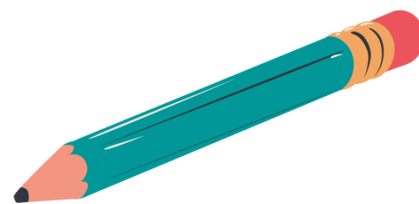


EL ESTRÉS ESTUDIANTIL:



Colegio Joyfe

XIV Certamen Incubadora de Sondeos y Experimentos
3º ESO



HECHO POR:

Inés Pérez Herrera

Paz Béjar Armañanzas

Carmen Tejeda Gimeno

Paula Almansa Lasanta

ABSTRACT

Este trabajo estadístico estudia las posibles causas del estrés, así como otros factores que parecen afectar en el ámbito estudiantil.

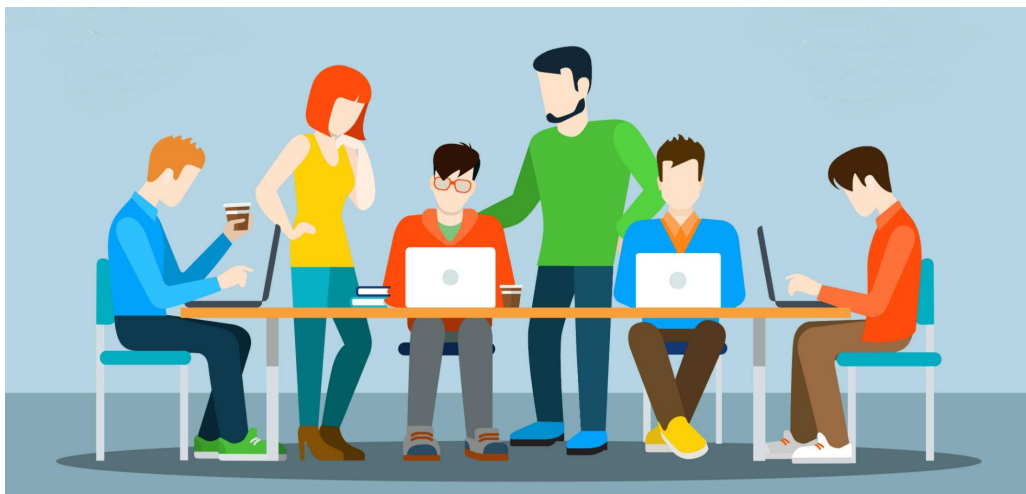
Basándonos en nuestra propia encuesta realizada a más de 600 estudiantes de distintos centros analizamos las correlaciones entre el grado de estrés de los encuestados y el curso, la media académica, el sexo, las horas de sueño, etc.

Al final, este análisis nos ha servido para comprender mejor el día a día estudiantil desde un punto de vista más objetivo.

This statistical work studies the possible causes of stress, as well as other factors which seem to affect the student environment.

Based on our own survey which more than 600 students from different centers answered, we analyzed the correlations between the quantity of stress of the students and their course, academic average, sex, hours that they sleep, etc.

After all, this analysis has helped us to better understand the student's day to day from a more objective point of view.



ÍNDICE

ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	4
MATERIALES	5
PROCESO	5
MUESTRA	5
PUNTO DE PARTIDA	6
REALIZACIÓN DE LA ENCUESTA	8
Resultados de la encuesta resumidos	8
Resultados detallados de la encuesta	11
CONCLUSIONES DEL ESTUDIO	29

INTRODUCCIÓN

El estrés es un estado anímico que engloba una gran cantidad de aspectos aparentemente subjetivos, pero, ¿acaso no se puede estudiar una emoción?

Nos hemos interesado por este tema ya que, a cada curso que pasa, lo notamos más presente en nuestro entorno, sobre todo ahora que se acerca la fecha de escoger optativas y el tipo de formación a la que cada estudiante pretende llegar.

Objetivos

Como principal objetivo trataremos de observar cuáles son los factores que afectan al estrés de los estudiantes desde 3º de Primaria a 2º de Bachillerato.

Las variables escogidas a estudiar en relación con el grado de estrés de cada persona son: sexo, curso, media académica, tendencia a distraerse o posponer tareas, el estado de pandemia, los distintos momentos del curso (tales como días lectivos, épocas de exámenes y días no lectivos), el ámbito familiar, trabajos en equipo, nivel de exigencia bajo el que se trabaja, preocupación por el paso al próximo curso, etc.

Por otro lado, también tratamos de descubrir qué síntomas, causas y métodos para lidiar con el estrés son más comunes. Del mismo modo, estudiamos si factores menos intuitivos y mitos (como morderse las uñas u otros objetos, ser más sensible y empático o hacer deporte) verdaderamente condicionan el grado de estrés que cada estudiante sufre.

En último lugar, pretendemos averiguar cuánto conocimiento hay sobre las enfermedades que puede causar el estrés y hasta qué punto las personas encuestadas piensan que el estrés es necesario o un problema que pueden observar en su entorno.

Hipótesis

El estrés entendido como estado de alarma aparenta ser necesario, pero en altos niveles y en un periodo de tiempo prolongado resulta perjudicial.

Desconocemos a nivel global cómo se vive el estrés en nuestro y otros centros, únicamente hemos podido percibir subjetivamente cómo aumentaba a cada curso que pasa.

Este es el motivo por el que nuestra principal meta es comprobar si el estrés ha ido en aumento; o si, por el contrario, las apariencias engañan y ha disminuido.

MATERIALES

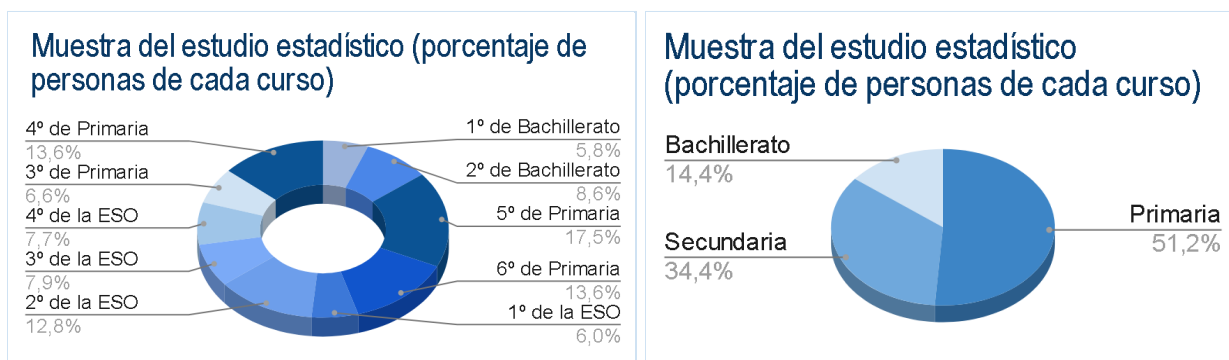
1. Formulario de Google: esta herramienta nos ha permitido realizar una encuesta atractiva, además, hemos utilizado el recurso de la respuesta condicionada, que nos ha permitido adaptar algunas preguntas según respuestas anteriores, mejorando el análisis de algunos datos. También nos ha facilitado el proceso de obtención de respuestas debido a la rápida forma de distribución de la encuesta que ofrece.
2. Hojas de cálculo de Google: a partir de las respuestas del formulario generamos una hoja de cálculo para aprovechar sus tablas dinámicas y múltiples funciones de análisis estadístico.
3. Nubes de tags: tal y como se mostrará más adelante en el apartado de “Punto de partida”, el recurso de las nubes de tags nos permitió representar de forma muy visual todas las definiciones que teníamos de “estrés”, de manera que, las palabras más mencionadas aparecían en mayor tamaño que las menos mencionadas.

PROCESO

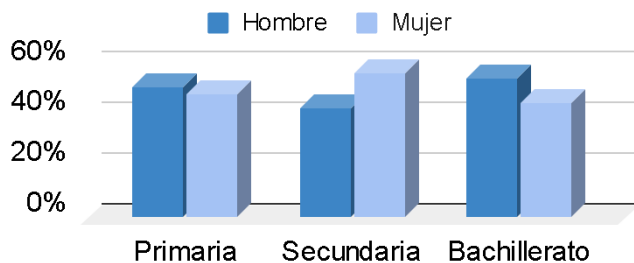
1. Antes de nada, decidimos un tema, definimos nuestros objetivos, cómo distribuir la encuesta y qué planificación íbamos a seguir para trabajar de forma eficiente.
2. Planteamos las preguntas oportunas y diseñamos la encuesta que más tarde distribuimos por nuestro y otros centros.
3. Analizamos los datos que íbamos obteniendo y simultáneamente, trabajamos en los formatos de la presentación, el documento y la hoja de cálculo.
4. Una vez hubimos obtenido una muestra de respuestas considerable, cerramos la encuesta y procedimos a redactar los resultados.

MUESTRA

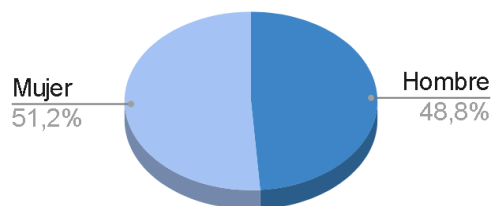
Para el estudio estadístico conseguimos encuestar a un total de 162 adultos (que respondieron a esta encuesta: <https://forms.gle/uu9ihXecDzjN3vRm9>) y a 686 estudiantes de más de 5 centros educativos distintos (que respondieron a esta otra encuesta: <https://forms.gle/cjyeDgT49xhx2J1W8>).



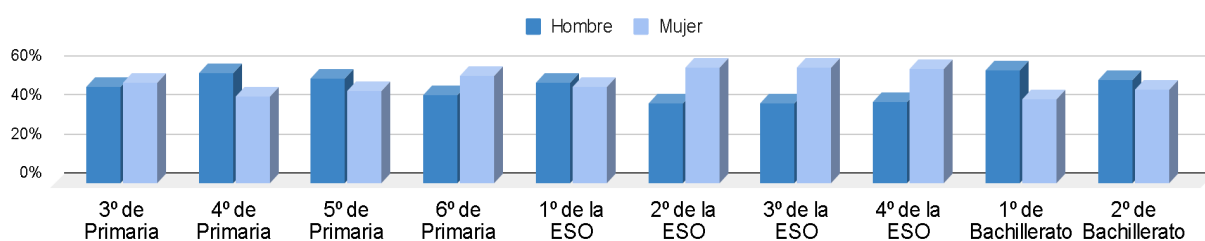
Muestra del estudio estadístico (porcentaje de personas de cada sexo por curso)



Muestra del estudio estadístico (porcentaje de personas por sexo)



Muestra detallada del estudio estadístico (porcentaje de personas de cada sexo según su curso)



PUNTO DE PARTIDA

Antes de comenzar con los análisis, nos planteamos qué es el estrés, cómo lo percibe cada persona y qué referencias podríamos utilizar para cuantificarlo.

Formalmente, el estrés se define como un mecanismo que se manifiesta cuando una o varias situaciones exceden los recursos de una persona (lo que resulta en que aquello que se le demanda acaba superándolo); produciéndose una sobrecarga que puede influir negativamente en el bienestar de la persona.

Sin embargo, sabemos que estamos hablando de un sentimiento que cada persona percibe de distinta manera; es por ello que como comparación, contrastamos las definiciones subjetivas que escribieron adultos y estudiantes.

Tanto adultos como estudiantes lo describen como la sensación de “no llegar a tiempo”, normalmente por una sobresaturación de tareas u objetivos a realizar. Muchos estudiantes además lo han asociado con “no llegar a las metas propuestas” (comparándolo con sacar menos nota de lo que se intenta), sentirse incapaz o insuficiente para lograr algo, vivir en un estado de nervios, etc.

Por otra parte, y para concretar más lo mencionado anteriormente, mediante dos nubes de tags comparamos cómo definiría el estrés en una palabra un adulto y un estudiante de entre 3º de Primaria y 2º de Bachillerato.

[illegible]

Sorprendentemente, el concepto global de lo que significa el estrés es muy similar tanto en adultos como en estudiantes, quienes han calificado esta emoción con palabras como: agobio, nervios, ansiedad, tensión, saturación, angustia, presión...

Por último, nos encontramos con el inconveniente de cuantificar algo tan subjetivo; por lo que definimos como punto de referencia los máximos y mínimos de estrés de cada persona, siendo; por ejemplo, cero un estado de tranquilidad sin estrés, y cinco una percepción de la persona encuestada en la que se considera soportando su máximo de estrés posible. De esta manera, todos los valores intermedios definen el rango de estrés que puede experimentar alguien. Asimismo, tenemos en cuenta que los máximos y mínimos de cada persona son diferentes, pero el sentimiento de estar en un extremo es la misma.

REALIZACIÓN DE LA ENCUESTA

Resultados de la encuesta resumidos

Grado de estrés en los estudiantes

El nivel de estrés aumenta cada año, excepto en sexto de Primaria, donde nos ha llamado la atención hasta qué punto disminuye este valor respecto a otros cursos (es el curso en el que los hombres están más relajados).

La media del nivel de estrés que sienten las mujeres es siempre superior a la de los hombres, salvo en tercero de Primaria.

Características personales del encuestado y su estrés

Analizando a nivel global la sensibilidad y empatía, vemos que ambas influyen directamente en el estrés que se siente (aunque la empatía en menor medida). No obstante, no hemos detectado una relación clara al analizar los datos segmentados.

Además, aquellas personas que están más estresadas sufren de esta emoción durante tiempos bastante prolongados. Asimismo, esta duración es mayor en mujeres que en hombres.

Por último, hemos comprobado si ciertos mitos eran veraces o no. Tanto morderse las uñas como la falta de concentración están profundamente relacionadas con la sensación de estrés; sin embargo, no guarda relación con llevar los deberes y tareas al día.

Factores asociados al estrés

Entre los posibles síntomas que pudieron elegir destacan por lo general el cansancio, la falta de energía, la irritabilidad, la tristeza y otros sentimientos negativos. También nos aportaron en forma de respuesta abierta otros síntomas como el miedo, la ansiedad, problemas respiratorios y sensación de falta de aire, dolor de cabeza, impotencia, sueño...

El método por excelencia para lidiar con el estrés es hablar con alguien de confianza. En Bachillerato y Secundaria también es común dormir, comer y distraerse con los hobbies o redes sociales. Entre las aportaciones en forma de respuesta abierta que ofrecieron las personas encuestadas se ha repetido el desahogarse de distintas maneras o tratar de dejar la mente en blanco para serenarse y poder mirar todo desde un punto de vista más objetivo mientras buscan una solución.

Respecto a la pandemia, los estudiantes que se autoexigen más a sí mismos han visto aumentado un poco su estrés, mientras que los que no se exigen prácticamente nada han disminuido un poco su grado de estrés durante la pandemia.

Grado de estrés en distintas situaciones y trabajos en equipo

En general el nivel de estrés en cualquier situación, ya sean días lectivos, no lectivos o en época de exámenes o globales, aumenta ligeramente con la edad y está causado principalmente por la preocupación por los estudios y por las relaciones de amistad o pareja. Las mujeres están más estresadas que los hombres en todas las situaciones y los cursos, excepto en Bachillerato en días no lectivos. También, el nivel de estrés en época de exámenes prácticamente es el triple que el de los días no lectivos y el de los días lectivos se encuentra en un punto intermedio. Todos los resultados son muy similares en hombres y mujeres, salvo en el caso de exámenes en secundaria donde el nivel de estrés de las mujeres es casi el doble que el de los hombres.

Respecto a los trabajos en equipo hay un mayor porcentaje de hombres a los que les estresa en todas las franjas de edad, salvo en Bachillerato. A pesar de esto, las mujeres puntúan su estrés con mayor intensidad que los hombres. Algunas de las causas de este estrés son la organización de los proyectos, el consumo de mucha parte del tiempo de los encuestados, la interrupción de sus estudios y el hecho de trabajar mejor en individual.

Hábitos y cómo influyen en el grado de estrés

La media de horas de sueño diarias en función del estrés en hombres es similar en todos los cursos y no varía demasiado excepto en el máximo de estrés. Las mujeres no presentan una relación clara entre estas dos variables.

El tiempo que tardan en conciliar el sueño no presenta ninguna relación con el estrés.

Estrés en el ámbito escolar

Al evaluar el nivel de exigencia sobre el que se trabaja (tanto autoimpuesto como por terceros) llegamos a la conclusión de que cuanto más presión se impone uno a sí mismo más estresado se siente. Sin embargo, no parece importar tanto la exigencia del entorno ya que los resultados no son concluyentes.

Respecto al estrés de cada asignatura, vimos que las mujeres se estresan más que los hombres, que el estrés aumenta a cada curso que pasa en la mayoría de las asignaturas y que los estudiantes con peores notas tienden a estresarse más en esas asignaturas.

Por último descubrimos que la preocupación por el paso al próximo curso afecta a 3 de cada 5 personas y que es un factor muy ligado al estrés de los estudiantes.

El estrés en la sociedad actual

Descubrimos que existe la percepción de que los grupos de edad más estresados son los padres y adolescentes (aunque esta respuesta varía según el curso del encuestado).

Por otra parte, el conocimiento sobre las enfermedades que puede causar el estrés aumenta con los años siendo las más conocidas la ansiedad, la depresión, el insomnio y la hipertensión (en ese orden).

Reflexión

Casi la absoluta mayoría cree que el estrés es un problema importante, a esto último se le suma que muchos estudiantes perciben que las personas de su entorno están estresadas. Ambas opiniones, son más comunes en mujeres que en hombres y en los cursos más altos.

Sin embargo, el porcentaje de personas que creen que el estrés entendido como estado de tensión es necesario en su ámbito académico representa una minoría.

Resultados detallados de la encuesta

A continuación se exponen de forma más detallada los resultados del análisis de las preguntas mencionadas anteriormente.

Grado de estrés en los estudiantes

Primeramente, para comprobar cuál es el nivel de estrés de los estudiantes encuestados, les pedimos que cuantificaran con un número del cero al cinco el grado de estrés que sufren en el ámbito escolar (siendo 0 un estado nulo de estrés, y 5 el máximo de estrés posible del encuestado).

Pronto pudimos observar que su media de estrés era aproximadamente de 2,65 sobre 5.

Nivel de estrés

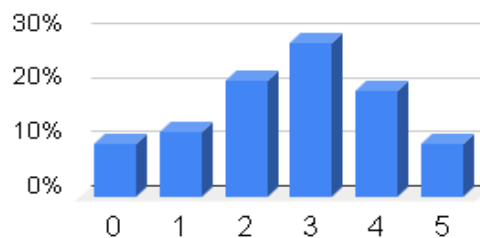


Figura 1 (estrés de la muestra)

Sin embargo, al evaluarlo según sexo y curso encontramos una nueva visión de los resultados:

Figura 2 (estrés según sexo)

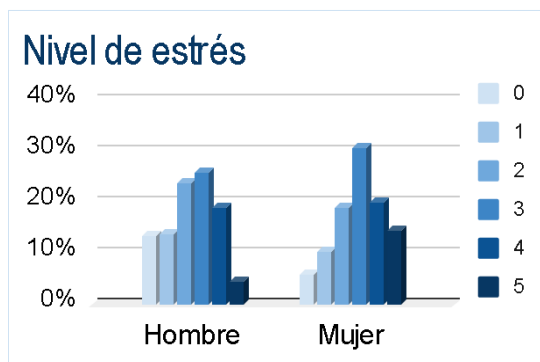
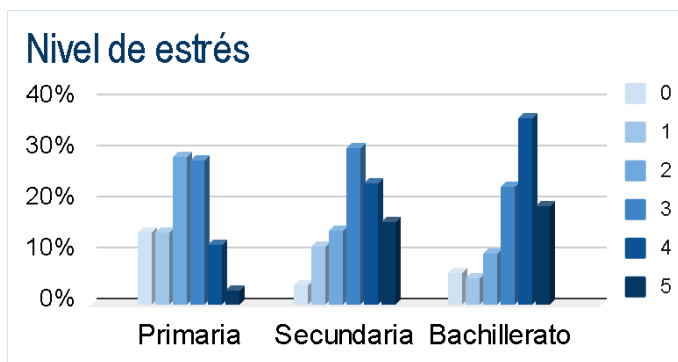


Figura 3 (estrés según ciclo)

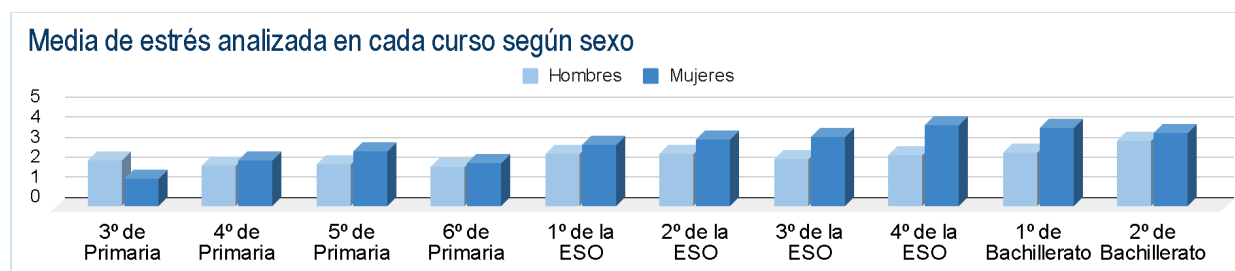


En la figura 2 se observa que las mujeres sufren más estrés que los hombres. Aunque sus medias se diferencian en un 0,56, esta disparidad se manifiesta en que, el porcentaje de mujeres que escogió los valores extremos es considerablemente más alto, habiendo más del triple de mujeres que se perciben en su máximo de estrés respecto a los hombres.

En cambio en la figura 3 se puede observar un gran incremento en el estrés a medida que pasan los años y llevar los estudios al día se vuelve más complicado. Se puede ver este aumento en sus medias de estrés: en Primaria es de un 2,17; en Secundaria un 3,07 y en Bachillerato un 3,36.

Tras analizarlo de forma más precisa en función del sexo y de cada curso obtuvimos los siguientes resultados:

Figura 4 (según curso y sexo)



1. Las mujeres se estresan más que los hombres en todos los cursos excepto en 3º de Primaria, donde los hombres superan a las mujeres en 0,92 puntos. Además, se observa que esta diferencia entre el estrés de hombres y mujeres es considerablemente grande (volviéndose aún más notoria a cada curso), sobre todo en 4º de la ESO y 1º de Bachillerato; no obstante, se atenúa en 2º de Bachillerato.
2. En 6º de Primaria, este grado baja considerablemente, llegando a ser el curso con el nivel de estrés más bajo en hombres (1,95) y casi en mujeres (2,16), solo superado por 3º de Primaria.
3. El año en que los hombres están más estresados es 2º de Bachillerato (3,26) y el de las mujeres es 4º de la ESO (4,03), ya que su nivel de estrés vuelve a disminuir ligeramente en Bachillerato.

Características personales del encuestado y su estrés

Aparte de los motivos, causas, síntomas y datos más objetivos, nos planteamos si podrían influir la percepción emocional y otros aspectos relacionados con cómo vive el estrés el encuestado.

Grado de sensibilidad y empatía

Los gráficos que se muestran a continuación plasman la sensibilidad y empatía de la muestra según su grado de estrés, y parametrizan tanto la sensibilidad como la empatía sobre 10 (siendo 0, nada empático/sensible, y 10 muy empático/sensible).

Figura 5 (empatía según estrés)

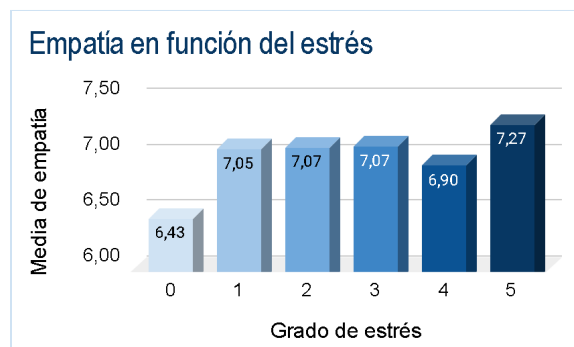
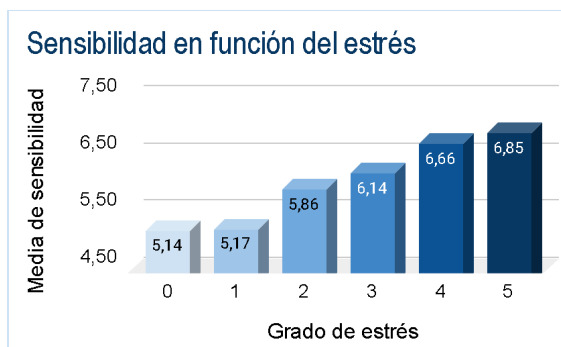


Figura 6 (sensibilidad según estrés)



A nivel general la empatía parece influir en los extremos; sin embargo, en valores intermedios apenas hay correlación.

Por otra parte, la sensibilidad tiene una relación mucho más clara con el estrés: las personas más sensibles están más estresadas (tal como se muestra en la figura 6).

Duración del estado de estrés

Al preguntar sobre la duración del estrés de cada persona encuestada cuando se agobia, les dimos a escoger entre 4 opciones que expresan distintos intervalos de tiempo (“Bastante, aún cuando lo que me estresaba se soluciona, sigo pensando en ello”, “Algo, me cuesta un poco, pero soy capaz de dejar de estar estresado en un rato”, “En cuanto pasa el motivo que me preocupaba, mi estrés se esfuma”, “Poco, enseguida dejo de estar estresado. Sé controlar mi estrés”); valores cualitativos que cuantificamos en intervalos regulares sobre 10.

En base a esos valores, obtuvimos los siguientes resultados:

Figura 7 (duración según estrés)

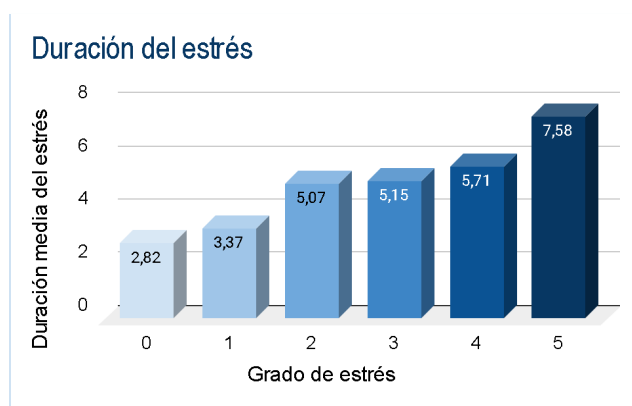
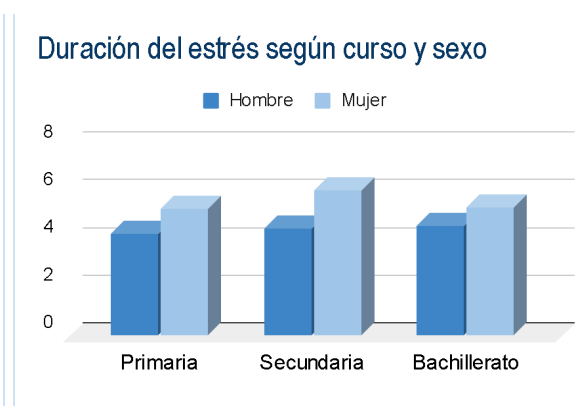


Figura 8 (duración según curso y sexo)



En la figura 7 sobre todo destacamos cómo los estudiantes muy estresados tardan mucho en volver a un estado de calma (hecho preocupante por los síntomas anímicos, enfermedades y dolencias que el estrés intenso y prolongado puede causar).

Analizándolo por curso y sexo (figura 8), podemos reforzar el punto de que las mujeres están más estresadas que los hombres, esta vez, con un pico marcado de la duración de su agobio en 3º de la ESO.

Lo que nos resulta más recalable, es que la duración media del estrés en los hombres aumenta a cada ciclo; en las mujeres, por el contrario, aumenta considerablemente en el paso de Primaria a Secundaria pero luego disminuye en Bachillerato.

Desmintiendo mitos

Hemos oído en múltiples ocasiones que morderse las uñas, bolígrafos u otros objetos es un signo de estar estresado, o que las personas más despistadas y peor organizadas sufren más estrés. En este estudio estadístico también pretendemos corroborar o negar estas afirmaciones.

Figura 9 (morderse las uñas según estrés)

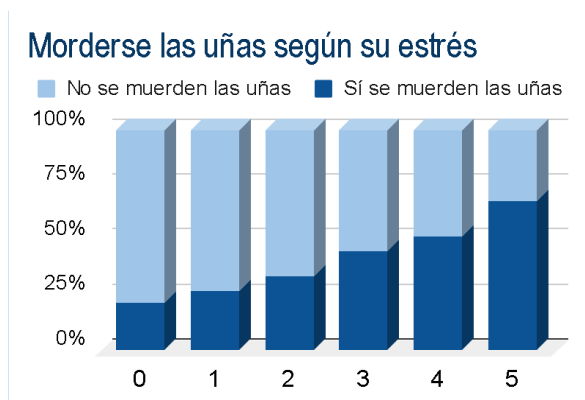
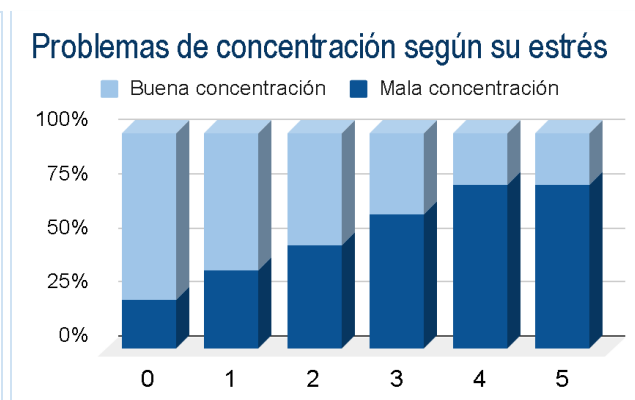


Figura 10 (problemas de concentración según estrés)



Tanto morderse las uñas como tener problemas a la hora de concentrarse influyen de forma negativa o son condicionados por el estrés. Si bien es cierto que este resultado se repite en hombres y en mujeres, en Bachillerato ambas relaciones son mucho menos notorias.

También tratamos de comprobar si llevar los deberes al día influía de alguna manera, pero los análisis obtenidos son mucho más ambiguos y no parece haber relación alguna.

Factores asociados al estrés

Tras haber tratado las causas más subjetivas de la encuesta, a continuación se muestran los síntomas más comunes del estrés, así como los métodos de los encuestados para lidiar con el estrés.

Síntomas

Figura 11 (síntomas en hombres según curso)

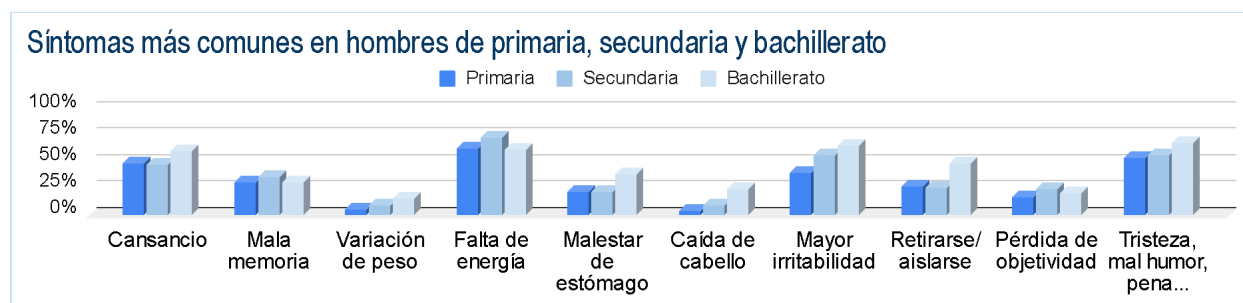
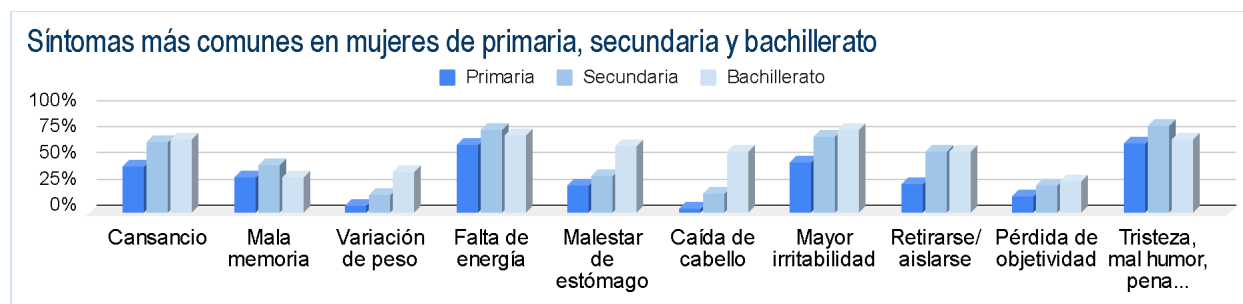


Figura 12 (síntomas en mujeres según curso)



De las figuras 11 y 12 podemos obtener las siguientes conclusiones:

1. En hombres de Primaria los síntomas más comunes son la tristeza, mal humor, pena y otros sentimientos negativos, la falta de energía y el cansancio.
2. En hombres de Secundaria y mujeres de Primaria sigue presente la falta de energía y los sentimientos negativos, pero aparece también como síntoma destacable una mayor irritabilidad.
3. En hombres de Bachillerato y mujeres de Secundaria destacan de nuevo el cansancio y la falta de energía, pero también la irritabilidad y sentimientos negativos (que aumentan como síntoma a cada curso).
4. En mujeres de Bachillerato destacan los mismos síntomas que en Secundaria, pero se le añade el malestar de estómago, caída de cabello y aislarse o retirarse de las personas (todos ellos síntomas mucho más presentes que en hombres).
5. También encontramos destacable cómo el aislamiento y malestar de estómago se duplican en Bachillerato respecto a otros cursos.

Métodos más comunes para lidiar con el estrés

Conociendo los síntomas más comunes, preguntamos acerca de los métodos para lidiar con el estrés que empleaban. Obtuvimos lo siguiente:

Figura 13 (métodos más comunes para lidiar con el estrés en hombres según curso)

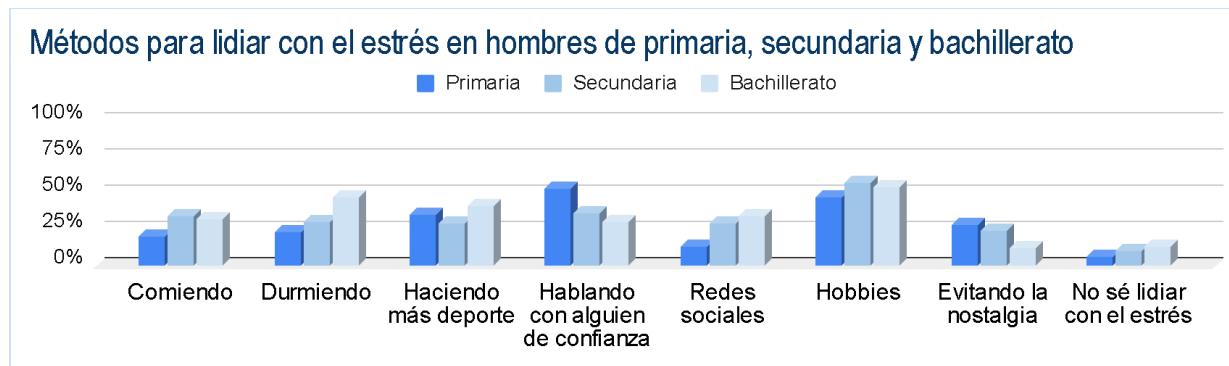
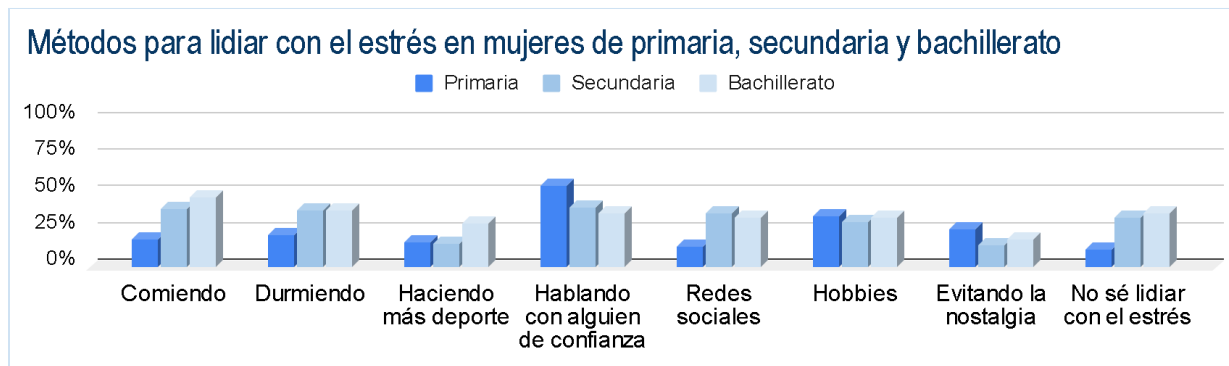


Figura 14 (métodos más comunes para lidiar con el estrés en mujeres según curso)



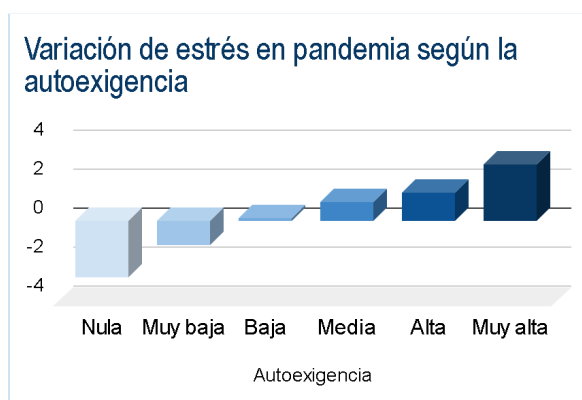
Se puede observar que ambos gráficos son considerablemente similares, donde hablar con alguien de confianza es el método más común para lidiar con el estrés.

Sin embargo, también se observa que hay más mujeres que hombres de Secundaria y Bachillerato que admiten no saber lidiar con el estrés.

También se destaca que hacer deporte, pasar más tiempo en tus hobbies y dormir (este último solo se aplica a Bachillerato) son más comunes en hombres que en mujeres; quienes lidian más con el estrés comiendo que los hombres.

La pandemia y el estrés

En este apartado tratamos de ver cómo había influido la pandemia en el nivel de estrés de las personas encuestadas; si había hecho que aumentase, disminuyese o se mantuviese.



Para los resultados que se muestran a continuación hemos utilizado la siguiente escala:

Ha aumentado bastante → 10

Ha aumentado un poco → 5

No ha variado → 0

Ha disminuido un poco → -5

Ha disminuido bastante → -10

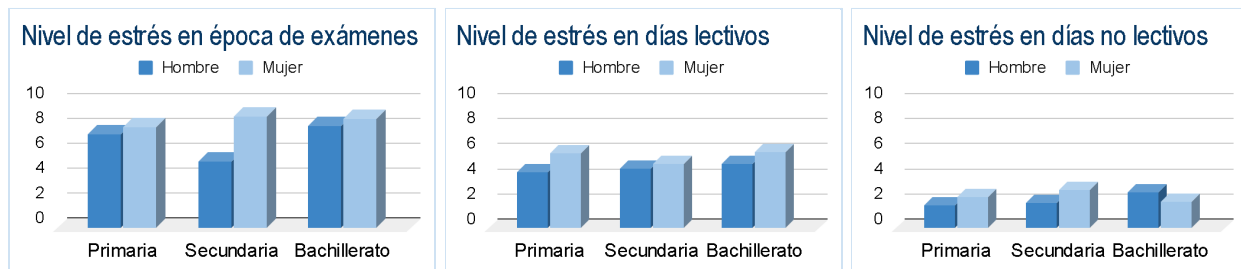
Figura 15 (variación del estrés en pandemia según la autoexigencia)

La variación del nivel de estrés en pandemia únicamente depende de la autoexigencia (y no de la impuesta por terceros) del estudiante en cuestión.

Grado de estrés en distintos momentos

En este apartado les pedimos a los encuestados que puntuaran el nivel de estrés que sufren en las siguientes situaciones:

Figura 16 (estrés según curso y sexo en distintas situaciones)



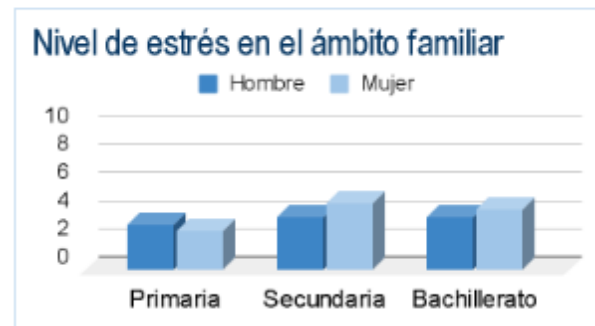
- En **días lectivos** lo más interesante al analizarlo por sexo y curso es lo siguiente:
 1. La puntuación dada por los hombres de Primaria, Secundaria y Bachillerato es creciente con la edad ya que lo han puntuado con un 4,36 un 4,69 y 5 sobre 10 respectivamente.
 2. Respecto a las mujeres podemos observar que las de Primaria perciben estar más estresadas que aquellas que cursan Secundaria siendo las puntuaciones medias dadas un 5,93 y un 5,05 respectivamente. Las mujeres que están en Bachillerato han puntuado su estrés con un 5,96.
 3. Al comparar los resultados obtenidos anteriormente podemos observar que las mujeres indican que están más estresadas que los hombres.
 4. El nivel global de estrés está en 5,16 aproximadamente.
- En **días no lectivos** el nivel de estrés de los encuestados disminuye comparado con el nivel de estrés que sufren durante días lectivos.
 1. Como en el caso anterior la puntuación dada por los hombres de Primaria, Secundaria y Bachillerato va aumentando progresivamente (1,73; 1,98 y 2,78 sobre 10). En el caso de las mujeres volvemos a observar lo mismo, es puntuado con un 2,45 en Primaria, 2,97 en Secundaria y 2,04 en Bachillerato.
 2. Comparando estos datos y como se puede ver en la figura, las mujeres de Primaria y Secundaria consideran estar más estresadas que los hombres. Respecto a las mujeres de Bachillerato, sucede lo contrario; dicen estar menos estresadas que los hombres de Bachillerato.
 3. Globalmente, la tendencia del caso anterior se repite: las mujeres consideran estar más estresadas que los hombres, salvo en el caso de los estudiantes de Bachillerato.
 4. El nivel medio de estrés baja a un nivel de 2,8 puntos sobre 10 aproximadamente (5,16 frente a 2,32).
- En **época de exámenes o globales** la media del nivel de estrés estudiantil se dispara en comparación con días no lectivos. Observamos lo siguiente al analizarlo por sexo y curso:
 1. Con los hombres podemos observar algo interesante: los de Primaria están más estresados que los de Secundaria (un 7,43 frente a un 5,24). Los que cursan Bachillerato están más estresados que los anteriores (8,15 frente a 7,43 en Primaria y 5,24 en Secundaria). Es curioso que en Secundaria los hombres tengan durante los exámenes casi el mismo nivel que un día lectivo sin exámenes (la diferencia es de 0,55)
 2. Las mujeres sin embargo presentan un pico de estrés en Secundaria pero ya en Bachillerato aunque alto, disminuye ligeramente. Los niveles de estrés son de 8,5 aproximadamente.
 3. El nivel medio de estrés de todos los grupos salvo el de hombres en Secundaria es de 8,2 aproximadamente.

Grado de estrés en el ámbito familiar

En este apartado preguntamos a los encuestados por su nivel de estrés en su ámbito familiar. obteniendo lo siguiente:

1. El nivel de estrés de los hombres aumenta ligeramente con la edad, pero con valores muy similares: 3,14 en Primaria; 3,63 en Secundaria y 3,72 en Bachillerato sobre 10.
2. Respecto al nivel de estrés de las mujeres, podemos observar que tiene un pico en Secundaria y que después disminuye alcanzando su valor más bajo en Bachillerato. Los valores respectivamente del estrés puntuado son 2,71 en Primaria, 4,65 en Secundaria y 4,24 en Bachillerato.
3. Los niveles de estrés de los hombres son más bajos que los de las mujeres, exceptuando el caso de Primaria donde es mayor (3,14 frente a 2,71).
4. El nivel de estrés medio se sitúa en el 3,7 sobre 10 aproximadamente.

Figura 17 (según sexo y curso)



Causas del estrés

A los encuestados se les preguntó sobre distintos sucesos estresantes, dejando la posibilidad de que eligieran todas las posibles. Los sucesos sobre los que se les preguntó fueron los siguientes:

- Mudanza
- Pasar al curso siguiente
- Problemas en casa
- Fallecimiento de un familiar cercano
- Problemas de estudios
- Problemas de amistades/parejas
- Problemas relacionados con la salud
- Extraescolares

De todas las posibles fuentes de estrés, una posible mudanza, problemas relacionados con la salud o las extraescolares son las que menos afectan, mientras que los estudios son motivos de preocupación por encima del 40% en todas las franjas de edad (54,40% en Primaria, un 70,76% en Secundaria y un 71,72% en Bachillerato) y además aumenta con la edad como la preocupación por las relaciones de amistad o pareja.

Figura 18 (causas del estrés más comunes según sexo y curso)

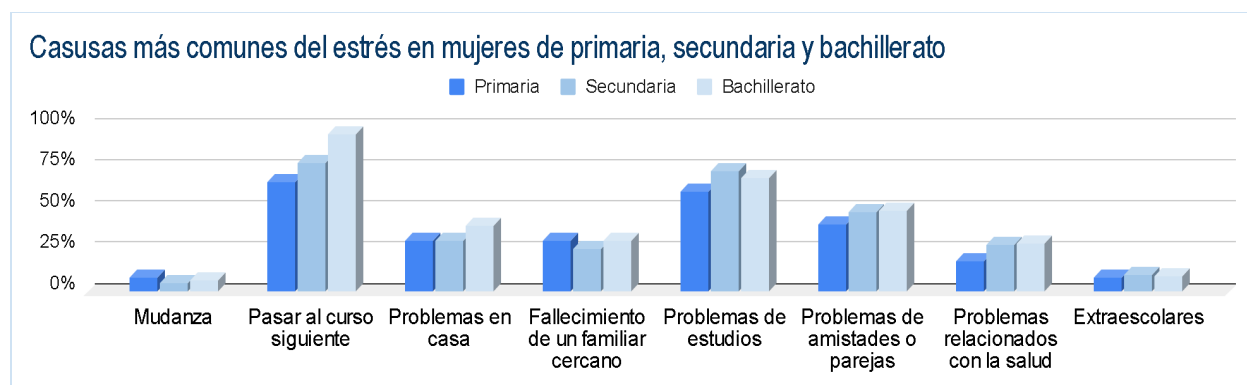
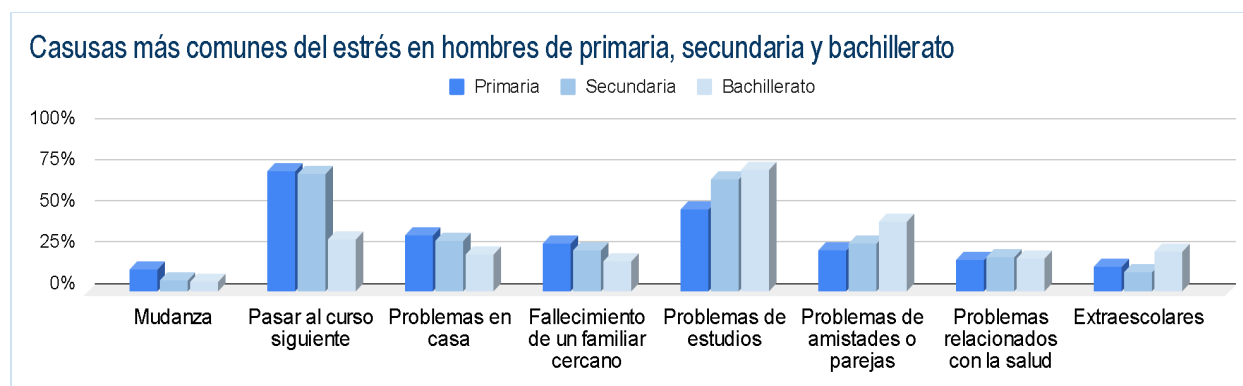


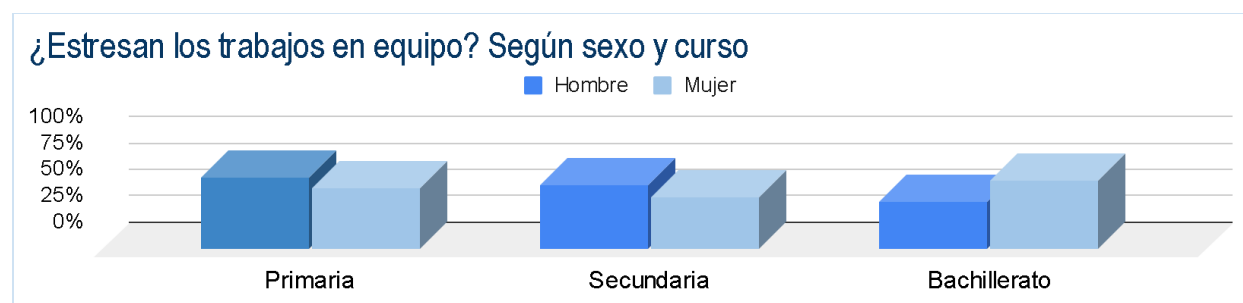
Figura 19 (causas más comunes del estrés según sexo y curso)



Efecto de los trabajos colaborativos en el estrés

Con esta pregunta pretendemos averiguar a qué porcentaje de la muestra le estresan los trabajos en equipo, para que en la siguiente sección podamos estudiar el grado y las causas de estrés de la parte del encuestado estresado por este método de evaluar. Observamos lo siguiente:

Figura 20 (cantidad de personas a las que le estresan los trabajos en equipo según sexo y curso)



1. Si nos fijamos en la tendencia del porcentaje de hombres a los que les estresan los trabajos en equipo, podemos observar que desciende ligeramente de Primaria a Secundaria de un 67,78% a un 60,40%. En Bachillerato alcanzan su mínimo, estando solamente estresados el 44,44% de ellos.
2. Respecto a las mujeres podemos observar que en Primaria y Secundaria tienen valores parecidos, con un 58,48% y un 49,63% respectivamente. En Bachillerato el porcentaje de mujeres estresadas alcanza su pico máximo, en un 64,44%.
3. Si comparamos el porcentaje de alumnos estresados según el sexo podemos observar que los hombres están más estresados que las mujeres en Primaria y en Secundaria siendo la diferencia de un 9,3% y un 10,77% respectivamente. Esta tendencia contrasta con el porcentaje de estudiantes estresados en Bachillerato, al ser el porcentaje de hombres un 20% menor que el de mujeres.
4. El porcentaje medio de alumnos estresados es de 57,53%, muy similar a la media del porcentaje en hombres y mujeres, un 57,54% y 57,52% respectivamente.

Estrés en los trabajos colaborativos

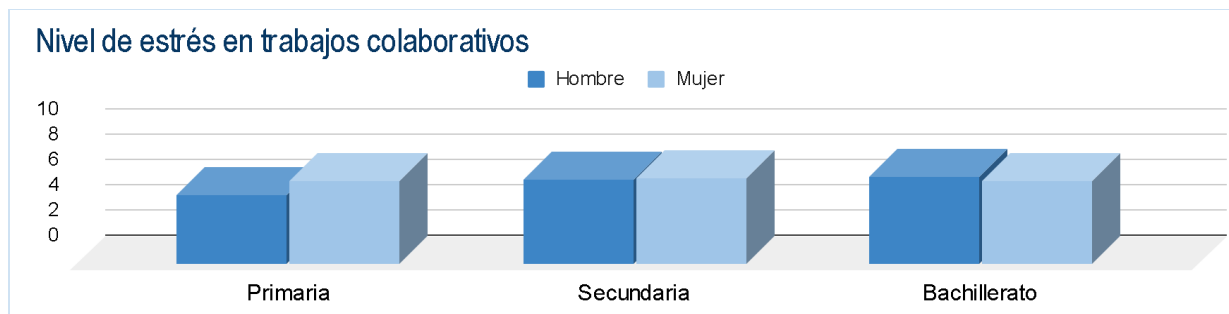
Esta sección solo la han contestado aquellas personas que han respondido que sí les estresan los trabajos en equipo.

Grado de estrés en los trabajos en equipo

En esta pregunta pedimos a los encuestados que puntúen el estrés que sufren durante los trabajos en equipo. Al analizar los resultados por sexo y curso y como se puede observar en la siguiente figura obtenemos las siguientes conclusiones.

1. El nivel de estrés en los trabajos colaborativos en hombres aumenta progresivamente con la edad. Ha sido puntuado con un 5,48 de media en Primaria, un 6,63 en Secundaria y un 6,90 en Bachillerato. El nivel de estrés medio que los hombres sufren es de un 6,34 aproximadamente.
2. Respecto a las mujeres podemos observar algo curioso: el nivel de estrés que dicen sufrir las mujeres de Primaria es de 6,57, algo menor que el que sufren las de Secundaria, que es un 6,74. Sin embargo las mujeres de Bachillerato han puntuado el estrés que sufren con un 6,50. El nivel medio de estrés que sufren es de un 6,61 aproximadamente.
3. Al fijarnos en los resultados por curso podemos observar que en Primaria las mujeres han puntuado su estrés 1,09 puntos más alto que los hombres. En Secundaria los niveles de estrés puntuados son parecidos, siendo el de las mujeres solo 0,12 puntos más alto que el de los hombres. En Bachillerato sucede justo lo contrario, los hombres lo han puntuado 0,4 puntos por encima de las mujeres.
4. El nivel medio de estrés está en torno al 6,47 sobre 10.

Figura 21 (nivel de estrés en los trabajos en equipo según sexo y curso)



Causas del estrés en los trabajos en equipo

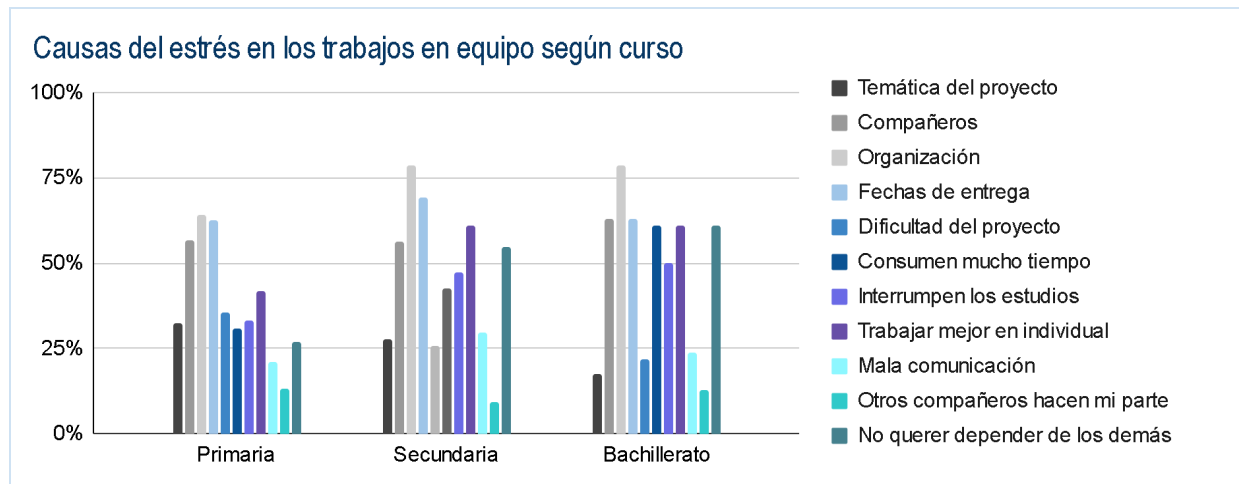
En este apartado pretendemos averiguar las causas del estrés en los trabajos en equipo, al analizarlo por curso se obtienen los siguientes resultados.

1. Como se puede observar en la figura 22, algunas causas del estrés en trabajos en equipo son los compañeros y fechas de entrega; sin embargo, el que más destaca es la organización (que

provoca estrés en un 64,34% en Primaria, y un 78,70% en Secundaria y Bachillerato). El tema no parece influir negativamente en la opinión de los trabajos en equipo.

2. También se puede ver que la dificultad del proyecto no causa estrés, ya sea en Primaria, Secundaria o Bachillerato.
3. Otros aspectos influyen de manera diferente en función del curso, por ejemplo, el que consuman gran parte de su tiempo, la interrupción de los estudios o el hecho de trabajar mejor en individual (estas diferencias se pueden observar en la figura 22, a continuación).

Figura 22 (causas del estrés en los trabajos en equipo según sexo)



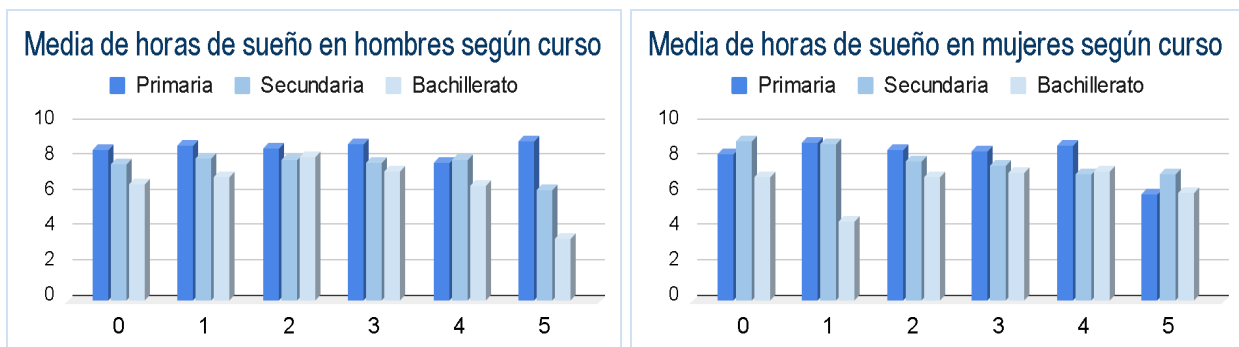
Hábitos y cómo influyen en el grado de estrés

En este apartado quisimos descubrir si ciertos hábitos de vida, como las horas de sueño diarias, afectan de forma negativa o positiva al estrés de cada persona.

Hábitos de sueño

Respecto a los hábitos de sueño tuvimos en cuenta cuánto dormía cada persona encuestada y cuánto tarda en conciliar el sueño.

Figuras 23/24 (horas de sueño en hombres/mujeres según su nivel de estrés)



En la figura 23 se puede observar que la media de horas de sueño diarias en hombres es muy similar en todos los cursos excepto en el máximo de estrés, donde los hombres de Bachillerato duermen de media 3,5 horas (valor notablemente más bajo que en los demás grados de estrés, donde el mínimo es de 6 horas de sueño).

Respecto a las mujeres, como se puede ver en la figura 24, no se presenta una relación clara entre estas dos variables, salvo en Secundaria, donde cuanto mayor es su grado de estrés menos horas duermen.

Respecto al tiempo que tardan en conciliar el sueño podemos decir que no presenta ninguna relación con el nivel de estrés.

Estrés en el ámbito escolar

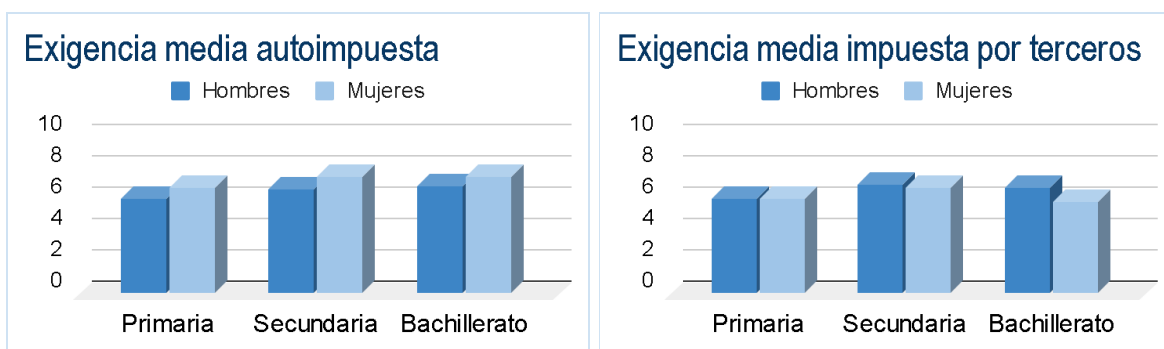
En este apartado nos hemos centrado tanto en la exigencia (diferenciando entre la autoimpuesta y la impuesta por terceras personas) y sobre la preocupación que hay por pasar al curso siguiente.

Nivel de exigencia bajo el que se trabaja

Una de nuestras cuestiones al realizar la encuesta fue comprobar si el nivel de exigencia (tanto autoimpuesto como impuesto por terceras personas) afectan al estrés.

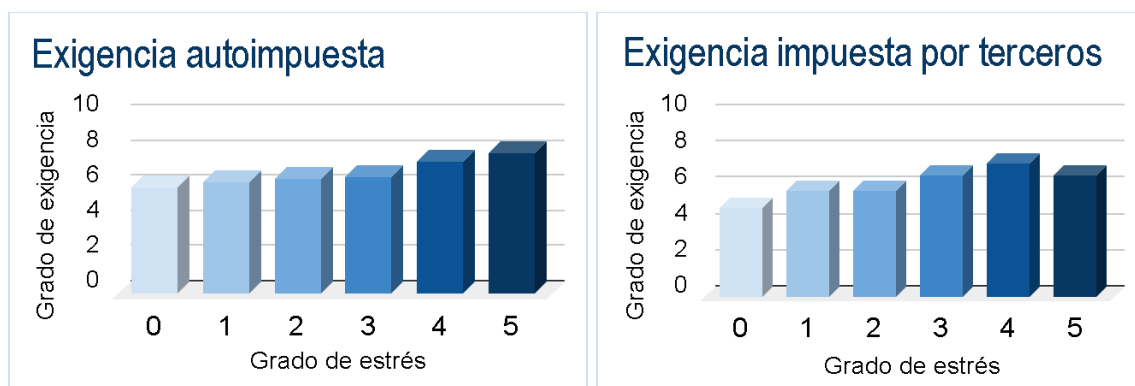
Tras analizar ambas variables según sexo y curso obtuvimos los gráficos que se muestran a continuación con las siguientes conclusiones:

Figuras 25/26 (exigencia media autoimpuesta e impuesta sobre 10 según curso y sexo)



1. Las mujeres son más exigentes consigo mismas (teniendo sobre diez una media de 7,06; superior a la de 6,35 de los hombres), aunque los hombres reciben un poco más de presión que las mujeres.
2. La media del nivel de exigencia autoimpuesta de Secundaria y Bachillerato es muy similar; sin embargo, mayor que la de Primaria en 0,73 aproximadamente, siendo esta un 6,36.
3. Las personas se imponen más presión a ellas mismas que la que reciben por el entorno.
4. El ciclo en el que más presión se recibe de terceros es Secundaria.

Figuras 27/28 (exigencia media autoimpuesta e impuesta sobre 10 según el nivel de estrés)



Más tarde evaluamos todos estos datos según el nivel de estrés que decían tener. La conclusión a la que hemos llegado es que cuanto más presión se impone uno mismo más estresado se siente. Sin embargo, no parece importar tanto la exigencia del entorno ya que los resultados no son concluyentes.

Nivel de estrés en cada asignatura

También les hicimos clasificar el estrés en las diversas asignaturas:

Figura 29 (nivel de estrés en cada asignatura según sexo)

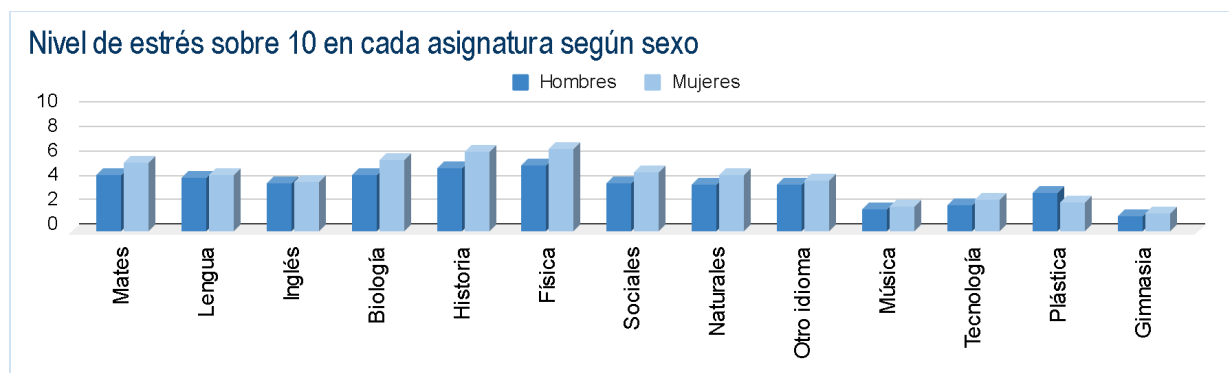
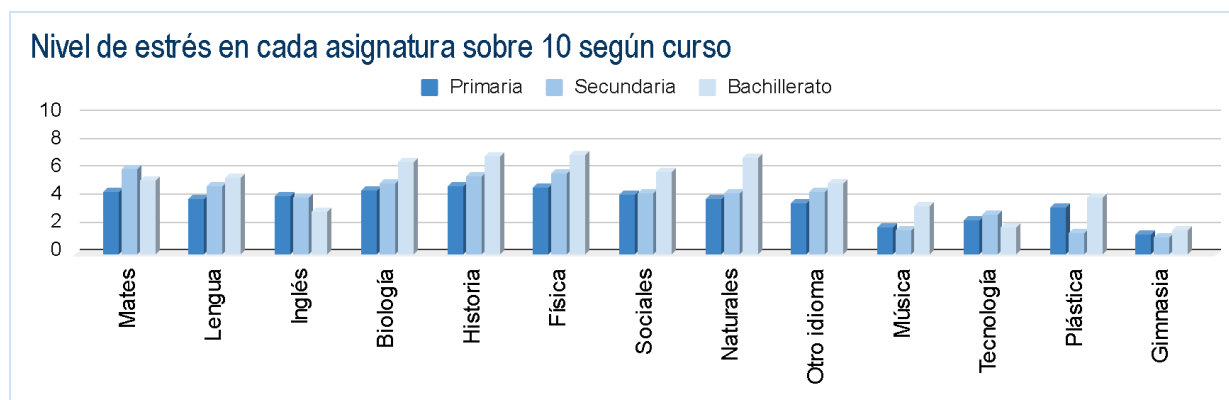
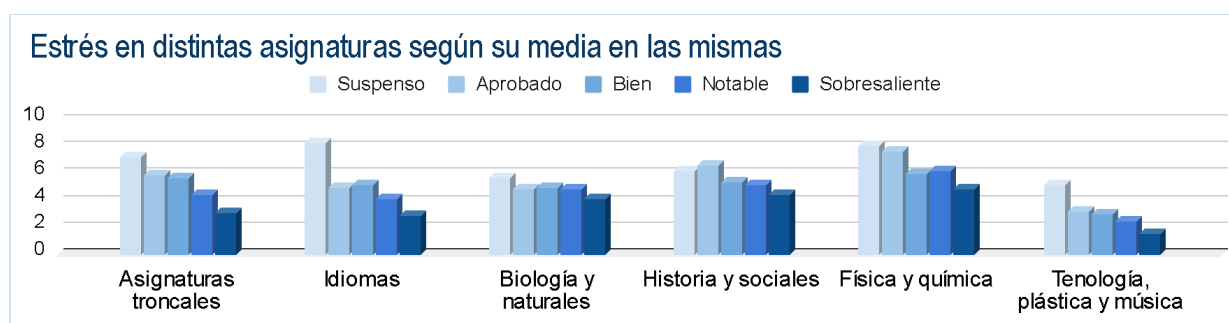


Figura 30 (nivel de estrés en cada asignatura según curso)



1. Como ya hemos comentado anteriormente en otros apartados de la encuesta, las mujeres están más preocupadas y estresadas en la mayoría de los aspectos; y este hecho no es una excepción en la mayoría de asignaturas (los hombres sufren más estrés que las mujeres únicamente en Plástica y Dibujo técnico). También se puede observar cómo en asignaturas consideradas menos importantes (música, tecnología...) el estrés es menor que en las troncales.
2. Al analizarlo según ciclo vemos como en las asignaturas troncales los alumnos de 2º de Bachillerato son los más estresados. También nos ha llamado la atención el caso de Plástica porque no resulta muy estresante en Secundaria pero sí para las personas encuestadas de Bachillerato y Primaria (en el caso de Bachillerato probablemente se deba a que esta asignatura supone un gran porcentaje de la nota de quienes cursan el Bachillerato de Artes).

Figura 31 (nivel de estrés en cada asignatura según su media académica en las mismas)

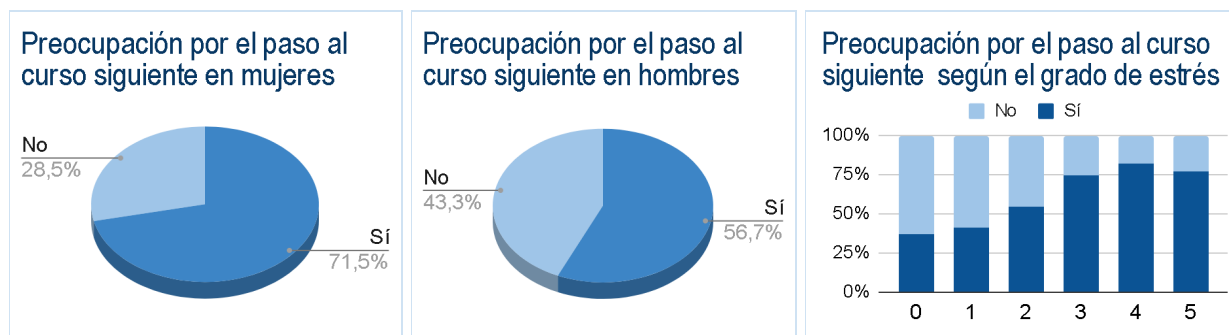


3. Por último, tal como se puede ver en la figura 31, analizamos el estrés de cada asignatura según la nota que sacasen en la misma, dándonos cuenta de que aquellos alumnos que obtenían peores resultados sufren de un estrés muy superior al de aquellos con mejores notas (salvo en biología y geología, naturales, geografía e historia y sociales, donde los resultados son muy similares).

Preocupación por el próximo curso

Una de las preguntas que nos hicimos fue si era una gran preocupación pasar al curso siguiente y si esto afectaría aumentando el estrés.

Figuras 32/33/34 (preocupación por el paso al curso siguiente según sexo/grado de estrés)



Resultó que 3 de cada 5 personas estaban preocupadas por ese motivo y que casi tres cuartas partes de las mujeres estaban preocupadas.

Al analizar esta pregunta en función del grado de estrés de cada estudiante descubrimos que está muy ligado al grado de estrés del encuestado, siendo un factor muy influyente. Las personas más estresadas, están en general preocupadas por el pasar al curso siguiente.

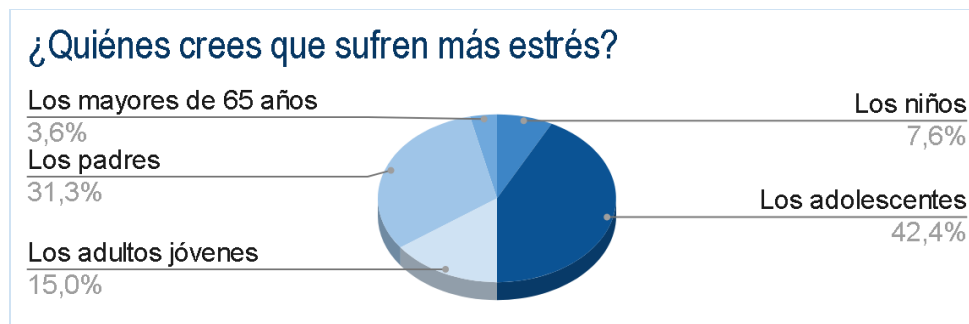
El estrés en la sociedad actual

Después, preguntamos a las personas encuestadas acerca de quiénes pensaban que estaban más estresadas y sobre qué enfermedades creían que podían estar condicionadas por el estrés. Averiguando así cuánto conocimiento había sobre el mismo.

Quiénes sufren más estrés

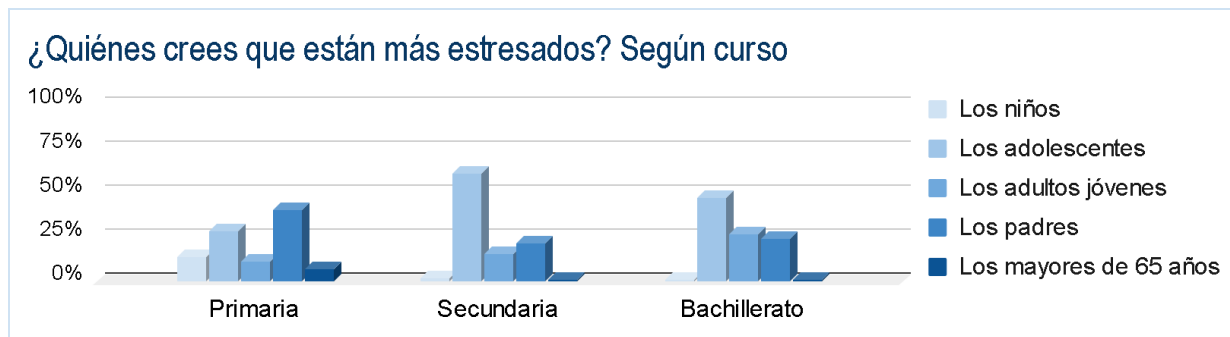
Al realizar la encuesta nos pareció curioso averiguar qué visión se tiene sobre qué grupo de edad está más estresado.

Figura 35 (opinión sobre quiénes sufren más estrés)



1. Como se ve en la figura 35 los que se marcaron con más frecuencia fueron los adolescentes, los padres y los adultos jóvenes (42,4%, 31,3% y 15% respectivamente).
2. Tres de cada cinco personas que marcaron niños eran hombres, curiosamente en el caso de los adolescentes ocurre al revés y estas tres de cada cinco personas son mujeres.

Figura 36 (opinión sobre quiénes sufren más estrés según curso)



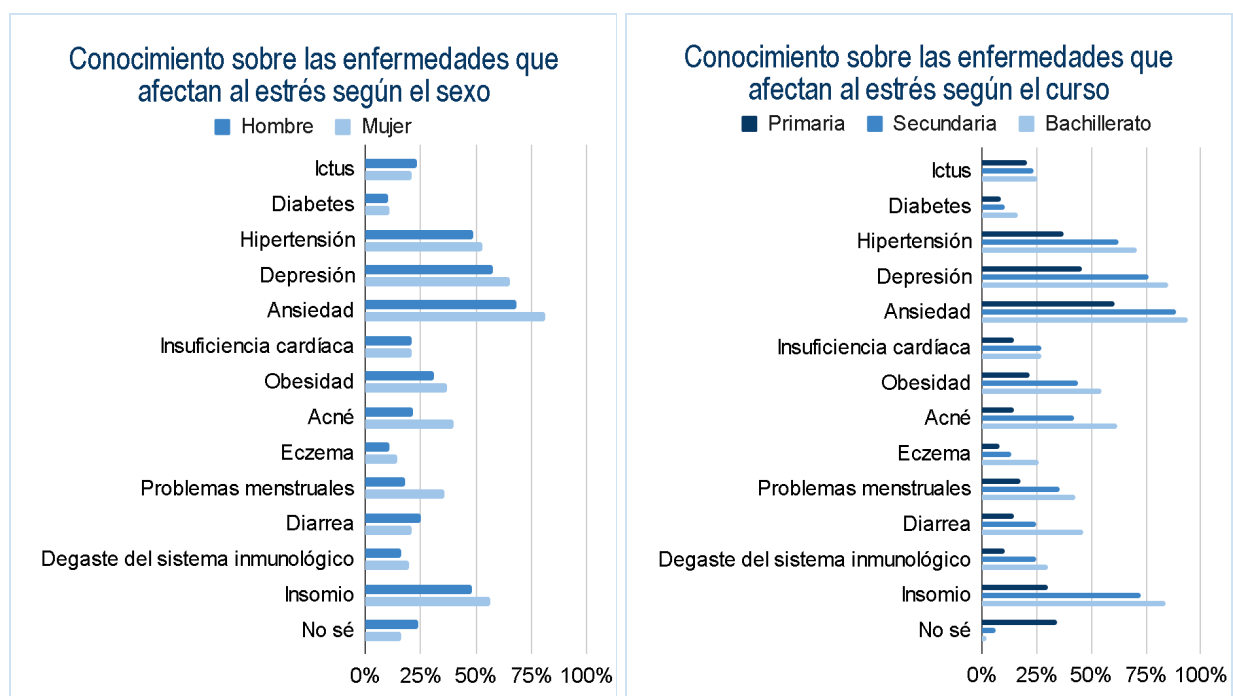
3. Cuando uno está bajo estrés, parece subestimar el de los demás, causando que los alumnos tendieron a marcar adolescentes (destacando los de Secundaria). Siguiendo esa lógica vimos a los de alumnos de Primaria marcar niños (en especial tercero, cuarto y quinto) y a un cuarto de las personas de Bachillerato escoger a los adultos jóvenes.
4. También pudimos notar el aprecio y empatía que los más jóvenes tienen a sus padres al considerar que tienen una vida muy estresada (aunque destacamos el caso de tercero de Primaria, donde más de la mitad los marcaron).

Enfermedades condicionadas por el estrés

Para este apartado les pedimos que seleccionasen las enfermedades que creyesen que estaban condicionadas por el estrés entre un listado en el que todas lo eran. De esa forma pudimos ver cuales eran las más conocidas y cuáles parecen ser descartadas.

1. Las más marcadas fueron la ansiedad (74,93% del total), depresión (61,66%), insomnio (52,33%) e hipertensión (50,87%).
2. Las mujeres conocen más enfermedades que pueden ser causadas por el estrés que los hombres. Excepto en la diarrea (donde las superan por 4,27%), el ictus (23,58% los hombres y 21,08% las mujeres) y la insuficiencia cardíaca (donde la diferencia es mínima).

Figuras 37/38 (conocimiento sobre las enfermedades según sexo/curso)



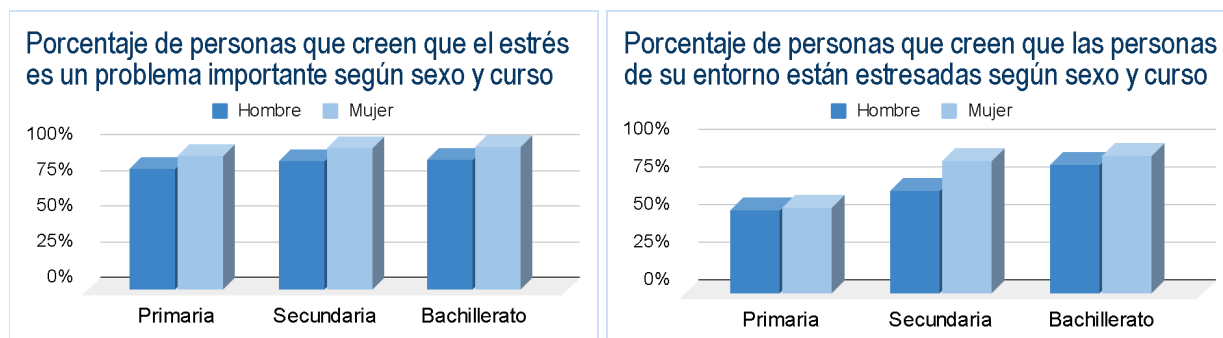
3. En la figura 38 se puede observar cómo el conocimiento de las enfermedades causadas o condicionadas por el estrés va aumentando a medida que pasan los años.

Reflexión

Por último, decidimos preguntar sobre su opinión sobre el estrés: si es un problema importante, está presente en su entorno o creen que es necesario en su ámbito académico.

El estrés, un problema importante y presente en nuestro entorno

Figuras 39/40 (porcentaje de personas que creen que el estrés es un problema importante y que las personas de su entorno están estresadas según sexo y curso)



Se puede observar que casi la absoluta mayoría cree que el estrés es un problema importante en esta sociedad (aunque las mujeres están más de acuerdo que los hombres) y que esta decisión va aumentando con la edad. A esto último se le añade que muchos estudiantes perciben que las personas de su entorno están estresadas. Nuevamente, esta opinión es más común a cada curso que pasa y mayor en mujeres que en hombres.

El estrés, necesario en el ámbito académico

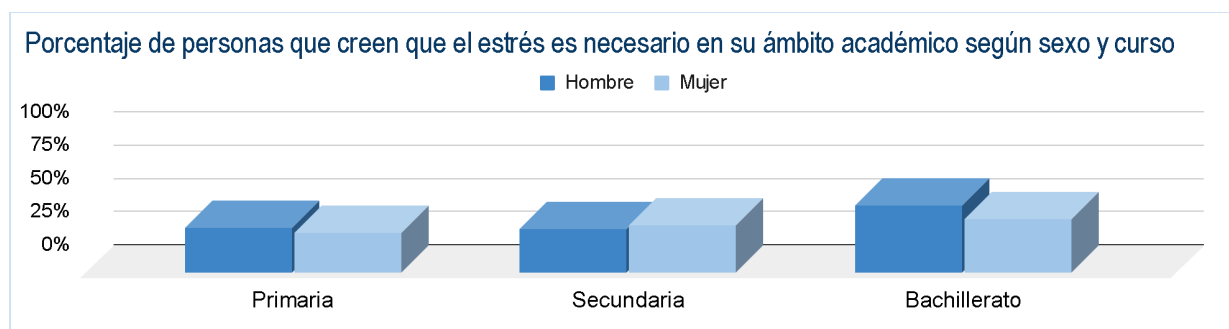
El estrés no es solo una sensación desagradable; de hecho, ha tenido un sentido evolutivo en muchos aspectos en el pasado remoto cuando, por ejemplo, el estrés alertaba a los nómadas cazadores de un posible peligro, o cuando actualmente provoca la tensión de nuestros músculos en un ambiente frío para producir calor, incluso en el ámbito estudiantil, cuando al tener que hacer una prueba complicada en un futuro próximo nos permite reducir nuestras horas de sueño para que podamos estudiar.

Sin embargo, no debemos caer en los extremos.

Como ejemplo de un “estrés sano”, podemos ver como ante una exposición, no estar nada estresado hará que cualquiera baje su rendimiento, en el otro extremo, si el estrés le supera, probablemente se bloqueará y tampoco rendirá bien. Es el punto medido, el estrés entendido como estado de alerta o tensión lo que consideramos imprescindible.

No obstante, a continuación, en la figura 41, vemos que la opinión de las personas encuestadas ha sido muy diferente.

Figura 41 (personas que creen que el estrés es necesario según curso y sexo)



El gráfico muestra porcentajes bajos, donde Primaria y Secundaria presentan una opinión muy parecida, es únicamente en Bachillerato donde se alcanza un valor más alto alcanzando un máximo del 50% en hombres.

CONCLUSIONES DEL ESTUDIO

Hemos observado que el nivel de estrés aumenta por lo general a cada curso que pasa, y las mujeres están más estresadas que los hombres en casi cualquier aspecto (incluyendo los trabajos en equipo).

Por otra parte, hemos comprobado que la sensibilidad y empatía (esta última en menor medida), morderse las uñas y la falta de concentración están directamente relacionadas con el grado de estrés.

Además, el porcentaje de personas muy estresadas a las que encuestamos sufren de esta emoción en tiempos bastante prolongados, lo que puede conducir a múltiples enfermedades y dolencias (entre las cuales las menos conocidas son el ictus, insuficiencia cardíaca, desgaste del sistema inmunológico, diarrea y el eczema).

Sus principales síntomas en estudiantes son el cansancio, la falta de energía, la irritabilidad, la tristeza y otros sentimientos negativos, tener miedo, la ansiedad, problemas respiratorios y la sensación de falta de aire, dolor de cabeza, la impotencia, sueño, etc. Estos síntomas suelen contrarrestarse hablando con alguien de confianza, distrayéndose en hobbies o redes sociales, comiendo y durmiendo, desahogándose de múltiples maneras o tratando de dejar la mente en blanco para serenarse y poder mirar todo desde un punto de vista más objetivo a la vez que se intenta encontrar una solución.

La exigencia de los demás es menor que la autoimpuesta, siendo esta la que más influye. Esto se observa tanto en el grado de estrés como en su variación durante la pandemia.

Respecto al estrés en el aula hemos comprobado que, sobre todo, influye la media académica de cada asignatura en el estrés que se siente en la misma, de manera que los alumnos con menos nota sufren de más estrés. Asimismo, la preocupación por el paso al curso siguiente es muy común en los estudiantes, estando estrechamente ligada al estrés de los mismos.

Acerca de la percepción del estrés, la gran mayoría está de acuerdo en que es un problema importante que además está presente en nuestro entorno. Sin embargo, son pocos los que opinan que es necesario en su ámbito académico.

Por último, aspectos como los hábitos de sueño, las horas que se practica deporte, el ámbito familiar y llevar los deberes al día que en un principio considerábamos que podrían influir, no correlacionan.

≡ **FIN** ≡

BIBLIOGRAFÍA

Información y datos utilizados:

<https://www.universia.net/cl/actualidad/empleo/personas-entre-18-33-anos-son-mas-afectados-estres-1006944.html>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

<https://excelsignum.com/2019/07/11/comprobar-si-una-celda-contiene-un-caracter-o-palabra-especifica/>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/crear-una-nube-tags-las-palabras-mas-usadas-texto/>

<https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>

Recursos utilizados:

Nubes de tags → <https://wordart.com/create>

Nube de tags de los estudiantes → <https://wordart.com/6louufxnuoh4/word-art>

Nube de tags de los adultos → <https://wordart.com/d3m5zy3gzmht/word-art>

Hoja de cálculo de Google → [Hoja de cálculo de Google donde se hicieron todos los análisis](#)

Presentación original → [Presentación original](#)

Formatos utilizados para la presentación → <https://slidesgo.com/es/>

Enlaces a las encuestas de adultos y estudiantes:

Encuesta de adultos → <https://forms.gle/uu9ihXecDzjN3vRm9>

Análisis de la encuesta de adultos → [Datos de la encuesta a adultos](#)

Encuesta de estudiantes → <https://forms.gle/cjyeDgT49xhx2J1W8>