



Facultat d'Educació

Treball Final de Grau

ESTUDI DE L'ESTRÈS ACADÈMIC EN L'ALUMNAT UNIVERSITARI

Revisió, investigació bibliogràfica i discussió.

Rebassa Xamena, Francesca M.

Grau en Pedagogia

Any Acadèmic 2021-2022

Tutor del TFG: Oliver Torelló, Josep Lluís.

Universitat de les Illes Balears

23 de juny de 2022

ESTUDI DE L'ESTRÈS ACADÈMIC EN L'ALUMNAT UNIVERSITARI

Francesca M. Rebassa Xamena

Treball de Fi de Grau

Facultat d'educació

Universitat de les Illes Balears

Any Acadèmic 2021-22

Paraules clau del treball:

Estrès, estrès acadèmic, estrès acadèmic universitari, estrès com estímul, estrès com a resposta, tècniques i estratègies per fer front a l'estrès.

Nom Tutor/Tutora del Treball: Josep Lluís Oliver Torelló

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor

Tutor

Sí

No

Sí

No

RESUM

El present treball aborda la temàtica de les situacions d'estrès acadèmic a l'alumnat universitari amb la finalitat d'esbrinar quines són les circumstàncies i/o esdeveniments que el provoquen, i les reaccions físiques, psicològiques i comportamentals a les quals dona lloc.

Al llarg del treball trobem la conceptualització sobre l'estrès i, en concret, l'estrès en el l'àmbit acadèmic universitari. El marc teòric es complementa amb un anàlisi d'investigació qualitativa com a treball de camp amb l'objectiu d'estudiar com viu aquestes situacions l'alumnat universitari.

Paraules clau: estrès, estrès acadèmic, estrès acadèmic universitari, estrès com estímul, estrès com a resposta, tècniques i estratègies per fer front a l'estrès.

ABSTRACT

This work addresses the subject of academic stress situations in university students in order to find out what circumstances and/or events cause it, and the physical, psychological and behavioral reactions it causes.

Throughout the work we find conceptualization on stress and, in particular, stress in the academic field. The theoretical framework is complemented by a qualitative research analysis as field work with the aim of studying how these situations are experienced by university students.

Keywords: stress, academic stress, university academic stress, stress such as stimuli, stress in response, techniques, and strategies for dealing with stress.

ÍNDEX

1.	INTRODUCCIÓ. EL PROBLEMA DE L'ESTRÈS.	9
1.1.	Justificació de l'estudi.	9
1.2.	Objectius de l'estudi.	11
1.3.	Metodologia.	12
2.	MARC TEÒRIC.	14
2.1.	Evolució històrica del concepte d'estrès.	14
2.2.	Definició conceptual de l'estrès.	16
2.3.	L'estrès acadèmic universitari.	19
2.4.	Simptomatologia i repercussions de l'estrès acadèmic en el rendiment estudiantil.	20
2.5.	Estudis sobre estrès acadèmic. La realitat.	22
3.	TREBALL DE CAMP.	23
3.1.	L'enquesta.	23
3.1.1.	Tècnica, disseny i metodologia.	23
3.1.2.	Població d'estudi i mostra. Dades personals dels i les participants.	24
3.1.3.	Dades sobre les situacions d'estrès dels/de les participants. Resultats enquesta.	27
3.2.	Grup de discussió.	39
3.2.1.	Tècnica, disseny i tipus d'estudi.	39
3.2.2.	Població d'estudi i mostra.	40
3.2.3.	Dades sobre les situacions d'estrès de les persones participants. Resultats del grup de discussió.	41
3.3.	Anàlisi de resultats.	58
4.	DISCUSSIÓ, CONCLUSIONS FINALS I RECOMANACIONS.	60
4.1.	Conclusions.	60
4.2.	Recomanacions.	62
5.	REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.	64
6.	ANNEXOS.	67
6.1.	Annex 1. Guió de l'enquesta.	67
6.2.	Annex 2. Guió grup de discussió.	70
6.3.	Annex 3. Transcripció del grup de discussió.	72
6.4.	Annex 4. Assignació de les unitats de text als nodes.	89

1. INTRODUCCIÓ. EL PROBLEMA DE L'ESTRÈS.

1.1. Justificació de l'estudi.

L'estrès és un tema del qual se'n parla molt avui dia. Milers d'articles i comentaris, publicacions a diaris, a revistes d'actualitat, a les xarxes socials, treballs, articles, informes d'investigació i llibres científics exhibeixen la seva àmplia divulgació en tots els mitjans de la nostra cultura. La popularitat del tema no és sols una qüestió de difusió, és principalment una experiència dolorosa.

Actualment, ens trobem en una societat globalitzada en canvis ràpids i constants. Aquesta situació ens duu a adoptar estats d'alerta per adaptar-nos a les exigències que sorgeixen en el nostre dia a dia (Tabaruela, 2020). L'estrès n'és una mostra clara d'adaptació.

L'estrès és una qüestió de salut mental que afecten el 50% de la població; està present a tots els àmbits i mitjans, fins i tot l'educatiu, i és considerat com un factor greu generador de diverses patologies (Caldera, Pulido i Martínez, 2007).

Un elevat nivell d'estrès altera el sistema de respostes de l'individu a escala cognitiva, motor i fisiològic. Les alteracions d'aquests nivells de resposta influeixen de manera negativa en el rendiment acadèmic, en alguns casos disminueix la qualificació de l'alumnat en els exàmens i, en altres casos, l'alumnat no arriba a presentar-se a l'examen o abandona l'aula abans de començar l'examen (Maldonado, Hidalgo i Otero, 2000).

Per descomptat el nostre sistema acadèmic no és una excepció sinó que parteix d'una regla generalitzada a quasi tot el món globalitzat. La presència de l'estrès a estudiants de tots els nivells i edats és una realitat que es present a les institucions acadèmiques (Ranjita i Castillo, 2004). En la docència universitària les investigacions comprenen diferents carreres i estadis (Barraza, 2004). Les autores Carmel i Bernstein (1987) afirmen que la universitat és un ambient amb molts d'estressors.

Tot i algunes contradiccions, els estudis concorden en mostrar una elevada incidència d'estrès en estudiants universitaris, arribant a assolir valors superiors al 67% de la població estudiada en la categoria d'estrès moderat. La identificació d'esdeveniments estressors en el procés docent educatiu ha revelat que aquests poden ser nombrosos, i dependents del context. Entre els identificats es troben: sobrecàrrega acadèmica, temps insuficient, realització d'exàmens i intervencions a l'aula (Polo, Hernández i Pozo, 1996).

Al llarg de la meua trajectòria universitària m'ha estat molt complicat trobar un equilibri entre el ritme, el nivell d'estudi, l'autoexigència i la gestió de l'estrès. A més, aquesta realitat l'he trobada reflectida amb altres companyes universitàries. Mitjançant aquest treball m'agradaria investigar sobre quins són els factors que produeixen aquestes situacions d'estrès, formular alternatives perquè aquestes situacions disminueixin i eines per fer front a la situació.

Per tant, l'objecte d'estudi que persegueix el meu treball de final de grau (TFG) s'emmarca en el camp de la pedagogia educativa centrada en l'educació formal universitària. L'objectiu d'aquest treball és investigar sobre el concepte de l'estrès, més concretament, centrat a l'estrès acadèmic, els factors i les simptomatologies que causen aquestes situacions d'estrès en l'alumnat universitari i l'avaluació d'aquest impacte.

Aquest treball pretén oferir una anàlisi sobre la realitat de l'alumnat amb relació a les situacions d'estrès mitjançant el treball de camp.

Per finalitzar, s'inclouran les conclusions i es faran unes recomanacions per tal d'intentar disminuir aquestes situacions d'estrès a l'alumnat universitari, als docents i a les autoritats universitàries.

1.2. Objectius de l'estudi.

El present treball persegueix un objectiu general que consisteix a **elaborar una anàlisi qualitativa per analitzar la realitat de l'alumnat universitari en relació amb les situacions d'estrès**. Mitjançant aquest objectiu es pretén visibilitzar, a partir de la investigació realitzada, una realitat que un gran nombre dels i de les alumnes pateixen dia a dia. Per aquest motiu, la recerca s'ha centrat a analitzar i investigar sobre els factors externs que provoquen aquestes situacions, les reaccions físiques, psicològiques i comportamentals que pateixen, estratègies i tècniques que ajudin a disminuir les situacions d'estrès, entre d'altres.

A continuació, procediré a descriure els objectius específics plantejats per poder assolir l'objectiu general esmentat anteriorment.

Objectius específics:

1. Analitzar la realitat de l'alumnat amb relació a les situacions d'estrès.
 - a. Investigar sobre l'origen i el concepte d'estrès.
 - b. Profunditzar sobre el concepte d'estrès a l'alumnat universitari.
 - c. Identificar els factors i les simptomatologies que causen l'estrès universitari.
 - d. Analitzar la realitat global dels i les estudiants a través d'enquestes.
 - e. Analitzar la realitat més pròxima a través de grups de discussió.

2. Establir una sèrie de recomanacions per a fer front a les situacions d'estrès.
 - a. Establir unes recomanacions en relació amb com hauria d'actuar l'alumnat universitari per combatre les situacions d'estrès.
 - b. Establir unes recomanacions en relació amb com hauria d'actuar l'equip docent de les carreres universitàries per combatre les situacions d'estrès.
 - c. Establir unes recomanacions en relació amb com haurien d'actuar les autoritats universitàries per combatre les situacions d'estrès.

1.3. Metodologia.

Abans de fer referència a l'anàlisi quantitativa i qualitativa i a les tècniques per a la realització del treball de camp és important, en primer lloc, delimitar el marc teòric, familiaritzar-se amb el concepte i conèixer la simptomatologia i repercussions de l'estrès acadèmic en el rendiment estudiantil. Per tant, és imprescindible executar la tasca de recerca i d'investigació. L'equació per a dur a terme la recerca bibliogràfica ha estat la següent:

“pedagogia” AND “estrès” AND “acadèmic OR universitari” AND “causes OR conseqüències” AND “estrès com estímul” AND “estrès com a resposta” AND “tècniques OR estratègies”

Per dur a terme el marc teòric s'han utilitzat diverses bases de dades: *Scopus*, *Web of Science*, *Dialnet*, *Metacercador UIB*, *Google Acadèmic*, entre d'altres. El marc teòric està format pels següents ítems:

- Evolució històrica del concepte d'estrès.
- Definició conceptual de l'estrès.
- L'estrès acadèmic universitari.

- Simptomatologia i repercussions de l'estrès acadèmic en el rendiment estudiantil.
Estudis sobre estrès acadèmic.

Una vegada definida la conceptualització teòrica, s'han iniciat les tècniques per a la realització del treball de camp i l'anàlisi qualitativa. Les tècniques elegides han estat dues i persegueixen diferents finalitats: per una part, mitjançant la tècnica de l'enquesta es pretén conèixer en un àmbit global les diferents experiències que han sofert les persones participants amb relació a l'estrès, aquesta tècnica és menys personificada però ens permet arribar a una major quantitat de persones. Per altra part, mitjançant la tècnica dels grups de discussió, es pretén tot el contrari, és a dir, analitzar a menys persones però de manera més personificada, per tal de poder conèixer la seva realitat i impacte amb relació a aquesta temàtica.

En línies generals, mitjançant les tècniques per a la realització del treball de camp, es volen analitzar els següents ítems:

- Si els i les participants han patit situacions d'estrès o no.
- Si l'estrès sempre és negatiu o pot implicar també factors positius.
- Quines són les situacions i circumstàncies que provoquen les situacions d'estrès, és a dir, l'estrès com estímul.
- Quines són les reaccions, tant físiques, com psicològiques, com a escala comportamental, que s'experimenten davant aquesta situació, és a dir, l'estrès com a resposta.
- Si el cicle menstrual afecta les situacions d'estrès.
- Les tècniques i estratègies que utilitzen les persones participants amb relació a evitar o disminuir aquestes situacions.
- Finalment, quins canvis o modificacions farien per acabar o disminuir aquestes situacions.

Per finalitzar amb el treball, s'han redactat les conclusions extretes de la investigació i s'han exposat una sèrie de recomanacions que s'haurien de dur a terme si es volen evitar les situacions d'estrès acadèmic universitaris, recomanacions dirigides a com hauria d'actuar l'alumnat i l'equip docent universitàries i les autoritats universitàries en general.

2. MARC TEÒRIC.

2.1. Evolució històrica del concepte d'estrès.

El terme estrès és d'ús comú i s'utilitza per a fer referència a una varietat molt àmplia d'experiències, per exemple, nerviosisme, tensió, cansament, angoixa, inquietud i altres sensacions o vivències similars. També s'aplica per a descriure milers de circumstàncies o situacions responsables d'aquestes emocions, com una quantitat excessiva de treball, la desmesurada pressió que es pot patir en qualsevol situació compromesa, per exemple, perdre la feina, discutir amb la teva parella, preparar un examen, esperar el torn en el dentista, patir una malaltia greu, etc. S'usa el concepte d'estrès tan freqüentment i de manera tan indiscriminada que s'ha convertit en un suport lingüístic que pretén caracteritzar tota classe d'amenaça que afecta una persona. En definitiva, el terme, en funcionar en aplicacions tan variades, ha perdut la seva significació específica i la referència als diferents marcs teòrics d'on prové. Aquí rau la importància d'abordar el seu contingut semàntic. Una via esclaridora és el tractament històric del vocable, en el procés de la seva evolució (Caldera et al., 2007).

La mateixa paraula estrès sorgeix abans de la història moderna. L'autora Zulay (2012) afirma que etimològicament el terme estrès deriva del grec *stringere*, que significa provocar tensió, havent-se identificat inicialment com un procés que produeix alteracions fisiològiques. En canvi, altres autors com són Caldero, Pulido i Martínez (2007) afirmen que el concepte estrès té origen anglosaxó i significa tensió, pressió o coacció.

El doctor Bernard (1966), ajustant-se a la teoria de sistemes, suggereix que els canvis de l'entorn podrien modificar la conducta humana i que una de les característiques principals dels éssers vius consisteix a poder mantenir estabilitat interna tot i que es modifiquin les condicions del mitjà extern.

Davant aquesta situació, Cannon (1922), uns dels pioners en estudiar la resposta fisiològica davant una situació d'estrès, proposa el terme *homeostasia* (del grec *homios* que significa similar i *statis* que significa posició), concepte que fa referència a l'equilibri intern en les funcions fisiològiques de l'organisme.

En la dècada de 1930 Hans Selye (1976), estudiant de medicina a la Universitat de Praga, va poder concloure mitjançant les seves observacions en persones malaltes, que aquestes indistintament de la malaltia que patien, preservaven símptomes comuns i generals: cansament, pèrdua de gana, baixada de pes, astènia, entre altres símptomes inespecífics. Aquest fet es va denominar com a *Síndrome d'estar malalt*. Seguidament Selye es va graduar com a metge, i va realitzar un doctorat en química orgànica i llavors es va traslladar a la Universitat John Hopkins a Baltimore, EE.UU., per realitzar un postdoctorat la segona meitat del qual va efectuar a Mont-real, el Canadà, a l'escola de Medicina de la Universitat McGill. És en aquest moment que profunditza la seva anàlisi a través d'experiments amb rates de laboratori, va comprovar tres factors de reacció en elles que les va denominar: estrès biològic i més tard, solament estrès.

Posteriorment, Selye (1976) d'acord amb les seves investigacions, amb la seva publicació *Stress in Health and diseases Reading. Butter worth's, Mass*, va definir el terme estrès com a la suma de tots els efectes inespecífics de factors (activitats quotidianes, hàbits de vida inadequats, drogues, agents productors de malalties, canvis abruptes en els entorns laborals i familiars) que poden actuar sobre la persona.

Selye (1960) va considerar que diverses malalties (hipertensió arterial, cardíques i trastorns mentals o emocionals) resultaven dels canvis fisiològics produïts per un prolongat estrès en els òrgans i que aquestes alteracions podrien estar predeterminades genèticament o constitucionalment. En seguir amb les seves investigacions va integrar a les seves idees, que no sols els agents físics nocius són productors d'estrès, sinó que, a més, en el cas dels homes, les demandes de caràcter socials i les amenaces de l'entorn de l'individu que requereixen capacitat d'adaptació provoquen el trastorn de l'estrès. A partir d'aquest pensament, l'estrès ha involucrat al seu estudi la participació de diverses

disciplines mèdiques, biològiques i psicològiques amb l'aplicació de tecnologies diverses i avançades.

Les autores Gómez, Hernández, Rojas, Santa Cruz i Uriel (2008), afirmen que entrant al segle XX és quan es descobreix el mecanisme psicofisiològic de l'estrès i és a partir d'aquest moment que l'estrès ha involucrat en el seu estudi la participació de diverses disciplines mèdiques, biològiques i psicològiques amb l'aplicació de tecnologies diverses i avançades.

2.2. Definició conceptual de l'estrès.

L'autor Trianes (1999) ens identifica que 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 reflecteix en un estat d'activació marcat per una sèrie de conseqüències per a la persona de tipus neurofisiològic, cognitiu i emocional.
- Aquests canvis, a la seva vegada, pertorben l'adaptació de la persona.

A més, la teoria de l'estrès exposada per Selye (2013) concep l'estrès com una resposta no específica de l'organisme davant les demandes que se li fan. L'autor afirma que l'estrès és l'estat que es manifesta per una síndrome específica, consisteix en tots els canvis inespecífics induïts dins d'un sistema biològic.

Per a altres autors com Díaz (2010) l'estrès és qualsevol estímul, extern o intern (físic, químic, acústic, somàtic, sociocultural o acadèmic), que de manera directa o indirecte propicia la desestabilització en l'equilibri de l'organisme, de manera transitòria o permanent.

Quan parlem **d'estrès com estímul** ens referim a les circumstàncies o esdeveniments que provoquen el malestar experimentat (per exemple, excés de treball, condicions laborals difícils, exigències i càrregues de responsabilitat, situacions conflictives que generen preocupació i malestar). En canvi, ens referim a **l'estrès com a resposta** a la reacció que s'experimenta davant aquestes situacions o esdeveniments que, en definitiva, es tradueixen en alteracions del comportament, sentiments o fins i tot sensacions desagradables que sovint adquireixen la forma de vertaders problemes mèdics o psicològics (Trianes, 1999).

Per altra banda, els autors Caldera et al. (2007) defineixen l'estrès des de múltiples disciplines que aborden la temàtica i ens afirmen que han pogut sorgir alguns biaixos i orientacions teòriques diferents, que han proposat altres tantes concepcions i definicions. Així els enfocaments fisiològics i bioquímics han accentuat la importància de la resposta orgànica, interessant-se en els processos interns del subjecte, tant en les orientacions psicològiques com en les socials; i han posat l'èmfasi en l'estímul i la situació generadora de l'estrès, focalitzant-se en l'agent extern. Altres tendències per exemple, han apuntat a superar aquesta dicotomia intern-extern, accentuant la interrelació i els processos mediacionals o transaccionals.

En general, la bibliografia destaca aquests models; no obstant això, la recerca ha continuat descobrint noves línies d'anàlisis, permetent, almenys, agregar dues perspectives més: la primera que es centra, en la qualitat o naturalesa de l'estrès, distingint si és negatiu, anomenat "*distrès*"; o positiu, denominat "*eustrès*". I el darrer enfocament, més recent, integra un conjunt complex de variables, construint models multimodals que presenten visions comprensives més àmplies i abraçadores del tema (Sandín, 1995).

L'augment dels problemes resultats de les situacions d'estrès són aspectes que s'han de tenir molt present (Grases, 2011). A conseqüència d'aquestes situacions d'estrès, es pot afirmar que són greus perquè poden generar diferents patologies. Les conseqüències de l'estrès poden ser: estats depressius, ansietat, irritabilitat, descens de l'autoestima, insomni, asma, hiperventilació, hipertensió, úlceres, etc. (Caldera, et al., 2007).

Com he exposat anteriorment, una de les conseqüències de l'estrès pot ser l'ansietat, l'autora Glòria Grases (2011) defineix aquest concepte com:

“L'ansietat és un estat emocional desagradable que consisteix en reaccions de preocupació cap a una situació futura desconeguda i incerta. Pot definir-se com a por anticipatòria d'un possible perill futur. La seva funció és activadora. Les respostes d'ansietat tenen una funció adaptativa (permeten que l'organisme reaccionï davant una situació de perill) i només en alguns casos, quan es presenten en determinades condicions, es consideren patològiques; el problema serà delimitar quin és el límit entre la conducta adaptativa i la no adaptativa. Per tant, el problema sorgeix quan aquesta por és excessiva, es relaciona amb una amenaça que no és real o dificulta l'afrontament de la situació.”

ESTRÈS VS ANSIETAT

Els conceptes d'ansietat i estrès són fàcils de confondre, ja que, per una part: l'ansietat es causada per factors interns i, en canvi, l'estrès ve ocasionat per factors externs. A més, aquestes dues situacions causen diferents emocions: l'ansietat causa por i pot donar lloc a atacs de pànic, bloquejos i paràlisis. Per altra part, l'emoció que predomina en les situacions d'estrès és la preocupació que ens pot fer estar irritats i tristos. Una altra diferència a destacar és que l'ansietat genera situacions en les quals es pensa en el futur de forma excessiva, i, per altra banda, l'estrès fa que es visqui el present de manera molt lenta, quasi infinita. La darrera diferència a destacar és que l'ansietat pot no acabar mai, al contrari, les situacions d'estrès solen finalitzar quan desapareix l'estressor extern que causa la situació d'estrès (Sierra, Ortega & Zubeidat 2003).

2.3. L'estrès acadèmic universitari.

Els tipus d'estrès solen ser classificats prenent de base la font de l'estrès (Orlandini, 1999), en aquest sentit podem parlar d'estrès amorós i matrimonial, de l'estrès sexual, de l'estrès familiar, de l'estrès per dol, de l'estrès mèdic, de l'estrès ocupacional, de l'estrès acadèmic,...

Amb base a aquesta tipologia i el seu conseqüent criteri de classificació es pot afirmar que l'estrès acadèmic és aquell en el qual les seves fonts es troben en l'àmbit acadèmic, podent presentar-se quan una persona està en l'etapa d'aprenentatge, sigui en l'estudi individual o a l'aula (Orlandini, 1999).

En algun moment tots els estudiants experimenten cert nivell d'estrès. A vegades les conseqüències són mínimes, temporals, efímeres,... (Deffenbacher i McKinley 1983) Però quan les situacions d'estrès arrabassen certs límits, apareix una deterioració de l'activitat quotidiana (Celis et al., 2001). En aquest cas, l'estrès pot afectar a la salut física, mental, al rendiment acadèmic, a l'equilibri personal, o arribant al desenvolupament vocacional,... (Deffenbacher i McKinley 1983)

Els autors Caldera et al. (2007) ens presenten l'estrès acadèmic universitari com aquell que es produeix a partir de les demandes que exigeix l'àmbit educatiu. En termes estrictes aquest podria afectar tant a professors -problemes d'ansietat per parlar en públic, síndrome de Bournout o l'estrès informat pels professors en l'abordatge de les seves tasques docents- com a estudiants-. Inclòs, dins d'aquests, podria afectar a qualsevol nivell educatiu. Això no obstant, aquest treball se centra en l'estrès acadèmic dels estudiants universitaris.

Cal esmentar també que tot i que Orlandini (1999) no estableix una diferència entre els nivells educatius que cursa l'alumnat al moment de classificar l'estrès com a acadèmic, la literatura existent sobre el tema sí que el realitza, per la qual cosa sol denominar estrès

escolar (Witkin, 2000) a aquell que manifesten els infants a l'educació bàsica en aquest cas, raó per la qual aquest treball s'entendrà per estrès acadèmic a l'alumnat universitari.

Baix un enfocament sistèmic, Barraza (2004) sosté que:

“L'estrès acadèmic és un procés sistemàtic de caràcter adaptatiu i essencialment psicològic que es presenta quan l'alumnat es veu sotmès, en contextos escolars, a una sèrie de demandes que, sota la valoració del mateix alumnat són considerats estressors i quan aquests estressors provoquen un desequilibri sistemàtic (situació estressant) que es manifesta en una sèrie de símptomes (indicadors del desequilibri), aquest desequilibri obliga a l'alumnat a reaccionar afrontant situacions que l'hi restauren el seu propi equilibri.”

2.4. Simptomatologia i repercussions de l'estrès acadèmic en el rendiment estudiantil.

A l'analitzar la simptomatologia de les situacions d'estrès, els autors Sarason (1996) i Futai i Soon-Schuster (2001) van observar que per una major comprensió de l'estrès acadèmic han de tenir-se en consideració les condicions socials, econòmiques, familiars, culturals i institucionals, així mateix, que en general, la vulnerabilitat d'una persona a l'estrès està influenciada pel seu temperament, capacitat per afrontar les situacions i el suport social.

En complement al descrit, les autores Gutiérrez i Amador (2016) cal referir que entre les repercussions que presenta l'estrès d'origen acadèmic, com altres tipus d'estrès, aquests tenen manifestacions físiques individuals, entre elles figuren l'increment del pols, les palpitations cardíaques, l'augment en la transpiració i en la tensió muscular de braços i cames, la respiració entretallada i el frec de les dents, els trastorns del somni, la fatiga crònica, la cefalea i els problemes de digestió.

Davant això, les respostes conductuals freqüents són la deterioració de l'acompliment, la tendència a polemitzar, l'aïllament, les poques ganes, el tabaquisme, el consum

d'alcohol o altres, l'absentisme, la propensió als accidents, els posats nerviosos, l'augment o la reducció de l'apetit i l'increment o disminució del somni. Així mateix, enfront d'aquesta situació sorgeixen respostes psicològiques entre les quals es destaquen la inquietud, la depressió, l'ansietat, la pertorbació, la incapacitat per a concentrar-se, la irritabilitat, la pèrdua de confiança en si mateix, la preocupació, la dificultat per a prendre decisions, els pensaments recurrents i la fugida d'idees (Gutiérrez i Amador, 2016).

Així mateix, d'acord amb l'expressat per Gorguet, Pérez, Ramos i Del Toro (2011), el procés d'aprenentatge es veu afectat per diversos factors que provoquen un desequilibri emocional i psíquic dins dels àmbits familiar, docent i laboral. En aquest cas, les exigències acadèmiques funcionen com a estressors curriculars o estímuls persistents de respostes davant situacions d'aclapament, conegudes com a estrès estudiantil, és així que sobre la base de l'anterior, pot especificar-se que l'estrès acadèmic se situa entre un dels factors que atempten marcadament i negativament contra l'aprenentatge òptim de l'estudiant universitari, ja que disminueix el seu rendiment acadèmic la qual cosa podria desembocar en una deserció estudiantil.

Cal argumentar que, si bé la definició de deserció estudiantil continua en discussió, existeix consens a precisar-la com un abandó que pot ser explicat per diferents categories de variables: socioeconòmiques, individuals, institucionals i acadèmiques. Les definicions de deserció plantejades per Tinto (2003) i Giovagnoli (2002) suggereixen interpretar-la com una situació a la qual s'enfronta un estudiant quan aspira i no aconsegueix concloure el seu projecte educatiu.

En els estudis educatius el rendiment acadèmic s'ha definit de diverses maneres, que, no obstant això, no han pogut precisar de manera unívoca la naturalesa del problema, la qual cosa ha originat diferents, i fins i tot ambigües, acceptacions del vocable rendiment. Els autors Caldera et al. (2007) ens defineixen el rendiment acadèmic com en nivell de coneixements, habilitats i destreses que l'alumne adquireix durant el procés ensenyament-aprenentatge; l'avaluació d'aquest es realitza a través de la valoració que el docent fa de l'aprenentatge dels educands matriculats en un curs, grau, cicle o nivell educatiu, la qual

cosa estarà en relació amb els objectius i continguts dels programes i l'acompliment de l'alumnat en tot el procés esmentat.

Un fet curiós resulta les contradiccions trobades sobre l'associació dels nivells d'estrès i el rendiment acadèmic. Alguns autors ressalten el caràcter negatiu d'un elevat nivell d'estrès (*distrès*) en el rendiment acadèmic de l'estudiant. Maldono et al. (2000) plantegen que un elevat nivell d'estrès altera el sistema de respostes de l'individu en l'àmbit cognitiu, motor i fisiològic. L'alteració en aquests tres nivells de respostes influeix de manera negativa en el rendiment acadèmic, en alguns casos disminueix la qualificació dels alumnes en els exàmens i, en altres casos, els alumnes no arriben a presentar-se a l'examen o abandonen l'aula o el recinte minuts abans de començar a l'examen. No obstant això, Looker i Gresson (1998) assenyalen la importància d'uns certs nivells d'estrès com una necessitat per a aconseguir l'estat d'alerta adequat per a executar correctament les tasques i exigències de la universitat (*eutrès*).

2.5. Estudis sobre estrès acadèmic. La realitat.

Un estudi sobre els estils de vida i l'estat de salut dels estudiants de la Universitat de les Illes Balears fet per Miquel Bennàsar l'any 2013 ens parla del nivell d'estrès dels estudiants, algunes de les conclusions que cal destacar són les següents:

- El 81,4% dels estudiants se senten estressats i, d'aquests, el 51% considera el nivell d'estrès és alt o molt alt.
- Observem diferències significatives per sexes: el percentatge de dones que se senten estressades és del 86,9% enfront del 69,9% dels homes. Aquestes diferències les trobem sobretot en els nivells d'estrès alt o molt alt. El 56,7% de les dones apunten que tenen nivells d'estrès alt o molt alt cara el 39,2% dels homes.

Un altre estudi realitzat pels autors Román, Ortiz i Hernández (2008) per la *Revista Iberoamericana de Educación*, ens afirma que l'estrès acadèmic és un fenomen d'elevada

frequència en la mostra estudiada, amb predomini del sexe femení. El seu caràcter de procés multidimensional i complex engloba la presència de manifestacions fisiològiques, conductuals i cognitives-afectives, les quals s'ocasionen, moderadament, a variables com els resultats acadèmics, l'edat i el gènere de l'alumnat universitari. Aquestes darreres manifestacions són les de major incidència i nivells d'expressió, sent una característica pròpia del procés d'estrès acadèmic universitari. Els principals estressors detectats corresponen a l'àrea de gestió del procés docent, sent l'organització docent (cronograma), el currículum i el procés docent (avaluació de l'aprenentatge, model pedagògic, mètodes i tècniques) unitats estratègiques bàsiques a ser considerades.

3. TREBALL DE CAMP.

A partir la investigació quantitativa i qualitativa es pretén conèixer la realitat de l'alumnat universitari en relació amb les situacions d'estrès. Per la realització d'aquesta investigació s'ha realitzat el treball de camp a partir d'una enquesta i un grup de discussió amb la finalitat de descobrir la realitat viscuda pels i les participants amb relació a les situacions d'estrès causades per la universitat.

3.1. L'enquesta.

3.1.1. Tècnica, disseny i metodologia.

L'enquesta és un mètode que ens serveix per a realitzar investigacions qualitatives o quantitatives, en aquest cas utilitzem l'enquesta per a fer una recopilació de dades, per tant, ens centrem en investigació quantitativa. ç Delenius (1988) defineix la tècnica de l'enquesta com la recollida sistemàtica de dades de poblacions o de mostres de poblacions, per mitjà de qüestionaris personals o altres instruments de recollida, especialment quan es refereix a grups de persones amplis.

Per dur a terme la investigació, s'ha fet mitjançant el model de l'enquesta descriptiva, ja que l'objectiu és descriure la realitat, amb una visió global, dels i les participants amb relació a l'estrès acadèmic universitari. A més, la investigació també té una finalitat analítica, ja que s'intenten explicar els motius d'aquesta realitat.

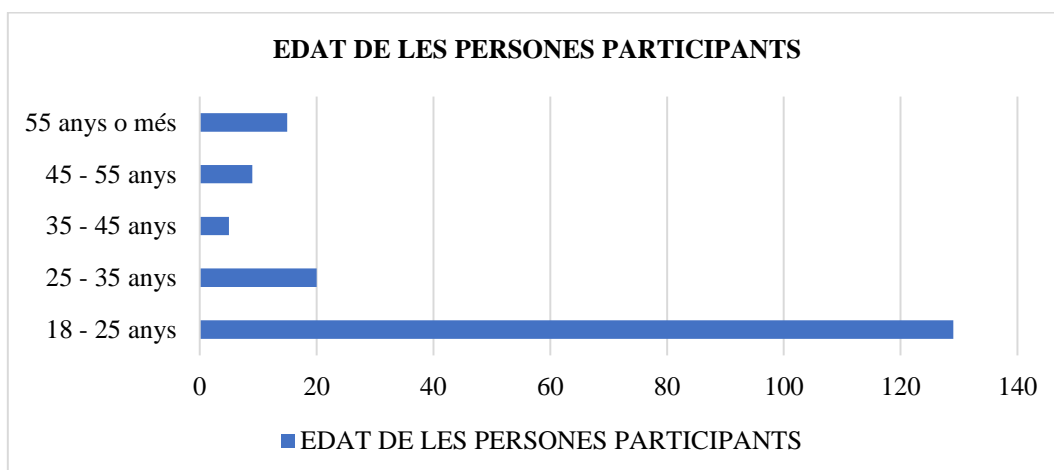
El procediment es va estructurar de la següent manera: després de dur a terme la fonamentació teòrica es van establir els criteris que es volien analitzar, a partir d'aquí es va preparar el guió de l'enquesta (vegeu Annex 1). Es pretenia que l'enquesta arribàs al major nombre de persones possible, que fossin o haguessin estat en algun moment estudiants universitaris. Una vegada obtinguts un nombre considerable de respostes s'ha dut a terme una anàlisi objectiva d'aquesta (resultats) i subjectiva que podrem veure a les conclusions.

L'enquesta duta a terme està dividida en dos grans blocs: el primer bloc fa referència a les dades personals dels i de les participants (edat, identitat de gènere, situació actual i la universitat on hi han o estan cursant la carrera universitària), el segon bloc va destinat a recollir les dades sobre les situacions viscudes pels i per les participants amb relació a l'estrès acadèmic universitari (el nivell de preocupació de l'estrès com estímul, les reaccions a l'estrès com a resposta i, finalment, les tècniques i estratègies que tenen els i les participants per fer front a aquestes situacions d'estrès). Trobem l'enquesta realitzada a l'Annex 3.

3.1.2. Població d'estudi i mostra. Dades personals dels i les participants.

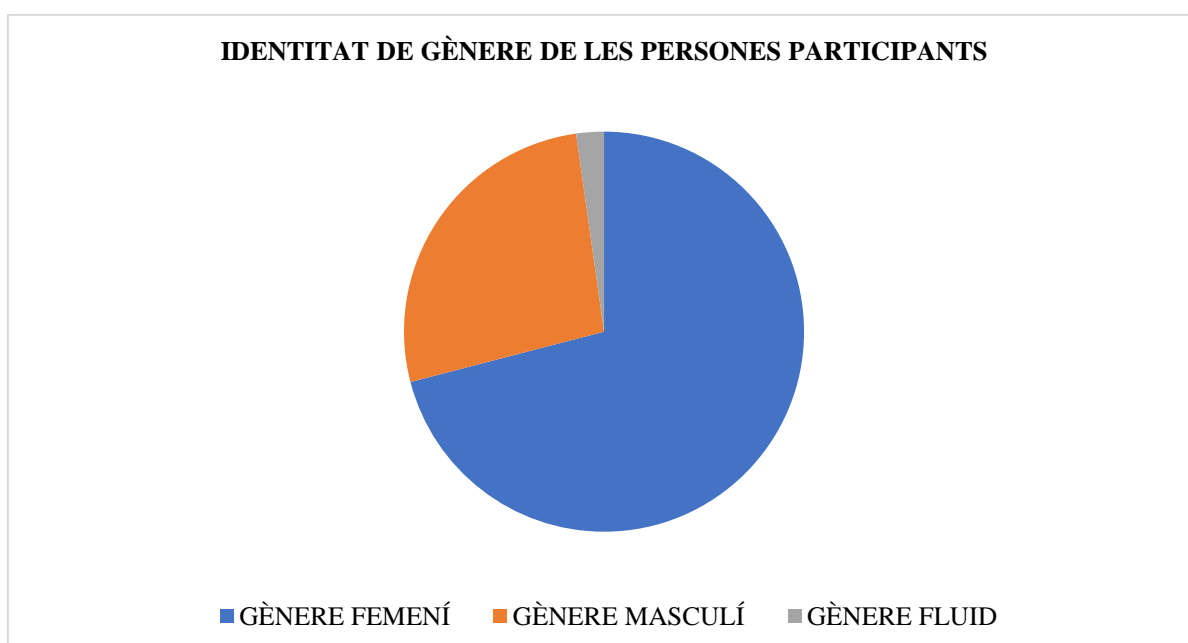
En l'enquesta han participat un total de 179 persones. Les característiques d'aquestes són les següents:

Per una part, l'edat predominant dels participants ha estat d'entre 18 i 25 anys amb un total de 129 persones, és a dir un 72'5% del total. A més, també han participat persones d'entre 25 i 35 anys (11'2%), persones d'entre 35 i 45 anys (2'8%), persones d'entre 45 i 55 anys (5'1%) i, finalment, persones de més de 55 anys (8'4%).



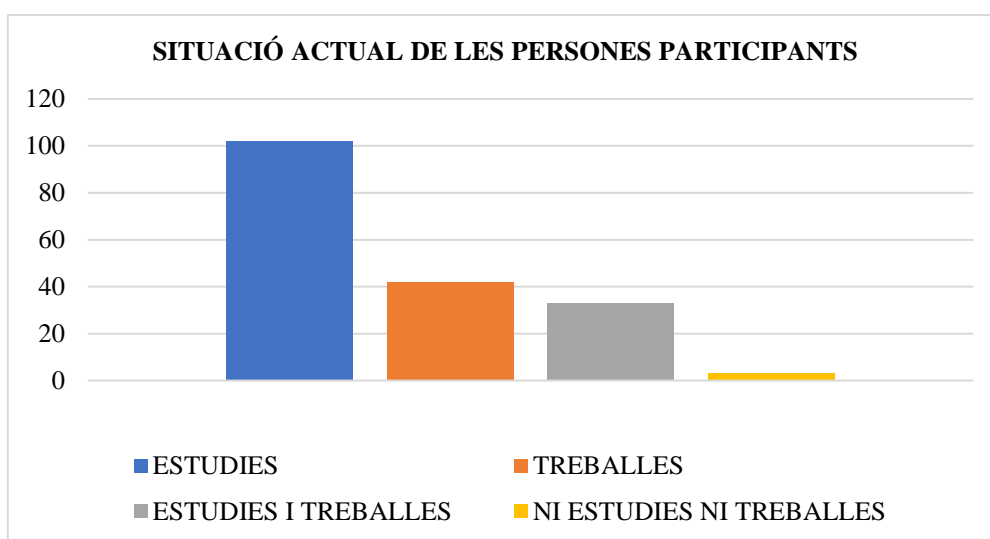
Taula 1. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

El segon ítem a analitzar ha estat la identitat de gènere dels participants. Trobem que la quantitat més gran de persones que han participat s'identifiquen amb el gènere femení amb un total de 127 persones, és a dir un 70'9% del total. Les persones participants que s'identifiquen amb el gènere masculí ha estat del 26'8% i, finalment, les persones que s'identifiquen amb el gènere fluid representen un 2'2% del total.



Taula 2. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

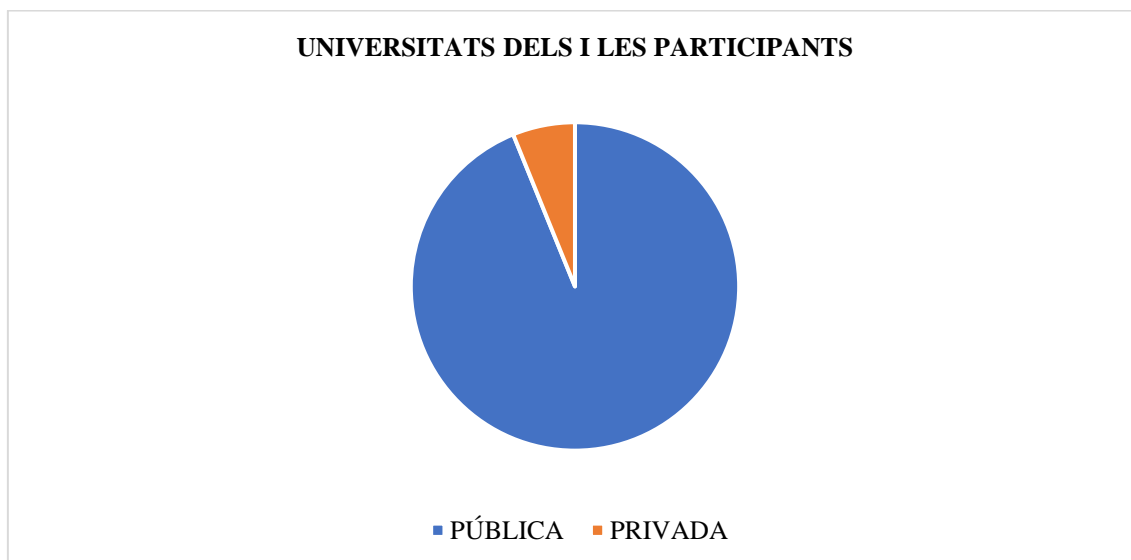
La següent característica a analitzar ha estat la situació actual dels/ de les participants. La majoria de les persones, 102, sols estan estudiant i representen un 57%. En segon lloc, trobem persones que sols estan treballant, ja sigui perquè ja han acabat els estudis o perquè els han abandonat: aquest grup representa un 23'5%. El 18'4% del total estan compatibilitzant els estudis universitaris amb la jornada laboral. I, finalment, un 1'7% en aquests moments no estan ni estudiant (sigui perquè han acabat la carrera o l'han abandonada) ni treballant.



Taula 3. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

Finalment, el darrer ítem a analitzar és a quina universitat han cursat els estudis les persones que han realitzat l'enquesta. Trobem que la gran majoria d'aquestes persones (145) ho han fet a la Universitat de les Illes Balears, institució pública, representant un 83'3% del total. El 16'7% restant ha cursat els seus estudis en diferents institucions que podem dividir entre públiques i privades. Per una part, les persones que han cursat els seus estudis universitaris a una institució pública han estat el 93'85%; trobam identificació de les següents universitats: Universitat de les Illes Balears, Universitat de Barcelona, Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Lleida, Universitat de València, Universitat Complutense de Madrid, Universitat de Girona i, finalment, Universitat Politècnica de Madrid. En canvi, les persones que han contestat al qüestionari que han cursat a institucions privades sols representen el 6'15% del total; en aquest cas, trobam persones que han cursat a les

següents universitats: Universitat Internacional de La Rioja, Universitat de Vic, Universitat de Navarra, Escola Superior d'Art Dramàtic de les Illes Balears, Universitat CEU Cardenal Herrera i, finalment, la Universitat Oberta de Catalunya.

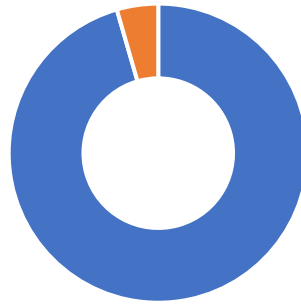


Taula 4. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

3.1.3. Dades sobre les situacions d'estrès dels/de les participants. Resultats enquesta.

Per iniciar aquest bloc es va plantejar una pregunta inicial: *durant el transcurs de la teva trajectòria universitària has tingut algun moment de preocupació, nerviosisme, estrès o ansietat?* El 95'53% de les persones participants van contestar que sí que estan o han patit aquestes situacions, en canvi, sols el 4'47% va contestar que mai havia patit una situació així.

SITUACIÓ D'ESTRÈS DE LES PERSONES PARTICIPANTS



■ SI ■ NO

Taula 5. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

ESTRÈS COM ESTÍMUL (E.E.)

El primer subgrup del segon bloc va destinat a analitzar el nivell de preocupació, nerviosisme, estrès o ansietat davant un estímul exterior (E.E.). Les situacions plantejades han estat les següents:

a. E.E. 1 → La competència amb els i les companyes de la classe.

- Trobem que hi ha un 34'5% del total que mai han experimentat aquesta situació, un 26'9% l'han patit poques vegades, un 17'5% a vegades han estat sotmesos a aquesta situació, un 15'8% de les persones experimenten aquesta situació sovint i, finalment, un 5'3% de les persones sempre pateixen aquesta situació.

b. E.E. 2 → Sobrecàrrega de tasques i treballs.

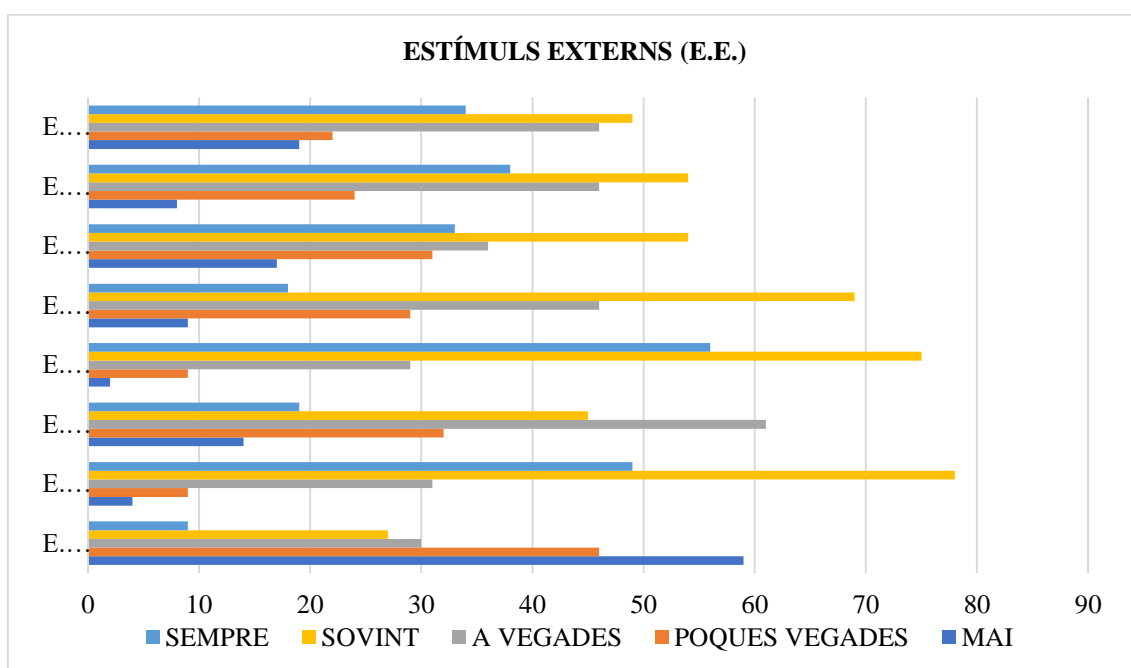
- Aquest ítem destaca per les persones que sovint sofreixen aquesta situació, representen un 45'6%. Seguit de les persones que ho experimenten sempre (28'7%) i les persones que a vegades ho han patit (18'1%). Les persones que poques vegades (5'3%) o mai (2'3%) han experimentat aquesta situació representen una petita part del total.

- c. E.E. 3 → La personalitat i el caràcter del o de la professora.**
- Les persones que a vegades han sofert aquesta situació representen el 35'7% del total, seguit de les persones que sovint ho pateixen (26'3%) i de les persones que ho sofreixen poques vegades (18'7%). Les persones que ho experimenten sempre representen un 11'1% i les persones que mai ho han sofert representen un 8'2%.
- d. E.E. 4 → Les avaluacions de l'equip docent (exàmens, treballs, informes,...).**
- El percentatge més representatiu d'aquest ítem són les persones que sovint sofreixen aquesta situació (43'9%), seguit de les persones que ho experimenten sempre (32'7%) i de les que a vegades ho pateixen (17%). Les persones que poques vegades (5'3%) i mai (1'2%) sofreixen aquestes situacions són escasses.
- e. E.E. 5 → El tipus de treball que et demana l'equip docent (consulta de temes, fitxes de treball, assajos, mapes conceptuals,...).**
- El 40'4% de les persones perceben aquest ítem sovint. En segon lloc, trobem les persones que a vegades han sofert aquesta situació, un 26'9%, seguit de les persones que a vegades ho han patit, un 17%, i de les persones que sempre ho sofreixen amb un 10'5%. En darrer lloc, trobem a les persones que mai han experimentat aquesta sensació, amb un 5'3%.
- f. E.E. 6 → No entendre els temes que s'aborden a classe.**
- Trobem un 31'6% de les persones que han experimentat aquest factor extern sovint. Seguit de les persones que a vegades ho han sofert (21'1%), de les que sempre ho experimenten (19'3%) i de les que a vegades ho han patit (18'1%). Les persones que mai ho han sofert són escasses i representen un 9'9% del total.
- g. E.E. 7 → Temps limitat per fer el treball.**
- El percentatge més representatiu d'aquest ítem és de les persones que ho pateixen sovint representa un 31'8%. En segon lloc trobem les persones que a vegades ho experimenten amb un 27'1%, seguit de les persones que ho pateixen sempre representant un 22'4% del total. Les persones que

poques vegades ho han experimentat representen un 14'1%. En canvi, les que mai ho han experimentat sols representen un 4'7%.

h. E.E. 8 → La manca de *feed-back* amb relació a la tasca duta a terme o a l'avaluació.

- Trobem que les persones que pateixen aquest factor extern són les que sovint ho sofreixen (28'8%), seguit de les que ho experimenten a vegades (27'1%). A continuació trobem les que sempre ho experimenten (20%), les que poques vegades ho experimenten (12'9%) i les que mai ho han patit (11'2%)



Taula 6. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

ESTRÈS COM A RESPOSTA (E. R.)

El segon subgrup del segon bloc va dirigit a descobrir l'estrès com a resposta, és a dir, la reacció que s'experimenta davant les situacions o esdeveniments que et poden provocar estrès. Aquestes reaccions les dividim en tres grans grups: reaccions físiques, psicològiques i comportamentals.

1) REACCIONS FÍSQUES (R.F.)

a. R.F.1 → Trastorns del somni (insomni o malsons).

- El 31% de les persones participants han experimentat alguna vegada aquesta reacció. Seguit de les persones que quasi sempre ho sofreixen, amb un 25'7%, i de les persones que rares vegades ho pateixen, amb un 22'8%. Les persones que mai ho han sofert representen un 12'3% i, en canvi, les que ho experimenten sempre representen un 8'2%.

b. R.F. 2 → Fatiga cònica (cansament permanent).

- Trobem que el 29'8% de les persones han sofert fatiga crònica alguna vegada. Seguit de les persones que sovint ho pateixen (22'2%) i de les que a vegades ho experimenten (21'6%). Les persones que mai han experimentat aquesta reacció física representen el 15'2% i les que ho pateixen de forma permanent, és a dir, sempre, representen el 11'1% del total.

c. R.F. 3 → Mal de cap o migranya.

- El percentatge més representatiu són les persones que rares vegades han sofert aquesta reacció, amb un 26'3%, seguit de les que ho experimenten alguna vegada (24%) i de les que ho pateixen quasi sempre (22'8%). Les persones que mai ho han experimentat representen el 19'9% i, en canvi, les que ho sofreixen sempre representen sols el 7%.

d. R.F. 4 → Problemes de digestió, mal abdominal o diarrea.

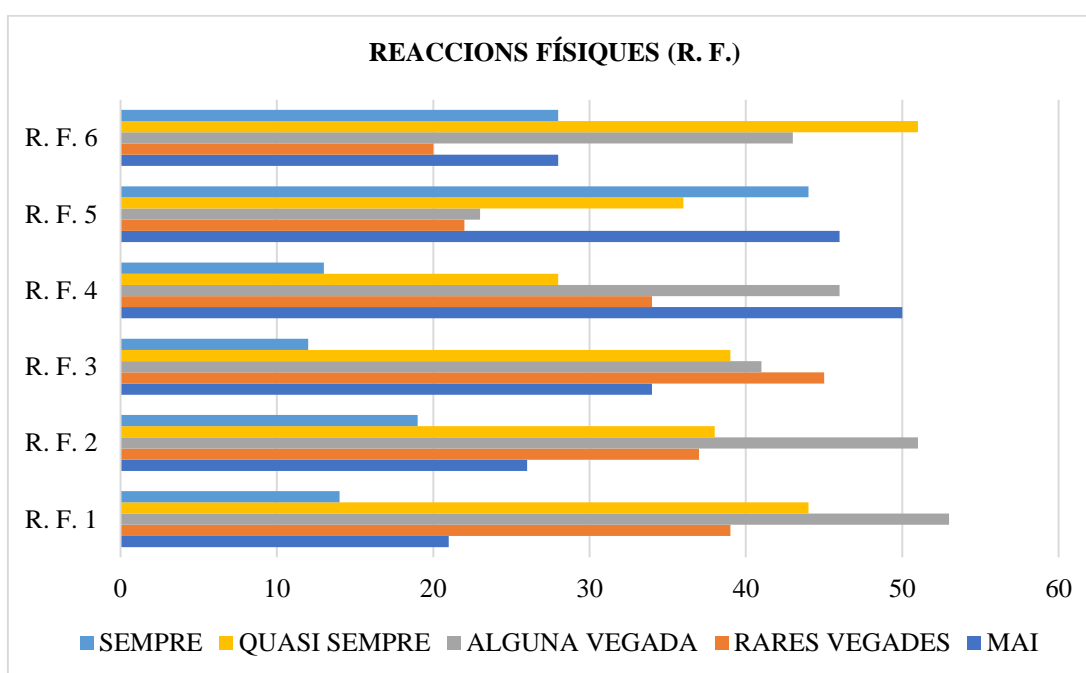
- Les persones que mai han experimentat aquesta reacció representen el 29'2%, seguit de les persones que ho pateixen alguna vegada (26'9%) i de les que ho sofreixen rares vegades (19'9%). El percentatge de persones que ho experimenten quasi sempre està representat pel 16'4%. Les persones que ho sofreixen sempre sols representen el 7'6%.

e. R.F. 5 → Rascar-se, mossegar-se les ungles, etc.

- Els dos percentatges més representatius són les persones que mai ho han experimentat i les que ho fan de manera permanent, amb percentatges de 26'9% i 25'7% respectivament. Seguidament, les persones que quasi sempre pateixen aquestes reaccions representen el 21'1%. Les persones que alguna vegada ho han patit representen el 13'5% i les que rares vegades ho sofreixen representen un 12'9% del total.

f. R.F. 6 → Somnolència o major necessitat de dormir.

- El percentatge més representatiu pertany a les persones que ho experimenten quasi sempre, amb un 30%. Seguit de les persones que ho han experimentat alguna vegada (25'3%). Amb un 16'5% del total trobem a les persones que ho experimenten de manera permanent i les que mai ho han fet. Les persones que rares vegades ho han patit representen l'11'8%.



Taula 7. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

2) REACCIONS PSICOLÒGIQUES (R.P.)

a. R.P. 1 → Inquietud (incapacitat de relaxar-se i estar tranquil).

- El percentatge més representatiu pertany al grup de persones que quasi sempre experimenten aquesta reaccions psicològiques, amb un 37'6%. Seguit de les persones que alguna vegada han patit aquesta reacció, amb un 29'4%. Les persones que sempre (16'5%), rares vegades (11'8%) i mai (4'7%) han sofert aquest fenomen són les menys representades.

b. R.P. 2 → Sentiments de depressió i tristesa (decaigut).

- Amb el 35'1% del total trobem a les persones que alguna vegada han sofert aquest ítem, seguit de les persones que ho experimenten quasi sempre, representant un 27'5%. Les persones que no ho han experimentat mai (13'5%), les que ho han experimentat alguna vegada (12'9%) i les que ho fan de forma permanent (11'1%) estan molt igualades.

c. R.P. 3 → Ansietat, angoixa o desesperació.

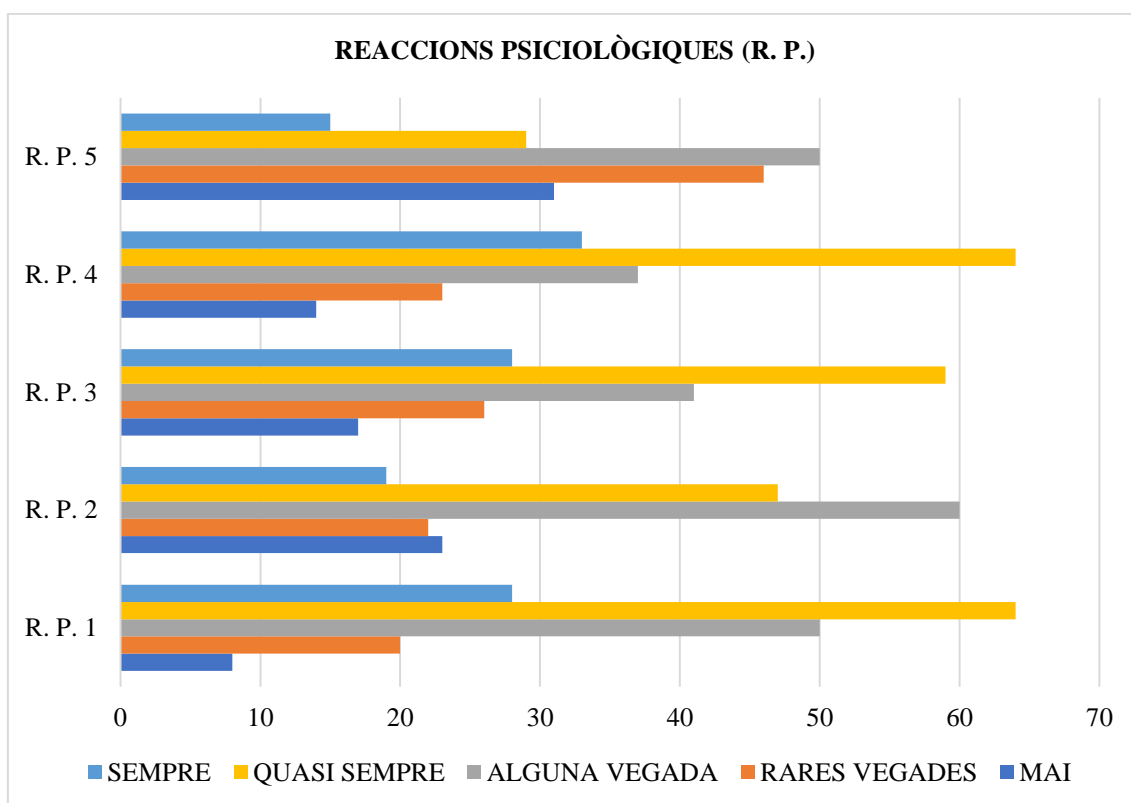
- Trobem que les persones que quasi sempre experimenten aquesta reacció constitueixen el grup més nombrós, amb un 34'5%. A continuació el grup més representatiu és el de les persones que alguna vegada ho han patit. Les persones que sempre (16'4%) i les que rares vegades (15'2%) sofreixen aquest ítem estan molt igualades. Finalment, les que mai han experimentat aquest fenomen sols representen el 9'9%.

d. R.P. 4 → Problemes de concentració.

- Les persones que quasi sempre experimenten aquesta reacció representen el 37'4%. Seguidament, trobem a les persones que alguna vegada (21'6%) i de forma permanent (19'3%) pateixen aquesta reacció. Per últim, trobem a les que rares vegades (13'5%) i mai (8'2%) han experimentat aquest ítem.

e. R.P. 5 → Sentiments d'agressivitat o augment de la irritabilitat.

- El percentatge més elevat de les persones que experimenten sentiment d'agressivitat o augment de la irritabilitat és el de les que pateixen aquest fenomen alguna vegada, representant el 29'2%. Seguit de les persones que rares vegades ho experimenten, amb un 26'9%. Les que mai ho han patit (18'1%) i les que quasi sempre ho pateixen (17%) estan molt igualades. El grup de persones menys representatiu és el que sempre pateix aquesta reacció, representant un 8'8%.



Taula 8. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

REACCIONS COMPORAMENTALS (R.C.)

f. R.C. 1 → **Conflictes o tendència a polemitzar o discutir.**

- Els grups de persones que representen percentatges més elevats són els que alguna vegada (32'9%) i mai (28'2%) han sofert aquest tipus de reacció. Seguidament, trobem les que rares vegades han experimentat aquest ítem amb un 22'9%. Les persones que quasi sempre (13'5%) i que sempre (2'4%) representen aquesta característica són els nivells menys elevats.

g. R.C. 2 → **Aïllament dels altres.**

- Les persones amb més representació són les que alguna vegada han experimentat aquesta situació (31%). Seguidament, trobem dos nivells molt similars: amb un 22'8% les que ho experimenten quasi sempre i amb un 22'2% les que rares vegades ho pateixen. A continuació trobem amb un 18'1% les que mai ho han sofert. Per últim, les persones que sempre ho sofreixen representant un 5'8%.

h. R.C. 3 → **Falta de ganes per a realitzar tasques escolars.**

- El grup més representatiu han estat les persones que quasi sempre han experimentat aquesta situació, amb un 35'7%. A continuació, trobem a les que sempre (24'6%) o alguna vegada (24%) han patit aquest ítem, amb percentatges molt igualats. Les persones que quasi mai (9'4%) o mai (6'4%) han patit sofert aquesta experiència són mínimes.

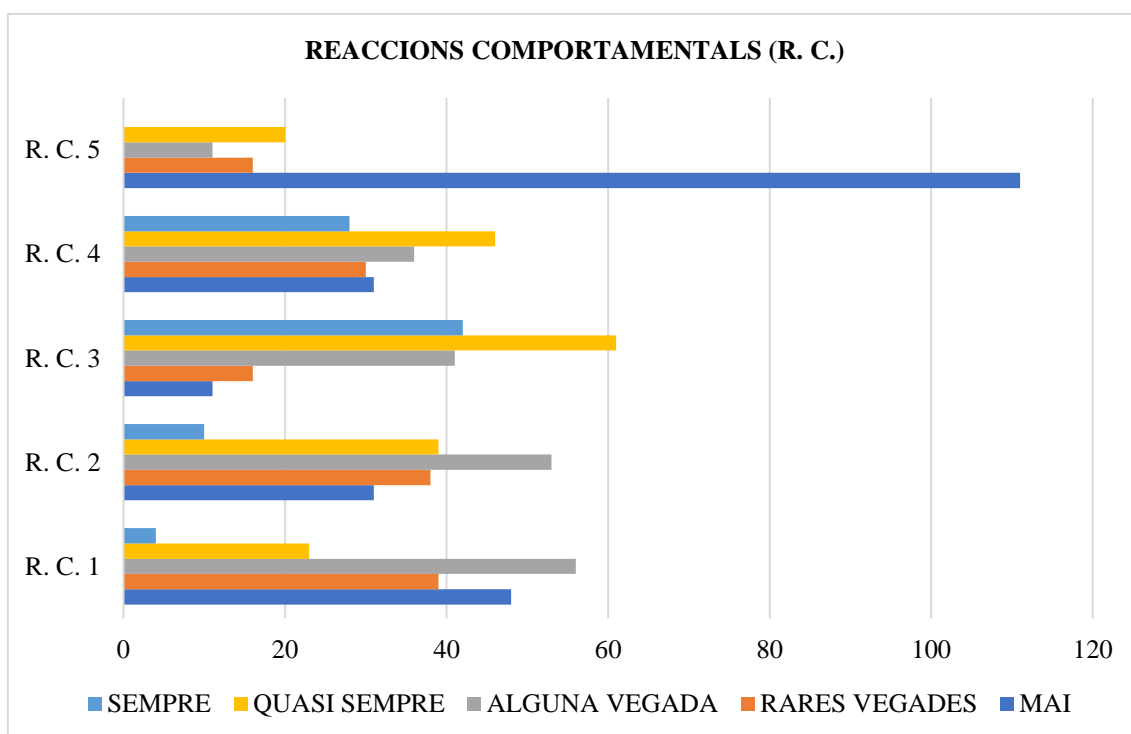
i. R.C. 4 → **Augment o reducció del consum d'aliments.**

- Aquesta reacció està molt igualada. Les persones que quasi sempre la sofreixen són les més destacades, representant un 26'9%. Seguidament, trobem les que alguna vegada (21'1%), les que mai (18'1%) i les que rares vegades (17'5%) han experimentat aquest ítem. I, finalment, trobem a les persones que en situacions d'estrès

acadèmic pateixen de forma permanent aquestes reaccions, amb una representació del 16'4%.

j. R.C. 5 → Augment del consum del tabac, alcohol o altres substàncies estupefaents.

- El 65'3% de les persones mai han experimentat aquesta reacció. La resta ha quedat dividida entre: les persones que quasi sempre (11'8%), rares vegades (9'4%), alguna vegada (6'5%) i sempre (7'1%) han sofert aquest ítem.



Taula 9. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

ESTRATÈGIES O TÈCNIQUES (E./T.)

Per finalitzar, el tercer i darrer bloc va dirigit a esbrinar quines estratègies o tècniques implementen els i les participants per a fer front, reduir o eliminar aquestes situacions d'estrès provocades per la universitat.

a. E./T. 1 → Habilitat assertiva (defensar les nostres preferències, idees o sentiments sense fer mal als altres).

- Els grups més representatius són el de les persones que alguna vegada i quasi sempre utilitzen aquesta tècnica, amb percentatges de 33'7% i 30'2% respectivament. Els segueix el grup de persones que rares vegades fa servir aquesta estratègia, amb un 20'7%. Les persones que sempre (9'5%) i mai (5'9%) representen una petita part del total.

b. E./T. 2 → Elaboració d'un pla i execució de les seves tasques.

- Aquesta tècnica està molt igualada entre les persones que quasi sempre (30'2%) i alguna vegada (29%) la usen. Seguidament, trobem les que rares vegades (20'1%) i les que sempre (16%) utilitzen aquesta estratègia per fer front a les situacions d'estres. I, finalment, trobem a les persones que mai han fet servir aquesta tècnica, amb una representació molt mínima del 4'7%.

c. E./T. 3 → Elogis a un mateix.

- Aquesta tècnica destaca perquè majoritàriament mai o rares vegades la fan servir, amb un percentatge de 34'1% cada una. Seguidament, trobem al grup de persones que utilitzen l'estratègia alguna vegada, representada per un 18'8%, i les que alguna vegada l'han utilitzada, amb un 10%. Finalment, les persones que sempre usen els elogis a un mateix per a combatre les situacions d'estrès universitari són mínimes, un 2'9%.

d. E./T. 4 → Recerca d'informació sobre la situació.

- El grup més destacat és el de les persones que mai han usat aquesta estratègia, representada per un 30%. Seguidament, trobem, molt similars, el

grup de persones que rares vegades, alguna vegada o quasi sempre han utilitzat aquesta tècnica per fer front a l'estrès acadèmic, amb percentatges de 22'9%, 22'4% i 20% respectivament. Finalment, les persones que sempre fan servir l'estratègia és molt petita, amb un 4'7%.

e. E./T. 5 → Verbalització de la situació que preocupa amb amics-gues, companys-es o família.

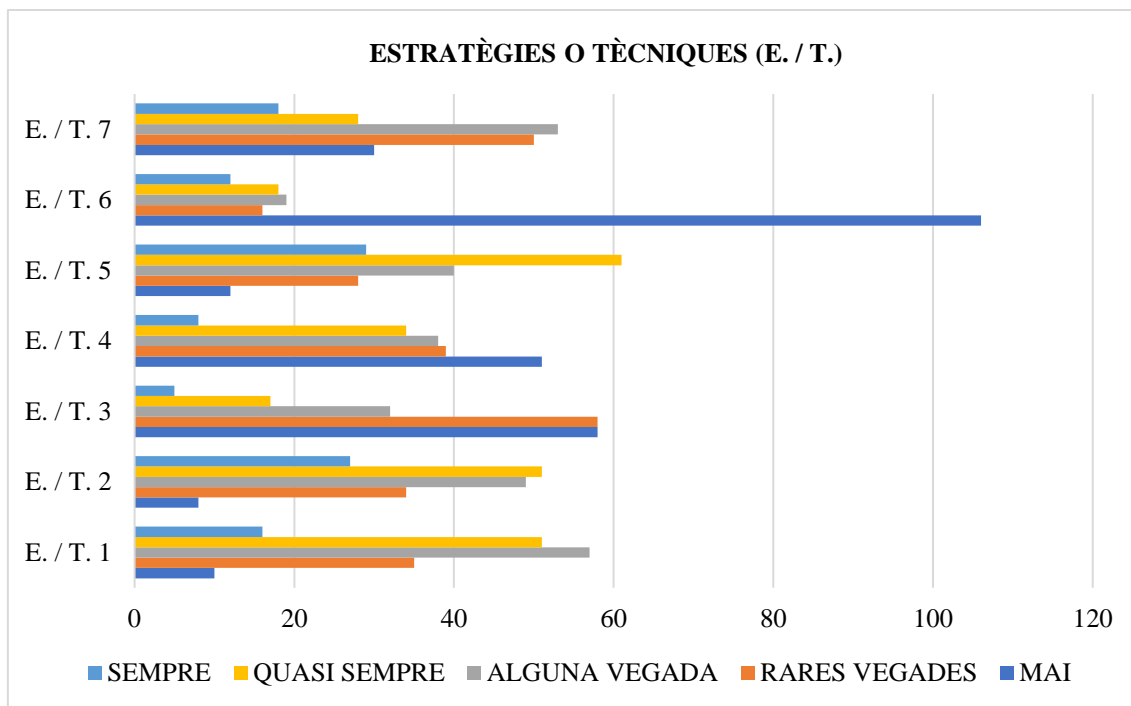
- Trobem que el grup més representatiu és el de les persones que quasi sempre fan servir aquesta tècnica per eliminar l'estrès, amb un 35'9%. Seguit de les que alguna vegada (23'5%), sempre (17'1%) i rares vegades (16'5%) han utilitzat aquesta tècnica. Per finalitzar, el grup amb menys representació és el que mai verbalitza les situacions d'estrès.

f. E./T. 6 → Acudir a un-a professional de la salut mental o psicòleg-a.

- El 62% de les persones mai han utilitzat aquesta tècnica per a fer front a l'estrès. La resta ha quedat dividida entre: les persones que alguna vegada (11'1%), quasi sempre (10'5%), rares vegades (9'4%), i sempre (7%) han fet servir aquesta estratègia.

g. E./T. 7 → Tècniques de relaxació i autoconeixement.

- Els dos grups més destacables són els grups que alguna vegada (29'5%) i rares vegades (28'2%) han utilitzat les tècniques de relaxació i autoconeixement, tenint percentatges molt similars. Els següents dos grups a destacar, que també tenen percentatges molt similars, són els de les persones que mai han fet servir aquesta tècnica i el de les persones que l'utilitzen quasi sempre, amb percentatges de 16'6% i 15'4% respectivament. Per finalitzar, el grup de persones que l'utilitza sempre és el més reduït amb un 10'3%.



Taula 10. Elaboració pròpia, extret de l'enquesta *Situacions d'estrès dels-de les estudiants universitaris-àries*.

3.2. Grup de discussió.

3.2.1. Tècnica, disseny i tipus d'estudi.

Mitjançant el grup de discussió es realitzarà la investigació qualitativa, és a dir, va destinada a conèixer les opinions, punts de vista i impressions dels i les participants. El grup de discussió és un debat en grup focalitzat i orientat per una persona facilitadora en un base a un tema o àrea d'especialitat en particular, en aquest cas, l'objectiu és recollir dades de la vida real de les persones participants entorn de les situacions d'estrès amb relació a la vida acadèmica universitària. Mitjançant el grup de discussió recollirem dades qualitatives (Vassallo, 1990).

El procediment es va estructurar de la següent manera: després de dur a terme la fonamentació teòrica es van establir els criteris que es volien analitzar, a partir d'aquí es va preparar el guió del grup de discussió (vegeu Annex 2). Seguidament, es van citar a les persones participants en un espai òptim per a la realització d'aquest. Les persones participants tenien totes perfils diferents per poder analitzar des de diverses perspectives

les situacions viscudes. Mitjançant el grup de discussió es pretén detallar quines són les situacions, les reaccions, les tècniques i estratègies que utilitzen per fer front a les situacions d'estrès.

Després de dur a terme el grup de discussió, s'ha procedir a la transcripció d'aquest, ho trobarem a l'Annex 3. A continuació, per poder establir categories s'ha fet la taula de transcripció del grup de discussió, aquesta taula la trobem a l'Annex 2. Per finalitzar s'han extret els percentatges de cada categoria que ho veurem a la Taula 11 (Percentatges d'unitats de text adscrites a les categories) i l'explicació de cada categoria i subcategoria.

3.2.2. Població d'estudi i mostra.

El grup de discussió es va dur a terme el passat 6 de juny de 2022, van participar un total de set persones, entre elles trobem persones de diferents gèneres, edats, estudis i situacions particulars. Que a continuació podrem analitzar:

- En qüestió d'identitat de gènere, van participar en el grup tres persones amb identitat femenina i quatre amb identitat masculina. Per tant, trobem que hi ha més representació masculina.
- En qüestió d'edat, trobem que hi ha persones des de 19 fins a 26 anys.
- En qüestió de la carrera estudiada, trobem representació de diferents graus: sociologia, geografia, pedagogia, psicologia, dret i humanitats.
- En qüestió a la situació laboral, trobem que cinc de les nostres persones participants combinen estudis i treball i, en canvi, dues persones sols estan estudiant. Trobem feines com: monitor-a, auxiliar d'infermeria, cambrer-a, a l'obra.

3.2.3. Dades sobre les situacions d'estrès de les persones participants. Resultats del grup de discussió.

Mitjançant l'anàlisi de continguts, s'ha elaborat l'arbre de nodes definitiu que apareix a continuació, a la Taula 11. De la lectura del material transcrit, han sorgit les següents categories:

Taula 11. Percentatges d'unitats de text adscrites a les categories. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

1. Vivència personal sobre l'estrès → **5'9%**
 - 1.1. Sí, he sofert estrès → **100%**
 - 1.2. No, no he sofert estrès → **0%**

2. Perspectives sobre l'estrès → **5'6%**
 - 2.1. Estrès positiu o *eustrés* → **37'5%**
 - 2.2. Estrès negatiu o *distrés* → **62'5%**

3. L'estrès com estímul → **22'7%**
 - 3.1. Situació d'incertesa → **6'2%**
 - 3.2. Falta de motivació → **9'2%**
 - 3.3. Sobrecàrrega de tasques i treballs → **21'5%**
 - 3.4. Combinar treball i estudis → **13'9%**
 - 3.5. Plantejament del sistema educatiu → **9'2%**
 - 3.6. Les avaluacions de l'equip docent → **3'1%**
 - 3.7. Falta de puntualitat de l'equip docent → **1'5%**
 - 3.8. Climatologia → **1'5%**
 - 3.9. Falta d'eines → **1'5%**
 - 3.10. Incongruència de les tasques → **7'7%**
 - 3.11. No entendre els temes que s'aborden a classe → **3'1%**
 - 3.12. Temps limitat per fer els treballs → **7'7%**

3.13. La manca de *feed-back* amb relació a la tasca duta a terme o a l'avaluació
→ **3'1%**

3.14. Falta d'organització → **4'6%**

3.15. Sentir que no aprens res → **3'1%**

3.16. Mala implementació de les noves metodologies → **3'1%**

4. L'estrès com a resposta → **45'5%**

4.1. Reaccions físiques → **48'5%**

4.1.1. Trastorns del somni, somnolència o major necessitat de dormir →
17'4%

4.1.2. Fatiga crònica → **11'1%**

4.1.3. Mal de cap o migranya → **11'1%**

4.1.4. Problemes de digestió → **12'7%**

4.1.5. Rascar-se, mossegar-se les ungles, etc,... → **9'5%**

4.1.6. Mal a la mandíbula → **4'8%**

4.1.7. Baixada de defenses → **14'3%**

4.1.8. Excitació → **9'5%**

4.1.9. Grans, herpes,... → **3'2%**

4.1.10. Tics nerviosos → **3'2%**

4.1.11. Urgències mèdiques → **3'2%**

4.2. Reaccions psicològiques → **22'3%**

4.2.1. Inquietud → **13'7%**

4.2.2. Sentiments de depressió i tristesa → **13'7%**

4.2.3. Ansietat, angoixa o desesperació → **17'3%**

4.2.4. Problemes de concentració → **10'4%**

4.2.5. Sentiments d'agressivitat o augment de la irritabilitat → **13'8%**

4.2.6. Augment de la sensibilitat → **3'5%**

4.2.7. Autoexigència, autosabotatge i augment de les inseguretats →
27'6%

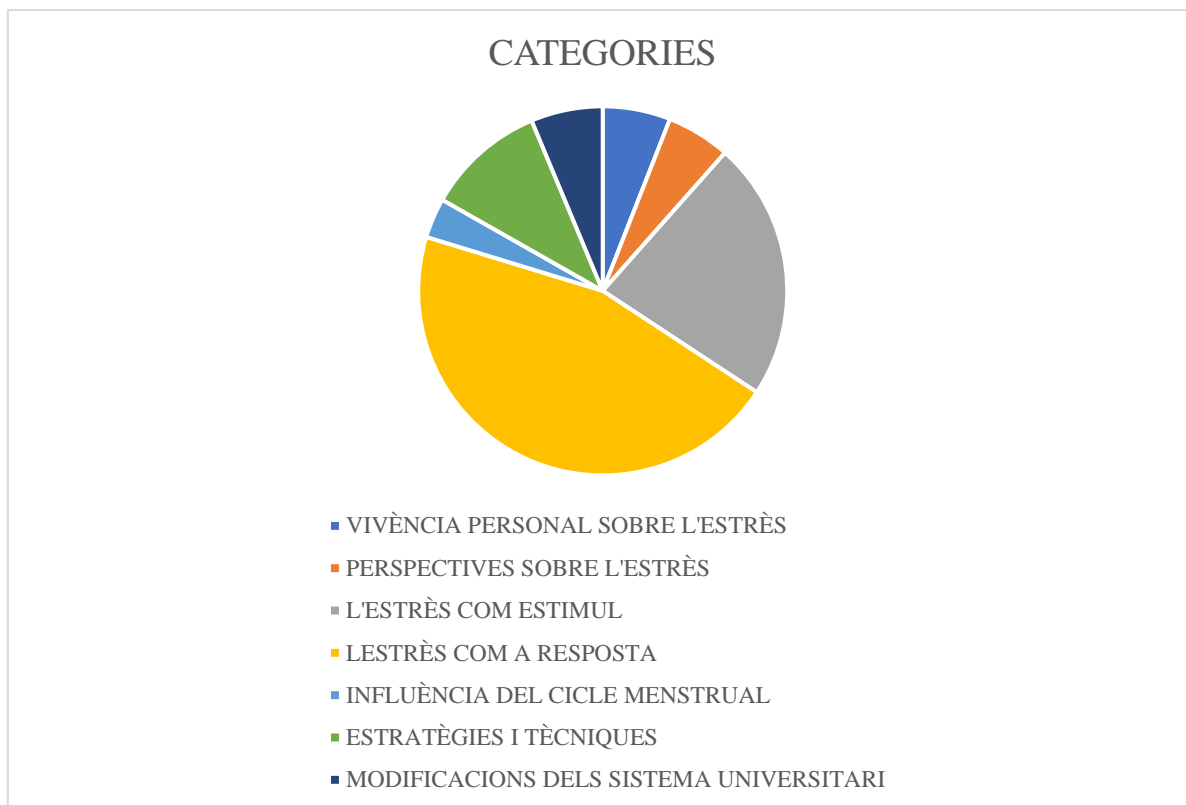
- 4.3. Reaccions comportamentals → **29'2%**
 - 4.3.1. Conflictes o tendències a polemitzar o discutir → **14'7%**
 - 4.3.2. Aïllament dels altres → **5'9%**
 - 4.3.3. Falta de ganes per a realitzar tasques escolars → **8'8%**
 - 4.3.4. Procrastinació → **8'8%**
 - 4.3.5. Canvis en el consum d'aliments → **14'7%**
 - 4.3.6. Augment del consum del tabac, alcohol o altres substàncies estupefaents → **41'2%**
 - 4.3.7. Augment de la masturbació → **5'9%**

- 5. Influència del cicle menstrual → **3'5%**
 - 5.1. Sí, not la seva influència → **100%**
 - 5.2. No, no not la seva influència → **0%**

- 6. Tècniques i estratègies per a fer front a les situacions d'estrès → **10'5%**
 - 6.1. Elaboració d'un pla i execució → **13'3%**
 - 6.2. Acudir a un-a professional de la salut mental o psicòleg-a → **23'3%**
 - 6.3. Verbalització de la situació que et preocupa → **6'7%**
 - 6.4. Tècniques de relaxació i autoconeixement → **10%**
 - 6.5. Masturbació → **20%**
 - 6.6. Dutxar-se → **3'4%**
 - 6.7. Evadir-se del tema acadèmic → **10%**
 - 6.8. Canalització → **13'3%**

- 7. Canvis o modificacions del sistema universitari → **6'3%**

Seguidament, per poder veure de forma visual com queden les categories, es presentarà una taula amb els percentatges de cada categoria.



Taula 12. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

A continuació, amb la intenció de fonamentar les conclusions explicatives de la recerca, es formalitzarà el significat de cada categoria de manera interpretativa sobre la base de les aportacions sobre aquestes.

Categoria 1. Vivència personal sobre l'estrès.

Mitjançant aquesta categoria es vol descobrir si les persones participants han sofert o no situacions d'estrès a causa de la universitat. Aquesta categoria representa el 5'9% del total de respostes del grup de discussió. En ella trobem dues subcategories: la primera engloba els comentaris de les persones que sí que han patit aquestes situacions, en canvi, la segona categoria, representa els comentaris de les persones que no han experimentat les situacions d'estrès.

La primera subcategoria representa el 100% dels comentaris, deixant amb un 0% a la segona subcategoria. Alguns comentaris a destacar són els següents: “*Considero que durant tota la carrera he sofert moltes situacions d'estrès*”, “*Manifest bastantes*

situacions d'estrès”, “He patit i pateixo estrès”, “Si, actualment estic patint situacions d'estrès molt fortes i he patit situacions d'estrès durant la carrera però més controlat”, entre d'altres.



Taula 13. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

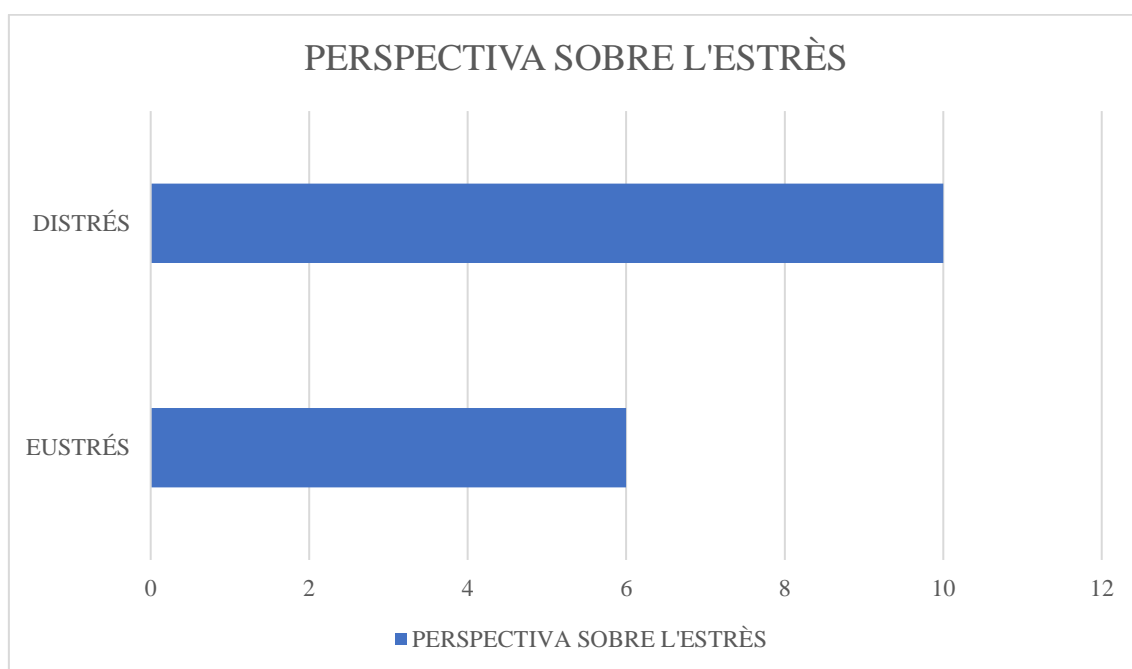
Categoria 2. Perspectives sobre l'estrès.

Aquesta categoria representa el 5'6% del total de respostes dels grups de discussió. Mitjançant aquesta es vol analitzar les diferents perspectives que tenen les persones participants sobre l'estrès, aquestes poden ser: estrès positiu o *eustrés* o, pel contrari, estrès negatiu o *distrés*. L'estrès positiu fa referència a un estímul que ens ajuda a ser productius, en canvi l'estrès negatiu fa referència a les situacions negatives que ens aporta l'estrès. Aquestes dues visions de l'estrès conformen les dues subcategories d'aquest apartat.

Per una part, els comentaris que fan referència a l'estrès com estímul positiu representen el 37'5% d'aquesta categoria i trobem comentaris com: *“Al principi quan començ a sentir*

estrès m'ajuda a estar actiu, a treballar, puc aguantar bastanta estona,...”, “L'estrès es bo si es moderat”, “Penso com en Sandin, que hi ha estrès positiu el qual fa que tinguí pressió i m'hagi de posar a fer les tasques que tinc pendents.”, entre d'altres.

Per altra part, els comentaris que fan referència a l'estrès com a estímul negatiu representen el 62'5% d'aquesta categoria. Trobem comentaris com: *“L'estrès per jo sempre es negatiu perquè causa en jo efectes negatius ja siguin mentals o físics.”, “Per jo l'estrès implica algo negatiu per l'impacte que te l'estrès en el teu cos”, “Jo soc una persona que somatitzo molt tot el que em passa, i l'estrès se m'acaba transformant amb problemes per conciliar sa son, me surten herpes, estic malament de sa panxa,.... llavors això és lo que entenc jo com estrès, algo que me fa que es meu cos reaccioni de manera negativa, per donar-me una alerta tipo ei no estàs bé, atura”, entre d'altres.*



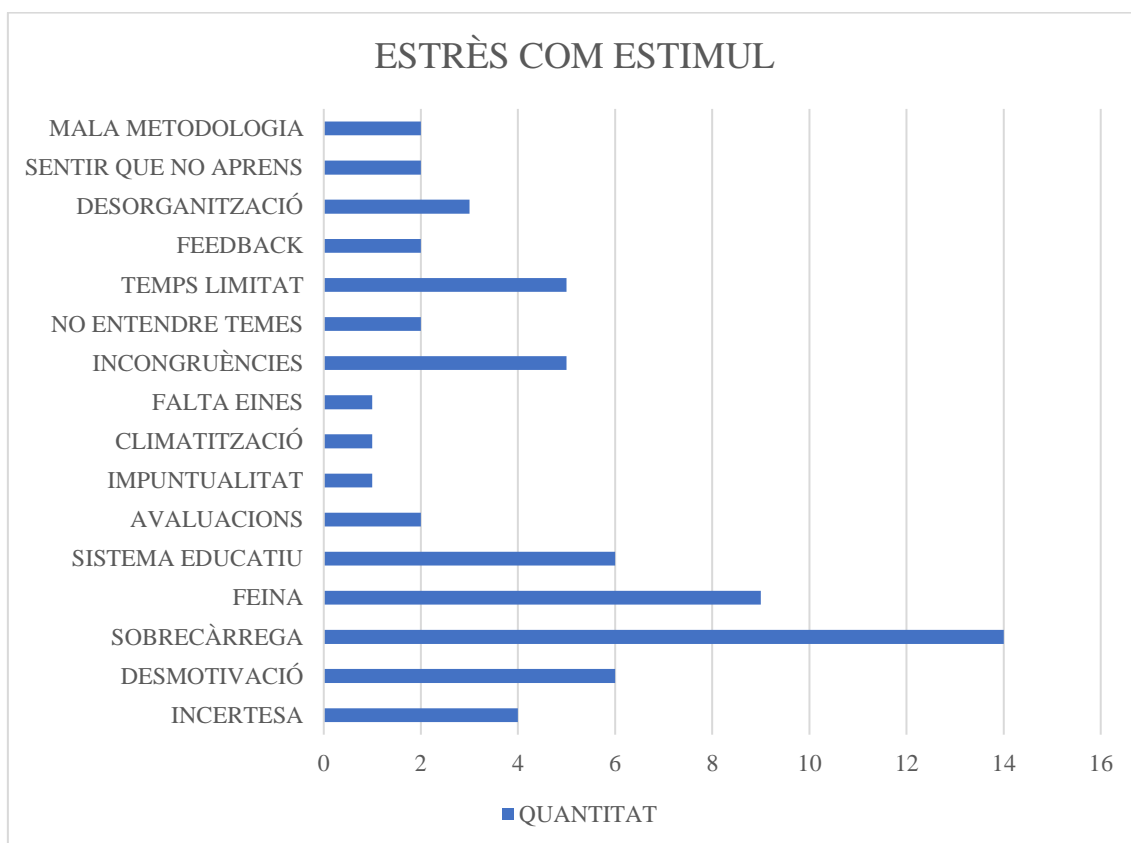
Taula 14. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

Categoria 3. L'estrès com a estímul

Aquesta categoria representa el 22'7% del total de respostes dels grups de discussió. Mitjançant aquesta es pretén detectar aquelles circumstàncies o esdeveniments que provoquen el malestar experimentat.

Factors com la incertesa (6'2%): *“de no saber cap a on tirar, de no saber que estàs fent, seguir un camí marcat en el qual no li veig es sentit”*; de falta de motivació (9'2%): *“ho faig tot amb falta de ganes”*; de sobrecàrrega (21'5%): *“Trobo que hi ha massa entregues: projectes, exposicions, treballs, seminaris... arribo a estar perdut de que es que”*; d'haver de compaginar fer feina i estudiar a l'hora (13'9%): *“Des de la universitat no donen cap facilitat per combinar treball i estudis, és a dir, que casi te fan elegir si vols fer feina o estudiar perquè sinó és molt mal de dur”*; de qüestionar-se el sistema educatiu (9'2%): *“Jo com a factor principal diria com està plantejada l'educació i es sistema i model homogeni, que fa que no se respectin ses individualitats i situacions personals de cada persona”*; pel tipus d'avaluacions de l'equip docent (3'1%): *“M'enfada, me molesta i m'emprenya la incongruència d'alguns professors alhora d'avaluar i puntuar, voler exigir unes coses que no tenen sentit, sento que sols ho fan per recrear-se en ells mateix i sentir que tenen poder i control sobre l'alumnat.”*; la seva falta de puntualitat (1'5%): *“Que el professorat arribi tard i que mos faci quedar a classe més estona perquè no ha pogut acabar amb el que estava previst, aquestes situacions me posen molt però molt nerviós, perquè vull sortir de classe però no puc”*; o no enir en compte la climatologia (1'5%): *“tenir l'època d'exàmens a aquestes altures de l'any és impossible, no em puc concentrar per la calor!!!! ”*; la falta d'eines facilitades per l'equip docent (1'5%): *“El professorat hauria de facilitar les eines necessàries per a que jo pugui estudiar!”*; les incongruències que et pots trobar a l'hora de realitzar tasques (7'7%): *“jo venc de grau superior i m'atreveixo a dir que lo que fas a un grau superior és molt més congruent amb lo que després te qualifiquen, que a una carrera tota d'exigència que tens durant el curs amb el que després te qualifiquen no te sentit”*; el fet de no entendre els temes que s'aborden a classe (3'1%): *“Mossegar-me les ungles fins a fer-me mal, sobretot quan he d'estudiar un temari molt llarg o que no acabo d'entendre”*; un altre factor és la limitació dels temps per fer treballs (7'7%): *“Sobrecarrega de treball i poc temps per dur a terme les tasques”*; la manca de feedback en relació amb la tasca duta a terme o l'avaluació (3'1%): *“si no tenc feedback m'entren inseguretats i dubtes i no sé si faig bé les coses o*

no.”; la falta d’organització (4’6%): “O te saps gestionar i organitzar o estàs perdut perquè suspendràs.”; el fet de sentir que no aprens res (3’1%): “Acabo fora aprendre res que en principi és la finalitat d’això i frustrat i desmotivats”; i finalment, la mala implementació de les noves metodologies (3’1%): “Jo no crec que el problema sigui que hagin aparegut noves metodologies d’avaluar o puntuar, sinó el problema recau a com es planteja i com s’implementen”.



Taula 15. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

Categoria 4. L’estrès com a resposta.

Mitjançant aquesta categoria, l’estrès com a resposta, es pretén analitzar quines reaccions s’experimenten davant les situacions o esdeveniments que ens provoquen estrès, en definitiva, les alteracions del comportament, sentiments o fins i tot sensacions desagradables. Aquesta categoria representa el 45’5% del total. En aquesta categoria

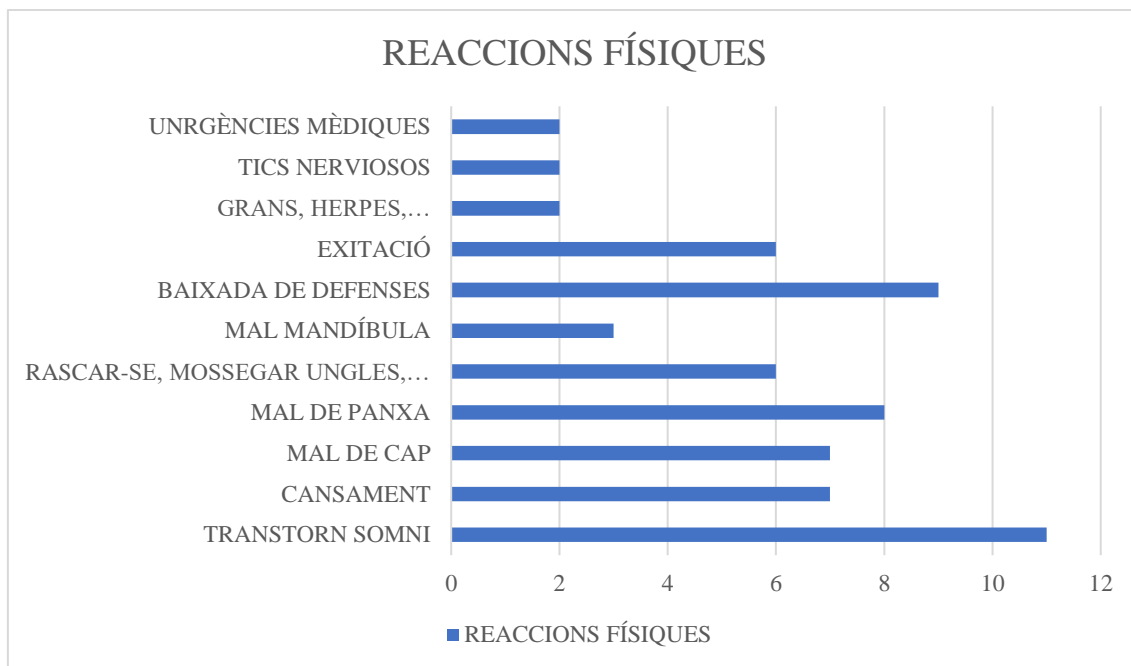
trobem 3 subcategories: reaccions físiques, reaccions psicològiques i, finalment, reaccions comportamentals.



Taula 16. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

La primera subcategoria, reaccions físiques, representa el 48'5% de la categoria, trobem diferents reaccions: Els trastorns del somni, somnolència o major necessitat de dormir (representades amb un 17'4% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Dorm poc i malament,...”*, *“Se m'ha alterat sa son”*, *“Hi ha vespres que no puc dormir, per tant no puc descansar, després tinc classe i feina i no puc rendir,... és un bucle i al final acabes petant, me trobava molt cansat”*. La fatiga crònica (representada amb un 11'1% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Cansament permanent o ganes de no fer res, o ganes de no fer res relacionat amb la universitat”*, *“Dies d'estar tant cansada que no puc ser productiva per molt que ho intenti i necessito desconnectar”*. El mal de cap o migranya (representada amb un 11'1% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“En algunes ocasions he tingut en temporada d'estrès màxim, he arribat a tenir migranyes molt fortes, ara fa temps que no em passa”*, *“Se m'ha alterat sa son”*. Els problemes de digestió (representats amb un 12'7% d'aquesta subcategoria), trobem

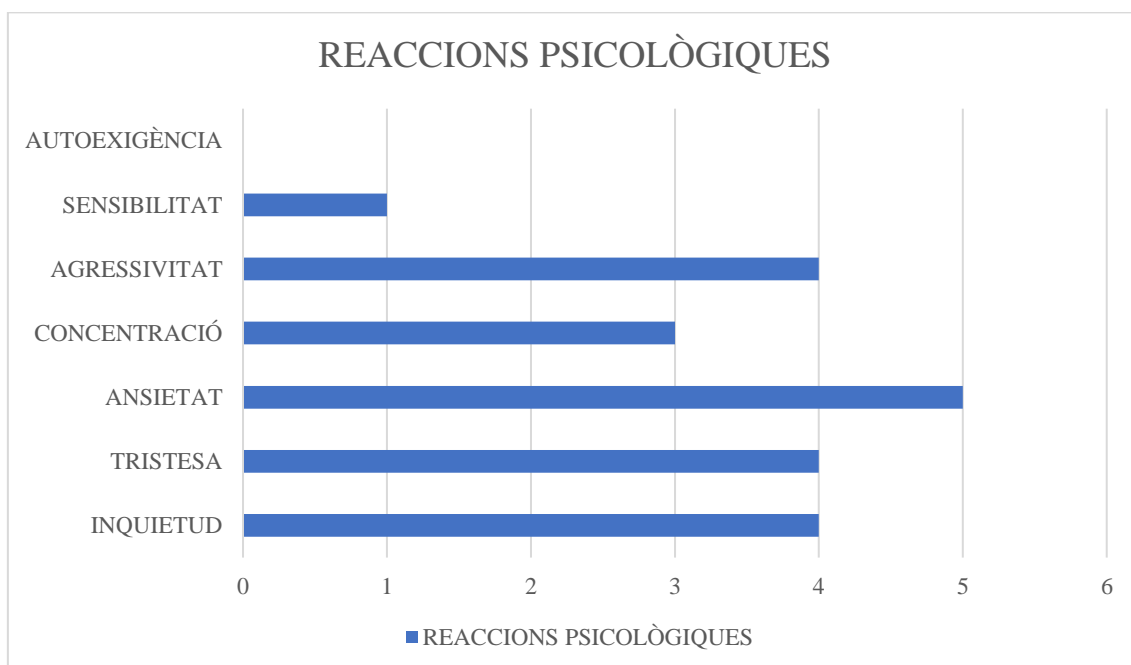
comentaris com: *“Quan s’allarga aquesta situació d’estrès començ a tenir mal a l’estómac, moltes vegades al bany i de segons quines maneres,...”*, *“Si aquest moment d’estrès s’allarga més de l’habitual començ a sentir canvis a nivell estomacal, insomni, ...”*. Rascar-se, mossegar-se les ungles, etc. (representada amb un 9’5% d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, mossegar-me les ungles, tinc molta fam o no en tinc gens,...”*. El mal a la mandíbula (representada amb un 4’8% d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Durant el confinament les genives em van començar a sagnar i el dentista em va dir que era per l’estrès que estava soffrint, també tanc molt la mandíbula, fins al punt que m’arriba a fer mal, tant la mandíbula com el cap. Totes aquestes reaccions són a causa de l’estrès”*, *“He hagut d’anar al dentista perquè em feia molt de mal la mandíbula i m’han dit que és per causa de l’estrès perquè estrenyo i em desgasto les dents”*. La baixada de defenses (representada amb un 14’3% d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“En general, es meu cos reacciona davant l’estrès amb una baixada de defenses molt gran que al final fa que surtin tot aquest quadre de símptomes que m’han arribat a sortir tots en algun moment, no sempre tots a la vegada, però en cada situació se me’n ressalta un”*, *“Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, tinc molta fam o no en tinc gens,...”*. Augment de l’excitació: (representada amb un 9’5% d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Augment desorbitat de la masturbació, notar que vaig molt excitat tot lo dia”*, *“Notar que estic catxonda tot lo dia”*. Augment dels grans i sortida d’herpes (representada amb un 3’2% d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, tinc molta fam o no en tinc gens,...”*, *“M’han arribat a sortir herpes”*. Tics nerviosos (representats amb un 3’2% d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Me surt un tic a l’ull quan tinc moments de molts d’estrès”*. Urgències mèdiques (representades amb un 3’2% d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“He arribat a estar ingressada en moments d’estrès produïts per la universitat o el sistema educatiu, m’afecta als meus punts més baixos, me baixen ses defenses,... per jo en època d’examen es normal estar ingressada”*.



Taula 17. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

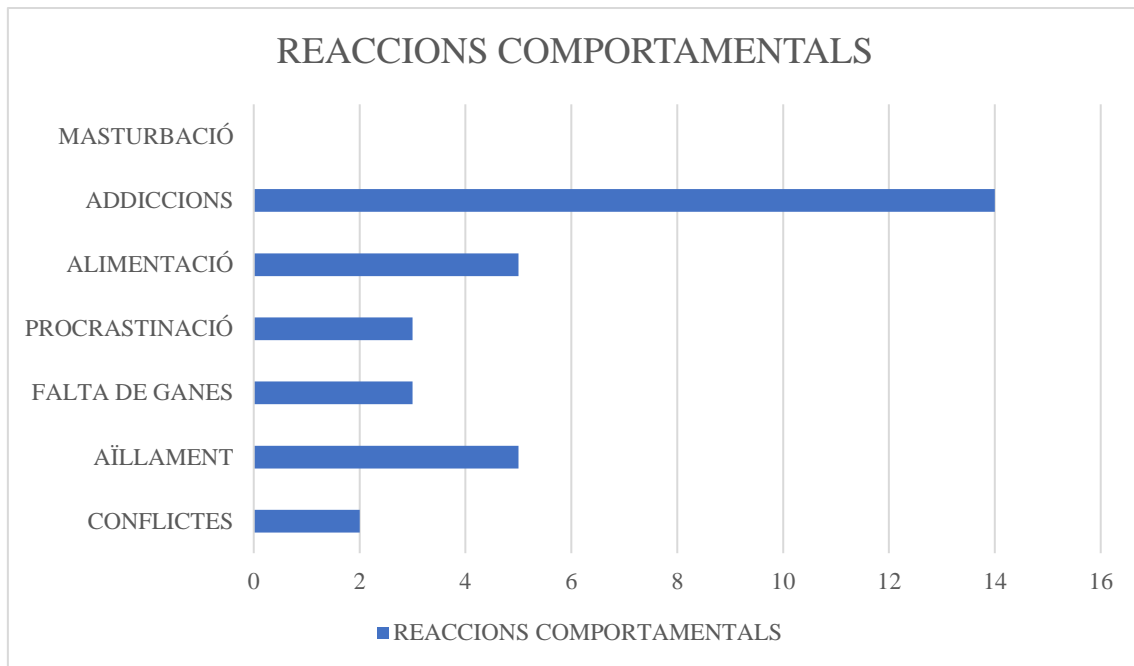
La segona subcategoria, reaccions psicològiques, representa el 22'3% de la categoria, trobem diferents reaccions: la inquietud (representada amb un 13'7% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Abans en temporada d'exàmens o treballs estava molt nerviosa i no hi havia manera de relaxar-me”, “En es meu cas, en els dies que no puc més i he de donar-me un descans, no aconseguixo desconnectar, el meu cap pensa tot el temps amb el que hauria d'estar fent i no estic fent, em sento molt culpable”*. Els sentiments de depressió i tristesa (representada amb un % d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“I si, en el meu cas, molt relacionat amb l'ansietat i fins arribar després a depressió”, “Cada dia arribo a casa i me poso a plorar, perquè no me trobo bé”*. Ansietat, angoixa o desesperació (representades amb un 17'3% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“En es meu cas va molt de sa ma, ni te perquè ser així sempre, però sa gran majoria si, estrès i ansietat”, “Un dia no me puc concentrar a causa de l'exigència, per tant aquesta situació m'inquieta, això fa que em posi trist, després arribo al punt de tenir molta ràbia, ganes de pegar un cop de puny, per sentir el mal i així no pensar amb les coses de classe. També noto que és un moment que estic molta irritable per qualsevol cosa. Tot és un sentiment conjunt que m'inquieta i m'estressa”*. Els problemes de concentració (representen un 10'4% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“En aquests casos me costa molt concentrar-me”,*

“No em puc concentrar!!”. Els sentiments d’agressivitat o augment de la irritabilitat (representades amb un 13’8% d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: “El sentiment d’agressivitat, davant aquestes situacions d’estrès sento una resposta del meu cos que necessito treure tota aquesta energia i m’exprés moltes vegades de manera violenta, com per exemple pegar un cop de puny”, “M’arriba afectar amb atacs d’ira, arribant a pegar un cop de puny a algun objecte o paret i així com a mínim me llevo un pes de damunt”. Augment de la sensibilitat (representada amb un % d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: “Quan estic en moments d’estrès tinc els sentiments a flor de pell, estic molt sensible i tot me fa pena i em posa trista. En relacions personals em passa tot el contrari i començ a ser molt passiva i fora sentiments, estic com anul·lada, apàtica”. L’autoexigència, l’autosabotatge i l’augment de les inseguretats (representades amb un % d’aquesta subcategoria), trobem comentaris com: “Sempre som mes crítics amb noltros mateixos que lo que ho poden arribar a ses els altres”, “Són molt important ses expectatives que tens tu sobre aquest tema i les que tenen els altres, això és un component que ajuda bastant a frustrar-te”, “Siento que no puedo, que no soy capaz”.



Taula 18. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

La tercera subcategoria, reaccions comportamentals, representa el 29'2% de la categoria, trobem diferents reaccions: tendència a discutir, tenir conflictes o polemitzar (representades amb un 14'7% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Quan estic en situacions d'estrès per a mi és molt més fàcil discutir, sobretot amb les persones amb les que convisc o estan al meu dia a dia, fora tenir ells culpa de la situació. Això em fa ràbia perquè descarrego tota la frustració que tinc dels estudis amb aquestes persones”*, *“Tenc tendència a polemitzar tot i saber que no tenc la raó”*. Aïllament dels altres (representat amb un 5'9% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Aïllament dels altres, sobretot després del confinament me costava molt fer treballs grupals, me pareix correcte que es vulgui arribar a la normalitat però trobo que no s'ha d'oblidar el context en el qual estem, i això trobo que no es va fer, i me va dur a tenir situacions bastant males de dur. No se va tenir gens de cura de la salut mental ni es té en general”*. Falta de ganes per a realitzar tasques escolars (representada amb un 8'8% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“100 o 200% de falta de ganes, falta de motivació,...”*. Situacions de procrastinació (representades amb un 8'8% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Dies d'estar tant cansada que no puc ser productiva per molt que ho intenti i necessito desconnectar”*, *“Veure que me marc objectius i quan arriba el moment de fer-ho no poder, entr en una dinàmica de procrastinació que no puc sortir i això augmenta les meves inseguretats”*. Canvis en el consum d'aliments (representada amb un 14'7% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Reduir o augmentar les ganes de menjar”*, *“Atracons quan estic estudiant, no poder deixar de menjar, i després tenia molt de mal de panxa”*. Augment del consum del tabac, alcohol o altres substàncies (representats amb un 41'2% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Augment del tabac i la marihuana”*, *“Esporàdicament també ha augmentat el consum d'alcohol”*, *“Addicció al cafè”*. Augment de la masturbació (representada amb un 5'9% d'aquesta subcategoria), trobem comentaris com: *“Augment de la masturbació”*, *“Augment desorbitat de la masturbació, notar que vaig molt excitat tot lo dia”*.



Taula 19. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

Categoria 5. Influència del cycle menstrual.

Diferents estudis ens afirmen que l'estrès acadèmic és un fenomen que afecta de manera més elevada a les dones. Amb un 3'5% del total de respostes, a aquesta categoria es pretén representar si el cycle menstrual intervé en les situacions d'estrès o no.

La primera subcategoria ens afirma que trobem influència del cycle menstrual, tant en l'estat físic com emocional de les persones, i en representa el 100% de la categoria general, per exemple trobem frases com: *“El meu cycle menstrual influencia directament a les meves capacitats d'estudiar, concentrar-me, gestionar l'estrès”, “Quan estic pre-ovulant o ovulant tinc més energia, si dorm menys no passa res, estic més resolutiva, més desperta, més.. i clar, és un estat que al sistema l'hi va bé”, “Però clar les altres fases que a lo millor estic més introspectiva, necessito dormir més, noto que vaig més lenta,... aquí me n'adono que hi ha un shock entre les necessitats i les exigències acadèmiques o de sa vida en general, i sa frustració d'intentar arribar tot i que es teu cos te digui eiii ara no toca això”*.

La segona subcategoria fa referència a les persones que no noten influència del cicle menstrual en les situacions d'estrès acadèmic, en ella no trobem cap comentari, per tant, representa un 0%.



Taula 20. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

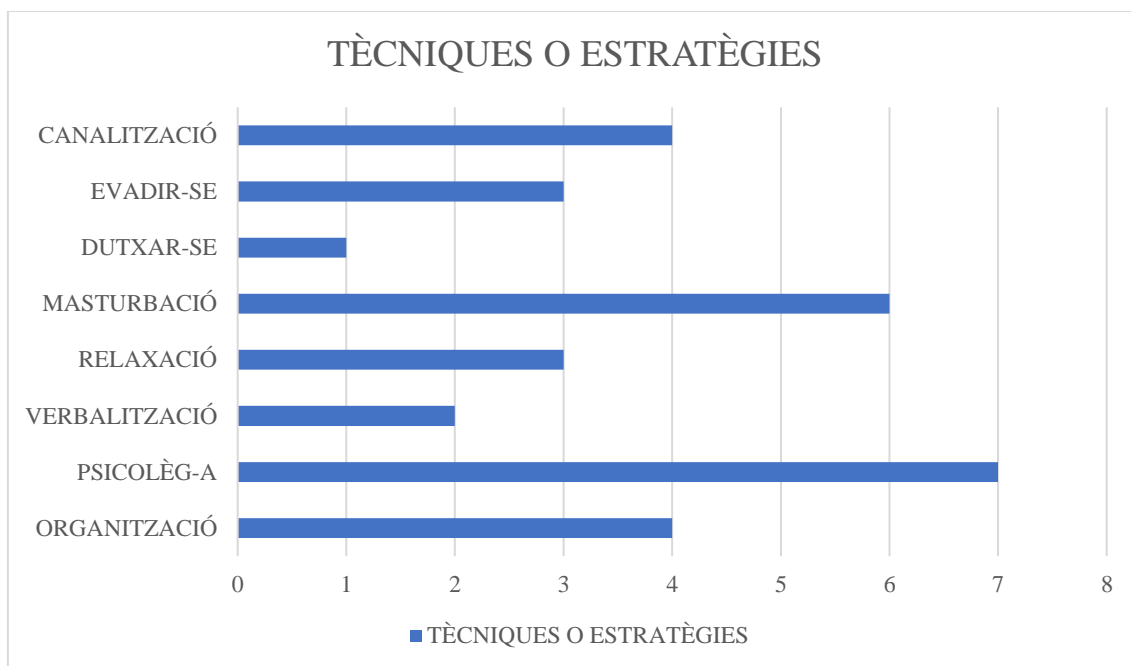
Categoria 6. Tècniques i estratègies per a fer front a les situacions d'estrès.

Aquesta categoria representa el 10'5% del total del grup de discussió, està destinada a esbrinar quines tècniques i estratègies utilitzen les persones participants per fer front a les situacions d'estrès.

La categoria està dividida en vuit subcategories que cada una representa una tècnica o una estratègia. La primera tracta sobre l'elaboració d'un pla i execució d'aquest, representa un 13'3% de la categoria, trobem comentaris com: *“Estar organitzada amb el que he de fer, per jo això és indispensable, sempre ho he de fer, si no ho faig vaig perduda i aquesta situació m'estressa molt, però una vegada ho tenc organitzat tot és més fàcil”, “Si es un treball llarg o que m'està costant molt desenvolupar-ho primer de tot intento*

cercar un fil conductor i després vaig afegint coses.”. La segona subcategoria ens parla sobre acudir a un-a professional de la salut mental o psicòleg-a i representa el 23’3% de la categoria, trobem frases com: *“Anar a la psicòloga m’ha ajudat bastant per poder controlar aquestes situacions i prendre decisions”, “Els quatre anys de la carrera de pedagogia van suposar molt d’estrès i ho vaig haver de gestionar amb la meva psicòloga, me sentia molt frustrada i també sentia molt de malestar”*. La tercera subcategoria tracta sobre la verbalització de la situació que et preocupa, representa el 6’7% de la categoria i trobem comentaris com: *“M’ajuda molt verbalitzar les coses, xerrar-ho amb tot el meu entorn: companys-es de classe, la família, amics-gues, la meva parella, inclús amb gent desconeguda de festa, amb jo mateixa,... m’ajuda perquè em serveix per treure tot el que tinc a dins i, a més, m’ajuda a clarificar que em passa”, “M’ajuda bastant verbalitzar les situacions per a desfogar-me, amb les amistats i la parella sobretot. Però també m’ha passat la no-verbalització”*. La quarta subcategoria tracta sobre les tècniques de relaxació i l’autoconeixement, representa el 10% de la categoria i trobem frases com: *“També, durant tota la carrera però sobretot a tercer, vaig fer molt de ioga i tècniques d’estiraments per tranquil·litzar-me. I durant tota la carrera meditació conscient”, “A jo me poden anar bé coses com: abans d’anar a dormir intentar ritualitzar un poc la son i el descans, lo ideal seria 1 hora abans de dormir no tenir pantalles, poder fer ioga, meditació, lo que sigui.. però me passa que tècniques i recursos en puc tenir molts però no sempre tinc el temps per aplicar-ho perquè si ho faig no arribo a lo que he d’arribar”*. La subcategoria 5 tracta de la masturbació com a tècnica per a relaxar-se i fer front a les situacions d’estrès, representa el 20% de la categoria i trobem comentaris com: *“La masturbació m’ajudava bastant per els moments que notava que necessitava alliberar tensions”, “En els moments de més estrès les meves dues tècniques principals són: per una part, dutxar-me amb el llum apagat i una espelma i, per altra part, sa masturbació”*. La subcategoria sis ens parla d’utilitzar la dutxa com a tècnica per a fer front aquestes situacions, representa 3’4% de la categoria i trobem comentaris com: *“En els moments de més estrès les meves dues tècniques principals són: per una part, dutxar-me amb el llum apagat i una espelma i, per altra part, sa masturbació”*. La setena subcategoria tracta de la tècnica d’evadir-se del tema acadèmic, representa el 10% de la categoria i trobem frases com: *“Surt a fer una volta, a fer qualsevol cosa, però que sigui allunyat del tema acadèmic”, “Jo en el meu cas quan noto els símptomes de l’estrès intento desconnectar, oblidar-me del tema”*. Finalment, la darrera categoria ens parla de la canalització, representa el 13’3% de la categoria i trobem comentaris com: *“També me*

va molt bé cantar i ballar per extreure les emocions”, “Que tota aquesta reacció es molt important poder-la canalitzar, perquè sento que si no ho puc fer, per no tenir temps o espais de desconexió o fer coses que entretenguin,... pues fa que no pugui canalitzar tota aquesta ira, tota aquesta frustració, tot aquest estrès,... i llavors sent que el fent de no poder canalitzar me pos tensa, estic de més mal humor, me costa més relaxar-me,... “.



Taula 21. Elaboració pròpia, extret del grup de discussió.

Categoria 7. Canvis o modificacions del sistema universitari.

Mitjançant aquesta categoria es pretén esbrinar quins són els canvis o modificacions que hauria de dur a terme el sistema universitari segons el pensament dels i les participants. Representa el 6'3% de totes les categories. En aquesta categoria trobem comentaris com: *“Jo crec que la universitat hauria de canviar l'enfocament: deixar d'actuar com instrument al servei del capitalisme i intentar respondre als interessos i necessitats de l'alumnat i no actuar amb fins econòmics”, “La universitat ha d'actuar com espai per la transformació social i no com un mercat. Com un espai de formació de ciutadans i ciutadanes i que tinguin una consciència crítica, activa, participativa per canviar les coses i transformar un sistema que es desigual i injust”, “Jo crec que hauria*

de canviar-se la metodologia, veig que volen abraçar massa coses i ho tenen tot massa diversificat però que en realitat el propòsit o l'objectiu principal que tenen és que la gent aprengui i no ho acaben assolint perquè la idea acaba difuminada: fer treballs, activitats, exposicions, projectes,.... són moltíssimes coses, però llavors a la persona l'hi sobrecarrega massa”, “La universitat s’ha d’enfocar a les necessitats de l’alumnat.”, entre d’altres.

3.3. Anàlisi de resultats.

Com s’ha pogut observar mitjançant el treball de camp la gran majoria de persones pateixen o han patit situacions d’estrès relacionat en l’àmbit acadèmic universitari.

Hi ha diferents perspectives sobre l’estrès, hi ha persones que necessiten una quantitat equilibrada d’estrès per poder a dur terme certes tasques i altres, la majoria, que concebeixen l’estrès com a negatiu sempre, perquè implica efectes negatius físics o mentals.

Amb relació als estímuls externs podem analitzar que les circumstàncies o esdeveniments que provoquen més malestar són: la sobrecàrrega de tasques i treballs, les avaluacions de l’equip docent, el temps limitat per fer el treball, la combinació d’estudis amb el treball i la manca de *feedback* amb relació a la tasca duta a terme o a l’avaluació. En canvi, les que causen menors situacions d’estrès són la competència amb els i les companyes de la classe, la personalitat i el caràcter del o de la professora.

Amb relació a les reaccions que les situacions d’estrès poden provocar tenim tres grans blocs: reaccions físiques, reaccions psicològiques i reaccions comportamentals:

1. Les reaccions físiques més habituals són la somnolència, els trastorns del son o l’insomni, rascar-se o mossegar-se les ungles, baixada de defenses, mal de cap o migranya, problemes de digestió i la fatiga crònica.

2. Les reaccions psicològiques més usuals són l'autoexigència, autosabotatge i augment de les inseguretats; l'ansietat, angoixa o desesperació; l'inquietat; els sentiments de depressió i tristesa; i els sentiments d'agressivitat o augment de la irritabletat.
3. Les reaccions comportamentals més comunes són l'augment del consum de tabac, alcohol o altres substàncies additives; canvis en el consum d'aliments i conflictes o tendència a polemitzar o discutir.

Amb relació a la influència del cicle menstrual en situacions d'estrès s'ha comprovat que és totalment cert. Les persones que menstruen afirmen que el cicle menstrual influeix directament a les capacitats d'estudiar, concentrar-se i gestionar l'estrès.

Amb relació a les tècniques o estratègies més usades per fer front o disminuir les situacions d'estrès destaquen: les tècniques de relaxació i l'autoconeixement, elaboració d'un pla i execució de les seves tasques, la verbalització de la situació que et preocupa amb amics-gues, companys-es o família, acudir a un-a professional de la salut mental o psicòleg-a i la canalització de l'estrès a través de cridar, ballar, córrer, masturbar-se. També destaquen que tot i que moltes vegades tenen aquestes tècniques i estratègies, sobrecarrega de feina impossibilita la seva aplicació, per tant és com si no les tenguessin.

Amb relació als canvis que s'han de dur a terme des del sistema universitari, la gran majoria destaca que el canvi ha de ser de tot el sistema educatiu i posar al centre les necessitats de l'alumnat.

4. DISCUSSIÓ, CONCLUSIONS FINALS I RECOMANACIONS.

4.1. Conclusions.

L'estrès és un problema de salut mental que és present a molts àmbits, entre ells l'àmbit acadèmic. És un problema greu generador de diverses patologies. D'altra banda, l'estrès acadèmic és un fenomen d'elevada freqüència. Després d'analitzar els resultats de les enquestes i del grup de discussió considero necessari implementar mesures que modifiquin la situació. Un procés que provoca tantes reaccions físiques, psicològiques i comportamentals negatives a un nombre tan elevat de persones requereix un tractament específic i una consideració que en aquests moments no és tinguda en compte.

Després de la realització de l'estudi, puc afirmar que l'estrès sempre és negatiu. Si l'analitzem en termes de reacció-producció ens trobem que:

- Per una part, es pot ser productiva, però tindre reaccions físiques i psicològiques negatives. Per tant, això produeix un resultat positiu, però les reaccions són negatives.
- Per altra part, pot ser que les situacions d'estrès no ajudin a concentrar-se i, en conseqüència, tampoc es pot ser productiva. Aquesta situació implica tant resultat com producció negatius.

Com hem pogut veure, trobem una gran diversitat en els estressors externs, és a dir, a les circumstàncies o esdeveniments que estimulen les situacions d'estrès. Considero que s'ha de començar a posar al capdavant de les polítiques universitàries les necessitats dels i de les estudiants amb l'objectiu de disminuir les situacions d'estrès acadèmic, inclús eliminar-les. Cada persona és diferent i és necessari que la universitat s'adapti, no pot ser que una persona no pugui estudiar o ho faci en condicions d'estrès màxim per culpa de les males gestions universitàries. Per això la universitat hauria de deixar de tenir interessos econòmics i començar a prioritzar la salut mental de l'alumnat. La salut mental

juga un paper cabdal en els resultats acadèmics que no es té en compte per l'administració universitària ni, en general, pels equips docents.

A més, aquestes circumstàncies o esdeveniments que estimulen les situacions d'estrès causen unes respostes a l'organisme, és el que denominem estrès com a resposta. Com hem pogut observar al llarg del treball trobem diferents tipus de reaccions, aquestes poden ser: físiques, psicològiques o comportamentals. Com hem analitzat, aquestes reaccions són molt elevades i poden arribar a causar patologies preocupants, és aquí on entren en joc les tècniques o estratègies per fer front o disminuir les situacions d'estrès. Mitjançant les tècniques d'investigació hem comprovat que l'alumnat moltes vegades no els aplica, sigui perquè no les coneix o per manca de temps. Les universitats han de promocionar aquestes tècniques i estratègies per millorar les reaccions de l'alumnat davant aquestes situacions.

Per finalitzar, m'agradaria destacar la relació del cicle menstrual amb les situacions d'estrès. En el marc conceptual vam analitzar que diferents estudis afirmaven que l'estrès acadèmic és un fenomen que afecta de manera més elevada a les dones que als homes. Aquesta relació, cicle menstrual – majors situacions d'estrès, podria donar resposta a les afirmacions fetes en aquests estudis. Durant el cicle menstrual trobem diferents fases, on les persones menstruades poden ser més o menys productives. Normalment, durant les fases premenstrual i menstrual és més difícil generar productivitat, a més, que es combina amb malestar físic i emocional, és una etapa difícil de gestionar. En canvi, durant les etapes d'ovulació i preovulació és molt més fàcil ser productiva, tot i que les situacions d'estrès poden seguir són més fàcils de controlar i gestionar. Aquest fet té a veure amb el cicle de les hormones i el cicle menstrual, on totes les fases són igual de vàlides i necessàries per al desenvolupament personal de la persona. Aquí considerem un gran problema, com pot ser que el sistema educatiu sigui lineal i la naturalitat de les persones sigui cíclic. Per aquest motiu, la universitat ha de tenir en compte les necessitats de l'alumnat perquè es puguin desenvolupar plenament.

4.2. Recomanacions.

A partir dels resultats obtinguts en el present treball, es proposen una sèrie de recomanacions adreçades als/les diferents agents implicats-des.

A l'alumnat universitari:

- Abans de seleccionar i matricular-se de les assignatures, fer una anàlisi sobre la seva condició econòmica, laboral, familiar, amb la finalitat de prevenir la sobrecàrrega acadèmica en base a la situació de cadascú.
- Realitzar una adequada organització i administració del temps disponible, per a poder complir amb totes les exigències acadèmiques.
- Utilitzar tècniques i mètodes d'estudi idònies, que facilitin l'èxit acadèmic.
- Cercar suport acadèmic, com orientació psicopedagògica, assessories i tutories, davant l'experiència de sobrecàrrega acadèmica.
- Implementar tècniques i estratègies que redueixin les situacions d'estrès universitari.
- Acudir a un-a professional de la salut mental o psicòleg-a.

A l'equip docent dels diferents estudis de grau universitari:

- Oferir assessories als/a les estudiants sobre la càrrega acadèmica apropiada per a cada curs, per a que l'estudiant pugui prendre una decisió adequada.
- Cercar alternatives per a crear un ambient d'harmonia a les aules i impartir les classes des d'una perspectiva més amena, amb la finalitat de minimitzar el risc d'experimentar estrès acadèmic.
- Conèixer el fenomen d'estrès acadèmic i la manera de determinar-lo i evitar-lo, amb la finalitat de preservar la salut física i mental propi i de l'alumnat.
- Utilitzar noves metodologies.
- Rebaixar expectatives amb relació als continguts, que els continguts que s'imparteixin siguin clars i útils ~~i quedin clars.~~

A les autoritats universitàries:

- Tenir en compte la salut mental i les necessitats personals de tot l'alumnat.
- Crear centres d'orientació i intervenció psicopedagògica per als/les estudiants de cada facultat.
- Fomentar programes que incentivin la recreació en les àrees esportives i culturals.
- Oferir aules i espais universitaris ben climatitzats.
- Posar a disposició de l'alumnat totes les eines necessàries perquè puguin treballar.
- Elaborar plans d'intervenció per a disminuir l'estrès.

En aquest ordre de coses, els/les professionals de la pedagogia haurien de ser els encarregats-des de dur a terme les polítiques educatives(disseny, implementació i avaluació), integrats-des en equips interdisciplinars que permetin encarar el problema de forma integral i àmplia, tenint en compte la complexitat del problema.

5. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.

- Barraza, A. (2004): El estrés académico en los alumnos de postgrado. Online en: http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/arrbarraza02_3.htm
- Bennàsar, M. (2013). *Estils de vida i estat de salut dels estudiants de la Universitat de les Illes Balears. Anuari de l'educació.*, 382–403. http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/anuariEducacio/index/assoc/anuariEd/ucacio_2/013pdf.dir/anuariEducacio_2013.pdf
- Bernard, C. (1878). *Leçons sur les phénomènes de la vie communs aux animaux et aux végétaux.* Paris, Vrin.
- Caldera M. J. F, Pulido C., B.E., Martínez G. Ma. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Guadalajara, México.
- Cannon W. (1922). New evidence for sympathetic control of some internal secretions. *Am J. Psych.*
- Carmel, S., y BERNSTEIN, J. (1987): "Perceptions of Medical School Stressors: Their Relationship to Age, Year of Study and Trait Anxiety", en: *Journal Human Stress.* 13, 1, pp. 39-44.
- Celis, J.; Bustamante, M.; Cabrera, D.; Cabrera, M.; Alarcón, W.; Monge, E. (2001). «Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año». *Anales de la Facultad de Medicina*, 62, 1.
- Deffenbacher, J. L.; McKinley, D. L. (1983). «*Stress management: issues in intervention design*». A: Altaimer, E. M. (ed.). *Helping Students Manage Stress.* San Francisco: Jossey-Bass.
- Delenius, T. (1988). "A first course in survey sampling". En Krishnaiah, P.R. y Cao, C.R. (eds.), *Hansdookk of statistics*, vol. 6. Amsterdam: North Holland.
- Futai L, Soon-Schuster F. *Anxiety, stress and coping strategies among University of South Pacific students. Pacific Health Dialog: A publication of the Pacific Basin Officers Training Program and The Fiji School of Medicine.* 2001 Mar; 8 (1): 83-93.

- Giovagnoli, P. (2002). Determinantes de la deserción y graduación universitaria: Una aplicación utilizando modelos de duración. Documento de trabajo N.º 37, 2002, Universidad Nacional de la Plata, Argentina.
- Grases Colom, G. (2011). Estudi de l'ansietat i l'estrès en la població d'estudiants de Balears. Anuari de l'educació., 266–283. https://dpde.uib.cat/digitalAssets/220/220387_anuari11.pdf
- Gómez R., HERNÁNDEZ B., ROJAS, U., SANTA CRUZ O y URIBE R. (2008). *Psiquiatría clínica*. 3ra. Edición. Ed Med Panameric.
- Gutiérrez, A. M., & Amador, M. E. (2016). *Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil*.
- Looker, T., y GREGSON, O. (1998): *Superar el estrés*. Pirámide: Madrid.
- Maldonado, M. D.; Hidalgo, M. J., y Otero, M. D. (2000): “Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico”, en: *Cuadernos de Medicina Psicosomática*; 53, pp. 43-57.
- Orlandini Alberto (1999), *Es estrés, qué es y como evitarlo*, México, Octaedro.
- Polo, A.; HERNÁNDEZ, J., y POZO, C. (1996): “Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios”, en: *Ansiedad y estrés*, 2, 2-3, pp. 159-172.
- Ramos Gorguet, Darriela Annette, & Gorguet Pi, Marlen, & Pérez Infante, Yaimet, & del Toro Añel, Annia Yolanda (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN*, 15(1),17-22. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445226003>
- Rajita, M., y Castillo, L. (2004): “Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students”, en: *International Journal of Stress Management*, 11 (2), pp. 132-148
- Román, C. A., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*.
- Sandín, B. (1995). “El estrés”. En A. Belloch, B.Sandín y F. Ramos, *Manual de Psicopatología*. Madrid: McGraw-Hill.
- Saranson B. *Psicología Anormal*. Séptima Edición. México: Prentice Hall; 1996.

Selye, H. (1960). *La tensión en la vida (el stress)*. Buenos Aires: Editorial Compañía General Fabril.

Selye H. (1976). *Stress in health and disease Reading*. Butter worth's, Mass.

Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

Tabaruela, N. (2020). Repensant l'educació que volem: Visió teoricopràctica de la importància de l'educació emocional a l'escola. *Anuari de l'educació.*, 208–223. https://gifes.uib.es/digitalAssets/618/618399_anuari-educacioi-2020-completo.pdf

Tinto, V. (2003). Promoting Student Retention Through Classroom Practice; Presented at Enhancing Student Retention: Using International Policy and Practice. An international conference sponsored by the European Access Network and the Institute for Access Studies at Staffordshire University. Amsterdam, November 5-7

Trianes, M. V. (1999). *Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento*. Madrid: Narcea.

Vasallo, M.I. (1990). *Pesquisa em comunicação. Formulação de um modelo metodológico*. Sao Paulo: Ediciones Loyola.

Witkin Georgia (2000), *El estrés del niño*, Barcelona, Espanya, Grijalbo-Mondadori.

Zulay L. Carmen (2012). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis*. Tesis doctoral en Ciencias de la Salud por la Universidad de Alcalá. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela.

6. ANNEXOS.

6.1. Annex 1. Guió de l'enquesta.

El present qüestionari té com objectiu central reconèixer les característiques de l'estrès que sol acompanyar als estudiants d'educació superior durant els seus estudis. La sinceritat amb la qual es respongui el qüestionari serà de gran utilitat per a la investigació. La informació que se proporciona serà totalment confidencial i sols se manejaran els resultats globals. La resposta a aquest qüestionari és voluntària per la qual cosa no està obligat/da a contestar o no contestar. S'agraeix la seva participació.

1. Durant el transcurs de la teva trajectòria universitària has tingut algun moment de preocupació, nerviosisme, estrès o ansietat?
 - a. Si.
 - b. No.

En cas de seleccionar l'alternativa "no", el qüestionari es dona per finalitzat, en cas de seleccionar l'alternativa "si", passar a la següent pregunta i continuar amb la resta del qüestionari.

2. Amb la idea d'obtenir major precisió i utilitzant una escala de l'1 al 5 assenyalat el teu nivell de preocupació, nerviosisme, estrès o ansietat, on (1) és poc i (5) molt.
 - a. La competència amb els/les companys/es de la classe.
 - b. Sobrecarrega de tasques i treballs.
 - c. La personalitat i el caràcter del professor/a.
 - d. Les avaluacions de l'equip docent (exàmens, treballs, informes,...)
 - e. El tipus de treball que et demana l'equip docent (consulta de temes, fitxes de treball, assajos, mapes conceptuais,...)
 - f. No entendre els temes que s'aborden en la classe.
 - g. Temps limitat per fer el treball.
 - h. La manca de feed-back en relació a la tasca duta a terme o a l'avaluació.
3. En una escala de l'1 al 5 on (1) és mai, (2) és rares vegades, (3) és alguna vegada, (4) és casi sempre i (5) és sempre, senyala amb quina freqüència has tingut les

següents reaccions físiques, psicològiques i comportamentals quan estaves preocupat, nerviós, estressat o amb ansietat.

a. Reaccions físiques.

- i. Trastorns del somni (insomni o malsons).
- ii. Fatiga crònica (cansament permanent).
- iii. Mal de cap o migranya.
- iv. Problemes de digestió, mal abdominal o diarrea.
- v. Rascar-se, mossegar-se les ungles, etc.
- vi. Somnolència o major necessitat de dormir.

b. Reaccions psicològiques.

- i. Inquietud (incapacitat de relaxar-se i estar tranquil).
- ii. Sentiments de depressió i tristesa (decaigut).
- iii. Ansietat, angoixa o desesperació.
- iv. Problemes de concentració.
- v. Sentiments d'agressivitat o augment de la irritabilitat.

c. Reaccions comportamentals.

- i. Conflictos o tendència a polemitzar o discutir.
- ii. Aïllament dels altres.
- iii. Falta de ganes per a realitzar tasques escolars.
- iv. Augment o reducció del consum d'aliments.
- v. Augment del consum del tabac, alcohol o altres substàncies estupefaents.

4. En una escala de l'1 al 5 on (1) és mai, (2) és rares vegades, (3) és alguna vegada, (4) és casi sempre i (5) és sempre, senyala amb quina freqüència has utilitzat les següents estratègies per fer front la situació que te causava la preocupació, el nerviosisme, l'estrès o l'ansietat.

- a. Habilitat assertiva (defensar les nostres preferències idees o sentiments sense fer mal als altres).
- b. Elaboració d'un pla i execució de les seves tasques.
- c. Elogis a un mateix.

- d. La religiositat (oracions o assistència a missa).
- e. Recerca de informació sobre la situació.
- f. Verbalització de la situació que preocupa amb amics-gues, companys-es o família.
- g. Acudir a un-a professional de la salut mental o psicòleg-a.
- h. Tècniques de relaxació i autoconeixement.

6.2. Annex 2. Guió grup de discussió.

1. Presentació.

- a. Nom.
- b. Edat.
- c. Gènere.
- d. Carrera cursada.
- e. Any de la carrera.
- f. Situació laboral.

2. Estrès acadèmic.

- a. L'autor Trillas ens parla de que el concepte d'estrès implica almenys quatre factors, aquests són:
 - i. Presència d'una situació o esdeveniment identificable.
 - ii. Aquest esdeveniment és capaç d'alterar l'equilibri fisiològic i psicològic de l'organisme.
 - iii. Aquest desequilibri es reflexa en un estat d'activació marcat per una sèrie de conseqüències per a la persona de tipus neurofisiològic, cognitiu i emocional.
 - iv. Aquests canvis, a la seva vegada, pertorben l'adaptació de la persona.

A partir d'aquests quatre factors exposats: compliu algun d'aquests quatre factors? Quins? Per tant, podeu assumir que patiu o heu patit estrès acadèmic universitari?

- b. L'autor Sandín ens afirma que podem trobar dues perspectives sobre l'estrès, distingint entre: si és negatiu, anomenat "distrés"; o positiu, denominat "eustrés" (la importància d'uns certs nivells d'estrès com una necessitat per a aconseguir l'estat d'alerta adequat per a realitzar correctament les tasques i exigències de la universitat). Que en penseu? Com és la vostra experiència?
- c. Quan parlem **d'estrès com estímul** ens referim a les circumstàncies o esdeveniments que provoquen el malestar experimentat (per exemple,

excés de treball, condicions laborals difícils, exigències i càrregues de responsabilitat, situacions conflictives que generen preocupació i malestar). A nivell personal, quins són els factors que us causen aquest estrès?

- d. En canvi, ens referim a **l'estrès com a resposta** a la reacció que s'experimenta davant aquestes situacions o esdeveniments que, en definitiva, es tradueixen en alteracions del comportament, sentiments o fins i tot sensacions desagradables que en ocasions adquireixen la forma de vertaders problemes mèdics o psicològics.
 - i. Quines reaccions físiques heu experimentat?
 - ii. Quines reaccions a nivell psicològic heu experimentat?
 - iii. Quines reaccions a nivell comportamental heu experimentat?
- e. Diferents estudis ens afirmem que l'estrès acadèmic és un fenomen que afecta de manera més elevada a les dones. Les persones que tenen la menstruació, trobeu diferències en la fase hormonal a la qual vos trobeu?
- f. Per fer front a aquestes situacions d'estrès teniu alguna estratègia o tècnica? Com per exemple:
- g. Podrieu dir-me quins canvis o modificacions hauria de fer el sistema universitari per disminuir o eliminar aquestes situacions d'estrès?

3. Agraïments i acomiadament.

Teniu algun comentari o aportació que vos agradaria fer que no heu pogut dir?

Moltes gràcies per la vostra participació!!!!

6.3. Annex 3. Transcripció del grup de discussió.

1. PRESENTACIÓ.

NOM	PERSONA 1
EDAT	19
GÈNERE	Femení
CARRERA I ANY	2n any de la carrera d'Humanitats
SITUACIÓ LABORAL	NO

NOM	PERSONA 2
EDAT	23
GÈNERE	Masculí
CARRERA I ANY	4rt de la carrera de pedagogia
SITUACIÓ LABORAL	NO

NOM	PERSONA 3
EDAT	21
GÈNERE	Masculí
CARRERA I ANY	2n de la carrera de Dret
SITUACIÓ LABORAL	Compagina els estudis treballant a l'obra.

NOM	PERSONA 4
EDAT	25 anys
GÈNERE	Femení
CARRERA I ANY	Ha acabat la carrera de Pedagogia i actualment està en el 2n any de la carrera de psicologia.
SITUACIÓ LABORAL	Feina de pedagoga en uns programes.

NOM	PERSONA 5
EDAT	26 anys
GÈNERE	Masculí
CARRERA I ANY	Repetint el 3r anys de Pedagogia

SITUACIÓ LABORAL	Auxiliar d'infermeria a mitja jornada
-------------------------	---------------------------------------

NOM	PERSONA 6
EDAT	19 anys
GÈNERE	Masculí
CARRERA I ANY	Va deixar la carrera de Geografia al segon quadrimestre de segon
SITUACIÓ LABORAL	Treballa de cambrer: setmanes sols cap de setmana i setmanes senceres, depèn.

NOM	PERSONA 7
EDAT	24 anys
GÈNERE	Femení
CARRERA I ANY	4rt any de sociologia
SITUACIÓ LABORAL	Feina esporàdica els caps de setmana i les vacances de directora o coordinadora de projectes educatius.

2. ESTRÈS ACADÈMIC

- a. L'autor Trillas ens parla de que el concepte d'estrès implica almenys quatre factors, aquests són:
- i. Presència d'una situació o esdeveniment identificable.
 - ii. Aquest esdeveniment és capaç d'alterar l'equilibri fisiològic i psicològic de l'organisme.
 - iii. Aquest desequilibri es reflexa en un estat d'activació marcat per una sèrie de conseqüències per a la persona de tipus neurofisiològic, cognitiu i emocional.
 - iv. Aquests canvis, a la seva vegada, pertorben l'adaptació de la persona.

A partir d'aquests quatre factors exposats: compliu algun d'aquests quatre factors? Quins? Per tant, podeu assumir que patiu o heu patit estrès acadèmic universitari?

MAR

- “Si he patit i estic patint estrès”.
- “No estic motivada amb sa carrera”.
- “Fins batxillerat els estudis m’havien anat bé, però ha estat arribar a la universitat i no em sent ubicada, no estic motivada, no m’està anant bé els exàmens”.
- “M’estic plantejant si deixar la carrera o no”.
- “Cada dia arribo a casa i me poso a plorar, perquè no me trobo bé”.

MARC ISERN

- “Si, actualment estic patint situacions d’estrès molt fortes i he patit situacions d’estrès durant la carrera però més controlat”.
- “Es tema del TFG, la realització del TFG m’està produint estrès”.
- “De fet, els quatre factors que has anomenat es compleixen en el meu cas, i sobretot amb la realització del TFG”.
- “Ha arribat es punt de que ja me provoca un malestar físic, psicològic també òbviament”.

JESÚS

- “En el meu cas com que venc de l’àmbit laboral, fa molt de temps que no havia tocat l’àmbit acadèmic i bàsicament és un shock quan passes una altra vegada a estudiar perquè sento que me costa llegir, retenir informació, i en aquest primer any estic sentint tota aquesta pressió: seguir les activitats, les classes,... m’està costant molt i hem produeixen situacions de vertader estrès”.
- “He hagut d’anar al dentista perquè me feia molt de mal la mandíbula i m’han dit que és per causa de l’estrès perquè estrenyo i hem desgasto les dents”.
- “Manifest bastantes situacions d’estrès”.

MARIA

- “He patit i pateixo estrès”.
- “Els quatre anys de la carrera de pedagogia van suposar molt d’estrès i ho vaig haver de gestionar amb la meva psicòloga, me sentia molt frustrada i també sentia molt de malestar”.
- “Ara que estic estudiant una nova carrera ho estic duguent una mica millor perquè m’estic plantejant no fer-la en quatre anys”.
- “Vull respectar el meu temps i les meves emocions i necessitats”.
- “Compaginar estudis i feina és molt difícil”.

MARC MARÍN

- “A jo m’agobia i m’estressa bastant el fet d’haver de compaginar cada dia que passa ses classes i sa feina”.
- “Cada dia has d’estar al tanto i no te pots relaxar ni un moment, a vegades sent que ho necessit”.
- “És una situació que estressa i hi ha dies que no pots arribar a tot”.
- “Vols arribar per tot i no arribes en lloc i és molt frustrant i estressant”.
- “Jo soc epilèptic i quan tinc més petites crisis sempre és quan estic d’examen, entregues,...perquè me costa molt canviar tornos i gestionar-ho”.
- “Des de la universitat no donen cap facilitat per combinar treball i estudis, és a dir, que casi te fan elegir si vols fer feina o estudiar perquè sinó és molt mal de dur”.

MANU

- “Si que he sofert moment d’estrès, sobretot quan ho havia de compaginar amb la feina, d’on trec el temps?”
- “De la feina a la universitat, de la universitat a casa i així cada dia, acaba a ser cansant i es molt difícil treure temps per tot.”
- “Quan necessitava tenir moments de pau tampoc les aconseguia perquè quedava pensant amb totes les coses que hem quedaven per fer.”

CATA

- “Considero que durant tota la carrera he sofert moltes situacions d’estrès”.
- “Moments d’entregues que no arribes, cúmul d’examen, coordinar-ho amb la vida personal i professional,... es difícil arribar a tot i genera situacions d’estrès.”

- b. **L’autor Sandín ens afirma que podem trobar dues perspectives sobre l’estrès, distingint entre: si és negatiu, anomenat “distrés”; o positiu, denominat “eustrés” (la importància d’uns certs nivells d’estrès com una necessitat per a aconseguir l’estat d’alerta adequat per a realitzar correctament les tasques i exigències de la universitat). Que en penseu? Com és la vostra experiència?**

MAR

- “Jo personalment no vaig igual anar estressat que anar accelerat”.
- “Per jo l’estrès implica algo negatiu per l’impacte que te l’estrès en el teu cos”.
- “Jo soc una persona que somatitzo molt tot el que em passa, i l’estrès se m’acaba transformant amb problemes per conciliar sa son, me surten herpes, estic malament de sa panxa,... llavors això és lo que entenc jo com estrès, algo que me fa que es meu cos reaccioni de manera negativa, per donar-me una alerta tipo ei no estàs bé, atura”.
- “I lo que dius de que l’estrès també pot ser positiu jo ho anomeno com anar un poc ràpid o anar accelerat, tipo que ses circumstàncies per lo que sigui t’obliguen a posar-te un poc ses piles però si sa manera que tens de gestionar això no es des de s’estrès”.
- “Per jo l’estrès sempre es negatiu”.

MARC ISERN

- “L’estrès apareix, i pot ser bo i dolent”.
- “El meu problema és que passar de l’estrès bo al dolent es marge es molt petit, pes tema de que serà un problema meu de que no ho se gestionar, i clar, sa part positiva que me pot aportar l’estrès dura molt poc. Per tant al final per jo casi sempre es negatiu”.

JESÚS

- “Al principi quan començ a sentir estrès m’ajuda a estar actiu, a treballar, puc aguantar bastanta estona,...”.
- “Si aquest moment d’estrès s’allarga més de l’habitual començ a sentir canvis a nivell estomacal, insomni, ...”.
- “L’estrès es bo si es moderat”.
- “En el meu cas en aquest moment no es moderat”.

MARIA

- “Penso que l’estrès és una resposta fisiològica, natural del cos, per poder sobreviure d’avant algunes reaccions”.
- “Crec que així com està muntat el sistema educatiu aquí a Espanya fa que se perdi tota aquesta reacció natural del cos i passi a ser patològic i no ho veig gens necessari”.

MARC MARÍN

- “Jo considero que ha de ser algo equilibrat”.
- “Un poc d’estrès sempre, al manco per sa meva personalitat, és positiu, però dins un marges equilibrats, perquè sinó acaba sent patològic”.
- “Però es cert que un poc d’estrès m’ajuda a activar-me i posar-me en marxa”.

MANU

- “Penso com en Sandin, que hi ha estrès positiu el qual fa que tengui pressió i m’hagi de posar a fer les tasques que tinc pendents. I per altra costat, l’estrès negatiu em surt quan em bloquejo, em saturo, quan hi ha molta sobrecarrega de tasques.... i me genera malestar i agobio.”
- “Hi ha moments que necessito desconexió i no sóc capaç de fer-ho per falta de temps.”

CATA

- “L’estrès per jo sempre es negatiu perquè causa en jo efectes negatius ja siguin mentals o físics.”

- c. **Quan parlem d’estrès com estímul ens referim a les circumstàncies o esdeveniments que provoquen el malestar experimentat (per exemple, excés de treball, condicions laborals difícils, exigències i càrregues de responsabilitat, situacions conflictives que generen preocupació i malestar). A nivell personal, quins són els factors que us causen aquest estrès?**

MAR

- “A jo es sistema educatiu m'estressa”.
- “Es fet de que te frustri un sistema en es qual no trobes una motivació, com es es meu cas ara, aquesta situació d'incertesa de no saber cap a on tirar, de no saber que estàs fent, seguir un camí marcat en el qual no l'hi veig es sentit es una situació que em produeix estres i trobo que es sistema educatiu es poc flexible i no te permet que puguis dubtar o plantejar-te diferents vies”.
- “Per jo s'FP no va ser una opció perquè en el meu institut estava molt estigmatitzada i se suposava que si m'havia anat bé fins al moment havia de fer una carrera però no he tingut una motivació ni vocació clara cap a res i araestic aquí perquè se suposa que es lo que he de fer, però i si no se lo que he de fer? O lo que de veres vull fer? I es sistema m'està exigint que ja ho sàpiga, això també me genera estrès”.

MARC ISERN

- “Jo no crec que el problema sigui que hagin aparegut noves metodologies d'avaluar o puntuar, sinó el problema recau a com es plategen i com s'implementen”.
- “Sa metodologia en si no es dolenta, però si el sistema en sí ja no fomenta aquesta motivació,...per tant així com està dissenyat no ajuda per avarcar aquestes noves metodologies i és algo que a mi personalment m'estressa estudiar pedagogia i veure que durant quatre anys de carrera t'ensenyen a com has d'ensenyar, com has d'aprendre, com gestionar una aula... i després veure que els exàmens que te fan, ses classes que imparteixen, etc. no tenen res a veure amb allò que t'estan ensenyat i allò que se suposa que es cap allà on va dirigit es futur. Per jo això és un tema que em crea estres.”
- “El problema es el sistema en si.”
- “Se poden tenir idees bones i noves metodologies, però hi ha d'haver un canvi general que a dia d'avui és molt difícil i frustra i amb raó.”

JESÚS

- “Jo penso que volen aconseguir massa coses.”
- “Antes només s'avaluava un examen, a dia d'avui hi ha molta carrega de feina amb treballs, entregues, informes, activitats,... Què això també està bé perquè permet treballar el contingut des de diverses àrees, però no ho podem fer tot, hi ha d'haver un equilibri.”
- “Has de tenir el cap a mil llocs a la vegada, o te saps gestionar i organitzar o estàs perdut perquè suspendràs.”
- “Jo vaig un poc apretat bàsicament per això, per no saber-me gestionar o perquè són massa coses que hem de fer”.
- “La motivació també afecta perquè treballar de segons quines maneres, així com ho plategen a jo no m'acaba d'agradar i ho faig tot amb falta de ganes i quan i com puc”.

MARIA

- “Jo com a factor principal diria com està plantejada l'educació i es sistema i model homogeni, que fa que no se respectin ses individualitats i situacions personals de cada persona”.

MARC MARÍN

- “Jo a part de lo que diuen elles, també l'hi sumaria la incongruència de tot lo que fas amb lo que te demanen després, no te sentit”.

- “jo venc de grau superior i m’atreveixo a dir que lo que fas a un grau superior és molt més congruent amb lo que després te qualifiquen, que a una carrera tota d’exigència que tens durant el curs amb el que després te qualifiquen no te sentit”.
- “Aquestes situacions acaben frustrant, perquè tu m’estàs demanant una implicació que després no te una recompensa ni un sentit”.
- “Realment que has après?”
- “Estàs desmotivats durant tot el curs”.

MANU

- “Tinc diverses situacions que em causen estrès a nivell universitari:
 - Sobrecarrega de treball i poc temps per dur a terme les tasques. Està mal gestionat perquè hi ha coses que no serveixen per res, simplement per augmentar el volum de feina i acabo fora aprendre res que en principi és la finalitat d’això i frustrat i desmotivats. Que no arribo!!!!
 - Trobo que hi ha massa entregues: projectes, exposicions, treballs, seminaris,.... arribo a estar perdut de que es que.
 - No tinc temps a assimilar tots els conceptes.
 - Que el professorat arribi tard i que mos faci quedar a classe més estona perquè no ha pogut acabar amb el que estava previst, aquestes situacions me posen molt però molt nerviosos, perquè vull sortir de classe però no puc.
 - El no compliment de la guia docent, aquesta ens serveix de base per saber que hem de fer i si no es compleix estàs perdut.
 - Haver de combinar la universitat i la feina em costa molt i em produeix situacions d’estrès, perquè la universitat no posa cap tipus de facilitat per poder combinar-ho. La universitat no està adaptada a les necessitats de l’alumnat, ja sigui feina o situacions personals X.”

CATA

- “La sobrecarrega de treball fa que em frustri perquè no tinc temps d’assolir tots els conceptes. A més, trobem treballs finals i exàmens que són per final de curs i relativament poc temps, però no les puc fer fins el darrer moment perquè en el dia a dia tinc altres activitats, informes, treballs petits,.... que no em deixen avançar amb les tasques grans perquè no hi puc dedicar temps. Aquesta situació em causa estrès.”
- “També m’estressa la desorganització dels professors, no saber que volen, quan ho volen, crec que les coses han de quedar clares des del principi i no anar canviant tot el temps. Organitza’t!!!!!!!!!!”
- “M’enfada, me molesta i m’emprenya la incongruència d’alguns professors alhora d’avaluar i puntuar, voler exigir unes coses que no tenen sentit, sento que sols ho fan per recrear-se en ells mateix i sentir que tenen poder i control sobre l’alumnat.”
- “El professorat hauria de facilitar les eines necessàries per a que jo pugui estudiar!”
- “Sento impotència quan no entenc algun tema i entro en bucle.”
- “Necessito feed-back per saber si he de canviar les coses o si ho estic fent bé, aquesta situació fa que comenci a desconfiar de jo mateixa i em desmotivi.”
- “La universitat al final és un mercat *saca-dineros* que no pensa en les necessitats del seu alumnat.”

- d. **En canvi, ens referim a l'estrès com a resposta a la reacció que s'experimenta davant aquestes situacions o esdeveniments que, en definitiva, es tradueixen en alteracions del comportament, sentiments o fins i tot sensacions desagradables que en ocasions adquireixen la forma de vertaders problemes mèdics o psicològics.**

i. Quines reaccions físiques heu experimentat?

MAR

- “En general, es meu cos reacciona davant l'estrès amb una baixada de defenses molt gran que al final fa que surtin tot aquest quadre de símptomes que m'han arribat a sortir tots en algun moment, no sempre tots a la vegada però en cada situació se me ressalta un”.
- “se m'ha alterat sa son, mal de cap, problemes de digestió, mossegar-me les ungles,... però tot esta relacionat amb la baixada de defenses i el no dormir bé a causa d'aquest estrès”.
- “He arribat a tenir totes les reaccions físiques que s'han anomenat”.
- “Estamos mal”.

MARC ISERN

- “En es meu cas va molt de sa ma, ni te perquè ser així sempre, però sa gran majoria si, estres i ansietat”.
- “Si sa resposta física no es per ansietat es per estres i no arribo a saber que es que”.
- “També penso que he tengut la gran majoria de reaccions físiques”
-

JESÚS

- “Quan s'allarga aquesta situació d'estres començo a tenir mal a l'estomac, moltes vegades al bany i de segons quines maneres, ... també menjo molt poc, dorm poc i malament,....”
- “El mal de la mandíbula m'està matant”.

MARIA

- “Igual que na Maria del Mar”.
- “He arribat a estar ingressada en moments d'estrès produïts per la universitat o el sistema educatiu, m'afecta als meus punts mes baixos, se me baixen ses defenses,... per jo en època d'examen es normal estar ingressada”.

MARC MARÍN

- “Lo mateix que han dit elles, podria dir q he complert en algun moment totes les reaccions físiques esmentades”.

MANU

- “Hi ha vespres que no puc dormir, per tant no puc descansar, després tinc classe i feina i no puc rendir,... és un bucle i al final acabes petant.”
- “Cansament permanent o ganes de no fer res, o ganes de no fer res relacionat amb la universitat.”
- “Mossegar-me les ungles fins a fer-me mal, sobretot quan he d’estudiar un temari molt llarg o que no acabo d’entendre.”
- “Augment desorbitat de la masturbació, notar que vaig molt excitat tot lo dia.”

CATA

- “Jo tinc situacions tant de no poder dormir com de dormir però no descansar bé, i això te rebenta perquè no pots encarar tot lo que has de fer quan entres en aquesta dinàmica. També en èpoques d’examen he arribat a tenir *paràlisis del sueño* o inclús a vegades somnis relacionats amb els treballs que estic fent.”
- “Dies d’estar tant cansada que no puc ser productiva per molt que ho intenti i necessito desconnectar.”
- “En algunes ocasions he tingut en temporada d’estrès màxim he arribat a tenir migranyes molt fortes, ara fa temps que no em passa.”
- “A vegades tinc diarrea i altres vaig restreta, no se si per la situació d’estrès o que quan tinc aquestes temporades es més difícil treure temps per poder cuinar bé i acabo menjat a hores desorbitades i qualsevol cosa, lo primer que trobo.”
- “Notar que estic catxonda tot lo dia.”
- “Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, tinc molta fam o no en tinc gens...”
- “Me surt un tic a l’ull quan tinc moments de molts d’estrès.”
- “Durant el confinament les genives em van començar a sagnar i el dentista em va dir que era per l’estrès que estava sofrint, també tanco molt la mandíbula, fins al punt que m’arriba a fer mal, tant la mandíbula com el cap. Totes aquestes reaccions són a causa de l’estrès.”

ii. Quines reaccions a nivell psicològic heu experimentat?

MAR

- “Tenc dubtes en deixar sa carrera i ja me basta l’estrès que això hem suposa com perquè em senti jutjada pel meu entorn”.
- “Automaxaque i autoexigència cap a jo mateixa, estic molt insegura, sentiment de culpabilitat cap a jo mateixa i tot això fa que m’estigui auto boicotejant i es un bucle del qual no puc sortir”.

MARC ISERN

- “En es meu cas, en els dies que no puc mes i he de donar-me un descans, no aconseguixo desconnectar, el meu cap pensa tot el temps amb el que hauria d’estar fent i no estic fent, hem sento molt culpable”.
- “Entro en bucle; no estic fent això i m’estressa perquè no ho estic fent, però si ho faig en un moment que no puc no acabo traguet res d’aprofitar sinó més estres”.
- “I si, en el meu cas, molt relacionat amb l’ansietat i fins arribar després a depressió”.

- “Veure que me marc objectius i quan arriba el moment de fer-ho no poder, entr en una dinàmica de procrastinació que no puc sortir i això augmenta les meves inseguretats”.
- “Sempre som mes crítics amb noltros mateixos que lo que ho poden arriabr a ses els altres”.

JESÚS

- “En el meu cas l’estrès hem ve de la por que hem fa suspendre”.
- “M’arriba afectar amb atacs d’ira, arribant a pegar un cop de puny a algun objecte o pared i així com a mínim me llevo un pes de damunt”.
- “També arribo a beure molt d’alcohol i tabac”.
- “El procés d’avaluació es estressant”.
- “Pensar que ho puc fer bé o malament, que me jutjaran, m’incomoda molt i sent que tenc molta pressió per ser la millor versió però que aquesta versió millorada mai arribarà i no serè suficient lo suficientment bo o vàlid respecte als criteris que ells utilitzen per avaluar”.
- “Siento que no puedo, que no soy capaz”.

MARIA

- “A jo me passa que ses meves dues reaccions principals a nivell psicològic, al llarg de tota la meva trajectòria educativa, han estat i són: primer, sentiment d’ansietat, angoixa,... no pel fet de com vivim el procés de formació sinó lo incrogüent que es estudiar pedagogia a partir d’una metodologia no pedagògica. I a part d’això, el sentiment d’agressivitat, davant aquestes situacions d’estrès sento una resposta del meu cos que necessit treure tota aquesta energia i m’expres moltes vegades de manera violenta, com per exemple pegar un cop de puny”.

MARC MARÍN

- “Tristesia de veure que no arribo i per molt que vulgui no arribaré i aquesta situació me frustra i me posa molt trist”.
- “Son molt important ses expectatives que tens tu sobre aquest tema i les que tenen els altres, això és un component que ajuda bastant a frustrar-te”.

MANU

- “Un dia no me puc concentrar a causa de l’exigència, per tant aquesta situació m’inquieta, això fa que em posi trist, després arribo al punt de tenir molta ràbia, ganes de pegar un cop de puny, per sentir el mal i així no pensar amb les coses de classe. També noto que és un moment que estic molta irritabilitat per qualsevol cosa. Tot és un sentiment conjunt que m’inquieta i m’estressa.”

CATA

- “Cada vegada control més tant les reaccions físiques com les psicològiques, i això és gràcies al procés que estic fent amb la meva psicologia.”
- “Abans en temporada d’examen o treballs estava molt nerviosa i no hi havia manera de relaxar-me.”
- “Quan estic en moments d’estres tinc els sentiments a flor de pell, estic molt sensible i tot me fa pena i em posa trista. En relacions personals em passa tot el contrari i començ a ser molt passiva i fora sentiments, estic com anul·lada, apàtica.”
- “Tenir la necessitat de cridar, ballar, masturbar-me,... tot el temps.”

iii. Quines reaccions a nivell comportamental heu experimentat?

MAR

- “Sent que tenc tota la llista,.. alomillor no tota a la vegada però si en algun moment una, en algun moment l'altra,...”
- “Que tota aquesta reacció es molt important poder-la canalitzar, porque sento que si no ho puc fer, per no tenir temps o espais de desconexió o fer coses que entretinguin,... pues fa que no pugui canalitzar tota aquesta ira, tota aquesa frustració, tot aquest estres,... i llavors sent que el fet de no poder canalitzar me pos tensa, estic de mes mal humor, me costa més relaxar-me,... “.
- “Me genera estres el fet de no tenir espais per canalitzar l'estrés que me genera la universitat”.
- “S'estres me fa agafar un component additiu cap a coses”.
- “Addicció amb aliments, xocolata, me puc viciar a X cosa per menjar en época d'estudis,...”
- “també amb altres coses, per intentar desconectar de les situacions d'estres recorreixo molt a la pantalla, vídeos, xarxes socials, ... porque me serveix de distracció,...”
- “Amb epoques d'estres me torn addicta a perdre en les pantalles”.
- “Addicta al cafè”.

MARC ISERN

- “Tot lo que has anomenat..... ido tot”
- “Lo que emes rabis me fa es que l'estrés per temes educatius després m'afectenc a altres àmbits de sa meua vida, per exemple anar a jugar a basquet, que quan estic amb situacions d'estrés ho deix de disfrutar”.
- “Ses situacions d'estrés me lleven ses ganes de fer qualsevol cosa, porque estic cansat, no he dormit bé,... i afecta a parts de sa meua vida que no tenen res a veure i no hauria d'afectar-los”.

JESÚS

- “Ha augmentat el meu consum de tabac”.
- “Esporàdicament també ha augmentat el consum d'alcohol”.
- “La ira en algun moment d'estar cansat o alguna cosa no m'agrada, o no trobar explicació de porque he de donar X temari a X assignatura, les cites i les referenes,... porque hem de fer algunes coses? Crec que hi ha massa carrega de treball...”.

MARIA

- “En resum diria que l'estres me fa tenir una energia molt baixa, deixo de tenir força i energia”.

MANU

- “Polemitzar, tot i saber que no tinc raó. I les situacions de discutir és més fàcil que em surtin.”

- “100 o 200% de falta de ganes, falta de motivació,…”
- “Atracons quan estic estudiant, no poder deixar de menjar, i després tenia molt de mal de panxa.”
- “Addicció al cafè.”
- “Jo tabac va ser quan vaig començar el consum de tabac perquè m’ajudava a distreurem-me i a controlar les situacions d’estrès.”
- “També vaig tenir una època on bevia bastant perquè no entenia el que estàvem fent i estava que no em trobava.”
- “Augment de la masturbació.”

CATA

- “Quan estic en situacions d’estrès per a mi és molt més fàcil discutir, sobretot amb les persones amb les que convisc o estan al meu dia a dia, fora tenir ells culpa de la situació. Això em fa ràbia perquè descarrego tota la frustració que tinc dels estudis amb aquestes persones.”
- “Aïllament dels altres, sobretot després del confinament me costava molt fer treballs grups, me pareix correcte que es vulgui arribar a la normalitat però trobo que no s’ha d’oblidar el context en el qual estem, i això trobo que no es va fer, i me va dur a tenir situacions bastant males de dur. No se va tenir gens de cura de la salut mental ni es te en general.”
- “La motivació és molt important i la universitat no la proporciona.”
- “Reduir o augmentar les ganes de menjar.”
- “Addicció a uns sobres que s’anomenen *Leotron* que proporcionen Fosfoserina, cafeïna, vitamines,... i si no ho prenc no puc ser productiva.”
- “Augment del tabac i la marihuana.”

- e. **Diferents estudis ens afirmem que l’estrès acadèmic és un fenomen que afecta de manera més elevada a les dones. Les persones que tenen la menstruació, trobeu diferències en la fase hormonal a la qual vos trobeu?**

MAR

- “Me passa igual que a na Maria i amb ses mateixes fases, també te a veure amb el cicle de les hormones”.
- “Un aprenentatge que m’ha donat el cicle menstrual es que lo absurd que es que les persones siguem cíclics i el sistema universitari, i en general tot es sistema, sigui tant lineal i sempre amb una tendència d’estar productives tot es temps”.
- “Jo amb el meu cicle m’és impossible mantenir u nivell de productivitat i no és dolent, cada fase és diferent i s’han d’afrontar ses coses diferents, i totes son necessàries pel teu desenvolupament i per afrontar sa vida”.
- “Quan estic pre-ovulant o ovulant tinc més energia, si dorm menys no passa res, estic mes resolutiva, més desperta, més.. i clar, és un estat que al sistema l’hi va bé”.
- “Però clar les altres fases que alomillor estic mes introspectiva, necessito dormir més, que vaig més lenta,... aquí me n’adono que hi ha un shock entre les necessitats i les exigències

acadèmiques o de sa vida en general, i sa frustració d'intentar arribar tot i que es teu cos te digui eiii ara no toca això”.

MARIA

- “Totalment”.
- “El meu cicle menstrual influencia directament a les meves capacitats d'estudiar, concentrar-me, gestionar l'estrès”.
- “Quan em trobo a la fase premenstrual i menstrual ho pas molt malament perquè no aconseguixo tenir les eines de com gestionar-ho”.
- “Durant les altres fases del cicle segueixo tenint el mateix estrès però el meu cos parteix d'una energia més alta “.

CATA

- “Totalment, em noto molt a quina fase estic, i no puc ser igual de productiva a una fase que a l'altra, lo que em frustra més és que per així com està muntant el sistema universitari, que no té en compte les necessitats de l'alumnat, i molt menys per aquesta raó, no puc seguir el ritme en molts de moments.”

f. **Per fer front a aquestes situacions d'estrès teniu alguna estratègia o tècnica? Com per exemple:**

MAR

- “A jo me passa que si que tinc tècniques però no sempre tinc el temps per poder fer-les.”
- “A jo me poden anar bé coses com: abans d'anar a dormir intentar *ritualitzar un poc la son i el descans*, lo ideal seria 1 hora abans de dormir no tenir pantalles, poder fer ioga, meditació, lo que sigui.. però me passa que tècniques i recursos en puc tenir molts però no sempre tinc el temps per aplicar-ho perquè si ho faig no arribo a lo que he d'arribar.”
- “També me va molt bé cantar i ballar per extreure les emocions.”

MARC ISERN

- “Jo abans recorria a jugar a bàsquet com a manera de desestressar-me.”
- “En el moment que això ja no funciona, perquè es meu cap no es beneit i sap que no l'enganyaré, sa falta de tècniques i eines per baixar l'estrès és un dels motius principals per lo que he començat anar en es psicòleg, perquè me doni eines i tècniques per poder fer front a l'estrès, ansietat, etc.”

JESÚS

- Jo en el meu cas quan noto els símptomes de l'estrès intento desconnectar, oblidar-me del tema.”
- “Surt a fer una volta, a fer qualsevol cosa, però que sigui allunyat del tema acadèmic.”
- “Per intentar prevenir aquestes situacions d'estrès sempre intento organitzar-me.”

- “Si veig que m’està costant molt una tasca o en tinc moltes, intent començar per el que sigui més fàcil i senzill, que dugui poc temps... i ho faig per intentar motivar-me i animar-me.”
- “Si es un treball llarg o que m’està costant molt desenvolupar-ho primer de tot intento cercar un fil conductor i després vaig afegint coses.”
- “Cada un ha de trobar la manera que millor l’hi vagi perquè tothom és un món.”

MARIA

- “En els moments de més estrès les meves dues tècniques principals són: per una part, dutxar-me amb el llum apagat i una espelma i, per altra part, sa masturbació.”

MANU

- “M’ajuda bastant verbalitzar les situacions per a desfogar-me, amb les amistats i la parella sobretot. Però també m’ha passat la no-verbalització.”
- “Anar a la psicòloga m’ha ajudat bastant per poder controlar aquestes situacions i prendre decisions.”
- “La masturbació m’ajudava bastant per els moments que notava que necessitava alliberar tensions.”
- “Meditacions per relaxar-me o asmr.”

CATA

- “Gràcies a haver fet aquest procés acompanyada de la meva psicòloga m’ha ajudat a tenir diferents tècniques que m’han ajudat a tenir aquestes situacions més controlades o disminuir-les, cada moment és diferent per tant cada moment he hagut d’utilitzar diferents tècniques:
 - Estar organitzada amb el que he de fer, per jo això és indispensable, sempre ho he de fer, si no ho faig vaig perduda i aquesta situació m’estressa molt, però una vegada ho tenc organitzat tot és més fàcil.
 - A 1r de carrera quan tenia alguna reacció física, com el tic a l’ull cercava informació, ara he anat coneixent-me amb la psicòloga i no cerc les coses, sinó que les xerro amb ella.
 - M’ajuda molt verbalitzar les coses, xerrar-ho amb tot el meu entorn: companys-es de classe, la família, amics-gues, la meva parella, inclús amb gent desconeguda de festa, amb jo mateixa,... m’ajuda perquè em serveix per treure tot el que tinc a dins i, a més, m’ajuda a clarificar que em passa.
 - També, durant tota la carrera però sobretot a tercer, vaig fer molt de ioga i tècniques d’estiraments per tranquil·litzar-me. I durant tota la carrera meditació conscient.
 - Com ja he dit, totes aquestes implementacions han estat gràcies a l’acompanyament de la meva psicòloga.”

g. Podrieu dir-me quins canvis o modificacions hauria de fer el sistema universitari per disminuir o eliminar aquestes situacions d’estrès?

MAR

- “Jo crec que la universitat hauria de canviar l'enfocament: deixar d'actuar com instrument al servei del capitalisme i intentar respondre als interessos i necessitats de l'alumnat i no actuar amb fins econòmics.”
- “La universitat ha d'actuar com espai per la transformació social i no com un mercat. Com un espai de formació de ciutadans i ciutadanes i que tinguin una consciència crítica, activa, participativa per canviar les coses i transformar un sistema que es desigual i injust.”
- “Crec que una de ses frustracions que fa que m'estigui desmotivant de la universitat és la falta d'esperit crític o reivindicatiu, ho veig com un engranatge més del sistema i me fa molta pesa.”

MARC ISERN

- “La universitat a n'és final és una de les etapes finals, diguéssim, jo crec que sí, sa universitat s'ha de canviar però també l'educació primària, secundària,... vale que a n'és final allà on més se veu, on més te centres en el futur laboral és universitat, fps i graus superiors, però crec que canviant sa base de l'educació des de lo més baix des d'infantil, primària, etc. tegument models diferents i canviat la metodologia o lo que s'espera o per lo que pot servir l'educació la universitat canviarà. Si en el moment que canviï tota l'educació anterior la universitat de per si haurà de canviar, perquè ja no s'adequarà a tot el procés anterior que hakis fet tu com estudiant.”
- “Un exemple seria que a ses classes presencials poden ser super innovadores i amb metodologies super motivadores o diferents i després al final alhora de fer l'avaluació te diuen vale, has tingut unes classes amb metodologies de la hostia però has de fer un examen que val el 50% de la nota.”
- “Canviar el sistema sencer és molt difícil i utòpic a dia d'avui, però una cosa que se m'ocorre per ajudar, és que les universitats han de canviar la seva estructura: tenir un espai on poder descansar, un espai adaptat que no sigui sols un lloc que vas a estudiar i després ten vas a ca teva, sinó que s'adapti a altres necessitats.”

JESÚS

- “Jo crec que hauria de canviar-se la metodologia, veig que volen avarcar massa coses i ho tenen tot massa diversificat però que en realitat el propòsit o l'objectiu principal que tenen és que la gent aprengui i no ho acaben assolint perquè la idea acaba difuminada: fer treballs, activitats, exposicions, projectes,... són moltíssimes coses, però llavors a la persona l'hi sobrecarrega massa”.
- “Se suposa que avaluen les teves competències i habilitats i no es així, sols miren el nombre final, fora tenir en compte el procés.”
- “L'academicisme està molt bé però arriba a ser pesat, arriba a molestar, jejeej.”

MARIA

- “Jo crec que una reforma integral, canviar l'estructura, se xerra molt de noves metodologies, noves formes d'ensenyar, noves formes de fer i tot això... inclús la pròpia universitat fa una enquesta sobre les situacions d'estrès dels alumnats però al final són *parxes* que no profunditzen realment amb l'origen i la causa del sistema educatiu que es el responsable d'aquest nivell d'estrès.”
- “S'hauria de canviar des de la política.”

- “A jo se m’acaba d’ocórrer que un canvi que si que podria implantar la universitat és que es professorat canviés la forma d’iniciar a fer feina a la universitat, possaria un tipus de filtratge que no només ser catadratic o ser professor associat, no tant el teu currículum o els seus continguts professionals, és a dir que no sigui l’unic requisit, sinó que trobem altres tipus d’avaluacions com pot ser una entrevista o algo que permeti avaluar les competències pedagògiques perquè tu pots tenir molt de currículum però no tenir les competències pedagògiques necessàries i fer les classes de manera tradicional i sent conscient de que reproduïxes tot aquest nivell d’estrès. Crec que una forma de canviar-ho seria que el professorat de la universitat per accedir hagués de fer algun tipus de filtratge.”

MANU

- “Trobo que per molts canvis o modificacions no es podria eliminar aquesta problemàtica, perquè hauria de ser un canvi tant brutal del sistema que a dia d’avui ho veig molt complicat.”

CATA

- “Penso que si que es pot canviar, i tot ha de venir a partir dels especialistes en pedagogia i les polítiques educatives.”
- “La universitat s’ha d’enfocar a les necessitats de l’alumnat.”

h. Altres aportacions:

JESÚS

- “La universitat hauria de llegir un poc més la naturalitat de l’aprenentatge i de la motivació, que no paregui un laboratori.”
- “Somos coballas, esto es muy triste, somos sujetos que estan experimentando con nosotros, a mí me da pena.”

MAR

- “Que ses universitats mos paguin ses psicòlogues.”
- “Jo crec que ja ho tinc més clar i deixaré la carrera.”

MARC ISERN

- “Jo acabaria amb una nota positiva seria que vegent com esta aquesta taula de discussió, se nota que hi ha un canvi de mentalitat i tenim unes expectatives de lo que pot arribar a ser la universitat o el sistema educatiu, i crec que el canvi cultural i social s’ha anat fent a poc a poc i cada any, sa gent té més consciència sobre lo que vol, com l’hi agradaria fer ses coses i crec que podria ser un inici positiu de cara al futur que els professionals que seran d’aquí 5, 10, 15 anys ja hauran passat per tot això i tindran les mateixes idees que nosaltres i alomillor aconseguim canviar les coses.”

MARIA

- “Aprenuem lo que estem estudiant a conseqüència de no reproduir lo que estan fent amb noltros el professorat, això me pareix indignant i frustrant.... Jo com a pedagoga he après més de lo que no vull fer veient com han interaccionat amb jo el professorat i el sistema universitari que no amb els continguts i les eines que m’han donat, i això és lo que més me rebenta.”

6.4. Annex 4. Assignació de les unitats de text als nodes.

<p>1. Vivència personal sobre l'estrès.</p>	<p>1.1. Si, he sofert estrès.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Fins batxillerat els estudis m’havien anat bé, però ha estat arribar a la universitat i no em sent ubicada, no estic motivada, no m’està anant bé els exàmens, i em generen situacions d’estrès”. 2. “Si he patit i estic patint estrès”. 3. “Si, actualment estic patint situacions d’estrès molt fortes i he patit situacions d’estrès durant la carrera però més controlat”. 4. “Es tema del TFG, la realització del TFG m’està produint estrès”. 5. “De fet, els quatre factors que has anomenat es compleixen en el meu cas, i sobretot amb la realització del TFG, per tant si, pus assumir-ho”. 6. “He hagut d’anar al dentista perquè me feia molt de mal la mandíbula i m’han dit que és per causa de l’estrès perquè estrenyo i hem desgasto les dents”. 7. “Manifest bastantes situacions d’estrès”. 8. “He patit i pateixo estrès”. 9. “Els quatre anys de la carrera de pedagogia van suposar molt d’estrès i ho vaig haver de gestionar amb la meva psicòloga, me sentia molt frustrada i també sentia molt de malestar”. 10. “A jo m’agobia i m’estressa bastant el fet d’haver de compaginar cada dia que passa ses classes i sa feina”. 11. “És una situació que estressa i hi ha dies que no pots arribar a tot”. 12. “Vols arribar per tot i no arribes en lloc i és molt frustrant i estressant”. 13. “Jo soc epilèptic i quan tinc més petites crisis sempre és quan estic d’examen, entregues,...és a dir, en situacions que em causen estrès, perquè me costa molt canviar torns i gestionar-ho”. 14. “Si que he sofert moment d’estrès, sobretot quan ho havia de compaginar amb la feina, d’on trec el temps?” 15. “Considero que durant tota la carrera he sofert moltes situacions d’estrès”.
--	--	--

		<p>16. “Moments d’entregues que no arribes, cúmul d’examen, coordinar-ho amb la vida personal i professional,... es difícil arribar a tot i genera situacions d’estrès.”</p> <p>17. “A jo es sistema educatiu m’estressa”.</p>
	1.2. No, no he sofert estrès.	X
2. Perspectives sobre l’estrès.	2.1. Estrès positiu o eustrés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Penso com en Sandin, que hi ha estrès positiu el qual fa que tenguí pressió i m’hagi de posar a fer les tasques que tinc pendents.” 2. “Un poc d’estrès sempre, al manco per sa meva personalitat, és positiu, però dins un marges equilibrats, perquè sinó acaba sent patològic”. 3. “Però es cert que un poc d’estrès m’ajuda a activar-me i posar-me en marxa”. 4. “Al principi quan començ a sentir estrès m’ajuda a estar actiu, a treballar, puc aguantar bastanta estona,...”. 5. “L’estrès apareix, i pot ser bo i dolent”. 6. “L’estrès es bo si es moderat”.
	2.2. Estrès negatiu o distrés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “L’estrès per jo sempre es negatiu perquè causa en jo efectes negatius ja siguin mentals o físics.” 2. “L’estrès negatiu em surt quan em bloquejo, em saturo, quan hi ha molta sobrecarrega de tasques.... i me genera malestar i agobio.” 3. “Si aquest moment d’estrès s’allarga més de l’habitual començ a sentir canvis a nivell estomacal, insomni, ...”. 4. “El meu problema és que passar de l’estrès bo al dolent es marge es molt petit, pes tema de que serà un problema meu de que no ho se gestionar, i clar,

		<p>sa part positiva que me pot aportar l'estrès dura molt poc. Per tant al final per jo casi sempre es negatiu".</p> <p>5. "Per jo l'estrès sempre es negatiu".</p> <p>7. "Jo soc una persona que somatitzo molt tot el que em passa, i l'estrès se m'acaba transformant amb problemes per conciliar sa son, me surten herpes, estic malament de sa panxa,.... llavors això és lo que entenc jo com estrès, algo que me fa que es meu cos reaccioni de manera negativa, per donar-me una alerta tipo ei no estàs bé, atura".</p> <p>8. "Per jo l'estrès implica algo negatiu per l'impacte que te l'estrès en el teu cos".</p> <p>9. "En el meu cas en aquest moment no es moderat, per tant és negatiu".</p> <p>10. "L'estrès apareix, i pot ser bo i dolent".</p>
<p>3. L'estrès com estímul.</p>	<p>3.1. Situació d'incertesa.</p>	<p>1. "Aquesta situació d'incertesa de no saber cap a on tirar, de no saber que estàs fent, seguir un camí marcat en el qual no l'hi veig es sentit es una situació que em produeix estres i trobo que es sistema educatiu es poc flexible i no te permet que puguis dubtar o plantejar-te diferents vies".</p> <p>2. "Per jo s'FP no va ser una opció perquè en el meu institut estava molt estigmatitzada i se suposava que si m'havia anat bé fins al moment havia de fer una carrera però no he tingut una motivació ni vocació clara cap a res i ara estic aquí perquè se suposa que es lo que he de fer, però i si no se lo que he de fer? O lo que de veres vull fer? I es sistema m'està exigint que ja ho sàpiga, això també me genera estrès".</p> <p>3. "Tenc dubtes en deixar sa carrera i ja me basta l'estrès que això hem suposa com perquè em senti jutjada pel meu entorn".</p> <p>4. "M'estic plantejant si deixar la carrera o no".</p>
	<p>3.2. Falta de motivació.</p>	<p>1. "El fet de que te frustris un sistema en es qual no trobes una motivació."</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 2. “La motivació també afecta perquè treballar de segons quines maneres, així com ho plategen a jo no m’acaba d’agradar i ho faig tot amb falta de ganes i quan i com puc”. 3. “Estàs desmotivats durant tot el curs”. 4. “No estic motivada amb la meua carrera”. 5. “100 o 200% de falta de ganes, falta de motivació,…” 6. “La motivació és molt important i la universitat no la proporciona.”
	<p>3.3. Sobrecarrega de tasques i treballs.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Jo penso que volen aconseguir massa coses.” 2. “Abans només s’avaluava un examen, a dia d’avui hi ha molta carrega de feina amb treballs, entregues, informes, activitats,.... Què això també està bé perquè permet treballar el contingut des de diverses àrees, però no ho podem fer tot, hi ha d’haver un equilibri.” 3. “Has de tenir el cap a mil llocs a la vegada.” 4. “Jo vaig un poc apretat bàsicament per això, per no saber-me gestionar o perquè són massa coses que hem de fer”. 5. “Jo venc de grau superior i m’atreveixo a dir que lo que fas a un grau superior és molt més congruent amb lo que després te qualifiquen, que a una carrera tota d’exigència que tens durant el curs amb el que després te qualifiquen no te sentit”. 6. “Sobrecarrega de treball i poc temps per dur a terme les tasques. Està mal gestionat perquè hi ha coses que no serveixen per res, simplement per augmentar el volum de feina.” 7. “Trobo que hi ha massa entregues: projectes, exposicions, treballs, seminaris,.... arribo a estar perdut de que es que.” 8. “La sobrecarrega de treball fa que em frustri perquè no tinc temps d’assolir tots els conceptes. A més, trobem treballs finals i exàmens que són per final de curs i relativament poc temps, però no les puc fer fins el darrer moment

		<p>perquè en el dia a dia tinc altres activitats, informes, treballs petits,... que no em deixen avançar amb les tasques grans perquè no hi puc dedicar temps. Aquesta situació em causa estrès.”</p> <p>9. “Moments d’entregues que no arribes, cúmul d’examen, coordinar-ho amb la vida personal i professional,... es difícil arribar a tot i genera situacions d’estrès.”</p> <p>10. “Jo soc epilèptic i quan tinc més petites crisis sempre és quan estic d’examen, entregues,...és a dir, en situacions que em causen estrès, perquè me costa molt canviar torns i gestionar-ho”.</p> <p>11. “En el meu cas com que venc de l’àmbit laboral, fa molt de temps que no havia tocat l’àmbit acadèmic i bàsicament és un shock quan passes una altra vegada a estudiar perquè sento que me costa llegir, retenir informació, i en aquest primer any estic sentint tota aquesta pressió: seguir les activitats, les classes,... m’està costant molt i hem produeixen situacions de vertader estrès”.</p> <p>12. “Es tema del TFG, la realització del TFG m’està produint estrès”.</p> <p>13. sobretot amb la realització del TFG,</p> <p>14. “La ira en algun moment d’estar cansat o alguna cosa no m’agrada, o no trobar explicació de perquè he de donar X temari a X assignatura, les cites i les referenes,... perquè hem de fer algunes coses? Crec que hi ha massa carrega de treball...”.</p>
	<p>3.4. Combinar treball i estudis.</p>	<p>1. Haver de combinar la universitat i la feina em costa molt i em produeix situacions d’estrès, perquè la universitat no posa cap tipus de facilitat per poder combinar-ho. La universitat no està adaptada a les necessitats de l’alumnat, ja sigui feina o situacions personals X.”</p> <p>2. “De la feina a la universitat, de la universitat a casa i així cada dia, acaba a ser cansant i es molt difícil treure temps per tot.”</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 3. “Des de la universitat no donen cap facilitat per combinar treball i estudis, és a dir, que casi te fan elegir si vols fer feina o estudiar perquè sinó és molt mal de dur”. 4. “Compaginar estudis i feina és molt difícil”. 5. “Moments d’entregues que no arribes, cúmul d’examen, coordinar-ho amb la vida personal i professional,... es difícil arribar a tot i genera situacions d’estrès.” 6. “Si que he sofert moment d’estrès, sobretot quan ho havia de compaginar amb la feina, d’on trec el temps?” 7. “Jo soc epilèptic i quan tinc més petites crisis sempre és quan estic d’examen, entregues,...és a dir, en situacions que em causen estrès, perquè me costa molt canviar torns i gestionar-ho”. 8. “En el meu cas com que venc de l’àmbit laboral, fa molt de temps que no havia tocat l’àmbit acadèmic i bàsicament és un shock quan passes una altra vegada a estudiar perquè sento que me costa llegir, retenir informació, i en aquest primer any estic sentint tota aquesta pressió: seguir les activitats, les classes,... m’està costant molt i hem produeixen situacions de vertader estrès”. 9. “A jo m’agobia i m’estressa bastant el fet d’haver de compaginar cada dia que passa ses classes i sa feina”.
	<p>3.5. Plantejament del sistema educatiu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Jo com a factor principal diria com està plantejada l’educació i es sistema i model homogeni, que fa que no se respectin ses individualitats i situacions personals de cada persona”. 2. “El problema es el sistema en si.” 3. “Se poden tenir idees bones i noves metodologies, però hi ha d’haver un canvi general que a dia d’avui és molt difícil i frustra i amb raó.” 4. “La universitat al final és un mercat saca-dineros que no pensa en les necessitats del seu alumnat.”

		<p>5. “Crec que així com està muntat el sistema educatiu aquí a Espanya fa que se perdi tota aquesta reacció natural del cos i passi a ser patològic i no ho veig gens necessari”.</p> <p>6. “A jo me passa que ses meves dues reaccions principals a nivell psicològic, al llarg de tota la meva trajectòria educativa, han estat i són: primer, sentiment d’ansietat, engoixa,... no pel fet de com vivim el procés de formació sinó lo incrogüent que es estudiar pedagogia a partir d’una metodologia no pedagògica. I a part d’això, el sentiment d’agressivitat, davant aquestes situacions d’estrès sento una resposta del meu cos que necessit treure tota aquesta energia i m’espres moltes vegades de manera violenta, com per exemple pegar un cop de puny”.</p>
	3.6. Les avaluacions de l’equip docent.	<p>1. “M’enfada, me molesta i m’emprenya la incongruència d’alguns professors alhora d’avaluar i puntuar, voler exigir unes coses que no tenen sentit, sento que sols ho fan per recrear-se en ells mateix i sentir que tenen poder i control sobre l’alumnat.”</p> <p>2. “El procés d’avaluació es estressant”.</p>
	3.7. Falta de puntualitat de l’equip docent.	<p>1. Que el professorat arribi tard i que mos faci quedar a classe més estona perquè no ha pogut acabar amb el que estava previst, aquestes situacions me posen molt però molt nerviós, perquè vull sortir de classe però no puc.</p>
	3.8. Climatologia	<p>1. “tenir l’època d’exàmens a aquestes altures de l’any és impossible, no em puc concentrar per la calor!!!! “</p>

	<p>3.9. Falta d'eines.</p>	<p>1. “El professorat hauria de facilitar les eines necessàries per a que jo pugui estudiar!”</p>
	<p>3.10. Incongruència de les tasques.</p>	<p>1. “Jo a part de lo que diuen elles, també l’hi sumaria la incongruència de tot lo que fas amb lo que te demanen després, no te sentit”.</p> <p>2. “jo venc de grau superior i m’atreveixo a dir que lo que fas a un grau superior és molt més congruent amb lo que després te qualifiquen, que a una carrera tota d’exigència que tens durant el curs amb el que després te qualifiquen no te sentit”.</p> <p>3. “Aquestes situacions acaben frustrant, perquè tu m’estàs demanant una implicació que després no te una recompensa ni un sentit”.</p> <p>4. “M’enfada, me molesta i m’emprenya la incongruència d’alguns professors alhora d’avaluar i puntuar, voler exigir unes coses que no tenen sentit, sento que sols ho fan per recrear-se en ells mateix i sentir que tenen poder i control sobre l’alumnat.”</p> <p>5. “A jo me passa que ses meves dues reaccions principals a nivell psicològic, al llarg de tota la meva trajectòria educativa, han estat i són: primer, sentiment d’ansietat, engoixa,... no pel fet de com vivim el procés de formació sinó lo incrogüent que es estudiar pedagogia a partir d’una metodologia no pedagògica. I a part d’això, el sentiment d’agressivitat, davant aquestes situacions d’estrès sento una resposta del meu cos que necessit treure tota aquesta energia i m’espres moltes vegades de manera violenta, com per exemple pegar un cop de puny”.</p>

	<p>3.11. No entendre els temes que s'aborden a classe.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Sento impotència quan no entenc algun tema i entro en bucle." 2. "Mossegar-me les ungles fins a fer-me mal, sobretot quan he d'estudiar un temari molt llarg o que no acabo d'entendre."
	<p>3.12. Temps limitat per fer els treballs.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Que no arribo!!!!" 2. "Sobrecarrega de treball i poc temps per dur a terme les tasques. Està mal gestionat perquè hi ha coses que no serveixen per res, simplement per augmentar el volum de feina." 3. "No tinc temps a assimilar tots els conceptes." 4. "La sobrecarrega de treball fa que em frustri perquè no tinc temps d'assolir tots els conceptes. A més, trobem treballs finals i exàmens que són per final de curs i relativament tic temps, però no les puc fer fins el darrer moment perquè en el dia a dia tinc altres activitats, informes, treballs petits,.... que no em deixen avançar amb les tasques grans perquè no hi puc dedicar temps. Aquesta situació em causa estrès." 5. "Hi ha moments que necessito desconexió i no sóc capaç de fer-ho per falta de temps i preocupació."
	<p>3.13. La manca de <i>feed-back</i> en relació a la tasca duta a terme o a l'avaluació.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Necessito <i>feed-back</i> per saber si he de canviar les coses o si ho estic fent bé, aquesta situació fa que comenci a desconfiar de jo mateixa i em desmotivi." 2. "A jo me passa igual, si no tenc <i>feed-back</i> mentren inseguretats i dubtes i nose si faig bé les coses o no."

	<p>3.14. Falta d'organització.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. "O te saps gestionar i organitzar o estàs perdut perquè suspendràs." 2. "Jo vaig un poc apretat bàsicament per això, per no saber-me gestionar o perquè són massa coses que hem de fer". 3. "També m'estressa la desorganització dels professors, no saber que volen, quan ho volen, crec que les coses han de quedar clares des del principi i no anar canviant tot el temps. Organitza't!!!!!!!!!!"
	<p>3.15. Sentir que no aprens res.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Realment que has après?" 2. "Acabo fora aprendre res que en principi és la finalitat d'això i frustrat i desmotivats."
	<p>3.16. Mala implementació de les noves metodologies.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Jo no crec que el problema sigui que hagin aparegut noves metodologies d'avaluar o puntuar, sinó el problema recau a com es planteja i com s'implementen". 2. "Sa metodologia en si no es dolenta, però si el sistema en sí ja no fomenta aquesta motivació,...per tant així com està dissenyat no ajuda per avarcar aquestes noves metodologies i és algo que a mi personalment m'estressa estudiar pedagogia i veure que durant quatre anys de carrera t'ensenyen a com has d'ensenyar, com has d'aprendre, com gestionar una aula... i després veure que els exàmens que te fan, ses classes que imparteixen, etc. no tenen res a veure amb allò que t'estan ensenyat i allò que se suposa que es cap allà on va dirigir es futur. Per jo això és un tema que em crea estres."
<p>4. L'estrès com a resposta.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. "se m'ha alterat sa son, mal de cap, problemes de digestió, mossegar-me les"

	<p>4.1. Reaccions físiques.</p>	<p>4.1.1. Trastorns del somni, somnolència o major necessitat de dormir.</p>	<p>ungles,... però tot esta relacionat amb la baixada de defenses i el no dormir bé a causa d'aquest estres”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. “Dorm poc i malament,....” 3. “Se m’ha alterat sa son” 4. “Hi ha vespres que no puc dormir, per tant no puc descansar, després tinc classe i feina i no puc rendir,... és un bucle i al final acabes petant, me trobava molt cansat.” 5. “Jo tinc situacions tant de no poder dormir com de dormir però no descansar bé, i això te rebenta perquè no pots encarar tot lo que has de fer quan entres en aquesta dinàmica. També en èpoques d’examen he arribat a tenir paràlisis del sueño o inclús a vegades somnis relacionats amb els treballs que estic fent.” 6. Igual. 7. “Si aquest moment d’estrès s’allarga més de l’habitual començ a sentir canvis a nivell estomacal, insomni, ...”. 8. Igual. 9. Igual. 10. “Jo soc una persona que somatitzo molt tot el que em passa, i l’estrès se m’acaba transformant amb problemes per conciliar sa son, me surten herpes, estic malament de sa panxa,... llavors això és lo que entenc jo com estrès, algo que me fa que es
--	--	---	---

			<p>meu cos reaccioni de manera negativa, per donar-me una alerta tipo ei no estàs bé, atura”.</p> <p>11. Igual.</p>
		4.1.2. Fatiga crònica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Hi ha vespres que no puc dormir, per tant no puc descansar, després tinc classe i feina i no puc rendir,... és un bucle i al final acabes petant, me trobava molt cansat.” 2. “Cansament permanent o ganes de no fer res, o ganes de no fer res relacionat amb la universitat.” 3. “Dies d’estar tant cansada que no puc ser productiva per molt que ho intenti i necesito desconnectar.” 4. “Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, tinc molta fam o no en tinc gens,...” 5. Igual. 6. Igual. 7. Igual.
		4.1.3. Mal de cap o migranya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Se m’ha alterat sa son, mal de cap, problemes de digestió, mossegar-me les ungles,... però tot esta relacionat amb la baixada de defenses i el no dormir bé a causa d’aquest stres”.

			<ol style="list-style-type: none"> 2. “En algunes ocasions he tingut en temporada d’estrès màxim he arribat a tenir migranyes molt fortes, ara fa temps que no em passa.” 3. Igual. 4. Igual. 5. “Jo soc una persona que somatitzo molt tot el que em passa, i l’estrès se m’acaba transformant amb problemes per conciliar sa son, me surten herpes, estic malament de sa panxa,... llavors això és lo que entenc jo com estrès, algo que me fa que es meu cos reaccioni de manera negativa, per donar-me una alerta tipo ei no estàs bé, atura”. 6. Igual. 7. Igual.
		<p>4.1.4. Problemes de digestió.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Se m’ha alterat sa son, mal de cap, problemes de digestió, mossegar-me les ungles,... però tot esta relacionat amb la baixada de defenses i el no dormir bé a causa d’aquest estres”. 2. “Quan s’allarga aquesta situació d’estres començo a tenir mal a l’estomac, moltes vegades al bany i de segons quines maneres, ... 3. “A vegades tinc diarrea i altres vaig restreta, no se si per la situació d’estrès o que

			<p>quan tinc aquestes temporades es més difícil treure temps per poder cuinar bé i acabo menjat a hores desorbitades i qual-sevol cosa, lo primer que trobo.”</p> <p>4. Igual.</p> <p>5. “Si aquest moment d’estrès s’allarga més de l’habitual començ a sentir canvis a nivell estomacal, insomni, ...”.</p> <p>6. Igual.</p> <p>7. Igual.</p> <p>8. Igual.</p>
		4.1.5. Rascar-se, mossegar-se les ungles, etc.	<p>1. “Se m’ha alterat sa son, mal de cap, problemes de digestió, mossegar-me les ungles,... però tot esta relacionat amb la baixada de defenses i el no dormir bé a causa d’aquest estres”.</p> <p>2. “Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, tinc molta fam o no en tinc gens,...”</p> <p>3. Igual.</p> <p>4. Igual.</p> <p>5. Igual.</p> <p>6. Igual.</p>
		4.1.6. Mal a la mandíbula.	<p>1. “El mal de la mandíbula m’està matant”.</p> <p>2. “Durant el confinament les genives em van començar a sagnar i el dentista em va dir que era per l’estrès que estava sofrint,</p>

			<p>també tanco molt la mandíbula, fins al punt que m'arriba a fer mal, tant la mandíbula com el cap. Totes aquestes reaccions són a causa de l'estrès.”</p> <p>3. “He hagut d'anar al dentista perquè me feia molt de mal la mandíbula i m'han dit que és per causa de l'estrès perquè estrenyo i hem desgasto les dents”.</p>
		<p>4.1.7. Baixada de defenses.</p>	<p>1. “En general, es meu cos reacciona davant l'estrès amb una baixada de defenses molt gran que al final fa que surtin tot aquest quadre de símptomes que m'han arribat a sortir tots en algun moment, no sempre tots a la vegada però en cada situació se me ressalta un”.</p> <p>2. “se m'ha alterat sa son, mal de cap, problemes de digestió, mossegar-me les unghes,... però tot esta relacionat amb la baixada de defenses i el no dormir bé a causa d'aquest estres”.</p> <p>3. “He arribat a estar ingressada en moments d'estrès produïts per la universitat o el sistema educatiu, m'afecta als meus punts mes baixos, se me baixen ses defenses,... per jo en època d'examen es normal estar ingressada”.</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 4. “Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, tinc molta fam o no en tinc gens,…” 5. “Jo també!” 6. “I jo” 7. “En resum diria que l’estres me fa tenir una energia molt baixa, deixo de tenir força i energia”. 8. “Igualment.” 9. “Em passa igual.”
		4.1.8. Excitació.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Augment desorbitat de la masturbació, notar que vaig molt excitat tot lo dia.” 2. “Notar que estic catxonda tot lo dia.” 3. Igual. 4. “Augment desorbitat de la masturbació, notar que vaig molt excitat tot lo dia.” 5. Igual. 6. “Tenir la necessitat de cridar, ballar, masturbar-me,... tot el temps.”
		4.1.9. Grans i herpes.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, tinc molta fam o no en tinc gens,…” 2. M’han arribat a sortir herpes.”

		4.1.10. Tics nerviosos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Me surt un tic a l’ull quan tinc moments de molts d’estrès.” 2. “A jo igual”
		4.1.11. Urgències mèdiques.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Jo soc epilèptic i quan tinc més petites crisis sempre és quan estic d’examen, entregues,...és a dir, en situacions que em causen estrès, perquè me costa molt canviar tornos i gestionar-ho”. 2. “He arribat a estar ingressada en moments d’estrès produïts per la universitat o el sistema educatiu, m’afecta als meus punts mes baixos, se me baixen ses defenses,... per jo en època d’examen es normal estar ingressada”.
	4.2. Reaccions psicològiques.	4.2.1. Inquietud.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Abans en temporada d’examen o treballs estava molt nerviosa i no hi havia manera de relaxar-me.” 2. “Un dia no me puc concentrar a causa de l’exigència, per tant aquesta situació m’inquieta, això fa que em posi trist, després arribo al punt de tenir molta ràbia, ganes de pegar un cop de puny, per sentir el mal i així no pensar amb les coses de classe.

			<p>També noto que és un moment que estic molta irritabilitat per qualsevol cosa. Tot és un sentiment conjunt que m'inquieta i m'estressa.”</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. “En es meu cas, en els dies que no puc mes i he de donar-me un descans, no aconseguixo desconnectar, el meu cap pensa tot el temps amb el que hauria d'estar fent i no estic fent, hem sento molt culpable”. 4. “Hi ha moments que necessito desconexió i no sóc capaç de fer-ho per falta de temps i preocupació.”
		<p>4.2.2. Sentiments de depressió i tristesa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Un dia no me puc concentrar a causa de l'exigència, per tant aquesta situació m'inquieta, això fa que em posi trist, després arribo al punt de tenir molta ràbia, ganes de pegar un cop de puny, per sentir el mal i així no pensar amb les coses de classe. També noto que és un moment que estic molta irritabilitat per qualsevol cosa. Tot és un sentiment conjunt que m'inquieta i m'estressa.” 2. “Tristesa de veure que no arribo i per molt que vulgui no arribaré i aquesta situació me frustra i me posa molt trist”.

			<ol style="list-style-type: none"> 3. “I si, en el meu cas, molt relacionat amb l’ansietat i fins arribar després a depressió”. 4. “Cada dia arribo a casa i me poso a plorar, perquè no me trobo bé”.
		<p>4.2.3. Ansietat, angoixa o desesperació.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Un dia no me puc concentrar a causa de l’exigència, per tant aquesta situació m’inquieta, això fa que em posi trist, després arribo al punt de tenir molta ràbia, ganes de pegar un cop de puny, per sentir el mal i així no pensar amb les coses de classe. També noto que és un moment que estic molta irritabilitat per qualsevol cosa. Tot és un sentiment conjunt que m’inquieta i m’estressa.” 2. “A jo me passa que ses meves dues reaccions principals a nivell psicològic, al llarg de tota la meva trajectòria educativa, han estat i són: primer, sentiment d’ansietat, angoixa,... no pel fet de com vivim el procés de formació sinó lo incrogüent que es estudiar pedagogia a partir d’una metodologia no pedagògica. I a part d’això, el sentiment d’agressivitat, davant aquestes situacions d’estrès sento una resposta del meu cos que necessit treure tota aquesta energia i m’espres moltes vegades de

			<p>manera violenta, com per exemple pegar un cop de puny”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. “I si, en el meu cas, molt relacionat amb l’ansietat i fins arribar després a depressió”. 4. “En es meu cas va molt de sa ma, ni te perquè ser així sempre, però sa gran majoria si, estres i ansietat”. 5. “Si sa resposta física no es per ansietat es per estres i no arribo a saber que es que”.
		4.2.4. Problemes de concentració.	<ol style="list-style-type: none"> 1. En aquests casos me costa molt concentrar-me. 2. “Un dia no me puc concentrar a causa de l’exigència, per tant aquesta situació m’inquieta, això fa que em posi trist, després arribo al punt de tenir molta ràbia, ganes de pegar un cop de puny, per sentir el mal i així no pensar amb les coses de classe. També noto que és un moment que estic molta irritabilitat per qualsevol cosa. Tot és un sentiment conjunt que m’inquieta i m’estressa.” 3. “No em puc concentrar!!”
		4.2.5. Sentiments d’agressivitat o augment de la irritabilitat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Un dia no me puc concentrar a causa de l’exigència, per tant aquesta situació m’inquieta, això fa que em posi trist, després

			<p>arribo al punt de tenir molta ràbia, ganes de pegar un cop de puny, per sentir el mal i així no pensar amb les coses de classe. També noto que és un moment que estic molta irritabilitat per qualsevol cosa. Tot és un sentiment conjunt que m'inquieta i m'estressa.”</p> <p>2. “A jo me passa que ses meves dues reaccions principals a nivell psicològic, al llarg de tota la meva trajectòria educativa, han estat i són: primer, sentiment d'ansietat, engoixa,... no pel fet de com vivim el procés de formació sinó lo incrogüent que es estudiar pedagogia a partir d'una metodologia no pedagògica. I a part d'això, el sentiment d'agressivitat, davant aquestes situacions d'estrès sento una resposta del meu cos que necessit treure tota aquesta energia i m'espres moltes vegades de manera violenta, com per exemple pegar un cop de puny”.</p> <p>3. “M'arriba afectar amb atacs d'ira, arribant a pegar un cop de puny a algun objecte o pared i així com a mínim me llevo un pes de damunt”.</p> <p>4. “La ira en algun moment d'estar cansat o alguna cosa no m'agrada, o no trobar explicació de perque he de donar X temari a X assignatura, les cites i les referenes,...</p>
--	--	--	--

			perque hem de fer algunes coses? Crec que hi ha massa carrega de treball...”.
		4.2.6. Augment de la sensibilitat.	1. “Quan estic en moments d’estres tinc els sentiments a flor de pell, estic molt sensible i tot me fa pena i em posa trista. En relacions personals em passa tot el contrari i començ a ser molt passiva i fora sentiments, estic com anul·lada, apàtica.”
		4.2.7. Autoexigència, autasabotatge i inseguretats.	<p>1. “Un dia no me puc concentrar a causa de l’exigència, per tant aquesta situació m’inquieta, això fa que em posi trist, després arribo al punt de tenir molta ràbia, ganes de pegar un cop de puny, per sentir el mal i així no pensar amb les coses de classe. També noto que és un moment que estic molta irritabilitat per qualsevol cosa. Tot és un sentiment conjunt que m’inquieta i m’estressa.”</p> <p>2. “Son molt important ses expectatives que tens tu sobre aquest tema i les que tenen els altres, això és un component que ajuda bastant a frustrar-te”.</p> <p>3. “Siento que no puedo, que no soy capaz”.</p> <p>4. “Pensar que ho puc fer bé o malament, que me jutjaran, m’incomoda molt i sent que tenc molta pressió per ser la millor versió</p>

			<p>però que aquesta versió millorada mai arribarà i no serà suficient lo suficientment bo o vàlid respecte als criteris que ells utilitzen per avaluar”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. “En el meu cas l’estrès hem ve de la por que hem fa suspendre”. 6. “Sempre som mes crítics amb noltros mateixos que lo que ho poden arriabr a ses els altres”. 7. “Veure que me marc objectius i quan arriba el moment de fer-ho no poder, entr en una dinàmica de procrastinació que no puc sortir i això augmenta les meves inseguretats”. 8. “Automaxaque i autoexigència cap a jo mateixa, estic molt insegura, sentiment de culpabilitat cap a jo mateixa i tot això fa que m’estigui auto boicotejant i es un bucle del qual no puc sortir”.
	<p>4.3. Reaccions comportamentals.</p>	<p>4.3.1. Conflictes o tendència a polemitzar o discutir.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Quan estic en situacions d’estrès per a mi és molt més fàcil discutir, sobretot amb les persones amb les que convisc o estan al meu dia a dia, fora tenir ells culpa de la situació. Això em fa ràbia perquè descarrego tota la frustració que tinc dels estudis amb aquestes persones.”

			<ol style="list-style-type: none"> 2. “Tenc tendència a polemitzar tot i saber que no tenc la raó.” 3. “I les situacions de discutir és més fàcil que em surtin.” 4. “Discuteixo amb molta facilitat”
		4.3.2. Aïllament dels altres.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Aïllament dels altres, sobretot després del confinament me costava molt fer treballs grupals, me pareix correcte que es vulgui arribar a la normalitat però trobo que no s’ha d’oblidar el context en el qual estem, i això trobo que no es va fer, i me va dur a tenir situacions bastant males de dur. No se va tenir gens de cura de la salut mental ni es te en general.” 2. “Jo igual”
		4.3.3. Falta de ganes per a realitzar tasques escolars.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “100 o 200% de falta de ganes, falta de motivació,…” 2. “M’ha passat.” 3. “Igualment.”
		4.3.4. Procrastinació.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Dies d’estar tant cansada que no puc ser productiva per molt que ho intenti i necesito desconnectar.”

			<ol style="list-style-type: none"> 2. “Veure que me marc objectius i quan arriba el moment de fer-ho no poder, entr en una dinàmica de procrastinació que no puc sortir i això augmenta les meves inseguretats”. 3. “Entro en bucle; no estic fent això i m’estressa perquè no ho estic fent, però si ho faig en un moment que no puc no acabo traguet res d’aprofitar sinó més estres”.
		4.3.5. Canvis en el consum d’aliments.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Reduir o augmentar les ganes de menjar.” 2. “També em passa.” 3. “Atracons quan estic estudiant, no poder deixar de menjar, i després tenia molt de mal de panxa.” 4. “Jo també tenc atracons.” 5. “Cansada i defenses baixes: grans, zones que me piquen, tinc molta fam o no en tinc gens,...”
		4.3.6. Augment del consum del tabac, alcohol o altres substàncies estupefaents.	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Addicció a uns sobres que s’anomenen Leotron que proporcionen Fosfoferina, cafeïna, vitamines,... i si no ho prenc no puc ser productiva.” 2. “Augment del tabac i la marihuana.” 3. “Addicció al cafè.” 4. “Jo també.”

			<ol style="list-style-type: none"> 5. “Jo tabac va ser quan vaig començar el consum de tabac perquè m’ajudava a distreure-me i a controlar les situacions d’estress.” 6. “També vaig tenir una època on bevia bastant perquè no entenia el que estàvem fent i estava que no em trobava.” 7. “Ha augmentat el meu consum de tabac”. 8. “Esporàdicament també ha augmentat el consum d’alcohol”. 9. “S’estres me fa agafar un component additiu cap a coses”. 10. “Addicció amb aliments, xocolata, me puc viciar a X cosa per menjar en època d’estudis...” 11. “també amb altres coses, per intentar desconnectar de les situacions d’estres recorreixo molt a la pantalla, vídeos, xarxes socials, ... perquè me serveix de distracció...” 12. “Amb èpoques d’estres me torn addicta a perdre en les pantalles”. 13. “Addicta al cafè”. 14. “També arribo a beure molt d’alcohol i tabac”.
		<p>4.3.7. Augment de la masturbació.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Augment de la masturbació.” 2. “Augment desorbitat de la masturbació, notar que vaig molt excitat tot lo dia.”

<p>5. Influències del cycle menstrual.</p>	<p>2.1. Si, noto influència.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Totalment”. 2. “El meu cycle menstrual influencia directament a les meves capacitats d’estudiar, concentrar-me, gestionar l’estrès”. 3. “Quan em trobo a la fase premenstrual i menstrual ho pas molt malament perquè no aconseguixo tenir les eines de com gestionar-ho”. 4. “Durant les altres fases del cycle segueixo tenint el mateix estrès però el meu cos parteix d’una energia més alta “. 5. “Me passa igual que a na Maria i amb ses mateixes fases, també te a veure amb el cycle de les hormones”. 6. “Un aprenentatge que m’ha donat el cycle menstrual es que lo absurd que es que les persones siguem cícliques i el sistema universitari, i en general tot es sistema, sigui tant lineal i sempre amb una tendència d’estar productives tot es temps”. 7. “Jo amb el meu cycle m’és impossible mantenir u nivell de productivitat i no és dolent, cada fase és diferent i s’han d’afrontar ses coses diferents, i totes son necessàries pel teu desenvolupament i per afrontar sa vida”. 8. “Quan estic pre-ovulant o ovulant tinc més energia, si dorm menys no passa res, estic mes resolutiva, més desperta, més.. i clar, és un estat que al sistema l’hi va bé”. 9. “Però clar les altres fases que alomillar estic mes introspectiva, necessito dormir més, que vaig més lenta,... aquí me n’adono que hi ha un shock entre les necessitats i les exigències acadèmiques o de sa vida en general, i sa frustració d’intentar arribar tot i que es teu cos te digui eiii ara no toca això”. 10. “Totalment, em noto molt a quina fase estic, i no puc ser igual de productiva a una fase que a l’altra, lo que em frustra més és que per així com està muntant el sistema universitari, que no té en compte les necessitats de l’alumnat, i molt menys per aquesta raó, no puc seguir el ritme en molts de moments.” 	

	2.2. No, no noto influència.	X
6. Tècniques i estratègies per fer front a les situacions d'estrès.	6.1. Elaboració d'un pla i execució.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estar organitzada amb el que he de fer, per jo això és indispensable, sempre ho he de fer, si no ho faig vaig perduda i aquesta situació m'estressa molt, però una vegada ho tenc organitzat tot és més fàcil. 2. "Si es un treball llarg o que m'està costant molt desenvolupar-ho primer de tot intento cercar un fil conductor i després vaig afegint coses." 3. "Per intentar prevenir aquestes situacions d'estrès sempre intento organitzar-me." 4. "Si veig que m'està costant molt una tasca o en tinc moltes, intent començar per el que sigui més fàcil i senzill, que dugui poc temps... i ho faig per intentar motivar-me i animar-me."
	6.2. Acudir a un-a professional de la salut mental o psicòleg-a.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Gràcies a haver fet aquest procés acompanyada de la meva psicòloga m'ha ajudat a tenir diferents tècniques que m'han ajudat a tenir aquestes situacions més controlades o disminuir-les, cada moment és diferent per tant cada moment he hagut d'utilitzar diferents tècniques: 2. A 1r de carrera quan tenia alguna reacció física, com el tic a l'ull cercava informació, ara he anat coneixent-me amb la psicòloga i no cerc les coses, sinó que les xerro amb ella. 3. Com ja he dit, totes aquestes implementacions han estat gràcies a l'acompanyament de la meva psicòloga."

		<ol style="list-style-type: none"> 4. “Anar a la psicòloga m’ha ajudat bastant per poder controlar aquestes situacions i prendre decisions.” 5. “En el moment que això ja no funciona, perquè es meu cap no es beneit i sap que no l’enganaré, sa falta de tècniques i eines per baixar l’estrès és un dels motius principals per lo que he començat anar en es psicòleg, perquè me doni eines i tècniques per poder fer front a l’estrès, ansietat, etc.” 6. “Cada vegada control més tant les reaccions físiques com les psicològiques, i això és gràcies al procés que estic fent amb la meva psicologia.” 7. “Els quatre anys de la carrera de pedagogia van suposar molt d’estrès i ho vaig haver de gestionar amb la meva psicòloga, me sentia molt frustrada i també sentia molt de malestar”.
	<p>6.3. Verbalització de la situació que et preocupa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. M’ajuda molt verbalitzar les coses, xerrar-ho amb tot el meu entorn: companys-es de classe, la família, amics-gues, la meva parella, inclús amb gent desconeguda de festa, amb jo mateixa,... m’ajuda perquè em serveix per treure tot el que tinc a dins i, a més, m’ajuda a clarificar que em passa. 2. “M’ajuda bastant verbalitzar les situacions per a desfogar-me, amb les amistats i la parella sobretot. Però també m’ha passat la no-verbalització.”
	<p>6.4. Tècniques de relaxació i autoconeixement.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. També, durant tota la carrera però sobretot a tercer, vaig fer molt de ioga i tècniques d’estiraments per tranquil·litzar-me. I durant tota la carrera meditació conscient. 2. “Meditacions per relaxar-me o asmr.” 3. “A jo me poden anar bé coses com: abans d’anar a dormir intentar ritualitzar un poc la son i el descans, lo ideal seria 1 hora abans de dormir no tenir pantalles, poder fer ioga, meditació, lo que sigui.. però me passa que tècniques i recursos en puc tenir molts però no sempre tinc el temps per aplicar-ho perquè si ho faig no arribo a lo que he d’arribar.”

	<p>6.5. Masturbació.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “La masturbació m’ajudava bastant per els moments que notava que necessitava alliberar tensions.” 2. “En els moments de més estrès les meves dues tècniques principals són: per una part, dutxar-me amb el llum apagat i una espelma i, per altra part, sa masturbació.” 3. Igual. 4. “Augment desorbitat de la masturbació, notar que vaig molt excitat tot lo dia.” 5. Igual. 6. “Tenir la necessitat de cridar, ballar, masturbar-me,... tot el temps.”
	<p>6.6. Dutxar-se.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “En els moments de més estrès les meves dues tècniques principals són: per una part, dutxar-me amb el llum apagat i una espelma i, per altra part, sa masturbació.”
	<p>6.7. Evadir-se del tema acadèmic.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Surt a fer una volta, a fer qualsevol cosa, però que sigui allunyat del tema acadèmic.” 2. Jo en el meu cas quan noto els símptomes de l’estrès intento desconnectar, oblidar-me del tema.” 3. “Jo abans recorria a jugar a bàsquet com a manera de desestressar-me.”
	<p>6.8. Canalització.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “També me va molt bé cantar i ballar per extreure les emocions.” 2. “Tenir la necessitat de cridar, ballar, masturbar-me,... tot el temps.” 3. “Que tota aquesta reacció es molt important poder-la canalitzar, perquè sento que si no ho puc fer, per no tenir temps o espais de desconexió o fer coses

		<p>que entretenguin,... pues fa que no pugui canalitzar tota aquesta ira, tota aquesa frustració, tot aquest estres,... i llavors sent que el fet de no poder canalitzar-me pos tensa,estic de més mal humor, me costa més relaxar-me,...</p> <p>4. “Me genera estres el fet de no tenir espais per canalitzar l’estrès que me genera la universitat”.</p>
<p>7. Canvis o modificacions del sistema universitari.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Jo crec que la universitat hauria de canviar l’enfocament: deixar d’actuar com instrument al servei del capitalisme i intentar respondre als interessos i necessitats de l’alumnat i no actuar amb fins econòmics.” 2. “La universitat ha d’actuar com espai per la transformació social i no com un mercat. Com un espai de formació de ciutadans i ciutadanes i que tinguin una consciència crítica, activa, participativa per canviar les coses i transformar un sistema que es desigual i injust.” 3. “Crec que una de ses frustracions que fa que m’estigui desmotivant de la universitat és la falta d’esperit crític o reivindicatiu, ho veig com un engranatge més del sistema i me fa molta pesa.” 4. “La universitat a n’és final és una de les etapes finals, diguéssim, jo crec que si, sa universitat s’ha de canviar però també l’educació primària, secundària,... vale que a n’és final allà on més se veu, on més te centres en el futur laboral és universitat, fps i graus superiors, però crec que canviant sa base de l’educació des de lo més baix des d’infantil, primària, etc. tegument models diferents i canviat la metodologia o lo que s’espera o per lo que pot servir l’educació la universitat canviarà. Si en el moment que canviï tota l’educació anterior la universitat de per si haurà de canviar, perquè ja no s’adequarà a tot el procés anterior que hages fet tu com estudiant.” 5. “Un exemple seria que a ses classes presencials poden ser super innovadores i amb metodologies super motivadores o diferents i després al final alhora de fer l’avaluació te diuen vale, has tingut unes classes amb metodologies de la hostia però has de fer un examen que val el 50% de la nota.” 6. “Canviar el sistema sencer és molt difícil i utòpic a dia d’avui, però una cosa que se m’ocorre per ajudar, és que les universitats han de canviar la seva estructura: tenir un espai on poder descansar, un espai adaptat que no sigui sols un lloc que vas a estudiar i després ten vas a ca teva, sinó que s’adapti a altres necessitats.” 8. “Jo crec que hauria de canviar-se la metodologia, veig que volen avarcar massa coses i ho tenen tot massa diversificat però que en realitat el propòsit o l’objectiu principal que tenen és que la gent aprengui i no ho acaben 	

assolint perquè la idea acaba difuminada: fer treballs, activitats, exposicions, projectes,... són moltíssimes coses, però llavors a la persona l'hi sobrecarrega massa”.

9. “Se suposa que avaluen les teves competències i habilitats i no es així, sols miren el nombre final, fora tenir en compte el procés.”
10. “Jo crec que una reforma integral, canviar l'estructura, se xerra molt de noves metodologies, noves formes d'ensenyar, noves formes de fer i tot això... inclús la pròpia universitat fa una enquesta sobre les situacions d'estrès dels alumns però al final són parxes que no profunditzen realment amb l'origen i la causa del sistema educatiu que es el responsable d'aquest nivell d'estrès.”
11. “S'hauria de canviar des de la política.”
12. “A jo se m'acaba d'ocórrer que un canvi que si que podria implantar la universitat és que es professorat canviés la forma d'iniciar a fer feina a la universitat, possaria un tipus de filtratge que no només ser catadràtic o ser professor associat, no tant el teu currículum o els seus continguts professionals, és a dir que no sigui l'únic requisit, sinó que trobem altres tipus d'avaluacions com pot ser una entrevista o algo que permeti avaluar les competències pedagògiques perquè tu pots tenir molt de currículum però no tenir les competències pedagògiques necessàries i fer les classes de manera tradicional i sent conscient de que reproduïxes tot aquest nivell d'estrès. Crec que una forma de canviar-ho seria que el professorat de la universitat per accedir hagués de fer algun tipus de filtratge.”
13. “Trobo que per molts canvis o modificacions no es podria eliminar aquesta problemàtica, perquè hauria de ser un canvi tant brutal del sistema que a dia d'avui ho veig molt complicat.”
14. “Penso que si que es pot canviar, i tot ha de venir a partir dels especialistes en pedagogia i les polítiques educatives.”
15. “La universitat s'ha d'enfocar a les necessitats de l'alumnat.”
16. “La universitat hauria de llegir un poc més la naturalitat de l'aprenentatge i de la motivació, que no paregui un laboratori.”
17. “Que ses universitats mos paguin ses psicòlogues.”
18. “Jo acabaria amb una nota positiva seria que vegent com esta aquesta taula de discussió, se nota que hi ha un canvi de mentalitat i tenim unes expectatives de lo que pot arribar a ser la universitat o el sistema educatiu, i crec que el canvi cultural i social s'ha anat fent a poc a poc i cada any, sa gent té més consciència sobre lo que vol, com l'hi agradaria fer ses coses i crec que podria ser un inici positiu de cara al futur que els professionals

	<p>que seran d'aquí 5, 10, 15 anys ja hauran passat per tot això i tindran les mateixes idees que nosaltres i alomillor aconseguim canviar les coses.”</p>
--	--