



PROYECTO EASE

EL ESTRÉS ESCOLAR EN EL ALUMNADO
DE SECUNDARIA EN ESPAÑA

INFORME GLOBAL DE LA FASE 1

Proyecto *PID2019-105463RA-I00* financiado por:



Autoría:

Irene García Moya, Orcid: 0000-0002-5377-315X

Antonia Jiménez Iglesias, Orcid: 0000-0001-6262-4001

Carmen Paniagua, Orcid: 0000-0002-8953-736X

Marta Díez, Orcid: 0000-0001-5171-0668

Cristina Murillo, Orcid: 0000-0002-9830-5958

Lydia Nacimiento, Orcid: 0000-0001-8469-1627

María José Tirado

Fecha de publicación: 2021**Paginación:** 2-15

Este informe es parte del proyecto de I+D+i *PID2019-105463RA-I00*, financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033/ y realizado en la Universidad de Sevilla

Cita sugerida: García-Moya, I., Jiménez-Iglesias, A., Paniagua, C., Díez, M., Murillo, C., Nacimiento, L., y Tirado, M. (2021). *Proyecto EASE. El estrés escolar en el alumnado de secundaria en España. Informe global de la Fase 1*. <https://doi.org/10.12795/F1ease2021>

 **DOI:** <https://doi.org/10.12795/F1ease2021>

Diseño: Marta Freniche Velázquez y Andrea Cid Medina



“EL ESTRÉS ESCOLAR EN EL ALUMNADO DE SECUNDARIA EN ESPAÑA. UN ESTUDIO MIXTO ORIENTADO AL DESARROLLO DE CLAVES DE ACTUACIÓN EN EL CONTEXTO FAMILIAR Y ESCOLAR”

Resumen de los resultados de la fase 1 (cuestionarios online) del proyecto EASE

Este informe proporciona un resumen de los resultados de los cuestionarios online contestados por 4768 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria durante el curso 2020-2021, en los centros públicos y privados andaluces participantes en la fase 1 del proyecto EASE.

Dichos resultados se presentan organizados en 3 grandes secciones:

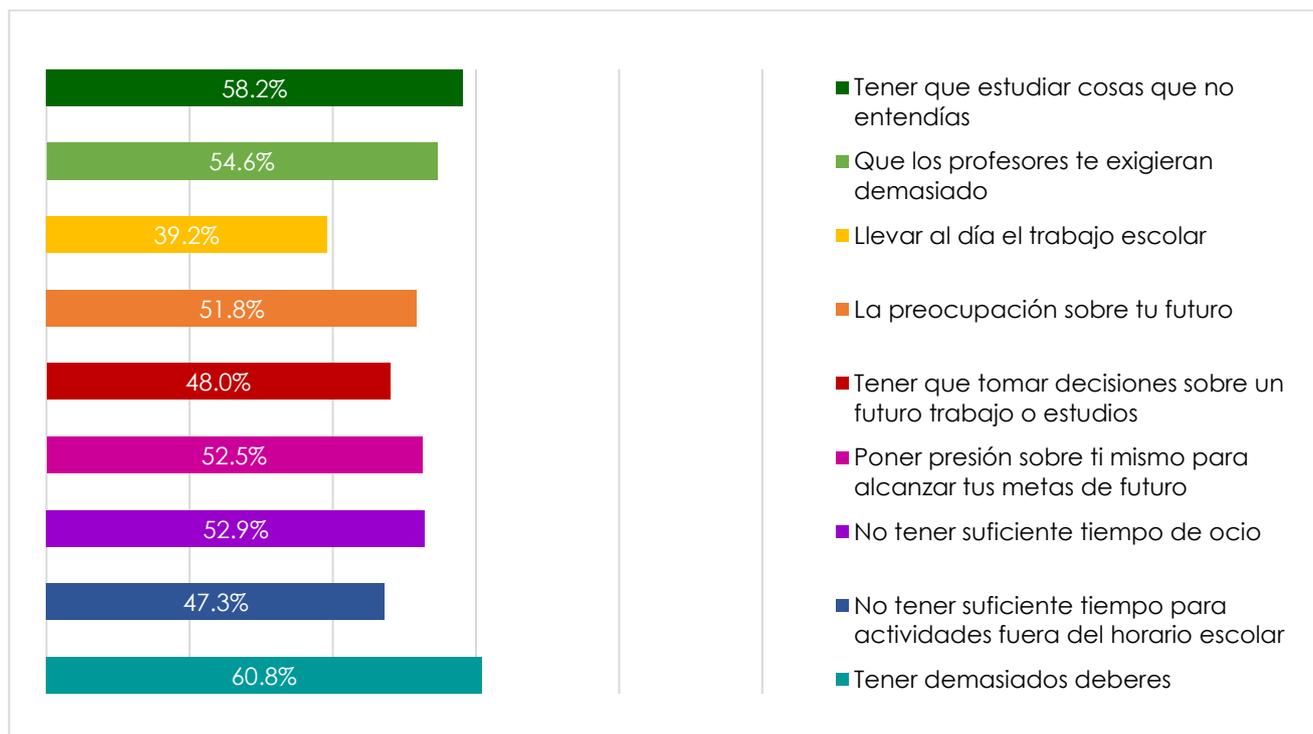
- I. Estrés escolar
- II. Clima escolar y familiar
- III. Regulación emocional y bienestar



I. Estrés escolar

I.1. Estrés escolar

Porcentaje del total del alumnado que ha experimentado altos niveles de estrés escolar asociado a las siguientes situaciones:

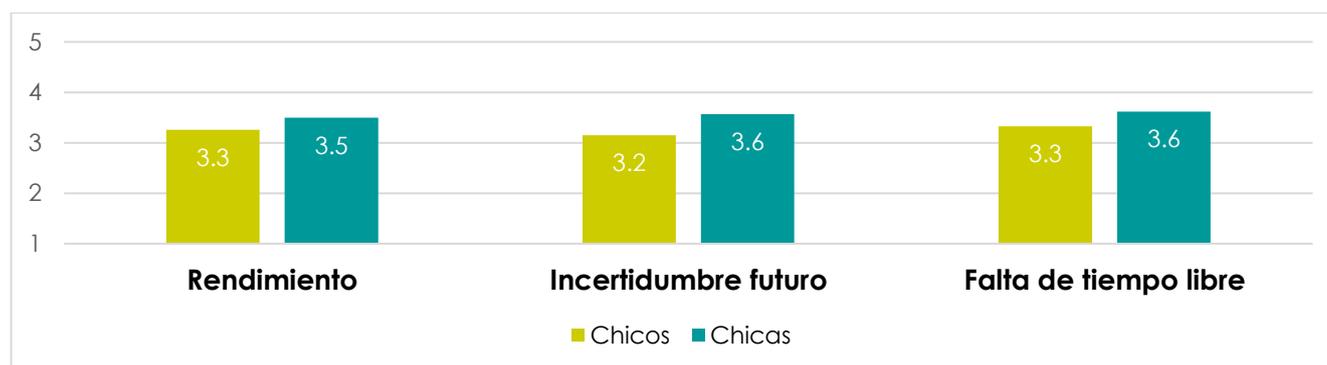


Las respuestas del alumnado sobre el estrés que les ocasionan las situaciones anteriores permiten calcular una puntuación para tres tipos de estrés escolar: estrés relacionado con el rendimiento, estrés relacionado con la incertidumbre hacia el futuro y estrés relacionado con la falta de tiempo libre. Para cada uno de estos tipos se presenta una puntuación promedio de 1 a 5, donde 1 representa el nivel más bajo de estrés y 5 el nivel más alto de estrés.

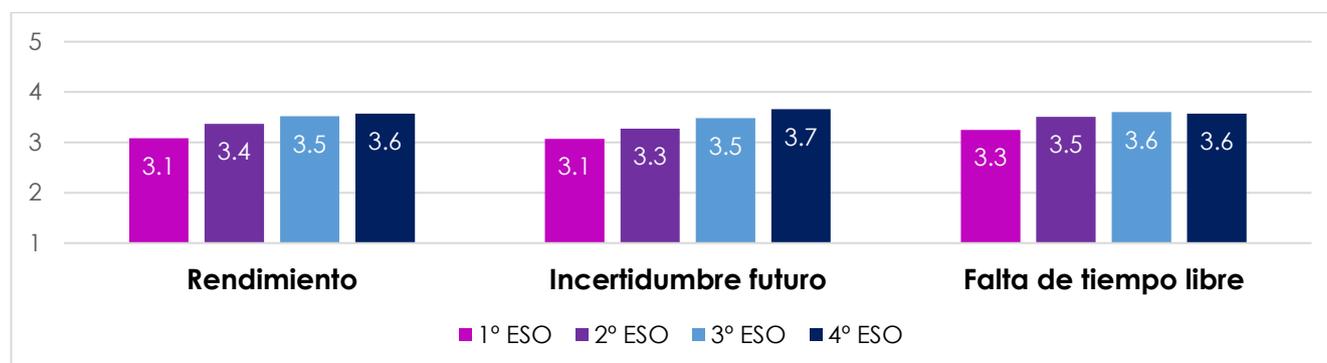
Promedio (puntuaciones de 1 a 5) de las tres dimensiones de estrés estudiadas en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	Promedio
Estrés relacionado con el rendimiento	4660	3,4
Estrés relacionado con la incertidumbre sobre el futuro	4652	3,4
Estrés relacionado con la falta de tiempo libre	4619	3,5

Promedio (puntuaciones de 1 a 5) de las tres dimensiones de estrés estudiadas en los chicos y chicas participantes



Promedio (puntuaciones de 1 a 5) de las tres dimensiones de estrés estudiadas en el alumnado participante de 1º a 4º de la ESO



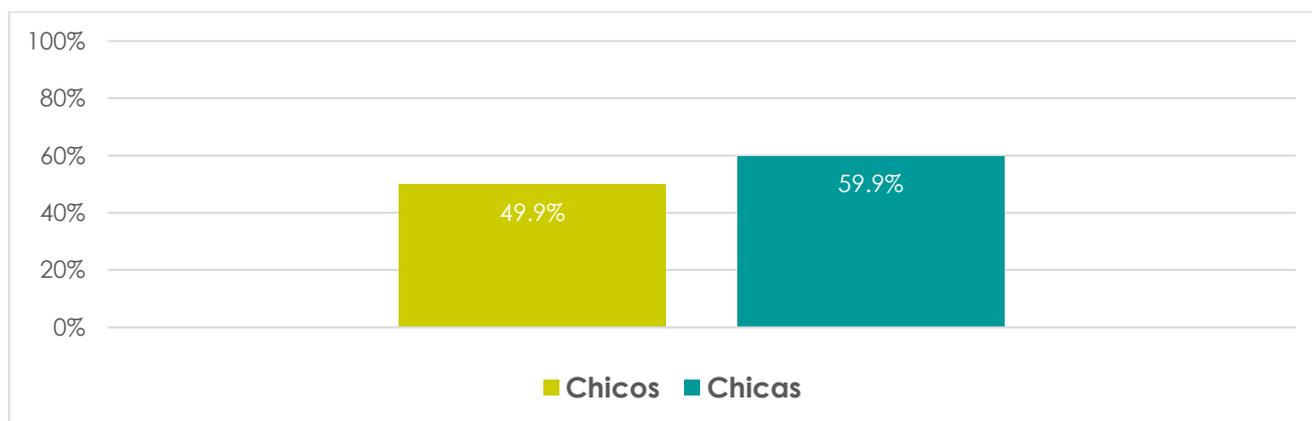
I.2. Cambios en los niveles de estrés escolar asociados al COVID-19

A continuación se presenta un resumen sobre el impacto que ha tenido la nueva situación en los centros educativos ligada al COVID-19 en el estrés del alumnado. En primer lugar, puede observarse cómo cambia el nivel de estrés escolar en el alumnado. En segundo lugar, se ofrece información de cómo valoraba el alumnado el impacto de situaciones específicas, como el mantenimiento de las medidas de prevención e higiene, el uso más frecuente de las nuevas tecnologías, etc.

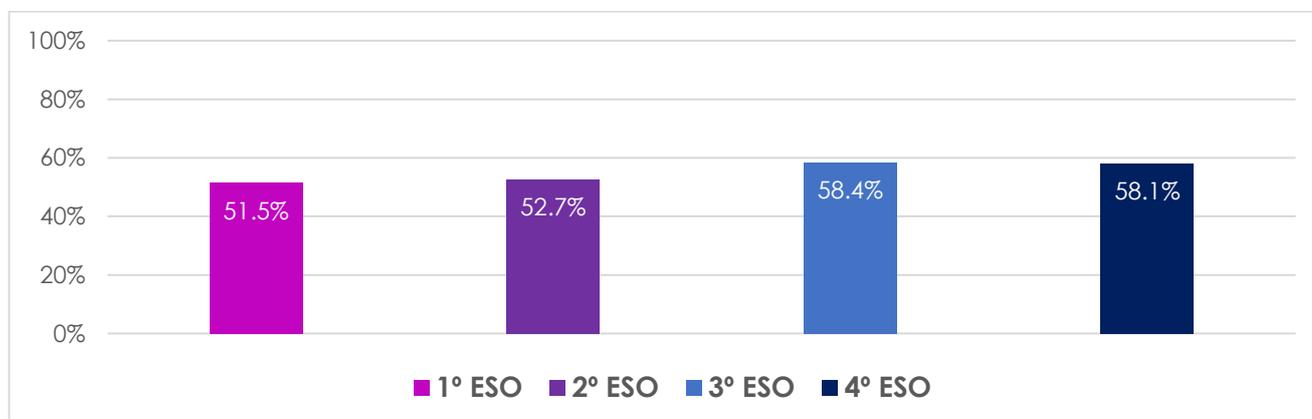
Cambios en los niveles de estrés escolar asociados al COVID-19 en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
Menos estresado/a que antes	544	11,4
Igual de estresado/a que antes	1597	33,5
Más estresado/a que antes	2627	55,1

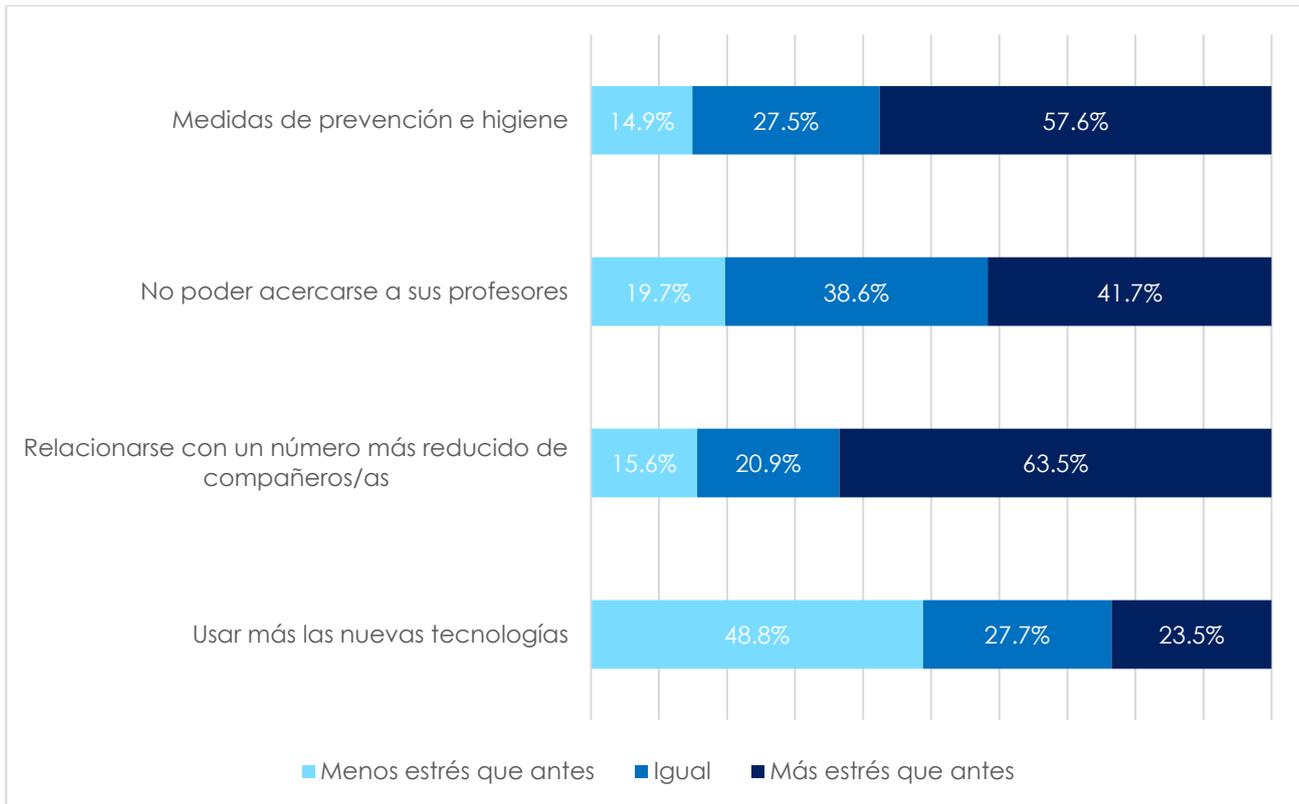
Porcentaje de chicos y chicas participantes que se sienten más estresados/as que antes



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO que se siente más estresado/a que antes



Porcentaje del total del alumnado que se siente más, igual o menos estresado que antes en relación con los siguientes cambios en los centros educativos ligados al COVID-19



II. Clima escolar y familiar

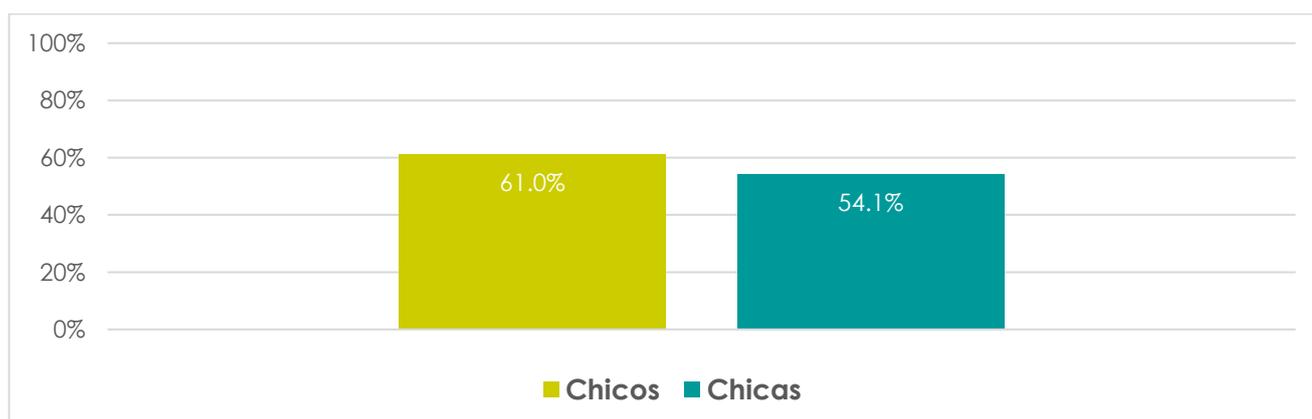
II.1. Apoyo de los compañeros de clase

El apoyo de los compañeros y compañeras de clase se refiere a cuestiones como, por ejemplo, en qué medida el alumnado percibe que sus compañeros de clase son amables y serviciales, si le aceptan, etc.

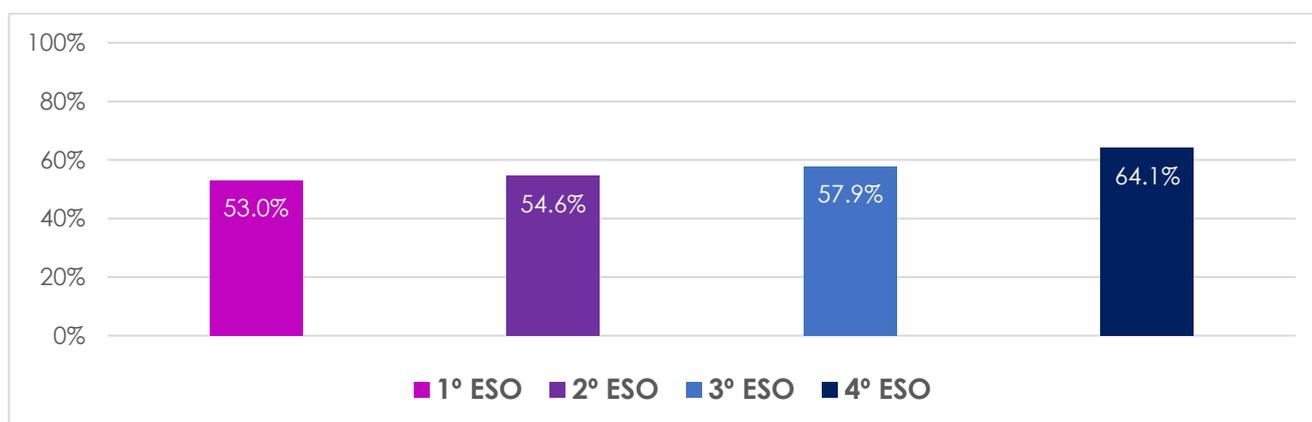
Apoyo de los compañeros y compañeras de clase en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
Bajo	605	13,0
Medio	1384	29,6
Alto	2681	57,4

Porcentaje de chicos y chicas participantes que perciben alto apoyo de sus compañeros y compañeras de clase



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO que percibe alto apoyo de sus compañeros y compañeras de clase



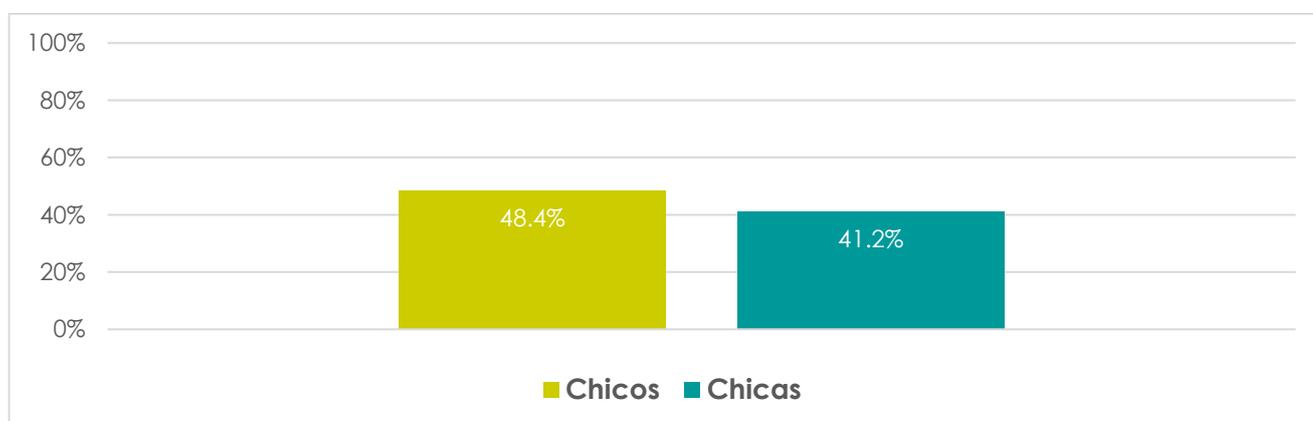
II.2. Apoyo del profesorado

El apoyo del profesorado se refiere a cuestiones como, por ejemplo, en qué medida el alumnado siente que es aceptado por sus profesores y tiene confianza en ellos.

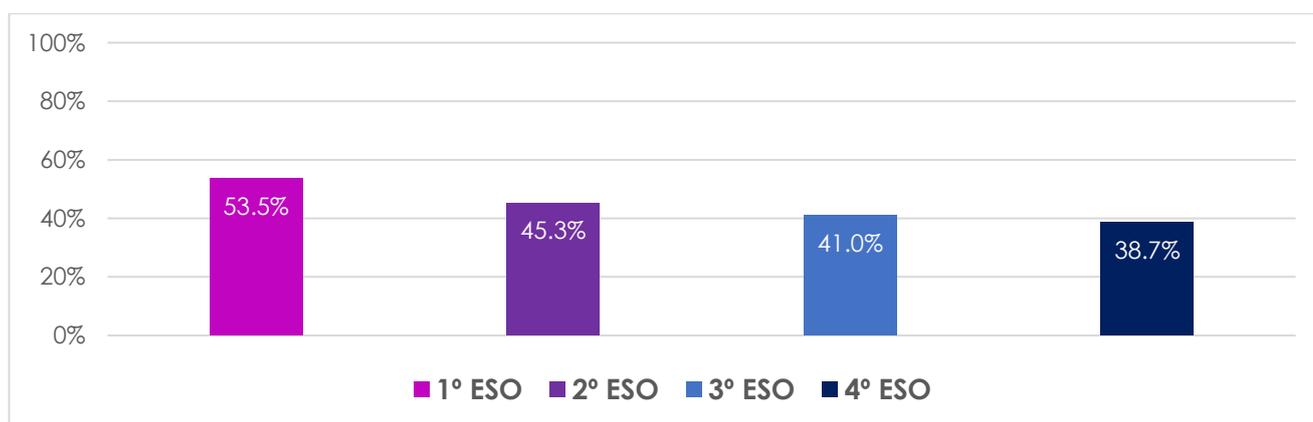
Apoyo del profesorado en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
Bajo	881	18,9
Medio	1072	36,5
Alto	2083	44,6

Porcentaje de chicos y chicas participantes que perciben alto apoyo del profesorado



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO que percibe alto apoyo del profesorado



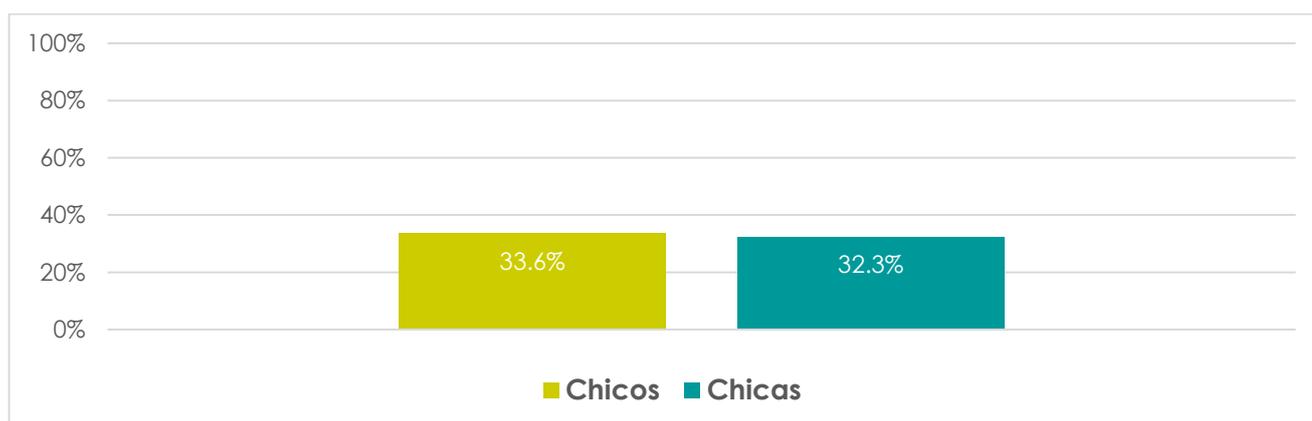
II.3. Conexión con el profesorado

Se presentan las respuestas del alumnado a la pregunta de con cuántos de sus profesores/as conectan, refiriéndose esta conexión a una vinculación significativa en la que el alumno siente que el profesor/a le respeta, es comprensivo/a y estaría dispuesto/a a escucharle y ayudarle si le contara un problema o le pidiera consejo.

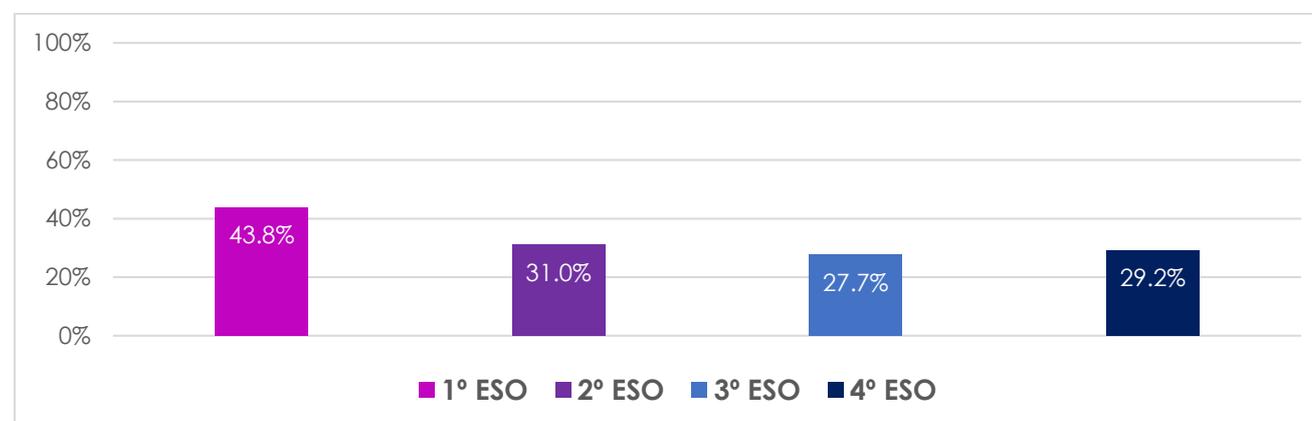
Número de conexiones significativas con el profesorado en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
Ninguno	275	5,8
Uno o dos	1736	36,9
Más o menos la mitad	1150	24,4
La mayoría o todo	1551	32,9

Porcentaje de chicos y chicas participantes que indican que conectan con todo o con la mayoría del profesorado



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO que indica que conectan con todo o con la mayoría del profesorado



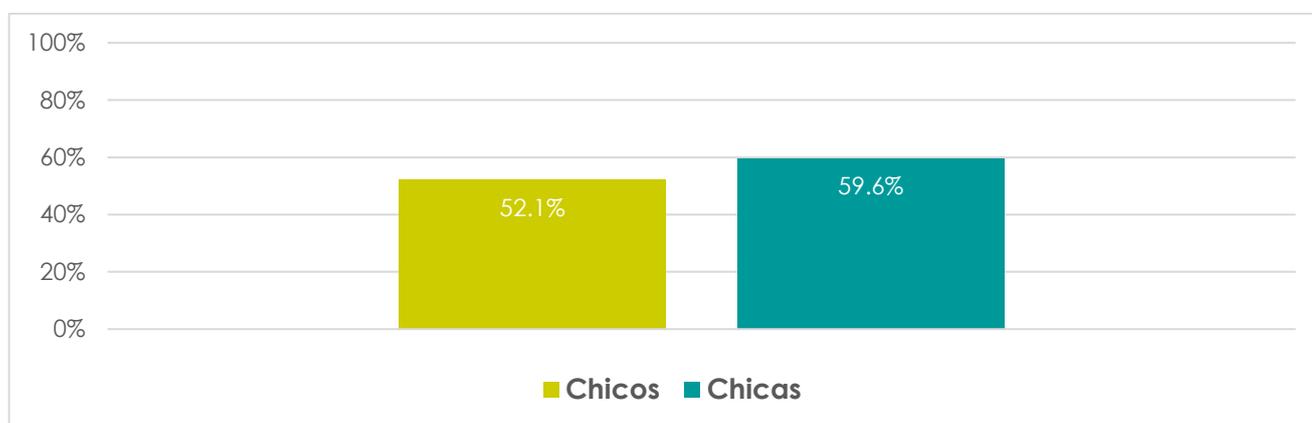
II.4. Satisfacción escolar

Como indicador de satisfacción escolar, se presta atención a la valoración que hace el alumnado de cuánto le gusta el colegio o instituto.

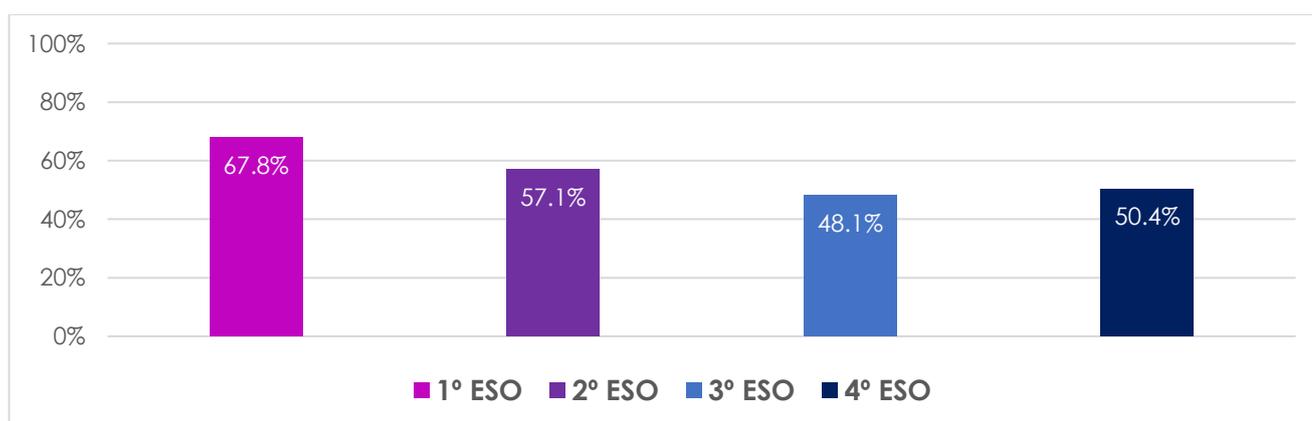
Satisfacción con la escuela en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
No les gusta nada	671	14,1
No les gusta mucho	1416	29,9
Les gusta un poco	2042	43,0
Les gusta mucho	615	13,0

Porcentaje de chicos y chicas participantes que indican que les gusta la escuela



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO que indica que le gusta la escuela



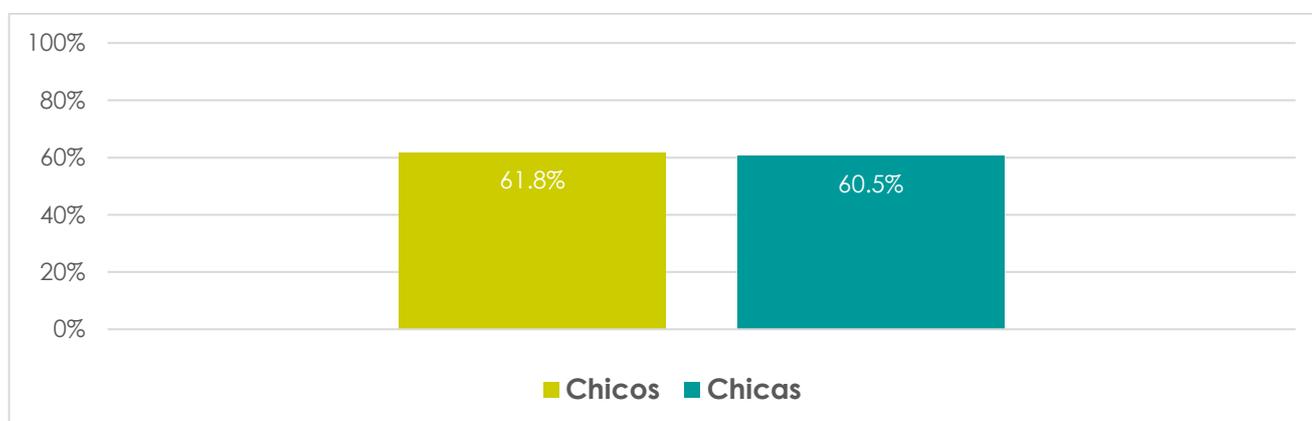
II.5. Apoyo familiar

El apoyo familiar se refiere a cuestiones como, por ejemplo, en qué medida el alumnado siente que su familia intenta ayudarle y le presta la ayuda emocional que necesita.

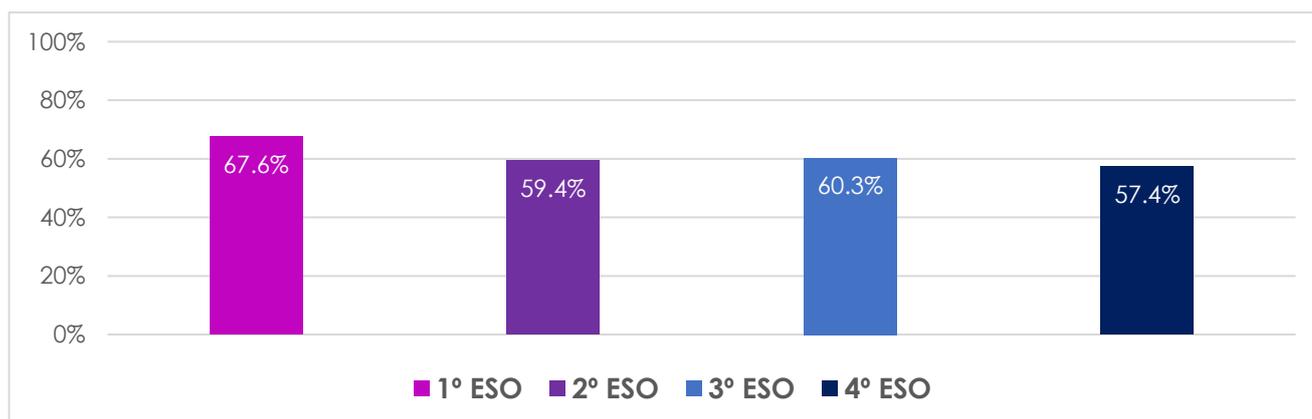
Apoyo familiar en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
Bajo	326	7,4
Medio	1393	31,5
Alto	2703	61,1

Porcentaje de chicos y chicas participantes que perciben alto apoyo de su familia



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO que perciben alto apoyo de su familia



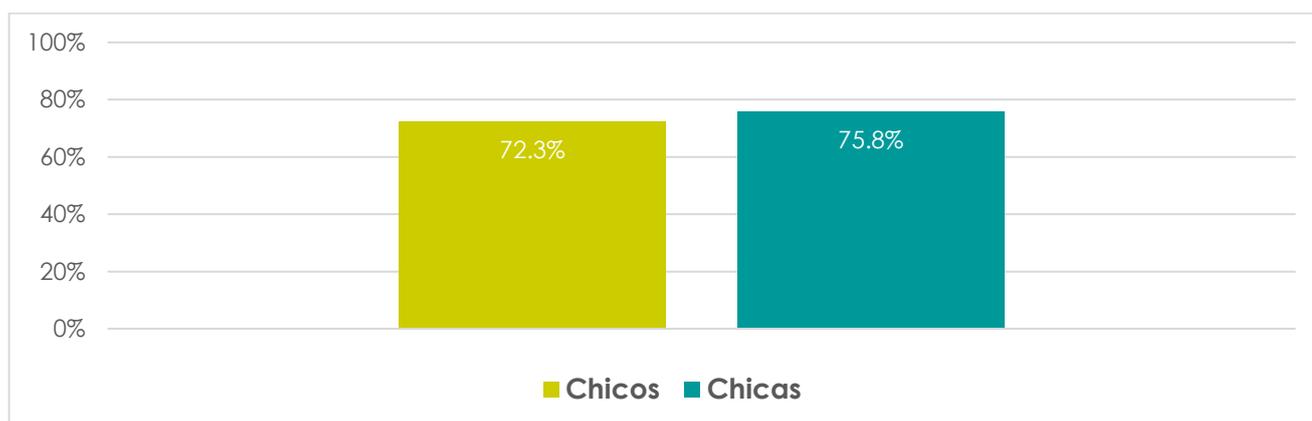
II.6. Implicación familiar en la vida escolar

La implicación familiar en la vida escolar se refiere a cuestiones como, por ejemplo, en qué medida el alumnado siente que su familia le anima a que vaya bien en el colegio, se interesa por lo que pasa en él o está dispuesta a ayudarle con problemas del colegio o con los deberes.

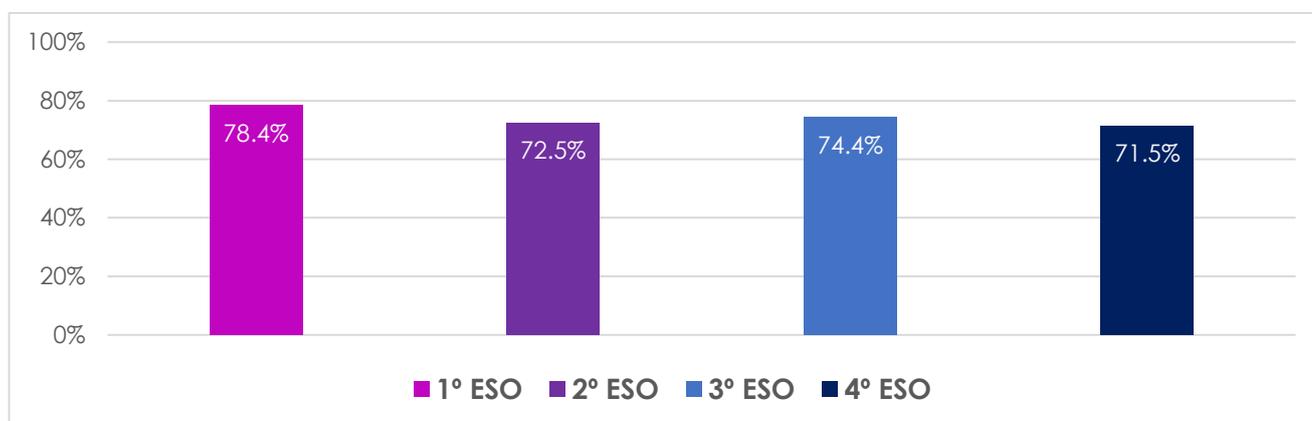
Implicación familiar en la vida escolar en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
Baja	262	6,0
Media	873	19,9
Alta	3254	74,1

Porcentaje de chicos y chicas participantes que sienten un alto grado de implicación de su familia en su vida escolar



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO que siente un alto grado de implicación de su familia en su vida escolar



III. Regulación emocional y bienestar

III.1. Regulación emocional

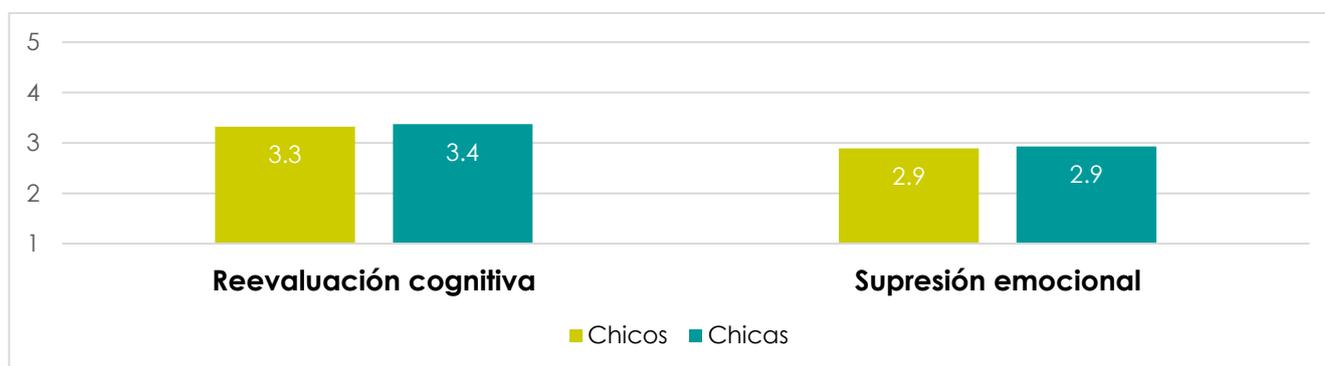
En este apartado sobre regulación emocional nos centramos en el tipo de estrategias empleadas por el alumnado para la gestión de sus emociones. Se ha evaluado el empleo de dos tipos de estrategias: la reevaluación cognitiva (estrategia encaminada a cambiar la percepción de una determinada situación, logrando con ello modificar el impacto emocional de la misma) y la supresión emocional (estrategia que se centra directamente en la emoción y va encaminada a inhibir la expresión de la emoción experimentada). Para ambas estrategias se ha calculado una puntuación promedio de 1 a 5, donde 1 representa la menor frecuencia en el uso de dicha estrategia mientras que 5 representa la mayor frecuencia de uso de la misma.

Es importante tener en cuenta que el uso habitual de estas dos estrategias tiene consecuencias distintas. Un uso habitual de la reevaluación cognitiva parece facilitar el bienestar emocional y se asocia con un afrontamiento más efectivo de situaciones potencialmente estresantes. En cambio, el uso frecuente de la supresión emocional se ha asociado con menor bienestar emocional y tiende a ser poco eficaz para modular las emociones negativas.

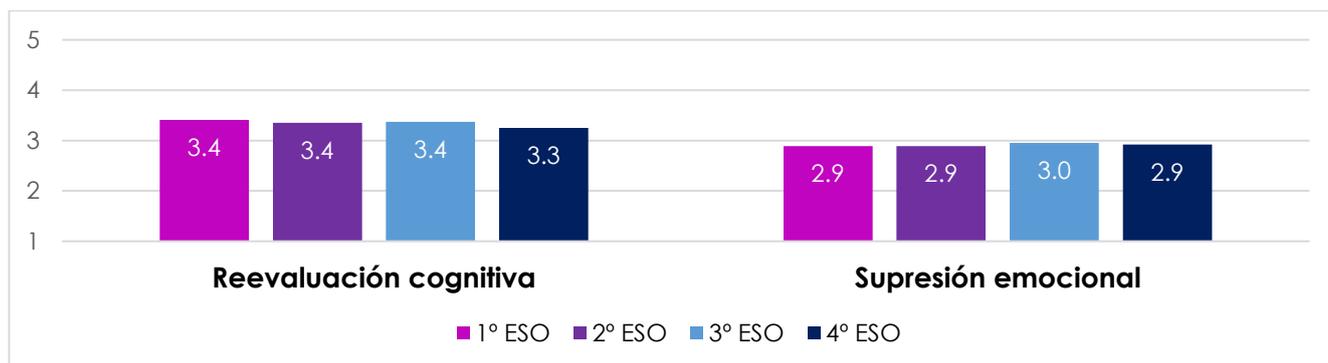
Promedio (puntuaciones de 1 a 5) de las dos dimensiones de regulación emocional estudiadas en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	Promedio
Reevaluación cognitiva	4282	3,4
Supresión emocional	4391	2,9

Promedio (puntuaciones de 1 a 5) de empleo de las dos dimensiones de regulación emocional estudiadas en los chicos y chicas participantes

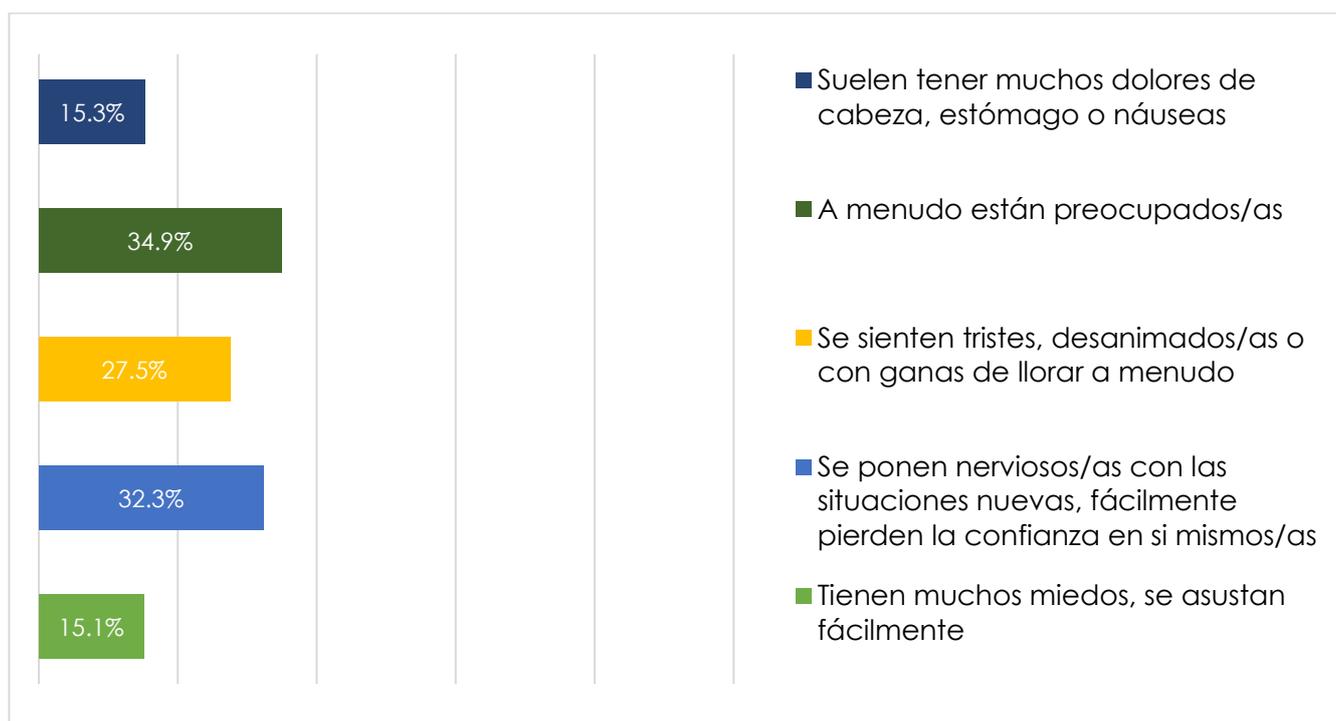


Promedio (puntuaciones de 1 a 5) de empleo de las dos dimensiones de regulación emocional estudiadas en el alumnado participante de 1º a 4º la ESO



III.2. Dificultades emocionales

Porcentaje del total del alumnado que ha experimentado las siguientes situaciones en los últimos 6 meses

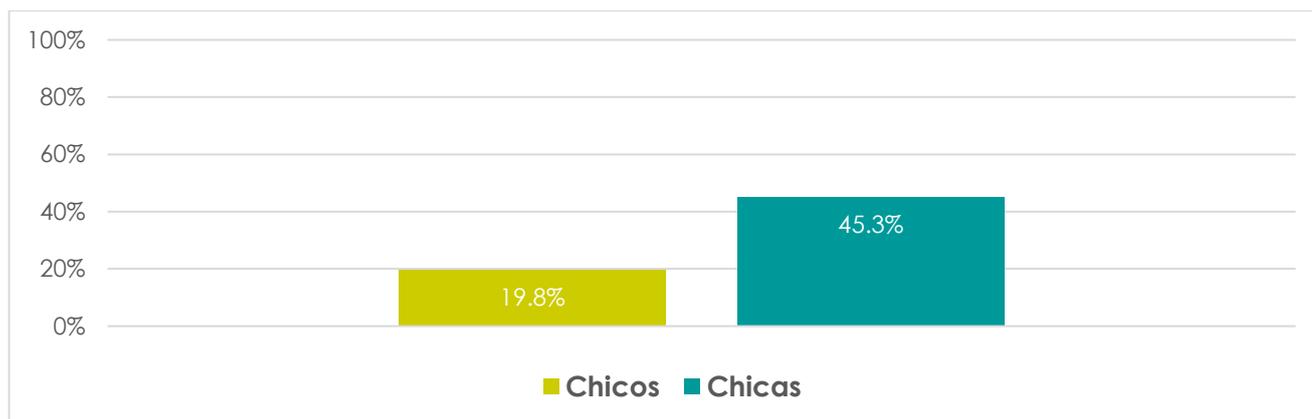


Las respuestas del alumnado sobre si ha experimentado las situaciones anteriores en los últimos 6 meses permiten obtener un indicador de la presencia de dificultades emocionales, cuyos resultados se presentan a continuación. Esta información tiene una función de screening, es decir, pretende dar una idea sobre el porcentaje de alumnado que puede necesitar un mayor apoyo en este área.

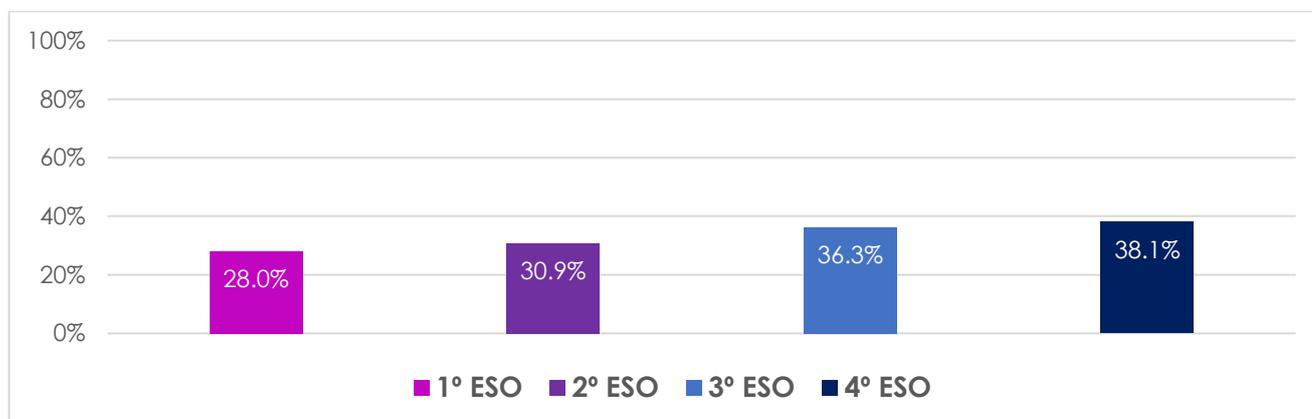
Presencia de dificultades emocionales en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
Nivel normativo	2999	66,7
Con dificultades	1495	33,3

Porcentaje de chicos y chicas participantes con dificultades emocionales



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO con dificultades emocionales



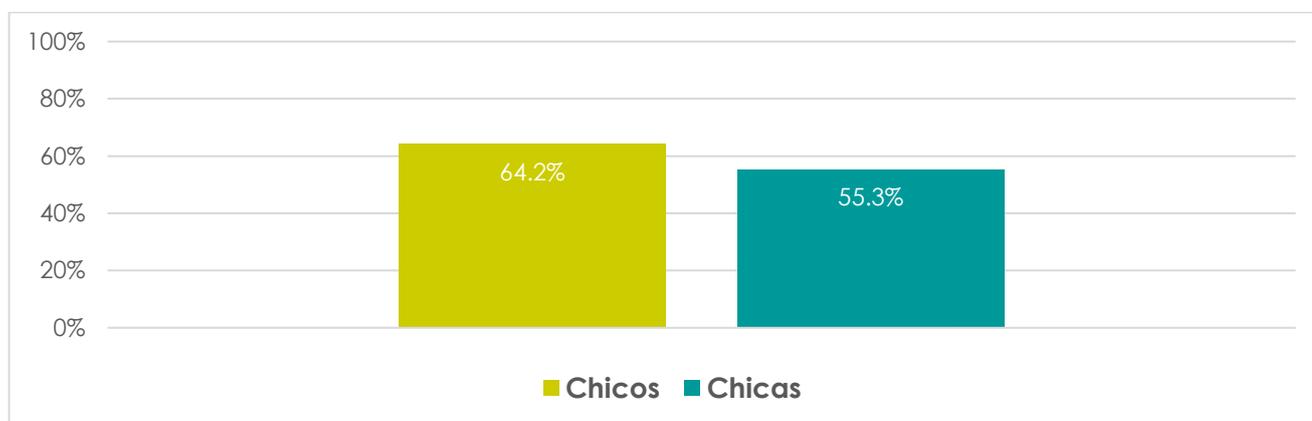
III.3. Satisfacción vital

Cerramos este informe con la valoración que hace el alumnado de su satisfacción vital, es decir, en qué medida el alumnado está satisfecho con su vida hasta el momento.

Satisfacción vital en el alumnado participante

	Total de la muestra	
	Número de estudiantes	%
Baja	1031	23,0
Media	786	17,5
Alta	2666	59,5

Porcentaje de chicos y chicas participantes con niveles altos de satisfacción vital



Porcentaje de alumnado participante de 1º a 4º de la ESO con niveles altos de satisfacción vital

