

## Percepción de estrés en personal universitario\*

### Perceived stress in university administration and service staff

Angelines Díaz-Corchuelo\*\*

Eulogio Cordón-Pozo

Ramona Rubio-Herrera

Universidad de Granada, España

Recibido: 17 de octubre de 2014

Revisado: 3 de noviembre de 2014

Aceptado: 22 de enero de 2015

#### Resumen

El objetivo del estudio es analizar el nivel de estrés percibido por el personal de administración y servicios (pas) de un campus científico-técnico de la Universidad de Granada. Se obtuvo una muestra de 194 mujeres y 156 hombres (80% del total). Los niveles de percepción de estrés en los sujetos que participaron en el estudio fueron evaluados mediante la Escala de Estrés Percibido (pss-14). Se realizaron análisis estadísticos para establecer la relación entre el nivel de estrés percibido y ciertas variables sociodemográficas personales (edad, estado civil, número de hijos, personas dependientes, hábitos saludables o no) y laborales (años en la institución, tipo de contrato o situación laboral, entre otros), teniendo en cuenta en cada caso la perspectiva de género. Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estrés percibido en algunos de los factores analizados.

**Palabras clave:** estrés percibido, análisis factorial, personal de administración y servicios universitarios.

---

\* Artículo de investigación. <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0002.03>

\*\* Correspondencia: Angelines Díaz Corchuelo, Universidad de Granada, España. Correo electrónico: angelinesdiaz@ugr.es

## Abstract

The aim of the study was to analyze the level of stress perceived by the administration and service staff (pas) of the University of Granada (ugr) in a scientific and technical campus. We obtained a sample of 194 women and 156 men. The perceived stress levels in subjects who participated in the study were evaluated by Perceived Stress Scale (pss). Statistical analyzes compared the level of perceived stress with different sociodemographic factors such as age, marital status, number of children, time worked at the university, type of contract, dependents persons performing physical activity or consumption of any kind of toxic substances, such as alcohol or snuff. Each of these factors was analyzed taking into account the gender perspective. The results show statistically significant differences in the level of perceived stress in some of the factors that we have analyzed.

**Keywords:** Perceived stress, factor analysis, university administration and services

## Introducción

En la última década se han producido cambios importantes en el sector universitario español, que se han traducido en fuente de malestar laboral y psicológico para el personal. La adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior ha planteado numerosos problemas de organización y gestión para las universidades (nuevos planes de estudio, aparición de nuevas titulaciones, incorporación de las tic, entre otros), los cuales han significado cambios importantes en la manera de realizar algunas de sus funciones, y han obligado a planificar una formación específica de su personal. Esta adaptación, en un periodo de tiempo corto, ha venido acompañada de recortes en los presupuestos, que han supuesto un fuerte descenso de personal, lo que ha generado a su vez una sobrecarga de trabajo, tanto para el personal docente e investigador (pdi), como para el personal de administración y servicio (pas). A todo lo anterior, hemos de sumarle la situación de inestabilidad laboral, que los sujetos perciben como una posibilidad real de perder el empleo.

La situación que viven las universidades españolas en la actualidad, en la que se producen cambios frecuentes, supone para su personal un mayor número de obligaciones, un aumento de las demandas del trabajo, así como la pérdida de control por no disponer de los recursos necesarios para

hacer frente a esas demandas o por tener que enfrentarse a situaciones novedosas; todo ello está generando un malestar psicológico y físico en los sujetos, lo cual ha dado lugar a la aparición de estrés (Más-Torelló, 2011).

El estrés se ha definido de diversas maneras: como respuesta a eventos desafiantes, como un evento que impone exigencias en el individuo, como una característica ambiental que plantea una amenaza, y como algo por realizar por el individuo que es incapaz de hacer adecuadamente frente a las demandas puestas sobre él o ella. Todos estos enfoques pueden resumirse en la siguiente definición: “una respuesta adaptiva física y psicológica ante las demandas y las situaciones amenazantes del entorno. Esa respuesta está relacionada con aspectos individuales, sociales y culturales que dan un aspecto particular a la experiencia percibida de cada persona” (Campo-Arias, Bustos-Leiton y Romero-Chaparro, 2009). El estrés supone un problema para los individuos que puede tener un efecto dominó, de manera que se convierte en un factor determinante de su calidad de vida en general, incluyendo la vida familiar.

Las investigaciones realizadas en España sobre estrés en el ámbito educativo se han centrado particularmente en educación primaria y secundaria, y muy poco en la universidad (Mairal, 2010). Tradicionalmente, el ámbito universitario, debido a

sus condiciones laborales (alta estabilidad y baja carga de trabajo), se ha considerado un entorno poco estresante, razón por la cual los estudios al respecto son relativamente escasos. Los que existen se han centrado particularmente en analizar el estrés en el profesorado (Guerrero, 2003; Avargues y Borda, 2010), aunque los resultados han demostrado que es un problema bastante frecuente en todo el personal universitario, y más en la situación de cambio a la que está sometida la universidad actualmente. Como señalan Avargues y Borda (2010), el estudio del estrés en el ámbito universitario quedaría incompleto si no se incluye la actividad laboral del PAS.

Nuestro estudio está centrado en el Personal de Administración y Servicios de la universidad, y nos hemos planteado dos objetivos:

1. Analizar el nivel de estrés del PAS universitario, la existencia o no de diferencias de género en los niveles de estrés percibido y la relación entre el nivel de estrés y variables socio-demográficas personales (edad, estado civil, número de hijos, personas dependientes, hábitos saludables o no) y laborales (años en la institución, tipo de contrato o situación laboral, entre otros).
2. Detectar aquellas situaciones que generan niveles altos de estrés en el PAS universitario.

Los resultados obtenidos serán un aporte valioso para desarrollar programas de intervención encaminados a potenciar aquellos factores que actúan como moderadores del estrés en el pas universitario, con miras a mejorar su salud mental y física.

## Método

### Participantes

Tras diseñar y seleccionar los cuestionarios utilizados, se solicitó al PAS del campus su participación voluntaria, y se le informó del uso exclusivo de los datos para efectos de la investigación. La muestra utilizada está integrada por 352 sujetos (55,4% de mujeres y 44,6% de hombres), que representa el 84% del PAS del campus y el 20% del PAS de la universidad. El PAS desarrolla funciones en

las siguientes áreas: Conserjería, Administración de los centros y departamentos, Mantenimiento, instalaciones deportivas y laboratorios. La edad promedio de la muestra estudiada fue de 47,2 años (DT = 9,3). En cuanto al tiempo que lleva trabajando el personal encuestado, la prueba Chi cuadrado mostró que no existe relación entre la antigüedad de los encuestados y su género ( $\chi^2_{4\text{ g.l.}} = 3,379$ ;  $p = 0,497$ ). Los empleados a tiempo completo suponen un 79,3% ( $n = 279$ ) de la población.

### Instrumento

Para este estudio se utilizó la Escala de Estrés Percibido (EEP, por sus siglas en español o Perceived Stress Scale —PSS—) (Cohen, Kamarch y Mermelstein, 1983; Remor y Carrobles, 2001), la cual mide el grado en que los sucesos de la vida son valorados por los sujetos como estresantes, y proporciona información general del estado de estrés percibido en el último mes. La EEP-14 presenta una estructura de dos factores. El primer factor agrupa los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14, que se consideran negativos, y representan la percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias. El segundo factor agrupa los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, que se consideran positivos, y representan la autoeficacia o control de las situaciones estresantes o amenazantes. Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo y 4 = muy a menudo). La escala total puntúa de 0 a 56, teniendo en cuenta que deben invertirse las puntuaciones de los ítems positivos, siendo las puntuaciones más elevadas indicadoras de un mayor nivel de estrés percibido.

### Procedimiento

Los cuestionarios se distribuyeron a lo largo de octubre y noviembre de 2014. Su entrega fue de manera individual, con una breve explicación del objetivo de la investigación que se estaba desarrollando, y la garantía del anonimato y la confidencialidad de las respuestas. Se destacó su accesibilidad exclusiva para los miembros del equipo, para fines de investigación, y que la pu-

blicación de cualquier dato siempre sería de forma agregada. La devolución de los cuestionarios cumplimentados se llevó a cabo a través de dos vías alternativas: 1) recogida centralizada en Conserjería y en Secretaría de cada centro o servicio, para asegurar la total confidencialidad, o 2) envío personal a través del correo interno de la universidad.

### **Análisis estadístico**

El tratamiento de datos se llevó a cabo con el paquete estadístico IBM SPSS (versión 22.0). La consistencia interna de las escalas completas y de las subescalas se examinó mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, así como la consistencia, si el ítem se omitiera. La consistencia interna de los ítems se considera satisfactoria si el valor del alfa de Cronbach es superior a 0,70 y no sobrepasa 0,90, ya que un valor más elevado puede reflejar duplicaciones innecesarias de contenidos en los ítems (Streiner, 2003). El análisis de diferencias en los niveles de estrés percibido, según diversos factores, se llevó a cabo mediante la prueba T-Student.

### **Estructura factorial de la escala de medida del estrés percibido**

La estructura factorial de la escala eep-14 se estableció mediante un análisis factorial exploratorio (afe), a través del método de extracción de componentes principales y el método de rotación promax. El cálculo del estadístico de Kaiser-Meyer-Olkin y la prueba de Barlett ( $kmo = 0,877$ ;  $\chi^2 = 2,172.7$  con 91 gl y  $p = 0,000$ ) indicaron que los datos eran adecuados para utilizar el afe.

Puesto que la eep-14 incorpora ítems en dos sentidos, se ha estimado una solución factorial de dos factores, aunque, de manera general, se recomienda utilizar la escala como unidimensional, al considerar que lo que mide es simplemente estrés (Campo-Arias et al., 2009; Pedrero Pérez y Olivar Arroyo, 2010). Se consideró un valor mínimo de 0,30 para que una carga factorial fuera considerada significativa, y la interpretación de las dimen-

siones se basó en aquellas variables con cargas factoriales de  $\pm 0,50$  o más, por tener significación práctica, tal como recomiendan algunos autores (Hair, Black, Babin y Anderson, 2014). La solución factorial explicó en su conjunto un 53,0% de la varianza (34,1% el factor 1, y 18,8% el factor 2). El factor 1 agrupa los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14, que sugieren no control del estrés, con pesos factoriales entre 0,390 y 0,80; el factor 2 carga principalmente los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, relacionados con el control del estrés, con pesos factoriales entre 0,554 y 0,801.

La escala global y las subescalas, derivadas del factor 1 y del factor 2, presentan una consistencia interna elevada (alfa de Cronbach 0,840, 0,821 y 0,814, respectivamente) dentro del intervalo recomendado (Campo-Arias et al., 2009; Streiner, 2003). La correlación de cada uno de los elementos con el total de la escala ha resultado adecuada, y la eliminación de cualquiera de los ítems no mejora de forma significativa el valor del coeficiente alfa de Cronbach.

### **Resultados**

Para evaluar el estrés de la muestra estudiada, hemos distinguido, como indican algunos autores (Parvan, Roshangar, Seyedrasooli, Nikanfar y Sargazi, 2014), tres niveles o situaciones de estrés, según las puntuaciones en esta escala: nivel bajo de percepción: 0-18; nivel medio o moderado de percepción: 19-37; nivel alto: 38-56.

La media de estrés percibido de la muestra estudiada fue de 23,1 (SD = 8,3), rango 46, y la mediana fue de 23. La mayor parte de los sujetos participantes en el estudio (64,3%), muestra un nivel de estrés moderado; solo 18 personas (5%) presentan un nivel alto. Las puntuaciones medias en cada uno de los ítems de la escala se encuentran entre 1,3 y 2,6, es decir, en un intervalo medio (nivel moderado de estrés). La tabla 1 recoge los niveles de estrés percibido en relación con las características sociodemográficas de la muestra.

Estado civil. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que las mujeres casadas puntúan significativamente más alto que los hombres casados

Tabla 1.

*Estrés percibido en función de variables sociodemográficas*

Variable Media	Hombres			Mujeres			Tests	
	SD	N	Media	SD	N			
Estado civil	Casada(o)	21,2	7,3	91	24,1	8,5	111	t = - 2,521 p = 0,012
	Soltera(o)	27,7	8,5	28	24,2	8,7	39	t = - 1,146 p = 0,256
	Otros	23,5	7,8	27	21,6	9,9	32	t = 0,816 p = 0,418
Tiempo puesto trabajo	< 1 año	25,2	9,2	9	22,4	9,5	10	t = 0,658 p = 0,519
	1-5 años	19,4	6,9	25	22,2	8,6	22	t = - 1,215 p = 0,231
	6-10 años	19,2	7,1	25	24,0	10,4	44	t = - 2,070 p = 0,042
	11-15 años	24,0	6,6	25	26,6	8,7	46	t = - 1,239 p = 0,188
	> 15 años	22,8	7,5	89	23,5	8,6	105	t = - 0,660 p = 0,510
Número de hijos	Sin hijos	22,8	8,6	44	22,7	8,2	45	t = - 0,660 p = 0,510
	Un hijo	20,9	7,1	21	21,3	8,2	31	t = - 0,660 p = 0,510
	Dos hijos	21,9	7,4	63	25,6	8,1	79	t = - 0,660 p = 0,510
	Tres o más hijos	20,2	7,0	20	21,8	11,3	28	t = - 0,660 p = 0,510
Personas dependientes a su cargo	Sí	22,1	6,7	62	24,1	8,4	80	t = - 1,680 p = 0,086
	No	22,0	8,1	88	23,3	9,1	106	t = - 1,034 p = 0,303
Hábitos (beber, fumar)	Sí	21,7	7,3	109	23,5	9,1	140	t = - 1,654 p = 0,090
	No	22,7	7,8	44	24,9	8,1	43	t = - 1,292 p = 0,200
Actividad física	Sí	22,3	9,4	23	25,7	8,4	55	t = - 1,588 p = 0,116
	No	21,8	7,2	132	23,2	8,9	137	t = - 1,380 p = 0,169

Nota: La columna correspondiente a Tests refleja los resultados obtenidos tras aplicar el test estadístico. P= probabilidad significación; t= valor de la t student calculada.

(23,5 vs. 21,6; t = -2,521; p = 0,012). En las demás situaciones, las diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Tiempo de antigüedad en el puesto de trabajo. Las diferencias en el nivel de estrés percibido entre mujeres y hombres resultan estadísticamente

significativas solo cuando llevan trabajando en la universidad entre 6 y 10 años (24,0 vs. 19,2;  $t = 2,070$ ;  $p = 0,042$ ).

Número de hijos. Las mujeres puntúan significativamente más alto que los hombres (25,6 vs. 21,9;  $t = -2,719$ ;  $p = 0,007$ ), solo cuando ambos grupos tienen dos hijos.

Cuidado de personas dependientes. Las mujeres puntúan significativamente más alto que los hombres (24,1 vs. 22,1;  $t = -1,681$ ;  $p = 0,086$ ) cuando tienen a su cargo personas dependientes.

Hábitos (como beber o fumar). Las diferencias que encontramos entre las puntuaciones medias de mujeres y hombres (23,5 vs. 21,7) son estadísticamente relativas ( $t = -1,654$ ;  $p = 0,090$ ).

Realización de actividad física. No se observan diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estrés entre hombres y mujeres, tanto si practican o no algún tipo de actividad física.

## Discusión

En la presente investigación nos habíamos planteado dos objetivos. En relación con el primer objetivo, se han detectado diferencias de género en cuanto al estrés percibido, ya que las mujeres alcanzan puntuaciones significativamente más elevadas que los hombres. El 95% de la muestra estudiada (54,5% mujeres, 45,5% hombres) percibe una situación de estrés moderado-bajo, siendo siempre superior la puntuación de las mujeres. Sin embargo, la diferencia es más acusada entre los sujetos que presentan un nivel de estrés alto, ya que el 78% (14 de 18) son mujeres.

En relación con el estado civil, las mujeres casadas alcanzan puntuaciones significativamente más altas en cuanto al nivel de estrés percibido que los hombres. La mujer observa que el matrimonio tiene un mayor 'beneficio' para el hombre (puntuaciones menores de estrés percibido). Mientras que para los hombres estar casado puede suponer un factor protector de estrés, para las mujeres, estar casada se asocia a un mayor nivel de estrés percibido. Algunas investigaciones señalan que las

mujeres casadas pueden experimentar una receptividad especial al estrés (mayores niveles), debido a diferentes factores como la responsabilidad familiar o a la extensa jornada laboral dentro y fuera de la casa (Ramírez, 2001).

España aún conserva características culturales que hacen recaer en las mujeres el peso del cuidado de la familia, y aunque han ido ganando espacio social, siguen existiendo desigualdades. Las mujeres que se incorporan al mercado laboral realizan una jornada doble, ya que continúan asumiendo la mayor parte del trabajo del hogar. Aunque los hombres dediquen más tiempo al trabajo remunerado, el tiempo de trabajo total de las mujeres es mayor, y aumenta de manera lineal en función del aumento de la familia (Artazcoz, Benach, Borrell y Cortés, 2004), lo que acaba afectando negativamente su salud, en comparación con el hombre (Flaquer, 2000; Cohen, Janicki-Deverts y Miller, 2007).

Otros estudios, sin embargo, destacan que la mujer, por el hecho de desempeñar diferentes roles (conyugal, maternal, ama de casa, empleada, etc.), no tiene que padecer necesariamente mayores niveles de estrés. Los efectos, positivos o negativos, de combinar diferentes roles dependen más del contexto en el que estos se desempeñan (condiciones laborales, edad de los hijos, apoyo de la pareja, etc.) que de su cantidad. Igualmente, el exceso de demandas por atender y la falta de recursos disponibles podrían explicar el aumento de los niveles de estrés en ciertos casos (Gómez, 2004).

Las diferencias significativas que hemos encontrado en aquellos sujetos que llevan trabajando en la universidad entre seis y diez años pueden deberse a que ese periodo laboral corresponde al de mayor esfuerzo intelectual, como consecuencia de las promociones, ascensos, etc. Además, en estos primeros años de su trayectoria laboral las mujeres se enfrentan a factores psicosociales diferentes que los hombres, como aquellos derivados de eventos vitales e impactantes sobre su salud, como el embarazo (y con ello el parto, la lactancia, etc.). Por tal razón, parecen experimentar, bajo la influencia de diferentes mecanis-

mos, un mayor grado de estrés psicológico, debido a una mayor vulnerabilidad a sus efectos, independientemente de la exposición a una cantidad mayor de estresores laborales que los hombres (Vázquez, 2013).

El número de hijos es un factor que da lugar a diferencias significativas. Cuando lo sujetos tienen dos hijos, las mujeres puntúan más alto en estrés, en comparación con los hombres. Este resultado concuerda con estudios que concluyen que el rol maternal es un factor de gran peso en la percepción del nivel de estrés de las mujeres. El percibir que es una buena madre juega un papel fundamental en la valoración que estas hacen de sí mismas, y, por lo tanto, un factor generador de estrés (Gómez, 2004). No se observan diferencias estadísticamente significativas en los demás factores relacionados con el número de hijos (no tener hijos, tener un solo hijo, tener tres o más hijos).

El factor cuidado de personas dependientes influye en la percepción del nivel de estrés de manera significativamente diferente en función del sexo (más alto en las mujeres que en los hombres). El cuidado y el trabajo son a menudo necesidades que entran en conflicto para los cuidadores informales (Jenson y Jacobzone, 2000), y son percibidos como un factor de sobrecarga (García-Calvente, Mateo-Rodríguez y Maroto-Navarro, 2004). Tener que cuidar a una persona supone cambios (reducción del horario de trabajo, petición de permisos, reorganización del horario, etc.) que pueden generar estrés (Morris, 2002). Todo ello puede suponer pérdidas económicas, generadas por el abandono del mercado laboral, de la reducción de horas en el trabajo, por el absentismo laboral o por la jubilación anticipada (Family Carer Alliance, 2003).

En lo que respecta al factor hábitos (como beber o fumar), hemos encontrado que las mujeres que tienen estos hábitos puntúan ligeramente superior en estrés percibido, en comparación con las puntuaciones de los hombres. Es difícil sacar conclusiones en este aspecto, ya que se sabe que el estrés induce al consumo de sustancias; sin embargo, la relación no es unidireccional. Es decir, los individuos pueden usar sustancias en un inten-

to de automedicarse por su tensión, o el estrés puede resultar del uso de sustancias.

La práctica de ejercicio físico, asociada al bienestar psicológico (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008), no parece un factor relevante para la percepción de estrés en nuestra investigación. No hemos apreciado diferencias significativas en el nivel de estrés entre las personas que realizan actividad física y las que no; tampoco diferencias de género en las situaciones planteadas.

El segundo objetivo que nos planteamos en nuestra investigación fue la detección de personas con un alto nivel de estrés y el análisis de las situaciones que lo generaban. Hemos localizado 18 sujetos de nuestra población (14 mujeres y 4 hombres) con puntuaciones altas en estrés percibido. Se ha encontrado una relación positiva entre el nivel de estrés (aumento) y la edad, el estar casada o casado y tener dos hijos. Por su parte, la inestabilidad laboral no parece tener una repercusión negativa, ya que el 78% de la muestra tiene un trabajo fijo, y el 75% lleva más de cinco años en el mismo puesto de trabajo. Quizá, lejos de la situación de incertidumbre laboral que vive el país, nuestra población, al encontrarse la gran mayoría en un puesto de trabajo fijo, valora más otros aspectos del trabajo, como el sentirse motivado con sus funciones, el salario, u ocupar un puesto de trabajo en consonancia con su formación.

## Conclusión

El personal que ha participado en este estudio presenta un nivel de estrés moderado, similar al de otras investigaciones. En general, el PAS destaca en sus comentarios un moderado nivel de satisfacción en el trabajo, y una insatisfacción como consecuencia de los recortes salariales, debido a la situación de crisis económica actual. Sin embargo, la inestabilidad laboral no parece ser un factor de estrés destacado. En todos los factores estudiados, hemos encontrado diferencias significativas de género, siendo las mujeres las que presentan mayores niveles de estrés, quizá, como ya hemos apuntado, por su doble jornada laboral, por las condiciones en las que desempeñan sus distintos

roles (trabajadora contratada, ama de casa, etc.), por el mayor número de eventos vitales y de mayor impacto que experimentan (embarazo, parto, lactancia, etc.), por la vulnerabilidad a los efectos del estrés (aunque, *a priori* no parece que existan diferencias en el grado de exposición) o por estar expuestas a una mayor cantidad de estresores laborales que los hombres. Aunque no se conozca de forma precisa la causa del por qué las mujeres puntúan más alto en estrés que los hombres, sí conocemos las variables que nos pueden indicar que ciertos roles o estados (estar casada, llevar trabajando en la universidad entre seis y diez años, tener dos hijos, tener personas dependientes a su cargo, tener ciertos hábitos como beber o fumar) son factores que influyen en el aumento del nivel de estrés percibido.

## Referencias

- Artazcoz, L., Benach J., Borrell, C., & Cortés I. (2004). Unemployment and mental health. Understanding the interaction between gender, family roles, and social class. *American Journal of Public Health*, 94, 82-8. doi: 10.2105/AJPH.94.1.82
- Avargues, M. L. & Borda, M. (2010). Estrés laboral y síndrome de burnout en la universidad. Análisis descriptivo de la situación actual y revisión de las principales líneas de investigación. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 6, 73-78.
- Campo-Arias, A., Bustos-Leiton, G. J. & Romero-Chaparro, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (eep-10 y eep-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan*, 9(3), 271-280.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Family Caregiver Alliance (2003). Fact Sheet. Women and caregiving. Facts and figures. San Francisco, CA: Family Caregiver Alliance.
- Flaquer, L. (2000). Les polítiques familiars en una perspectiva comparada. Barcelona: Fundació la Caixa.
- García-Calvente, M., Mateo-Rodríguez, I. & Maroto-Navarro, G. (2004). El impacto de cuidar en la salud y la calidad de vida de las mujeres. *Gaceta Sanitaria*, 18, 83-92.
- Gómez, V. (2004). Estrés y salud en mujeres que desempeñan múltiples roles. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22, 117-128.
- Guerrero, Barona, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, 19(1), 145-158.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariable data analysis*. Britain: Pearson Education Limited.
- Jenson, J. & Jacobzone, S. (2000). Care allowances for the frail elderly and their impact women care-givers. *OECD Labour Market and Social Policy Occasional (Paper No. 41)*. Paris: OECD.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables. ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Mairal, J. B. (2010). Emociones negativas en el profesorado universitario. Burnout, estrés laboral y mobbing. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 9(1), 85-100.
- Más-Torelló, O. (2011). El profesor universitario. Sus competencias y formación. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 15(3).
- Morris, M. (2002). Gender-sensitive home and community care and caregiving research: A

synthesis paper. Ottawa: National Coordinating Group of Health Care Reform and Women, Health Canada.

Parvan, K., Roshangar, F., Seyedrasooli, A., Nikanfar, A., & Sargazi, V. (2014). Relationship between perceived stress and quality of life among cancer patients referring to the educational. Therapeutic centers in Zahedan city. *Science Road Journal*, 02(02), 124-132.

Pedrero Pérez, E. J., & Olivar Arroyo, Á. (2010). Estrés percibido en adictos a sustancias en tratamiento mediante la escala de Cohen. Propiedades psicométricas y resultados de su aplicación. *Anales de psicología*, 26(2), 302-309.

Ramírez Velázquez, J. (2001). Mujer, trabajo y estrés. *Revista Latinoamericana de Salud en el Trabajo*, 1,58-74.

Remor, E. & Carrobes, J. A. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14). Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2/3), 195-201.

Streiner, D. L. (2003). Starting at the beginning. An introduction to coefficient alpha and internal consistency. *Journal of Personality Assessment*, 80(1), 99-103.

Vázquez Machado, A. (2013, julio-septiembre). Depresión. Diferencias de género. *Multimed*, 17(3).