

**PREVALENCIA DE ANSIEDAD EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA DE LA
CIUDAD DE BUCARAMANGA, SEGÚN EL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD
ESTADO - RASGO (STAI), 2019**



Juan Sebastián Villarreal Sánchez

Karen Viviana Fandiño Vigoth

Laura Vanessa Ortiz Martínez

Facultad de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, 2019.

Resumen

Durante la vida universitaria existen varios momentos que causan estrés y ansiedad, esto puede ser de manera momentánea o constante; por ello, en el presente artículo se encuentran los resultados de la aplicación de la prueba STAI en la Universidad Cooperativa de Colombia seccional Bucaramanga, con diversos estudiantes que se encuentran matriculados en los diferentes programas que allí se ofrecen; dicha prueba nos presenta una manera de medir la ansiedad por medio de dos escalas, estado y rasgo; buscando establecer a través de ella las diferencias cuantitativas en la ansiedad presente en los universitarios teniendo en cuenta variables como edad, género y ocupación.

Palabras clave: ansiedad, STAI, ansiedad estado, ansiedad rasgo, universitarios.

Abstract

During college life there are various moments that cause stress and anxiety, this can be momentary or constant in daily life, for that, you will find in this article the results obtained from the application of the STAI test in Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga with different students enrolled in the different programs offered by the university. This test present us a way to measure anxiety by means of scales, state and trait; searching through it

the quantitative differences in the anxiety found in university students taking into account variables such as age, gender, and occupation

Keywords: anxiety, STAI, anxiety state, anxiety trait, university students.

Introducción

“La ansiedad es una sensación normal que experimentamos las personas alguna vez en momentos de peligro o preocupación. La ansiedad nos sirve para poder reaccionar mejor en momentos difíciles. Sin un mínimo de activación un estudiante no estudiaría para sus exámenes; o en una situación peligrosa con el coche no reaccionaríamos rápidamente” (Gobierno Vasco, 2002).

“Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud” (Cardona Arias, Pérez Restrepo, Rivera Ocampo, Gómez Martínez, & Reyes, 2015).

Según la OMS “los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan la

capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad”. (OMS, 2017)

De acuerdo con la Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, “Un 3,6% de la población mundial sufre un trastorno de ansiedad y la cifra va en aumento. El número total de personas con trastornos de ansiedad en el mundo se estima en 264 millones (año 2015), reflejando un aumento de 14,9% en la última década. De este número, el 21% (57,22 millones de personas) residen en las Américas, porcentaje sólo superado por la región de Asia Sudoriental con una representación del 23%. Al igual como pasa con la depresión, los trastornos de ansiedad son más comunes en las mujeres que en los hombres (4,6% versus el 2,6%, a nivel mundial) número que aumenta al 7,7% para las mujeres de las Américas (versus el 3,6% de los hombres)” (BCN, 2018). Según Jaiberth Cardona Arias et al. citando a Alba, “en Colombia se presentan

múltiples situaciones que aumentan el riesgo de padecer trastornos en la salud mental, particularmente ansiedad, las cuales incluyen dificultades en el acceso a educación, intensa migración urbana, falta de capacitación laboral, delincuencia y violencia juveniles, consumo de sustancias tóxicas y embarazo no deseado” (Cardona Arias, Pérez Restrepo, Rivera Ocampo, Gómez Martínez, & Reyes, 2015)

La ansiedad se divide en dos conceptos diferentes, por una parte, encontramos la ansiedad estado, que, según Burgos Fonseca y Gutiérrez Sepúlveda, citando a Spielberger es “un estado transitorio de ansiedad, que es percibido por el individuo de manera consciente como tensión y aprehensión, aumentando la actividad del sistema nervioso autónomo” (Burgos Fonseca & Gutiérrez Sepúlveda, 2013). Por otra parte, según los mismos autores citando de nuevo a Spielberger “la ansiedad rasgo hace referencia a un comportamiento predispuesto del individuo a percibir un amplio número de situaciones como amenazantes, que es permanente en el tiempo” (Burgos Fonseca & Gutiérrez Sepúlveda, 2013). Hablando de manera correspondiente la ansiedad presentada antes de un parcial, una exposición o en cierre de semestre

pertenece a un estado, debido a que esta es transitoria; sin embargo, cuando esta persiste se puede hablar de un rasgo ansioso, que claramente tiende a subir sus niveles en momentos como los anteriormente mencionados, no obstante, a diferencia del estado ansioso, cuando es un rasgo los síntomas no desaparecen en otros momentos de su vida.

Los anteriores conceptos son los que se evalúan mediante el instrumento aplicado en el presente estudio, el STAI (Cuestionario de ansiedad estado - rasgo), el cual “es un autoinforme ampliamente utilizado en la literatura para la evaluación de la ansiedad rasgo y la ansiedad estado en población general y clínica, siendo asimismo uno de los más utilizados por los psicólogos españoles” (Fonseca Pedrero, Paino, Sierra Baigrie, Lemos Giráldez, & Muñiz, 2012), para este caso, la población muestra está constituida por hombres y mujeres mayores de edad, estudiantes de diferentes carreras del Campus Bucaramanga; al hablar de la población participante, es importante tener en cuenta que “la época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los

proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso” (Cardona Arias, Pérez Restrepo, Rivera Ocampo, Gómez Martínez, & Reyes, 2015) lo cual influye en el estudio de los resultados obtenidos, así mismo, coincide con el presente estudio en cuanto a la edad o etapa de vida en la cual se encuentra la mayoría de los universitarios participantes en la aplicación del STAI.

Según el estudio del observatorio nacional de salud mental realizado en el 2017, el cual para “adolescentes y adultos aplicó el cuestionario de síntomas SRQ (por sus siglas en inglés: Self-Reporting Questionnaire), que evalúa la presencia de síntomas de ansiedad, depresión, psicosis y epilepsia. En adultos de 18 a 44 años, el 9,6% presenta síntomas sugestivos de algún trastorno mental, el 52,9% tiene uno o más síntomas de ansiedad y el 80,2% manifiesta de 1 a 3 síntomas depresivos” (Observatorio Nacional de Salud Mental, 2017), dejando en evidencia de esta manera los altos índices de ansiedad

presentes en la población adulta en Colombia.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el objetivo de esta investigación es establecer las diferencias entre la ansiedad tanto estado como rasgo presente en las personas que hacen parte del campus universitario, teniendo en cuenta las variables mencionadas anteriormente, esto con el fin de hacer un análisis comparativo entre las mismas y a partir de los resultados obtenidos realizar las debidas inferencias, teniendo en cuenta que en las investigaciones previas realizadas en el país, se evidencia una tendencia marcada en ansiedad en el género femenino, se manejó la hipótesis de que al final de la investigación se encontraría un una mayor prevalencia de ansiedad en el género femenino frente al masculino, con mayores niveles ansiosos en las mujeres que laboran mientras se encuentran realizando su carrera universitaria, teniendo en cuenta que al tener más responsabilidades es posible manejar mayores niveles de ansiedad respecto al cumplimiento de las mismas y de igual manera, para el caso del género masculino. Así mismo, al tener en cuenta los rasgos de edad la hipótesis consistía en que los niveles de ansiedad más altos

serían encontrados en los rangos de edad más altos, teniendo en cuenta que, en la mayor parte de esta población, posiblemente ya cuenten con responsabilidades extras a las de la carrera universitaria, en términos de sus vidas personales.

Metodología

Participantes

Para este estudio se obtuvo una muestra total de 177 participantes de ambos sexos, seleccionados aleatoriamente, los cuales en su mayoría se encontraban ubicados en la biblioteca de la universidad, estas personas son mayores de edad, estudiantes universitarios de distintos programas dentro de los cuales se destacan carreras como: veterinaria, psicología y enfermería, para la participación en el este estudio, los universitarios debieron firmar un consentimiento informado en el cual constaba su participación voluntaria. Cabe resaltar que para este estudio no se tuvieron en cuenta las personas que no contestaron el cuestionario en su totalidad, así mismo, tampoco se incluyeron personas con algún tipo de discapacidad, al igual que quienes no hayan realizado la debida firma del consentimiento informado. De la población total se

encontraron 134 mujeres y 43 hombres, con edades comprendidas entre los 18 y los 40 años, obteniendo una edad promedio de 23,58 años, además, de la población total 67 personas mencionan que si laboran mientras cursan su carrera universitaria.

Instrumento

El cuestionario de ansiedad estado-rasgo, es un instrumento desarrollado por Spielberger, Gorshuch y Lushene en el año 1970 (Burgos Fonseca & Gutiérrez Sepúlveda, 2013), diseñado para medir la ansiedad específicamente, cuenta con dos escalas de autoevaluación, las cuales miden dos conceptos independientes de la ansiedad: estado y rasgo (Del Río Olvera, Cabello Santamaría, Cabello García, & Aragón Vela, 2018).

La ansiedad-estado, según Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa & Del Castillo Andrés, citando a Spielberger (1972), “es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos, por su parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente

estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo.” (Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa, & Del Castillo Andrés, 2012).

En el cuestionario de ansiedad estado-rasgo tanto la escala estado como la escala rasgo tienen 20 ítems cada una, que se puntúan en una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (de 0 a 3), (Del Río Olvera, Cabello Santamaría, Cabello García, & Aragón Vela, 2018).

Procedimiento

Teniendo en cuenta que es una muestra seleccionada aleatoriamente, las 177 aplicaciones se llevaron a cabo en 5 diferentes momentos, es decir, se seleccionaron 5 días y horarios que variaba entre sí, con el fin de captar población diversa.

Inicialmente se realizó el acercamiento a cada participante, invitándolo a hacer parte del estudio de forma voluntaria, para continuar con la respectiva explicación y firma del consentimiento informado de participación en la actividad que se estaba llevando a cabo; para finalmente entregarle el cuestionario, al terminar se daba el agradecimiento por su participación.

Análisis de datos

Al finalizar las aplicaciones se procedió a revisar las pruebas aplicadas, con el fin de identificar las invalidadas, para continuar con la respectiva tabulación, categorizando mediante el uso de la herramienta de cálculo Excel a los participantes por género, edad y si laboran o no, mediante el uso de las debidas formulas y clasificación de los datos, para más adelante agregar a esta tabla los resultados de cada participante, incluyendo las categorías de AE (Ansiedad Estado) y AR (Ansiedad Rasgo), a la tabla anteriormente mencionada.

Resultados

El cuestionario de ansiedad estado-rasgo se aplicó en una muestra poblacional de 177 personas, 43 hombres y 134 mujeres, pertenecientes a la comunidad universitaria, de los cuales solo 159 personas conforman la muestra válida para el estudio, el restante invalidó el cuestionario, por lo cual solo se incluirá la muestra válida para exponer los resultados obtenidos, esta población está clasificada en la tabla 1.

Tabla 1. Población válida de acuerdo al género, ocupación y rango de edades.

Población / Edad	18-22	23-27	28-32	33-37
Masculino empleado/ estudiante	7	9	5	3
Masculino estudiante	13	3	1	0
Femenino empleada/estudiante	21	12	8	2
Femenino estudiante	58	13	4	0
Total	99	37	18	5

Fuente: elaboración propia.

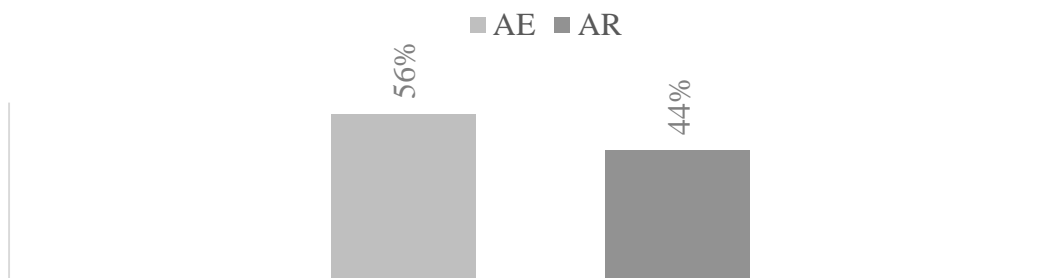
Según lo observado en la tabla 1, se puede evidenciar que el rango de 18-22 años presenta la mayor cantidad de participantes con 62%, encabezando este grupo las mujeres que estudian; para continuar con el rango de 23-27 con el 23% de las personas, en cuál de igual manera lidera el grupo las mujeres que estudian, posteriormente se sitúa el rango de 28-32 con un 11% de universitarios, en el cual son las mujeres que trabajan y

estudian quienes lideran este grupo, finalmente se ubica el rango de 33-37 siendo el 3% de los participantes, quienes son los hombres que trabajan y estudian quienes encabezan este grupo.

Para continuar con la metodología planteada, en la tabla 2. Se podrá evidenciar la cantidad de personas con Ansiedad Estado/Rasgo.

Gráfica 1. Población con ansiedad estado/rasgo.

POBLACIÓN CON ANSIEDAD ESTADO/RASGO



AE: ansiedad estado. AR: ansiedad rasgo

Fuente: elaboración propia.

Teniendo en cuenta lo observado en la gráfica 1, se da a notar que del 100% de las personas con ansiedad, el 56% puntúa con Ansiedad Estado y 44% tiene Ansiedad Rasgo.

A Continuación, en la tabla 3. Se cruzarán las tablas 1 y 2, para de esta manera clasificar en grupos de edad, género y ocupación, la muestra que presentan AE y/o AR.

Tabla 3. Tabla cruzada de población válida de acuerdo al género, ocupación y rango de edades con ansiedad estado/rasgo.

Género / Ocupación	Masculino empleado/ estudiante			Masculino estudiante			Femenino empleada/ estudiante			Femenino estudiante		
	18- 22	23- 27	28- 32	18- 22	23- 27	28- 32	18- 22	23- 27	28- 32	18- 22	23- 27	28- 32
AE	2	1	0	1	0	0	4	0	1	13	1	0
AR	2	0	0	1	0	0	4	0	1	8	1	1
Total	4	1	0	2	0	0	8	0	2	21	2	1

AE: ansiedad estado. AR: ansiedad rasgo

Fuente: elaboración propia.

Según lo observado en la tabla 3, se logra identificar las puntuaciones de AE/AR encontradas en la muestra que pertenece a cada subgrupo; respecto al ítem AE se evidencia que la mayor cantidad de población que presenta esta ansiedad son las mujeres estudiantes que se encuentran en el rango 18-22, debido a que abarcan el 57% de la población que presenta AE; así como en AR, de igual manera este subgrupo es quien lidera el listado con el 44% de la población que puntúa este tipo de ansiedad.

Es importante resaltar, que en esta tabla se encuentra la población dividida en variables, una de ellas es el rango de edad, en donde se puede observar que las edades de 18-22 años es el que predomina con el 85% de la población en él, continuando con los rangos de edades, se evidencia un igual número de personas que pertenecen a este grupo, es decir, el 7% en cada uno.

Además, otras de las variables incluidas en la tabla es el género y ocupación; ante esto se evidencia que en las mujeres que solamente estudian se presentan el 64% de las puntuaciones en AE y AR femeninas, mientras que las mujeres que trabajan y estudian representan sólo 36% de este grupo de género; contrario al caso de los

hombres, teniendo en cuenta que los hombres que trabajan y estudian representan el 59% de los participantes de este género con puntuaciones en AE y AR, mientras que los hombres que solamente estudian son el 41% de la población masculina.

Discusión

El estudio realizado arrojó diversos resultados según los diferentes cruces de variables establecidos, dentro de los cuales se encontró que, al analizar la población de mujeres respecto a los hombres, está predomina frente a la ansiedad en los dos conceptos, con lo cual se puede inferir que las mujeres son más propensas a desarrollar ansiedad, sin embargo, se debe tener en cuenta el hecho de que el 74% de la muestra válida para el estudio son mujeres, lo cual incrementó considerablemente las posibilidades de obtener dicho resultado, pues era mayor la población de este género, ejerciendo influencia en los resultados obtenidos.

De igual forma se da a notar que tanto en AE como en AR entre la población femenina, las mujeres que solamente estudian presentan más niveles de ansiedad en relación a las que deben

estudiar y trabajar al mismo tiempo, permitiendo inferir que esto se puede deber a que las mujeres que laboran ya tienen experiencia en diversos ámbitos de su vida, impidiendo así que se anticipen a la expectativa de lo que puede suceder.

Se debe contemplar que existen varios factores influyentes para un alto resultado en la AE, como la presión académica por cierre de semestre o posibles problemas de tipo personal, familiar o económico, así mismo, en algunos casos el hecho de tener exclusivamente la ocupación de estudiante puede ser un factor que esté generando ansiedad en el momento, debido a posibles presiones familiares y/o personales, considerando que las edades en las cuales se presentó ansiedad es entre los 18-31 años, donde en muchas ocasiones aún se es dependiente económica e incluso emocionalmente de los padres o cuidadores; es decir, que la ansiedad se puede deber a una forma de reacción frente a la angustia que genera la carga de tener una única responsabilidad, contrario a las mujeres que no solo deben responder con su compromiso académico, sino que también con lo laboral, pudiendo esto permitir el posible desarrollo de habilidades de autorregulación que impidan subir los niveles de AE, lo cual se

ve reflejado en los resultados, ya que se evidencia un nivel más bajo de AE.

Según María del Carmen Arenas y Araceli Puigcerver, citando un estudio realizado por Alonso et al. En el 2004 “las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad que los hombres, aproximadamente entre 2 a 3 veces más. De hecho, el 17,5% de las mujeres frente al 9,5% de los hombres habían sufrido algún trastorno de ansiedad a lo largo de su vida; mientras que el 8,7% de las mujeres frente al 3,8% de los hombres habían padecido un trastorno de ansiedad en el último año” (Arenas & Puigcerver, 2009), lo cual corrobora lo anteriormente dicho, respecto a lo encontrado en el presente estudio en relación al mayor índice de ansiedad en el género femenino frente al masculino.

De igual manera, en cuanto a la AR, se evidencio que en la población femenina hay mayor número de casos en las mujeres que solo se dedican al estudio universitario, frente a las que además de ello, también laboran, permitiendo inferir que esto se puede deber a que las mujeres que laboran ya tienen diversos contactos con diferentes ámbitos de su vida,

impidiendo así que se anticipen a la expectativa de lo que puede suceder, corroborando de esta manera la anterior inferencia.

Por otra parte, en cuanto a la población masculina se obtuvo resultados totalmente contrarios a los de la población femenina en todos los aspectos, pues a diferencia de ellas, para el caso de los hombres, es en el grupo de quienes se encuentran laborando y estudiando a la vez donde se presenta el mayor número de participantes con ansiedad tanto en estado como en rasgo.

Cabe resaltar que la población que presentó mayor número de casos de ansiedad se encuentra ubicada en el rango de edad de 18-22 años, en donde se encuentran en la transición de la adolescencia a la adultez, según la OMS la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre la niñez y la adultez, en las edades de los 10 a los 19 años, siendo una de las etapas de cambio más importantes, caracterizada por un ritmo acelerado de crecimiento, la cual viene condicionada también por diversos procesos biológicos que se presentan (OMS, 2019), partiendo de lo anterior, es posible inferir que un factor influyente en la ansiedad presente a esta

edad es la falta de experiencia y madurez suficiente para enfrentar responsabilidades como lo son el desarrollo de una carrera profesional y la vida laboral.

Conclusión

En base a los resultados obtenidos, se logra evidenciar en la población universitaria, que en las mujeres existe un mayor incremento de la ansiedad en comparación de los hombres, sin embargo, un aspecto importante es que en el género femenino al tener más responsabilidades como lo es un trabajo no le genera más ansiedad, en contrariedad con el género masculino, el cual al tener más obligaciones o responsabilidades como un empleo le genera más ansiedad; también se debe resaltar que la edad de 18-22 años lidera el rango de edades, demostrando de esta manera que durante esta etapa pueden llegar a generarse más inseguridades y por lo tanto ansiedad.

A través de los resultados obtenidos a mediante la aplicación del instrumento STAI, se logra evidenciar que la hipótesis planteada inicialmente se evidencia, esto teniendo en cuenta que la población femenina es quien lidera los grupos de ansiedad, tanto en estado como rasgo, especialmente las mujeres que

comprenden el rango de edad de 18-22 años, esto podría deberse a tanto a que como se mencionó anteriormente es la población con mayor número de participantes, así como la edad en la que se encuentra; sin embargo, un factor importante a resaltar como resultados de este estudio, es la diferencia en los niveles de ansiedad entre el género femenino y masculino que trabaja y estudia, pues los hombres son quienes en su mayoría puntúan tener presente ansiedad estado o rasgo, por lo cual se evidencia un mejor manejo de la ansiedad de parte de las mujeres que se encuentran trabajando y estudiando.

Finalmente, según lo evidenciado en este estudio se recomienda realizar la aplicación de la prueba en un espacio adecuado frente al tiempo disponible de los participantes, pues algunos se encontraban con poco tiempo, por lo cual

respondían la prueba muy rápido, siendo este un posible factor de sesgo del instrumento; de igual manera se recomienda realizar una entrevista semiestructurada corta, con el fin de indagar las posibles causas u orígenes de la ansiedad que se pueda presentar en los futuros participantes, así mismo, es importante considerar en los futuros estudios variables igualmente influyentes en los resultados, como lo pueden ser el estado civil, la existencia o no de hijos, las carreras a las cuales pertenecen y el rango semestral en que se encuentran.

Referencias

Arenas, M., & Puigcerve, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 10.

BCN. (28 de Agosto de 2018). *Biblioteca del Congreso Nacional de Chile*. Obtenido de Biblioteca del Congreso Nacional de Chile:
<https://www.bcn.cl/observatorio/americas/noticias/salud-mental-en-las-americas-201cno-hay-salud-sin-salud-mental201d>

- Burgos Fonseca, P., & Gutiérrez Sepúlveda, A. (2013). Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble. *Universidad del Bío-Bío. Red de Bibliotecas - Chile*, 153.
- Cardona Arias, J., Pérez Restrepo, D., Rivera Ocampo, S., Gómez Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *REVISTA DIVERSITAS - PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA*, 11.
- Del Río Olvera, F., Cabello Santamaría, F., Cabello García, M., & Aragón Vela, J. (2018). Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI): análisis psicométrico y funcionamiento en una muestra de drogodependientes y controles. *Universitas Psychologica*, 10.
- Fonseca Pedrero, E., Paino, M., Sierra Baigrie, S., Lemos Giráldez, S., & Muñiz, J. (2012). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL “CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO” (STAI) EN UNIVERSITARIOS. *Psicología Conductual*, 16.
- Gobierno Vasco, D. (2002). Guías de educación sanitaria, La ansiedad, cómo controlarla. *Eusko Jaurlaritza*, 16.
- Mental, O. N. (2017). GUIA METODOLOGICA PARA EL OBSERVATORIO NACIONAL DE SALUD MENTAL. *MINSALUD*, 47.
- OMS. (09 de Octubre de 2017). *Organización Mundial de Salud*. Obtenido de Organización Mundial de Salud: https://www.who.int/mental_health/es/
- OMS, O. M. (22 de junio de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M., & Del Castillo Andrés, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 8.