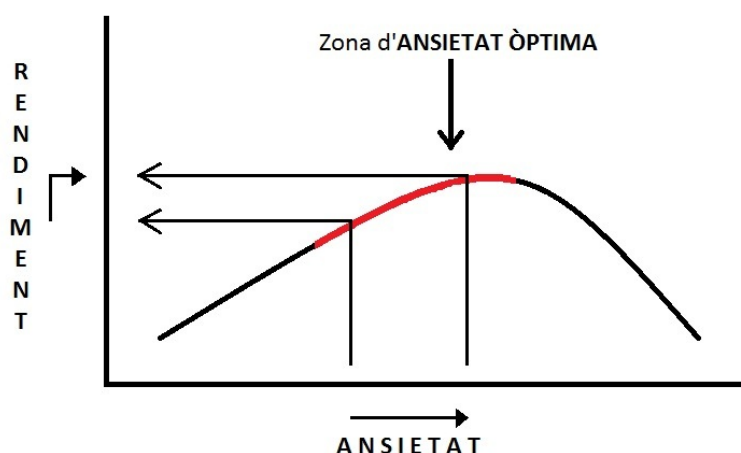


Un poc d'ansietat és millor que gens o massa ansietat: efectes en el rendiment escolar

Hi ha estudis rellevants que afirmen que l'ansietat i l'estrès poden estar molt relacionats amb el rendiment escolar. L'ansietat com a tal, es coneix com un estat emocional desagradable caracteritzat per una alta activació fisiològica i/o preocupació davant una situació futura desconeguda. L'estrès és un estat desagradable derivat de considerar que la situació requereix més recursos dels que la persona pensa que té. Aquests conceptes, en certa mesura, tenen una funció adaptativa i positiva. De fet, existeix una zona d'ansietat òptima on aquesta ens permet augmentar el nostre rendiment però si supera un cert límit, pot afectar negativament no només al rendiment acadèmic sinó també a la nostra salut física o a les relacions personals, entre d'altres.



Aquest gràfic és una representació de la Llei Yerkes-Dodson, que és la que ens explica com interactuen l'ansietat i el rendiment.

Programa de prevenció TR-ANS

Durant el segon semestre començarem a treballar amb alguns alumnes el programa de prevenció TR-ANS. El propòsit d'aquest programa és ajudar als participants que, en avaluacions anteriors, han obtingut puntuacions altes en dos factors de risc per a desenvolupar problemes d'ansietat. Els factors de risc o de vulnerabilitat que es van tenir

en compte per triar els participants van ser: elevada sensibilitat al càstig i baix control intencional.

El primer fa referència a la por o evitació davant situacions que puguin implicar càstig o fracàs per a la persona; mentre que el segon es refereix a la capacitat d'inhibir una conducta que estem acostumats a fer i posar-ne en marxa una més adaptativa (que no solem fer) en una mateixa situació. Ens trobem a les últimes sessions del programa i hem de dir que ens ha agradat molt l'experiència. Esperem que a ells també els hagi agradat i, sobretot, que els hi sigui útil!

Cinquena avaluació

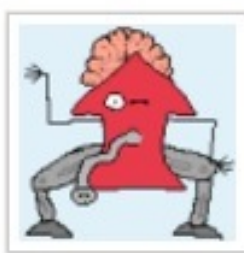
Ja estem preparant la 5a avaluació, que es durà a terme durant aquest tercer trimestre. Us recordem que aquestes avaluacions serveixen per fer un seguiment dels factors de vulnerabilitat que poden incrementar la probabilitat de desenvolupar problemes d'ansietat en la vida adulta. A més dels factors explicats anteriorment (sensibilitat al càstig i control intencional), s'estudien factors com l'ansietat social (por recurrent a l'avaluació negativa per uns altres, excessiva ansietat davant les crítiques...) o l'ansietat per separació (excessiu malestar i nerviosisme provocat per la separació d'algun membre de la família o d'una altra persona a la qual se li té afecte).

El sorteig

Ja tenim els guanyadors del sorteig de premis de l'avaluació de factors de risc corresponent a desembre de 2015. Recordem que cada participant que completava els formularis per XS2 podia guanyar premis valorats en 100 euros. Els guanyadors són:



miguel angel tribaldos



claumurets



AntoniaBR

A l'enllaç que hi ha a continuació podeu veure com es va realitzar el sorteig:

<https://www.youtube.com/watch?v=sCuSyJBZlgk>