



# PROYECTO EASE - EL ESTRÉS ESCOLAR EN EL ALUMNADO DE SECUNDARIA EN ESPAÑA

## INFORME FINAL

Proyecto PID2019-105463RA-I00 financiado por:



UNIVERSIDAD  
DE SEVILLA  
1505



EDITORIAL  
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDITORIAL  
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

**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

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

María José Tirado

**Fecha de publicación:** 2024

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

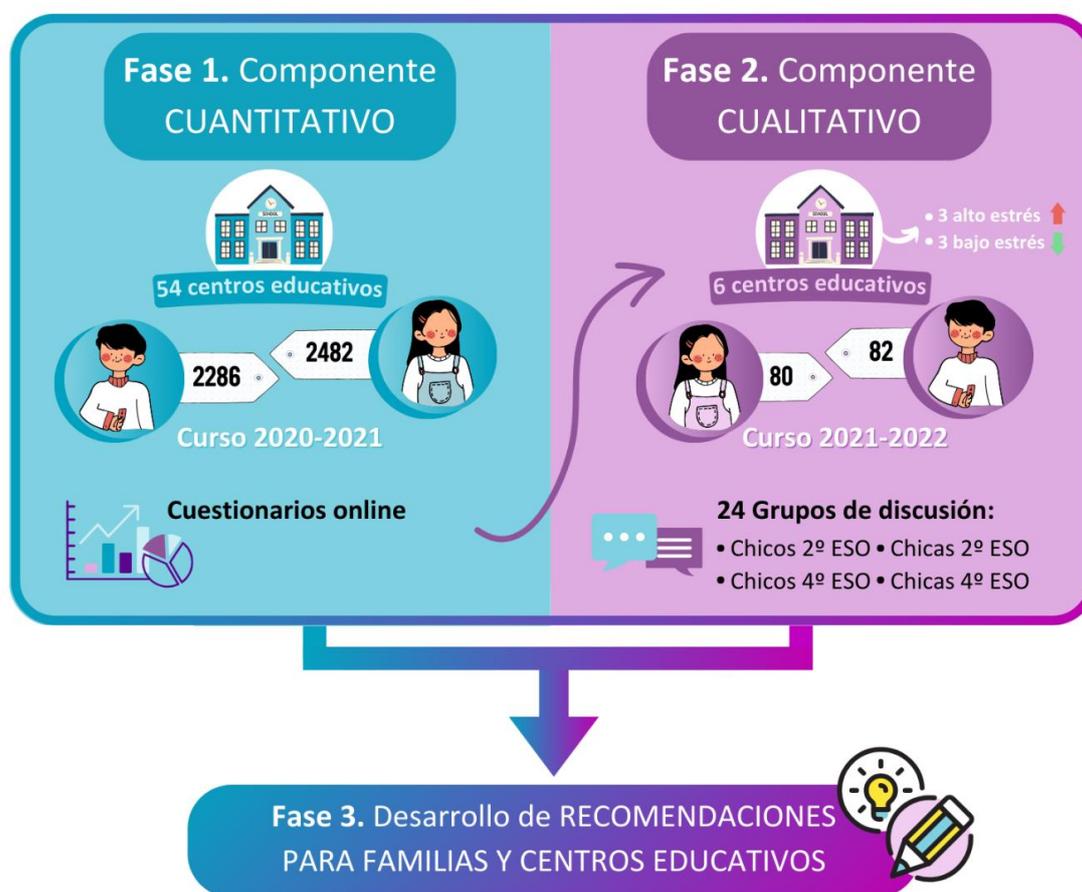
**Cita sugerida:** García-Moya, I., Jiménez-Iglesias, A., Paniagua, C., Díez, M., Nacimiento, L. y Tirado, M. (2024). *Proyecto EASE. El estrés escolar en el alumnado de secundaria en España. Informe final.*  <https://doi.org/10.12795/InformeEASE2024>

Diseño: Sonia Gálvez Caballero y Lucía Gavino Carrillo

# Presentación del Proyecto EASE

El proyecto EASE, acrónimo del proyecto de investigación “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” (PID2019-105463RA-I00), se ha dedicado durante sus cuatro años de duración a recabar y analizar evidencias sobre el estrés escolar en educación secundaria, gracias a la financiación de MICIU/AEI/10.13039/501100011033.

Como resume la figura bajo estas líneas, el proyecto EASE empleó un diseño mixto, con una primera fase cuantitativa en la que, durante el curso 2020-2021, se recabaron datos de 4768 estudiantes de secundaria, procedentes de 54 centros educativos públicos y privados, mediante un cuestionario online organizado por bloques temáticos que evaluaba su estrés escolar, así como un conjunto amplio de factores familiares, escolares e individuales que pueden asociarse al mismo. Tras un primer análisis de esos datos que permitió identificar centros que se caracterizaban por niveles altos y bajos de estrés escolar, se seleccionaron tres centros educativos de cada tipo a los que se regresó el curso siguiente. De esta manera, en la fase 2, se llevaron a cabo grupos de discusión con chicos y chicas de 2º y 4º de ESO de dichos centros, que fueron analizados mediante análisis temático. La integración de ambas fases permite alcanzar el objetivo final de sintetizar las evidencias fundamentales y traducirlas en recomendaciones para docentes y familias sobre cómo abordar el estrés escolar en nuestro país. Este informe presenta una síntesis de los principales aspectos del trabajo realizado.



# 1. El estrés escolar y su impacto en la salud mental

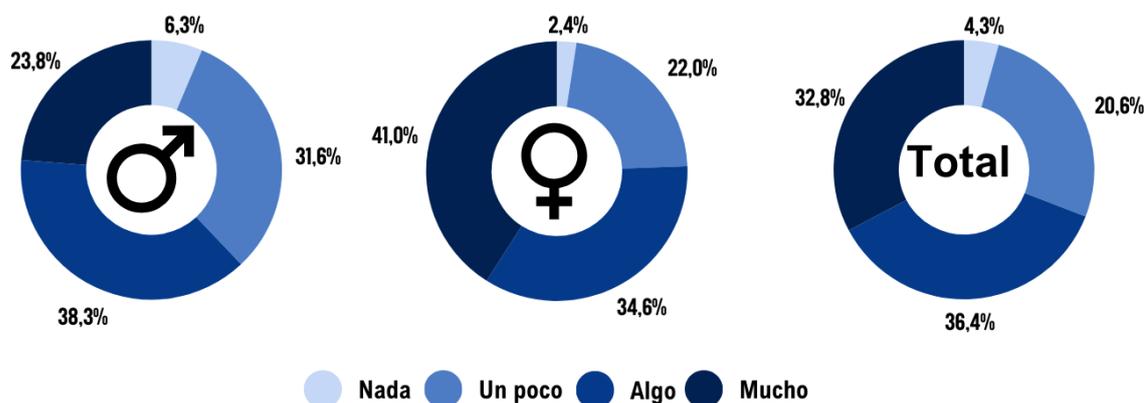
- Existen claras diferencias de género en el estrés escolar en secundaria. Se encuentran niveles más altos de presión escolar y distintos tipos de estrés escolar en las chicas que en los chicos.
- El estrés escolar es menor en 1º de ESO y tiende a aumentar en cursos posteriores.
- La pandemia de COVID-19 supuso un aumento en los niveles de estrés escolar para la mayoría del alumnado de secundaria.
- Mayor estrés escolar se asocia con más dificultades en salud mental y una menor satisfacción vital de chicos y chicas estudiantes de secundaria.
- Perfeccionismo y supresión emocional se asocian con mayores niveles de estrés escolar, mientras que la autoeficacia académica se relaciona con menor estrés tanto en chicos como en chicas.

## 1.1. Niveles de estrés escolar

Los datos del proyecto EASE permiten caracterizar el estrés escolar de chicos y chicas de secundaria, atendiendo a distintos indicadores. Comenzamos por presentar los derivados de la evaluación de su percepción de presión o agobio escolar, así como el cambio en sus niveles de estrés asociado al COVID-19. Se proporciona también una visión general sobre el porcentaje de estudiantes que experimenta alto estrés derivado de distintas situaciones, así como un resumen final de sus puntuaciones promedio en estrés asociado al rendimiento, estrés asociado a la incertidumbre hacia el futuro y estrés asociado a las dificultades para conciliar lo escolar con el tiempo de ocio.

En el caso de la **presión escolar**, un 32,8% de los estudiantes se sentían muy agobiados por el trabajo escolar, con un porcentaje notablemente mayor en las chicas que en los chicos.

*Presión escolar en chicos, chicas y el total de participantes*



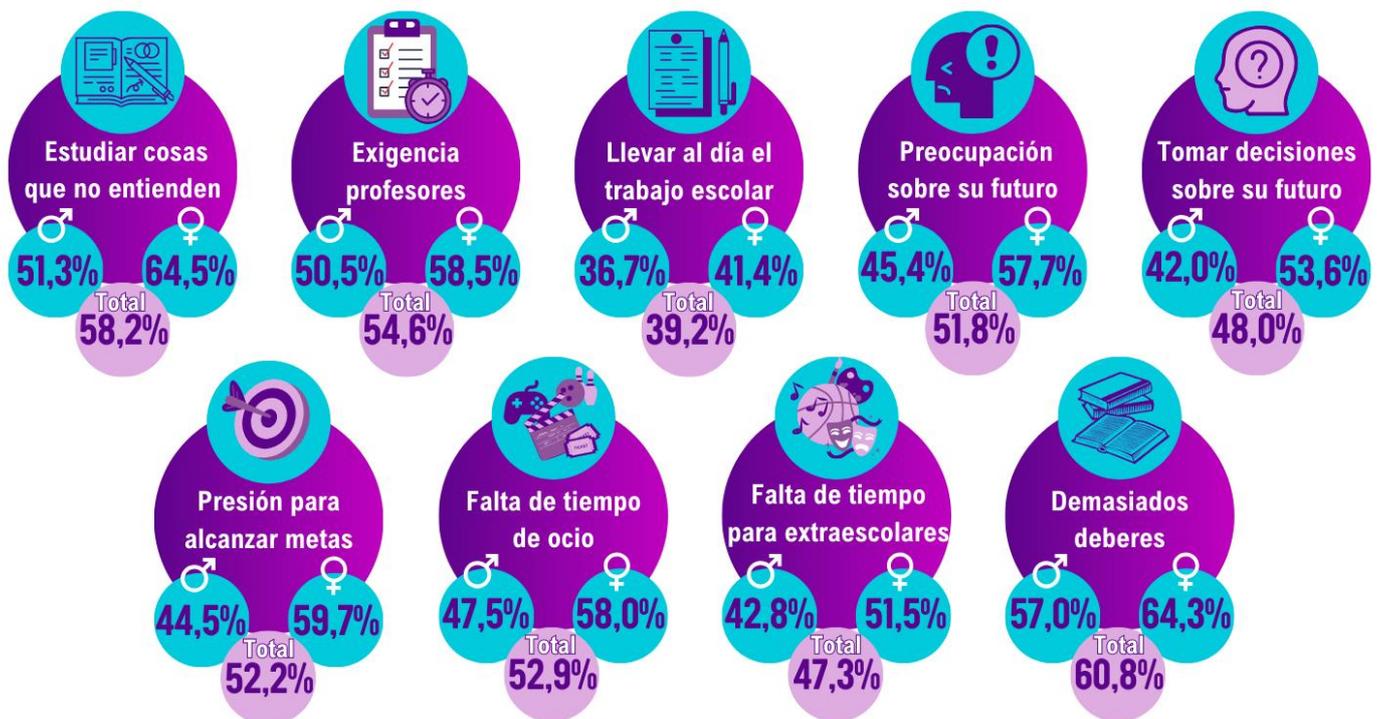
Además, se informaba de un **cambio en los niveles de estrés escolar debido al COVID-19**, que supuso un aumento de estrés para un 55,1% del alumnado. También en este caso se observan diferencias entre chicos y chicas, con más chicas que señalaban que el COVID-19 había hecho que se sintieran ahora más estresadas que antes.

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



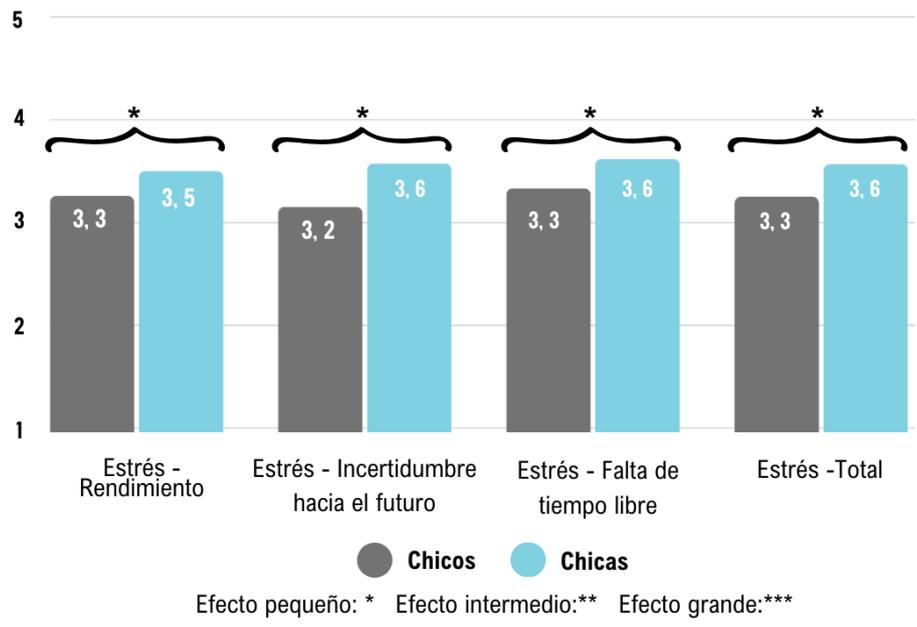
En cuanto a las **situaciones que ocasionan altos niveles de estrés escolar**, encontramos los porcentajes más altos en tener demasiados deberes (60,8%) y tener que estudiar cosas que no se entienden (58,2%). Una percepción de alta exigencia por parte del profesorado, de falta de tiempo de ocio y la presión por alcanzar metas junto a la preocupación por su futuro suponían un alto estrés también para la mayoría del alumnado. En todas las situaciones, encontramos un mayor porcentaje de chicas que experimenta alto estrés.

Situaciones que ocasionan altos niveles de estrés escolar en chicos, chicas y el total de participantes



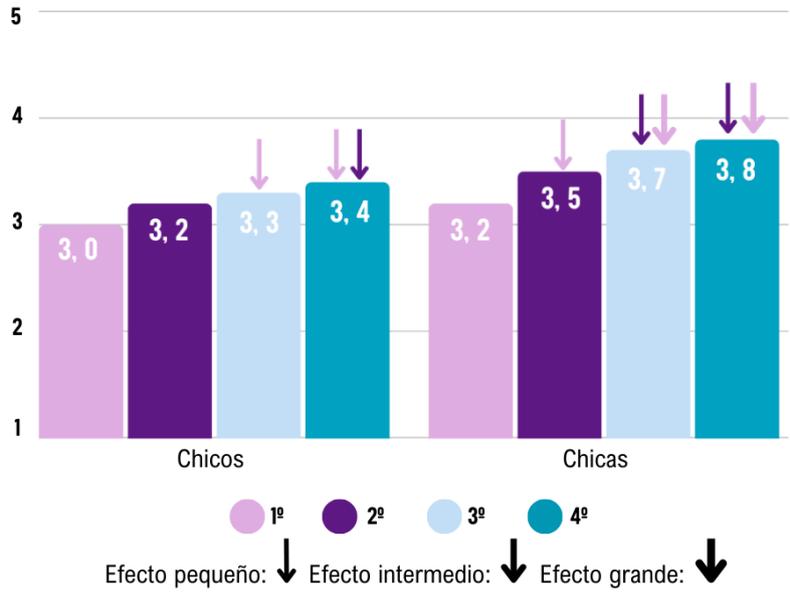
A partir de las respuestas del alumnado, pudimos obtener también **puntuaciones globales de estrés asociado al rendimiento, estrés asociado a la incertidumbre hacia el futuro y estrés asociado al conflicto entre las demandas escolares y el tiempo libre**, así como una **puntuación total de estrés escolar**. Se ha optado aquí por la representación de puntuaciones promedio en una escala de 1 a 5, donde uno corresponde con una ausencia de estrés escolar mientras 5 representa los niveles más elevados del mismo. Tanto en los distintos tipos de estrés como en la puntuación total de estrés escolar, encontramos **diferencias de género** significativas, cuya magnitud se representa en la figura. En todos los casos, las chicas mostraban niveles de estrés más elevados que los chicos.

*Puntuaciones promedio (de 1 a 5) de tipos de estrés y estrés escolar total en chicos, chicas y el total de participantes*



Los niveles de estrés escolar variaban también dependiendo del **curso**, tendiendo a ser menores en 1º de ESO e incrementarse en los cursos siguientes. A continuación se representan todas las diferencias significativas y con tamaño de efecto asociadas al curso.

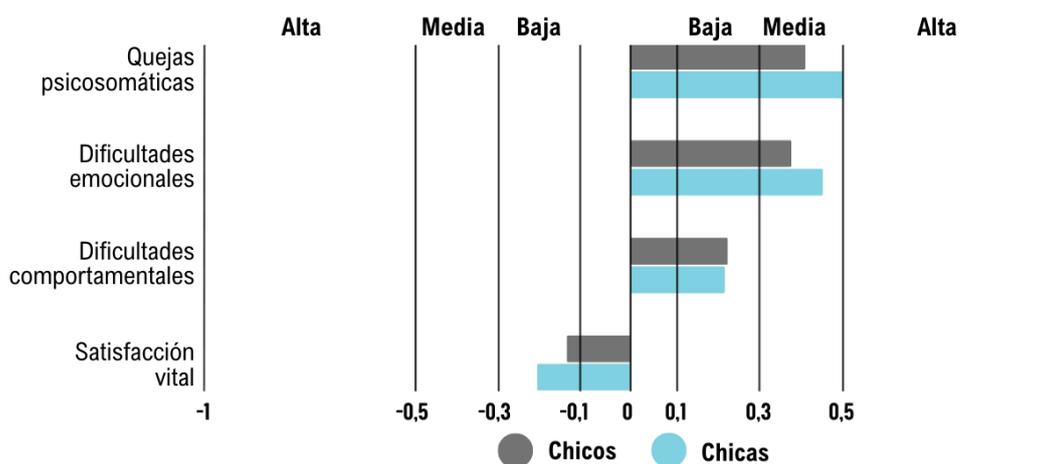
*Puntuaciones promedio (de 1 a 5) de estrés escolar total en chicos y chicas de 1º a 4º de ESO*



## 1.2. Estrés escolar y salud mental

En este apartado nos centramos en la relación entre estrés escolar y diversos indicadores relacionados con la salud mental. Concretamente, se considera su relación con la frecuencia de quejas psicósomáticas, la presencia de dificultades emocionales y la de dificultades comportamentales. Se examina también la relación entre estrés escolar y satisfacción vital, un indicador fundamental para la consideración del bienestar.

*Magnitud de las correlaciones entre estrés escolar e indicadores relacionados con la salud mental*



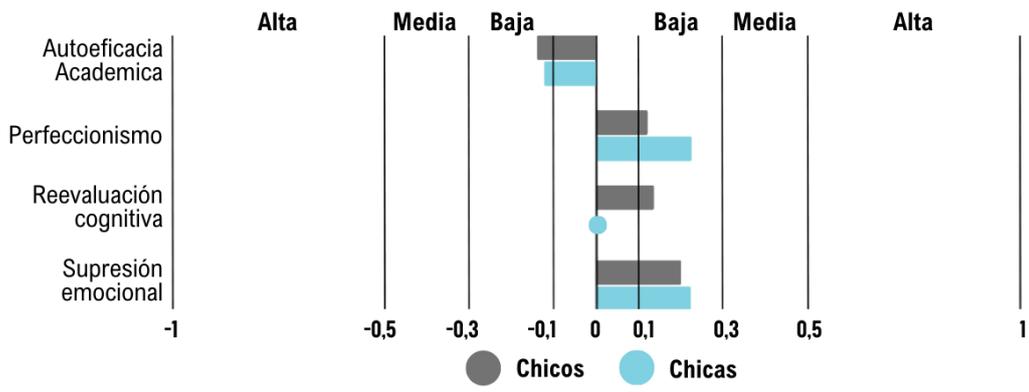
Tanto en chicos como en chicas, mayor estrés escolar se asociaba con mayores dificultades en salud mental. Concretamente, se encontraban relaciones de magnitud moderada según el tamaño de efecto con la frecuencia de quejas psicósomáticas y las dificultades emocionales, así como una relación con tamaño de efecto pequeño en el caso de las dificultades comportamentales. Por otra parte, mayores niveles de estrés escolar se asociaban con menor satisfacción vital, siendo la magnitud de esta relación según el tamaño de efecto pequeña.

## 1.3. Autoeficacia, perfeccionismo y regulación emocional

Finalmente, presentamos algunos resultados sobre el papel de variables individuales importantes en la literatura sobre estrés escolar. Hemos optado por centrarnos en la autoeficacia académica, el perfeccionismo autoorientado y dos indicadores distintos relacionados con la regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.

Tanto en chicos como en chicas, encontramos que mayor autoeficacia académica se asociaba con menor estrés escolar. Asimismo, las correlaciones fueron muy similares en chicos y chicas en el caso de la supresión emocional, con resultados que sugieren que un empleo más frecuente de la estrategia de supresión emocional se asociaba con niveles más elevados de estrés escolar. El perfeccionismo también se relacionaba con mayores niveles de estrés escolar, siendo la correlación algo mayor en las chicas. En el caso de la reevaluación cognitiva, ésta no presentó una asociación destacable con el estrés escolar de las chicas, pero su empleo se asociaba con mayor estrés escolar en los chicos. Todas las asociaciones destacadas en este apartado tuvieron un tamaño de efecto pequeño.

Magnitud de las correlaciones de estrés escolar con autoeficacia académica, perfeccionismo y regulación emocional



## 2. El papel del contexto familiar

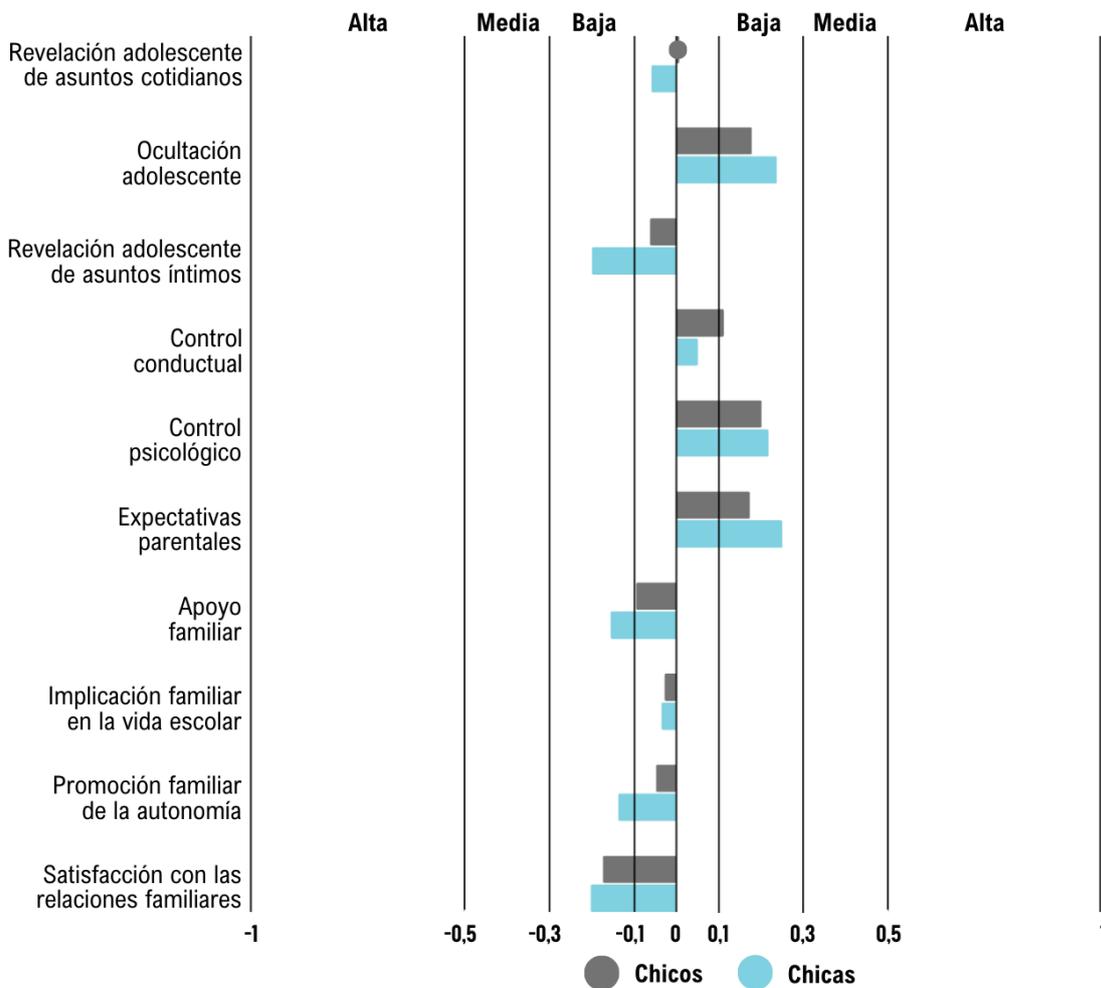
- **Altas expectativas parentales, así como mayor ocultación adolescente y control psicológico se relacionan con mayor estrés escolar, tanto en chicos como en chicas. Los datos cualitativos inciden en cómo expectativas familiares demasiado elevadas suponen una presión adicional que contribuye a mayor estrés.**
- **La satisfacción con las relaciones familiares se muestra como el factor protector ante el estrés escolar más consistente, al asociarse con menor estrés escolar en chicos y chicas.**
- **La revelación adolescente de asuntos íntimos, el apoyo familiar y la promoción familiar de la autonomía se relacionan con menor estrés escolar en las chicas. En el caso del apoyo, además, los datos cualitativos sugieren que el apoyo de la familia con contenidos escolares y aspectos organizativos es un factor protector ante el estrés escolar destacado tanto por chicas como por chicos.**
- **Los testimonios de chicos y chicas también apuntan a diferentes aspectos adicionales de las relaciones familiares que actúan como estresores (p. ej. las comparaciones con otras personas, típicamente hermanos o hermanas) o como protectores (p. ej. Los mensajes tranquilizadores ante suspensos o malos resultados) ante el estrés escolar.**

### 2.1. El papel del contexto familiar. Una aproximación cuantitativa

Los datos del proyecto EASE permiten analizar la relación entre una gran variedad de indicadores del contexto familiar y el estrés escolar de chicos y chicas de secundaria. En este informe, se considera el papel de la revelación y ocultación adolescente, el control conductual y psicológico por parte de las familias, las expectativas parentales, el apoyo familiar, la implicación familiar en la vida escolar, la promoción de la autonomía y el nivel de satisfacción de chicos y chicas adolescentes con sus relaciones familiares.

Como se observa en la figura de la página siguiente, tanto en chicos como en chicas, mayor presencia de ocultación adolescente y control psicológico por parte de las familias y altas expectativas parentales se asociaban con mayor estrés escolar. En cuanto a factores protectores ante el estrés escolar, mayor satisfacción con las relaciones familiares se asociaba con menor estrés escolar en chicos y chicas. Además, en el caso de las chicas, puede destacarse que una mayor revelación de asuntos íntimos por su parte, así como mayor apoyo familiar y mayor promoción de la autonomía por parte de las familias se relacionaban con menor estrés. Todas las relaciones comentadas, tanto en el caso de factores que se asociaban con mayor estrés como en los que tienden a reducirlo, tuvieron una magnitud pequeña.

Magnitud de las correlaciones variables clima familiar chicos y chicas



## 2.2. El papel del contexto familiar. Una aproximación cualitativa

El diseño mixto del proyecto EASE, con una segunda fase cualitativa, permite ampliar los hallazgos anteriores respecto a factores familiares protectores ante el estrés escolar y factores familiares que pueden contribuir a aumentarlo, dando protagonismo a las voces y experiencias subjetivas de chicos y chicas adolescentes. No es posible en un informe de este tipo hacer una presentación exhaustiva del análisis realizado, por lo que se ha optado por destacar algunos de los aspectos principales e ilustrarlos con las palabras de chicos y chicas adolescentes.

Comenzaremos por algunos de los factores protectores destacados para presentar, posteriormente, factores familiares que pueden aumentar el estrés escolar.

En el caso de los **factores protectores**, chicos y chicas adolescentes destacaron el **apoyo instrumental** de sus familias, es decir, cómo estas les ayudaban a experimentar menor estrés escolar al proporcionarles ayuda para el estudio, explicarles contenidos escolares, darles consejos sobre las tareas a realizar u orientarles sobre cómo organizarse con sus estudios, entre otras cuestiones.

### Apoyo instrumental sobre contenidos por parte de las familias



**Facilitadora:** *¿Y de las cosas que pueden ayudarnos? ¿Cómo puede ayudarnos la familia, a que después estemos menos estresados en el instituto?*

**Aitana:** *Mi madre me pregunta siempre el tema y... anoche por ejemplo me estuvo preguntando de geografía. Y diciéndome pues “di esto y a lo mejor sacas más nota” o “quita eso, que no queda bien”.*

**Facilitadora:** *Vale.*

**Lourdes:** *A mí mi madre a veces me supervisa los esquemas, para ver si están completos o incompletos. Depende del tema que sea. A ver, si es difícil, pues... me los mira más; si es más fácil, pues entonces ya no le digo nada.*

*(chicas, 2º ESO, alto estrés)*

### Apoyo instrumental sobre organización por parte de las familias



**Alejo:** *La verdad es que la familia actúa, al menos para mí, es un pilar bastante importante en lo que viene siendo la organización, porque ... en el caso como yo que soy hiper desordenado, ellos siempre están “oye, que te has dejado esto, yo que tú...”, y, sinceramente, ayuda bastante.*

*(chicos, 4º ESO, alto estrés)*

Es interesante señalar que estas referencias a la importancia del apoyo aparecieron tanto en grupos de discusión con chicos como con chicas, lo que complementa los hallazgos sobre el papel del apoyo como factor protector ante el estrés escolar procedente de la fase cuantitativa. Concretamente, la integración de ambos resultados indica que el apoyo familiar, al menos cuando se orienta a ayudas referidas a contenidos escolares y a la organización con los estudios, resultaba importante para reducir los niveles de estrés escolar tanto en chicas como en chicos.

Por otra parte, se señalaba también la importancia de los **mensajes tranquilizadores** que pueden trasladar las familias ante suspensos o malos resultados académicos de sus hijos e hijas y cómo esta estrategia, en lugar de las reprimendas o los castigos, contribuía a reducir sus niveles de estrés.

### Mensajes positivos tranquilizadores por parte de las familias



**Kevin:** *Y... tampoco es lo mismo que tus padres te digan “pues o sacas esto o te quitamos del fútbol” o... lo que sea. No es lo mismo que te digan eso a que te digan, aunque suspendas un examen, te digan “venga, no pasa nada, al siguiente se aprueba y... estudiaremos más”, o lo que sea. No es lo mismo.*

**Facilitadora:** *¿Y cómo piensas tú que influye eso, cuando...?*

**Kevin:** *Hombre, pues... cuando te dicen lo de que estudiaremos más y eso, pues a lo mejor te sientes más tranquilo y no estás tan estresado.*

*(chicos, 4º ESO, bajo estrés)*

Otro tipo de mensaje de las familias que contribuyen a reducir el estrés escolar fueron los **mensajes que ayudan a conciliar lo escolar con la vida**, es decir, aquellos que transmiten a hijos e hijas la importancia de no solo considerar los asuntos escolares, sino prestar atención también a tener tiempo libre, salir con sus amistades, cuidar su alimentación, etc.

### Mensajes de las familias que ayudan a conciliar lo escolar con la vida



**Leticia:** *A ver, también depende de cómo te apoyen los padres, porque si te están ahí diciendo “que estudies, que estudies” pues, a lo mejor, ya te va estresando más.*

**Asunción:** *Que no solo te digan que estudies, en plan que te digan que estudies, pero por ejemplo también salir y otras cosas, que no estén solo en los estudios.*

*(chicas, 4º ESO, bajo estrés)*

En el caso de los **factores familiares que pueden aumentar el estrés escolar**, en coherencia con el resultado cuantitativo sobre el papel de las **expectativas parentales**, uno de los aspectos que chicos y chicas adolescentes destacaron fue que tener que responder a la expectativa de sus familias de que saquen notas altas suponía una presión adicional, contribuyendo a incrementar sus niveles de estrés escolar.

### Tener que responder a la expectativa de sacar notas altas



**Facilitadora:** *¿Hay cosas que pueden hacer que nos agobien más, en el instituto, de la familia...?*

**Nina:** *Pues... que en la casa pues a lo mejor haya más ruido... porque, por ejemplo, a ver, si tienes más hermanos, o más hermanas, pues ... a lo mejor hacen más ruido... si son más pequeños que tú. O... que... si en tu casa... te agobian por... que puedas sacar más nota... o lo que sea, pues a lo mejor te tienes que esforzar más, que no es mi caso, pero [se ríe] que a lo mejor te tienes que esforzar más por sacar... la nota que tus padres o tu familia quieren que saques, y a lo mejor tú te sientes más agobiado... y eso pues, al final, es malo para tu salud.*

*(chicas, 4º ESO, bajo estrés)*

También fue considerado un estresor el hecho de que las **familias se centren siempre en lo negativo y nunca en lo positivo**. Con ello, chicos y chicas adolescentes se referían a que sus familias pusieran el énfasis en lo que no se hace bien (un suspenso, una calificación baja, etc.) y no reforzaran sus logros escolares, que tendían a ser considerados como la obligación o responsabilidad del hijo o de la hija.

### Foco siempre en lo negativo, nunca en lo positivo



**Hada:** *Yo el año pasado, en el primer trimestre, me quedaron tres y mi padre, mis padres, me dijeron que iba a repetir, que no hacía nada, y me decían cosas así. Y pasé al segundo trimestre, me volvieron a quedar esas tres y me volvieron a decir lo mismo, que si yo no me esforzaba que iba a repetir y esas cosas. Y en el tercer trimestre las pude aprobar y pues a mí me decían... y me quedó una, de esas, y me decían que me podía haber esforzado más, que no sé qué, no sé cuánto... y no se sentían...*

**Cristina:** *O sea siempre intentan que seas mejor, ¿sabes?*

**Hada:** *Claro, y no se sentían orgullosos por haber aprobado las otras dos asignaturas.*

**Cristina:** *Claro, pero lo que realmente nos hacen es agobiarnos más, porque nos dicen “entonces, ¿para qué me estoy esforzando?, si al final lo único que voy a hacer es, si hago las cosas mal, me llevo la riña, pero si hago las cosas bien, no me llevo mis méritos”.*

*(chicas, 2º ESO, alto estrés)*

Otro factor destacado, entre los que contribuyen a incrementar el estrés escolar, fue la **comparación con los demás**, que en el contexto familiar iba especialmente referida a cómo padres o madres establecían comparaciones entre hermanos, que sitúan a uno de los hijos o hijas como ejemplo a seguir en cuanto a responsabilidad, buen rendimiento, etc.

### Comparación con los demás



**Facilitadora:** Vale, ¿qué más cosas os pueden agobiar, de la familia?

**Andrés:** No sé, yo creo que esas.

**Jesús:** A mí sobre todo que me comparen con mi hermano, o...

**Andrés:** A mí igual. A mí que me comparen con mi hermano.

**Otro:** A mí también.

**Andrés:** Que me digan “tu hermano es más responsable que tú, ¿eh?, es más organizado”.

**Jesús:** Hombre, te saca... cinco años. Es normal.

**Dante:** Y, por ejemplo, si a mí no me da tiempo a hacer algo y a mi hermana sí le daba tiempo cuando estudiaba con mi edad, pues me dicen que ella sí podía hacerlo, así que me tengo que organizar mejor y esas cosas.

(chicos, 2º ESO, alto estrés)

Respecto a la comparación con los demás, resulta relevante señalar que la comparación con hermanos o hermanas a la que hemos hecho referencia, en ocasiones, se experimentaba también en el ámbito escolar cuando varios acudían al mismo centro educativo. Las experiencias en este caso eran bastante similares a las mencionadas para el contexto familiar, contribuyendo a incrementar el nivel de estrés escolar de chicos y chicas.



**Alaia:** A ver, para mí, yo creo que es... Bueno, yo tengo un hermano, entonces a mí me comparan mucho con mi hermano, y mi hermano es... de sacar muy buenas notas, y claro mi hermano está en este colegio. Entonces a mí lo que me duele es que me diga un profesor que yo admiro, que me diga “ya te podrías parecer un poquito más a tu hermano”. Entonces eso es como que... que te duele porque dices “vamos a ver, ¿es que yo no quiero ser mi hermano, yo quiero ser yo!”

(chicas, 4º ESO, alto estrés)

### 3. El papel del contexto escolar

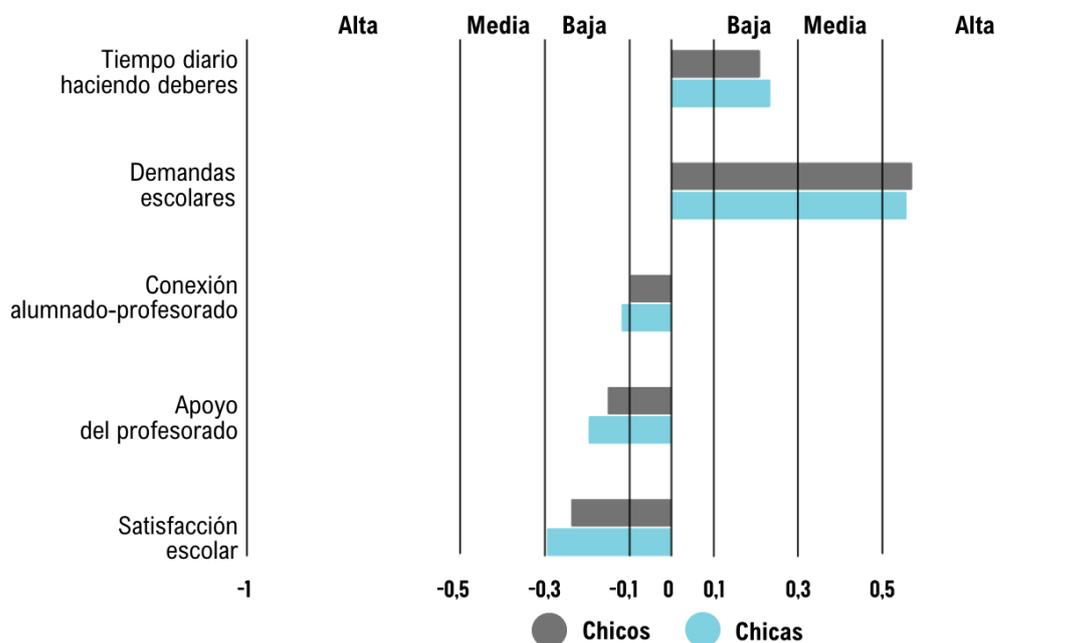
- **Mayor tiempo diario dedicado a deberes y altas demandas escolares se relacionan con mayor estrés escolar en chicos y chicas. De hecho, uno de los estresores más destacados en la fase cualitativa fue la acumulación de demandas que supone que coincida el estudio para exámenes y la realización de deberes de distintas materias, que, además, merma las posibilidades de disfrutar del tiempo libre.**
- **La satisfacción escolar y las relaciones positivas con el profesorado actúan como factores protectores ante el estrés escolar, al relacionarse con menor estrés, tanto en chicos como en chicas.**
- **Los testimonios de chicos y chicas también apuntan a diferentes aspectos adicionales del contexto escolar que actúan como estresores (p. ej. dificultades en las relaciones con los compañeros y compañeras de clase o el estilo autoritario del profesorado) o como factores protectores (p. ej. el profesorado que muestra interés por sus estudiantes más allá de lo académico o poder hablar con compañeros y compañeras de clase para desahogarse).**

#### 3.1. El papel del contexto escolar. Una aproximación cuantitativa

Los datos del proyecto EASE permiten analizar la relación entre una gran diversidad de indicadores del contexto escolar y el estrés escolar de chicos y chicas de secundaria. En este informe se incluyen indicadores referidos al papel del tiempo diario dedicado a los deberes, la percepción de demandas escolares (p. ej., contenido difícil o ritmo muy rápido), la conexión alumnado-profesorado, el apoyo del profesorado y la satisfacción escolar.

Como se observa en la figura de la página siguiente, tanto en chicos como en chicas, más tiempo diario haciendo deberes y la percepción de demandas escolares más altas se asociaban con mayor estrés escolar, con una magnitud de la relación pequeña y grande respectivamente. En cuanto a factores protectores ante el estrés escolar, mayor satisfacción escolar se asociaba con menor estrés escolar en chicos y chicas, siendo también importantes sus relaciones con el profesorado, en particular el apoyo ofrecido por profesores y profesoras. Dichas relaciones tuvieron una magnitud pequeña.

Magnitud de las correlaciones variables clima escolar chicos y chicas



### 3.2. El papel del contexto escolar. Una aproximación cualitativa

El diseño mixto del proyecto EASE, que incluye una segunda fase cualitativa, hace posible ampliar los hallazgos anteriores respecto a factores escolares que pueden actuar como protectores y estresores ante el estrés escolar, dando protagonismo a las voces y experiencias subjetivas de chicos y chicas adolescentes. Un informe de este tipo no permite hacer una presentación exhaustiva del análisis realizado, por lo que se ha optado por destacar algunos de los aspectos principales e ilustrarlos con las palabras de chicos y chicas adolescentes.

Comenzaremos por algunos de los factores protectores destacados para presentar, posteriormente, factores del contexto escolar que pueden aumentar el estrés escolar.

Como se observa en los ejemplos que reproducimos a continuación, chicos y chicas destacan cuestiones relacionadas con las demandas o el tipo de tareas planteadas en el ámbito escolar. Además, profesorado y compañeros y compañeras de clase juegan un papel fundamental, con distintos aspectos de las relaciones con estas personas contribuyendo a incrementar el estrés escolar o a reducirlo significativamente.

En el caso de los **factores protectores**, chicos y chicas adolescentes destacaron que, cuando el **tipo de tareas que diseña el centro educativo** va más allá del libro de texto e incluye una combinación de explicaciones, actividades, proyectos, juegos, etc. esto contribuía a reducir su estrés escolar.

### Tipo de tareas que diseña el centro educativo



*Diego: También yo creo que la forma de dar los temas, que en este instituto pues a lo mejor te hacen un proyecto en este tema o... no es como en otros institutos que te dan un libro de texto y tú tienes que seguirlo para al final del tema hacer el examen con lo mismo que has aprendido, sino aquí pues dan una clase explicación, ahora unos ejercicios, al siguiente día hacen un juego, un proyecto de eso...*

*(chicos, 4º ESO, bajo estrés)*

Por otra parte, chicos y chicas señalaron el importante papel protector que jugaba la posibilidad de **hablar con sus compañeros y compañeras para desahogarse**, sentirse escuchados y apoyados.

### Hablar con compañeros y compañeras para desahogarse



*Alfred: Los propios compañeros te ayudan a salir adelante, o sea yo creo que eso es una ayuda bastante importante. Aconsejándonos y eso, pero la verdad es que simplemente con el mero hecho de estar cerca tuya y acompañarte y darte consuelo, ya sirve.*

*(chicos, 4º ESO, alto estrés)*

En cuanto al papel del profesorado, uno de los aspectos destacados por chicos y chicas fue la importancia de los **mensajes positivos tranquilizadores**, con los que el profesorado transmite su confianza en que lo están haciendo bien y que podrán tener buenos resultados en sus estudios. Este tipo de mensajes les ayudaban a reducir sus niveles de estrés escolar.

### Mensajes positivos tranquilizadores del profesorado



*Marisa: Yo creo que los profesores depositen tu confianza en ti, o sea su confianza en ti, es decir, que un profesor te dé su confianza y te diga "sé que vas a sacar una buena nota, si te esfuerzas vas a sacar una buena nota, porque estás trabajando bien, no sé qué". Eso me motiva mucho más y me ayuda un montón.*

*(chicas, 2º ESO, bajo estrés)*

También en relación con el profesorado, y en coherencia con los resultados cuantitativos sobre el papel protector de unas relaciones positivas con el profesorado, chicos y chicas destacaron la importancia de que el profesorado sea sensible al estrés del alumnado y que **muestre interés por el alumnado más allá de lo académico**. Encontramos, por tanto, que el interés y la comprensión del profesorado sobre cuestiones que afectan al alumnado y pueden agobiarles o hacerles sentir mal es valorado como un importante factor protector por chicos y chicas.

### Profesorado que muestra interés por el alumnado más allá de lo académico



**Loreto:** *Y aparte se interesa, en plan... por lo que a ti te pasa. Hay veces que nos ha visto mal o lo que sea y nos ha sacado. “¿Estás bien no sé qué?, ¿te puedo ayudar en algo?”. Y quieras que no hay esa relación que sabes que, si te pasa algo, lógicamente no te va a poner una notaza, pero yo el año pasado, por ejemplo, pasé una época malísima y se lo conté, y me estuvo animando, me estuvo ayudando ese período de tiempo, y la verdad es que...*

**Iratí:** *Es que esos maestros sí ayudan.*

(chicas, 4º ESO, bajo estrés)

En el caso de los factores escolares que pueden aumentar el estrés escolar, la acumulación de demandas que no deja espacio para el tiempo libre, así como la falta de instrucciones por parte del profesorado sobre cómo estudiar u organizarse con los estudios fueron señalados por chicos y chicas como importantes estresores del contexto escolar.

### Acumulación de demandas que no deja espacio para el tiempo libre



**Josué:** *A mí lo que me da rabia es cuando llega el fin de semana, y se supone que vamos a tener más tiempo libre, y los profesores aprovechan para mandar más tareas todavía, es como si quisieran... tenernos encerrados en la casa toda la vida.*

(chicos, 4º ESO, bajo estrés)

### Falta de instrucciones del profesorado sobre cómo estudiar u organizarse con los estudios



**Nina:** *Que no nos enseñan cómo tenemos que estudiar. O sea, nos enseñan lo que tenemos que estudiar, pero no cómo me tengo yo que organizar para aprender a hacerlo. Entonces al final yo no sé estudiar bien y no sé cómo puedo aprendérmelo. Y me busco las “papas” pero... al final saco un siete, un ocho, pero no...*

(chicas, 4º ESO, bajo estrés)

Las **dificultades en las relaciones con los compañeros y compañeras de clase** (insultos, aislamiento o conflictos frecuentes) fue otro factor que incrementaba el estrés escolar de chicos y chicas.

### Dificultades en las relaciones con compañeros y compañeras de clase



**Valeria:** *Yo, por ejemplo, a mí me pasó igual que a ella, que el año pasado yo estaba con el tema este de los insultos y tal, y pues eso combinado con la presión de algunas cosas, pues yo me deprimí un montón, y además pues estaba ahí con la ansiedad, temblando todo el día.*

(chicas, 2º ESO, alto estrés)

Además, la **falta de empatía del profesorado** con sus estudiantes se destacaba como otro estresor fundamental. En otras palabras, chicos y chicas experimentan un mayor estrés escolar cuando sentían que el profesorado no era capaz de ponerse en su lugar ni se interesaba por sus dificultades. También contribuía a aumentar el estrés escolar el empleo de **estilos autoritarios por parte del profesorado**.

### Falta de empatía del profesorado



**Mariona:** *Por ejemplo, una vez no pude entregar un trabajo porque tenía que hacer un montón de cosas más aparte de eso, no solo del instituto sino también de cosas de exteriores, y eso a veces no entienden que tenemos, aparte del instituto, tengo una vida aparte de eso, y que también tengo mis problemas y, como dije antes, para poder hacer las cosas del instituto tengo que estar bien mentalmente, y si no lo estoy no puedo llevarlo todo. Entonces eso muchas veces no lo entienden.*

(chicas, 2º ESO, alto estrés)

### Estilo autoritario del profesorado



**Ernesto:** *Sí, porque es que no puedes hablar, no puedes ni hablar, ni pedir nada... ¡ni moverte!*

**Alex:** *Como tapado.*

**José:** *Por ejemplo, si hablas fuera de turno, hoy por ejemplo un compañero ha hablado fuera de turno, y lo ha castigado, en el recreo.*

**Ernesto:** *Que no puedes, que no puedes hablar sin levantar la mano, y como le hables a lo mejor sin querer o algo, igualmente. Te castiga igual.*

(chicos, 4º ESO, bajo estrés)

## 4. Recomendaciones

### 4.1. Recomendaciones para familias

La integración de los resultados cuantitativos y cualitativos del proyecto EASE ha permitido elaborar las siguientes recomendaciones para familias:

#### **ESTABLECE RELACIONES AFECTUOSAS Y COMUNICATIVAS CON TUS HIJOS E HIJAS**

*Breve descripción:*

- Exprésales siempre tu afecto de manera incondicional. No condicione tus muestras de afecto o manifestaciones de cariño a sus conductas escolares o a sus resultados académicos.
- Establece un contexto de comunicación familiar de confianza y sin tabúes. Sé respetuoso o respetuosa con las preocupaciones de tus hijos e hijas y no actúes de forma intrusiva o imponiendo tu visión.
- Afronta los posibles conflictos familiares que puedan surgir de manera constructiva, con asunción compartida de compromisos.

#### **IMPLÍCATE EN LA VIDA ESCOLAR DE TUS HIJOS E HIJAS SIN SOBREPOTERERLES**

*Breve descripción:*

- Proporciona a tus hijos e hijas apoyo instrumental con las cuestiones escolares que necesiten. Por ejemplo, puedes ofrecerles apoyo ante contenidos o tareas escolares que les resulten complejos y orientarles para encontrar recursos de ayuda.
- Facíltales un contexto de estudio adecuado, tranquilo, silencioso y sin interrupciones.
- Evita la sobreprotección o supervisión excesiva, que impide que se responsabilicen de sus tareas escolares.
- Balancea el apoyo que les ofreces en sus estudios con la promoción de su autonomía y responsabilidad como estudiantes.

#### **CUIDA LAS EXPECTATIVAS ACADÉMICAS QUE TRANSMITES A TUS HIJOS E HIJAS**

*Breve descripción:*

- Evita expectativas académicas excesivamente elevadas, como esperar que tus hijos e hijas obtengan calificaciones escolares muy altas.
- Transmíteles expectativas positivas, que les animen a esforzarse para alcanzar logros escolares, pero ajustadas a su progreso en cada momento.
- Presta atención a las posibles preocupaciones de tus hijos e hijas o su temor a decepcionar a otras personas.
- Favorece su motivación y autoeficacia con mensajes que les transmitan confianza en que les irá bien o les tranquilicen ante malos resultados.
- Muéstrales apoyo ante cualquier resultado académico, teniendo en cuenta su perspectiva y siendo sensible a sus necesidades y sentimientos.

## REFUERZA LO POSITIVO DE TUS HIJOS E HIJAS

### *Breve descripción:*

- No te centres únicamente en sus dificultades escolares o malos resultados (una baja nota, deberes no realizados, etc.).
- Valora sus logros y conductas escolares adecuadas (aprobados, esfuerzo, tiempo dedicado al estudio, etc.) y reconócelos explícitamente con mensajes positivos: ¡qué bien que hayas aprobado todo!, estamos orgullosos del esfuerzo que has hecho este trimestre, etc.

## EVITA HACER COMPACIONES ENTRE TUS HIJOS E HIJAS O CON OTRAS PERSONAS

### *Breve descripción:*

- No presiones a tus hijos e hijas situando el rendimiento de otras personas, como sus hermanos o hermanas, como estándar a alcanzar.
- Tampoco les presiones señalando su buen rendimiento como ejemplo para los demás.
- Recuerda que cada persona es única, respeta y valora sus diferencias individuales y evita comparaciones.

## CAMBIA “TIENES QUE ORGANIZARTE” POR APOYOS PARA AYUDAR A TUS HIJOS E HIJAS A HACERLO

### *Breve descripción:*

- No te quedes en mensajes como “te tienes que organizar mejor” o “tienes que estudiar comprendiendo”, dando por hecho que tus hijos e hijas dominan estrategias eficaces de estudio, organización y gestión del tiempo.
- Ayúdales con cómo llevarlo a la práctica, preguntándoles por sus planes de organización y estudio y ayudándoles a desarrollar o perfeccionar estrategias efectivas.

## NO OLVIDES LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO LIBRE PARA TUS HIJOS E HIJAS

### *Breve descripción:*

- Ayuda a tus hijos e hijas a compaginar demandas escolares (estudios, deberes, etc.) con tiempos de descanso, ocio y disfrute de su vida social.
- Presta atención a su posible cansancio debido a la escasez de tiempo libre y resalta el valor de su tiempo de ocio, señalando sus beneficios.

## 4.2. Recomendaciones para centros educativos

La integración de los resultados cuantitativos y cualitativos del proyecto EASE ha permitido elaborar las siguientes recomendaciones para profesorado y profesionales de los centros educativos:

### APOYA A TUS ESTUDIANTES Y PROMUEVE SU AUTOEFICACIA ACADÉMICA

#### *Breve descripción:*

- Transmite confianza a tu alumnado sobre su capacidad para hacer un buen trabajo escolar.
- Ajusta la dificultad de las tareas a su nivel y proporciónales los apoyos necesarios para favorecer su éxito académico.
- Valora explícitamente el esfuerzo y el progreso de cada estudiante.

### FOMENTA BUENAS RELACIONES ENTRE EL ALUMNADO

#### *Breve descripción:*

- Reconoce el papel de compañeros y compañeras de clase como fuente valiosa de apoyo instrumental y emocional para el alumnado.
- Promueve relaciones de apoyo y colaboración entre tus estudiantes, así como un clima positivo de convivencia entre el alumnado.
- Presta atención a la existencia de posibles conflictos o dificultades en las relaciones entre tus estudiantes y contribuye a resolverlos.

### APUESTA POR CREAR UNA RELACIÓN CÁLIDA E INDIVIDUALIZADA CON TU ALUMNADO

#### *Breve descripción:*

- Considera la conexión con tu alumnado como un objetivo docente fundamental. Esta conexión alumnado-profesorado implica el establecimiento de interacciones individualizadas y respetuosas con tu alumnado, además de mostrarle empatía, apoyo y cariño.
- Presta atención a tus estudiantes más allá de la faceta académica, por ejemplo cuando tienes la impresión de que algo les preocupa.
- Sé sensible y muestra comprensión con las dificultades académicas o circunstancias personales que puedan estar afectando a tus estudiantes.
- Actúa como figura de confianza y fuente de apoyo a la que recurrir ante el estrés escolar.

### TRASLADA MENSAJES TRANQUILIZADORES CUANDO LOS RESULTADOS ACADÉMICOS NO SEAN LOS DESEADOS

#### *Breve descripción:*

- Resalta que los resultados de evaluación son una valoración momentánea de desempeño, susceptible de cambiar y mejorarse con su esfuerzo y ofrece el apoyo que precisen.
- Enfatiza la idea de que todas las personas pueden tener un mal día y tener malos resultados alguna vez.
- Ten cautela con las llamadas de atención, evitando vincular un suspenso o bajo rendimiento con un futuro sin oportunidades.

## PRESTA ATENCIÓN AL ESTRÉS DE TUS ESTUDIANTES, ESCUCHA E INTENTA ENTENDER COMO PRIMER PASO

### *Breve descripción:*

- Escucha a tu alumnado para comprenderlo, sin juzgar o minimizar la fuente de su estrés.
- Valida las emociones que exprese y ofrécele apoyo en el empleo de estrategias de afrontamiento positivas como la búsqueda de apoyo social.
- Presta atención a la detección de estudiantes que requieran de recursos especializados para preservar su bienestar y salud mental.

## AJUSTA LAS DEMANDAS Y TAREAS AL TIEMPO DISPONIBLE Y RESPETA LOS TIEMPOS DE DESCANSO DE TUS ESTUDIANTES

### *Breve descripción:*

- Respeta los fines de semana y vacaciones como tiempos de descanso.
- Evita mandar más tareas cuando hay vacaciones o situar las pruebas de evaluación a la vuelta de estas.
- Valora el nivel de demandas (estudio, deberes, etc.) que haces a tu alumnado, considerando el tiempo requerido en función de sus competencias y capacidades de organización en cada momento.
- Si optas por el uso de plataformas online de enseñanza, ten cautela en el modo en que la empleas y evita programar nuevas tareas o enviar avisos en periodos no lectivos.

## EVITA ESTILOS DOCENTES AUTORITARIOS

### *Breve descripción:*

- Evita el “orden y mando” y los estilos punitivos. Apuesta por el diálogo sobre las normas y la importancia de su cumplimiento para facilitar el respecto a las mismas y su interiorización.
- Gestiona el establecimiento de normas y límites desde el cariño y la preocupación por tu alumnado.

## REFUERZA LO POSITIVO DE TU ALUMNADO

### *Breve descripción:*

- No te centres únicamente en las dificultades o malos resultados (una baja nota, deberes no realizados, etc.) de tu alumnado.
- Valora sus logros y conductas escolares adecuados (esfuerzo, participación en clase, etc.) con mensajes positivos.

## EVITA COMPARACIONES ENTRE HERMANOS O CON COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS DE CLASE

### *Breve descripción:*

- No presiones a tu alumnado situando el rendimiento de otras personas (p.ej. su hermano o hermana) como estándar a alcanzar.
- Tampoco le presiones señalando su buen rendimiento como ejemplo para otras personas.
- Recuerda que cada persona es única, respeta y valora sus diferencias individuales y evita comparaciones.

## CAMBIA “TIENES QUE ORGANIZARTE” POR APOYOS PARA AYUDAR A TU ALUMNADO A HACERLO

### *Breve descripción:*

- No te quedes en mensajes como “te tienes que organizar mejor” o “tienes que estudiar comprendiendo”, dando por hecho que tu alumnado domina estrategias eficaces de estudio, organización y gestión del tiempo.
- Ayuda a tus estudiantes con cómo llevarlo a la práctica, preguntándoles por sus planes de organización y estudio y ayudándoles a desarrollar o perfeccionar estrategias efectivas.