

LOS RIESGOS PSICOLÓGICOS DE LA DOCENCIA: ESTUDIO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN UNA MUESTRA DE FUTUROS EDUCADORES

Valentín Martínez-Otero Pérez¹

Begoña García Domingo

Luis Ángel Velado Guillén

RESUMEN

En este artículo se analizan algunos aspectos de la salud mental de los educadores que más preocupan en la actualidad. Aun cuando dentro de este colectivo profesional hay gran heterogeneidad, cabe identificar algunas causas psicológicas de problemas. Por otro lado, se estudia el impacto del estrés y la ansiedad en una muestra de alumnos universitarios de carreras de educación y se ofrecen pautas para salvaguardar el equilibrio psicológico.

Palabras clave: ansiedad, biogénico, depresión, educador, estrés, miedo, psicología, trabajo.

ABSTRACT

This report includes an analysis about some aspects concerning mental health in teachers, which is considered as the most important today. In spite of the large heterogeneity of this professional group, it is possible to find some psychological causes that help to explain its existence. Besides, we offer the results of our own research about stress and anxiety levels in a group of Educational Sciences students, so that we also suggest some guidelines to protect their psychic stability.

Key words: anxiety, biogenic, depression, educator, fear, psychology, stress, work.

1. INTRODUCCIÓN

En el ámbito escolar se han extendido los problemas de estrés, ansiedad y depresión que se traducen frecuentemente en bajas laborales. Estos trastornos no son exclusivos de los profesores. La prisa, la competitividad y los cambios vertiginosos amenazan el equilibrio de muchos trabajadores. Etimológicamente, el término 'trabajo' se deriva del latín *tripalium* (tres palos), una especie de cepo o un instrumento de tortura constituido por tres maderos cruzados a los que era atado el reo. La raíz de la palabra nos recuerda la presencia en el trabajo de un componente de esfuerzo y dolor, que necesariamente nos lleva a preguntarnos si el sufrimiento es la vertiente dominante en la labor educadora actual.

Nos proponemos tres objetivos fundamentales: describir algunos de los trastornos psicológicos que con más frecuencia afectan a los docentes, ofrecer algunas vías más acreditadas para salvaguardar la salud mental del profesorado y analizar el estrés y la ansiedad en una muestra de alumnos de Magisterio, Educación Social y Psicopedagogía.

2. EL ESTRÉS

El término 'estrés' (del inglés stress) designa una elevada tensión psíquica producida por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o grave sufrimiento. El agobio que experimenta la persona desencadena diversas reacciones psicofisiológicas que preparan al organismo para responder o adaptarse a las exigencias. Como señala Alonso Fernández (1999: 34-35), en el estrés cabe admitir la existencia de dos secuencias, la primera es la exigencia exterior, que actúa sobre el sujeto como una fuerza extraña (el estresor). La segunda secuencia es la respuesta del individuo a la fuerza exterior que le golpea, esto es, la sobrecarga emocional de tipo ansioso. El estrés, por tanto, adopta la forma de un binomio, fuerza exterior-resistencia personal.

Siguiendo a Fernández-Abascal (1999: 328-329), aunque con ligeras modificaciones, agrupamos los desencadenantes del estrés en tres categorías de tipo psicosocial a las que se añade una cuarta de naturaleza biogénica:

¹ Profesores del CES Don Bosco

- En primer lugar, nos topamos con los estresores únicos que a menudo se refieren a cataclismos o alteraciones graves en el entorno vital de muchas personas; pensemos, por ejemplo, en catástrofes naturales (terremotos, inundaciones, etc.) o desastres ecológicos provocados, situaciones bélicas, atentados terroristas, movimientos migratorios, etc.

- Una segunda categoría incluye los estresores múltiples relativos a modificaciones significativas que afectan a una persona o a un pequeño grupo. En esta categoría cabe citar tanto los acontecimientos que suelen hallarse fuera del control de los sujetos, v. gr., sucesos altamente traumáticos (fallecimiento de un ser querido, amenaza a la integridad personal, enfermedad grave, intervención quirúrgica de consideración, pérdida de un puesto de trabajo), como los hechos que dependen en buena medida del propio sujeto, por ejemplo, divorcio, nacimiento de un hijo, realizar un examen importante, etc.

- La tercera categoría corresponde a los estresores cotidianos, esto es, conjunto de molestias, imprevistos y alteraciones en la rutina; así: problemas de tipo práctico (perder algo, atasco de tráfico, quedarse sin dinero, etc.), sucesos fortuitos (fenómenos meteorológicos, rotura de objetos...) y los problemas sociales (discusiones, decepciones, etc.)

- Los estresores biogénicos son mecanismos físicos y químicos que provocan directamente la respuesta de estrés. Hay que incluir aquí ciertas sustancias químicas (anfetaminas, cafeína, nicotina...) y algunos factores físicos, como los estímulos dolorosos, el calor o el frío extremos.

Conviene tener en cuenta, en cualquier caso, que el estrés depende de las fuerzas externas, pero también de la personalidad y, particularmente, de la forma de reaccionar y del estilo de afrontamiento del sujeto.

Entre las noxas relacionadas con el estrés de educadores y orientadores cabe señalar: la sobrecarga de tareas, el deterioro de las relaciones humanas, la ambigüedad de roles, la tecnificación de la enseñanza y la inseguridad laboral. El estrés no es privativo del mundo educativo, sino que se extiende, en mayor o menor grado, a todos los trabajos. La constatación de este hecho no obsta para que afecte más a determinados trabajadores, como los educadores.

Recordemos, para finalizar este apartado, que el estrés depende considerablemente de la personalidad del trabajador y del ambiente de trabajo. Los profesionales más competitivos, inseguros, inestables emocionalmente e insatisfechos tienen más probabilidades de quedar atrapados por el estrés. Si los educadores que presentan estas características se hallan en un clima laboral presidido por el control, la prisa, la presión, la rivalidad y las malas relaciones, el individualismo, la ambigüedad, la tecnificación, etc., entonces se convierten en candidatos ideales a padecer estrés.

3. LA ANSIEDAD

Todavía no se ha adoptado una definición única sobre la ansiedad. El desacuerdo lleva en muchas ocasiones a emplear como sinónimos términos como 'miedo', 'angustia', 'estrés', etc. Así pues, el primer imperativo es aclarar qué se entiende por ansiedad. Tomando como referencia a Miguel-Tobal y Casado (1999: 92-96) nos adentramos en este proceso de discriminación terminológica:

- *Ansiedad y miedo*: a menudo se ha definido la ansiedad como una emoción cercana al miedo o como un subtipo de miedo. Uno de los criterios para diferenciar 'ansiedad' y 'miedo' es el de proporcionalidad. Según esta clave estimativa, el miedo sería una reacción más proporcionada al peligro real que la ansiedad. Sea como fuere, los autores consultados (p. 93) consideran que 'ansiedad' y 'miedo' son sinónimos en la mayor parte de los casos, aunque constatan en la literatura psicológica una preferencia por un término u otro en función de la "peligrosidad real del estímulo", ponderación ésta, por otro lado, hartamente compleja, toda vez que la reacción personal depende más de la percepción subjetiva que de la amenaza objetiva. Pese a la complejidad discriminativa, considero, de acuerdo a una posición ampliamente

extendida, que la palabra 'miedo' debe reservarse para designar la reacción emocional de temor ante un peligro concreto, real y preciso. El término 'ansiedad', en cambio, se refiere al temor que se experimenta de forma indeterminada, sin presencia de objeto. El miedo es estado tímérico de objeto y la ansiedad de sujeto.

- *Ansiedad y angustia*: hay autores que diferencian entre angustia y ansiedad. A grandes rasgos, la angustia sería el estado emocional caracterizado por el sobrecogimiento, la inhibición y el predominio de los síntomas somáticos y viscerales, mientras que la ansiedad se distingue por el sobresalto, la inquietud y la mayor riqueza psíquica. Como bien dicen Miguel-Tobal y Casado (1999: 93-94), en nuestros días al hablar de ansiedad se hace referencia tanto a síntomas psíquicos o cognitivos como a físicos y conductuales, que antaño se atribuían con preferencia a la angustia. Hoy, más bien, se separan ambos conceptos según las orientaciones psicológicas. El término 'ansiedad' es utilizado sobre todo por la psicología científica y el vocablo 'angustia' por la psicología humanista y el psicoanálisis.

- *Ansiedad y estrés*: entre ansiedad y estrés hay muchos elementos comunes, lo que hace especialmente difícil su diferenciación. Creo, no obstante, que estamos en condiciones de utilizar el término 'ansiedad' para referirnos a la experiencia interior de inquietud y desasosiego carente de objeto. En la ansiedad el temor es difuso, vago. El término 'estrés', en cambio, puede reservarse para designar la sobrecarga emocional que se produce por una fuerza externa prolongada que pone al sujeto al borde del agotamiento.

- *Ansiedad y arousal*: el arousal es una reacción del organismo ante cualquier forma de estimulación intensa. Es el nivel general de activación, común a las distintas emociones y no concreto de la ansiedad. Por su parte, la ansiedad es el arousal provocado específicamente por la percepción de peligro.

La proximidad de la ansiedad a otros conceptos, sobre todo al de estrés, complica nuestra pretensión de calibrar en exclusiva su presencia en los educadores y orientadores. Con todo, creo que estamos en condiciones de señalar que las principales fuentes ansiógenas en estos profesionales son: la falta de autonomía, la inestabilidad en el empleo, el clima educativo alienante y competitivo, la tecnificación, la abundancia de tareas desvinculadas entre sí, el aislamiento, la indisciplina del alumnado, etc. Como puede comprobarse, esta descripción de causas viene a ser una recapitulación de lo desarrollado en el apartado dedicado al estrés. Seguidamente ofrecemos algunas recomendaciones generales que pueden ayudar a prevenir ambas alteraciones.

4. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Las estrategias preventivas de la ansiedad y el estrés en los educadores y orientadores se resumen, en nuestra opinión, en humanizar los centros educativos. Proponemos algunas pautas para prevenir el malestar, el estrés y la ansiedad:

- Disponer de un proyecto educativo que haga crecer como personas y profesionales. Dar entrada en el mismo a la participación de los demás.
- Aprender a disfrutar de pequeños logros, así como a advertir nuevos y buenos matices en la cotidianidad.
- Programar y aprovechar los períodos vacacionales. Adquiere gran importancia la utilización saludable del tiempo libre diario y de los fines de semana.
- Entre las medidas protectoras del malestar no pueden faltar la dieta equilibrada, la actividad física, la relajación muscular, la actitud mental positiva, etc.
- Fomentar la comunicación y las relaciones personales en el trabajo.
- Poner una nota de creatividad en lo que se realiza.

El programa concreto que el educador siga para defenderse del estrés y la ansiedad ha de responder a su circunstancia. Por otro lado, no se pase por alto en el paquete de propuestas anteriores el relevante papel que juega el centro educativo en su conjunto.

5. INVESTIGACIÓN REALIZADA

5.1. Muestra

Nuestra pretensión era disponer de una muestra suficientemente amplia y representativa del conjunto de alumnos del Centro de Enseñanza Superior “Don Bosco”. La muestra total está compuesta por 115 estudiantes (96 mujeres y 19 varones). De la totalidad de alumnos de la muestra, 57 estudian Magisterio (Educación Especial y Audición y Lenguaje), 26 Educación Social y 32 Psicopedagogía.

5.2. Instrumentos utilizados

Se aplicó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997) y las Escalas de Apreciación del Estrés (EAE), en su escala general (EAE-G), de Fernández Seara y Mielgo (1996). De los respectivos manuales obtenemos los siguientes datos:

- *STAI*: el cuestionario comprende escalas separadas de autoevaluación que calibran los conceptos independientes de estado (E) y rasgo (R). La ansiedad estado (AE) está considerada como una condición emocional transitoria caracterizada por tensión y aprensión, así como por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. La ansiedad rasgo (AR) indica una relativamente estable propensión ansiosa que eleva, consiguientemente, la ansiedad estado.

- *EAE*: estas escalas evalúan el impacto que tienen en sujetos adultos situaciones potencialmente estresantes. De las cuatro escalas independientes con que cuenta la prueba hemos utilizado la Escala de Apreciación de Estrés-General (EAE-G), cuyo objetivo principal es analizar la incidencia y el peso de distintos acontecimientos estresantes que ha vivido el sujeto. Las cuatro grandes dimensiones en que se centra esta escala son: salud, relaciones humanas, estilo de vida y asuntos laborales y económicos.

5.3.- Resultados

En general, el estudio descriptivo derivado de aplicar el STAI y la EAE-G a los sujetos de la muestra revela un nivel medio de ansiedad y medio-bajo de estrés. La media en Ansiedad Estado (AE) se sitúa en 22,21; la media de Ansiedad Rasgo (AR) es 23,28. En el caso de la Escala de Apreciación de Estrés-General (EAE-G) se obtiene una media de 35,7 (ver tabla 1).

	MEDIA	DESVIACION TÍPICA	MÍNIMO	MÁXIMO
STAI-E	22,2174	10,5196	4	52
STAI-R	23,2783	9,3636	5	48
EAE-G	35,7018	16,2577	3	79

Tabla 1. Estadísticos descriptivos para las tres variables evaluadas

La figura 1 recoge la correspondencia de estos estadísticos con una escala de centiles en la que se constata que el 57 % de la población adulta general tiene puntuaciones inferiores que los alumnos de la muestra en AE; en AR el porcentaje de adultos con puntuaciones inferiores a la muestra de esta investigación se sitúa en el 55 %. En EAE-G sólo el 30 % de la población adulta tiene puntuaciones más bajas que los sujetos de nuestro estudio. Cabe afirmar, pues, que el nivel de ansiedad de los alumnos universitarios de nuestro Centro es medio y algo más bajo el de estrés.

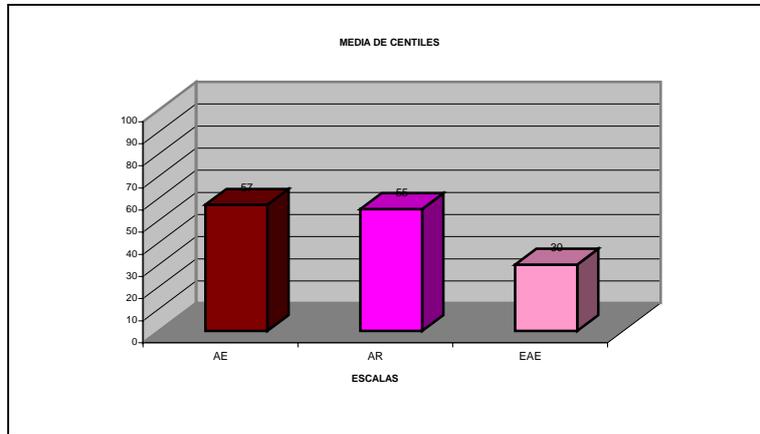


Figura 1. Centiles medios correspondientes a las tres escalas aplicadas.

En cuanto a la dispersión de las puntuaciones obtenidas en las distintas variables (medida a través de su desviación típica, sd , y de su amplitud, A), se comprobó que la mayor variabilidad se dio en las puntuaciones de la EAE-G ($sd = 16,36$; $A = 76$), seguida de la AE ($sd = 10,52$; $A = 48$) con valores muy similares a los de la AR ($sd = 9,36$; $A = 43$). Así pues, aunque los rangos medios no son elevados, sí hay diferencias considerables entre los sujetos evaluados (tabla 1).

Al efectuar este mismo análisis descriptivo de las escalas de ansiedad en función del género de los encuestados se obtuvieron resultados similares a los expuestos en los párrafos anteriores. En la figura 2, que recoge las puntuaciones medias transformadas en centiles para los dos sexos, observamos que en la variable AE los varones se situaron con puntuaciones superiores al 60 % de la población, mientras que las mujeres lo hicieron por encima del 55 %. En lo referente a AR, los varones superaron al 65 % de la población global y se situaron ligeramente por encima de sus compañeras, quienes dejaron por debajo al 45 % de la población adulta. Por último, la EAE-G mostró de nuevo los índices más bajos: los varones se hallan en torno al centil 21 y las mujeres cerca del 30.

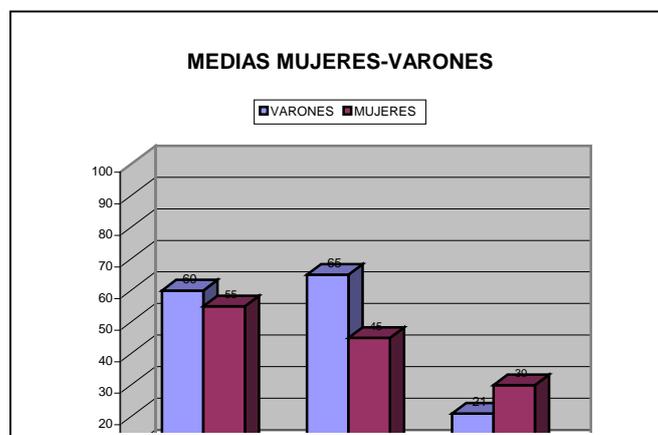


Figura 2. Centiles medios de ambos géneros en las tres escalas.

Las diferencias observadas en función del sexo de los alumnos en las tres variables no son estadísticamente significativas, según se desprende de la comparación mediante la prueba no paramétrica de Mann-Whitney a un nivel de confianza del 95%. Por tanto, puede decirse que los niveles de ansiedad/estrés entre alumnos y alumnas no difieren sustancialmente. De igual modo, el estudio individualizado de la relación de dependencia existente entre las distintas escalas utilizadas con nuestros alumnos y su sexo (mediante el cálculo de los respectivos coeficientes Eta), no mostró un grado de asociación relevante en ninguno de los tres casos. Así, la AE obtuvo un coeficiente Eta de 0,045 al ser vinculada con el sexo; la AR de 0,02 y la EAE-G de 0,122. Los datos nos hacen pensar que los niveles de ansiedad/estrés de nuestros alumnos no guardan relación con el hecho de ser varón o mujer.

Curiosamente, la situación varía al analizar los resultados obtenidos en función de la especialidad académica de los sujetos. En la figura 3 se observa que los centiles medios para los alumnos de Diplomatura (en las especialidades de Educación Social, Educación Especial y Audición y Lenguaje) son muy similares entre sí en las tres escalas aplicadas, mientras que esos mismos valores para los estudiantes de Psicopedagogía disminuyen notablemente.

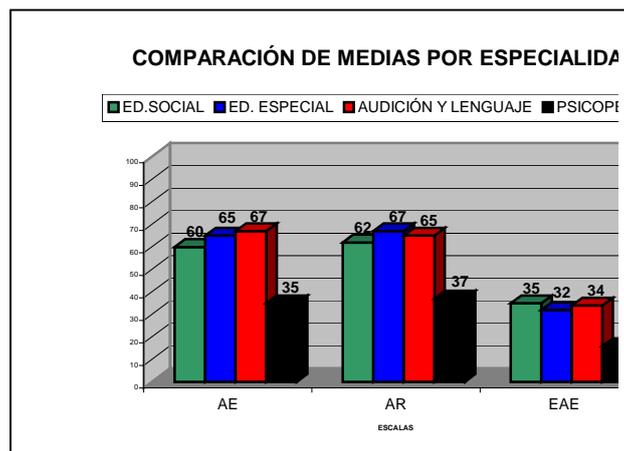


Figura 3. Centiles medios por carrera.

La comparación estadística realizada mediante la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis confirmó la existencia de diferencias significativas en función de la especialidad académica de los alumnos tanto en la escala AE (Chi-cuadrado=15,14; p=0,002) como en las de AR (Chi-cuadrado = 16,28; p = 0,001) y EAE-G (Chi-cuadrado = 10,13; p = 0,017). Las posteriores comparaciones dos a dos efectuadas mediante la prueba de Mann-Whitney no ofrecieron significación estadística alguna salvo al comparar los datos de la muestra de alumnos de Psicopedagogía con cualquiera de las especialidades de Diplomatura (ver tabla 2), lo que nos permite afirmar que en el C.E.S. “Don Bosco”, los alumnos de Licenciatura tienen niveles de ansiedad/estrés significativamente inferiores a los estudiantes de Magisterio y Educación Social.

	PSICOPEDAGOGÍA/ EDUCACIÓN SOCIAL	PSICOPEDAGOGÍA/ EDUCACIÓN ESPECIAL	PSICOPEDAGOGÍA/ AUDICIÓN Y LENGUAJE
STAI-E	U = 259; p = 0,014	U = 325; p = 0,01	U = 147,5; p = 0,002

STAI-R	U= 241; p = 0,006	U = 298,5; p = 0,000	U = 150; p = 0,003
EAE-G	U = 236; p = 0,005	U = 397,5; p = 0,019	U = 187; p = 0,023

Tabla 2. Estadísticos de contraste (U) y significación estadística (p) alcanzados en la comparación de grupos en función de su especialidad académica.

La relación de dependencia existente entre las distintas escalas de ansiedad/estrés aplicadas a nuestros alumnos y su especialidad académica (mediante el cálculo de los respectivos coeficientes Eta), mostró un grado medio-bajo de asociación en los tres casos. Así, la AE obtuvo un coeficiente Eta de 0,36 al ser vinculada con la especialidad; la AR de 0,37 y la EAE-G de 0,31. Por lo mismo, los datos podrían hacernos pensar que los niveles de ansiedad/estrés de un estudiante podrían tener cierta relación con el hecho de realizar una determinada carrera.

Para finalizar, cabe señalar que dada la similitud de las pruebas utilizadas (STAI, EAE-G), se confirma que los coeficientes de correlación obtenidos al asociar linealmente las escalas han resultado estadísticamente significativos. Entre AE y AR existe una asociación directa de 0,573; entre AE y EAE-G de 0,31 y entre AR y EAE-G de 0,41. Con arreglo a estos datos es posible afirmar que si se obtiene una puntuación alta en una de las tres escalas, ocurrirá algo similar en las otras.

6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Aún cuando es habitual señalar que la ansiedad y el estrés golpean con fuerza a los profesionales de la educación, la investigación realizada permite comprobar que, en general, estos trastornos no afectan a los alumnos universitarios de carreras de educación (Magisterio, Educación Social y Psicopedagogía). Vale recordar a este respecto que, por más que estos estudiantes están en proceso de preparación para trabajar en un futuro cercano como educadores y orientadores, su labor difiere sustancialmente de la realizada por los profesionales en activo. Por muchas similitudes que se hallen, la actividad principal de los alumnos es estudiar y la de los educadores/orientadores ejercer en los respectivos centros. Es verdad que el estudiante universitario está expuesto a fuentes de malestar, ansiedad y estrés, v. gr., exámenes, realización de trabajos, etc., pero en conjunto las noxas que se derivan del trabajo profesional en el mundo de la educación son mayores que las asociadas a la preparación teórico-práctica para esa labor. Acaso se ilustre este planteamiento si pensamos, por ejemplo, en las prácticas. La responsabilidad exigida al alumno en período de prácticas no es comparable habitualmente a la del educador/orientador profesional. Súmese a esto la sobrecarga de tareas, la inseguridad laboral, la merma de prestigio social, la indisciplina, etc., y tendremos una relación de causas de la ansiedad y el estrés de los educadores, que no afectan por el momento a nuestros alumnos universitarios. Así pues, los resultados obtenidos nos llevan a tomar conciencia de la importancia de los factores ambientales en la génesis de la ansiedad y el estrés. Sin soslayar la personalidad del trabajador todo hace pensar que el clima laboral imperante en muchos centros escolares opera como activador de estos trastornos.

Poco podemos decir sobre las análogas puntuaciones obtenidas por mujeres y varones en ansiedad y estrés, como no sea que la socialización y el estilo de vida cada vez más parecidos de ambos géneros en nuestra sociedad, no digamos entre universitarios, ha influido en los resultados.

Quizá un dato relevante arrojado por la investigación y que requerirá estudios ulteriores encaminados a aclararlo sea el concerniente a las diferencias encontradas en ansiedad/estrés según la carrera. Los resultados indican que los alumnos de Psicopedagogía son los que presentan puntuaciones más bajas en las escalas aplicadas. Por el momento hemos de contentarnos con el ejercicio especulativo, que nos lleva a sospechar que la veteranía de estos alumnos de último año de carrera “ha

jugado a su favor”. Como profesores del C.E.S. “Don Bosco” hemos comprobado empíricamente en estos años que el 2º curso de esta Licenciatura de segundo ciclo tiene menos carga horaria y de contenidos que el primer curso de la carrera, lo que se traduce en una mayor relajación expresada por los propios alumnos. Es bien cierto, sin embargo, que no estamos comparando a los alumnos de primer y segundo curso de Psicopedagogía, sino a los alumnos de 2º de esta Licenciatura con los alumnos de 2º de dos Diplomaturas. La diferencia es sustancial en lo que se refiere a experiencia universitaria: los alumnos de 2º de Psicopedagogía (todos con el primer ciclo superado) llevan cuatro años en el mundo universitario, mientras que los estudiantes de 2º de Diplomatura sólo uno. Esta trayectoria académica más corta, unida a la menor maduración personal y probablemente a la mayor disciplina exigida a los alumnos de 2º de Diplomatura, quizá explique la obtención de puntuaciones más altas en ansiedad y estrés.

Hasta aquí lo concerniente a la muestra de la investigación. No queremos, empero, concluir este trabajo sin dedicar algunas líneas a los educadores/orientadores en activo y que, según parece, son los verdaderos sufridores de ansiedad y estrés. Estos trastornos dependen del ambiente de trabajo y de la personalidad del profesor. Ambos conjuntos de factores, organizacionales e individuales, se influyen recíprocamente y, por lo mismo, han de ser contemplados en cualquier plan preventivo o recuperador de la salud mental del profesorado.

BIBLIOGRAFÍA

ALONSO FERNÁNDEZ, F. (1999). “El estrés laboral y sus tipos”. *Psicopatología*, 19, 1º, 34-39.

FERNÁNDEZ SEARA, J. y MIELGO ROBLES, M. (1996). *Escalas de apreciación del estrés, EAE*. Madrid: TEA Ediciones.

FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. (1999). “El estrés: aspectos básicos y de intervención”, en FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. y PALMERO, F. (coords.) (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.

FERNÁNDEZ-MONTALVO, J. y GARRIDO LANDÍVAR, E. (1999). *Psicopatología laboral. Trastornos derivados del trabajo*. Pamplona: Universidad Pública de Navarra.

MARTÍNEZ-OTERO, V. (2003). “Estrés y ansiedad en los docentes”. *Pulso*, 26, 9-21.

MARTÍNEZ-OTERO, V. (2003b). “La salud mental del profesorado”. *Comunidad Escolar*, nº 713.

MIGUEL-TOBAL, J. y CASADO, M. (1999). “Ansiedad: aspectos básicos y de intervención”, en FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. y PALMERO, F. (coords.) (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.

PALMERO, F. y FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. (1998). “Procesos emocionales”, en PALMERO, F. y FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. (coords.) (1998). *Emociones y adaptación*. Barcelona: Ariel.

SPIELBERGER, C.; GORSUCH, R. y LUSHENE, R. (1997). *Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo, STAI*. Madrid: TEA Ediciones.