

Conviviendo con ansiedad. ¿Cómo nos afecta nuestro estilo de vida en ella?

Resumen

Este análisis busca responder tres preguntas que formularé más adelante.

Primero se realizó una encuesta, con una muestra de 215 personas. A continuación se transformaron los datos en Python, y otros pocos manualmente.

Con Power Bi se analizaron y graficaron.

Las respuestas a las hipótesis abren otras preguntas tales como: ¿Qué otros factores sociológicos, políticos, financieros y laborales, entre otros, afectan al nivel de ansiedad?

Introducción

Este proyecto nace de mi interior, de las vivencias pasadas y de convivir con la ansiedad cada día.

Todo esto me llevó a buscar bases de datos relacionadas. Busqué en el CIS, OMS, open data BCN y otros tantos organismos públicos.

Principalmente buscaba datos sobre niveles de ansiedad, hábitos físicos, sueño, y otros factores cotidianos que posiblemente inciden en los niveles de estrés y ansiedad.

Al no encontrar los datos con los que quería trabajar, decidí recopilarlos a través de una encuesta.

Las dos hipótesis principales eran las siguientes:

1. ¿Cómo afecta la actividad física sobre la ansiedad y estrés? ¿Hay diferencias entre géneros?
2. ¿Cómo afecta el consumo de comida ultra procesada, frutas y verduras en los niveles de ansiedad?

Una vez recopilados los datos, al tener una muestra de diferentes lugares de España, surgió una tercera:

3. ¿Se vive mejor en el norte o sur del país?

Metodología

Creé una encuesta a través de Google forms, que facilité a las personas de mis círculos: amigos, familiares, compañeros de trabajo e incluso del Cibernarium. Les solicité contestar la encuesta y compartirla al menos con una persona.

La implicación por parte de ellos fue muy alta, ya que incluso hay encuestados de Oceanía y Filipinas. Estos datos no los he usado ya que solo quería analizar España.

Este forma de divulgar la encuesta se le conoce como **“bola de nieve”**.

Consta de 33 preguntas, divididas en las siguientes secciones: sociodemográfica, ansiedad y salud, actividad física, hábitos alimenticios, hábitos contextuales y preguntas abiertas.

Todas divididas estratégicamente en variables numéricas o categóricas.

Ciertas columnas de la encuesta tenían la opción para escribir texto. Por ejemplo, la cantidad de fruta y verdura consumida en la última semana. En esta, por ejemplo, encontré respuestas en cadenas de texto, o números separados por “.”, “/”, “-”, entre otros caracteres.

Las transformaciones de caracteres se automatizaron con python. Otras, como las cadenas de texto que eran una frase, las transformé manualmente.

Esta experiencia me hizo ver que no pensé e ideé bien las preguntas. Hubiese sido mejor haber dado rangos, o respuestas numéricas ya preestablecidas.

Tras las transformaciones se importaron los datos en Power BI. El modelo resultante es de copo de nieve, ya que hay tablas con subdimensiones. Por ejemplo, la de provincias de España.

Todos los gráficos salvo las nubes de palabras fueron creados con power BI.

Al haber diseñado las preguntas específicamente no fue necesario crear medidas DAX complejas. Prácticamente todos los cálculos fueron promedios y sumas.

Resultados

Nerviosismo o estrés últimas dos semanas

(0 = Ningún día, 1 = Varios días, 2 = Más de la mitad de los días, 3 ...

genero ● Femenino ● Masculino ● No binario



Nivel ansiedad x media actividad física

(0 = Ningún día, 1 = Varios días, 2 = Más de la mitad de los días, 3 ...

genero ● Masculino ● Promedio de Actividad física x semana



Preocupación excesiva últimas dos semanas

(0 = Ningún día, 1 = Varios días, 2 = Más de la mitad de los días, 3 ...

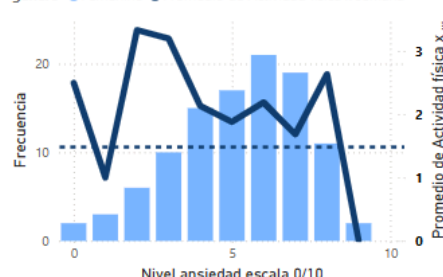
genero ● Femenino ● Masculino ● No binario ● Promedio de A...



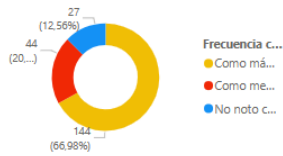
Nivel ansiedad x media actividad física

(0 = Ningún día, 1 = Varios días, 2 = Más de la mitad de los días, 3 ...

genero ● Femenino ● Promedio de Actividad física x semana



Frecuencia VS consumo de comida



Frecuencia según balance de vida personal y promedio de frutas

Considera que tiene un buen balance entre su vida personal y la...

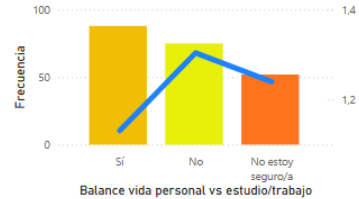
● Recuento de id_encuestado ● Promedio de Frutas



Frecuencia según balance de vida personal y promedio de ultraprocesados

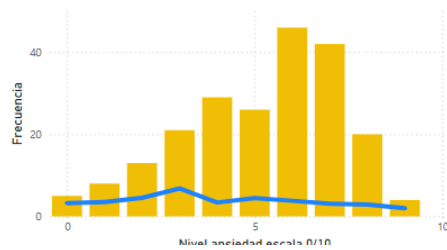
Considera que tiene un buen balance entre su vida personal y la...

● Recuento de id_encuestado ● Promedio de Porciones alimento



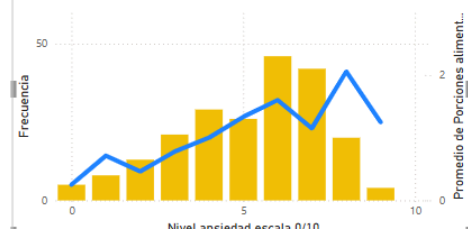
Distribución según niveles de ansiedad y promedio de frutas

● Recuento de id_encuestado ● Promedio de Frutas

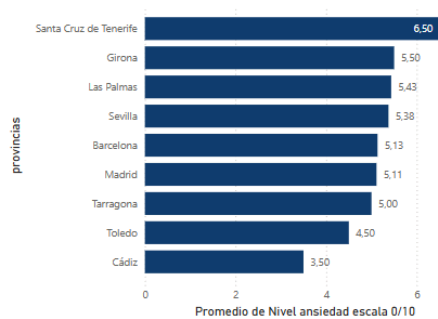


Distribución según niveles de ansiedad y promedio de ultraprocesados

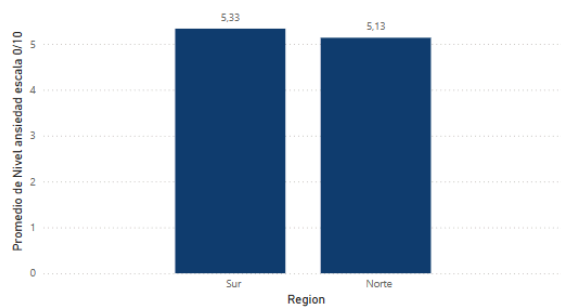
● Recuento de id_encuestado ● Promedio de Porciones alimentos ultraprocesados



Promedio de Nivel ansiedad escala 0/10 por provincias

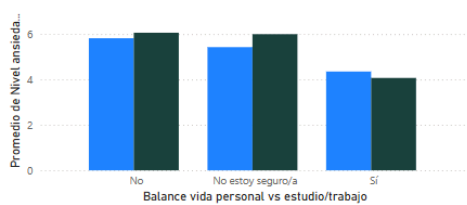


Promedio de Nivel ansiedad escala 0/10 por Region



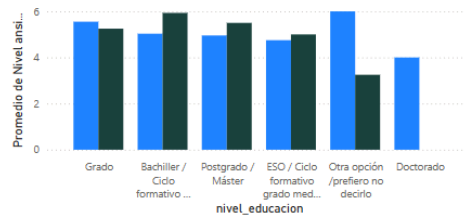
Promedio de Nivel ansiedad escala 0/10 por Balance vida personal vs estudio/trabajo y Region

Region ● Norte ● Sur



Promedio de Nivel ansiedad escala 0/10 por nivel_educacion y Region

Region ● Norte ● Sur



Discusión y conclusión

En el primer bloque de gráficos podemos observar que las personas no binarias se encuentran en los niveles más altos en los gráficos que representan las dos últimas semanas.

Observamos que la media de actividad física es mayor en el género masculino. También que el patrón de actividad física es diferente entre masculino y femenino. Esto sugiere que el comportamiento de la actividad física frente a los niveles de ansiedad son diferentes: los hombres a mayor nivel de ansiedad, mayor frecuencia de entrenamiento. En cambio las mujeres tienen un comportamiento más lineal, hasta caer en los niveles más altos de ansiedad.

Respondiendo a la primera hipótesis, se confirma según los datos que hay diferencias en los hábitos de actividad física según el género.

Tal y como se puede observar en el segundo bloque de gráficos, los encuestados afirman comer más cuando se sienten nerviosos o estresados.

En cuanto al balance de vida personal cruzado con el consumo de frutas, caen para los que perciben que no tienen un buen balance. Al contrario que el consumo de ultraprocesados, que sube en los mismos.

En la distribución de niveles de ansiedad, junto con la media de porciones de frutas, observamos una ligera caída en los niveles más altos.

En cambio, el consumo de ultraprocesados sube exponencialmente, salvo la caída en el nivel 7.

Respondiendo a la segunda hipótesis, se confirma según los datos que según el nivel de ansiedad, los hábitos alimenticios cambian.

Por último, en el tercer bloque de gráficos podemos observar la media de ansiedad por provincias, liderando Santa Cruz de Tenerife. Aquí se han excluido las provincias con un solo sujeto.

Observamos que la división sur/norte es similar, quedando en una media de ansiedad superior el sur, de 0.20 puntos.

En cuanto a la percepción sobre el balance de vida personal y laboral, lidera el sur de forma negativa. Salvo los que afirman tener un buen balance.

Por último podemos observar cómo se distribuye la región por el nivel de estudios y el nivel de ansiedad.

Esto nos responde a la pregunta de la tercera hipótesis, que según los datos, la percepción de vida en el norte es ligeramente mejor que en el sur.

Este conjunto de datos puede ofrecer respuestas a otras hipótesis, tales como:

¿Afecta el consumo de redes sociales al hábito de sueño y al nivel de ansiedad?

¿Cómo afecta el estar sentado en diferentes contextos a nuestros hábitos de alimentación, sueño o al nivel de ansiedad?

¿A mayor nivel de ultra procesados peor calidad de sueño?

¿A mayor nivel de frutas y verduras mejor calidad de sueño?

