

ANSIEDAD EN MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN MÉXICO

ANXIETY IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN MEXICO

Teresita de J. Cárdenas Aguilar (1) y Luz María Aguilar Cervantes (2)

1.- Doctora en Ciencias de la Educación. Miembro de BENESSERE A.C. Centro de Intervención para el Bienestar Físico y Mental. Miembro de la Red Durango de Investigadores Educativos. Egresada del Centro de Estudios, Clínica e Investigación Psicológica. terecar2111@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-4746-7025>
2.- Lic. En Psicología Clínica. Egresada del Centro de Estudios, Clínica e Investigación Psicológica. Luzmariaaguilar_1611@hotmail.com

Resumen

La presente investigación se desarrolla como un estudio cuantitativo de tipo transversal, descriptivo y correlacional analizando la ansiedad en los maestros de educación primaria en México con una muestra de 103 sujetos de 12 estados de la República. Los resultados mostraron que los maestros presentan un nivel moderado de ansiedad con predominancia de la ansiedad estado sobre la ansiedad rasgo. También resultó que a menor edad, a menor nivel de estudios y a menor antigüedad los maestros presentan mayor nivel de ansiedad.

Palabras clave: ansiedad, ansiedad estado, ansiedad rasgo.

Abstract

This research is a cross-sectional, descriptive, and correlational quantitative study analyzing anxiety among primary school teachers in Mexico with a sample of 103 subjects from 12 states. The results showed that teachers present a moderate level of anxiety, with state anxiety predominating over trait anxiety. It also showed that younger teachers, lower educational levels, and shorter tenure present higher levels of anxiety.

Keywords: anxiety, state anxiety, trait anxiety

Recibido: 14 de octubre de 2024
Aceptado 13 de diciembre de 2024:

Introducción

Diversos datos estadísticos que se han publicado muestran que para el año 2019 el 4 % de la población mundial padecía un trastorno de ansiedad (OMS, 2023), para el 2021 el 31.3 % de la población mexicana presentaba un

nivel leve o moderado de ansiedad (INEGI, 2021). Desde el año 2020 la ansiedad es el principal problema de salud mental y diversas publicaciones muestran datos diversos en el sector educativo. Revisando algunas investigaciones sobre ansiedad se pudo advertir que: los maestros de escuelas Normales en México presentaron un nivel de ansiedad normal o leve con 61.3 % (Trujillo & Delgado, 2021), docentes del nivel de maestría en Venezuela presentaron poca (42.45 %) o nada de ansiedad (28.78 %) en los momentos de la pandemia por COVID 19 (Cabezas et al, 2021); mientras que docentes de educación básica en Portugal (Merchán & González, 2014) tienen manifestaciones normalizadas de ansiedad y estrés ante situaciones del contexto educativo, por lo cual experimentan síntomas cognitivos, fisiológicos y motores; además entre los maestros, de educación básica de la ciudad de México, 4 de cada 10 reconocen daños en su estabilidad emocional con la presencia de ansiedad, depresión y estrés.

No existen datos claros y actualizados sobre la ansiedad de los maestros de educación primaria en México por lo que resulta importante conocer este problema de estudio, considerando que la salud mental de los maestros influye en el ambiente del aula, incluso en el aprendizaje de los alumnos y que la ansiedad se ha convertido en un problema importante de salud mental; de manera que investigarlo proporciona información sobre una amplia población mexicana, permite aportar conocimientos sobre el tema, desarrollar una metodología sistematizada y utilizar un instrumento ya validado que se aplique en esta población que no se ha estudiado, que no se ha atendido y que requiere de una metodología sistematizada y de un instrumento estandarizado.

Por ello es importante plantearse las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuál es el nivel de ansiedad que presentan los maestros de educación primaria en México?
- ¿Qué tipo de ansiedad predomina en los maestros de educación primaria en México?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de ansiedad y las variables sociodemográficas respecto a: estado de la República en el que labora, sexo, edad, función que desempeña, antigüedad en su trabajo y nivel de estudios de los maestros de educación primaria en México?

Para responder a estas preguntas se formulan los siguientes objetivos:

- Conocer el nivel de ansiedad que presentan los maestros de educación primaria en México.
- Identificar el tipo de ansiedad que predomina en los maestros de educación primaria en México.
- Conocer la relación entre el nivel de ansiedad y las variables sociodemográficas respecto a: estado de la República en el que labora, sexo, edad, función que desempeña, antigüedad en su trabajo y nivel de estudios de los maestros de educación primaria en México.

Marco teórico

El término “ansiedad” proviene del latín “anxietas” que significa “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” (Díaz, 2019), es la aprensión o el temor excesivo sobre circunstancias reales o imaginarias que desencadenan preocupación o inquietud excesiva sobre situaciones con resultados inciertos.

La ansiedad es una parte del patrón normal de desarrollo de todos los seres humanos, de carácter adaptativo que protege y avisa cuando se requiere mover recursos para enfrentar cambios porque supone una señal de alarma ante un peligro real o imaginario llegando a ser “una experiencia mental, emocional y fisiológica de gran inquietud, preocupación e inseguridad ante un peligro real o imaginario generalmente centrado en el futuro... sin embargo para aquellas personas que sufren ansiedad generalizada, la sensación de ansiedad es mucho más fuerte y frecuente, y les suele perjudicar en su vida cotidiana” (Galán & Mezquida, s.f. p. 2).

En la ansiedad pueden diferenciarse dos tipos (Spielberger, 1964): ansiedad como estado y ansiedad como rasgo.

La *ansiedad como estado* es “un estado o condición emocional transitorio del ser humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, así como hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad” (Spielberger, Gorsuch & Lushore, 1964. P. 1), aparece en situaciones que se interpretan como amenazantes y se desvanece cuando el estímulo fóbico o peligroso se retira.

La *ansiedad como rasgo* es “una propensión ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado (A/E). La ansiedad rasgo es similar a los constructos llamados motivos o disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de la situación, o bien disposiciones comportamentales adquiridas” (Spielberger, Gorsuch & Lushore, 1964. P. 1). Implica la tendencia a interpretar como “peligrosos” un amplio espectro de situaciones y a responder a ellas con elevaciones de la ansiedad-estado (Ansorena, Cobo y Romero, 1983).

En general, la ansiedad como emoción tiene tres componentes básicos: los pensamientos (lo que nos decimos o imaginamos sobre una situación que nos genera la ansiedad), las emociones o sensaciones físicas (cambios fisiológicos que experimenta el cuerpo como: huir o prepararse para la lucha) y cómo responde la persona ante la experiencia de la ansiedad; este último determina el desarrollo y el mantenimiento de la ansiedad.

Método

La presente investigación es cuantitativa, con un diseño no experimental de tipo transversal, de carácter descriptivo y correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Sujetos

La población a estudiar son maestras y maestros que desempeñan diversas funciones en educación primaria en México. La muestra fue de tipo no probabilística y quedó integrada por 103 maestras y maestros de educación primaria que laboran en 12 estados de la República Mexicana. La elección fue al azar ya que de manera voluntaria aceptaron contestar el inventario. Cabe considerar que esta cantidad de sujetos encuestados tiende a presentar distribuciones normales y permite hacer una estadística inferencial (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Instrumento

Para esta investigación se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory STAI), elaborado por el grupo Spielberger (1964) con un nivel de confiabilidad Alpha de Cronbach de 0.85 (Burgos, Gutiérrez & Pino, 2013). Está integrado por 40 ítems que miden la presencia y la ausencia de ansiedad. 20 ítems para la ansiedad estado, de los cuales 10 se valoran en forma inversa (ítems: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20) y 20 ítems para la ansiedad rasgo con 7 que se valoran en forma inversa (21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39). El instrumento utiliza una escala Likert de 1 a 4.

Se añadieron dos preguntas abiertas sobre lo que preocupa al encuestado y las sensaciones que tiene cuando está preocupado. También se incluyeron algunos datos como: estado en el que labora, sexo, edad, función que desempeña, antigüedad en su trabajo y nivel de estudios.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó a partir de la elaboración de un formulario de Google en el que se capturó el Inventario. Posteriormente, del 6 de junio al 15 de julio del 2024, se distribuyó el link a través de WhatsApp y Facebook con la colaboración voluntaria de diversos maestros y supervisores en distintos estados de la República, para ello se dieron indicaciones escritas al inicio del formulario. Las respuestas quedaron capturadas en Excel y posteriormente se codificaron para proceder al análisis.

Análisis de la información

Para el análisis de la información se utilizó el Programa SPSS versión 23 para Windows. En el estudio descriptivo se manejaron procesos de estadística descriptiva y tablas de análisis de frecuencias, de medias y porcentajes.

Para el análisis correlacional se aplicaron diversos estadísticos: Prueba t para la variable de sexo, coeficiente r de Pearson para edad y antigüedad, el estadístico ANOVA para estado civil, estado de la República Mexicana en el que labora y para la función que desempeña; además se utilizó el estadístico Rho de Spearman para el nivel máximo de estudios.

Resultados

La muestra quedó integrada por 103 maestras y maestros de educación primaria que laboran predominantemente en los estados de Durango, Quintana Roo, Veracruz, Michoacán, Jalisco y San Luis Potosí (Tabla 1).

Tabla 1.
Estadísticos de variables sociodemográficas.

	VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	Frecuencia	Porcentajes
Sexo	Mujeres	66	64.1
	Hombres	37	35.9
Estado civil	Soltero	26	25.2
	Casado	55	53.4
	Unión libre	7	6.8
	Separado	2	1.9
	Divorciado	7	6.8
	Viudo	4	3.9
	Otro	2	1.9
Estado de la República Mexicana en el que labora	Quintana roo	10	9.7
	Durango	58	56.3
	San Luis Potosí	5	4.9
	Veracruz	10	9.7
	Sonora	1	1.0
	Yucatán	2	1.9
	Jalisco	5	4.9
	Chiapas	2	1.9
	Michoacán	7	6.8
	Nuevo León	1	1.0
	Coahuila	1	1.0
	México	1	1.0
Función que desempeña	Maestro frente a grupo	71	68.9
	Director	5	4.9
	Subdirector	2	1.9
	Asesor Técnico	5	4.9
	Encargada de biblioteca	2	1.9
	Encargado de red escolar	1	1.0
	Maestro de educación física	4	3.9
	Maestro de USAER	5	4.9
	Maestro de inglés	2	1.9
	Supervisor	2	1.9
	Otro	4	3.9
Nivel máximo de estudios	Bachillerato	1	1.0
	Licenciatura	61	59.2
	Maestría	28	27.2
	Doctorado	13	12.6

En la muestra predominan: las mujeres, casadas, con una edad promedio de 40 años y con un promedio de 16 años de servicio, la mayoría con estudios de licenciatura que además atienden a grupos de niños como se muestra en las Tablas 1 y 2.

Tabla 2.
Estadísticos descriptivos de la muestra.

	Mínimo	Máximo	Media
Edad	23 años	65 años	41.62 años
Antigüedad	1 año	43 años	16.81 años

Para responder a la pregunta *¿Cuál es el nivel de ansiedad que presentan los maestros de educación primaria en México?* Se procedió a construir un baremo indicativo de los porcentajes de ansiedad basado en el valor teórico de la variable ansiedad y la escala fue la siguiente:

De 0 a 33 % Nivel de ansiedad bajo.

De 34 a 66 % Nivel de ansiedad moderado

De 67 a 100 % Nivel de ansiedad alto.

La Tabla 3 muestra que los maestros presentan un nivel moderado en la ansiedad en general (53.49 %), en la ansiedad estado y en la ansiedad rasgo.

Es necesario observar que en la Ansiedad Estado las respuestas que presentaron mayor puntaje son: sentirse preocupados ya sea por acontecimientos presentes o por desgracias futuras (418 puntos), tensos (237 puntos), angustiados (195 puntos) y alterados. Estas características conducen a los maestros a sentirse abrumados por una preocupación excesiva e irracional, con dificultades para concentrarse, con cambios en el patrón de sueño y en consecuencia con dificultades en las relaciones sociales (Mundo Psicólogos, 2022).

En lo que respecta a la Ansiedad Rasgo destacan como rasgos importantes en los maestros de educación primaria: el tomar las cosas demasiado en serio (289 puntos), además el pensar en asuntos y preocupaciones actuales les pone tensos y agitados (229 puntos), esto los conduce a cansarse rápidamente (226 puntos). Estos rasgos pueden provocar que a los maestros se les dificulte concentrarse, tomar decisiones, tomar control de sus emociones, incluso los puede conducir a problemas de salud físicos (afecta el sistema inmune, incrementa la presión arterial, altera el sueño, provoca cambios digestivos, afecta la memoria, cambia el apetito), mentales (aumenta el estrés, se pierde la creatividad, afecta la memoria), emocionales (desencadena depresión, paraliza la capacidad de decidir y de actuar) o sociales (aislamiento, irritabilidad) (Muciño, 2021).

Respecto a la pregunta: *¿Qué tipo de ansiedad predomina en los maestros de educación primaria en México?* Se observó que predomina la ansiedad estado (54.80 %) con una leve diferencia sobre la ansiedad rasgo (52.28 %), esto implica que los maestros encuestados presentan una ansiedad momentánea por circunstancias temporales; pero están en riesgo latente de que la ansiedad se convierta en un rasgo permanente de su personalidad, lo cual impactaría en los estudiantes, en el aprendizaje, en la comunidad escolar y en la salud mental de los maestros y de quienes les rodean (Tabla 3).

Tabla 3.
Medias y porcentajes de la variable de ansiedad.

	Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	Porcentaje
Ansiedad en General	103	1.15	3.83	2.1398	.53876	53.49
Ansiedad Estado	103	1.15	3.80	2.1922	.56788	54.80
Ansiedad Rasgo	103	1.15	3.85	2.0874	.55694	52.18
N válido (por lista)	103					

Para conocer *¿Cuál es la relación entre el nivel de ansiedad y las variables sociodemográficas respecto a: estado de la República en el que labora, sexo, edad, función que desempeña, antigüedad en su trabajo y nivel de estudios de los maestros de educación primaria en México?*

Los resultados mostraron que *no hay relación entre el nivel de ansiedad y sexo ya que el nivel de significación es mayor a .05 (Tabla 4).*

Tabla 4.
Correlación entre nivel de ansiedad y sexo

		Prueba de muestras independientes								
		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba t para igualdad de medias						
		F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95 % de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior	
ANSIEDAD	Se asumen varianzas iguales	.012	.912	-1.687	101	.095	-3.82391	2.26721	8.32145	.67363
	No se asumen varianzas iguales			-1.734	80.924	.087	-3.82391	2.20570	8.21262	.56479

Se observó que *hay relación negativa entre el nivel de ansiedad con la edad y con la antigüedad en el trabajo ya que el nivel de significación fue menor a .05 (Tabla 5); de manera que a menor edad y menor antigüedad se presenta un mayor nivel de ansiedad.*

Tabla 5.
Correlación entre nivel de ansiedad y edad y entre nivel de ansiedad y antigüedad.

		ANSIEDAD GENERAL
Edad	Correlación de Pearson	-.319**
	Sig. (bilateral)	.001
	N	103
Antigüedad	Correlación de Pearson	-.255**
	Sig. (bilateral)	.009
	N	103
ANSIEDAD GENERAL	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	103

Tabla 6.
Correlación entre nivel de ansiedad y estado civil

ANOVA					
ANSIEDADGENERAL					
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	2.688	6	.448	1.598	.156
Dentro de grupos	26.919	96	.280		
Total	29.607	102			

También resultó que *no hay relación* entre el *nivel de ansiedad* y el *estado civil* pues el nivel de significación fue superior a .05 (Tabla 6).

Los análisis muestran que *no hay relación* entre *nivel de ansiedad* y el *estado de la República Mexicana en el que labora* ya que el nivel de significación fue mayor a .05 (Tabla 7).

Tabla 7.

Correlación entre nivel de ansiedad y estado de la República en el que labora.

ANOVA					
ANSIEDADGENERAL					
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	3.976	11	.361	1.283	.247
Dentro de grupos	25.631	91	.282		
Total	29.607	102			

Se observó además que *no hay relación* entre el *nivel de ansiedad* y la *función que desempeña* pues el nivel de significación fue superior a .05 (Tabla 8).

Tabla 8.

Correlación entre nivel de ansiedad y la función que desempeña.

ANOVA					
ANSIEDADGENERAL					
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	3.651	10	.365	1.294	.245
Dentro de grupos	25.955	92	.282		
Total	29.607	102			

Otro resultado muestra que hay una *relación negativa* entre el *nivel de ansiedad* y el *nivel máximo de estudios* pues el nivel de significación fue menor a .05; por tanto, a menor nivel de estudios mayor ansiedad (Tabla 9).

Tabla 9.

Correlación entre nivel de ansiedad y nivel máximo de estudios.

Correlaciones				
		ANSIEDADGENERAL		
		RAL	Antigüedad	
Rho de Spearman	ANSIEDADGENERAL	Coefficiente de correlación	1.000	-.258**
		Sig. (bilateral)	.	.009
		N	103	103
	Antigüedad	Coefficiente de correlación	-.258**	1.000
		Sig. (bilateral)	.009	.
		N	103	103

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados obtenidos muestran que la ansiedad se relaciona con la edad, con la antigüedad en el trabajo y con el nivel de estudios; pareciera que el factor común es la edad; pues a mayor edad mejores estrategias de afrontamiento a la ansiedad. Los maestros más jóvenes enfrentan mayores problemas de ansiedad ya que están desarrollando patrones para responder a las señales de peligros reales o imaginarias.

Conclusiones

Los maestros de educación primaria en México presentan un nivel moderado de ansiedad con predominio de la ansiedad estado sobre la ansiedad rasgo. Se sienten preocupados, tensos y angustiados por circunstancias presentes y futuras (imaginarias) y presentan rasgos como tomarse las cosas demasiado en serio, sobre pensar las cosas hasta sentirse agitados y cansados; estas circunstancias pueden conducirles a problemas de salud física, mental, emocional o social.

Los resultados muestran que a mayor edad, mayor antigüedad y mayor grado de estudios se logra movilizar mejores recursos para afrontar y adaptarse a los cambios y se presenta un menor grado de ansiedad.

Es importante reflexionar sobre la ansiedad como una emoción que llega a presentarse con distinta intensidad en todas las personas, que impacta su salud mental y que repercute en el ámbito que le rodea.

En este estudio se obtuvieron también datos sobre los factores desencadenantes de ansiedad y sobre los síntomas percibidos los cuales se pasarán a una investigación posterior.

Referencias

- Ansorena, A., Cobo, J. & Romero, I. (1983). *El constructo de ansiedad en Psicología: una revisión*. Consultado en: 13. Dialnet-ElConstructoAnsiedadEnPsicologia-65892.pdf
- Burgos P., Gutiérrez A. & Pino M. (2013). *Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble*. Consultado el 28 de junio del 2024 en Burgos Fonseca_Pia.pdf (ubiobio.cl)
- Cabezas, E., Herrera R., Ricaurte P., & Novillo C. (2021). Depresión, ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: análisis a partir del Covid 19. Consultado en: Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19 (redalyc.org)
- Díaz, I. & De la Iglesia G. (2019). *Ansiedad: revisión y delimitación conceptual*. Consultado en: Dialnet-Ansiedad-7009167 (3).pdf
- Galán, C., & Mezquida A. (s.f.). *La importancia de la ansiedad en nuestra vida*. Consultado en: La importancia de la ansiedad en nuestra vida – Psicólogos en Valencia (miconsulta.es)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado*. Consultado en: Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021. Presentación de resultados (inegi.org.mx)
- Landero, R., & González, M. T. (2006). *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Editorial Trillas.

- Merchán, I.M. & González, J.D. (2014). Autopercepción de la ansiedad en maestros de primaria de Badajoz y Castelo Branco. Consultado en: Redalyc.AUTOPERCEPCIÓN DE LA ANSIEDAD EN MAESTROS DE PRIMARIA DE BADAJOZ Y CASTELO BRANCO +
- Muciño, M. (2021). *Los peligros del overthinking (pensar demasiado)*. Consultado en: Pensar demasiado: qué es el overthinking y cuáles son sus peligros | GQ
- Mundo Psicólogos (2022). *¿Por qué tengo angustia? 7 Síntomas para identificar una crisis de angustia*. Consultado en: ¿Por qué tengo angustia? 7 Síntomas para identificar una crisis de angustia – MundoPsicologos.com
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Trastornos de ansiedad. Datos y cifras*. Consultado en: N: Trastornos de ansiedad (who.int)
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushore, R.E. (1964). *STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. Ficha técnica*. Consultado en: STAI – Ficha Técnica | PDF | Ansiedad | Psicología (scribd.com)
- Trujillo, S.I. & Delgado, A. (2020). El nivel de ansiedad en docentes de escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID 19. Estudio cuantitativo. Consultado en: ansiedad en maestros de normales.pdf