



Identificación de niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en alumnos de dos colegios públicos de la ciudad de Bucaramanga- Colombia

Paola Santamaría, Geraldin Luna, Genny Sandoval.

Resumen: La ansiedad se ha considerado como un estado emocional y fisiológico transitorio, como un rasgo de personalidad y como explicación de una conducta. La ansiedad no siempre varía en proporción directa al peligro objetivo producido por una determinada situación, sino que tiende a ocurrir de forma irracional, es decir, ante situaciones carentes de peligro real. Se realiza una investigación cuantitativa descriptiva de tipo transversal, en la cual se miden simultáneamente los niveles de ansiedad escolar, mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Palabras Claves: Ansiedad estado, Ansiedad rasgo, STAI, Calidad de vida

Relationship between state anxiety and anxiety rasgo in students of two public schools of the city of bucaramanga- colombia and the repercution in the daily and school life.

Abstract: Anxiety has been considered as a transitory emotional and physiological state, as a personality trait, and as an explanation for a behavior. Anxiety does not always vary in direct proportion to the objective danger produced by a given situation, but tends to occur irrationally, that is, in situations without real danger. A descriptive quantitative research of transversal type was carried out, in which the levels of school anxiety were measured simultaneously, by means of the application of the State-Rask Anxiety Inventory (STAI).



Translated with www.DeepL.com/Translator

Keywords: Anxiety status, Anxiety trait, STAI, Quality of life

Introducción

El estudio de la ansiedad como estado y rasgo, así como sus repercusiones en la calidad de vida de las personas ha generado una gran cantidad de literatura científica en las últimas décadas, determinando y evaluando la ansiedad y cómo incide en el bajo nivel académico y la desmejora de la calidad de vida de quien la padece. La ansiedad genera un conjunto de comportamientos psicológicos y reacciones fisiológicas, las cuales determinan su permanencia como rasgo o estado. Se trata de una vivencia, de un estado subjetivo, de una experiencia interior y constituye un aspecto importante en el conocimiento de la personalidad del individuo (Díaz y Rosado, 2016 Citado por Alvarez, Herrandez y Rodriguez, 2019) y explica cómo esta incide en las dinámicas escolares. El objetivo es determinar la relación entre la ansiedad rasgo y ansiedad estado, y su afectación en la calidad de vida tanto en lo escolar como en lo cotidiano, evaluada mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).

Así pues, la ansiedad escolar se definió como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas. (Hernández, Ramírez, López, y Macías, 2015). Las reacciones ansiosas de las personas tienen efectos que inciden en otros procesos psicológicos de forma negativa y que han inducido a una intensa investigación por parte de los especialistas.

Las tendencias emocionales de ansiedad interactúan y modulan de manera intrincada otros procesos psicológicos como la vigilia, la atención, la percepción, el razonamiento y la



memoria, que forman una parte central en el procesamiento cognitivo. (Hernández, Ramírez, López, y Macías, 2015) y afecta de manera directa en el rendimiento y calidad de la vida del estudiante.

Marco Teórico

La ansiedad se ha considerado como un estado emocional y fisiológico transitorio, como un rasgo de personalidad y como explicación de una conducta Según Mowrer (1939). La ansiedad no siempre varía en proporción directa al peligro objetivo producido por una determinada situación, sino que tiende a ocurrir de forma irracional, es decir, ante situaciones carentes de peligro real. (Sierra, Ortega, Virgilio y Zubeidat, 2003 pp 11). Las manifestaciones de la ansiedad consisten en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual y cognitiva, caracterizada por un estado generalizado de alerta y activación. Existen casi tantas definiciones de ella como modelos teóricos donde encuadrar a las mismas, por lo que todas las teorías están de acuerdo en que consiste en una respuesta emocional compleja, adaptativa y fenomenológicamente pluridimensional. (Sierra, Ortega, Virgilio y Zubeidat, 2003 p 15)

Por ello cuando una persona se encuentra ansiosa con cierta frecuencia sin que parezca haber razón para ello, o cuando esa persona se tensa en exceso, entonces la ansiedad se convierte en un problema que produce sensaciones desagradables. Como la ansiedad es una reacción normal, el objetivo no es hacer que desaparezca, sino aprender a controlarla y reducirla a niveles manejables y adaptativos. (Báez, 2002), La ansiedad suele ser evaluada a través de cuestionarios; sin duda alguna, el más utilizado por su fiabilidad y validez es la escala estado del "State-trait Anxiety Inventory" (STAI). Esta escala consta de 20 ítems, las



respuestas a cada uno de los ítems se registran en una escala de 4 puntos (0 nada, 1 algo, 2 bastante, 3 mucho). El cuestionario STAI, un instrumento para investigar los fenómenos de ansiedad (permite medidas objetivas de la ansiedad), comprende escalas separadas que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como Estado (E) y Rasgo (R). (Arreaza, Correnti y Battisa, 2010)

La Ansiedad Estado (A/E) es una condición emocional transitoria del ser humano que se caracteriza por: sentimientos subjetivos, conscientemente percibido, de tensión y aprensión y por pensamientos negativos y también por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo (reacción general sin patrones específicos) (Crespo, Cruz , Cura , Delkader y Escobar 2004 citado por Arreaza, Correnti y Battisa, 2010).

La subescala Ansiedad-Estado (A/E) puede determinar los niveles actuales de intensidad de la ansiedad inducidos por procedimientos experimentales o como un índice del nivel del impulso. La ansiedad estado está conceptualizada como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autonómico que puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad. Las puntuaciones A/E aumentan como respuesta a diferentes tipos de tensión y disminuyen como resultado de las técnicas de relajación; valora sentimientos de tensión, nerviosismo preocupación y aprensión. (Crespo, Cruz , Cura , Delkader y Escobar 2004 citado por Arreaza, Correnti y Battisa, 2010).

Por su parte, la Ansiedad Rasgo (A/R) es una propensión relativamente estable, una tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado. Como un concepto psicológico la ansiedad-rasgo son disposiciones que



permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de situaciones, estas disposiciones comportamentales adquiridas son residuos de experiencias pasadas que predisponen tanto a ver el mundo de una determinada manera como a manifestar unas tendencias de respuesta vinculada al objeto (Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1997 citado por Arreaza, Correnti y Battisa, 2010).

La variable ansiedad-rasgo (A/R) puede ser utilizada en investigación para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder al estrés psicológico con distintos niveles de intensidad de la A/E (10). En general, los sujetos con elevada A/R presentan mayor A/E y son más propensos a responder con un aumento de A/E en situaciones que impliquen alguna amenaza a la autoestima (Crespo, Cruz , Cura , Delkader y Escobar 2004 citado por Arreaza,2010).

La ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo; contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad. En este sentido, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. (Ríes, Vásquez, Campos y Del Castillo, 2012).

Se ha tratado la ansiedad rasgo como un factor de personalidad de base y como una variable independiente en sus investigaciones, centrando los estudios principalmente en la influencia de la ansiedad rasgo en otros fenómenos psicológicos, dejando de lado la manera en que la personalidad influye en el desarrollo de la ansiedad rasgo.



En cuanto a la ansiedad estado, debido a su conceptualización como un estado de transición emocional, se ha tendido a considerar que es más probable que sea afectada por factores situacionales, descuidando, por tanto, su relación con otros factores de la personalidad (Dong, 2004 citado por Siabato, Forero y Paguay, 2013)

Método

Se realizó una investigación cuantitativa descriptiva de tipo transversal, en la cual se midieron simultáneamente los niveles de ansiedad escolar, mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), en alumnos de dos colegios públicos de la ciudad de Bucaramanga- Colombia.

Participantes

Dentro de los colegios participantes el colegio Politécnico y Colegio Isidro Caballero de la ciudad de Bucaramanga, se realizó entrega de 250 consentimientos informados, de los cuales se obtuvieron 100 formatos firmados por el acudiente de familia, (Art, 5 de la resolución 8430 de 1993), por lo tanto la participación en el estudio es de 100 estudiantes de secundaria, 51 hombres y 49 mujeres con edades entre 12 y 21 años, con una edad media de 14.8 años, que se encuentra en bachillerato, participaron dos poblaciones de estudiantes una corresponde a jornada diurna y el otro en jornada nocturna- validación, ambos ubicados en Bucaramanga- Colombia. Estos grupos constituyeron la totalidad de los aspirantes, por lo que no se realizó un muestreo.



Instrumento

State-Trait Anxiety Inventory (STAI, Spielberg et al., 1970; en su adaptación española Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, TEA, 1988), STAI es un cuestionario que evalúa dos aspectos: Ansiedad Estado (la ansiedad como situación pasajera de un momento determinado) y Ansiedad Rasgo (como la tendencia a experimentar ansiedad de forma más duradera y constante a lo largo del tiempo). Consta de un total de 40 ítems (20 por cada uno de los factores). El marco de referencia temporal es, en el caso de la ansiedad como estado, “ahora mismo, en este momento”, y en la ansiedad como rasgo, “en general, en la mayoría de las ocasiones”. Se trata de un cuestionario formado por una serie de ítems que se puntúan en una escala de tres opciones de respuesta, que van desde nada a mucho, para la escala estado, y desde nunca a siempre, para la escala rasgo. El STAI es aplicable a adolescentes y adultos, a partir de 9 años (Gil, 2014)

Procedimiento

Una vez seleccionados los centros educativos en los que se realizaría la investigación, se procede a las entrevistas con los directores, en la que se exponen los objetivos, se describe el instrumento de evaluación, se solicita los permisos pertinentes y se acuerda los horarios de aplicación. Posteriormente se piden los consentimientos informados a los padres y se administra el instrumento en el aula y en el horario acordado inicialmente. De este modo, contando con la ayuda del director y de los profesores respectivos, se procede a la administración del inventario, primero se les indica que escriban los datos de identificación (sexo, edad, grado, estrato y nombre de la institución educativa), luego se leen las instrucciones en voz alta, destacando la importancia de no dejar ítems sin contestar y se



comienza el proceso de diligenciamiento parte de los alumnos, bajo el acompañamiento de uno de los investigadores.

Nivel de Ansiedad-Estado	Hombres		Mujeres		NO
	NO	%	NO	%	
Muy Bajo	0	0	0	0	0
Bajo	16	31.3	11	22.4	27
Medio	14	27.5	10	20.5	24
Alto	11	21.6	16	32.6	27
Muy Alto	10	19.6	12	24.5	22
Total	51	100	49	100	100

Resultados

Tabla 1. Nivel de Ansiedad -Estado

De acuerdo a la tabla de baremo del manual los resultados de este estudio se analizaron a partir de los datos obtenidos tras la tabulación y conversión del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), los resultados indicaron que se habían alcanzado la mayor parte del objetivo

propuestos. La frecuencia e intensidad de las conductas ansiosas dejando un resultado el 49% se enmarca en una media que se localiza en alta y muy alta en la prueba STAI, en cuanto a la ansiedad estado, indicando una mayor afectación en las dinámicas comportamentales de los evaluados al ser sometidos a estrés o a la observación directa, Predominó el nivel alto de ansiedad como estado en 21.6% hombres, y mujeres con un 32.6 % (Tabla 1), son quienes mantiene una tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras debido a que las fluctuaciones hormonales se han asociado tradicionalmente con un aumento en la incidencia del trastorno de Ansiedad, así como los efectos neurobiológicos del estrés y la mayor prevalencia de los trastornos de ansiedad en las mujeres, es considerar que las modificaciones neurobiológicas inducidas por el estrés en los hombres son adaptativas, lo que posiblemente vendría a prevenir la aparición de estos trastornos y escarcearlos en las mujer. Es decir,



aunque los estudios indican que las mujeres están protegidas de los efectos neurobiológicos y comportamentales del estrés, estas modificaciones que sí se observan en los hombres, tendrían en éstos un carácter adaptativo a largo plazo protegiéndoles de desarrollar trastornos de ansiedad (Arenas, M. Carmen, Puigcerver, Araceli 2009).

Predominó el nivel alto y muy alto de ansiedad como rasgo, el nivel Alto en 19 hombres, el 37.3 % y muy alto en 19 mujeres, el 38.8 %; (Tabla 2), lo que puede estar relacionado con los estados de aguda tensión emocional relacionados con las cargas académicas en marcadas en el sometimiento a las evaluaciones o exposición al público, donde los hombres muestran un rendimiento académico significativamente más pobre que las mujeres, es lógico que ellos muestren mayor sintomatología ansiosa al ser sometidos a un examen. Por otra parte, estos niveles de ansiedad afectan directa o indirectamente la calidad de vida que se considera una evaluación multidimensional, de acuerdo a criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de un individuo (Urzúa., y Caqueo. 2012), se han encontrado diferencias significativas en los niveles de ansiedad, desde el punto de vista estadístico se encontraron diferencias estadísticas significativas entre los niveles de ansiedad como estado, predominando el nivel alto y muy alto.

Así pues, teniendo como referencia los resultados obtenidos se hace pertinente por realizar, entrenamiento en técnicas de respiración lenta y progresiva para aminorar los estados alterados de ansiedad, acompañado de talleres psicoeducativos en técnicas de afrontamiento, temáticas de visualizar e imaginar posibles soluciones ante los factores estresores y luego ejecutarlas y fomentar hábitos de vida saludable por medio de jornadas deportivas, ya que el ejercicio ayuda a activar áreas del cerebro que liberan endorfinas y son vinculadas con la respuesta del estrés y la ansiedad.



Nivel de Ansiedad- Rasgo	Hombres		Mujeres		NO
	NO	%	NO	%	
Muy Bajo	0	0	1	2	1
Bajo	8	15.6	6	12.2	14
Medio	14	27.5	9	18.4	23
Alto	19	37.3	14	28.6	33
Muy Alto	10	19.6	19	38.8	29
Total	51	100	49	100	100

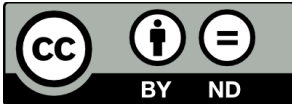
Tabla 2. Nivel de Ansiedad-Rasgo

Discusión

El propósito de este estudio es determinar la relación entre la ansiedad rasgo y ansiedad estado, y su afectación en la calidad de vida tanto en lo escolar como en lo cotidiano, evaluada mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). A través de los datos obtenidos con la prueba de STAI de ansiedad rasgo y ansiedad estado, se puede afirmar que este procedimiento de evaluación es un instrumento sensible que refleja de manera ordenada los niveles de ansiedad de los evaluados, así como las posibles aplicaciones en su vida cotidiana. Sean más altos en las mujeres que en los varones. A este respecto, Arenas y Puigcerver (2009) indican a partir de diversas fuentes consultadas que las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad que los varones, aproximadamente entre 2 y 3 veces más.



Desde el punto de vista psicosociocultural es oportuno señalar que, pese a las conquistas realizadas en materia de igualdad intergéneros, las mujeres continúan soportando situaciones desventajosas como lo son el acoso por parte de algunos compañeros del grupo, las presión de cumplir con los estereotipos culturalmente impuestos, la violencia intrafamiliar, cuando se las compara con sus compañeros varones, lo que las hace más vulnerables a ciertos problemas de salud mental. Es incluso posible que la discriminación por género. En cuanto a los porcentajes, cabe destacar el elevado número de alumnos (mujeres y varones) con ansiedad alta. En la escala Ansiedad Estado un 22 % de la muestra y en la escala Ansiedad Rasgo un 29 % de la muestra. Valga el rápido recordatorio de que el concepto de rasgo informa de una relativamente estable propensión personal que lleva a responder de una determinada manera en distintas situaciones, y que el concepto de estado remite a una condición personal transitoria, lo que nos permite reparar en que no es lo mismo ser ansioso que estar ansioso. (Balanza et al. 2009 Citado por Hernández, P. M., Ramírez, G. N., López, C. S., Macías, M. D. 2015). De forma general, es sabido que la ansiedad elevada se relaciona con factores individuales, familiares, sociales y ambientales. Con independencia del origen de la ansiedad elevada, hay que recordar con que la aparición de niveles altos de ansiedad suele acompañarse de procesos de desadaptación e impactando su calidad de vida. Hernández, P. M., Ramírez, G. N., López, C. S., Macías, M. D. (2015)



Conclusión

La vida cotidiana es un espacio de construcción donde hombres y mujeres van conformando la subjetividad y la identidad social, y una de sus características esenciales es el dinamismo de su desarrollo y la influencia que ejercen los aspectos que provienen de condiciones externas al individuo. La vida cotidiana es la combinación de diferentes esferas como lo son la personal, familiar, laboral, cultural, educativa y social civil. Cada uno interactúa entre sí. Al generarse una alteración en alguno de ellos, puede haber un impacto en el desarrollo de los demás (Uribe. 2014), por ello la pertinencia de poder determinar cómo es la interacción entre estudiantes y su entorno educativo ya que esta esfera forma parte fundamental en el desarrollo social del ser humano, el estudio de la ansiedad permite generar estrategias orientadas a mejorar las condiciones en las que se está trabajando y de esta forma promover estrategias de afrontamiento para que dichos estudiantes generen por si solo maneras adecuadas de responder ante eventos que generan ansiedad. La calidad de vida abarca las esferas y las dimensiones del ser humano, ya que tiene un gran impacto sobre ellas dándole equilibrio a los estados emocionales. Es importante fomentar el mejoramiento de la calidad de vida, ya que es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva, como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. (Ardila, 2003).



Referencias

- Álvarez, M. E., Hernández, L. A., y Rodríguez, L. M . E. (2019) Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en miembros de parejas con infertilidad primaria. Medimay. Vol 26, (1) 75-87. Recuperado de <http://www.medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1349/1617>
- Ardila, R. (2003) Calidad de vida: una definición integradora Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 35, núm. 2, pp. 161-164. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Arraza, A., Correnti, M., Battista, V. (2010). Ansiedad como rasgo de la personalidad de un grupo de pacientes con liquen. Acta odontológica venezolana. VOLUMEN 48 N° 2, pp 1-9. Recuperado de <file:///D:/Downloads/art2.pdf>
- Arenas, M. Carmen, Puigcerver, Araceli, Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. Escritos de Psicología - Psychological Writings [en línea] 2009, 3 (Diciembre-Sin mes) : [Fecha de consulta: 4 de julio de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271020403003>> ISSN 1138-2635
- Báez, G.K.(2002) guías de educación sanitaria. Ansiedad como controlarla. España: edita Gobierno Vasco. Recuperado de https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_mental/es_4050/adjuantos/ansiedadComoControlarla_c.pdf
- Hernández, P. M., Ramírez, G. N., López, C. S., Macías, M. D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato. Psychologia.



Avances de la disciplina, 9 (1), 45-57. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1900-23862015000100004

Gil, I. A. (2014). Intervención en un caso de un adolescente con problemas de conducta. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1 (1), 61-67. Recuperado de http://www.revistapcna.com/sites/default/files/14_07.pdf

Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en una muestra de alumnos de educación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 439-449. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851780045.pdf>

Monteagudo, M. C. M., Fernández, J.,M.Garc, & Inglés, C.,J. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(1), 47-64. Retrieved from <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2149/docview/1348591249?accountid=44>

Sierra, J. C., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar *Revista Mal-estar E Subjetividade*, vol. 3, núm. 1, pp. 10 – 59. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Resolución 8430 las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, Colombia, 04 de octubre de 1993, Art. 5. Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESO_LUCION-8430-DE-1993.PDF



Ries, F., Castañeda, V. C., Campos, M. M. D. C., Del Castillo, O. A. (2012) Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, 2, pp 9-16. Recuperado <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>

Siabato, E., Forero, I. & Paguay, O. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de psicología. Psychologia: avances de la disciplina, 7(2), 87-98. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v7n2/v7n2a07.pdf>

Monteagudo, M. C. M., Fernández, J.,M.Garc, & Inglés, C.,J. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 13(1), 47-64. Retrieved from <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2149/docview/1348591249?accountid=4439>

Uribe., F., M. (2014). La vida cotidiana como espacio de construcción social. Procesos históricos, (25),100-113.

Urzúa M, A., & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Terapia Psicológica, 30 (1), 61-71.