

## “¿CUÁLES SON LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN LA POBLACION DE CHIAPAS “

**Autor (Gonzalez Victor)**

**Afiliación (Medico general en formación  
Universidad del sureste UDS campus Comitán  
4º semestre)**

### **Abstrac**

- a) The objective is to analyze the prevalence of anxiety disorder through circumstances that manifest externally as disproportionate and or unjustified reactions to stimuli or everyday environmental situations, reactions that are beyond the voluntary control of the person, have an intense character generating discomfort and discomfort and interfere significantly and negatively in the person's life the identification of this is important because we can prevent difficulties in the future.
- b) We use a Delphi-type document in which 20 ITEMS were made, which are circumstances that individuals may be going through and allow us to assess the state of anxiety. It was done through the internet, providing the document to each of the individuals so that they could answer and then they would be collected and analyzed in a "database" where we collect all the information and thus be able to obtain the results.
- c) The prevalence in the study was high since the population we investigated was in different settings, such as social, economic, cultural, educational, all the factors we included were very useful to us since with the ITEMS related to circumstances of In daily life, we were able to establish good communication with individuals and thus they were able to respond adequately without having a possible error in their final results.
- d) A high prevalence of anxiety was found from the application of a validated scale for the Chiapas population, with excellent psychometric development for the study population; This highlights the need to develop educational strategies, identify people at higher risk and initiate health interventions in a timely manner. With this we can implement measures in the environments so that people also recognize their conditions.
- e) The implication that was presented when carrying out this investigation was that in times of the COVID-19 pandemic, the surveys could not be done in person due to confinement so that these results may be affected because in this situation people are more predisposed to manifest anxiety as a pandemic disorder. It was extremely important to consider this despite the new normality, we doubt that it will change.

## Resumen

- a) El objetivo es analizar la prevalencia del trastorno de ansiedad mediante circunstancias que se manifiestan externamente como reacciones desproporcionadas y o injustificadas ante estímulos o situaciones ambientales cotidianas, reacciones que escapan del control voluntario de la persona, tienen un carácter intenso generando incomodidad y malestar e interfieren significativa y negativamente en la vida de la persona la identificación de esto es importante porque podemos prevenir dificultades en un futuro.
- b) Usamos un documento tipo Delphi en el cual se hicieron 20 ITEMS que son circunstancias que puede que estén pasando los individuos y nos permiten valorar el estado de ansiedad. Se realizó mediante internet proporcionándoles el documento a cada uno de los individuos para que contestaran y después se recolectaran y analizaran en una “base de datos” en donde recabamos toda la información y así poder obtener los resultados.
- c) La prevalencia en el estudio fue alta ya que la población a la que investigamos esta en diferentes entornos, como social, económico, cultural, educativo, todos los factores que incluimos nos fueron de mucha utilidad ya que con los ITEMS relacionados a circunstancias de la vida cotidiana así pudimos establecer una buena comunicación con los individuos y así pudieron contestar adecuadamente sin tener un posible error en sus resultados finales
- d) Se halló una elevada prevalencia de ansiedad a partir de la aplicación de una escala validada para la población chiapaneca, con excelente desarrollo psicométrico para la población de estudio; esto pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias educativas, identificar personas de mayor riesgo e iniciar intervenciones en salud de manera oportuna. Con esto podremos implementar medidas en los entornos para que así mismo las personas reconozcan sus condiciones.
- e) La implicación que se presentó al realizar esta investigación fue que en tiempos de la pandemia por COVID-19 no se pudieron hacer de forma presencial las encuestas debido al confinamiento a manera que estos resultados pueden verse afectados porque en esta situación las personas están más predispuestas a manifestar ansiedad como trastorno de la pandemia. Fue de suma importancia considerar esto pese a la nueva normalidad dudamos que cambie.

## Palabras claves:

Ansiedad, circunstancias, entorno, factores, prevalencia, salud, social,...

## Introducción

La ansiedad se caracteriza por miedo excesivo y evitación en respuesta a objetos o situaciones específicas que en realidad no representan un peligro real. El estudio se basó mediante un formato Delphi el cual nos ayudó a recolectar y analizar datos claves en 20 personas encuestadas, se realizó en diferentes municipios de Chiapas, el cual inicio a principios de mayo y finalizó el 17 de mayo del 2020. Dar a conocer

esta información es importante para determinar el nivel de ansiedad que las personas puedan presentar, empleando algunas circunstancias para poder establecer a medida de lo que contestaron su posible nivel de ansiedad, porque sabemos que es importante que las personas tengan el conocimiento de esta patología ya que este padecimiento afectan grandemente el desempeño laboral, académico y social de las personas una vez obteniendo resultados

podimos establecer medidas saludables que lleven a la mejoría de una buena salud mental

## **Problema**

Hablar de salud mental hoy en día es indispensable ya que algunas personas desconocen lo importante que es para nuestro bienestar.

Existen muchas opiniones acerca de los componentes y procesos de la salud mental. Es un concepto muy variable con muchos significados y no es probable que se llegue a una definición como tal. Al igual que el concepto fuertemente asociado, el de estrés, la salud mental se define (*Warr 2009*) como:

- Un estado de bienestar psicológico y social total de un individuo en un entorno sociocultural dado, indicativo de estados de ánimo y afectos positivos (placer, satisfacción y comodidad) o negativos (ansiedad, depresión e insatisfacción).
- Un proceso indicativo de una conducta de afrontamiento: por ejemplo. Luchar por conseguir la independencia, autonomía.
- El resultado de un proceso un estado crónico debido a una confrontación aguda e intensa con un factor estresante.

El mundo actual implica una época de grandes cambios, con ritmos de vida enormemente acelerados. Este entorno exige a las personas un mayor grado de autonomía, flexibilidad, capacidad de iniciativa, seguridad en sí mismo y capacidad para moldearse a situaciones nuevas. Sin embargo la evolución ha ido dotando a la especie de complejos mecanismos destinados a preservarse y optimizar la adaptación a diferentes entornos y circunstancias.

Entre ellos, han alcanzado especial relevancia y desarrollo de los sistemas de alerta y defensa. El sistema que llamamos ansiedad cumple estas funciones.

La ansiedad es un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes, es decir, situaciones que nos afectan y en las que tenemos algo que ganar o perder. El concepto de ansiedad está vinculado a la percepción de amenaza y a la disposición de respuestas frente a ella. La función de la ansiedad es advertir y activar al organismo, movilizarlo frente a situaciones de riesgo cierto o probable, quimérico o real, de forma que pueda salir airoso de ellas.

El término ansiedad proviene del latín *anxiatus*. Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida. La diferencia entre la ansiedad normal y la ansiedad patológica, es que esta última se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico. *AMAPSI (2005)*

¿Qué entendemos por ansiedad?

- *Lang(2002)*: Es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros.
- *Beck(1985)*: Refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando en falsas premisas

- *Kiriadou y Sutcliffe (1987)* Una respuesta con efectos negativos (tales como colera, ansiedad, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos.
- *Lazarus (1996)*: La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, académico. Tiene la importante función de movilizarlos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

La ansiedad implica tres tipos de componentes:

- **Cognitivos:** Anticipaciones amenazantes, evaluaciones del riesgo, pensamientos automáticos negativos, imágenes importunas.
- **Fisiológicos:** activación de diversos centros nerviosos, particularmente el sistema nervioso autónomo, implica cambios vasculares, respiratorios.
- **Motores y de conducta:** Inhibición o sobre activación motora, comportamiento defensivo, búsqueda de seguridad, sumisión, evitación, agresividad etc.

Cada uno de estos componentes puede actuar con cierta independencia. La ansiedad puede ser desencadenada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, sensaciones, imágenes. El tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características de la persona, y por su circunstancia.

#### Principales síntomas de la ansiedad

Los síntomas característicos de los Trastornos de Ansiedad difieren de los sentimientos habituales de nerviosismo e inquietud en que se manifiestan externamente como reacciones desproporcionadas y/o injustificadas ante estímulos o situaciones ambientales cotidianas, reacciones que escapan del control voluntario de la persona, tienen un carácter intenso y recurrente, generan incomodidad y malestar e interfieren significativa y negativamente en la vida de la persona en múltiples niveles.

Gracias a estos diversos síntomas es que nosotros pudimos hacer el estudio sobre la población ya que, desarrollamos una circunstancia con un determinado síntoma para que así, sea más fácil de hacer que el entrevistado entienda de mejor manera y contestar con sinceridad y así llegar a un resultado.

1. Preocupación
  - Inseguridad
  - Miedo o temor
  - Aprensión
  - Pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad)
  - Anticipación de peligro o amenaza
  - Dificultad de concentración
  - Dificultad para la toma de decisiones
  - Sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente
2. Motores u observables
  - Hiperactividad
  - Paralización motora
  - Movimientos torpes y desorganizados
  - Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal
  - Conductas de evitación fisiológicas o corporales
  - Síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor
  - Síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica
  - Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas
  - Síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia
  - Síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva

- Síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos.

Se estima que en México al menos 14.3 por ciento de los ciudadanos padece trastornos de ansiedad generalizada, enfermedad de salud mental más común en el país, le sigue la depresión y adicciones, ambas en un porcentaje de 9 por ciento. *Senado de la república (2017)*

De los trastornos de ansiedad el 50 por ciento se presentan antes de los 25 años; la depresión, la mitad lo hacen entre los 20 y los 30; y la esquizofrenia en hombres, entre los 15 y los 25, y en mujeres, entre los 25 y los 35 años. *Senado de la república (2017)*

El problema es que en México se llega a desconocer de este trastorno porque si bien sabemos los síntomas no se presentan en forma de episodios o crisis, sino de manera permanente, aunque el curso del trastorno es también crónico.

*C. Cooper y Marshall (1978):* identifican 40 factores estresantes que agrupan en 7 categorías:

1. factores intrínsecos al puesto y condiciones de trabajo.
2. Rol en la organización
3. Relaciones sociales en el trabajo
4. Desarrollo de la carrera
5. Estructura y clima organizacional
6. Fuentes extra-organizacionales como los problemas familiares
7. Características personales.

## Material y métodos

### Tipo de estudio: Observacional y de Cohorte

Observacional porque es un estudio hecho para recolectar, capturar y sistematizar los datos obtenidos para después nosotros podamos analizar la situación de las personas que participaron en esta entrevista y determinar mediante la observación de circunstancias un posible nivel de ansiedad en la población

De cohorte retrospectivo porque se escogió a un grupo que está o no predispuesto a padecer en relación este trastorno de salud para analizar los predictores, aspectos clínicos y porque nos fue útil para medir la gravedad de ansiedad de los pacientes.

### Universo

Se desarrollo en el estado de Chiapas en diferentes municipios, ya que como sabemos en Chiapas existe un nivel muy alto de ansiedad por sus factores sociales, económicos, culturales los cuales son predisponentes a este trastorno. También hubo un factor muy importante que esta pasando todo el mundo que como sabemos es la pandemia del COVID-19 ya que señalan que durante el confinamiento la incertidumbre y la vulnerabilidad han sido sentimientos que se potencializaron, la ciudadanía ha pasado por periodos de estrés, **ansiedad**, depresión y hasta ira, los cuales deben ser manejados con ayuda.

### Muestra

Es un tipo de método de muestreo no probabilístico- Muestreo de conveniencia por que nosotros decidimos a escoger directamente a los individuos de la población ya que por la pandemia escogimos la población de más fácil acceso que esta en nuestro entorno familia, amigos, compañeros etc.

## Material y métodos

### Tipo de instrumento

Se uso un documento tipo Delphi en el cual se hicieron 20 ITEMS que son circunstancias que puede que estén pasando los individuos y nos permiten valorar el estado de ansiedad. Se realizo mediante internet proporcionándoles el documento a cada uno de los individuos para que ellos contestaran para que después se recolectaran y analizaran en una “base de datos” en donde recabamos toda la información y asi poder obtener los resultados, no se presentó ningún problema al realizarlo.

ITEM	Cantidad	(%)
<b>Sensacion de angustia</b>		
Nunca	0	0
En alguna ocasión	10	50
A menudo	10	50
Casi siempre	0	0
<b>TOTAL</b>	20	100
<b>Dificultad para estar quieto</b>	Cantidad	(%)
Nunca	0	0
En alguna ocasión	15	75
A menudo	1	5
Casi siempre	4	20
<b>TOTAL</b>	20	100
<b>Aumento de la FC</b>	Cantidad	(%)
Nunca	4	20
En alguna ocasión	13	65
A menudo	3	15
Casi siempre	0	0
<b>TOTAL</b>	20	100
<b>Fatiga al final del dia</b>	Cantidad	(%)
Nunca	6	30
En alguna ocasión	6	30
A menudo	4	20
Casi siempre	4	20
<b>TOTAL</b>	20	100
<b>Alteraciones en el sueño</b>	Cantidad	(%)
Nunca	5	25

<b>En alguna ocasión</b>	7	35
<b>A menudo</b>	7	35
<b>Casi siempre</b>	1	5
<b>Total</b>	20	100
<b>Sensacion de tension muscular</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	0	0
<b>En alguna ocasión</b>	10	50
<b>A menudo</b>	6	30
<b>Casi siempre</b>	4	20
<b>Total</b>	20	100
<b>Dificultad para concentrarte</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	0	0
<b>En alguna ocasión</b>	10	50
<b>A menudo</b>	6	30
<b>Casi siempre</b>	4	20
<b>Total</b>	20	100
<b>Sensacion de bloqueo mental</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	6	30
<b>En alguna ocasión</b>	9	45
<b>A menudo</b>	5	25
<b>Casi siempre</b>	0	0
<b>Total</b>	20	100
<b>Anticipado en acontecimientos</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	8	40
<b>En alguna ocasión</b>	7	35
<b>A menudo</b>	4	20
<b>Casi siempre</b>	1	5
<b>Total</b>	20	100
<b>Falta de memoria</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	2	10
<b>En alguna ocasión</b>	15	75
<b>A menudo</b>	2	10
<b>Casi siempre</b>	1	5
<b>Total</b>	20	100
<b>ITEM</b>	Cantidad	(%)
<b>Pensamientos desagradables</b>		
<b>Nunca</b>	6	30
<b>En alguna ocasión</b>	6	30

<b>A menudo</b>	3	15
<b>Casi siempre</b>	5	25
<b>TOTAL</b>	20	100
<b>Dificultad para decisiones</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	5	25
<b>En alguna ocasión</b>	6	30
<b>A menudo</b>	3	15
<b>Casi siempre</b>	6	30
<b>TOTAL</b>	20	100
<b>Calmas tu ansiedad</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	4	20
<b>En alguna ocasión</b>	5	25
<b>A menudo</b>	6	30
<b>Casi siempre</b>	5	25
<b>TOTAL</b>	20	100
<b>Evitas situaciones</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	2	10
<b>En alguna ocasión</b>	10	50
<b>A menudo</b>	6	30
<b>Casi siempre</b>	2	10
<b>TOTAL</b>	20	100
<b>Movimientos repetitivos</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	3	15
<b>En alguna ocasión</b>	8	40
<b>A menudo</b>	4	20
<b>Casi siempre</b>	5	25
<b>Total</b>	20	100
<b>Te cuesta mucho relajarte</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	4	20
<b>En alguna ocasión</b>	8	40
<b>A menudo</b>	3	15
<b>Casi siempre</b>	5	25
<b>Total</b>	20	100
<b>Frecuencia en preocupaciones</b>	Cantidad	(%)
<b>Nunca</b>	4	20
<b>En alguna ocasión</b>	7	35
<b>A menudo</b>	3	15
<b>Casi siempre</b>	6	30
<b>Total</b>	20	100

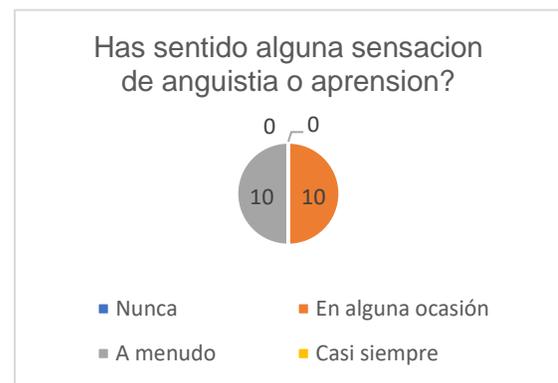
Sientes inseguridad	Cantidad	(%)
Nunca	5	25
En alguna ocasión	7	35
A menudo	4	20
Casi siempre	4	20
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
Miedo repentino	Cantidad	(%)
Nunca	5	25
En alguna ocasión	10	50
A menudo	4	20
Casi siempre	1	5
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
Mal humor	Cantidad	(%)
Nunca	5	25
En alguna ocasión	7	35
A menudo	6	30
Casi siempre	2	10
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

## Análisis

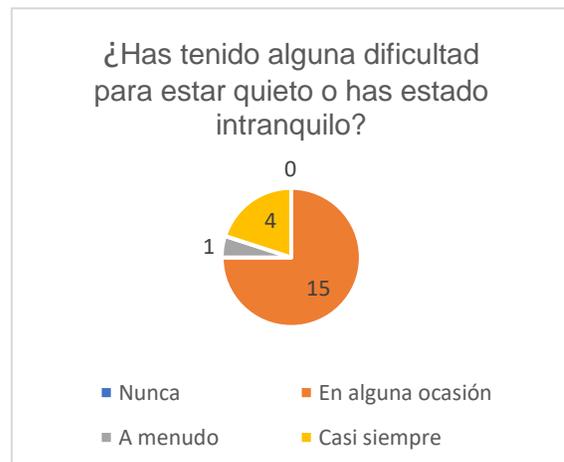
Planteamos una serie de preguntas las cuales están relacionadas con circunstancias y síntomas que estas mismas nos daría un mejor entendimiento hacia las personas y así poder contestarlas adecuadamente. Mandamos el documento a cada una de las personas para después recolectarlo y así organizarlo en una base de datos en donde hicimos la contabilidad de los diferentes tipos de respuestas para después a cada una ir haciéndole un total de contestadas para posteriormente poder graficarlas.

## Resultados

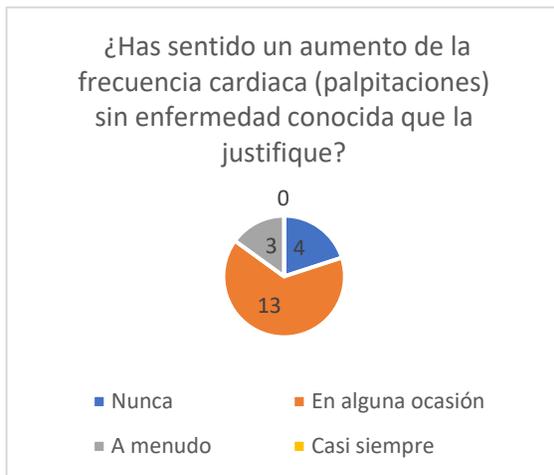
En la pregunta 1 podemos observar en cuanto a los resultados que las 20 personas sienten sensaciones de angustia o apresion, algunas mas que otras pero esto es susceptible ya que la población esta en un entorno laboral, social y esto puede hacer que por eso se sientan asi.



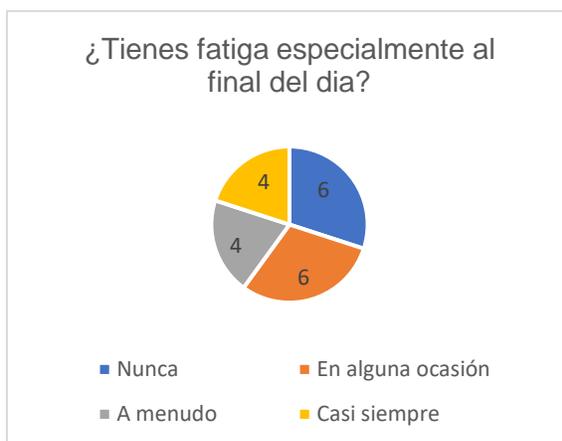
Pregunta 2. La mayoría de los encuestados alguna vez han estado intranquilos pudiendo ser por las responsabilidades y obligaciones que puedan llegar tener esto les generaría ansiedad y por ende esa intranquilidad, como vemos son pocas personas que están así todo el tiempo, puede que tengan mayor carga de ansiedad.



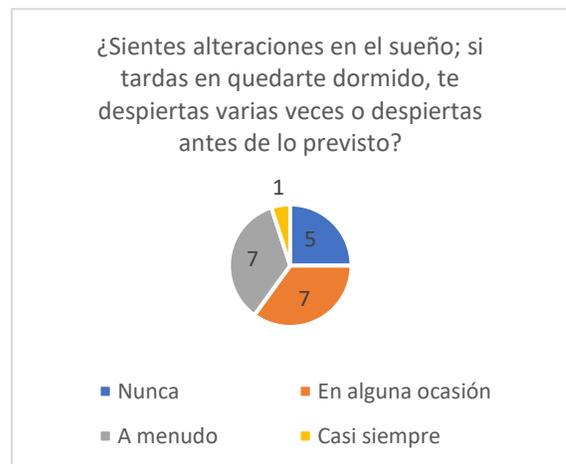
Pregunta 3. Aquí puede estar influenciada el tipo de actividades que realicen, que haga que aumente su ansiedad por otro lado, los restantes puede que estén mucho más relajados.



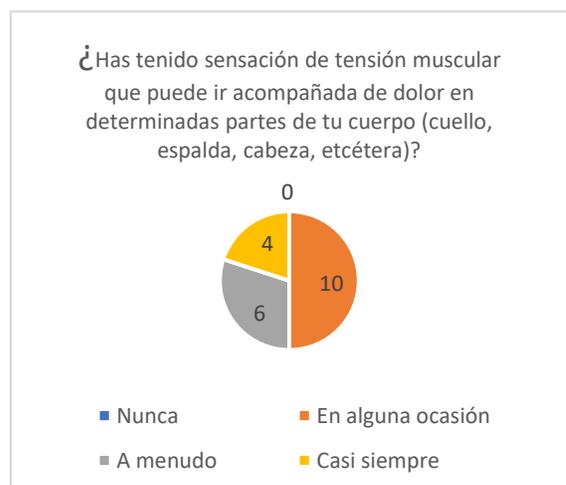
Pregunta 4. Hay variables que pueden intervenir en este resultado, como ámbitos de trabajo, tipo de trabajo, actividades en el día, hábitos que pueden diferenciar a que algunas personas sientan fatiga y otras no.



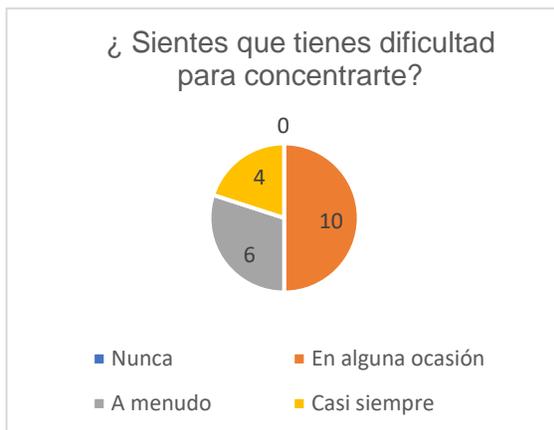
Pregunta 5. Mas de la mitad de los encuestados sufren de esto ya que en las alteraciones del sueño se asocia la ansiedad y esto podría inferir mucho en el sueño, podrían estar implicados las sustancias que puedan llegar a tomar los encuestados, como un ejemplo la ingesta excesiva de cafeína, alcohol, tabaco, y la otra parte que nunca ha tenido es porque no existe la ansiedad o su nivel es bajo.



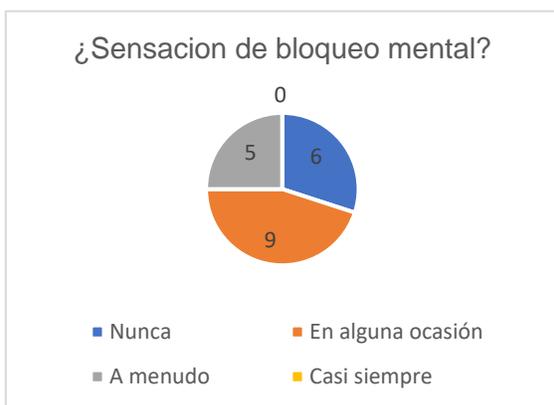
Pregunta 6. En esta grafica nos da a entender que a todos los encuestados han sentido sensaciones de tensión muscular esto puede ser relacionado a la ansiedad generalizada que todos pueden presentar.



Pregunta 7: Esta es una circunstancia en la que los todos los encuestados alguna, aveces o siempre han tenido esta dificultad, podremos hablar que las personas están en un entorno estudiantil en donde hay una mayor cantidad de estrés y ansiedad que hace que no se puedan concentrar, por otro lado también hay personas que tienen una profesión que de igual manera sería la probabilidad de sentir esta falta de concentración.



Pregunta 8. Aquí se ve reflejado que ya no son todos los encuestados que tienen esta sensación, y una parte es en ocasiones lo cual también es importante recalcar el grado de ansiedad que puede desencadenarse por las distintos tipos de actividades, ya seas si estudian o trabajan.



Pregunta 9: Aquí hay una variación pero vemos que hay mas personas que no son anticipados esto pero hay otras que si, esto es por el grado de ansiedad de cada una de las personas dependerá mucho por el tipo de entorno y el grado de ansiedad que puedan tener las personas.



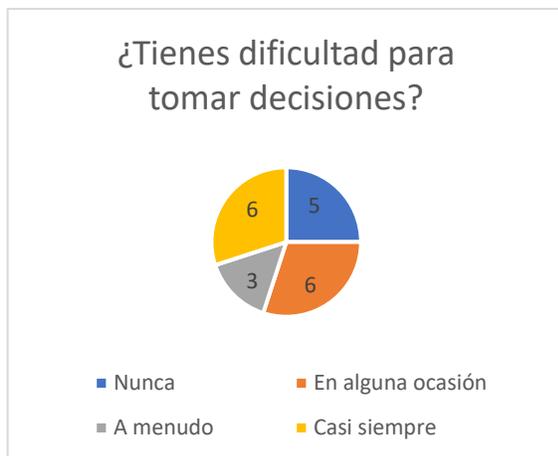
Pregunta 10: Un mayor numero de personas han tenido falta de memoria en cuanto a un mínimo de personas que no, esto puede ser como se desarrollan en sus actividades ya sea de estudio, trabajo, o simplemente algunas persona les cuesta mas que a otras, factor de leve grado de ansiedad.



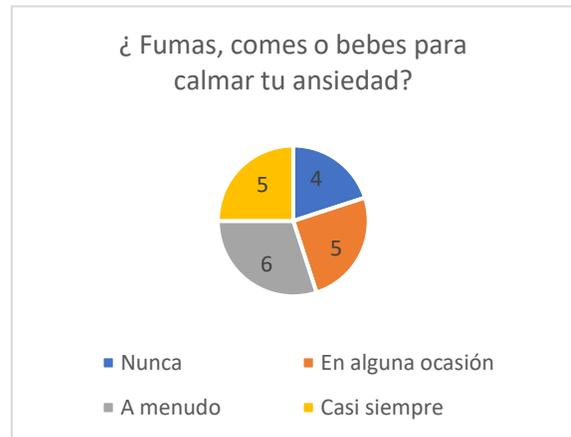
Pregunta 11: Aquí hay variaciones entre las respuestas ya que depende de las circunstancias y la persona, ya que la ansiedad, hace que seas inseguro de los pensamientos, entonces esto es lo que provoca una variación entre las personas.



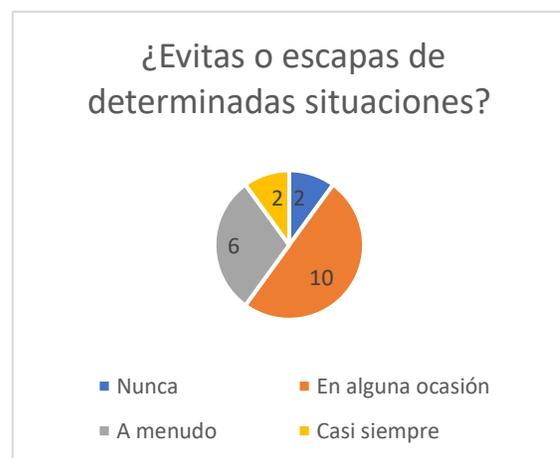
Pregunta 12. Aquí vemos otra varianza de resultados, esto puede influir como habíamos dicho antes en la inseguridad que provoca la ansiedad.



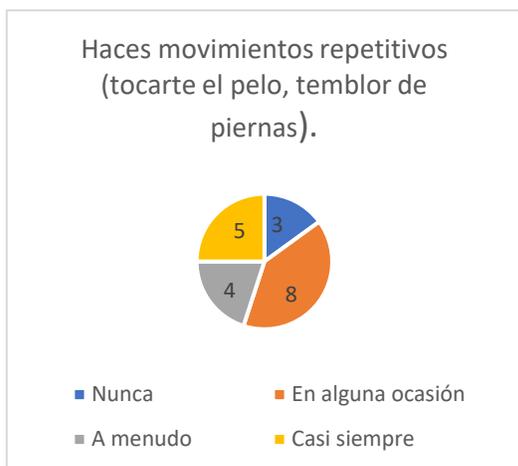
Pregunta 13: En esta pregunta existen variaciones ya que el resultado dependerá del grado de ansiedad y los hábitos que tengan las personas y como afrontan esta situación.



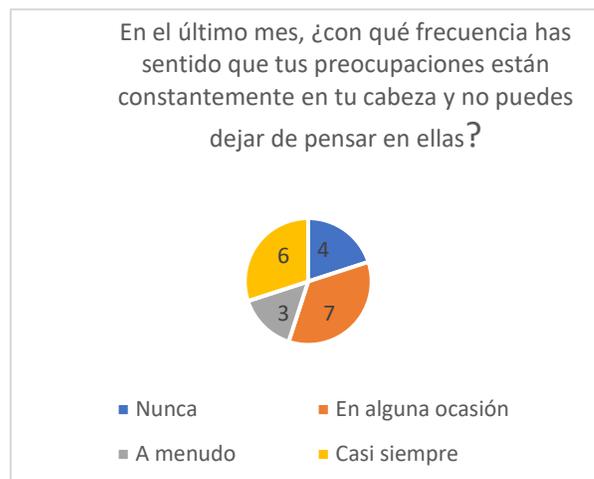
Pregunta 14. El 10% 6% y 2% se relacionan entre si porque, aunque sean variables los porcentajes estas personas si evitan determinadas situaciones, quiere decir que acumulan puntos para una ansiedad



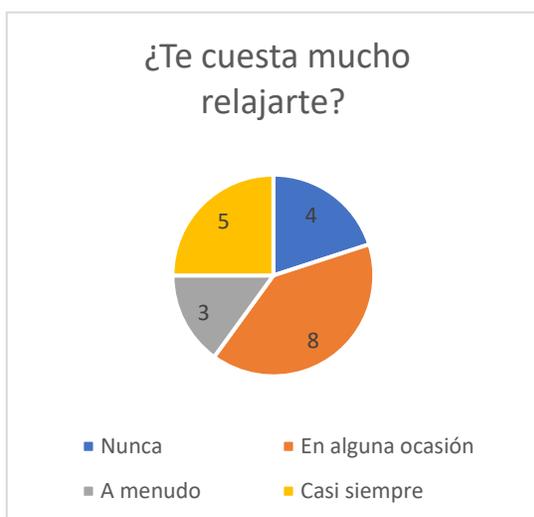
Pregunta 15. El 8%, 4%, 5% representan que si presentan movimientos repetitivos, aunque varia por quizá el nivel de ansiedad aunque el 3% dice que no, esto hace referencia que pueda o no tener ansiedad



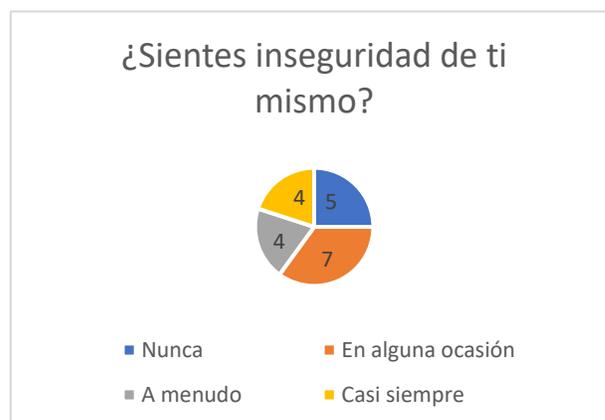
Pregunta 17: Se vuelve a repetir el 4% niega pasar por eso así que puede que no presenten ansiedad sin embargo el 7, 6 y 3% si, pensando que puede influir mucho en el tipo de actividades que hacen.



Pregunta 16. La relajación en paciente con ansiedad es nula ya que siempre están hiperactivos tratado de hacer algo así que el 4% de ellos puede que no se identifique la ansiedad pero el demás porcentaje si, hay que tomar en cuenta el entorno en que estan



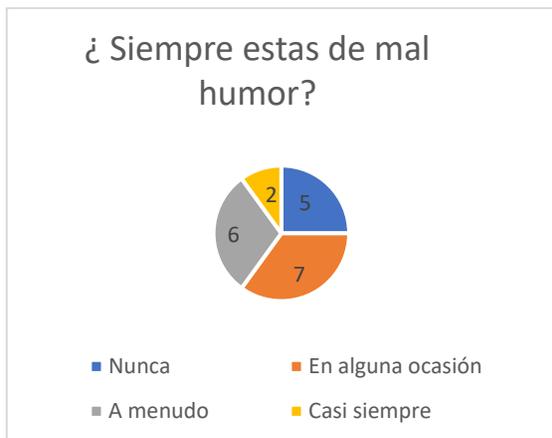
Pregunta 18: Aquí el porcentaje aumenta a un 5% de los que nunca han sentido inseguridad de si mismo, mientras que el 7% es la cifra mas alta que alguna vez han sentido el 4% los cuales de casi siempre



Pregunta 19. Vemos que el 10% es el porcentaje más alto en que alguna vez han sentido miedo pero otra vez se mantiene el 5% influye mucho las cuestiones personales por lo que han pasado cada uno de los individuos



Pregunta 20. El 15% de los individuos han estado de mal humor los otros 5% refieren que no, esto puede se relacionado con las actividades sociales, laborales, escolares que pueden presentar los individuos por eso la diferencia



## Discusión y conclusiones

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni estos la misma intensidad en todos los casos. Cada persona, según su predisposición biológica y/o psicológica, se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas. Algunos de ellos solo se manifiestan de manera significativa en alteraciones o trastornos de la ansiedad. En casos de ansiedad normal se experimentan pocos síntomas, normalmente de poca intensidad, poca duración y son poco incapacitantes. La ansiedad normal y proporcionada, así como sus manifestaciones, no puede ni deben eliminarse, dado que se trata de un mecanismo funcional y adaptativo. Se trata de saber convivir con la ansiedad, sin perder la operatividad. Sin embargo, algunas personas que han sufrido trastornos por ansiedad, sobre todo si han sido muy severos o incapacitantes, están tan sensibilizadas que tienen después dificultades para tolerar la ansiedad normal, e incluso distinguirla de la patológica

Se halló una elevada prevalencia de ansiedad a partir de la aplicación de una escala validada para la población chiapaneca, y con excelente desarrollo psicométrico para la población de estudio; esto pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias educativas, identificar personas de mayor riesgo e iniciar intervenciones en salud de manera oportuna.

### Corolario

**“Identificar la ansiedad es importante porque está en el presente, no en el futuro”**

## **bibliografía**

Acuña, J., Botto, A., y Jiménez, J. (2009). *Psiquiatría para la atención primaria y el médico general. Depresión, ansiedad y somatización*. Santiago de Chile: Mediterráneo.

Baeza Villarroel, J. C. (2008). *Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad*. Madrid y Barcelona

Sierra, Juan Carlos, Virgilio Ortega, and Ihab Zubeidat. "Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar." *Revista mal-estar e subjetividade* 3.1 (2003): 10-59.

Orozco, W. N., & Baldares, M. J. V. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de costa rica y Centroamérica*.

Vélez, D. M. A., Garzón, C. P. C., & Ortíz, D. L. S. (2008). Características de ansiedad en la

poblacion. *International journal of psychological research*,

Barandiaran, A. y Guerra, J. (2012). Un estudio sobre hábitos de conducta y salud mental en universitarios vasco. *Psiquis*,

Cardona-Arias, J. A., Perez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*

Díaz, C. A. G., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia: avances de la disciplina*.

Devereux, G. (2008). *De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento*. Siglo XXI.

Sandín, B., Valiente, R. M., Chorot, P., & Germán, M. A. S. (2007). ASI-3: Nueva escala para la evaluación de la sensibilidad a la ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*