



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
MANABÍ
Fundada en 1952

PSIDIAL
PSICOLOGÍA Y DIÁLOGO DE SABERES

Factores psicosociales relacionados con la ansiedad en adolescentes

Psychosocial factors related to anxiety in adolescents

✉ * Carlos Alberto Véliz Molina 

✉ Patricia Isabel Valdiviezo López 

Facultad de Posgrado, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador,
cveliz3013@utm.edu.ec, isabel.valdivieso@utm.edu.ec.

*Autor de correspondencia.

Recepción: 26 de enero de 2024 / Aceptación: 9 de agosto de 2024 / Publicación: 28 de octubre de 2024.

Citación/cómo citar este artículo: Véliz, C. y Valdiviezo, P. (2024). Factores Psicosociales Relacionados con la Ansiedad en Adolescentes. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 3(Edición Especial) 124-136. <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6411>



e-ISSN 2806-5972

✉ revista.psidial@utm.edu.ec

REVISTA PSIDIAL: PSICOLOGÍA Y DIÁLOGO DE SABERES

Vol. 3 Edición Especial (124-136)

DOI: 10.33936/psidial.v1iEspecial.6411

Resumen

La ansiedad es una reacción normal del organismo ante situaciones que percibe como amenazantes o estresantes. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva, frecuente o desproporcionada a la realidad, puede interferir con el funcionamiento normal de la persona y afectar su calidad de vida. En los adolescentes es alto el índice de quienes presentan ansiedad ya que están pasando por una etapa de cambios, de toma de decisiones lo cual para muchos adolescentes puede ser estresantes y frustrantes además de que existen factores que inciden en la misma. La investigación busco comprender los factores psicosociales asociados con la ansiedad en la población adolescente, es de diseño no experimental porque no se manipularon directamente las variables, con un enfoque cualitativo, de alcance descriptivo, de tipo bibliográfica, se aplicaron los métodos inductivo-deductivo, analítico-sintético y la revisión bibliográfica. La investigación indico que los factores psicosociales están estrechamente relacionados con la ansiedad en los adolescentes ya que estos pueden influir de manera significativa ya sea como apoyo en esta etapa de la vida, como motivador o de manera negativa incidiendo en la ansiedad.

Palabras clave

Ansiedad, factores psicosociales, adolescentes, calidad de vida.

Abstract

Anxiety is a normal reaction of the body to situations that it perceives as threatening or stressful. However, when anxiety becomes excessive, frequent or disproportionate to reality, it can interfere with the normal functioning of the person and affect their quality of life. In adolescents, the rate of anxiety is high, since they are going through a stage of change and decision making, which for many adolescents can be stressful and frustrating, in addition to the fact that there are factors that have an impact on anxiety. The research sought to understand the psychosocial factors associated with anxiety in the adolescent population, it is of non-experimental design because the variables were not directly manipulated, with a qualitative approach, descriptive in scope, bibliographic type, inductive-deductive, analytical-synthetic and literature review methods were applied. The research indicated that psychosocial factors are closely related to anxiety in adolescents as they can significantly influence either as support at this stage of life, as a motivator or in a negative way by influencing anxiety.

Keywords

Anxiety, psychosocial factors, adolescents, quality of life.

Introducción

El eje central de la investigación es que a través de la revisión bibliográfica se conozcan los factores psicosociales que están asociados al estado ansioso de la población adolescentes, para que de esta manera se cuente con mayor claridad sobre la problemática y se puedan plantear métodos de intervención más asertivos y eficaces. La importancia de realizar una revisión bibliográfica sobre los factores psicosociales asociados a la ansiedad en adolescente parte de que en la actualidad están en incremento los casos de ansiedad y depresión en adolescentes, de acuerdo a Unir (2023), la ansiedad es una patología cada vez más común entre los adolescentes. Puede producirse por diversos factores, incluyendo los hormonales, el estrés escolar o los problemas sociales y familiares. Esta tendencia queda reflejada en el informe “El Estado Mundial de la Infancia 2021”, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde se estima que más del 13% de los adolescentes de entre 10 y 19 años padecen trastornos mentales, representando la ansiedad y la depresión el 40% de estas alteraciones.

La adolescencia es una de las etapas de la vida en la que se producen, de forma simultánea, la mayor parte de los cambios que un adulto debe afrontar en su vida; es por esto que se trata de un período donde frecuentemente suelen aparecer episodios de ansiedad en los adolescentes. (UNIR, 2023)

Un estudio publicado en la Revista Mal Estar e Subjetividade discutió cómo diversos aspectos de actuación e interacción en las situaciones sociales, como el temor y la evitación, están asociados con la ansiedad y la fobia social.

La ansiedad y fobia social están determinadas por diversos aspectos de actuación e interacción en las situaciones sociales, cobrando importancia los componentes de temor y evitación informados por los sujetos fóbicos. Distintos factores evolucionistas, familiares, ambientales, evolutivos, temperamentales, neurobiológicos (genéticos, biológicos y neuroendocrinos), psicológicos y socioculturales se asocian a este trastorno, reflejando la gran complejidad del mismo. (Sierra et al., 2006)

Por otra parte, la Universidad Central de Ecuador realizó un estudio en el cual se centró en los factores de riesgo psicosociales que influyeron en el embarazo y maternidad adolescente.

En el aspecto social la familia tiene una función decisiva en la educación de los hijos, incluyendo la sexual, esta juega un papel importante en su formación, pues generalmente el embarazo precoz ocurre en hijas cuyo padre está ausente, la falta de comunicación con padres, la falta de orientación en el tema de sexualidad en el hogar, acarrear a que muchas de estas jóvenes tengan relaciones sexuales a temprana edad. (Parra, 2012).

Aunque este estudio se centró específicamente en el embarazo adolescente, proporciona una visión valiosa de cómo los factores psicosociales pueden influir en la salud mental de los adolescentes.

Los factores psicosociales, como el entorno familiar, las relaciones con los compañeros, el rendimiento académico y las expectativas sociales, pueden contribuir a la ansiedad. Sin embargo, la relación entre estos factores y la ansiedad no siempre es clara y puede variar de un individuo a otro.

Además, aunque existen diversas intervenciones para la ansiedad, no todas son efectivas o accesibles para todos los adolescentes.

El problema que se plantea es: ¿Cuáles son los Factores Psicosociales que están relacionados con la ansiedad en los adolescentes?

Marco referencial

Adolescencia

La adolescencia puede ser conceptualizada como un viaje de transformación entre la inocencia de la niñez y la madurez de la adultez. Es un período de exploración y descubrimiento, donde los individuos se embarcan en un viaje de autodescubrimiento, experimentando cambios físicos, emocionales y sociales, durante este tiempo, los adolescentes comienzan a formar su identidad, a desarrollar su autonomía y a entender su lugar en el mundo. Aunque esto puede estar lleno de desafíos y dificultades, también está lleno de oportunidades para el crecimiento y el aprendizaje, es una etapa crucial de la vida que moldea a los individuos para su futuro.

Durante la adolescencia (entre los 10 y los 19 años), las niñas y los niños comienzan a interactuar con el mundo de una nueva manera: aprovechan oportunidades, adquieren habilidades y sienten emociones hasta entonces desconocidas. Además, en esa época dejan de centrarse solamente en la familia y se atreven a formar conexiones con otras personas de su edad.

Buscan formas de destacar y de pertenecer a un grupo, de encontrar su lugar en la sociedad y generar cambios en el mundo. (UNICEF, s.f.)

Las posibilidades de los adolescentes dependen de la calidad de sus entornos, sus relaciones y sus experiencias. La atención y la ayuda que reciben, los servicios a los que pueden acceder, las normas sociales que rigen sus comunidades y el grado en que pueden influir en las decisiones que les afectan son factores decisivos. (UNICEF, s.f.)

Este período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo. La cantidad de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren en esta época pueden causar expectativas y ansiedad tanto a los niños como a sus familias. Entender qué se puede esperar en las distintas etapas puede promover un desarrollo saludable durante toda la adolescencia y a principios de la adultez. (Allen et al., 2019)

Es durante esta etapa en la cual existen muchos cambios lo que para algunos adolescentes esto puede ser estresante y desencadenante de diferentes problemáticas porque implican tomas de decisiones que tendrán estrecha relación con su futuro y es el miedo a equivocarse, a si estarán tomando la decisión correcta, el miedo al rechazo, el apoyo familiar, entre otros factores que inciden estrechamente en la salud mental.

Factores psicosociales

Los Factores psicosociales están inmerso en distintas áreas (laboral, académica, familiar, etc.), estos se pueden definir como aquellos que están presente en la relación con los demás sea en el ámbito educativo, en el ámbito familiar, el entorno ambiental y las relaciones sociales que generan con sus pares, estos factores son importantes para el desarrollo y pueden influir en la salud mental del adolescente.

Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos se encuentran los adolescentes que viven en lugares donde hay inestabilidad o se presta ayuda humanitaria; los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces o forzados; los huérfanos, y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual, o de otros grupos discriminados. (OMS, 2021)

Existen varios factores psicosociales que inciden en la salud mental de los adolescentes entre ellos tenemos:

Uno de los factores psicosociales es la relación familiar en este contexto la familia es el primer pilar de formación de las personas, por lo cual es considerada como la principal institución y base de las sociedades humanas; este núcleo social tiene el objetivo primario de guiar a sus integrantes para enfrentarse al entorno en el que se desenvolverán, cada uno posee sus propias características, por ende, se ve inmersa dentro de distintos factores que pueden beneficiar o afectar el desarrollo de estas.

De ahí la gran importancia de que los infantes se desenvuelvan en contextos familiares agradables para un óptimo desarrollo, porque es aquí donde se adquieren las primeras pautas de comportamiento, valores, ideales, y se forman características propias influidas en mayor parte de este entorno.

El otro contexto cercano en el que se desarrolla el niño es la escuela; algunos autores aluden que uno influye en el otro y viceversa. Por tanto, se procura mantener un trabajo en conjunto con el fin de lograr un mayor éxito en el progreso del alumno. (Martínez et al., 2020)

Las relaciones familiares cercanas le ofrecen a una persona una mejor salud y bienestar, así como tasas más bajas de depresión y enfermedades a lo largo de toda la vida. Pero en muchas familias, llevarse bien no está por sentado. La interacción entre varios miembros está en el núcleo de estas dinámicas complicadas.

Se puede mencionar las fuentes estereotipadas de la falta de armonía, el tío desagradable y el hijo que no está bien, pero factores como el medio ambiente y las rivalidades entre hermanos surgen cuando se considera la viabilidad y la estabilidad de las redes familiares.

Además de la familia ser un factor influyente en la salud mental del adolescente también encontramos la relación social.

Es sabido desde los trabajos de Piaget que durante la adolescencia se pasa del pensamiento concreto al abstracto con proyección de futuro, característico de la madurez. Sobre los 12 años se alcanza el desarrollo cognitivo con capacidad de pensar en abstracto, a los 15–16 el desarrollo moral, saber lo que está bien y mal. (Hidalgo et al., 2014)

Esto explica la implicación del adolescente, hasta entonces, en conductas de riesgo. A diferencia del adulto, que tiene el lóbulo frontal totalmente desarrollado, un adolescente puede dejarse llevar por el primer impulso emocional de ira (amígdala) ante un compañero que le insulta y empezar una pelea, o comprometerse en conductas arriesgadas. (Hidalgo et al., 2014)

En esta etapa de la vida el adolescente está en constante presión psíquica entre lo que debe, lo que quiere y lo que puede hacer lo cual implica diversas tomas de decisiones, en el cual se dan importantes aspectos de crecimiento y desarrollo resaltando las relaciones con los demás.

La relación con amigos, las parejas. En la fase temprana existe gran interés por amigos del propio sexo, adquiriendo gran influencia sus opiniones y relegando a los padres. Puede suponer un estímulo positivo (deporte, lectura) o negativo (alcohol, drogas). Sensaciones de ternura hacia sus iguales, y puede conducirles a miedos y relaciones homosexuales.

En la adolescencia media es poderoso el papel de los amigos, la intensa integración en la subcultura de estos, la conformidad con valores, reglas y forma de vestir, separándose más de la familia (piercing, tatuajes, conductas). Integración creciente en relaciones heterosexuales y en clubes. En la fase tardía, el grupo pierde interés, hay menos exploración y experimentación y se establecen relaciones íntimas (parejas). (Hidalgo et al., 2014)

La presión académica como otro factor influyente en el adolescente. Los diversos estudios existentes sugieren que la presión académica se caracteriza por la presencia de miedo al fracaso, preocupaciones sobre el futuro (la economía del conocimiento y un mercado laboral competitivo han aumentado la importancia de la educación terciaria para determinar las perspectivas profesionales); estrés crónico debido a la carga de exámenes y deberes escolares (los sistemas educativos enfatizan los logros académicos, medidos con pruebas estandarizadas y criterios de calificación rígidos); preocupaciones por las expectativas de los padres (las escuelas y los padres a menudo imponen una gran carga de trabajo y expectativas a los niños, y priorizan el cumplimiento y el desempeño sobre la individualidad y la autonomía) y la competencia con los compañeros y compañeras por las calificaciones. Esta presión con sus iguales por sobresalir puede extenderse al deporte y otras actividades extraescolares. (INFOCOP, 2023)

En este contexto un cierto nivel de presión puede ser motivador y puede llevar a un mayor rendimiento académico. Sin embargo, cuando esta presión se vuelve demasiado intensa, puede llevar a provocar distintos problemas entre ellos la ansiedad, lo que puede tener efectos perjudiciales para la salud mental y física de los estudiantes.

Es importante recordar que cada individuo es diferente y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. Algunos estudiantes pueden prosperar en entornos altamente competitivos, mientras que otros pueden encontrar que estos entornos contribuyen a niveles de estrés y ansiedad.

Ansiedad

La ansiedad es una reacción normal y saludable que se activa ante una amenaza o un peligro, se convierte en trastorno de ansiedad cuando esta reacción se activa en situaciones habitualmente no amenazantes/peligrosas o de manera persistente, hasta el punto que interfiere de manera importante en la vida diaria. (López et al., 2019)

La ansiedad como la depresión serían manifestaciones clínicas de estas emociones, donde el carácter adaptativo de las mismas se pierde y se convierte en un problema que interfiere y genera malestar clínicamente significativo. Estas formas se corresponderían aproximadamente con algunos de los factores psicológicos propuestos por las más recientes ediciones DSM bajo la denominación de Factores psicológicos que afectan a la condición médica (APA, 2000) y con la categoría Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificadas en otro lugar en el CIE-10 (OMS, 1992). Específicamente, el DSM-IV-TR establece una serie de factores psicológicos que pueden afectar adversamente a una condición médica y varios mecanismos influyentes. (Rodríguez et al., 2008)

Se calcula que un 4% de la población mundial padece actualmente un trastorno de ansiedad. En 2019, 301 millones de personas en el mundo tenían un trastorno de ansiedad, lo que los convierte en los más comunes de todos los trastornos mentales. (OMS, 2023)

Aunque existen tratamientos muy eficaces para este tipo de trastornos, solo una de cada cuatro personas que lo necesitan (27,6%), aproximadamente, reciben algún tratamiento. Entre los obstáculos a la atención figuran la falta de concienciación de que el problema es una afección de salud que puede tratarse, la falta de inversión en servicios de salud mental, la falta de proveedores de atención de salud capacitados y el estigma social. (OMS, 2023)

De acuerdo a OMS, 2023 hay diversos tipos de trastornos de ansiedad, entre ellos:

- Trastorno de ansiedad generalizada (preocupación persistente y excesiva por las actividades o eventos cotidianos).
- Trastorno de angustia (crisis de angustia y miedo a que sigan produciéndose);
- Trastorno de ansiedad social (altos niveles de miedo y preocupación por situaciones sociales en las que la persona puede sentirse humillada, avergonzada o rechazada).
- Agorafobia (miedo excesivo, preocupación y evitación de situaciones que pueden hacer a alguien entrar en pánico o sentirse atrapado, indefenso o avergonzado).
- Trastorno de ansiedad por separación (miedo o preocupación excesivos por estar separado de las personas con las que se tiene un vínculo emocional estrecho).
- Determinadas fobias (miedos intensos e irracionales a objetos o situaciones concretos que llevan a conductas de evitación y angustia considerable), y
- Mutismo selectivo (incapacidad constante para hablar en ciertas situaciones sociales, a pesar de la capacidad de hablar cómodamente en otros entornos; algo que afecta principalmente a los niños).

La ansiedad también puede ser cuantificada en niveles que determinan su efecto positivo o negativo en el individuo, un nivel aceptable de ansiedad mejora el rendimiento personal, pero cuando se supera cierto nivel, la ansiedad deja de ser funcional para convertirse en patológica en donde el individuo empieza a experimentar una sensación de malestar y anticipar un peligro irreal, y las emociones manifiestas tienen mayor frecuencia, duración e intensidad que en la ansiedad normal.

Ansiedad en adolescentes

Los adolescentes con ansiedad son diferentes de los niños con ansiedad. Cuando son menores, los niños se preocupan más por cosas como la oscuridad, los monstruos o que les pase algo malo a sus padres. Pero los adolescentes tienden a preocuparse más por ellos mismos. A menudo esto se parece al perfeccionismo. Los adolescentes pueden temer fracasar en la escuela o en los deportes. O puede que estén muy preocupados por lo que piensan los demás de ellos. También es común que los niños se preocupen por su cuerpo. Llegar a la pubertad antes o después que sus amigos puede ser un gran desencadenante. (Miller et al., 2023)

La adolescencia como tal causa tensión en cualquier persona, pero la ansiedad es algo que no se puede controlar y conlleva mucha sintomatología que deteriora las actividades recreativas llevando a la persona a un aislamiento de la sociedad y se encierra en sí mismo causando conflictos internos.

Es importante destacar que un cierto grado de ansiedad es normal y puede ser incluso beneficioso, ya que puede motivar a los adolescentes a enfrentar desafíos y alcanzar sus metas. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve crónica o abrumadora, puede interferir con las actividades diarias del adolescente y puede llevar a problemas de salud mental a largo plazo. (Psicomaster, 2020)

Por otro lado, a medida que pasa el tiempo y el o la joven va sufriendo los efectos de esta clase de alteraciones psicológicas, van aumentando las probabilidades de que empiece a desarrollar también depresión clínica, dado que los trastornos de ansiedad y los trastornos del estado de ánimo se solapan mucho entre la población en general, también en los adolescentes. Estas psicopatologías constituyen serios problemas que desgastan mucho la calidad de vida de los jóvenes y que, en determinados casos, incluso pueden conducir hacia una forma de sintomatología tan severa como la ideación suicida. (Psicomaster, 2020)

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. Algunos de estos son: la adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, y aprender a gestionar las emociones. Es importante contar con un entorno favorable y de protección en la familia, la escuela y la comunidad en general. (OMS, 2018)

Conclusiones

Los factores psicosociales son cruciales en el desarrollo de la ansiedad en los adolescentes, estos factores, que incluyen el entorno familiar, las relaciones interpersonales, las experiencias escolares y las influencias sociales, pueden interactuar de formas complejas para aumentar o disminuir la probabilidad de que un adolescente experimente ansiedad.

El entorno familiar puede jugar un papel significativo en la ansiedad adolescente. Los conflictos familiares, el divorcio, la violencia doméstica y otros factores de estrés pueden aumentar la ansiedad. Además, los padres que son sobreprotectores

o que tienen altas expectativas académicas pueden inadvertidamente contribuir a la ansiedad de sus hijos.

Las relaciones interpersonales también son fundamentales. Los adolescentes que experimentan acoso escolar, rechazo de sus compañeros o aislamiento social pueden ser más propensos a la ansiedad. Del mismo modo, los adolescentes que carecen de habilidades sociales efectivas o que tienen dificultades para hacer amigos pueden sentirse ansiosos en situaciones sociales.

Las experiencias escolares, como el rendimiento académico, la presión de los exámenes y la transición a una nueva escuela, pueden ser fuentes significativas de ansiedad. Los adolescentes que luchan académicamente o que sienten una gran presión para tener éxito pueden experimentar ansiedad relacionada con el ámbito educativo.

Las influencias sociales también pueden contribuir a la ansiedad adolescente. Los medios de comunicación y las redes sociales pueden perpetuar ideales poco realistas de éxito, belleza y popularidad, lo que puede aumentar la ansiedad en los adolescentes que luchan por cumplir con estas expectativas.

En este sentido concluyo que los factores psicosociales desempeñan un papel fundamental y están estrechamente relacionados con la ansiedad en los adolescentes. Es esencial que los padres, los docentes y los profesionales de la salud mental estén conscientes de estos factores y trabajen juntos para apoyar a los adolescentes en el afrontamiento de la ansiedad.

Esto puede incluir la promoción de entornos familiares y escolares saludables, el fomento de habilidades sociales efectivas, y la enseñanza de estrategias de afrontamiento para manejar el estrés y la ansiedad. Al hacerlo, podemos ayudar a los adolescentes a navegar por este período de desarrollo crucial de una manera que promueva su bienestar psicológico a largo plazo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de interés en la presente publicación en ninguna de sus fases.

Referencias Bibliográficas

- Brittany Allen, M. F. (2019). healthychildren.org. Obtenido de healthychildren.org: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Caroline Miller, J. B. (17 de Enero de 2023). Child Mint Institute. Obtenido de Child Mint Institute: <https://childmind.org/es/articulo/de-que-manera-la-ansiedad-afecta-a-los-adolescentes/>
- Eduard Forcadell López, L. L. (29 de enero de 2019). Clinic Barcelona/Universitat de Barcelona. Obtenido de Portar Clinic: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>
- INFOCOP. (28 de 09 de 2023). INFOCOP. Obtenido de Consejo General de la Psicología de España: <https://www.infocop.es/es-prioritario-abordar-la-presion-academica-en-ninos-y-adolescentes/>
- Iván Martínez Chairez, J. T. (2020). El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. Redalyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5216/521662150008/html/>
- María Inés Hidalgo Vicarioa, M. J.-F. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. ELSEVIER, 42-46.
- OMS. (2018). Salud Mental Adolescente OMS 2018. Obtenido de <https://psicoadolescencia.com.ar/docs/oms2018.pdf>
- OMS. (17 de Noviembre de 2021). Organización mundial de la salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (27 de Septiembre de 2023). OMS. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Parra, A. d. (2012). Universidad Central del Ecuador. Obtenido de UCE: <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9f90b43d-7fbf-4df8-8598-fcbf7203501b/content>
- Piqueras Rodriguez, M. G. (2008). ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y SALUD. *SUMA PSICOLOGICA*, 43-74. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604002.pdf>

Psicomaster. (2 de Noviembre de 2020). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/ansiedad-adolescencia>

Sampieri, R. H. (2014). Metodología de la Investigación. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V., 634. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

UNICEF. (s.f.). UNICEF. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/desarrollo-y-participacion-de-la-adolescencia>

UNIR. (12 de ABRIL de 2023). UNIR. Obtenido de <https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/ansiedad-adolescentes/>

Contribución de Autores

Autor	Contribución
Carlos Alberto Véliz Molina	Toma de los datos, redacción del documento, discusión de resultados, introducción, resumen y revisión
Patricia Isabel Valdiviezo López	