

TÍTULO DO PROXECTO

Xa non podo máis.

DATOS PERSOAIS

Autores: Xian Couto Viqueira y Xabier Bellas Picos

Instituto: I.E.S. Castela de Vigo

RESUMEN DO PROXECTO

Durante o noso proxecto, recolleremos datos sobre os niveis de estrés do alumnado do instituto mediante a realización dunhas enquisas. Que presentaremos en dúas etapas diferentes do curso.

Usando os resultados destas enquisas, elaboraremos gráficos que mostren os datos recollidos para poder analízalos e sacar conclusións sobre o nivel de estrés que experimentan os estudantes. Ademais, utilizaremos maquetas para explicar onde e como se produce o estrés no cerebro e comparalo co estrés que experimentamos como humanos co que experimentan algunhas especies animais.

INTRODUCCIÓN

Normalmente, cando pensamos no estrés, imaxinamos un adulto no traballo ou unha nai con moitos fillos que a están molestando, pero en realidade, a maior parte do estrés atópase nos adolescentes, e isto adoita ser debido aos seus estudos, pero tamén adoita ser pola acumulación de tarefas e esixencias ás que están sometidos. Neste proxecto, imos recoller una serie de datos a través de enquisas. Con esta información, pretendemos demostrar que os adolescentes adoitan ter niveis de estrés moi altos e que eses niveis incrementáanse a medida que o nivel académico é maior. Imos ofrecer unha serie de consellos para reducir os niveis de estrés.

PROPÓSITO DO TRABALLO

Con este traballo pretendemos mostrar o estrés que produce o estudo no alumnado e como prexudica a súa saúde, xa sexa temporal ou crónica. Ademais, queremos demostrar como o xénero, a idade e o nivel académico poden determinar os niveis de estrés. Tamén queremos descubrir cales son os efectos secundarios que produce o estrés e o que a xente pode facer para remedialo ou xestionalo.

ESTUDIO DO ESTADO DO ARTE

Segundo datos da OMS, un de cada sete adolescentes de entre 10 e 19 anos (14%) padece algún trastorno mental e calcúlase que o 4,95% padecen un trastorno de ansiedade. Segundo diversos artigos científicos, a presión académica é unha das principais causas de estrés entre os adolescentes. Nas enquisas realizadas sobre o tema, o 80% dixo sentirse estresado polo traballo escolar.

Os estudos demostran que estar sometido a condicións de estrés continuo pode provocar: Diminución do rendemento académico; baixa motivación; fatiga crónica; baixa tolerancia á frustración; dificultade para relacionarse; aumento do absentismo escolar e das queixas somáticas; condutas ansiosas; síntomas de ansiedade, depresión ou tristeza; problemas de conduta e irritabilidade; alteración nos patróns de sono e alimentación.

MATERIAL E MÉTODOS

Para a coñecer o nivel de estrés do alumando deseñamos una enquisa con preguntas pechadas e abertas. As enquisas pasáranse en dous momentos diferentes do curso, durante ao final do trimestre e todo os niveis educativos do centro dende 1º ESO a 2º BACH.

As enquisas faranse en horario escolar para o que contamos coa colaboración dos titores dos diferentes grupos do centro

Ademais faremos una maqueta do cerebro cos impresora 3D do centro para indicar cales son as zonas afectaras polo estrés.

RESULTADOS

Entre o mes de febreiro e o de marzo pasamos as primeiras enquisas a alumnos de 1º e 4 ESO e por agora parece que as nosas hipóteses son correctas xa que os datos indican que o nivel de estrés vai aumentando gradualmente mentres aumentan os cursos. O longo do resto de mes de marzo e abril continuaremos o noso traballo pasando as enquisas o resto de grupos do centro.

CONCLUSIÓN

Ao final de este traballo esperamos ver resultados parecidos aos das primeiras enquisas, cun nivel de estrés que aumenta segundo aumenta o curso.

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>

<https://www.educandoseguro.es/salud-mental-adolescentes-rendimiento-academico/https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-healthhttps://carebotaba.com/es/estadisticas-de-estres-adolescente/>