

1. Estrès

Definicions:

Estrès: entès com la interacció entre la persona i el seu entorn, el que vol dir que no es pot parlar d'una reacció d'estrès sense fer referència a determinades situacions o esdeveniments (estímul) desencadenants. (Trianes, M. Victòria .1999)

Estressor o situació estressant: estímul o situació que provoca la resposta d'estrès. Una persona ha de fer front a demandes ambientals que sobrepassen els seus recursos, de manera que el subjecte percep que no pot donar una resposta efectiva. Aquesta situació provoca la:

Resposta d'estrès: resposta inespecífica de l'organisme davant qualsevol demanda. Important augment de l'activitat fisiològica i cognitiva de l'organisme, que es prepara per a una intensa activitat motora. La reacció que s'experimenta enfront circumstàncies o esdeveniments que provoquen malestar, que en definitiva es tradueix en alteracions del comportament, sentiments, sensacions desagradables, en ocasions adquireixen la forma de vertaders problemes mèdics o psicològics. És part de l'instint primari de tot ésser vivent (és a dir, de l'instint de conservació). La resposta d'estrès excessiu és una resposta apresada a un determinat estímul.

Efectes o conseqüències de l'estrès: efectes produïts en una persona per l'emissió de respostes d'estrès (Crespo, M. 1993).

Estrès biològic: Són canvis "no específicament induïts" en el cos de l'individu, en resposta a qualsevol classe d'estímul. Segons Seyle (1976) l'estrès és la resposta no específica del cos a qualsevol demanda.

El concepte d'estrès implica almenys quatre factors:

- Presència d'una situació o esdeveniment identificable.
- Aquest esdeveniment és capaç d'alterar l'equilibri fisiològic i psicològic de l'organisme.
- Aquest desequilibri es reflexa en un estat d'activació marcat per una sèrie de conseqüències per la persona de tipus neurofisiològic, cognitiu i emocional.
- Aquests canvis, a la vegada, pertorben l'adaptació de la persona.

Aquestes definicions impliquen que es respondrà amb estrès davant qualsevol estímul, tant negatiu com positiu. L'estrès és necessari, ja que ens provoca l'activació fisiològica (la qual és contrària a l'avorriment).

Domini de l'estrès: No vol dir eliminació, ja que l'estrès és necessari per a la nostra supervivència; sinó que significa aprenentatge per poder dominar-lo i mantenir sota

control el nivell fisiològic de resposta que es produeix davant qualsevol estímul. Aprendre a dominar l'estrès significa aprendre a dominar la nostra activació fisiològica en resposta a un gran nombre d'estressors que trobem en la nostra vida quotidiana. Aquesta és l'habilita motriu del domini de l'estrès.

Segons Labrador el nivell d'anàlisi (per tal de controlar l'estrès) cal fer-lo a partir de les conductes de l'individu, i no dels conceptes.

Només es poden manipular les conductes.

Tipus de conductes:

1.- *Conductes fisiològiques*

Fan referència a les respostes que el nostre cos activa per tal de regular l'equilibri intern (homeòstasi), com ara suar, accelerar o disminuir el ritme cardíac, augmentar la secreció d'adrenalina, etc.

2.- *Conductes motores*

Allò que el nostre cos fa per tal de modificar o alterar el medi en el qual es troba. Aquestes conductes normalment poden ser observades per una altra persona. Exemples: girar el cap per observar una persona que passa pel nostre costat, córrer, frenar el cotxe, etc.

3.- *Conductes cognoscitives*

Són pensaments, imatges, idees, decisions, sentiments o creences. Exemples: pensar com demanar un augment de sou a la feina, decidir on marxar de vacances, etc.

Modificant aquestes conductes es pot alterar l'actuació d'una persona davant situacions d'estrès i els efectes d'aquestes situacions. Per alterar una conducta, però, és fonamental saber què la determina o controla.

En aquest sentit es poden distingir dos tipus de conductes:

1.- *Conductes reflexes*

Són les respostes que el nostre cos emet de manera automàtica davant la presència d'un determinat estímul. Exemples: suar quan la temperatura puja, emocionar-se en veure un quadre que ens agrada, etc.

Algunes d'aquestes conductes són innates, i unes altres poden haver-se après, però tant les unes com les altres depenen d'un estímul (o varis) que actuen de disparador; sempre que apareixen aquests estímuls la conducta es dispara. Per tant, per controlar aquestes conductes cal establir algun tipus de control sobre aquest estímul.

Aquestes conductes estan controlades per estímuls anteriors, que quan apareixen les provoquen de manera automàtica i involuntària.

2.- Conductes operants

Són les conductes que el nostre cos emet per alterar o operar sobre el medi. Exemples: posar-se un barret, introduir una moneda dins una màquina de cafè...

Aquestes conductes (que són voluntàries) estan controlades per les seves conseqüències, que regulen la probabilitat d'emissió futura d'aquestes conductes, augmentant-la si les conseqüències són positives i disminuint-la si són negatives.

La major part de les conductes operants són discriminatòries, ja que tenen algun estímul que assenyala si l'emissió d'aquesta conducta és probable que vagi seguida de conseqüències positives o no.

Per poder identificar una conducta és necessari identificar, no només la pròpia conducta, sinó també els seus determinants. Per tant, el punt de partida per modificar una conducta és l'anàlisi conductual, ja que és el procediment d'avaluació que permet identificar la conducta i els seus determinants.

INVENTARI PSYCO-SOMATIC-TENSION-RELAXATION INVENTORY (PSTRI)

Es refereix a aspectes mentals, físics i socials de la salut. Cada ítem és en si mateix un estat de salut, o una forma de conducta, o manera en què opinem sobre nosaltres mateixos.

Analitzeu amb cura cada un dels ítems següents. Considereu en quina mesura és aplicable a vosaltres i anoteu aquesta puntuació per cada ítem, usant l'escala que es mostra per indicar la freqüència amb que succeeix.

FREQÜÈNCIA:

Molt sovint	4
Sovint	3
Alguns cops	2
Gairebé mai	1
Mai	0

ÍTEM	PUNTUACIÓ
1. Pateixo de mals d'esquena	
2. Tinc el son fragmentat i intranquil	
3. Pateixo de mals de cap	
4. Em fa mal la mandíbula	
5. M'enfado si m'haig d'esperar	
6. Sento dolor al clatell	
7. Estic més nerviós/a que la majoria de persones	
8. Em costa agafar el son	
9. Sento formigueig o tensió a la closca	
10. Tinc problemes amb l'estómac	
11. Em falta confiança en mi mateix/a	
12. Parlo en veu alta amb mi mateix/a	
13. Em preocupen els problemes econòmics	
14. Em resulta violent conèixer gent	
15. Tinc por que alguna cosa dolenta em passi	
16. Em sento cansada durant el dia	
17. Sento irritació de gola per les nits, i no es deu a cap infecció	
18. Em sento intranquil/a i no puc estar quiet/a	

19. Se m'asseca molt la boca
20. He tingut problemes amb el cor
21. Crec que no soc molt útil
22. Soc fumador/a
23. Sento "pessigolles a l'estómac"
24. Em sento infeliç
25. Pateixo de suada
26. Prenc begudes alcohòliques
27. Estic molt pendent de mi mateix/a
28. Crec que vaig a trencar-me en trossets
29. Sento els ulls cansats i irritats
30. Tinc rampells a les cames o els peus
31. El meu cor batega ràpidament
32. Em fa por conèixer gent
33. Se'm refreden els peus i les mans
34. Pateixo d'estrenyiment
35. Prenc diverses pastilles i altres medicaments, sense la recepta del metge
36. Ploro amb facilitat
37. Pateixo de males digestions
38. Em mossego les ungles
39. Tinc un "xiulets" a les oïdes
40. Haig d'orinar amb freqüència
41. Tinc problemes d'úlceres gàstrica
42. Tinc molèsties a la pell
43. Sento opressió a la tràquea
44. Tinc problemes d'úlceres duodenals
45. Em preocupo pel meu lloc de treball
46. Pateixo de llagues a la boca
47. Em preocupo per coses sense importància
48. La meua respiració és superficial
49. Tinc sensació d'opressió al pit
50. Em resulta molt difícil prendre decisions
TOTAL (sumeu les puntuacions obtingudes)

INTERPRETACIÓ DE LES PUNTUACIONS:

Cadascuna de les puntuacions que aquí s'indica se situa a mitja desviació típica per sobre o per sota de la mitja de 54 punts. Si la seva puntuació es troba entre dos de les puntuacions senyalades, haurà d'adaptar la interpretació al seu cas específic, tenint en compte la distància a la que es trobi de cada una d'elles.

- 98 Aquest nivell de puntuació indica que vostè està perjudicant seriosament la seva salut degut a una excessiva reacció d'estrès. Quasi amb seguretat necessita vostè ajuda terapèutica per part d'un professional de la psicologia que l'ajudi a reduir la seva percepció de factors estressants (estressors) i, en conseqüència a millorar la seva qualitat de vida.
- 87 Aquesta puntuació indica que està vostè experimentant massa estrès, fet que està perjudicant la seva salut, i probablement les seves relacions personals. És important que aprengui a reduir les seves reaccions d'estrès, ja que s'està fent mal a si mateix, i pot ser que també als demés amb la seva conducta. Probablement necessiti molt temps i una pràctica constant per aprendre a controlar el seu estrès, per tant hauria de buscar ajuda professional.
- 76 Aquesta puntuació suggereix que el seu nivell d'estrès és moderadament alt, i podria començar a ser nociu per la seva salut. Hauria vostè de considerar atentament la seva forma de reaccionar davant dels estressors, intentant reduir l'activació fisiològica per mitjà del control de les seves tensions musculars en presència d'un estressor. Un professional li'n podria ensenyar la forma.

- 65 Si ha obtingut aquesta puntuació, probablement té vostè en la seva vida una quantitat considerable d'emocions i d'estrès. En ocasions pot travessar períodes en què unes i altres siguin excessius, però probablement posseeix vostè al suficient capacitat com per gaudir del seu estrès i retornar amb rapidesa a un nivell més tranquil. Per tant no és probable que la seva salut es vegi amenaçada. Tot i així, li seria útil la pràctica d'algun exercici de relaxació.
- 54 Amb una puntuació al voltant de 54, és probable que vostè sigui capaç de controlar les seves reaccions d'estrès i es mostri com una persona bastant relaxada. Segurament respon als diversos estressors amb què es troba sense interpretar-los com una amenaça, fet que li permetrà mantenir relacions personals satisfactòries i afrontar el treu treball sense por i sense pèrdua de la confiança en si mateix.
- 43 Aquest nivell de puntuació indica que no respon vostè fàcilment als estressors que li sorgeixen, o que és vostè indiferent a les coses que succeeixen al seu voltant. És poc probable que la seva salut resulti afectada negativament, si bé les seves possibilitats de gaudir amb les emocions positives també seran limitades.
- 32 Aquesta puntuació probablement indicaria que porta vostè una vida poc divertida, i que respon poc fins i tot als successos emocionants i agradables que li passen. Potser hauria d'implicar-se més en les activitats socials i creatives per tal d'incrementar la seva activació de l'estrès.
- 21 Si només ha obtingut una puntuació al voltant de 21, pot ser que no experimenti suficient estrès en la seva vida quotidiana, o que no s'hagi avaluat correctament. Potser seria bona idea començar a ser més actiu i buscar un grau major d'emocions en el treball, la vida social o les activitats recreatives.

Si la seva puntuació es troba entre els 43 i els 65 punts, es troba en una còmoda categoria d'estrès que no demanda canvi d'estils de vida. En contra, si la seva puntuació està per sota dels 43 punts o per sobre dels 65, és molt probable que necessiti modificar el seu estil de vida, per incrementar les seves emocions en el cas de puntuacions baixes i per millorar el seu domini de l'estrès en el cas de les puntuacions altes.

2. CONDICIONS AMBIENTALS GENERADORES D'ESTRÈS

Continguts de suport:

Dins de la concepció d'estrès com estímul s'entén l'estrès com quelcom associat a circumstàncies o esdeveniments externs al subjecte, que poden ser perjudicials, amenaçats o ambigües pel subjecte. A aquestes situacions se les anomena ESTRESSORS.

Se suposa que les persones tenim una determinada capacitat per suportar les exigències de l'entorn, però no és il·limitada. Quan se supera el límit, l'estrès no pot suportar-se i apareixen danys psicològics o fisiològics. També hi ha la idea que aquesta pressió s'ha de donar de forma prolongada en el temps per tal que apareguin efectes negatius.

Quins estímuls són potencialment estressors?

Esdeveniments majors: canvis importants en la vida de la persona

Esdeveniments menors: fets de la vida quotidiana.

En l'actualitat es parla de *crisis de la vida o successos vitals* per fer referència a tota una gamma d'experiències, que es poden identificar de forma objectiva, que alteren les activitats habituals de la persona causant un reajustament significatiu en la seva conducta. La principal propietat dels successos vitals és el *canvi*. Els *esdeveniments vitals* són aquells esdeveniments que impliquen un canvi en les activitats habituals de

l'individu, el potencial estressant de les quals depèn de la quantitat de canvis que comporti.

No es pot parlar d'estressor sense que aquest estímul ambiental provoqui una resposta/reacció per part de la persona. No existeixen estressors a priori, sinó que depenen de l'experiència del subjecte. Hi ha però esdeveniments externs que són potencialment estressors:

- Aquells que suposen pèrdua, amenaça o dany.
- Els desafiaments o reptes de l'entorn
- La novetat, ambigüitat o incertesa dels esdeveniments
- L'excés d'informació i l'excés d'estimulació.

Milgram (1996) proposa una classificació:

- Tasques rutinàries de la vida quotidiana que provoquen tensió emocional menor, excitació o malestar.
- Activitats o transicions normals del desenvolupament (tasques evolutives).
- Esdeveniments convencionals, generalment convencionals, que solen ser positius, però que poden ser estressants pels nens. (per ex. Naixement d'un germà).
- Esdeveniments negatius que provoquen dolor i dany, però no amenacen la vida (baralles, operacions mèdiques...).
- Alteracions familiars greus (divorcis...).
- Desgràcies familiars (mort, accident, d'un familiar..).
- Desgràcies personals (violència o maltractaments, rebuig dels iguals, malalties, lesions permanents...).
- Desgràcies catastròfiques degudes a desastres naturals o accions humanes (terratrèmol, atac terrorista).

Una resposta d'estrès en bona part depèn de les demandes de la situació i en part de les habilitats, recursos o formes de comportar-se de la persona en aquesta situació. No es pot establir el valor estressant objectiu d'una situació perquè depèn també de com la persona percep la situació.

Segons Everly (1989) podem distingir dos tipus d'estressors:

- **PSICOSOCIALS:** no causen directament la resposta d'estrès, sinó que es converteixen en estressors a través de la interpretació cognitiva.
- **BIOLÒGICS:** estímuls o situacions que provoquen canvis bioquímics o elèctrics que disparen la resposta d'estrès.

Aquests tipus d'estressors poden provenir d'estímuls externs a la pròpia persona com d'aspectes interns:

- **INTERNS:** Estímuls de caràcter físic: mal de panxa, mal de cap, ferides, etc. Estímuls de caràcter cognitiu: record d'una situació desagradable, pensaments sobre la pròpia inutilitat, o com de difícil pot ser el futur immediat.

- EXTERNS: Estímuls de caràcter físic: temperatura ambiental extrema, soroll, llum intensa ... Estímuls de caràcter cognitiu: suspendre un examen

El contingut dels estressors poden ser FETS POSITIUS O PERCEBUTS COM AGRADABLES, com FETS ADVERSOS O AMENAÇANTS.

CARACTERÍSTIQUES DE LES SITUACIONS ESTRESSANTS:

<i>Característica</i>	<i>Implicacions</i>
Canvi o novetat en la situació estimular	Un canvi suposa l'aparició de demandes noves a les que hem d'adaptar-nos. Habitualment la persona ja disposa d'estratègies per fer front a situacions noves. Una situació nova serà més estressant si està associada a situacions semblants i negatives.
Durada de la situació d'estrès	Quan més duradora sigui la situació d'estrès, més conseqüències negatives tindrà per la persona.
Severitat o impacte de l'estressor	A major severitat/intensitat de l'estímul major resposta d'estrès
Factors Temporals	Imminència: quan més imminent és l'esdeveniment, més resposta d'estrès apareix Temps disponible per anticipar: quan més temps disponible tinguem per anticipar la resposta, menor activació ens produirà.
Probabilitat que passi l'esdeveniment	Quan més probabilitat que passi un esdeveniment més resposta d'estrès,
Incertesa	Quan més incertesa més resposta d'estrès.
Ambigüitat	Apareix quan es desconeix la severitat, la probabilitat o la imminència. A més ambigüitat, més resposta d'estrès
Alteracions de les condicions biològiques de l'organisme	Consum de substàncies, condicions ambientals extremes, o realització d'exercici intens, obliguen a l'organisme a treballar més intensament per tornar l'homeostasi.

Font d'estrès en l'àmbit natural:

- Successos vitals intensos i extraordinaris.
- Successos diaris estressants de menor intensitat.
- Situacions de tensió crònica sostinguda.

Condicions ambientals que modulen l'efecte de l'estrès.

- El recolzament social: es considera que la presència d'una sèrie de recursos socials en el moment de experimentar una situació estressant redueixen considerablement els efectes nocius.
- Les situacions de caràcter positiu: manifestacions d'amor, bones notícies, un bon descans...
- Els recursos utilitaris: diners, accés a serveis socials, programes d'entrenament...

Segons Macdonald (1988) els estressors poden trobar-se dins de nosaltres o al nostre entorn:

- Estressors interns: dolor, malaltia, records, idees, sentiments de culpa, pobre concepte d'un mateix...
- Estressors externs: calor, fred, animals...

La probabilitat d'aparició d'estressors es troba en l'àmbit de les relacions interpersonals.

Segons Labrador (1995) els estressors poden ser de tipus:

- Psicosocial:

Són situacions o estímuls que es converteixen en estressors per la interpretació cognoscitiva o pel significat que la persona assigna.
Exemple: parlar en públic, per a la persona ha de ser una situació que li provoqui sentiment d'amenaça.

- Biològic:

Són estímuls o situacions que es converteixen en estressors per la seva capacitat per produir determinats canvis bioquímics o elèctrics, que automàticament disparen la resposta de l'estrès.
Exemples: Fer exercici, prendre una tassa de cafè, fumar una cigarreta...

Tots dos tipus d'estressors provenen tant d'estímuls externs com interns. Els estressors interns poden ser estímuls o esdeveniments de característiques físiques (sensació de malestar per haver fet una mala digestió, dolor produït per una ferida...)

Els estressors externs poden provenir d'aspectes físics (temperatura ambiental extrema, soroll o llum intensa...) o implicar aspectes cognoscitius.

Els estressants tant poden ser adversos com positius, depèn de la persona i de les característiques del medi. Tot i així, els esdeveniments estressants positius poden tenir conseqüències menys adverses que no pas els negatius.

Característiques de les situacions d'estrès:

- 1.- Canvi o novetat en la situació.
- 2.- Manca d'informació.
- 3.- Incertesa.
- 4.- Ambigüitat de la situació d'estrès.
- 5.- Imminència de la situació d'estrès i incertesa.
- 6.- Manca d'habilitats o conductes per a afrontar i manejar la situació.
- 7.- Elements que es poden predir.
- 8.- Alteració de les conductes biològiques de l'organisme.
- 9.- Duració de la situació d'estrès.

3. L'ANSIETAT

Definició:

L'ansietat és un estat afectiu d'aversion anticipatòria d'una situació de perill.

El comportament de moltes persones es veu alterat per la presència d'algun element ambiental (un estímul o situació estimular). En termes col·loquials, diem que té por i/o estar molt nerviós/a, però en termes tècnics ho agrupem tot sota l'etiqueta d'ansietat.

Dintre de la definició del terme d'ansietat hi ha qüestions conceptuals no resoltes:

- La delimitació dels trastorns d'ansietat
- La classificació específica dels trastorns a enquadrar dins d'aquests límits
- La diversitat de models explicatius del trastorn.

APROXIMACIONS TEÒRIQUES

- **PSICODINÀMICA.** Equipara ansietat amb angoixa. S'entén l'ansietat com el resultat de la percepció (conscient o inconscient) d'una situació de perill per part d'un individu que provoca l'anticipació de l'ego, traduïda en una sèrie d'impulsos sexuals o agressius, a aquesta situació.

- **PSICOLOGIA DE LA PERSONALITAT.** L'ansietat passa per la predicció que, a partir de certs trets, es pot fer de les alteracions emocionals en els individus. Des d'aquesta perspectiva hi ha un especial interès en diferenciar ansietat com a tret estable de personalitat o com a resposta que es produeix en una determinada situació estimular (l'ansietat davant dels exàmens representa aquest tipus d'ansietat-estat).

Spielberger diferencia tres variables implicades en la manifestació de l'ansietat:

- L'estrès entès des d'un punt de vista estimular com una situació que provoca cert risc per l'individu.
- L'amenaça o la percepció individual de tal situació perillosa.
- L'estat d'ansietat o la intensitat o duració dels sentiments experimentats per la persona.

- **PERSPECTIVA EXPERIMENTAL.** Dintre d'aquesta perspectiva hi ha diferents enfocaments:

- **Condicionament clàssic** (Paulov i Watson). L'ansietat es manifesta en respostes condicionades a una estimulació inicialment neutre (estímul condicionant) associada a fets traumàtics del passat (estímul incondicionat). Aquesta perspectiva persegueix la reducció d'una resposta o reacció emocional excessiva mitjançant l'ús de tècniques com la dessensibilització sistemàtica o la inundació.

- **Teoria bifactorial o dels dos factors** (Mowrer). Parteix de la resposta d'ansietat com una resposta del condicionament clàssic però a més, la va considerar com una resposta d'índole instrumental: resposta *d'evitació o fugida*. Aquests dos factors (clàssic i instrumental) expliquen l'origen i manteniment de les respostes d'ansietat: la resposta és apresada com una reacció emocional produïda pel condicionament clàssic; i és mantinguda gràcies al condicionament instrumental, ja que actua la conducta d'evitació eficaç (ansietat disminueix si l'individu s'allunya de l'estímul) com un procés de reforçament negatiu que impedeix l'extinció de tal resposta.

La perspectiva del condicionament clàssic persegueix la reducció d'una resposta o reacció emocional excessiva mitjançant l'ús de tècniques com la dessensibilització sistemàtica o la inundació. Mentre que, des del condicionament instrumental, l'objectiu és aportar als individus unes estratègies d'afrontament adequades per fer front a situacions ansiògenes a través de tècniques com el moldejament o l'entrenament en assertivitat.

- **Teoria de l'impuls o Drive Theory.** (Spencer i Taylor). La resposta (R) és provocada en funció dels hàbits (H) de resposta activats en una determinada situació (és a dir, dels repertoris de conducta que l'individu posseeix), com pel nivell *d'impuls* o *drive* (D) resultat de les necessitats que l'organisme té en cada moment específic. D'aquests tres elements, es posa més èmfasi en el darrer.

Des d'aquesta teoria es diu que *l'impuls* és un hipotètic mecanisme de resposta emocional que s'activa per qualsevol forma d'estimulació aversiva.

Tothom tindrà aquest mecanisme emocional encara que es diferenciï en la seva intensitat i duració. Per tant, aquestes diferències permeten identificar a subjectes amb alts i baixos nivells d'ansietat que, al mateix temps, presenten diferències individuals en l'aprenentatge i execució de les tasques amb diversos graus de complexitat (l'ansietat facilitarà el rendiment en tasques fàcils per l'individu i dificultarà tal rendiment en tasques difícils). Per tant, en aquesta perspectiva s'hipotetitza la relació entre ansietat i rendiment.

RESPOSTES DE L'ANSIETAT

La resposta d'ansietat està formada per tres sistemes:

SISTEMA PSICOFISIOLÒGIC. L'ansietat produeix un fenomen d'hiperactivitat vegetativa que es tradueix en un augment de l'activació del **sistema simpàtic**. Les manifestacions són les següents:

- Dificultat a l'hora de respirar o sensació d'ofec.
- Palpitacions o ritmes cardíacs accelerats.
- Sudoració o mans fredes i humides.
- Sequedat a la boca
- Mareig o sensació d'instabilitat
- Nàusees
- Diarrees o altres trastorns abdominals
- "Enrogiment o calfreds"
- Micció freqüent
- Dificultats per empassar o sensació de tenir un nus a la gola.

SISTEMA MOTOR. Dependrà de si el subjecte està sotmès a la situació ansiògena o, pel contrari, no s'hi haurà d'enfrontar-se a ella.

En el primer cas (persona sotmesa a la situació), poden aparèixer perturbacions en la conducta motora verbal (tremolor en la veu, repeticions, quedar-se en blanc...) i en la no verbal (fonamentalment tics i tremolors).

En el segon cas, es produirà una resposta d'evitació que pot ser:

- Activa. Si l'individu realitza comportaments que impedeixen l'aparició de l'estímul que provoca l'ansietat (ex. Canviar de vorera si té fòbia als gossos).
- Passiva. Si el subjecte no realitza una acció potencialment evocadora d'ansietat (ex. No acceptar invitacions).

MANIFESTACIONS COGNITIVES. Preocupació excessiva reflectida en pensaments i imatges negatives sobre la situació. Aquesta negativitat implica l'avaluació negativa dels estímuls, imaginació de l'execució de respostes d'evitació, la preocupació excessiva i irreal sobre els símptomes físics, la por a les crítiques per part dels altres i la continua anticipació de conseqüències desfavorables i desagradables.

4. ANSIETAT DAVANT DELS EXÀMENS

PERSPECTIVA PSICOLÒGICA

En aquest cas, la resposta d'ansietat no es produeix davant un estímul específic, sinó que el causant de tal resposta és un **conjunt d'estímuls**: els exàmens es realitzen en aules diferents a les que normalment fan classe, els alumnes han de seure guardant distància, els professors se solen posar desagradables per tal d'evitar la transgressió de les regles, existeix un temps limitat per fer l'examen... i aquest examen es tradueix en un resultat numèric que dictaminarà l'adequació dels coneixements de l'alumne. Per tant, l'entorn que envolta a la realització d'exàmens és facilitador i potenciador de latents respostes d'ansietat.

No hi ha cap estudi que demostrï una correlació positiva entre ansietat i fracàs escolar. El que sí sembla demostrat és la influència de tal ansietat als exàmens amb el rendiment en aquells moments.

Podem dividir 4 grups d'estudiants en funció del seu grau d'ansietat davant dels exàmens i les qualificacions obtingudes en aquests:

- Els estudiants que no manifesten resposta d'ansietat davant dels exàmens i que superen aquestes proves
- Els estudiants que no manifesten resposta d'ansietat davant dels exàmens i que no superen amb èxit aquestes proves
- Els estudiants que normalment aproven els exàmens però manifesten que el seu rendiment seria millor si no es produís una resposta d'ansietat.
- Els estudiants que no aproven els exercicis (molts cops perquè ni es presenten) i també exposen que tenen ansietat davant d'aquests.

Ens interessa els grups d'individus que informen d'una clara disminució del seu rendiment en els exàmens per causa de problemes d'ansietat i amb independència dels resultats obtinguts.

L'ansietat davant dels exàmens representa un tipus específic d'ansietat que reflexa la predisposició a manifestar respostes d'ansietat en situacions en les quals els individus són o se senten avaluats.

Un treball pioner en aquest estudi va ser el de Sarason, Mandler & Craighill (1952). Partint dels resultats, Mandler & Sarson (1952) estableixen un primer model en el qual diferencia entre dos tipus d'impulsos:

- **Impuls de la tasca** que “evoca” respostes que condueixen cap a la resolució de la tasca.
- **Impuls d'ansietat** que evoca dos tipus de resposta:
 - * Les *no relacionades* directament amb la tasca que exerceixen una influència negativa.
 - * Les *relacionades* directament amb la tasca que serien positives de cara a la resolució del problema.

L'individu no presta la suficient atenció a la resolució de la tasca degut a l'acció d'aquestes respostes d'ansietat i, per tant, l'execució d'aquesta és considerablement pitjor. Aquesta explicació es coneix amb el nom d' **hipòtesi d'interferència**.