

La tesi de Glòria Grases proposa reduir l'ansietat i l'estrès situacionals dels alumnes amb teràpies d'humor positiu per millorar el rendiment acadèmic

El treball *Estudio sobre la ansiedad y el estrés: su relación con parámetros bioquímicos y su influencia en el rendimiento académico. Estrategias para reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes* analitza l'ansietat i l'estrès des del punt de vista psicològic i bioquímic, amb l'objectiu de millorar el coneixement dels mecanismes bioquímics implicats en aquests processos

Palma. Octubre de 2011

La tesi doctoral de Glòria Grases Colom, defensada a la Universitat de les Illes Balears, té com a objectiu general aprofundir en el coneixement de l'estrès i l'ansietat, dues variables que actualment tenen un interès especial pels efectes que causen en la salut física i psicològica de les persones, tot i que el coneixement que se'n té resulta de vegades difús, i la seva interrelació és poc coneguda. El treball *Estudio sobre la ansiedad y el estrés: su relación con parámetros bioquímicos y su influencia en el rendimiento académico. Estrategias para reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes* ha estat dirigit pel doctor Eduard Rigo, catedràtic de Psicologia Evolutiva i de l'Educació del Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació de la UIB.



Glòria Grases, autora de la tesi doctoral.

Foto: UIB

En aquest treball s'ha estudiat la influència de l'ansietat i l'estrès en el rendiment acadèmic amb la finalitat de tenir en consideració aquestes variables a l'hora d'aplicar mesures preventives i així contribuir a una reducció dels nivells de fracàs escolar. Actualment els nivells de fracàs escolar de l'Estat espanyol són preocupants. En el cas de les Illes Balears, l'índex de fracàs escolar és d'un 38 per cent, un dels més elevats de l'Estat. Finalment, s'ha estudiat una estratègia per disminuir de manera eficaç els nivells d'ansietat.

Estrès i ansietat

L'estrès és un estat de sobreactivació que experimenta una persona davant diferents situacions reals que considera o avalua com a excessives o amenaçants i que succeeixen en condicions en què disposa d'escassos recursos o habilitats de solució i poc suport social. Per exemple, tenir una sobrecàrrega de tasques acadèmiques i disposar de molt poc temps per fer-les.



La resposta d'estrès facilita la disposició de més recursos per fer front a situacions que se suposen excepcionals. Per tant, també podem considerar-ho un tret estimulants i vital, ja que ens ajuda a estar més atents i preparats. Emperò, suposa un desgast important per a l'organisme, ja que augmenta la freqüència cardíaca, la freqüència respiratòria, la pressió arterial i el metabolisme. Si aquest desgast és episòdic, no hi haurà cap problema, ja que l'organisme té capacitat per recuperar-se en cada resposta d'estrès. Però si aquestes respostes d'estrès es repeteixen amb una freqüència, intensitat o durada excessives, tal vegada l'organisme no pugui recuperar-se i apareguin problemes coneguts, com trastorns psicofisiològics o trastorns associats a l'estrès com ara insomni, problemes gàstrics, ansietat, depressió, fatiga, frustració, tremolors, debilitació del sistema immunològic, etc.

L'ansietat és un estat emocional desagradable que consisteix en reaccions de por o preocupació anticipatòries d'un possible perill o amenaça futura. Per exemple, abans de fer un examen estam ansiosos per temor a no saber les respostes o equivocar-nos. És una emoció normal que té una funció activadora i que, per tant, facilita la capacitat de resposta de l'individu (permet mobilitzar anticipadament accions preventives), però quan és excessiva en intensitat, freqüència o durada, o apareix associada a estímuls que no representen una amenaça real per a l'organisme i provoca alteracions en el funcionament emocional i funcional de l'individu, es considera una manifestació patològica. Els problemes de l'ansietat poden inhibir la conducta del subjecte, causar problemes de memòria, fomentar l'aparició de pensaments negatius, dificultar la resolució de problemes i crear dèficit d'atenció.

Mecanismes bioquímics

La recerca de Glòria Grases ha tingut tres objectius. En primer lloc, ha estudiat l'ansietat i l'estrès en època d'exàmens i la relació que tenen amb el calci i el magnesi. En aquest sentit, s'ha fet un treball interdisciplinari amb la intenció de millorar el coneixement dels mecanismes bioquímics implicats en el procés d'ansietat i estrès. S'han mesurat totes dues variables a nivell psicològic i bioquímic per cercar coincidències entre les dues formes d'avaluació.

La recerca ha permès observar que el nivell d'ansietat augmenta de manera significativa en funció de si els estudiants es troben a principi de curs (condicions basals) o en situació d'exàmens. Aquest darrer període coincideix amb un increment significatiu de magnesi a l'orina de 24 hores quan es compara amb els valors de principi de curs. Per tant, l'estat d'ansietat coincideix amb una pèrdua de magnesi en l'organisme, la qual cosa permet relacionar la resposta psicològica emocional de l'ansietat amb patologies relacionades amb el magnesi. Això obre un interessant camp d'estudi per entendre millor la relació entre ansietat/estrès i salut física/psíquica.

Rendiment acadèmic

En segon lloc, la tesi ha estudiat els efectes de l'ansietat i l'estrès en el rendiment acadèmic. Se sap que l'ansietat i l'estrès són variables que poden interferir en el rendiment acadèmic dels alumnes i per aquest motiu, la recerca ha volgut respondre dues preguntes: ambdues variables tenen una influència negativa en el rendiment acadèmic? I què passa en una mostra d'estudiants d'una població amb un dels índexs de fracàs escolar més elevats?



Els resultats mostren un increment molt significatiu de l'ansietat del moment (ansietat-estat) a final de curs amb relació al principi de curs i una ansietat general deguda a la personalitat (ansietat-tret) que es manté constant al llarg del curs. S'ha constatat també que les dones presenten uns nivells d'ansietat i estrès significativament superiors als nivells dels homes. A més, s'ha observat que els nivells elevats d'ansietat es relacionen de manera significativa amb un pitjor rendiment acadèmic, si bé les dones no obtenen un pitjor rendiment acadèmic que els homes, tot i tenir un nivell d'ansietat més elevat. A l'hora de considerar la relació entre l'estrès i el rendiment acadèmic, els resultats són significatius únicament a principi de curs. Sembla que un determinat nivell d'estrès pot ser positiu per al rendiment o, com a mínim, no hi interfereix negativament. En canvi, el component emocional de l'ansietat sí que resulta tenir una influència negativa en tots els casos. En aquest sentit, aquells alumnes que presenten problemes personals o familiars manifesten nivells d'ansietat i estrès superiors respecte d'aquells alumnes que no presenten aquests problemes. D'aquest fet es deriva que l'existència de problemes personals o familiars resulta ser un factor de risc per manifestar ansietat o estrès. A més, els alumnes que presenten problemes personals o familiars tenen un pitjor expedient acadèmic. Per tant, en programes preventius s'hauria de tenir una especial consideració amb aquells alumnes que presenten problemes familiars o personals.

Teràpia d'humor positiu

En tercer lloc, ha estudiat les estratègies eficaces per disminuir l'ansietat. En el treball es proposa treballar l'humor positiu com una estratègia per disminuir de manera significativa l'ansietat, i se'n valoren els efectes. Els resultats obtinguts indiquen que els nivells d'ansietat disminueixen de manera molt significativa després de visualitzar un vídeo d'humor. Es pot considerar l'humor positiu com una estratègia d'enfrontament efectiva per disminuir els nivells d'ansietat, almenys temporalment. També s'ha observat com l'ansietat-tret (característica de la personalitat) influeix de manera significativa en la manera de pensar dels subjectes: les persones amb nivells baixos d'ansietat-tret presenten un major nombre de pensaments positius en comparació amb aquelles persones que tenen nivells més elevats d'ansietat-tret. Els nivells d'ansietat-estat (del moment) no influeixen en la manera de pensar dels participants. Per això, l'humor positiu pot ser beneficiós per disminuir l'ansietat situacional, però per tenir un pensament més optimista a llarg termini (tenir una forma de pensar més positiva) s'haurà de realitzar un esforç terapèutic més gran.



Referència de la tesi

Títol: Estudio sobre la ansiedad y el estrés: su relación con parámetros bioquímicos y su influencia en el rendimiento académico. Estrategias para reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes

Autor: Glòria Grases Colom

Àrea de coneixement: Psicologia Clínica

Departament: Psicologia

Director: Eduard Rigo Carratalà

Qualificació: Excel·lent cum laude

Membres del tribunal

President

Dr. Cándido Genovart Rosselló
Departament de Psicologia Bàsica,
Evolutiva i de l'Educació
Universitat Autònoma de Barcelona

Secretària

Dra. Concepció Gotzens Busquets
Departament de Pedagogia Aplicada
i Psicologia de l'Educació
Universitat de les Illes Balears

Vocals

Dra. María Dolores Prieto González
Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació
Universitat de Múrcia

Dra. María Rosario Bermejo García
Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació
Universitat de Múrcia

Dr. Antoni Castelló Tarrida
Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de
l'Educació
Universitat Autònoma de Barcelona

Publicacions relacionades

Grases, G., Pérez-Castelló, J. A., Sanchis, P., Casero, A., Perelló, J., Isern, B., Rigo, E., Grases, F. (2006). «Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations». *Magnesium Research*, 19 (2); 102-106.

Grases, G. i Rigo, E. (2010). «Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico Vs. la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés». *Educació i Cultura*, 21, 97-116.

Grases, G., Trías, C., Sánchez-Curto, C., Zárate-Osuna, J. (2010). «Estudio del efecto del humor positivo como variable reductora del estrés y la ansiedad. Relación del humor con variables de personalidad y rendimiento». *Apuntes de Psicología*, 28 (1), 143-163.

Grases, G., Rigo, E., Sánchez-Curto, C., Adrover-Roig, D. (2011). «Relación entre el humor positivo y la ansiedad». Pendent de publicació.