

Estrès: l'examen del dia a dia

Presentació

Constantment veiem com l'estat psicològic dels estudiants de qualsevol cicle, en general, es veu afectat davant de tot tipus d'exàmens i proves que qualifiquen les seves capacitats i aptituds. De totes les proves avaluatives que realitza un alumne al llarg de tota la seva vida, podríem destacar-ne una que sovint és considerada la més important, i el seu nom pot resultar esfereïdor: la *selectivitat*. Al llarg de tota la meua vida com a estudiant, sempre he estat al més compromesa possible amb les meves feines i responsabilitats, intentant aconseguir el màxim rendiment. Un cop començat el Batxillerat, que va suposar un gir radical, el meu neguit i angoixa van anar creixent amb mi: més treballs a entregar, unitats més llargues per estudiar, menys hores lliures... Intentar trobar una solució a tota aquesta sèrie de reaccions que experimentava davant qualsevol prova d'avaluació és el que em va despertar l'interès per investigar-ho.

Metodologia

Inicialment, per estructurar la part teòrica del treball vaig consultar diverses fonts bibliogràfiques sobre la fisiologia i neuroanatomia de l'estrès, així com articles de



revistes de psicologia i documents audiovisuals publicats als mitjans de comunicació. Per complementar la informació trobada, vaig realitzar entrevistes presencials amb professionals de l'àrea, tant de la vessant d'investigació i docència com de la vessant mèdica: el Dr. Diego Redolar i Ripoll (professor de psicobiologia a la UOC i autor de diversos llibres utilitzats durant el projecte), el Dr. Arturo Bados (professor de psicologia a la UB) o el Dr. Luis Valero (professor de psicologia a la Universitat de Màlaga i autor del qüestionari CAEX utilitzat en el treball).

Per a la part pràctica, vaig dur a terme un estudi del grau d'ansietat davant dels exàmens en dos grups d'estudiants de 1r i 2n de Batxillerat, respectivament, mitjançant la utilització del qüestionari CAEX. També vaig assistir a la UAB el primer dia que se celebraven les PAU per fer enquestes als estudiants i vaig crear, posteriorment, un documental amb totes les seves respostes.

Cos del treball

Conceptes bàsics

Qualsevol estímul que rebem de l'exterior, ja sigui de tipus físic, psíquic o social, positiu o negatiu, que és capaç d'alterar l'equilibri o estat normal d'un individu rep el nom d'agent estressant. L'intent per part d'aquest individu de restablir l'equilibri de l'organisme un altre cop i la manera com respon a aquesta situació és el que coneixem com a resposta d'estrès. Podem definir l'estrès com la reacció que experimenta un individu quan una determinada situació de l'entorn que l'envolta (agent estressant) requereix una adaptació per part seva (resposta d'estrès) que comporta uns certs canvis en el seu organisme a nivell biològic i psicològic. Si la situació sobrepassa les seves capacitats per adaptar-s'hi, generalment aportant una sensació d'ansietat i malestar a la persona, parlarem d'estrès negatiu o *distrès*. Si pel contrari l'individu respon correctament a aquesta situació i és capaç d'adaptar-s'hi, parlarem d'estrès positiu o *eustrès*. Així doncs, l'estrès és una resposta adaptativa del nostre organisme destinada a mobilitzar recursos energètics, a curt o a llarg termini, per respondre a una demanda del medi.

Ansietat davant d'exàmens

Nombroses vegades, 'estrès' i 'ansietat' són termes utilitzats com a sinònims. En termes psicològics, l'estrès és bastant semblant a l'ansietat, ja que es tracta en ambdós casos d'un conjunt de variables cognitives (valoració i afrontament) que es troben implicades en la interpretació d'una determinada situació. No obstant això, es poden esbossar algunes diferències. L'ansietat és la resposta emocional que apareix més freqüentment quan es viu l'estrès de manera molt negativa. D'aquesta manera, podem dir que l'estrès pot produir ansietat, però un individu que pateix ansietat no necessàriament pateix d'es-

très; aquesta pot venir determinada per altres factors que no tenen relació amb l'estrès. Totes les dificultats amb les quals un alumne s'enfronta en l'àmbit acadèmic repercuteixen en el moment de demostrar aquells coneixements apresos: la situació d'examen. La falta de control dels individus i el caràcter impredecible que poden adquirir fa que els exàmens resultin una gran font d'estrès que no només afecta el rendiment acadèmic, sinó també l'estat emocional i de salut dels estudiants. El terme 'ansietat davant d'exàmens' es pot definir com la reacció emocional que es dona quan les aptituds d'una persona estan sent avaluades. La característica principal d'aquesta reacció és la preocupació de l'individu pel possible fracàs o mal rendiment en la tasca, la qual cosa comporta unes conseqüències aversives per l'autoestima, una infravaloració social i/o la pèrdua d'algun benefici esperat (en la majoria de casos, l'obtenció d'una bona nota).

Conclusions

Els resultats de l'estudi del grau d'ansietat entre les dues mostres, van mostrar que els alumnes de 1r de Batxillerat presentaven nivells d'ansietat més alts que no pas els alumnes de 2n de Batxillerat. La selectivitat no deixa de ser un examen de gran pes i importància però, en termes psicològics i en contra d'allò que sembla, no provoca tants impactes com ho fa el canvi de cicle d'ESO a Batxillerat. En aquesta etapa, els alumnes de 1r de Batxillerat han d'assimilar un conjunt molt gran de coses noves i, a més, ho han de fer en poc temps. A més a més, els organismes dels joves de 15-16 anys pateixen molts canvis en un sol any des del punt de vista fisiològic (sobretot hormonal) i no estan tan estabilitzats com els joves de 17-18 anys, de manera que es poden desequilibrar més fàcilment en relacionar-se amb l'entorn.

No tot l'estrès és negatiu; n'hi ha una gran part que funciona com a resposta adaptativa i resulta crítica en la manera com les persones responen davant dels estímuls de l'entorn. Ara bé, és un mecanisme biològic que mou grans quantitats d'energia i per aquest motiu és important fer-ne una bona regulació si no volem que la nostra salut en resulti afectada. L'objectiu no és evitar patir-lo, sinó aconseguir l'equilibri entre un estrès que ens serveixi com a impuls i un estrès que es converteix en problemàtic.

Segurament, haver descobert que gràcies a l'estrès som on som i som capaços de superar-nos a nosaltres mateixos, és la millor conclusió a la qual podria haver arribat. Acabo dient que l'estrès és un examen que hem de superar en el nostre dia a dia. Aquest examen no decideix la universitat on podrem anar, sinó la qualitat de vida que tindrem en un futur. Està a les nostres mans. Per aquest motiu, és important que tothom es proposi aprovar aquesta prova diària. I no amb un 5, no. Amb un 10.

Bibliografia

Llibres: – SAPOLSKY, R. M. ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: La guía del estrés. 1a. ed. Madrid: Alianza Editorial, 2008. – SOLÀ, A. *Estrès i qualitat de vida*. 1a. ed. Barcelona: Columna Edicions, 1993. – REDOLAR-RIPOLL, D. *El cerebro estresado*. 1a. ed. Barcelona: Editorial UOC, 2011. – REDOLAR-RIPOLL, D. *L'estrès*. 1a. ed. Barcelona: Editorial UOC, 2010. – CAMPILLO ÁLVAREZ, J. E. *El mono estresado*. 1a. ed. Barcelona: Crítica Editorial, 2012. – RIART, J.; ARÍS, N.; VIRGILI, C.; ALGUACIL, M. *L'estrès, mites i realitats: Registres, tests i programes antiestrès per a tothom*. 1a. ed. Barcelona: Editorial UOC, 2013. – PUNSET, E. *El alma está en el cerebro*. 4a. ed. Barcelona: Ediciones Destino, 2012. Webs: – The American Institute of Stress (AIS). *Is your brain chemically dependent on Stress?* <<http://www.stress.org/newsevents/>> – SAPOLSKY, R. M. *Robert Sapolsky discusses physiological effects of stress*. Stanford Report, University of Stanford, News, 2007. <<http://news.stanford.edu/news/2007/march7/sapolskysr-030707.html>> – Centre for Studies on Human Stress (CSHS). *Understand your stress*. <<http://www.humanstress.ca/stress/understand-your-stress/sources-of-stress.html>>.