



ORIGINAL

# Efectos diferenciales de la atención y la claridad emocional sobre la percepción de estresores académicos y las respuestas de estrés de estudiantes de fisioterapia



R.G. Cabanach<sup>a,\*</sup>, A. Souto-Gestal<sup>b</sup>, L. González Doniz<sup>b</sup> y S. Souto Camba<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Grupo de investigación en Intervención Psicosocial y Rehabilitación Funcional, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Red Salud, Bienestar físico y psicológico, Universidad de A Coruña, A Coruña, España

<sup>b</sup> Grupo de investigación en Intervención Psicosocial y Rehabilitación Funcional, Departamento de Fisioterapia, Red Salud, Bienestar físico y psicológico, Universidad de A Coruña, A Coruña, España

Recibido el 19 de agosto de 2015; aceptado el 10 de noviembre de 2015

Disponible en Internet el 24 de marzo de 2016

## PALABRAS CLAVE

Estrés fisiológico;  
Inteligencia emocional;  
Fisioterapia;  
Atención

## Resumen

**Objetivo:** Analizar los efectos diferenciales de los niveles de atención y claridad emocional sobre la percepción de estresores académicos y las respuestas de estrés de estudiantes de fisioterapia.

**Material y método:** Se evaluaron los niveles de atención y claridad emocional con la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional y la percepción de estresores académicos y respuestas de estrés con el Cuestionario de Estrés Académico de 500 estudiantes de fisioterapia de diferentes universidades españolas. Los estudiantes fueron clasificados en función de su grado de atención y claridad emocional (alto, medio y bajo), y se compararon la percepción de estresores y respuestas de estrés mediante un análisis de la varianza.

**Resultados:** Los estudiantes con elevada claridad emocional valoran el entorno académico como menos amenazante y muestran menores respuestas psicofisiológicas de estrés en comparación con los estudiantes con niveles medios o bajos de claridad emocional. Por el contrario, los estudiantes con baja atención emocional únicamente valoran como más estresantes aquellas situaciones relacionadas con las creencias sobre el rendimiento y sobre el valor de los contenidos, en comparación con los estudiantes con alta atención emocional.

**Conclusiones:** Mientras la claridad emocional presenta una función moderadora sobre la valoración del entorno académico en términos de amenaza y sobre los efectos físicos y psicológicos del estrés, el papel de la atención emocional resulta menos relevante y únicamente se relaciona con la percepción de estresores vinculados a las creencias del estudiante.

© 2016 Publicado por Elsevier España, S.L.U. en nombre de Asociación Española de Fisioterapeutas.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [rgc@udc.es](mailto:rgc@udc.es) (R.G. Cabanach).

**KEYWORDS**

Physiological stress;  
Emotional  
intelligence;  
Physical therapy  
specialty;  
Attention

## Differential effects of attention and emotional clarity on the perception of academic stressors and stress responses of physiotherapy students

**Abstract**

*Objective:* To analyze the differential effects of levels of emotional attention and emotional clarity on the perception of academic stressors and stress responses of physiotherapy students.

*Material and method:* Levels of emotional attention and emotional clarity were measured with Difficulties in Emotional Regulation Scale, and perception of academic stressors and stress responses were evaluated with Academic Stress Questionnaire in 500 physiotherapy students from different Spanish universities. Students were classified according to their degree of emotional attention and emotional clarity in high, medium and low, and the perception of stressors and stress responses were compared through analysis of variance.

*Results:* Students with high emotional clarity assess the academic environment as less threatening and show lower psychophysiological stress responses in comparison to students with medium or low levels of emotional clarity. Conversely, students with low emotional attention only assess more stressful situations related to beliefs about the performance and the value of content than students with high emotional attention.

*Conclusions:* While emotional clarity has a moderating role on the valuation of the academic environment as threatening and on the physical and psychological effects of stress, the role of emotional attention is less relevant and only relates with the perception of stressors linked to the beliefs of the student.

© 2016 Published by Elsevier España, S.L.U. on behalf of Asociación Española de Fisioterapeutas.

## Introducción

El estrés parece afectar a un porcentaje significativo de estudiantes universitarios, como consecuencia de diversas razones: sobrecarga en sus tareas, problemas en la gestión del tiempo, elevados niveles de ansiedad cuando han de intervenir en clase, la realización de exámenes, etc. En concreto, existen evidencias que muestran que los estudiantes de titulaciones sanitarias presentan con frecuencia altos niveles de estrés en comparación con otras titulaciones<sup>1</sup>.

En la investigación del estrés entre estudiantes universitarios, la mayoría de los trabajos hasta la fecha se han centrado en identificar un conjunto de estímulos o condiciones potencialmente estresantes y a asociarlos a una serie de resultados de estrés<sup>2</sup>. En los últimos años han surgido nuevas líneas que tratan de analizar el papel que desempeñan diferentes características psicológicas o recursos intrapsíquicos como moderadores del estrés en estudiantes<sup>3-5</sup>.

Entre los diferentes recursos intrapsíquicos considerados, el análisis de las competencias relacionadas con el manejo y regulación de las emociones como importante factor protector del estrés en estudiantes sanitarios ha sido objeto de un incipiente interés<sup>6-8</sup>. Se podrían sintetizar los resultados de estos trabajos afirmando que la regulación emocional constituye un factor relevante en la prevención del estrés y la promoción del ajuste y el bienestar académico de los estudiantes de estas titulaciones.

Dentro de la regulación emocional, Gratz y Roemer<sup>9</sup> diferencian varias dimensiones: la atención y conciencia de las emociones, la claridad o comprensión de las emociones, la aceptación de las emociones, la capacidad para controlar las conductas impulsivas y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones

negativas, y la capacidad para utilizar estrategias de regulación emocional contextualmente apropiadas que permitan modular las respuestas emocionales con el objetivo de satisfacer los objetivos individuales y las demandas situacionales.

Las 2 primeras dimensiones se incluirían dentro del componente experiencial de las emociones, que posibilitarían el procesamiento básico de la información emocional. Un uso eficaz de esta información emocional incidiría positivamente en su uso estratégico y, en consecuencia, en el manejo y gestión de las emociones.

La primera de ellas, la atención emocional, posibilita el conocimiento y la conciencia de las propias emociones, lo que representa el primer paso para su posterior comprensión, control y regulación. Stratton et al.<sup>10</sup> encuentran una correlación positiva entre atención a las emociones informada por estudiantes de medicina y sus habilidades de comunicación y exploración física de pacientes. Posteriormente, en un estudio longitudinal<sup>11</sup> comprobaron que, tras 2 años de formación clínica, los estudiantes de medicina mostraron una reducción significativa en las puntuaciones de atención a las emociones, así como niveles superiores de estrés percibido. Sin embargo, otros trabajos con estudiantes universitarios, como el de Extremera et al.<sup>12</sup>, informan que mayores niveles de atención emocional se relacionan con mayores niveles de estrés percibido. Ello podría explicarse por las dificultades que muestran los individuos que se caracterizan por supervisar en todo momento la evolución de su estado de ánimo y realizan un enorme esfuerzo por tratar de comprenderlo. Este proceso resulta especialmente desadaptativo cuando este alto nivel de atención no va acompañado de la discriminación de las causas, razones y consecuencias (esto es, de claridad emocional). Una alta

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5563817>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5563817>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)