivel de estrés laboral de los estudiantes.

En primer lugar, según los **rasgos de la personalidad**, se observa que a medida que aumenta el grado de estrés laboral, disminuye el porcentaje de personas que tienen un nivel medio del estresor personalidad, aumentando el nivel alto de dicho estresor (nivel bajo 17,65%; nivel medio 19,57%; nivel alto 50%) (véase en el Anexo 6.2.)

En segundo lugar, en referencia a las **demandas de trabajo**, destaca que a medida que aumenta el grado de estrés laboral, disminuye el porcentaje de personas que tienen nivel bajo de dicho estresor (nivel bajo 25,49; nivel medio 8,7%), hasta desaparecer, aumentando progresivamente el nivel alto del estresor (nivel bajo 1,96%; nivel medio

6,52%; nivel alto 50%). No obstante, predomina el nivel de dicho estreso medio, en gran medida, como se puede observar en el Anexo 6.3.

En tercer lugar, por lo que hace a la **combinación del trabajo y el estudio**, se observa que a medida que aumenta el grado de estrés laboral, aumenta el nivel de dicho estresor. Resalta que el nivel de estresor bajo disminuye hasta desaparecer (nivel bajo 11,76%; nivel medio 2,17%), y que aumenta el nivel alto (nivel bajo 17,65%; nivel medio 28,26%; nivel alto 50%). No obstante, de nuevo predomina el nivel de estresor medio, en gran medida, como se puede observar en el Anexo 6.4.

Por último, voy a exponer qué variables, **síntomas**, son los que provoca el estrés laboral, aún que no se ha hallado ninguna que predomine claramente, indicando ser un síntoma clave. Primeramente, encontramos que el 32,6% de las personas están de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación de que en consecuencia a su puesto de trabajo tienen dificultades para concentrarse, aún que el 47,7% indica estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con la afirmación. Por otro lado, encontramos que el 32,5% de los encuestados están de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación de que en consecuencia a su puesto de trabajo se irritan rápidamente. No obstante, el 46,8% de encuestados han indicado estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con la afirmación.

Quiero resaltar algunos resultados muy extremos que se han podido analizar, que indican que algunas variables apuntan totalmente a no ser síntomas, o consecuencia, del estrés laboral: (a) el 69,1% están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con tener dificultades para aprender cosas nuevas; (b) el 61,1% de las personas están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, con tener dificultades para recordar; (c) el 61,9% de personas están en desacuerdo o totalmente desacuerdo con tener dificultades para tomar decisiones; (d) el 53,1% está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con tener alteraciones en su bienestar; (e) el 66,7% de los encuestados confiesan estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con tener problemas familiares debido a su puesto de trabajo; (f) el 51,6% está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con costarles dormir por la noche; (g) el 62,7% han afirmado estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que el puesto de trabajo les produce enfermedades y/o patologías; (h) el 62,7% de dichas personas, afirman estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con consumir tabaco, alcohol y/o drogas en consecuencia a su puesto de trabajo.

A modo de conclusión, puedo decir que aún que el nivel de estrés laboral mayoritario, de los estudiantes trabajadores, sea bajo y medio, y aún que no haya ningún síntoma clave que apunte a ser un causante principal del estrés laboral, los estresores no apuntan hacia la misma dirección. Como se ha podido observar a lo largo del apartado de resultados, los estresores de personalidad, demandas de trabajo y combinación de trabajo y estudio, muestran mayoritariamente, a nivel medio, las condiciones necesarias para que aparezca el estrés en los estudiantes trabajadores. No obstante, a parte de los resultados extremos de los síntomas del estrés laboral, mientras una persona no marque la opción “totalmente en desacuerdo” o “totalmente de acuerdo”, según corresponda en cada pregunta, siempre hay un mínimo de estrés.

## 6. Conclusiones

A continuación, se encuentran las conclusiones a las que se han llegado una vez realizado el presente trabajo de investigación y se han obtenido los resultados de este, con los que se ha podido dar respuesta a las hipótesis y objetivos establecidos previamente. en un inicio.

En primer lugar, decir que se cumple la **hipótesis** principal planteada, por lo que afirmo que el estrés laboral afecta negativamente a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la UB. De esta manera, la hipótesis nula ( $H_0$ ) no se cumple. La justificación del cumplimiento de esta hipótesis se encuentra a lo largo de este apartado, en la exposición de las demás hipótesis y objetivos, juntamente con otras observaciones.

En relación a las micro hipótesis, también se han cumplido las cuatro planteadas, en diferentes grados.

En primer lugar, puedo decir que el estrés laboral afecta positivamente el cansancio ( $H_1$ ), ya que como se puede observar en el apartado de resultados, conforme aumentan las horas laborales de los estudiantes trabajadores, se encuentra mayor porcentaje de personas cansadas.

Por otro lado, el estrés laboral también afecta negativamente la motivación ( $H_2$ ), pues como se ha podido constatar, hay menor porcentaje de alumnos trabajadores motivados que alumnos no trabajadores. Además, teniendo en cuenta que a medida que transcurren los cursos los alumnos pierden motivación por los estudios, y que a medida que transcurren los cursos los alumnos tienden a trabajar más horas, eso también evidencia el cumplimiento de la presente hipótesis.

Además, el estrés afecta negativamente el rendimiento académico ( $H_3$ ), debido a que, aunque el 81% de los estudiantes de Pedagogía tengan una nota media de Notable, los estudiantes trabajadores muestran notas inferiores en relación a los estudiantes no trabajadores. En primer lugar, destaca que la única persona que tiene una nota media de Suspenso es trabajadora. En segundo lugar, el 79,9% de trabajadores son quienes tienen una nota de Aprobado. Finalmente, se encuentra ausencia de trabajadores que tengan una nota de Excelente o Matrícula de Honor.

En referencia a la última micro hipótesis ( $H_4$ ), se puede confirmar que el estrés laboral afecta negativamente al éxito académico en un 50%. Esto es debido a que sólo se cumple

la hipótesis en relación a la perseverancia y el progreso continuo a lo largo de los años de estudios de Pedagogía (variable “a”). Además, en esta variable de éxito, predominan los estudiantes no trabajadores.

A continuación, se puede observar un resumen de la Confirmación de las Hipótesis, en la Tabla 1.

*Tabla 1. Confirmación de Hipótesis*

Hipótesis	
<b>Macro hipótesis</b>	
100%	H: El estrés laboral afecta negativamente a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona.
<b>Micro hipótesis</b>	
100%	H <sub>1</sub> : El estrés laboral afecta positivamente el cansancio.
100%	H <sub>2</sub> : El estrés afecta negativamente la motivación.
100%	H <sub>3</sub> : El estrés afecta negativamente el rendimiento académico.
50%	H <sub>4</sub> : El estrés afecta negativamente el éxito académico.

*Fuente: elaboración propia.*

En segundo lugar, doy paso a la exposición de la medida en que se han logrado los **objetivos** propuestos.

Por un lado, por lo que hace a la **influencia** del estrés laboral en la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la UB, claramente expongo que sí tiene influencia, y a continuación se encuentra en qué aspectos.

En primer lugar, mencionar que todas las personas trabajadoras encuestadas tienen **estrés**, aunque en diferentes niveles; el 50% tienen nivel bajo, seguido de un 45,1% que tiene nivel medio, por último, una minoría del 3,9% tiene un nivel alto de estrés laboral. Por tanto, como se puede observar, ninguna persona ha presentado nivel de estrés nulo.

Respondiendo a la pregunta norteadora de la investigación, las causas de dicho estrés laboral se les atribuye a tres tipos de **estresores**: personalidad, demandas de trabajo y combinación del trabajo y el estudio. En detalle, se ha llegado a las siguientes conclusiones: (a) conforme aumenta el grado de estrés laboral, aumenta el nivel alto del estresor de personalidad; (b) a medida que aumenta el grado de estrés laboral, aunque



predomina el nivel medio del estresor demandas de trabajo, disminuye el porcentaje de personas que tienen nivel bajo de dicho estresor y también aumenta progresivamente el nivel alto de este; (c) a medida que aumenta el grado de estrés laboral, aumenta el nivel del estresor combinación del trabajo y el estudio, aunque predomina el nivel medio de dicho estresor. En conclusión, se puede decir que, en los tres estresores, siempre predomina el grado medio, menos cuando el nivel de estrés laboral es alto, que predomina por igual el grado medio (50%) y el alto (50%) de dichos estresores. Por lo tanto, cuando hay nivel de estrés laboral elevado, los tres estresores inciden por igual en este.

A partir de dicho grado de estrés laboral que tienen los estudiantes trabajadores, se pueden observar diferencias respecto a los estudiantes no trabajadores, por lo que hace referencia a la **vida académica**. Destacan los siguientes aspectos de cada una de las variables: (a) hay mayor porcentaje de estudiantes trabajadores cansados que de estudiantes no trabajadores; (b) hay menos estudiantes trabajadores motivados que estudiantes no trabajadores, además, se ha podido observar que conforme aumentan los cursos, disminuye el porcentaje de motivación de los estudiantes, siendo los alumnos de cuarto los menos motivados; (c) el 81% de los estudiantes de Pedagogía tienen una media de Notable, pero en las notas más bajas predominan los estudiantes trabajadores y notas más altas los estudiantes no trabajadores; (d) el 50% de los estudiantes consideran tener bastante éxito académico respecto la perseverancia y el progreso continuo a lo largo de los años de estudios de Pedagogía. No obstante, quienes consideran tener nada, un poco y bastante éxito académico respecto a esta variable, son los estudiantes trabajadores, a diferencia de los estudiantes no trabajadores, que predominan por haber considerado tener mucho éxito.

Además, también se ha averiguado cómo **afecta el estrés laboral a la vida académica** de los estudiantes trabajadores, destacando que a medida que aumenta el grado de estrés laboral: (a) el porcentaje de personas que se sienten cansadas aumenta progresivamente; (b) disminuye el porcentaje de personas motivadas, incrementando a la vez el de personas no motivadas, aunque siempre predominan los estudiantes motivados ante los no motivados; (c) la tendencia de que el 78,4% de los estudiantes tengan una nota media de Notable se muestra irregular, disminuyendo el porcentaje de Notables y aumentando el porcentaje de Aprobados; (d) disminuye la percepción de tener “bastante” éxito académico y aumenta progresivamente la respuesta, con una tendencia más negativa, de

“un poco” de éxito académico. Por tanto, aunque el estrés laboral afecte a cada una de las variables que conforman la vida académica, en la que más lo hace es en el cansancio.

Como se ha podido observar a lo largo de las conclusiones, hay muchas más probabilidades de que los estudiantes sufran estrés, si se analizan los estresores, que del estrés que realmente las personas encuestadas perciben tener, según sus síntomas. Dicho de otra manera, los encuestados han declarado estar sufriendo situaciones que podrían ser conductoras de estrés, pero han negado en mayor proporción percibir síntomas que indican tener estrés laboral. De todos modos, cabía la posibilidad de que el nivel de estrés fuera nulo, y no ha sido así en ningún caso, por lo que aún que la mitad de estudiantes trabajadores sufran estrés a nivel bajo, se puede decir que todos los estudiantes de segundo, tercero y cuarto de Pedagogía sufren estrés laboral. Los factores causantes de este, han sido los aspectos de la personalidad, de las demandas de trabajo y el hecho de combinar trabajo y estudio, estresores que aumentan el nivel de estrés laboral a medida que estos incrementan su grado de incidencia en los estudiantes trabajadores.

De esta manera, también ha destacado el hecho de que los estudiantes no trabajadores tengan mejor vida académica que los estudiantes trabajadores, por lo que hace a las variables de motivación, cansancio, rendimiento y éxito académico.

Para concluir, quiero resaltar la influencia negativa que tiene el estrés laboral en la vida académica de los estudiantes. Una vez más, con este estudio, se evidencia que los estudiantes, en este caso de Pedagogía de la UB, sufren estrés laboral y que, a causa de este, se ve influenciada negativamente su vida académica, si se compara con los estudiantes que no trabajan. No obstante, donde más afecta es al cansancio, pues a las demás variables de motivación, rendimiento y éxito académico, se marcan diferencias entre los dos colectivos, pero en ningún caso los resultados son negativos mayormente. Por lo tanto, quiero destacar el gran esfuerzo que hacen los estudiantes de segundo, tercero y cuarto curso de Pedagogía de la UB, con trabajar y estudiar al mismo tiempo, ya que surgen efectos secundarios como es el estrés laboral, que afecta negativamente a su vida académica.

Antes de finalizar el estudio, destacar los resultados obtenidos con algunos aspectos clave del **marco teórico**. En primer lugar, con esta investigación, una vez más se ha podido afirmar a nivel social que el estrés es una de las bestias negras de estos tiempos, un enemigo que está en todo momento (Acosta, 2011, citado por René, 2015), pues toda

la muestra del estudio ha resultado tener estrés laboral. El motivo de que aparezca, tal y como se expone en el marco teórico, se encuentra cuando existe un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y el hecho de combinar los estudios con el trabajo. No obstante, en referencia a los síntomas planteados a partir de Rodríguez Martín (2002) y Osha (2009), han resaltado por su baja o nula existencia en la mayoría de personas, o bien porque no se han escogido los principales síntomas, o bien porque quizás los trabajadores los sufran y no se den cuenta de ello. No obstante, retornando a la idea de Acosta (2011, citado por René, 2015), cabe la posibilidad de que un nivel bajo de estrés laboral corresponda al estrés bueno o eustrés, aquel que sirve para tener un buen rendimiento y lograr las metas que se quieren alcanzar, y un nivel medio o alto corresponda al estrés malo o distrés, aquel que provoca que el individuo tenga mal rendimiento y su salud se deteriore produciendo enfermedades. Aún y así, como se ha podido observar a lo largo del estudio, el estrés laboral afecta negativamente a la vida académica de los estudiantes trabajadores, en relación a los estudiantes, en todas las variables de la vida académica, como se había expuesto inicialmente.

## 7. Bibliografía

- Abuín, M.R. (2010). Psicometría del estrés. En J.L.G Rivera (ed.), *Los síndromes del estrés* (pp. 191-215). Madrid: Síntesis.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. y Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Carrillo, S. y Ríos, J.G. (2013). Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. *Revista de la Educación Superior*, 2(166), 9-34.
- Castañeda, J. (2003). *Habilidades Académicas*. México, D.F: Mc Graw Hill.
- Centro Psicológico Gran Vía (2017). *Me siento cansado y no sé por qué* [en línea]. Recuperado de: <https://www.psicologos-granvia.com/articulos/cansancio-fisico-emocional>.
- Del Hoyo, M.A. (2004). *Estrés laboral* (documento divulgativo). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Fernández Seara, J.L. y Mielgo, M. (1992). *EAE - Escala de apreciación del estrés*. Madrid: TEA Ediciones.
- Hernández, L., Romero, M., Rivera, J.L. y Abuín, M.J. (1997). Dimensiones de estrés laboral: relaciones con psicopatología, reactividad al estrés y algunas variables orgánicas. *Psiquis*, 18 (3), 115-120.
- IBM (s.f.). *IBM SPSS Statistics* [en línea]. Recuperado de: <https://www.ibm.com/cloud/analytics/spss-statistics-software>.
- Latorre, A., Del Rincón, D. y Arnal, J. (1996). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona: GR92.
- Marcos, L. (2016). *Estrés: Estresores (desencadenantes y factores de estrés)* [en línea]. Recuperado de: [https://www.onmeda.es/estres\\_ansiedad/estres-estresores-\(desencadenantes-de-estres,-factores-de-estres\)-16447-2.html](https://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-estresores-(desencadenantes-de-estres,-factores-de-estres)-16447-2.html).
- Martín, I.M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25(1), 89-99.
- Maslach, C. y Jackson, S. (1997). *El inventario de Burnout de Maslach. Síndrome del quemado por estrés laboral*. Madrid: TEA.
- Microsoft (s.f.). Microsoft Excel [en línea]. Recuperado de: <https://products.office.com/en-us/excel>.

- Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social (2018). *Informe jóvenes y mercado de trabajo. Informe Jóvenes n° 17/Junio 2018* [en línea]. Recuperado de: [http://www.mitramiss.gob.es/es/sec\\_trabajo/analisis-mercado-trabajo/jovenes/numeros/2018/junio\\_2018.pdf](http://www.mitramiss.gob.es/es/sec_trabajo/analisis-mercado-trabajo/jovenes/numeros/2018/junio_2018.pdf).
- Moos, R., Moos, B. y Trickett, E. (1995). *Escalas de Clima Social: Familia, Trabajo, Instituciones Penitenciarias, Centro Escolar*. Madrid: TEA.
- Osha (2009). Estrés laboral y evaluación de riesgos. *Seguridad y salud en el trabajo*, 54, 55-57.
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232.
- René, H. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan* (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Rivera, J. (1981). La terapia de relajación en la consulta psiquiátrica interdepartamental. *Psiquis*, 2, 33-36.
- Rodríguez Martínez, M. (2002). El estrés en el ámbito laboral. El estrés y sus causas. Ponencia expuesta en las *Jornadas sobre Seguridad y Salud Labora de Castilla y León, 15 a 19 de noviembre*, Castilla y León, España.
- Rotter, J. (1996). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(609), 1-28.
- Sarahí, M., Gómez, M.T. y Covarrubias, M.L. (2015). Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en estudiantes universitarios: estudio de cuatro casos de la Universidad de Colima. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 3(2), 125-136.
- TEA Ediciones (1999). *Inventario de personalidad NEO revisado (NEO-PI-R) e Inventario NEO reducido de cinco factores (NEO-FFI)*. Madrid: TEA.
- Vázquez, C., Cavallo, M., Aparicio, S., Muñoz, B., Robson, C., Ruiz, L., Secreto, M.F., Sepiarsky, P. y Escobar, M.E. (2012). Factores de impacto en el rendimiento académico universitario. Un estudio a partir de las percepciones de los estudiantes. Estudio presentado en las *Decimoséptimas Jornadas "Investigaciones en la Facultad" de Ciencias Económicas y Estadística*, Rosario, Argentina.

# **ANEXOS**

## Índice

<b>Anexo 1. Métodos y/o técnicas de medición en la psicometría del estrés</b>	43
<b>Anexo 2. Proceso de elaboración del cuestionario</b>	44
<b>Anexo 3. Pasos realizados para hacer el análisis de los resultados obtenidos a partir del cuestionario</b>	53
Anexo 3.1. Proceso de recodificación de las variables.....	53
Anexo 3.2. Proceso de determinación del grado de estrés laboral de las preguntas 11, 12, 13, 14 y 15	56
Anexo 3.3. Elaboración con el SPSS de gráficos de tablas cruzadas de la Parte 3 del cuestionario, el estrés laboral, concretamente en las preguntas 11, 12, 13, 14 y 15	57
<b>Anexo 4. Gráficos de tablas cruzadas realizados SPSS: la vida académica</b>	58
Anexo 4.1. Gráfico de la situación laboral y el cansancio_R.....	58
Anexo 4.2. Gráfico de Edad_R y motivación_R	58
Anexo 4.3. Gráfico de Curso de Pedagogía y motivación_R	59
Anexo 4.4. Tabla de la situación laboral y nota media de Pedagogía	60
<b>Anexo 5. Gráficos de tablas cruzadas realizados SPSS: el estrés laboral, estresores</b>	61
.....	61
Anexo 5.1. Gráfico del Nivel estresor de personalidad y curso de Pedagogía	61
Anexo 5.2. Tabla sobre Perfeccionismo y género	62
Anexo 5.3. Nivel estresor de demandas de trabajo y relación del trabajo con los estudios	63
.....	63
Anexo 5.4. Tabla de Formación necesaria en el puesto de trabajo para realizar las tareas y género	64
Anexo 5.5. Nivel estresor de combinación del trabajo y el estudio y edad_R	66
Anexo 5.6. Nivel estresor de combinación del trabajo y el estudio y Horas laborales_R	66
.....	66
<b>Anexo 6. Gráficos de tablas cruzadas realizados SPSS: el estrés laboral, síntomas del estrés laboral</b>	67
.....	67
Anexo 6.1. Nivel de estrés laboral y curso académico	67
Anexo 6.2. Gráfico nivel de estrés laboral (síntomas) y nivel estresor personalidad	67
Anexo 6.3. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor demandas de trabajo	68

Anexo 6.4. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor combinación del trabajo y el estudio .....	68
--	----

### **Índice de Figuras**

Figura 6. Situación laboral y Cansancio_R .....	58
Figura 7. Edad_R y motivación_R .....	58
Figura 8. Curso de Pedagogía y motivación_R .....	59
Figura 9. Nivel estresor de personalidad y curso de Pedagogía .....	61
Figura 10. Nivel estresor de demandas de trabajo y relación del trabajo con los estudios .....	63
Figura 11. Nivel estresor de combinación del trabajo y el estudio y edad_R .....	66
Figura 12. Nivel estresor de combinación del trabajo y el estudio y horas laborales_R .....	66
Figura 13. Nivel de estrés laboral y curso académico .....	67
Figura 14. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor personalidad .....	67
Figura 15. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor demandas de trabajo .....	68
Figura 16. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor combinación del trabajo y el estudio .....	68

### **Índice de Tablas**

Tabla 2. Métodos y/o técnicas de medición en la psicometría del estrés .....	43
Tabla 3. Tabla de dimensiones .....	45
Tabla 4. Situación laboral y nota media de Pedagogía .....	60
Tabla 5. Perfeccionismo y género .....	62
Tabla 6. Formación necesaria en el puesto de trabajo para realizar las tareas y género .....	64



## Anexo 1.

### Métodos y/o técnicas de medición en la psicometría del estrés

Tabla 2. Métodos y/o técnicas de medición en la psicometría del estrés

<b>Método/técnica de medición</b>	<b>Descripción</b>
<b>Observación de conductas y autorregistros</b>	Tipos de medición que consisten en el registro sistemático de comportamientos discretos y específicos en unidades de tiempo preestablecidas.
<b>Cuestionarios, inventarios y escalas</b>	En estas técnicas, el sujeto responde subjetivamente a una serie de ítems que conciernen a los diferentes factores de estrés, en base a lo que ellos creen o perciben de sí mismos.
<b>Pruebas o test psicofisiológicos</b>	Métodos que evalúan el componente fisiológico de la respuesta de estrés, registrando variables como la conductancia o resistencia electrodermal, actividad cardiovascular como la tasa cardíaca, el volumen del flujo sanguíneo (pletismografía) o la temperatura periférica de la piel.
<b>Técnicas endocrinas</b>	Se trata de métodos de evaluación del estrés objetivos y registran variables biológicas, como la orina o la sangre.
<b>Técnicas proyectivas</b>	Estas técnicas objetivas integran la presentación de estímulos con diferente grado de estructuración y complejidad, y también intervienen procesos perceptivos y de elaboración cognitiva.
<b>Entrevista</b>	Técnica que sirve para recoger información verbal y no verbal de una persona.

Fuente: Elaboración propia a partir de las aportaciones de Abuín (2010).

## **Anexo 2. Proceso de elaboración del cuestionario**

La primera pregunta que se ha tratado de responder durante la elaboración del instrumento ha sido: ¿qué se quiere saber con el cuestionario? A partir de este momento, se ha dividido el cuestionario en tres partes: (1) información general, (2) vida académica y (3) grado de estrés laboral.

Las dos primeras partes del cuestionario la han realizado todos los encuestados, debido a que todos son estudiantes, y la tercera parte únicamente la han completado los estudiantes que también trabajen, ya que los estudiantes no trabajadores no pueden tener estrés laboral. No obstante, también han participado en el estudio los estudiantes no trabajadores porque es importante e interesante obtener datos de la vida académica de ellos para poder observar si hay diferencias o semejanzas en su vida académica respecto a los estudiantes que sí trabajan.

A continuación, en la Tabla 2 se muestra la tabla de dimensiones, que reúne todo el proceso de elaboración del cuestionario: partes del cuestionario, descripción de cada parte, indicadores y fuente.

Tabla 3. Tabla de dimensiones

Parte del cuestionario	Descripción	Indicadores	Fuente
<b>Parte 1. Información general</b>	Esta parte del cuestionario tiene por finalidad conocer los datos de identificación de los sujetos.	<p>Género: mujer, hombre, otros.</p> <hr/> <p>Edad: (pregunta abierta).</p> <hr/> <p>Curso: segundo, tercero o cuarto.</p> <hr/> <p>Situación laboral: horas laborales y relación con los estudios.</p>	Elaboración propia.
<b>Parte 2. Vida académica</b>	Esta parte del cuestionario tiene por objetivo conocer la vida académica de los estudiantes.	<p>Cansancio: fatiga física o emocional.</p> <hr/> <p>Motivación: disfrute del saber y compromiso académico.</p> <hr/> <p>Rendimiento académico: nota media ponderada del grado.</p> <hr/> <p>Éxito académico: perseverancia y progreso y destrezas y estrategias de aprendizaje y estudio.</p>	Elaboración propia.

<b>Parte 3. Grado de estrés laboral</b>	Esta parte del cuestionario tiene el propósito de conocer el grado de estrés laboral de los estudiantes trabajadores y también los estresores que lo propician.	Estresores	3.1. Estresores tipo A: aspectos de la personalidad.	Estresores redactados a partir de los anunciados del Cuestionario de los Cinco Grandes, de Costa y McRae (Adaptación española de TEA Eds, 1999, citado por Abuín, 2010), lo cuales evalúan “los cinco grandes factores de la Personalidad desde el Enfoque Léxico: Neuroticismo, Extraversión, Responsabilidad, Amabilidad y Apertura a la Experiencia” (p.236).
			3.2. Estresores tipo B: demandas de trabajo.	Estresores redactados a partir de los enunciados del Inventario de Bournout de Maslach y Jackson (1997), los cuales hablan sobre el trabajo, los sentimientos y pensamientos que tiene la persona hacia este, respecto el cansancio emocional y la realización personal (Abuín, 2010).
			3.3. Estresores tipo C: combinación del trabajo y el estudio.	Elaboración propia.
	Esta parte del cuestionario tiene como fin identificar los síntomas o consecuencias que	3.4. Síntomas o consecuencias del estrés laboral.	Pregunta elaborada a partir del Índice de Reactividad al Estrés de Rivera (1981), en el cual “se describen reacciones que pueden experimentar las personas ante el estrés, tanto en el plano cognitivo, como en el	

los estudiantes trabajadores  
sufren a causa de su trabajo.

vegetativo, emocional y conductual o motor” (Abuín,  
2010, p.231).

*Fuente: Elaboración propia.*

A continuación, se encuentra el modelo de cuestionario que se ha entregado a los alumnos de segundo, tercero y cuarto curso de Pedagogía, de la Universidad de Barcelona.

23/4/2019

¿Cómo afecta el estrés laboral a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía?

## ¿Cómo afecta el estrés laboral a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía?

Soy una alumna de cuarto de Pedagogía y estoy realizando mi Trabajo de Final de Grado sobre el estrés laboral y cómo éste afecta a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona, concretamente a los alumnos de segundo, tercero y cuarto curso. Muchas gracias por contribuir a esta investigación.

\* **Necessari**

### Información general

---

1. **Género:** \*

*Maqueu només un oval.*

- Mujer  
 Hombre  
 Otros

2. **Edad:** \*

---

3. **Curso de Pedagogía de la UB en el que te encuentras actualmente:** \*

*Maqueu només un oval.*

- Segundo curso  
 Tercer curso  
 Cuarto curso

4. **¿Te encuentras en situación laboral?** \*

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

5. **En el caso de que trabajes, ¿cuántas horas a la semana lo haces?**

---

6. **En el caso de que trabajes, ¿tu trabajo está relacionado con los estudios de Pedagogía?**

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No  
 En parte

### Vida académica

Responde las siguientes cuestiones en referencia a tu vida académica de Pedagogía.

**7. Me siento cansada/o: \****Maqueu només un oval.*

- En ningún momento del día
- Cuando me levanto por la mañana para ir a la universidad o para realizar tareas que tengan que ver con ésta
- A medida que transcurre el día
- Todo el día

**8. Me siento motivada/o estudiando Pedagogía (disfruto con el saber y tengo compromiso académico). \****Maqueu només un oval.*

- |      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |       |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Nada | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mucho |

**9. Mi nota media de Pedagogía hasta el momento oscila entre: \****Maqueu només un oval.*

- 0 y 4,9 (Suspenso)
- 5 y 6,9 (Aprobado)
- 7 y 8,9 (Notable)
- 9 y 10 (Excelente/Matricula de Honor)

**10. Considero que mi vida académica es exitosa, respecto a: \****Marqueu només un oval per fila.*

	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
La perseverancia y el progreso continuo a lo largo de los años de estudios de Pedagogía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las destrezas y estrategias de aprendizaje y estudio utilizadas a lo largo de los años de estudio de Pedagogía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Estrés laboral**

Esta sección únicamente la tenéis que responder los estudiantes trabajadores.

**Aspectos de la personalidad**

A continuación, encontrarás una serie de enunciados acerca de cómo consideras tu personalidad. Debes responder a cada una de las frases expresando el grado de acuerdo o desacuerdo según tu percepción.

**11. Me considero una persona:***Marqueu només un oval per fila.*

	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Perfeccionista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autónoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nerviosa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Extrovertida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rígida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con buena capacidad intelectual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con buena capacidad física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con buenos hábitos de salud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con aspiraciones como: alcanzar un determinado estatus y/o tener cargos superiores en el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con altas expectativas en la vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Demandas de trabajo**

A continuación, encontrarás una serie de enunciados acerca de tu puesto de trabajo. Debes responder a cada una de las frases expresando el grado de acuerdo o desacuerdo según tu percepción.

**12. En mi puesto de trabajo considero que:***Marqueu només un oval per fila.*

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Tengo sobrecarga o infracarga de trabajo (demasiado o muy poco)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo más capacidad y habilidades de las que pongo en práctica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hay ambigüedad o conflictos en el trabajo sobre mi rol/cargo/tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo buena relación con mis compañeras/os y superiores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento insegura/o de cara al futuro con este trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me tienen en cuenta en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los superiores me supervisan estrictamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo sobrecarga de responsabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hay cambios constantes en la organización	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Combinación del trabajo y el estudio**

A continuación, encontrarás una serie de enunciados acerca del hecho de combinar el trabajo y el estudio. Debes responder a cada una de las frases expresando el grado de acuerdo o desacuerdo



según tu percepción.

**13. Debido a trabajar y estudiar:**

*Marqueu només un oval per fila.*

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Dispongo de tiempo libre para realizar tareas de la universidad y/o dedicar tiempo a mis hobbies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha disminuido mi motivación por los estudios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo fatiga o nerviosismo en ciertos momentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabajo para poder costearme los estudios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**14. Considero que tengo facilidades para combinar el trabajo y estudio, gracias a:**

*Marqueu només un oval per fila.*

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
La Universidad de Barcelona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Síntomas del estrés laboral

A continuación, encontrarás una serie de enunciados acerca de cómo te afecta personalmente tu puesto de trabajo. Debes responder a cada una de las frases expresando el grado de acuerdo o desacuerdo según tu percepción.

**15. En consecuencia a mi puesto de trabajo:***Marqueu només un oval per fila.*

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Tengo dificultades para concentrarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo dificultades para aprender cosas nuevas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo dificultades para recordar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo dificultades para tomar decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo alteraciones en mi bienestar como: baja autoestima, baja motivación y/o depresión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo problemas familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me irrito rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me cuesta dormir por la noche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Padezco enfermedades y/o patologías como: taquicardias, aumento de la tensión arterial y/o colesterol, bajo nivel de concentración, mal humor, exceso o falta de apetito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo tabaco, alcohol y/o drogas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### **Anexo 3. Pasos realizados para hacer el análisis de los resultados obtenidos a partir del cuestionario**

A continuación, se encuentran los pasos seguidos para hacer en análisis de los resultados obtenidos a partir del cuestionario realizado por la/os alumna/os de segundo, tercero y cuarto curso de Pedagogía de la Universidad de Barcelona.

#### **Anexo 3.1. Proceso de recodificación de las variables**

A continuación, se encuentra el proceso de recodificación de variables que se ha llevado a cabo en dicha investigación, para una mejor interpretación de los gráficos:

- Variable original: en el caso de que trabajes, ¿cuántas horas a la semana lo haces?  
Variable recodificada: horas laborales. Variable agrupada en franjas horarias: no trabaja, trabaja entre 2 y 19 horas, trabaja entre 20 y 34 horas, trabaja a tiempo completo (incluye de 35 a 40 horas).

Justificación: agrupar las horas laborales para un análisis más fácil y entendible.

- Variable original: edad.

Variable recodificada: edad. Variable agrupada en franjas de edades: de 19 a 21 años, de 22 a 23 años, de 24 a 49 años.

Justificación: agrupación de las edades que permite realizar un análisis sencillo, entendible y proporcionado. La agrupación asegura la distribución, por cantidad, proporcionada de personas encuestadas en cada franja.

- Variable original: me siento cansada/o.

Variable recodificada: cansancio. Agrupación de las respuestas en dos clasificaciones que indican tener estrés o no: sí (incluye la respuesta cuando me levanto por la mañana para ir a la universidad o para realizar tareas que tengan que ver con esta y todo el día) y no (incluye la respuesta en ningún momento del día y a medida que transcurre el día).

Justificación: agrupar las respuestas en función de si son indicadoras de estrés o no.

- Variable original: me siento motivada/o estudiando Pedagogía (disfruto con el saber y tengo compromiso académico).

Variable recodificada: motivación. Agrupación de las respuestas en sí (incluye las respuestas de bastante y mucho) y no (incluye las respuestas de nada y un poco).

Justificación: agrupar las respuestas en función de si son indicadoras de estrés o no.

- Variable original: me considero una persona. Ítems a responder: perfeccionista; poco autónoma/dependiente; nerviosa; introvertida; rígida; con poca capacidad intelectual; con poca capacidad física; con malos hábitos de salud; con aspiraciones como: alcanzar un determinado estatus y/o tener cargos superiores en el trabajo y con altas expectativas.

Variable recodificada: nivel estresor personalidad. Agrupación de la totalidad de las respuestas, por puntos, y clasificación de la pregunta genérica en tres niveles: bajo, medio y alto.

Justificación: el fin es establecer en qué nivel o medida afecta el estresor de tipo personalidad al estrés laboral.

- Variable original: en mi puesto de trabajo considero que. Ítems a responder: tengo sobrecarga o infracarga de trabajo; tengo más capacidad y habilidades de las que pongo en práctica; hay ambigüedad o conflictos sobre mi rol/cargo; tengo una mala relación con mis compañeros/as o superiores; me siento insegura/o de cara al futuro con este trabajo; no me tienen en cuenta en la toma de decisiones; los superiores me supervisan estrictamente; no tengo la formación necesaria para realizar algunas tareas; tengo sobrecarga de responsabilidad y hay muchos cambios en la organización

Variable recodificada: agrupación de la totalidad de las respuestas, por puntos, y clasificación de la pregunta genérica en tres niveles: bajo, medio y alto.

Justificación: el fin es establecer en qué nivel o medida afecta el estresor de tipo demandas de trabajo al estrés laboral.

- Variable original: debido a trabajar y estudiar. Ítems a responder: dispongo de poco tiempo libre para mis hobbies y realizar tareas de la universidad; si no trabajara no podría estudiar; me produce fatiga, nerviosismo, en ciertos momentos y disminuye mi motivación por los estudios.

Variable recodificada: agrupación de la totalidad de las respuestas, por puntos, y clasificación de la pregunta genérica en tres niveles: bajo, medio y alto.

Justificación: el fin es establecer en qué nivel o medida afecta el estresor de tipo combinación de estudio y trabajo.

- Variable original: en consecuencia a mi puesto de trabajo. Ítems a responder: tengo dificultades para concentrarme; tengo dificultades para aprender cosas nuevas; tengo dificultades para recordar; tengo dificultades para tomar decisiones; tengo alteraciones en mi bienestar como: baja autoestima, baja motivación y/o depresión;

tengo problemas familiares; me irrito rápidamente; me cuesta dormir por la noche; padezco enfermedades y/o patologías como: taquicardias, aumento de la tensión arterial y/o colesterol, bajo nivel de concentración, mal humor, exceso o falta de apetito y consumo tabaco, alcohol y/o drogas.

Variable recodificada: agrupación de la totalidad de las respuestas, por puntos, y clasificación de la pregunta genérica en tres niveles: bajo, medio y alto.

Justificación: el fin es establecer el grado de estrés laboral globalmente.

### **Anexo 3.2. Proceso de determinación del grado de estrés laboral de las preguntas 11, 12, 13, 14 y 15**

A continuación, se encuentra el proceso realizado de cómo se ha determinado el grado de estrés en cada una de las preguntas.

#### **Preguntas 11 (estresor personalidad), 12 (estresor demandas de trabajo) y 15 (síntomas del estrés laboral):**

- Se ha calculado el nivel de estrés mínimo y máximo que un estudiante puede tener: entre 10 y 40 puntos.
- Se ha determinado los niveles de estrés: bajo (10-20), medio (21-30) y alto (31-40)
- Suma de la puntuación de todas las variables con Excel. La puntuación varía según si la variable es positiva para que haya estrés (nada=4, un poco=3, bastante=2 o mucho=1) o negativa (nada=1, un poco=2, bastante=3 y mucho=4).
- Se ha creado una nueva variable a partir de las preguntas 11, 12 y 15 según el grado de estrés que ha salido en la puntuación total: bajo (1), medio (2) y alto (3).

#### **Preguntas 13 y 14 (combinación del trabajo y el estudio):**

- Se ha calculado el nivel de estrés mínimo y máximo que un estudiante puede tener: entre 6 y 24 puntos.
- Se ha determinado los niveles de estrés: bajo bajo (6-11), medio (12-17) y alto (18-24).
- Suma de la puntuación de todas las variables con excel. La puntuación varía según si la variable es positiva para que haya estrés (nada=4, un poco=3, bastante=2 o mucho=1) o negativa (nada=1, un poco=2, bastante=3 y mucho=4).
- Se ha creado una nueva variable a partir de las preguntas 13 y 14 según el grado de estrés que ha salido en la puntuación total: bajo (1), medio (2) y alto (3).

### **Anexo 3.3. Elaboración con el SPSS de gráficos de tablas cruzadas de la Parte 3 del cuestionario, el estrés laboral, concretamente en las preguntas 11, 12, 13, 14 y 15**

En las preguntas 11, 12, 13 y 14, con el SPSS he creado gráficos de tablas cruzadas de dos tipos:

1. Gráficos con los niveles de estrés de los estresores de personalidad, demandas de trabajo y combinación del trabajo y el estudio, cruzando otras variables de información general (género, edad, curso, situación laboral, etc.), para ver en qué nivel afectan los estresores a cada variable de información general.

2. Gráficos de tablas cruzadas de cada variable (subpregunta) de las preguntas 11, 12, 13 y 14 con la variable de género, para poder ver cuáles de las variables se veían más afectadas de cada pregunta.

En la pregunta 15, de igual modo con el SPSS, he elaborado gráficos de tablas cruzadas, pero esta vez de cuatro tipos:

1. Gráficos con los niveles de estrés (síntomas) con otras variables de información general (género, edad, curso, horas laborales y relación trabajo y estudio), para ver en qué nivel afectan los síntomas del estrés a cada variable de información general.

2. Gráficos con los niveles de estrés (síntomas) con cada una de las preguntas y subpreguntas de la parte de vida académica, para cómo afecta el nivel de estrés a cada una de las variables de la vida académica.

3. Gráficos con los niveles de estrés juntamente con los niveles de estrés de los estresores, para ver qué estresores afectan más al nivel de estrés por síntomas.

4. Gráficos las variables (subpreguntas) de la pregunta 15 juntamente con la variable de género, para ver qué variables se ven más afectadas en referencia a los síntomas del estrés laboral.

## Anexo 4. Gráficos de tablas cruzadas realizados SPSS: la vida académica

### Anexo 4.1. Gráfico de la situación laboral y el cansancio\_R

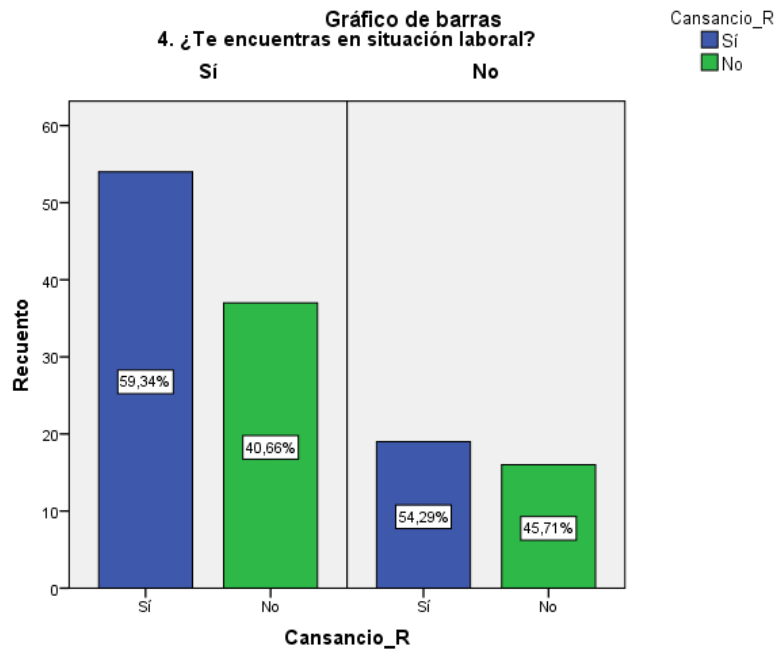


Figura 6. Situación laboral y Cansancio\_R. Fuente: elaboración propia.

### Anexo 4.2. Gráfico de Edad\_R y motivación\_R

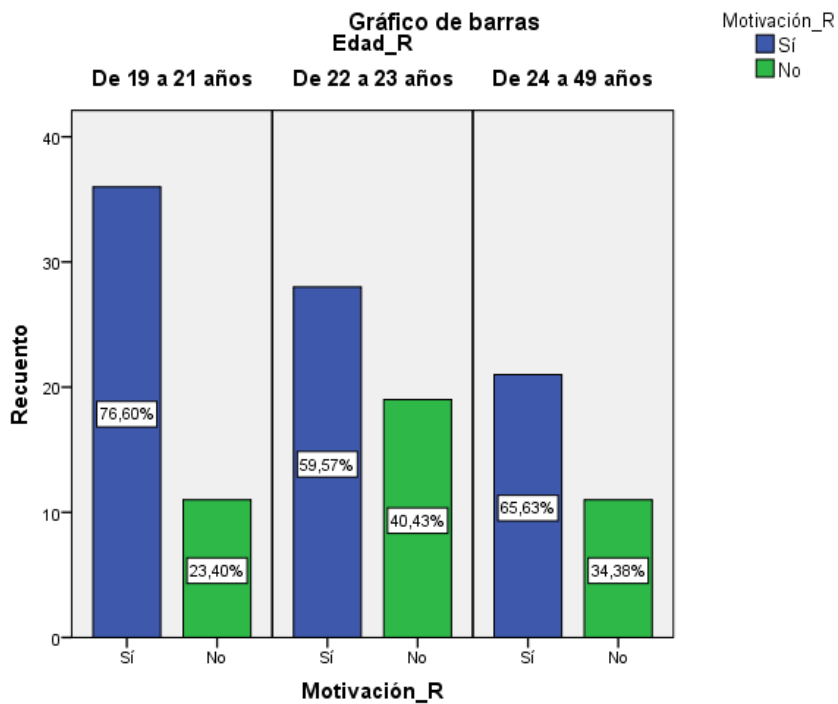


Figura 7. Edad\_R y motivación\_R. Fuente: elaboración propia.



Anexo 4.3. Gráfico de Curso de Pedagogía y motivación\_R

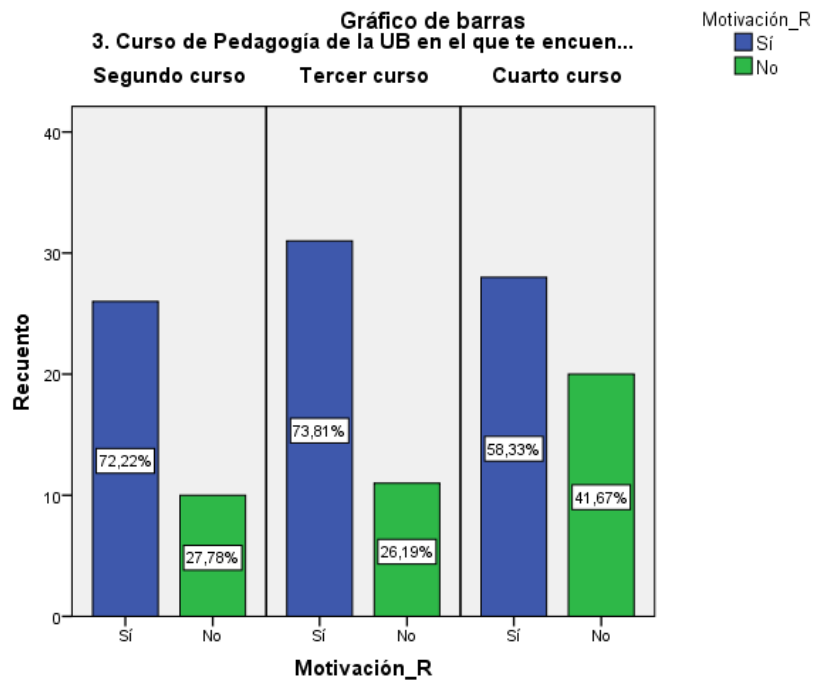


Figura 8. Curso de Pedagogía y motivación\_R. Fuente: elaboración propia.

Anexo 4.4. Tabla de la situación laboral y nota media de Pedagogía

Tabla 4. Situación laboral y nota media de Pedagogía

4. ¿Te encuentras en situación laboral?\*9. Mi nota media de Pedagogía hasta el momento oscila entre: tabulación cruzada

			9. Mi nota media de Pedagogía hasta el momento oscila entre:				Total
			0 y 4,9 (Suspenso)	5 y 6,9 (Aprobado)	7 y 8,9 (Notable)	9 y 10 (Excelente/Matricula de Honor)	
4. ¿Te encuentras en situación laboral?	Sí	Recuento	0	17	72	2	91
		% dentro de 4. ¿Te encuentras en situación laboral?	0,0%	18,7%	79,1%	2,2%	100,0%
		% dentro de 9. Mi nota media de Pedagogía hasta el momento oscila entre:	0,0%	85,0%	70,6%	66,7%	72,2%
		% del total	0,0%	13,5%	57,1%	1,6%	72,2%
	No	Recuento	1	3	30	1	35
		% dentro de 4. ¿Te encuentras en situación laboral?	2,9%	8,6%	85,7%	2,9%	100,0%
		% dentro de 9. Mi nota media de Pedagogía hasta el momento oscila entre:	100,0%	15,0%	29,4%	33,3%	27,8%
		% del total	0,8%	2,4%	23,8%	0,8%	27,8%
Total		Recuento	1	20	102	3	126
		% dentro de 4. ¿Te encuentras en situación laboral?	0,8%	15,9%	81,0%	2,4%	100,0%
		% dentro de 9. Mi nota media de Pedagogía hasta el momento oscila entre:	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	0,8%	15,9%	81,0%	2,4%	100,0%

Fuente: elaboración propia.

## Anexo 5. Gráficos de tablas cruzadas realizados SPSS: el estrés laboral, estresores

### Anexo 5.1. Gráfico del Nivel estresor de personalidad y curso de Pedagogía

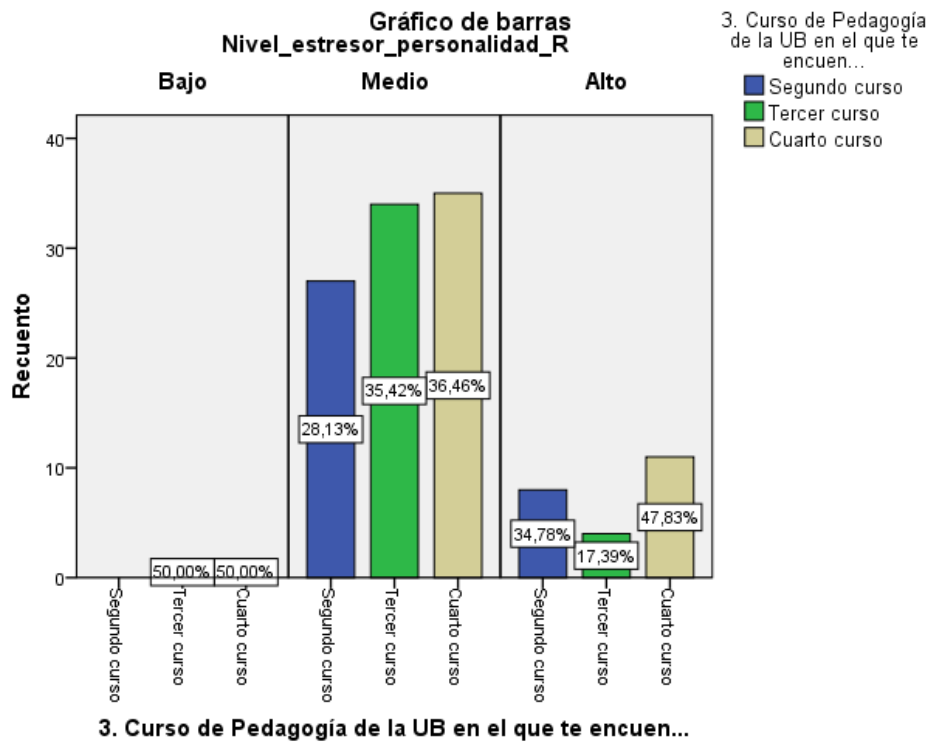


Figura 9. Nivel estresor de personalidad y curso de Pedagogía. Fuente: elaboración propia.

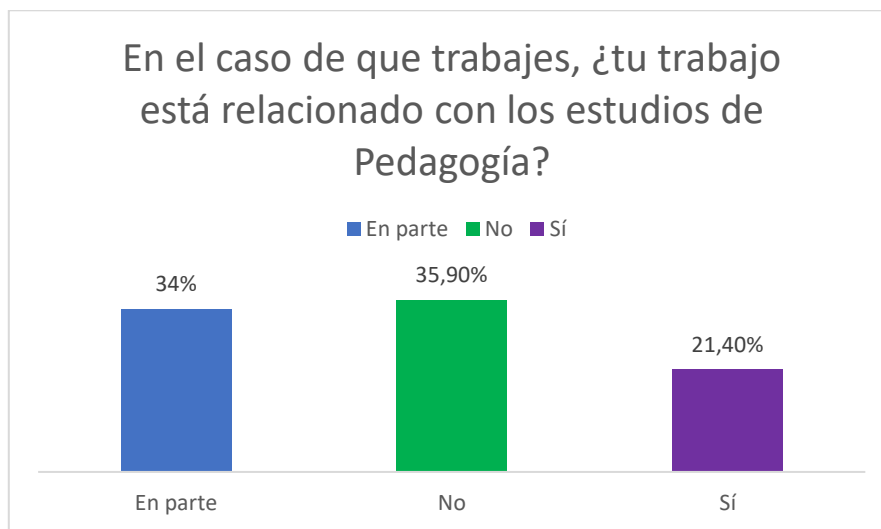
Anexo 5.2. Tabla sobre Perfeccionismo y género

Tabla 5. Perfeccionismo y género

		1. Género:			Total
		Mujer	Hombre	Otros	
11. Me considero una persona: [Perfeccionista]	Recuento	3	1	1	5
	% dentro de 11. Me considero una persona: [Perfeccionista]	60,0%	20,0%	20,0%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	2,7%	8,3%	50,0%	4,0%
	% del total	2,4%	0,8%	0,8%	4,0%
Nada	Recuento	3	1	0	4
	% dentro de 11. Me considero una persona: [Perfeccionista]	75,0%	25,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	2,7%	8,3%	0,0%	3,2%
	% del total	2,4%	0,8%	0,0%	3,2%
Un poco	Recuento	29	6	0	35
	% dentro de 11. Me considero una persona: [Perfeccionista]	82,9%	17,1%	0,0%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	25,9%	50,0%	0,0%	27,8%
	% del total	23,0%	4,8%	0,0%	27,8%
Bastante	Recuento	57	4	0	61
	% dentro de 11. Me considero una persona: [Perfeccionista]	93,4%	6,6%	0,0%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	50,9%	33,3%	0,0%	48,4%
	% del total	45,2%	3,2%	0,0%	48,4%
Mucho	Recuento	20	0	1	21
	% dentro de 11. Me considero una persona: [Perfeccionista]	95,2%	0,0%	4,8%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	17,9%	0,0%	50,0%	16,7%
	% del total	15,9%	0,0%	0,8%	16,7%
Total	Recuento	112	12	2	126
	% dentro de 11. Me considero una persona: [Perfeccionista]	88,9%	9,5%	1,6%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	88,9%	9,5%	1,6%	100,0%

Fuente: elaboración propia.

Anexo 5.3. Nivel estresor de demandas de trabajo y relación del trabajo con los estudios



*Figura 10. Nivel estresor de demandas de trabajo y relación del trabajo con los estudios. Fuente: elaboración propia.*

Anexo 5.4. Tabla de Formación necesaria en el puesto de trabajo para realizar las tareas y género

Tabla 6. Formación necesaria en el puesto de trabajo para realizar las tareas y género

12. En mi puesto de trabajo considero que: [Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas]\*1. Género: tabulación cruzada

		1. Género:			Total
		Mujer	Hombre	Otros	
12. En mi puesto de trabajo considero que: [Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas]	Recuento	21	1	1	23
	% dentro de 12. En mi puesto de trabajo considero que: [Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas]	91,3%	4,3%	4,3%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	18,8%	8,3%	50,0%	18,3%
	% del total	16,7%	0,8%	0,8%	18,3%
Totalmente de acuerdo	Recuento	8	0	0	8
	% dentro de 12. En mi puesto de trabajo considero que: [Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas]	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	7,1%	0,0%	0,0%	6,3%
	% del total	6,3%	0,0%	0,0%	6,3%
De acuerdo	Recuento	14	1	1	16
	% dentro de 12. En mi puesto de trabajo considero que: [Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas]	87,5%	6,3%	6,3%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	12,5%	8,3%	50,0%	12,7%
	% del total	11,1%	0,8%	0,8%	12,7%
En desacuerdo	Recuento	37	6	0	43
	% dentro de 12. En mi puesto de trabajo considero que: [Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas]	86,0%	14,0%	0,0%	100,0%

	% dentro de 1. Género:	33,0%	50,0%	0,0%	34,1%
	% del total	29,4%	4,8%	0,0%	34,1%
Totalmente en desacuerdo	Recuento	32	4	0	36
	% dentro de 12. En mi puesto de trabajo considero que: [Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas]	88,9%	11,1%	0,0%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	28,6%	33,3%	0,0%	28,6%
	% del total	25,4%	3,2%	0,0%	28,6%
Total	Recuento	112	12	2	126
	% dentro de 12. En mi puesto de trabajo considero que: [Tengo la formación necesaria para realizar mis tareas]	88,9%	9,5%	1,6%	100,0%
	% dentro de 1. Género:	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	88,9%	9,5%	1,6%	100,0%

*Fuente: elaboración propia.*

Anexo 5.5. Nivel estresor de combinación del trabajo y el estudio y edad\_R

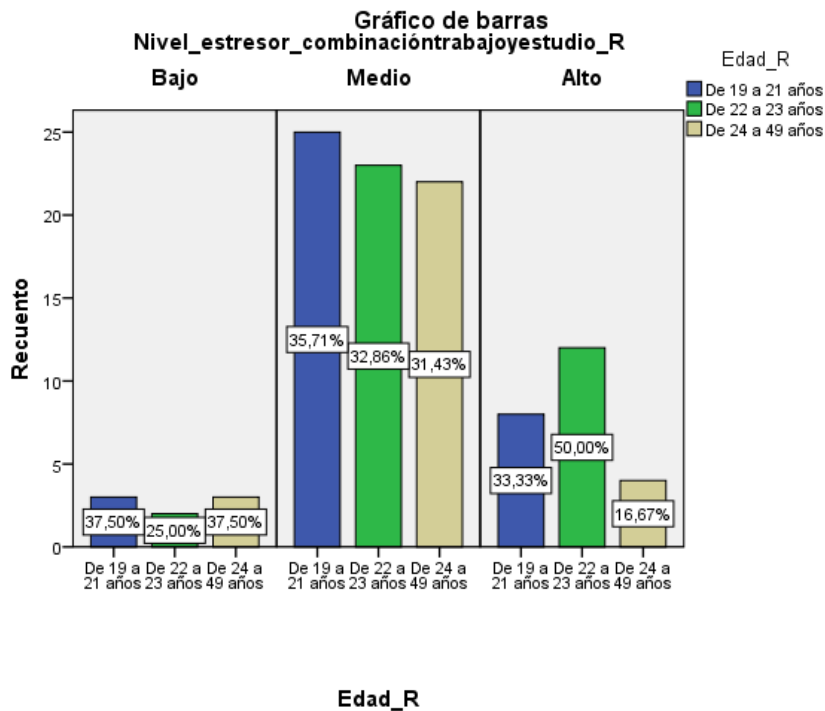


Figura 11. Nivel estresor de combinación del trabajo y el estudio y edad\_R. Fuente: elaboración propia.

Anexo 5.6. Nivel estresor de combinación del trabajo y el estudio y Horas laborales\_R

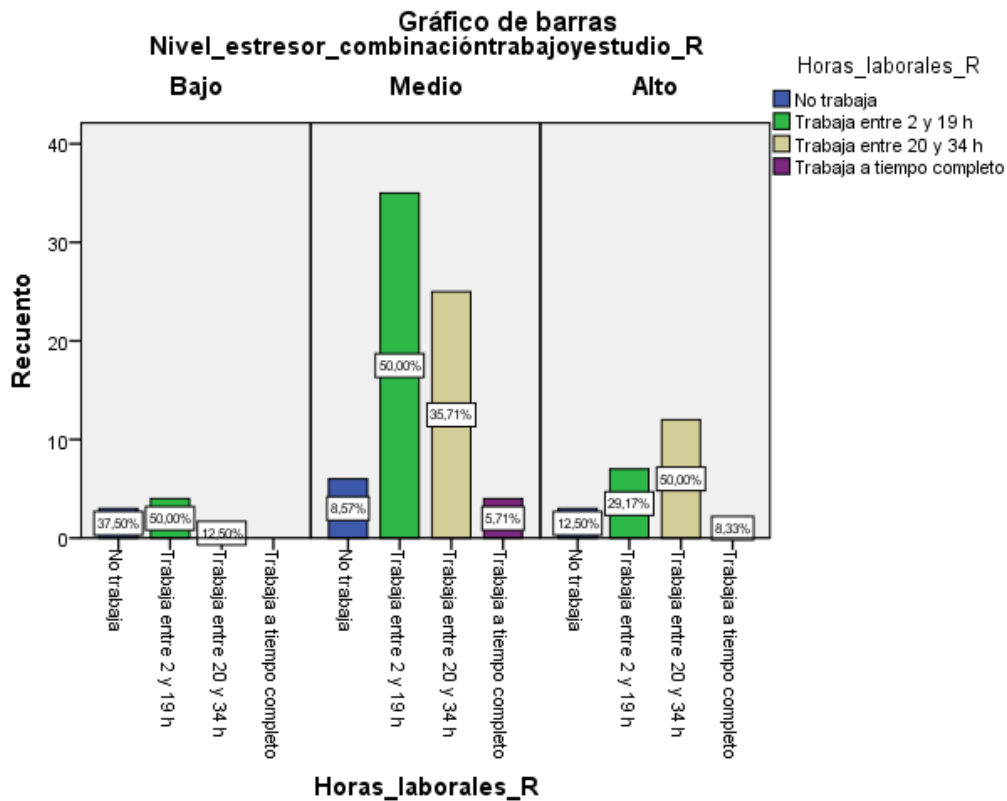


Figura 12. Nivel estresor de combinación del trabajo y el estudio y Horas laborales\_R. Fuente: elaboración propia.



## Anexo 6. Gráficos de tablas cruzadas realizados SPSS: el estrés laboral, síntomas del estrés laboral

### Anexo 6.1. Nivel de estrés laboral y curso académico

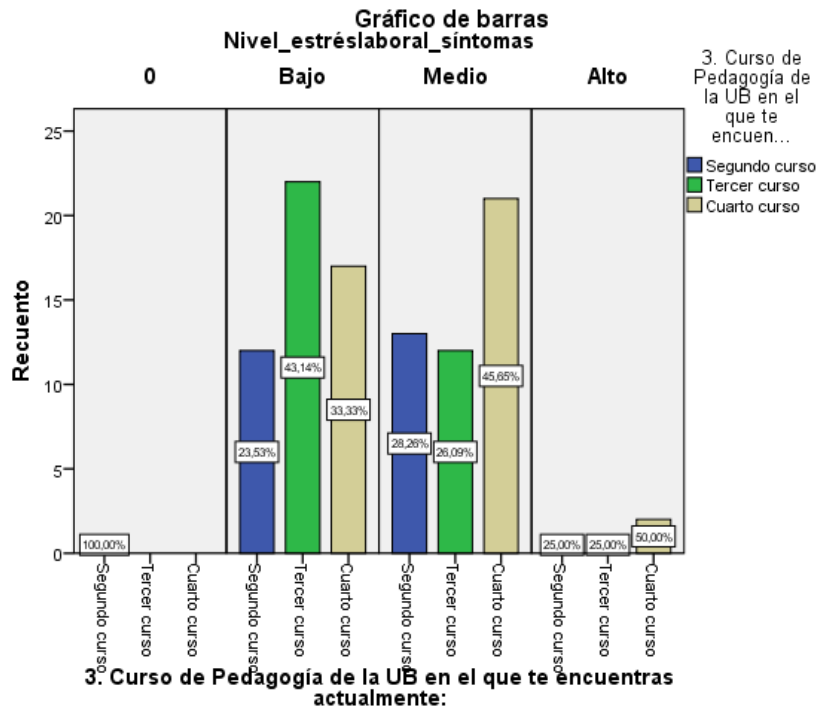


Figura 13. Nivel de estrés laboral y curso académico. Fuente: elaboración propia.

### Anexo 6.2. Gráfico nivel de estrés laboral (síntomas) y nivel estresor personalidad

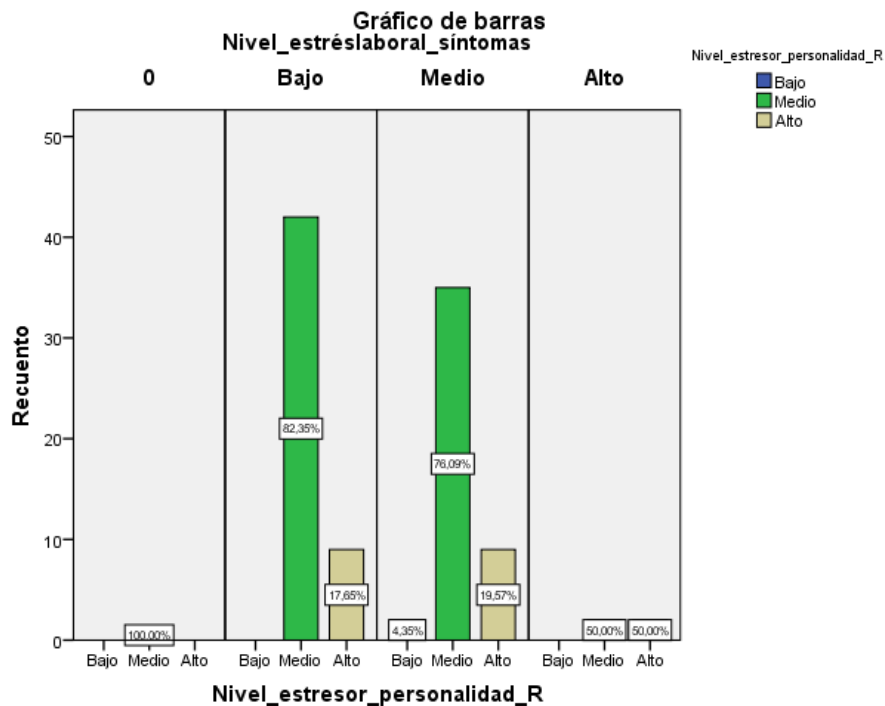


Figura 14. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor personalidad. Fuente: elaboración propia.

Anexo 6.3. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor demandas de trabajo

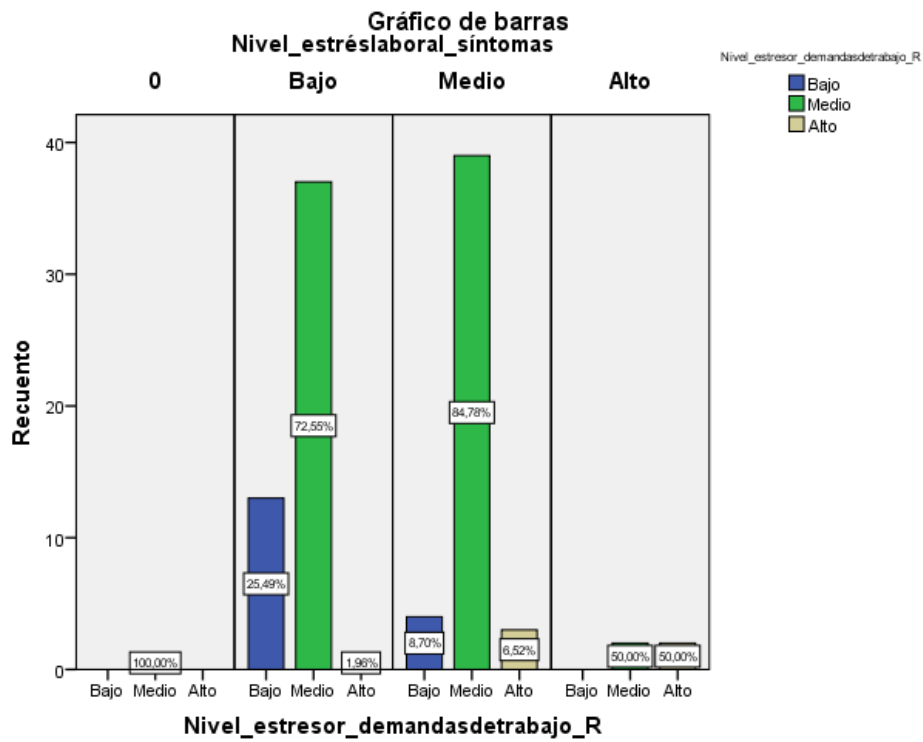


Figura 15. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor demandas de trabajo.

Fuente: elaboración propia.

Anexo 6.4. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor combinación del trabajo y el estudio

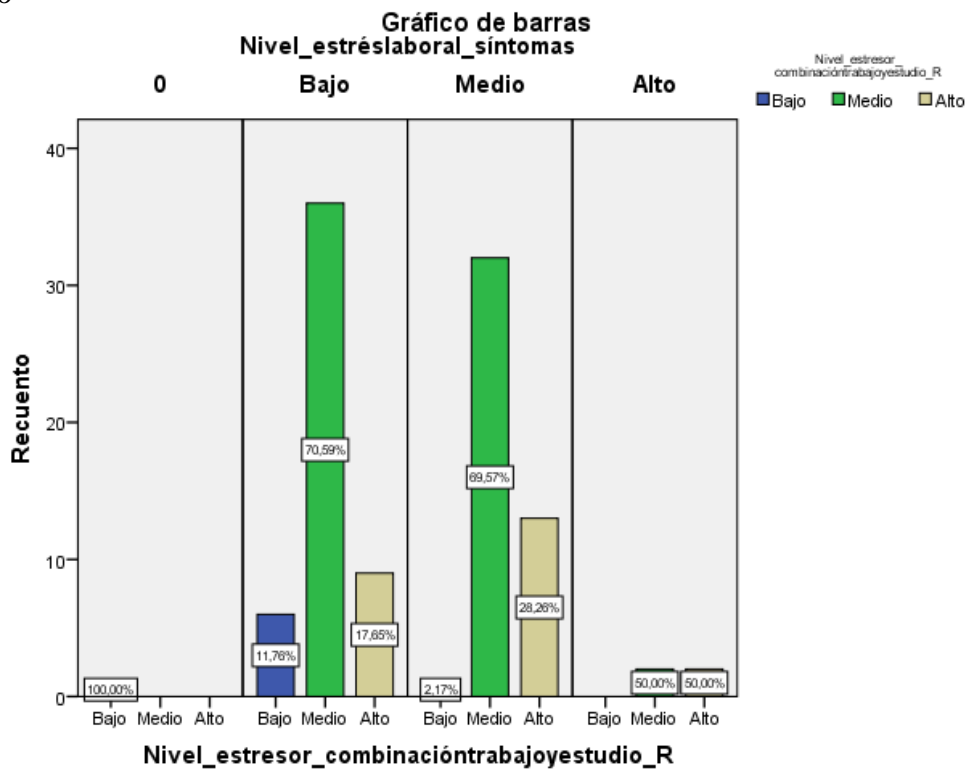


Figura 16. Gráfico nivel de estrés laboral y nivel estresor combinación del trabajo y el estudio. Fuente: elaboración propia.