



FACULTAD DE PSICOLOGIA Y CIENCIAS SOCIALES

TRABAJO FINAL INTEGRADOR

**Ansiedad y Autoestima en adolescentes de
13 a 18 años: Revisión sistemática de
literatura latinoamericana entre los años
2018 y 2025**

Estudiante: Florencia Rocío Leguizamón

Legajo: 30996

Director/es: Dra. Lorena Pozo

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

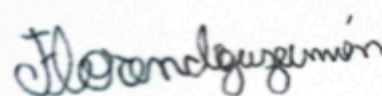
Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [x]

A partir de otra fecha, especifica

Lugar y fecha: 29/08/2025, San Miguel, Buenos Aires

Firma y aclaración del autor: Florencia Rocio Leguizamon



Resumen.....	3
Abstract.....	4
Delimitación del Objeto de Estudio.....	5
Fundamentación.....	7
Planteo del problema.....	8
Problema de investigación.....	8
Objetivos.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Supuestos Básicos de Investigación.....	9
Estado del Arte.....	10
Marco Teórico.....	14
Ansiedad.....	14
Autoestima.....	22
Adolescencia.....	27
Método.....	33
Diseño.....	33
Resultados.....	40
Síntesis.....	42
Aportes y Contribuciones de la Investigación.....	47
Limitaciones de la investigación.....	48
Línea de investigación futura.....	49
Referencias.....	50

Resumen

El presente Trabajo Final Integrador tiene como objetivo analizar la relación existente entre la autoestima y la ansiedad en adolescentes de 13 a 18 años a través de una revisión sistemática de la literatura latinoamericana entre los años 2018 y 2025. La elección de esta temática se fundamenta en la importancia que ambos constructos poseen en la adolescencia, etapa caracterizada por profundos cambios emocionales, cognitivos y sociales. Se llevó a cabo una metodología de revisión bibliográfica sistemática, que consistió en la búsqueda, selección y análisis crítico de 54 artículos académicos publicados entre los años 2018 y 2025 en idioma español e inglés. Las fuentes fueron obtenidas a partir de bases de datos científicas reconocidas, tales como Google Scholar, Redalyc y Dialnet, priorizando aquellas investigaciones que presentaran un sólido respaldo metodológico y una clara pertinencia temática. Los resultados del análisis muestran de manera consistente la existencia de una correlación inversa entre las variables estudiadas. En particular, se observa que los adolescentes con niveles bajos de autoestima tienden a manifestar mayores indicadores de ansiedad, mientras que una autoestima elevada actúa como un factor protector que favorece la regulación emocional y reduce la vulnerabilidad ante dicha sintomatología. Este trabajo aporta evidencia teórica relevante para comprender la interacción entre autoestima y ansiedad en la adolescencia, y subraya la necesidad de promover estrategias psicoeducativas orientadas a fortalecer la autoestima como medio para prevenir y mitigar los efectos negativos de la ansiedad en esta población.

Palabras clave: Trastornos de Ansiedad, Adolescentes, Autoestima, Psicología clínica.

Abstract

The present Final Integrative Project (or Degree Project/Dissertation) aims to analyze the relationship between self-esteem and anxiety in adolescents aged 13 to 18 through a systematic review of Latin American literature. The choice of this topic is based on the importance that both constructs hold during adolescence, a stage characterized by profound emotional, cognitive, and social changes. A systematic bibliographic review methodology was carried out, consisting of the search, selection, and critical analysis of 54 academic articles published between 2018 and 2025 in Spanish and English. The sources were obtained from recognized scientific databases such as Google Scholar, Redalyc, and Dialnet, prioritizing studies with solid methodological support and clear thematic relevance.

The results of the analysis consistently show an inverse correlation between the variables studied. Specifically, it is observed that adolescents with low levels of self-esteem tend to display higher indicators of anxiety, while high self-esteem acts as a protective factor that promotes emotional regulation and reduces vulnerability to such symptomatology. This work provides relevant theoretical evidence for understanding the interaction between self-esteem and anxiety during adolescence and highlights the need to promote psychoeducational strategies aimed at strengthening self-esteem as a means of preventing and mitigating the negative effects of anxiety in this population.

Keywords: Anxiety Disorders, Adolescents, Self-esteem, Clinical Psychology

Delimitación del Objeto de Estudio

El presente trabajo se enmarca en la perspectiva de la psicología clínica y tiene por objetivo analizar la relación entre autoestima y ansiedad en adolescentes de 13 a 18 años a través de una revisión sistemática de literatura latinoamericana publicada entre 2018 y 2025.

La adolescencia es reconocida como una etapa de especial vulnerabilidad emocional, donde las exigencias sociales, académicas y familiares adquieren un peso significativo (Valiente Barroso, 2021).

La investigación adopta una metodología teórica y de revisión bibliográfica sistemática, focalizada en trabajos desarrollados en el contexto argentino y latinoamericano entre los años 2018 y 2025. Se priorizaron artículos publicados en revistas científicas, tesis académicas y documentos institucionales que presentaran relevancia local, solidez metodológica y correspondencia con la franja etaria delimitada. La elección de este recorte responde al interés por integrar los aportes producidos en países de América latina, que comparten condiciones sociales, culturales y educativas comparables. Este enfoque regional permite comprender de modo contextualizado las dinámicas emocionales que atraviesan los adolescentes latinoamericanos evitando generalizaciones derivadas de investigaciones realizadas en otras regiones del mundo.

Aunque la revisión sistemática abarca estudios empíricos entre 2018 y 2025, se incluyen referencias clásicas (Freud, 1917; Beck, 1976) únicamente como antecedentes teóricos para contextualizar la evolución conceptual del término ansiedad. De este modo, el trabajo busca ofrecer una síntesis actualizada, contextualizada y coherente con los objetivos declarados, fortaleciendo su validez metodológica y su aporte al campo clínico-psicológico.

En consecuencia, se incluyeron estudios empíricos y teóricos desarrollados en países latinoamericanos, publicados en revistas científicas o repositorios académicos reconocidos, y se excluyeron aquellos provenientes de otras regiones geográficas. De este modo, el trabajo busca ofrecer una síntesis actualizada, rigurosa y coherente con los objetivos propuestos, fortaleciendo su validez metodológica y su aporte al campo clínico y psicoeducativo regional.

Fundamentación

La revisión bibliográfica sobre la relación entre ansiedad y autoestima en la adolescencia resulta fundamental para comprender las dinámicas emocionales que inciden en la salud mental de los adolescentes de 13 a 18 años en latinoamérica.

Esta población enfrenta factores de riesgo específicos vinculados a la vida urbana, como la sobreexposición tecnológica, la competencia académica, la inseguridad y las desigualdades socioeconómicas, los cuales pueden afectar tanto la autovaloración como la regulación emocional.

Tal como destacan Rodríguez Peña y Moreno Almazán (2019), la adolescencia constituye un período crítico en la formación de la identidad y en la consolidación de la autoestima, procesos frecuentemente atravesados por tensiones y ansiedades propias del contexto social contemporáneo. En el mismo sentido, estudios locales recientes (Valiente Barroso, 2021; González y Parra Bolaños, 2023) señalan la importancia de fortalecer los factores protectores entre ellos la autoestima para prevenir la aparición de sintomatología ansiosa.

El presente trabajo busca sistematizar la evidencia científica disponible en latinoamérica, identificando tendencias y vacíos de conocimiento. Al adoptar un enfoque de revisión sistemática, se procura integrar la información relevante y reciente, evitando generalizaciones que excedan los datos disponibles. Este abordaje permite ofrecer una visión rigurosa y contextualizada, con potencial utilidad para el diseño de intervenciones psicoeducativas y comunitarias orientadas a la promoción del bienestar adolescente en la región.

Planteo del problema

Problema de investigación

El presente trabajo final integrador, luego de todo lo descrito anteriormente, tiene como propósito responder, la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la autoestima en adolescentes de 13 a 18 años según la literatura latinoamericana publicada entre 2018 y 2025?

Objetivos

Objetivo General

- Analizar la relación existente entre la ansiedad y la autoestima en adolescentes de 13 a 18 años, a través de una revisión sistemática de la literatura latinoamericana publicada entre 2018 y 2025.

Objetivos Específicos

- Analizar la evidencia disponible sobre el impacto de la autoestima en el proceso adolescente.
- Describir la evidencia disponible acerca de la influencia de la ansiedad en el proceso adolescente.

Supuestos Básicos de Investigación

Se parte del supuesto de que existe una relación significativa entre los niveles de autoestima y los niveles de ansiedad en la adolescencia. Asimismo, se plantea que el fortalecimiento de la autoestima puede funcionar como estrategia preventiva ante el desarrollo de trastornos de ansiedad en etapas posteriores del ciclo vital (Carbonel Peso y Rurange Cardenas, 2021).

Estado del Arte

Para el presente trabajo se presentan diversas investigaciones sobre las variables ansiedad y autoestima y su relación en la adolescencia, las cuales están organizadas cronológicamente, desde los estudios más antiguos, hasta los más recientes y en diferentes contextos socioculturales.

Rodriguez Peña y Moreno Almazán (2019) realizaron un trabajo de investigación con el objetivo de detectar la influencia que tienen las redes sociales en la ansiedad y autoestima de las personas, como así también, la influencia en la autoestima y niveles de ansiedad generales en estudiantes de secundaria. Se efectuó a partir de una metodología cuantitativa mediante la aplicación de cuestionarios e instrumentos psicométricos con una muestra de 120 personas (de 13 a 20 años de edad). Los resultados indicaron que el uso de las redes sociales puede inducir un elevado nivel de ansiedad y disminuir la autoestima de los adolescentes.

Bajo la misma perspectiva, Calla Chacón et al. (2019) de la Universidad Católica de Santa María, Perú, realizaron un estudio para determinar la correspondencia entre autoestima y ansiedad en adolescentes. En esta investigación se utilizó para medir la variable autoestima el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith y para la variable de ansiedad se empleó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EEA). Los participantes incluidos fueron 364 adolescentes escolares de instituciones del estado, y 171 escolares de instituciones privadas, a partir de tercer año de secundaria a quinto grado. La muestra se conformó en total de 535 escolares, 244 de género femenino y 291 de género masculino. El resultado reveló que existe una relación entre la ansiedad y autoestima en el ámbito escolar de instituciones estatales, no obstante, en las instituciones privadas se halló una correlación negativa de -0.124, es decir, que a mayor nivel de autoestima, sería menor el nivel de ansiedad.

En cambio, Núñez et al. (2020) realizaron una investigación en Asturias (España) con el objetivo de poder identificar diferentes perfiles de victimización en la adolescencia, en relación al grado de sufrimiento de violencia online, se analizó la asociación de perfil de victimización obtenidos con la autoestima y la ansiedad. Se emplearon cuestionarios de autoinformes sobre victimización tradicional, ansiedad social y autoestima a 3.120, de edades entre los 12 y 18 años. El análisis realizado fue descriptivo, análisis de perfil latente y análisis multivariado de la varianza. El resultado fue una correlación positiva entre ser ciber víctima y ser víctima de violencia tradicional, hubo una clasificación de cuatro perfiles: el de las personas no víctimas (77,8%), ciber víctimas principales (13,5%), víctimas de violencia tradicional (4,5%) y víctimas duales (4,3%). El mayor nivel de victimización corresponde a la ansiedad social y la menor es la autoestima, siendo una asociación fuerte con la victimización a diferencia de la ciber victimización.

Por su parte, Carbonel Pezo y Rurange Cardenas (2021) llevaron a cabo otro estudio cuantitativo, cuyo objetivo fue determinar los niveles de ansiedad y su relación con el neuroticismo, las habilidades sociales y la autoestima en adolescentes del distrito de Belén. La muestra estuvo conformada por 150 adolescentes, pertenecientes al asentamiento "el triunfo", se utilizó el software estadístico SPSS versión 22 para Windows. Los resultados indicaron que en primer lugar el neuroticismo se encuentra fuertemente relacionado con la ansiedad, en segundo lugar las habilidades sociales emergieron como el principal componente en la ansiedad social y en tercer lugar se identificó a la autoestima como el tercer factor predictivo de la ansiedad.

Una investigación de diseño no experimental, de corte transversal y correlacional, de muestreo no probabilístico realizado por Climaco Sanchez y Torpoco Acevedo (2021) tuvo por objetivo determinar la relación entre acoso escolar, autoestima y ansiedad en adolescentes del distrito de San Juan de Lurigancho, Perú. Los participantes fueron 385 adolescentes, las

edades fueron entre 13 a 16 años, entre hombres y mujeres. Los instrumentos fueron, Escala de Autoestima de Rosenberg, adaptado por Ventura (2018), el Auto test Cisneros, adaptado por Ucañan (2015) y la Escala de autoevaluación de la ansiedad, adaptada por Gonzales (2018). Concluyeron como resultados que hay una estrecha relación entre el autoestima y el acoso escolar, lo cual influye en la ansiedad del adolescente. Por lo tanto a mayor acoso escolar, menor autoestima y mayor ansiedad.

Asimismo, Guevara Reyes (2021), llevó a cabo una investigación con el objetivo de determinar los niveles de autoestima y ansiedad en adolescentes de colegios públicos y privados de la ciudad de Ambato, Ecuador. El estudio se enmarcó dentro de un enfoque no experimental, de modalidad cuantitativa, con un alcance exploratorio, descriptivo y correlacional, de corte transversal y se dirigió a adolescentes entre 13 y 17 años de edad. Se emplearon como instrumentos la escala de autoestima de Rosenberg y el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE). En cuanto a los resultados se observó una predominancia de autoestima alta en un 41% de los participantes, seguida de autoestima media en un 36,5% mientras que sólo un 22,5% presentó autoestima baja. Respecto a los niveles de ansiedad, se evidencio que el 57 % de los estudiantes presentó ansiedad estado media, mientras que un 55% registró niveles de ansiedad de rasgo media. Por lo tanto se reflejó que los estudiantes con mayor autoestima tienden a presentar menores niveles de ansiedad.

Por otro lado, Pereira Da Silva et al. (2022) en la Universidad de Brasil, realizaron una investigación a través de un estudio transversal como la edad, el sexo, la insatisfacción con la imagen corporal y la autoestima afecta a la sintomatología ansiosa en los adolescentes, participaron 1.209 adolescentes de ambos sexos, entre 13 y 19 años. Los instrumentos utilizados fueron cuestionarios sociodemográficos, Escala de figuras de Stunkard y HADS. Los resultados obtenidos revelaron que un adolescente que tiene una autoestima baja o moderada, tiene tendencia a presentar síntomas de ansiedad o depresión.

En sintonía con lo desarrollado hasta aquí, Bustos Chiriboga y Pinos Montenegro (2023), desarrollaron un estudio para determinar si habría correlación entre los niveles de ansiedad y la autoestima en los adolescentes de la ciudad de Latacunga, Ecuador. La población estudiada estuvo compuesta por 310 estudiantes. Se emplearon como instrumentos el Inventario de ansiedad de Beck, BAI (1988) y la escala de autoestima de Rosenberg (EAR 1965) con la adaptación española de Atienza et al. (2000). Se obtuvo como resultados una baja negativa entre autoestima y ansiedad, la presencia de riesgo de ansiedad afecta al 13,2% del grupo estudiado, mientras que el 9,4% presentó un grado de ansiedad severo, respecto al autoestima, el 36,1% manifestó autoestima baja.

Además, en la Universidad Anadolu, Eskisehir de Turquía, Ekin Şahin et al. (2023) realizaron una investigación correlacional, con el objetivo de estudiar la personalidad narcisista, la ansiedad y la autoestima. La población fue de 338 adolescentes, 192 mujeres y 146 hombres de cinco escuelas secundarias. Se utilizó el formulario de información demográfica, la escala de autoestima de Rosenberg, Inventario de ansiedad estado- rasgo, la Escala de perfeccionismo infantil y adolescente, y el Inventario de la personalidad narcisista. Los resultados obtenidos, dieron constancia de que los profesionales de la salud mental deben intervenir para disminuir las tendencias perfeccionistas de los adolescentes, ya que los adolescentes que son perfeccionistas tienden a tener un bajo nivel de autoestima, lo cual conlleva a elevar la sintomatología de ansiedad.

En otro estudio, Cornejo Jurado et al. (2024) efectuaron una revisión sistemática para poder detectar la influencia de la actividad física en la autoestima del adolescente y cómo influye esta a los síntomas de ansiedad. La revisión se realizó entre los años 2016 al 2021, se revisaron 65 artículos, y se seleccionaron 15. Se concluyó, que la actividad física influye en el autoestima del adolescente al facilitar su integración social, también, al adquirir la actividad física como un hábito puede minimizar los síntomas de ansiedad.

Marco Teórico

Ansiedad

El término Ansiedad se origina del latín “*anxietas*”, el cual remite al significado de estado de agitación, zozobra del ánimo o inquietud (Real Academia Española, 2014, citado por Diaz Kuaik, 2019). Asimismo, esta definición se enlaza con el término angustia, el cual tiene la misma raíz etimológica Diaz Kuaik, (2019).

A través de la historia fue desarrollándose este concepto desde diferentes maneras a través de múltiples perspectivas.

Desde la perspectiva psicoanalítica se partió de un modelo económico, que enfatiza al estudio de la ansiedad como un proceso físico de excitación acumulada, la cual busca su descarga a través de la vía somática, sin una determinación psíquica (Freud, 1894, citado en Diaz Kuaik, 2019). Luego, Freud (1917), en Diaz Kuaik (2019) enfatizó que la concentración de excitación se lleva a cabo por la represión frente a un impulso que es intolerable para la representación consciente. Y en tercer lugar Freud (1926) en el decir de Diaz Kuaik (2019) señala que el proceso de es represión la consecuencia y no la causa de la ansiedad, este era una respuesta interna del individuo que notificó de un peligro, quien tenía un origen en una experiencia traumática en la infancia, en donde diferenció a la ansiedad automática, que invade al aparato psíquico inmovilizando al yo delante un amontonamiento de tensión y la ansiedad señal, la que sería aquella respuesta previa del yo ante la amenaza de un contexto traumático que estimulaba los mecanismos de defensa.

Posteriormente, Freud (1933) citado por Diaz Kuaik (2019), realizó una nueva teoría distinguiendo la ansiedad real, ansiedad neurótica y ansiedad moral. La ansiedad real, se originaba en la relación del yo con el mundo exterior, como una alarma ante un peligro tangible fuera de la persona. La ansiedad neurótica se desarrollaba ante la influencia fuerte

del super yo delante la amenaza de que el yo pierda el control sobre los impulsos, y la ansiedad moral donde los impulsos o deseos del sujeto que son prohibidos invaden al yo, pero este no puede acceder a estos por cuestiones morales.

Adicionalmente, González y Parra Bolaños (2023) también mencionan que la teoría psicodinámica hace referencia a la ansiedad concebida como una respuesta individual, frente a una amenaza interna, la cual es representada por un impulso instintivo censurado que está a punto de desregular al individuo. En este sentido, actúa como una señal de alarma que impulsa al yo a activar un mecanismo de defensa. Si estos mecanismos activados logran contener de manera eficaz el conflicto, la ansiedad tiende a disiparse. No obstante, si la descarga es bloqueada o inhibida, dependiendo el tipo de defensa que se utilice, suelen manifestarse síntomas de conversión, obsesivo compulsivo, disociativo o fóbicos. Dentro de este marco psicoanalítico, se enfatiza a la ansiedad como un proceso de activación fisiológica acumulada que busca una vía de descarga a través del cuerpo, sin una mediación consciente.

En contraposición, Gonzalez y Parra Bolaños (2023) hacen referencia a la escuela conductual, la cual enfatiza que la ansiedad es una respuesta emocional transitoria, la cual puede ser evaluada a través de su estímulo o antecedente y respuestas o consecuencias. En esta sintonía, asume el paradigma del condicionamiento clásico e instrumental. El conductismo clásico, comprendía a la fobia como una respuesta emocional condicionada, la cual es aprendida por la asociación de una circunstancia que al principio era neutra con una experiencia desagradable, mientras que el conductismo radical la concibió como una respuesta emocional reforzada de manera negativa, por conductas evasivas, guiada a la prevención y el control de estímulos desagradables.

Por su parte, las teorías cognitivas conductuales, Gonzalez y Parra Bolaños (2023) aluden a que la ansiedad es el resultado de una hipervaloración amenazante de los estímulos,

la cual puede ser por condicionamiento o adquirida, y una minimización de sus recursos individuales, ya se se concibe que los patrones cognitivos distorsionados anticipa a los trastornos emocionales y conductas desadaptativas. En consecuencia, por ejemplo, una persona con un sistema cognitivo negativo, va a desencadenar un ataque de pánico, ya que interpreta a una palpitación como una advertencia al fallecimiento próximo de un infarto del miocardio.

A partir de la riqueza teórica de estas perspectivas, diversos autores contemporáneos han propuesto definiciones más operativas y detalladas de la ansiedad, en este sentido, Macias Carballo et al. (2019) definen la ansiedad como la respuesta anticipatoria a una amenaza futura que tiene origen en la percepción de estímulos generales potencialmente nocivos, eludiendo a un estado de agitación, inquietud, hipervigilancia y preocupación. La ansiedad según este autor hace referencia a un mecanismo de reacción conductual y fisiológica, la cual se forma para prevenir un daño, ya que desde la perspectiva evolutiva, es considerada una conducta adaptativa, dado que, incentiva la supervivencia, provocando al sujeto a mantenerse lejos de situaciones y lugares con un peligro potencial. No obstante, la ansiedad se podría convertir en un trastorno mental cuando esta conducta surge de manera reiterativa como una respuesta anticipatoria involuntaria ante una amenaza potencial, ya sea supuesta o real.

A partir de la definición de Macias Carballo et al. (2019) es fundamental comprender que la ansiedad se fundamenta en una respuesta fisiológica del organismo. En este sentido, autores como Basantes Moscoso et al. (2020) aluden a la ansiedad como una reacción que tiene el cuerpo del individuo, dado que el cerebro interpreta que existe una amenaza o un riesgo de vida. Por su parte, Reyes (2021) complementa esta visión al señalar que la ansiedad es un resultado emocional que se desencadena ante el miedo donde lo percibe imposible de

afrontar de manera inmediata, se da en personas con inestabilidad, la cual evidencia sus temores profundos. No obstante, esta autora enfatiza que se vincula con respuestas del sistema nervioso que causan una señal de advertencia. Dichas manifestaciones ansiógenas son originadas por la activación del sistema nervioso autónomo simpático, cuya función es alertar al organismo para huir o defenderse ante un peligro. Una vez que la amenaza se aleja, la tensión disminuye por acción del sistema nervioso autónomo parasimpático, que restablece el equilibrio del cuerpo. Reyes (2021) concluye que esta respuesta adaptativa del organismo es esencial para la supervivencia.

La ansiedad no es dañina en sí, ya que es útil porque aparece ante determinadas circunstancias que la persona percibe como situaciones de peligro o amenaza y activa los sentidos. Cuando diversos niveles son superiores al peligro real es cuando un sujeto se encuentra ante un estado emocional perjudicial dañino (Guerra et., al 2017).

Además, Gonzalez y Parra Bolaños (2023) destacan que la ansiedad es una respuesta emocional que se pone en funcionamiento ante procesos de evaluación cognitiva, la cual permite adecuar la información importante sobre la circunstancia, los recursos y la respuesta, para actuar de manera adecuada. Cuando hay un nivel moderado de ansiedad, dirige a la conducta para lidiar con situaciones difíciles, debido a que, mejora el desempeño intelectual y físico, dirige al sujeto para resolver problemas y adaptarse en contextos novedosos. La ansiedad se vuelve patológica, cuando el individuo reacciona de manera inapropiada al estímulo ansiógeno, por lo tanto el organismo no puede restaurar la homeostasis corporal que fue alterada luego de diferentes fases de ansiedad. Es patológica cuando hay una evaluación cognitiva errónea del peligro, donde se activan esquemas inadaptativos que alteran la elaboración de la información e interfieren con el manejo adaptativo ante circunstancias difíciles, alcanzando a deteriorar el funcionamiento cotidiano.

La manifestación de la respuesta fisiológica, cuando se presenta de forma desproporcionada, se traduce en un conjunto de síntomas. Desde una perspectiva clínica, Gonzalez y Parra Bolaños (2023) aluden a una conceptualización integral de la ansiedad, la cual es considerada como un estado emocional aversivo y complejo. Se caracteriza por intranquilidad, tensión, aprensión irracional, preocupación, hipervigilancia y activación del sistema nervioso autónomo en ausencia de un estímulo específico que provoque la sintomatología. Esta visión se complementa con la de Velasquez Rodríguez y Zambrano Benavides (2024), quienes consideran que la ansiedad es una respuesta a las experiencias que la persona ha transitado a lo largo de su vida. Como consecuencia, el progreso de la ansiedad se presenta con intensidad en aquellos sujetos que no recibieron la contención necesaria y, como resultado, la padecen como respuesta a sus vivencias. Cuando un individuo sufre de ansiedad, suele desarrollar diferentes síntomas vinculados a su estado mental y físico, tales como trastornos alimenticios, episodios de llanto constante, angustia, trastornos del sueño, falta de aire, agitación, problemas digestivos, aceleración del ritmo cardíaco, problemas de cervical y dolores de cabeza. La manifestación de estos síntomas, cuando son persistentes y clínicamente significativos, es lo que el DSM V (2014) clasifica como trastornos de ansiedad. Según este manual, los trastornos de ansiedad comparten características como un miedo excesivo y alteraciones conductuales.

Es fundamental diferenciar el miedo y la ansiedad, el miedo, conforme al DSM V(2014) es una respuesta emocional a una amenaza inminente, puede ser real o imaginaria, en cambio la ansiedad es una respuesta previa a una amenaza en el futuro. La ansiedad está vinculada a la vigilancia en relación a peligros futuros, comportamientos cautelosos y evitativos. Las crisis de pánico se presentan en los trastornos de ansiedad como una variante de la respuesta al temor. Las personas con trastornos de ansiedad sobreestiman el peligro en ocasiones que evitan o temen. La mayoría de dichos trastornos comienzan en la infancia y

persisten a lo largo del tiempo si no se tratan. En cuanto a la población es más frecuente en mujeres que en varones. Los diferentes trastornos de ansiedad se diferencian entre sí en base a los diversos tipos de situaciones o objetos que provoca el miedo, la ansiedad o la conducta evitativa y según el pensamiento relacionado, estos trastornos de ansiedad se diferencian del miedo porque son excesivos o persisten en un periodo de tiempo prolongado

En este sentido, Macias Carballo et al. (2019) hacen referencia a los diferentes trastornos de ansiedad en los criterios del DSM V (2014), ya que estos son diferentes entre sí por los diversos síntomas lo cual justifica su clasificación individualizada.

El DSM V (2014) organiza los trastornos de ansiedad en distintas categorías. Dentro de este apartado se encuentra el trastorno de ansiedad por separación, el cual, según Macias Carballo et al. (2019), se caracteriza por un miedo excesivo e inadecuado para la etapa del desarrollo, específicamente en relación con las figuras de apego. Por su parte, Román López (2019) define el mutismo selectivo como un incremento de la ansiedad ante situaciones en las que se le pide a un individuo que hable, por lo que la idea de hacerlo lo aterroriza.

En lo que respecta a las fobias, el DSM V (2014) citado por Cairos Grillo (2019) describe la fobia específica como un miedo desadaptativo frente a un estímulo concreto, como el agua, volar o los animales. De manera similar, Macias Carballo et al. (2019) enfatizan la ansiedad social como la sintomatología de presentar temor en situaciones sociales, basada en la evaluación de otros, y el trastorno de agorafobia, que se manifiesta en situaciones de lugares abiertos o en el transporte público.

Asimismo, en referencia al trastorno de ansiedad generalizada, Langarita Llorente y García (2019) lo definen como un estado de anticipación constante y por las complicaciones para controlar la preocupación o los pensamientos compulsivos. Además, Macias Carballo et al. (2019) también mencionan el trastorno de ansiedad inducido por sustancias y el trastorno

de ansiedad debido a una afección médica, siendo el primero causado por el consumo de estimulantes como la cafeína o la cocaína, y el segundo como una consecuencia directa de otra condición médica, como el hipertiroidismo. Finalmente, el trastorno de ansiedad no especificado se refiere a aquellos cuadros de angustia o ansiedad persistentes que no cumplen con los criterios de los trastornos anteriormente descritos en el DSM V (2014).

En este sentido, es fundamental identificar en qué etapa de desarrollo está la persona que padece ansiedad, en relación al ciclo vital de la adolescencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) ha subrayado con sus datos que el 3.6% de los adolescentes de 10 a 14 años posee ansiedad, mientras que esta cifra asciende al 4.6% en aquellos de 15 a 19 años. Un aumento notable se registró luego de la pandemia de COVID en 2020, cuando se observó que el 28% de los adolescentes padece de ansiedad moderada a grave.

Este elevado nivel de ansiedad puede estar directamente influenciado por el sistema familiar. Si un adolescente recibe el apoyo y la contención necesaria por parte de su familia, la ansiedad tiende a disminuir. No obstante, en familias disfuncionales donde los roles y funciones no son claros, el sujeto adolescente puede generar un nivel elevado de ansiedad. De esta manera, el funcionamiento del sistema familiar puede afectar el bienestar y, por ende, el nivel de ansiedad en esta población (OMS, 2021). Guerra et al. (2017) señalan que la ansiedad en los adolescentes genera alteraciones en la conducta, cambios emocionales y afecta la vida estudiantil, social y familiar. La ansiedad crónica atañe la salud mental de los adolescentes, afectando su futuro y generando sintomatología que ellos perciben como inseguridad, enojos exagerados, dependencia de las figuras adultas, falta de concentración, estreñimiento, vómitos, náuseas, sofocación excesiva, sensación de ahogo, sequedad bucal, dificultades para dormir, tensión muscular y sudoración.

Adicionalmente, Velasquez Rodríguez y Zambrano Benavides (2024) enfatizan que la ansiedad en la población adolescente se manifiesta de manera similar a la de un adulto, con la diferencia de que responde a experiencias inherentes de los jóvenes, como conflictos académicos, familiares o con amigos, que suelen generar desesperación y pánico. Ante el desconocimiento para resolver estos conflictos, los adolescentes tienen una mayor tendencia a caer en cuadros de depresión y autolesión. Por lo tanto, cuando se realiza un diagnóstico de ansiedad en un adolescente, se debe considerar una historia clínica que integre sus antecedentes familiares, desarrollo académico y amistades para determinar el origen de la ansiedad o los factores que la promueven.

Es importante comprender los factores de riesgo que inciden en la aparición de la ansiedad. Expósito Duquea et al. (2024) aluden a que diversas circunstancias aumentan el riesgo de sufrir un trastorno de ansiedad. Estas incluyen experiencias traumáticas, factores genéticos y problemas familiares o laborales. Asimismo, factores de estilo de vida como la falta de ejercicio regular o el consumo excesivo de cafeína, sumados a factores de personalidad o cognitivos como una baja autoestima o el perfeccionismo, inciden en un mayor riesgo de padecer un trastorno de ansiedad.

En esta misma línea, Pulido Acosta y Herrera Clavero (2021) sostienen que un nivel alto de ansiedad puede afectar negativamente el desarrollo adecuado de la autoestima. Esto puede llevar a que la persona que lo padece suponga una falta de aceptación por parte de los demás, lo cual podría ocasionar dificultades en el proceso de socialización, provocando un malestar que puede desencadenar enfermedades psiquiátricas o desajustes psicosociales.

Autoestima

La autoestima es una estructura y conjunto complejo de sentimientos, percepciones y pensamientos que tiene uno de sí mismo y de su valor propio, la cual se refleja en la juventud mediante autoconfianza debido a cambios internos y externos, se la considera importante en el ajuste psicológico y bienestar del sujeto adolescente (Rosenberg 1965, citado por Valiente Barroso et al., 2021).

En esta misma línea, Villalobos (2019) define a la autoestima como el valor positivo o negativo que una persona realiza de sí mismo. Es decir, la predisposición de verse apto para la vida y para sus necesidades, el sentimiento de competencia para enfrentar los diversos desafíos que aparecen. También enfatiza que la autoestima es "la tendencia a sentirse digno de éxito y felicidad, en consecuencia, la percepción de uno mismo como una persona para quien el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados" (Villalobos, 2019, p. 23). Del mismo modo, la autoestima es la vivencia de ser competente para la vida y sus demandas. Ya que, consiste en la autoconfianza de la persona respecto a sus capacidades como la forma de afrontar desafíos en la vida y de pensar, el derecho que tiene la persona a merecer lo que tiene, ser feliz y gozar de los frutos de su esfuerzo (Gallegos Vazquez et al., 2020).

Del mismo modo, Branden, (2001 citado por Alonso Serna,2020) sostiene que la autoestima es la experiencia de ser competente, así la persona podría hacer frente a diferentes desafíos u obstáculos, enfatiza que el considerarse una persona eficaz, es tener confianza en sus propias capacidades, para elegir y tomar decisiones apropiadas y que el individuo pueda tener un respeto a los demás y a sí mismo, la cual conlleva una consciencia de que la persona sienta tener el derecho a ser feliz, y que todos los individuos son dignos de poder realizar logros y llegar al éxito. Así pues, el autor destaca que el respeto por sí mismo y la eficacia son pilares sobre el que se basa la autoestima esperable, cuando uno de estos conceptos declina, la autoestima disminuye. Ya que la autoestima puede ser subjetiva, donde entra en

juego la calificación, la valoración y el aprecio para sí mismo y otro objetivo donde se evidencia la valoración de los demás respecto a uno mismo.

La autoestima, además de constituir una valoración subjetiva del propio valor, está estrechamente ligada a procesos psicológicos y a la configuración de la personalidad, Valiente Barroso et al. (2021) sostienen que la autoestima constituye un fenómeno psicológico, personal y social, mediante el cual el individuo se evalúa a sí mismo adoptando una postura de aprobación o desaprobación. Este proceso influye directamente en la manera de afrontar las dificultades existenciales que surgen en la vida cotidiana, pudiendo reducir el malestar y optimizar la eficacia personal. Los autores enfatizan que la autoestima se encuentra estrechamente vinculada con constructos como el autoconocimiento, la autoimagen, la autopercepción y la autovaloración, los cuales son esenciales para la formación de la identidad personal y para la comprensión de uno mismo. Dichos elementos permiten al individuo desarrollar confianza y seguridad, componentes fundamentales para el mantenimiento de una salud mental saludable.

En concordancia con lo anterior, Ordoñez y Narvárez (2020) destacan que la autoestima se compone tanto de factores internos, creencias, conductas y prácticas personales, como de factores externos gestos, verbalizaciones, experiencias, cultura, familia y organizaciones, cuyo conjunto configura la autovaloración. Esta, a su vez, puede actuar como limitante o potenciadora de las capacidades de una persona para llevar a cabo determinadas actividades. Asimismo, resaltan que el autorrespeto es una característica esencial de la autoestima, dado que permite reconocer las propias potencialidades y limitaciones de sí mismo, generando sentimientos de utilidad social y personal.

En esta misma línea, González Arratia López Fuentes (2021) plantea que la autoestima debe entenderse como una variable de la personalidad que ejerce una influencia

determinante en la trayectoria y desarrollo vital del individuo. Su déficit se asocia con la aparición de problemáticas como la depresión crónica, el abuso de sustancias y las dificultades en las relaciones interpersonales. Estas consecuencias se intensifican en contextos de vulnerabilidad social, como la pobreza, donde los recursos de afrontamiento suelen ser limitados.

Bustos Chiriboga y Pinos Montenegro (2023) refuerzan esta perspectiva al afirmar que “la autoestima es importante para un buen desarrollo de la psiquis y personalidad” (p. 99). Desde esta mirada, la autoestima no solo interviene en la regulación emocional, sino que también actúa como un elemento estructurante de la identidad, condicionando la forma en que el sujeto se relaciona consigo mismo y con su entorno.

La autoestima no se configura únicamente a partir de procesos internos, sino que se construye y retroalimenta en el marco de las interacciones sociales. Hansen y Sosa (2022) señalan que el nivel de autoestima de un individuo se refleja en la calidad y percepción de sus vínculos, dado que las experiencias de aceptación o rechazo influyen directamente en la autovaloración. Estos autores subrayan que un componente esencial radica en la capacidad de anticipar logros y metas, ya que la creencia en la propia eficacia repercute tanto en la motivación personal como en la forma de relacionarse con los demás.

De manera complementaria, Tacca Huamán et al. (2021) destacan que en la adolescencia la autoestima adquiere una marcada dimensión emocional, determinada en gran medida por el sentido de pertenencia a un grupo social. En este contexto, la valoración que el joven recibe de sus pares actúa como un espejo que confirma o cuestiona su autoconcepto. Esta relación bidireccional entre aceptación social y autoestima puede favorecer el bienestar psicológico o, por el contrario, incrementar la vulnerabilidad emocional.

En consonancia, Bustos Chiriboga y Pinos Montenegro (2023) sostienen que “la autoestima es calificada como una respuesta de cómo lo perciben con parámetros establecidos en un círculo social, de la aptitud y actitud que regula en diferentes circunstancias” (p. 99). Esta definición enfatiza que las percepciones externas y las normas implícitas de los entornos de pertenencia no solo condicionan el valor que el adolescente se atribuye, sino que también moldean sus conductas, expectativas y capacidad de afrontamiento en distintos contextos.

Hansen y Sosa (2022) plantean que la autoestima, al reflejarse en la calidad de las relaciones interpersonales, incide directamente en la manera en que los individuos participan y se desenvuelven en contextos sociales. En concordancia, Valiente Barroso et al. (2020), destacan que niveles altos de autoestima favorecen la extraversión, la seguridad personal y la satisfacción en los vínculos, además de promover conductas prosociales y un desempeño positivo en grupos.

Si bien la autoestima no es un rasgo estático y puede variar a lo largo del tiempo en función de las experiencias y del contexto vital (Alonso Serna, 2020), mantener niveles elevados de autovaloración ofrece múltiples beneficios. Entre ellos, González Arratia López Fuentes (2021) subraya la capacidad de afrontar desafíos de manera eficiente y de adaptarse de forma saludable a las demandas del entorno, actuando como un recurso protector frente a problemáticas emocionales y sociales.

La autoestima, en el decir de Estévez et al (2023), adquiere una relevancia particular durante la adolescencia, ya que en este periodo se encuentra en pleno proceso de construcción y es especialmente sensible a los cambios emocionales, cognitivos y sociales que atraviesa el individuo. Según estos autores, en esta etapa, la valoración personal puede fluctuar de forma significativa en función de experiencias de aceptación o rechazo, así como de la retroalimentación proveniente de los distintos entornos de interacción.

Alcántara (1993, citado por Alonso Serna, 2020) identifica tres componentes esenciales de la autoestima: el cognitivo, vinculado al autoconcepto y a la opinión que el sujeto tiene sobre sí mismo; el afectivo, que refiere a la valoración positiva o negativa que se experimenta hacia la propia persona; y el conductual, asociado a la intención y decisión de actuar. El desarrollo equilibrado de estos elementos favorece que, durante la adolescencia, la persona logre afrontar desafíos con confianza y seguridad.

Rolandi (2023) resalta que la autoestima se configura a partir de la interacción con agentes socializadores como, la familia, la escuela y los pares, por lo que en la adolescencia las experiencias de apoyo y validación resultan determinantes. Una autoestima elevada facilita la adaptación social, fortalece la identidad y actúa como factor protector ante estados emocionales negativos. En contraste, niveles bajos se asocian con sentimientos de inferioridad, incapacidad, ansiedad social y sintomatología depresiva.

Asimismo, Aucapiña y Campodónico (2024) advierten que, en este periodo, la autovaloración puede ser particularmente vulnerable a la influencia de la opinión externa, afectando la percepción de las propias capacidades y el sentido de pertenencia. Por ello, el fortalecimiento de la autoestima en la adolescencia se constituye como un recurso clave para la integración social, el afrontamiento de desafíos y el desarrollo de un proyecto vital saludable.

Diversas investigaciones han abordado estrategias destinadas a promover el fortalecimiento de la autoestima, estas intervenciones incluyen el desarrollo de habilidades socioafectivas, el fomento de interacciones positivas y la utilización de recursos pedagógicos que estimulen la autopercepción y la valoración personal. Abarca Mora et. al. (2024) describen las estrategias socioafectivas como intervenciones que permiten identificar y analizar las interacciones sociales y los indicadores emocionales presentes en un contexto

determinado, contribuyendo a procesos relacionados con la construcción de la autoestima y la capacidad de afrontamiento. Dentro de este marco, se resalta la importancia de implementar programas orientados a potenciar dichas habilidades, en especial en personas que presentan mayores dificultades en estas áreas.

En la misma línea, Vargas Castro et al. (2024) destacan el refuerzo positivo como una estrategia eficaz para consolidar conductas favorables. Esta técnica, basada en la utilización de recompensas y elogios, ha mostrado efectos positivos en la motivación intrínseca y en la percepción de los propios logros, aspectos que se asocian con niveles más altos de autoestima.

Asimismo, Ticona Arapa et al. (2022) señalan la dramatización como un recurso pedagógico que consiste en la representación escénica de situaciones reales o imaginarias mediante la actuación de personajes y el uso de la expresión oral y corporal. Este tipo de actividades, generalmente dialogadas, permite a los participantes transmitir hechos específicos y captar la atención de los espectadores, favoreciendo tanto el desarrollo del lenguaje verbal y no verbal como el fortalecimiento de la autoestima en un entorno creativo y participativo.

En conjunto, las aportaciones de estos autores evidencian que las estrategias para fortalecer la autoestima pueden abordarse desde enfoques diversos y complementarios.

Adolescencia

Palacios (2019) sostiene que la adolescencia ocurre desde los 10 hasta los 25 años y se caracteriza por cambios fisiológicos asociados a la maduración sexual y un desarrollo psicológico articulado con el contexto. Por consiguiente, la OMS (2020), citado por Romero Farias y Ginebra Urra (2022), enfatiza que este es un período crítico para el desarrollo de la

salud mental, donde se adquieren habilidades emocionales y sociales cruciales para el bienestar, así como hábitos saludables de sueño, relaciones interpersonales, resolución de problemas y gestión de emociones. También, Bolivar Ramirez et al. (2022) enfatizan que la adolescencia es una etapa del desarrollo que se caracteriza por organizaciones cognitivas, sociales, emocionales, biológicas y sociales del individuo, el cual, culturalmente se lo interpreta como un periodo por medio del cual el niño se prepara para transformarse en adulto.

En cuanto al desarrollo del cerebro, Palacios (2019) señala que, durante la adolescencia, la corteza prefrontal no ha alcanzado su completo desarrollo, lo que repercute en la capacidad para planificar, tomar decisiones y regular las emociones. En esta línea, Rivera Díaz et al. (2022) enfatizan que dicha inmadurez cerebral limita la toma de decisiones asertivas y reduce el autocontrol, a lo que se suma la presencia de estados emocionales intensos asociados a modificaciones neuroquímicas, como el aumento en la actividad de los circuitos de serotonina. Por su parte, Valiente Barroso (2021) subraya que la planificación, el análisis de alternativas y la toma de decisiones constituyen procesos esenciales en esta etapa, pero que se ven afectados por un desequilibrio entre las conexiones motivacionales y cognitivas. Este desajuste incrementa la impulsividad, la vulnerabilidad y la propensión a asumir riesgos, dificultando la emisión de juicios óptimos en situaciones complejas.

En el ámbito biológico, la adolescencia se ve influida por múltiples factores que inciden en el desarrollo integral del individuo, entre ellos la genética, la personalidad, la bioquímica cerebral y los cambios hormonales, los cuales interactúan con las experiencias de vida y el contexto social en el que se desenvuelve el adolescente (Rivera Díaz et al., 2022). Dichas transformaciones hormonales y estructurales forman parte del proceso de maduración física y tienen un impacto directo en el ámbito psicosocial, favoreciendo el establecimiento de nuevas relaciones interpersonales que, a su vez, generan presiones relacionadas con la

aceptación personal, la validación por parte de los demás y la consolidación de la identidad (Vergara Vélchez et al., 2021).

Desde la perspectiva psicológica, Guevara Reyes et al. (2021) señalan que la adolescencia constituye una etapa del desarrollo humano caracterizada por múltiples transformaciones que abarcan áreas físicas, psíquicas y sociales. Este periodo se sitúa entre la infancia y la edad adulta, e inicia con la aparición de cambios físicos y psicológicos que conducen a la madurez sexual. Los autores distinguen dos fases: la adolescencia inicial y la adolescencia tardía. En los varones, la etapa inicial comprende aproximadamente entre los 14 y 18 años, y la tardía entre los 18 y 20 años; mientras que en las mujeres, la adolescencia inicial se presenta entre los 13 y 17 años, y la tardía entre los 17 y 19 años. En esta última fase, con frecuencia se toman decisiones relevantes para la vida adulta, como la elección de una carrera profesional, lo que puede implicar un distanciamiento progresivo de los progenitores en la búsqueda de una identidad y autonomía personal.

En esta misma línea, Caqueo Urizar et al. (2020) destacan que la adolescencia se caracteriza por cambios cognitivos, psicosociales y neurobiológicos, así como por una elevada prevalencia de trastornos mentales. Se trata de una etapa de vulnerabilidad inherente, pero también de oportunidades para favorecer el bienestar. Las experiencias vividas durante estos años no son meramente transitorias; por el contrario, pueden perdurar y ejercer una influencia significativa en la adultez. Durante este periodo, se establecen patrones de interacción social que marcarán las relaciones futuras, se moldean las dinámicas interpersonales y se sientan las bases del bienestar psicológico general.

En relación con la dimensión emocional, Bolívar Ramírez et al. (2022) sostienen que los adolescentes que logran regular sus emociones presentan mejoras significativas tanto en su salud psicológica como física, evidenciando menores niveles de ansiedad, depresión,

ideación suicida y síntomas somáticos. En contraste, la dificultad para gestionar las emociones se asocia a un aumento de la sintomatología ansiosa, con repercusiones negativas para la salud mental.

Asimismo, Velásquez Rodríguez y Zambrano Benavides (2024) enfatizan que, durante esta transición de la infancia a la adultez, los adolescentes enfrentan situaciones que pueden generar ansiedad y estrés debido a los cambios emocionales, sociales y físicos. Este proceso implica un reajuste de la identidad personal y social, acompañado de la búsqueda de autonomía y la toma de decisiones independientes, lo que en ocasiones puede derivar en conflictos familiares. A esto se suma la presión por cumplir con expectativas sociales y académicas, lo que puede desencadenar ansiedad vinculada al rendimiento escolar, las relaciones interpersonales y las decisiones profesionales futuras.

En cuanto a los vínculos, estos cumplen un papel central, ya que el sentido de pertenencia del adolescente suele construirse a partir de su integración en un grupo social donde pueda sentirse aceptado. Sin embargo, Caguana Sopa y Tobar Viera (2022) advierten que diversos factores pueden contribuir al desarrollo de ansiedad en esta etapa, entre ellos los cambios biológicos, la vivencia de acontecimientos traumáticos, la existencia de antecedentes familiares de trastornos de ansiedad y la exposición a contextos familiares conflictivos o violentos. Estas condiciones pueden generar malestar emocional sostenido, tensión e inestabilidad, lo que resalta la importancia del acompañamiento familiar y social para favorecer un desarrollo saludable.

En este sentido, el ámbito social es fundamental, ya que, Ramírez Corone et al. (2020) destacan que la adolescencia representa una etapa crítica para el desarrollo de habilidades sociales, dado que el individuo, en su proceso de construcción de identidad, puede manifestar conductas desafiantes frente a las normas establecidas. Durante este periodo, la formación de

grupos de amistad adquiere especial relevancia, ya que favorece la creación de vínculos afectivos y de pertenencia. Estas interacciones no solo propician el intercambio de diferentes perspectivas e ideas, sino que también facilitan experiencias emocionales significativas, como el enamoramiento, que contribuyen al crecimiento personal.

Por su parte, Bustamante Espinoza et al. (2022) señalan que la adolescencia, comprendida desde el inicio de la pubertad hasta el cierre del desarrollo, presenta necesidades propias y distintivas respecto de otras etapas del ciclo vital. El proceso de maduración social y personal avanza a través de la adquisición y actualización de capacidades que permitan una adecuada adaptación a las demandas del entorno. Este enriquecimiento progresivo tiene como objetivo el fortalecimiento de la integración social, la consolidación de la identidad y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables.

Es importante destacar que dentro de las interacciones sociales en la adolescencia, Cortez Alfaro et al. (2021) enfatizan que las crecientes responsabilidades y presiones individuales, sociales, sumadas a la inmadurez e inexperiencia propias de esta etapa, pueden generar en el adolescente sentimientos de frustración, angustia y soledad. Estas emociones, a su vez, actúan como catalizadores para que el joven se involucre en conductas de riesgo. La inmadurez en la toma de decisiones y la eclosión de su capacidad afectiva hacen que el adolescente sea particularmente susceptible a estas influencias, lo cual puede tener secuelas significativas para su salud.

Bajo la misma perspectiva, Cortez Alfaro et al. (2021) hacen referencia que en la adolescencia hay dos aspectos relacionados, por un lado el individuo se reconoce y en otra perspectiva es consciente. Al reconocerse el sujeto adolescente se identifica como un sujeto de derechos y/o saberes. Y al ser conscientes, ven que son parte de una comunidad, la cual contribuye a una realidad subjetiva, en donde comparte valores y objetivos con quienes

forman parte. Dicha etapa se caracteriza por la búsqueda de identidad, de sí mismos y demanda de independencia.

Cabe destacar que, el periodo adolescente, más allá de las conductas de riesgo, se caracteriza por una vulnerabilidad inherente que tiene un impacto directo en la salud mental. Al respecto, González Moreno y Molero Jurado (2022) destacan que esta vulnerabilidad está influenciada por factores psicológicos, socioeconómicos y biológicos, que se agudizan con la creciente influencia de las redes sociales. A la vez, los adolescentes se enfrentan a diversos cambios propios de esta etapa sin contar siempre con las herramientas adecuadas para afrontarlos, lo que puede volver este ciclo un desafío.

En esta misma línea, Velasquez Rodríguez y Zambrano Benavides (2024) señalan que durante la adolescencia surge un pensamiento más abstracto, que va más allá de lo concreto y que lleva a los jóvenes a cuestionar el entorno y reflexionar sobre su identidad. En el curso de esta búsqueda para entender quiénes son y cuál es su propósito, pueden surgir ansiedad y dudas, las cuales están fuertemente vinculadas con el autoestima. Dada la evolución de la tecnología, las redes sociales y otras plataformas pueden afectar la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos, generando una presión constante por cumplir con los estándares impuestos por la sociedad y fomentando la comparación social, lo que, finalmente, incide en su bienestar emocional.

Asimismo, Romero Farias y Ginebra Urra (2022) enfatizan que en la adolescencia la autoestima puede estar influenciada por diferentes aspectos como el grupo de pares, su apariencia, las capacidades y las redes sociales. Por lo tanto es fundamental tener en cuenta que en la actualidad las redes sociales influyen en la salud mental de los adolescentes.

Método

Diseño

El presente trabajo adopta un diseño teórico de revisión bibliográfica sistemática de literatura latinoamericana, orientado a analizar, sintetizar y discutir la evidencia empírica y conceptual disponible sobre la relación entre ansiedad y autoestima en adolescentes de 13 a 18 años entre los años 2018 y 2025.

La elección de este enfoque metodológico se fundamenta en la necesidad de integrar resultados dispersos provenientes de investigaciones locales y regionales, a fin de generar una visión actualizada y contextualizada de la temática. A diferencia de una investigación empírica, este diseño no implica la recolección de datos originales, sino el análisis crítico de estudios previamente publicados que cumplan con los criterios de inclusión definidos a continuación.

El enfoque sistemático de la revisión permite organizar la evidencia científica de manera transparente y replicable, favoreciendo la identificación de tendencias, vacíos teóricos y desafíos metodológicos propios del campo de estudio.

La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos científicas reconocidas, tales como Scielo, RedALyC, Dialnet, PsycINFO y Google Scholar, entre los meses de febrero y abril de 2025. Se emplearon combinaciones de palabras clave en español e inglés: ansiedad, autoestima, adolescentes, mental health y self-esteem, conectadas mediante operadores booleanos (AND, OR).

La información se organizó en una matriz de análisis que incluyó: autor/es, año de publicación, tipo de estudio, muestra, instrumentos utilizados y principales hallazgos. En total se identificaron 210 documentos, de los cuales 48 cumplieron con los criterios de inclusión y fueron analizados en profundidad.

Se seleccionó un diseño de revisión bibliográfica sistemática por su capacidad de integrar la evidencia empírica disponible y derivar conclusiones sobre el fenómeno estudiado, sin necesidad de acceder directamente a la población. Esta estrategia resulta pertinente dado que el objetivo no es medir variables, sino comprender patrones relacionales entre autoestima y ansiedad en la adolescencia, aportando una síntesis teórica de valor clínico y educativo

Este diseño no busca sustituir la investigación empírica, sino ofrecer una base conceptual sólida y actualizada que permita orientar futuras investigaciones y programas de intervención psicológica en adolescentes.

Criterios de inclusión y exclusión

Para la presente investigación se establecieron criterios de inclusión y exclusión con el propósito de garantizar la pertinencia, actualidad y validez de las fuentes seleccionadas.

Se incluyeron estudios publicados entre los años 2018 y 2025, redactados en idioma español o inglés, que se centraran en la población adolescente comprendida entre los 13 y 18 años. Asimismo, se consideraron aquellas investigaciones realizadas en latinoamérica. Se seleccionaron exclusivamente trabajos que abordaran de manera conjunta las variables de ansiedad y autoestima, desde enfoques clínicos, educativos o psicosociales, y que correspondieran a documentos académicos revisados por pares, disponibles en formato de texto completo.

Por otro lado, se excluyeron los estudios duplicados o con información incompleta, las investigaciones efectuadas en otros países sin vinculación contextual con latinoamérica, las publicaciones anteriores al año 2018 y las obras clásicas o teóricas como por ejemplo Freud (1917), que no se ajustaran a los criterios temporales o metodológicos establecidos, aunque algunas de ellas pudieran conservarse como antecedentes conceptuales dentro del marco teórico.

Procedimiento de análisis

La selección de los documentos siguió las etapas recomendadas por la Declaración PRISMA (2020): identificación, cribado, elegibilidad e inclusión. En la primera fase se recopilaron todos los artículos que respondían a los descriptores temáticos. En la segunda, se eliminaron duplicados y textos sin acceso completo. Posteriormente, los estudios fueron evaluados según los criterios mencionados y finalmente se incluyeron los que cumplían con los estándares de calidad científica.

Los datos extraídos se organizaron en una tabla de síntesis que permitió observar tendencias recurrentes, coherencia de resultados y lagunas de conocimiento en la producción académica sobre ansiedad y autoestima en adolescentes de 13 a 18 años.

Figura 1

Gráfico de flujo

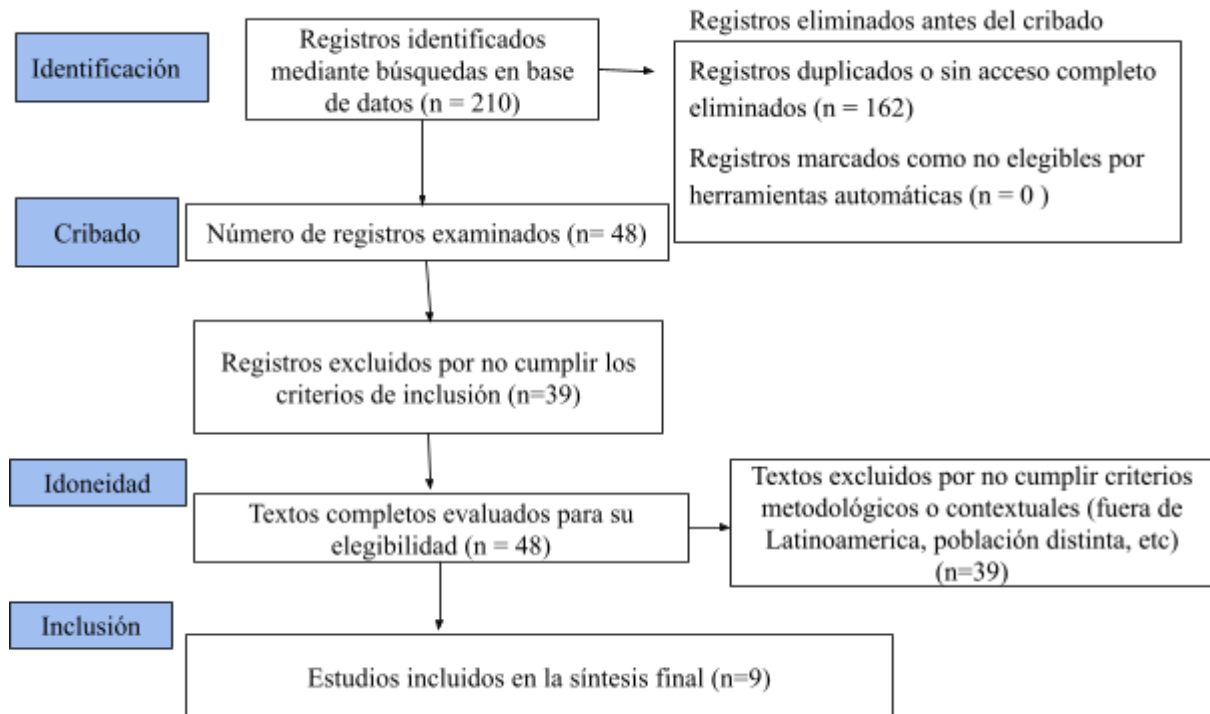


Tabla 1*Resumen de los estudios incluidos*

Autor/es (Año)	País	Tipo de estudio	Muestra	Instrumentos	Principales hallazgos
Ventura León et al. (2018)	Perú	Cuantitativo	450 adolescentes (226 mujeres y 224 hombres) y otra de 481 (225 mujeres y 256 hombres).	EAR Rosenberg.	La escala demostró evidencia de validez y confiabilidad.
Calla Chacón et al. (2019)	Perú	Cuantitativo transversal	535 adolescentes	Inventario Coopersmith, Escala Zung	Correlación negativa autoestima-ansiedad
Rodríguez Peña y Moreno Almazan (2019)	México	Correlacional Cuantitativo	120 adolescentes de Asturias	Cuestionario de exploración sobre influencia de ansiedad y autoestima por uso de redes sociales, BAI,	El uso de las redes sociales puede inducir un elevado nivel de ansiedad y disminuir la autoestima

				EAR Rosenberg	
Basantes Moscoso et al. (2020)	Ecuador	Mixta	33 adolescentes de 13 y 14 años	Guía psicopedagógica, cuestionarios, encuestas y fichas de observación	Los factores familiares y la falta de apoyo emocional son detonantes de la ansiedad y depresión, y que la intervención psicopedagógica puede mitigar estos efectos
Carbonel Peso y Rurange Cardenas (2021)	Perú	Cuantitativa descriptiva correlacional no experimental y transversal	150 adolescentes de 13 a 17 años	Escala de Ansiedad Social de La Greca & López (adaptada), Inventario de Personalidad NEO-FFI, EAR Rosenberg, Escala de Habilidades Sociales de Gismero	Relación significativa entre neuroticismo, habilidades sociales y autoestima con la ansiedad social. El neuroticismo fue el predictor más fuerte de ansiedad, las habilidades sociales y la autoestima también mostraron influencia significativa
Climaco Sanchez y Torpoco Acevedo (2021)	Perú	Cuantitativo, descriptivo–correlacional, de diseño no experimental y transversal	385 adolescentes (13–16 años) del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima	EAR Rosenberg, Autotest Cisneros, STAI	Hay relación entre el autoestima y el acoso escolar, lo cual influye en la ansiedad del adolescente. Por lo tanto a mayor acoso escolar, menor autoestima y mayor ansiedad
Guevara Reyes (2021)	Ecuador	Cuantitativo, descriptivo, de tipo correlacional y de corte transversal.	100 estudiantes de un colegio público y 100 de un colegio privado (13-17 años) de	EAR Rosenberg, IDARE	Los estudiantes de la muestra que presentan a mayor autoestima tienen menor ansiedad.

la ciudad de
Ambato.

Pereira Da Silva et al. (2022)	Brasil	Cuantitativo transversal	1.209 adolescente s (13-19 años)	RERS Rosenberg, HADS	Un adolescente que tiene una autoestima baja, tiene tendencia a presentar síntomas de ansiedad o depresión.
Bustos Chiriboga y Pinos Montenegro (2023)	Ecuador	Correlacional	310 adolescente s del distrito de Belén	BAI, EAR, Rosenberg	Baja negativa entre autoestima y ansiedad

Nota. La presente tabla resume los hallazgos de 9 artículos científicos analizados en
una revisión bibliográfica

Resultados

Del total de 9 estudios analizados, la mayoría reportó una asociación inversa entre los niveles de autoestima y la presencia de sintomatología ansiosa en adolescentes. Es decir, los adolescentes con una autoestima elevada tienden a presentar niveles menores de ansiedad, mientras que la baja autoestima se asocia con una mayor vulnerabilidad emocional.

Asimismo, se identificaron limitaciones en la producción científica, escasez de estudios empíricos en adolescentes de Latinoamérica, falta de instrumentos validados para esta población y heterogeneidad metodológica entre las investigaciones revisadas. Estas limitaciones subrayan la necesidad de fortalecer líneas de investigación contextualizadas y sostenidas en el tiempo.

Investigaciones como la de Calla Chacón et al. (2019) proporcionan evidencia cuantitativa de esta relación, al encontrar una correlación negativa de $-0,124$ en adolescentes de instituciones privadas. Si bien este valor indica una relación moderada, es estadísticamente significativa y sugiere que, a medida que aumenta la autoestima, el nivel de ansiedad tiende a disminuir.

Este resultado se ve consolidado por el trabajo de Bustos Chiriboga y Pinos Montenegro (2023), cuyo estudio evidenció que el 36,1% de los adolescentes con riesgo de ansiedad presentaba autoestima baja. De manera complementaria, Guevara Reyes (2021) observó que los adolescentes con mayor autoestima tendían a manifestar niveles más bajos de ansiedad estado y rasgo, mientras que Pereira Da Silva et al. (2022), con una muestra amplia de 1.209 adolescentes, demostró que quienes presentaban autoestima baja o moderada tenían una mayor tendencia a padecer síntomas de ansiedad o depresión.

Estos hallazgos permiten concluir que la baja autoestima constituye un factor de riesgo consistente para el desarrollo y la intensificación de sintomatología ansiosa durante la

adolescencia. Asimismo, la autoestima emerge como un recurso protector que puede amortiguar los efectos de los estresores propios de esta etapa vital (Carbonel Pezo y Rurange Cardenas, 2021).

Los resultados obtenidos confirman la relevancia de considerar la autoestima como un factor protector frente a la ansiedad en la adolescencia, en consonancia con la literatura latinoamericana, pero subrayan la importancia de examinar esta relación dentro del entramado sociocultural. La exposición a altos niveles de exigencia escolar, los entornos familiares fragmentados y el impacto de las redes sociales en la autopercepción aparecen como variables contextuales que inciden tanto en la construcción de la autoestima como en la aparición de síntomas ansiosos.

En este sentido, las intervenciones psicoeducativas basadas en el fortalecimiento de la autoestima resultan especialmente pertinentes, donde los adolescentes enfrentan múltiples demandas externas que pueden afectar su autovaloración y regulación emocional. Sin embargo, dado que la presente revisión no produce datos empíricos propios, no es posible establecer relaciones causales ni generalizar los resultados más allá del alcance descriptivo y analítico de los estudios revisados.

El conjunto de hallazgos permite sostener que la promoción de la autoestima y la prevención de la ansiedad deben abordarse de manera integrada en las políticas y programas de salud mental adolescente, tanto en el ámbito escolar como comunitario

Síntesis

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la autoestima y la ansiedad en adolescentes de 13 a 18 años a través de una revisión sistemática de la literatura latinoamericana. Los hallazgos obtenidos no solo corroboran los postulados iniciales, sino que permiten delinear con mayor precisión esta asociación, ofreciendo una visión integral y robusta del fenómeno de estudio.

En primer lugar, los resultados confirman de manera contundente y consistente la existencia de una relación inversa y significativa entre los niveles de autoestima y la sintomatología ansiosa. Esta correlación, validada transversalmente en diversos contextos culturales y socioeconómicos (Calla Chacón et al., 2019, Guevara Reyes, 2021, Bustos Chiriboga y Pinos Montenegro, 2023).

La mayoría de los estudios revisados sugieren una asociación inversa entre autoestima y ansiedad, aunque las diferencias contextuales y metodológicas impiden establecer una relación causal directa. Los hallazgos deben interpretarse como tendencias teóricas consistentes, no como resultados concluyentes. Una autoestima sólida actúa como un recurso de afrontamiento, mitigando el impacto de los estresores propios de esta etapa y fomentando una regulación emocional más adaptativa.

Esta revisión integral aporta evidencia sólida que trasciende la confirmación de una hipótesis. Los hallazgos enfatizan la necesidad imperante de implementar estrategias de intervención y prevención psicológica que se orienten de manera proactiva al fortalecimiento de una autoestima saludable y resiliente. Priorizar el desarrollo de un autoconcepto positivo en la adolescencia no debe ser visto como un objetivo secundario en el desarrollo del ciclo vital de la adolescencia, sino como una estrategia preventiva fundamental en salud pública,

capaz de reducir la vulnerabilidad ante la ansiedad y sus comorbilidades, y de sentar las bases para un desarrollo integral y un bienestar sostenible a lo largo de la vida.

Conclusión

La presente investigación, centrada en el análisis de literatura latinoamericana de la relación entre la ansiedad y la autoestima en adolescentes de 13 a 18 años, permitió visibilizar la relevancia de estas variables en el desarrollo psicológico durante una etapa vital crítica.

A través de una revisión bibliográfica exhaustiva y actualizada, se comprobó la existencia de una relación recíproca entre los niveles de autoestima y los síntomas de ansiedad en la adolescencia. No obstante, más allá de confirmar esa relación, el análisis permite abrir nuevos puntos de reflexión en torno al modo en que dicha relación puede ser abordada en los distintos ámbitos de intervención, como el clínico, educativo, comunitario y familiar.

En relación con el primer objetivo específico, que fue analizar la evidencia disponible sobre el impacto de la autoestima en el desarrollo del proceso adolescente, los estudios analizados coinciden mayormente en señalar una relación inversa entre autoestima y ansiedad, aunque las diferencias metodológicas y contextuales limitan la posibilidad de establecer una relación causal. Por ello, los resultados se interpretan como patrones teóricos consistentes, no como evidencias concluyentes.

No debe considerarse un aspecto secundario, sino un verdadero indicador de salud mental que influye en la autopercepción, en la toma de decisiones autónomas y en la capacidad de establecer vínculos saludables.

Por lo tanto, fortalecer la autoestima en la adolescencia no solo impacta en el bienestar inmediato, sino que constituye una estrategia preventiva frente a futuros cuadros psicopatológicos. La autoestima actúa como un factor protector que contribuye a la regulación emocional, la adaptación social y el bienestar psicológico durante la adolescencia.

Respecto al segundo objetivo específico, orientado a describir la evidencia disponible acerca de la influencia de la ansiedad en el proceso de los adolescentes, los resultados analizados evidencian que la ansiedad se manifiesta como una respuesta emocional intensificada frente a las múltiples presiones propias de esta etapa. Entre ellas se destacan los cambios físicos y hormonales, la búsqueda de identidad, la presión académica, las decisiones vocacionales y las tensiones familiares. La ansiedad, cuando no se regula adecuadamente, puede afectar la construcción de una autoimagen positiva, limitar la autonomía, alterar los vínculos con pares y obstaculizar el rendimiento académico. Sin embargo, los estudios revisados también muestran que una autoestima sólida opera como un factor protector, al permitir una interpretación más flexible de las situaciones y un afrontamiento más adaptativo de los desafíos.

Finalmente, en relación con el objetivo general, que buscó analizar la evidencia disponible sobre la relación entre autoestima y ansiedad en adolescentes entre 13 y 18 años, la revisión realizada confirma la existencia de una relación inversa significativa entre ambas variables: a menor autoestima, mayores niveles de ansiedad, y viceversa. Esta asociación resulta relevante no solo a nivel teórico, sino también para la práctica clínica, educativa y comunitaria, ya que permite fundamentar estrategias de intervención que integren el trabajo sobre la autoestima junto con la prevención y el tratamiento de la ansiedad.

A partir de estos resultados, se refuerza la necesidad de un abordaje integral en el ámbito clínico, que incluya tanto la reducción de la sintomatología ansiosa como el fortalecimiento de la autoestima. Intervenciones como la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en habilidades sociales y el uso de técnicas de tercera generación como mindfulness, se destacan como herramientas eficaces y validadas por la evidencia

empírica. En los casos más severos, se recomienda complementar el trabajo psicoterapéutico con interconsultas psiquiátricas.

Programas psicoeducativos centrados en la gestión de emociones, la resolución de conflictos y la construcción de autoestima saludable pueden contribuir a prevenir la aparición de síntomas ansiosos y a fortalecer recursos personales en los adolescentes. Estos programas, al articularse con la familia, potencian su impacto, dado que el contexto familiar cumple un rol central en la consolidación de la autoestima. De esta manera, los dispositivos de orientación a padres y madres resultan fundamentales para generar un entorno afectivo que combine normas claras con validación emocional.

En cuanto a las líneas futuras de investigación, se resalta la importancia de profundizar en estudios con metodología mixta, cuantitativa y cualitativa, en la población adolescente, que permitan captar la complejidad de la relación entre autoestima y ansiedad considerando variables socioculturales como desigualdad social, diversidad familiar y acceso diferencial a recursos de salud. También, el desarrollo de investigaciones longitudinales permitirá comprender la evolución de esta relación a lo largo del tiempo e identificar factores protectores que favorezcan el bienestar emocional en contextos de vulnerabilidad.

En conclusión, esta investigación no solo evidencia la estrecha relación entre la autoestima y la ansiedad en la adolescencia, sino que invita a replantear las prácticas de promoción de la salud mental en este grupo etario. No basta con intervenir ante la emergencia del síntoma, es necesario prevenir, generando condiciones para que los adolescentes desarrollen una autoimagen positiva, un mayor conocimiento emocional y recursos para enfrentar los desafíos de su entorno. Así, la autoestima se erige como un pilar del bienestar integral y un componente esencial en la construcción de subjetividades saludables en la adolescencia.

Aportes y Contribuciones de la Investigación

El presente trabajo ofrece una contribución significativa al sistematizar y actualizar la producción científica latinoamericana sobre la relación entre ansiedad y autoestima en la adolescencia, en un período de alta transformación social y tecnológica (2018–2025).

En primer lugar, aporta una visión integradora de las investigaciones desarrolladas en diferentes países de la región, permitiendo identificar coincidencias teóricas, metodológicas y resultados convergentes en torno al vínculo entre ambas variables.

En segundo lugar, la revisión evidencia vacíos de conocimiento en ciertos contextos locales y la necesidad de profundizar en estudios que contemplen variables emergentes como el uso intensivo de redes sociales, la exposición digital o las desigualdades socioeconómicas que inciden en la configuración de la autoestima y en la manifestación de la ansiedad.

Además, el trabajo contribuye al campo de la psicología clínica y educativa al destacar la importancia de la autoestima como recurso preventivo en la salud mental adolescente, ofreciendo fundamentos para el diseño de programas psicoeducativos, intervenciones escolares y estrategias comunitarias orientadas al fortalecimiento emocional.

Finalmente, desde una perspectiva metodológica, esta investigación promueve el uso de revisiones sistemáticas como herramienta válida y rigurosa para integrar el conocimiento existente, facilitar la toma de decisiones basadas en evidencia y orientar futuras líneas de investigación en el ámbito de la salud mental adolescente en América Latina.

Limitaciones de la investigación

Si bien el presente trabajo aporta una síntesis actualizada y contextualizada de la producción científica latinoamericana sobre la relación entre ansiedad y autoestima en la adolescencia, presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus resultados.

En primer lugar, la heterogeneidad metodológica de los estudios analizados que incluyen diseños cuantitativos, cualitativos y mixtos dificulta la comparación directa entre investigaciones y limita la posibilidad de establecer conclusiones generalizables.

En segundo término, varios de los artículos revisados se centran en muestras reducidas o específicas de determinados países, lo cual puede generar sesgos de representatividad dentro del panorama regional. Asimismo, algunos trabajos no especifican claramente los instrumentos empleados ni las características sociodemográficas de las muestras, lo que restringe la validez comparativa.

Por último, la revisión se basó exclusivamente en estudios disponibles en bases de datos abiertas y de acceso gratuito, por lo que ciertos aportes académicos o institucionales no indexados pudieron haber quedado fuera del corpus analizado. Estas limitaciones no invalidan los resultados obtenidos, pero sí señalan la necesidad de interpretar las conclusiones con prudencia y de promover nuevas investigaciones que aborden los vacíos detectados.

Línea de investigación futura

A partir de los hallazgos obtenidos, se identifican diversas líneas de investigación futura que podrían enriquecer la comprensión del vínculo entre ansiedad y autoestima en la adolescencia.

En primer lugar, se sugiere el desarrollo de estudios empíricos longitudinales que permitan examinar la evolución de ambas variables a lo largo del tiempo y su interacción con factores contextuales, familiares y escolares.

En segundo lugar, resulta pertinente ampliar la indagación hacia muestras locales y nacionales que representen con mayor precisión la diversidad sociocultural de los adolescentes latinoamericanos, incorporando variables de género, entorno digital y condiciones socioeconómicas.

Finalmente, sería valioso implementar programas de intervención psicoeducativa que promuevan la autoestima y la regulación emocional como estrategias preventivas frente a la ansiedad, evaluando su eficacia mediante diseños experimentales o cuasi-experimentales.

En conjunto, estas líneas de trabajo permitirían avanzar hacia una comprensión más profunda e integral del bienestar psicológico adolescente en la región, aportando fundamentos sólidos para el diseño de políticas y acciones de salud mental basadas en evidencia.

Referencias

- Abarca Mora, V., Zans Gil, W., Bernaldes Guzman, &., Canaza Zapata., y Cruzado Saldaña, J. (2024). Estrategias socioafectivas y el mejoramiento de la autoestima en la educación. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(33), 745-754. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i33.758>
- Alonso Serna, D. K. (2020). Autoconcepto y autoestima de adolescentes con padres migrantes. *Con Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 2(4), 40–49.
- American Psychological Association. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5a ed.).
- Arija-Val, V., Santi-Cano, M. J., Novalbos-Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 8-15. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04173>
- Basantes Moscoso, R. D., Villavicencio Narváez, L., Alvear Ortiz, L. F., Arteño Ramos, R. & Valdez González, E. M. (2020). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 182-189. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1205>
- Bolívar Ramírez, M., Ríos Cruz, S., & Avendaño Prieto, B. (2022). Regulación emocional en adolescentes: importancia e influencia del contexto. *Apuntes de Bioética Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo*, 5(2), 131-145. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v5i2.796>

- Bustamante Espinoza, L. K., Luzuriaga Calle, M. A., Rodríguez Pañora, P. E., & Espadero Faicán, R. G. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 389-398. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>
- Bustos Chiriboga L., & Pinos Montenegro, J. (2023). Ansiedad y autoestima en adolescentes de la ciudad de Latacunga. *Estud. de Psicología UCR*, 18(2). <https://doi.org/10.15517/wl.v18i2.57845>
- Cairos Grillo, A. (2019). Fobia específica: diagnóstico, evaluación y tratamiento. [Trabajo final de Grado, Universidad de la Laguna, Facultad de Psicología y Logopedia]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/14599>
- Calla Chacón, N., & Infantes Sánchez, K. (2020). Autoestima y ansiedad en escolares de educación secundaria en instituciones estatales y particulares. [Trabajo Final de Grado, Universidad Católica de Santa María]. *Repositorio de tesis UCSM*. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/9833>
- Caqueo Urizar, A., Mena Chamorro, P., Flores, N., & Irrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Carbonel Peso, A. L., & Rurange Cardenas, Y. P. (2021). La ansiedad social y su relación con el neuroticismo, habilidades sociales y la autoestima en adolescentes del distrito de Belén, a través de un modelo de regresión lineal múltiple. [Trabajo final de Grado, Universidad Científica del Perú]. *Repositorio UCP*.

- Caruana Sopa, M. & Tobar Viera, A. (2022). La funcionalidad familiar y su relación con la ansiedad en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10039-10053. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4118
- Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, X., Fernández, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Climaco Sanchez, L. A., & Torpoco Acevedo, M. (2021). Acoso escolar, Autoestima y Ansiedad en Adolescentes de Instituciones Educativas del Distrito de San Juan de Lurigancho, 2020. [Trabajo final de grado, Universidad Cesar Vallejo]. *Repositorio UCV Institucional*.
- Cornejo Jurado, Y., Gonzáles Cornejo, F., & Chumpitaz Caycho, H. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado*, 20(99), 141-149.
- Cortés Alfaro, A., Hernández, R., Suárez Medina, R., & Alonso Uría, R. (2021). Conducta suicida, adolescencia y riesgo. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(2).
- Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Artículos de Sede Central*, 16(1), 42-50. <http://dx.doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Encarnación Aucapiña, I., & Campodónico, N. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista*

Psicología UNEMI, 8(15), 73-87.

<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p>

Estévez, N., Ayllon, P., Gracia, C., & Callao, V. (2023). Relación entre la actividad física y la salud mental: una revisión bibliográfica. *Educación, deporte y actividad física*, 7(11), 13 - 31. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7548621>

Expósito Duquea, V., Torres Tejeras, M., & Domínguez Domínguez, J. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *Revista Atención Primaria Práctica*, 6(2). <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>

Fernandez Ramos, S. (2020). Violencia psicológica en el noviazgo en población adolescente: Factores de riesgo asociados. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. *Repositorio Universidad Autónoma de Madrid*.

Gallegos Vázquez, A., Sandoval Castillo, A. B., Espín Moreno, M. F., & García Mejía, D. A. (2020). Autoestima y violencia psicológica contra mujeres universitarias en sus relaciones de pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 139-148.

García Reyes, L., Pacheco Quijano, L., Pérez Aranda, G., Tuz Sierra, M., & Estrada Carmona. (2021). Prevalencia del binomio ansiedad y depresión en hombres y mujeres estudiantes de psicología. *Revista Científica y Profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología (ALFEPSI)*, 9(25), 45-53.

González Arratia López Fuentes, N. I., Torres Muñoz, M., & Morelato, G. (2020). Apoyo Social, Autoestima y Bienestar Subjetivo en Escolares. El caso de México y

Argentina. *Revista de Investigación Psicológica*, 10(2), 65-79.

<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.2.347>

González Moreno, A. & Molero Jurado, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113-123.

<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15111>

González, R., & Parra Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5206-5221.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825

Guerra Santiesteban, J., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómata, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177.

Guevara Reyes, E. G. (2021). El autoestima y ansiedad en adolescentes de un colegio público y privado. [Trabajo final de Grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

Hansen, A., & Sosa, A. (2022). Depresión y autoestima en estudiantes de la educación escolar básica y media de la compañía Itá Corá. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1796

Langarita Llorente, R., & García García, P. (2019). Neuropsicología del trastorno de ansiedad generalizada: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 69(2), 59-67.

<https://doi.org/10.33588/rn.6902.2018371>

- López, R. (2019). Mutismo selectivo. Universidad de Ciencias Médicas de Granma, 23(4), 795-804.
- Macías Carballo, M., Pérez Estudillo, C. A., López Meraz, L., Beltrán Parrazal & Morgado Valle, C. (2019). Trastorno de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Revista Electrónica de Neurobiología, Universidad Veracruzana*, 10(24).
- Núñez, A., Álvarez García, D., & Pérez Fuentes, M. (2021). Ansiedad y autoestima en los perfiles de ciber victimización de los adolescentes. *Revista Científica de Educomunicación*, 67(19), 47-59. <https://doi.org/10.3916/C67-2021-04>
- Ordóñez, M., & Narváez, M. (2020). Autoestima en adolescentes implicados en situaciones de acoso escolar. *Dirección de Investigación de la Universidad de Cuenca*, 11(2), 27-33. <https://doi.org/10.18537/mskn.11.02.03>
- Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas*. <https://www.paho.org/en/enlace/burden-mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Consecuencias de la COVID-19, afectará a la salud mental futura*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/vol17num12019>

- Perales Garza, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(4). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823>
- Pereira da Silva, B., Santos Vitti, L., Fiorim Enumo, S., & Faro, A. (2022). ¿La autoestima y el género ayudan a explicar los síntomas depresivos y/o ansiosos en adolescentes?. *Revista de Psicología (PUCP)*, 40(1), 579-601. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.019>
- Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en Psicología Universidad Alvarado Puebla*, 2(41), 22-32.
- Pilco, V., & Jaramillo, A. (2023). Funcionalidad familiar y su relación con la autoestima en adolescentes de la ciudad de Ambato. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (21), 110-123. <https://doi.org/10.37135/chk.002.21.07>
- Pulido Acosta, F. & Herrera Clavero, F. (2021). Estados emocionales contrapuestos e inteligencia emocional en la adolescencia. *Psicología desde el Caribe*, 37(1), 70-90. <https://doi.org/10.14482/psdc.37.1.155.71>
- Ramírez Corone, A., Martínez Suárez, P., Cabrera Mejía, J., Buestán Andrade, P., Torracchi Carrasco, E., & Carpio, M. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 209-218. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068522>
- Rivera Díaz, C. E., Cárdenas Salazar, A. B., Jimenez Texaj, A. M. & García Palencia, K. J. (2022). Neurociencia social, marco del adolescente y la ansiedad. *Revista*

Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac, 2(2), 115–122.

<https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v2i2.35>

Rodríguez Peña, J. G., & Almazán Moreno, O. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 367-381.

Rolandi, M. (2023). Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 8(322). <https://doi.org/10.32351/reav8.322>

Romero, A., & Giniebra, R. (2022). Funcionalidad familiar y autoestima en adolescentes durante la pandemia por COVID-19. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1), 1-18. <https://doi.org/10.33936/psidial.v1i1.4302>

Şahin, E., Altinok, A., & Duy, B. (2022). Narcisismo grandioso y ansiedad rasgo en adolescentes: el papel mediador del perfeccionismo cuando se controla la autoestima. *Anales de Psicología*, 38(3), 499-507.

<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.495161>

Sigüenza Campoverde, W. G., Quezada Loaiza, E., & Reyes Toro, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista Espacios*, 40(15), 19.

Tacca Huaman, D., & Cuarez Cordero, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *RISE – International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324.

<http://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>

- Ticona Arapa, P., Zela, N., & Gonzales Avalos (2022). La dramatización como estrategia para fortalecer la autoestima en niños y niñas de la zona aimara. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(23), 497-510.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i23.352>
- Ucañán, J. (2015). Propiedades psicométricas del autotest Cisneros de acoso escolar en adolescentes del Valle Chicama. [Tesis de pregrado]. Universidad César Vallejo, Perú.
- Valiente Barroso, C., Cela, C., & Castilla, I. (2020). Fortaleza psicológica adolescente: relación con la inteligencia emocional y los valores. *Aula Abierta Universidad de Oviedo*, 49(4), 385-394. <https://doi.org/10.17811/rifie.49.4.2020.385-394>
- Valiente Barroso, C., Sanchez, R., Arguedas Morales, M., & Martinez Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(1), 1-19.
<https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>
- Vargas Castro, M., Moreira Quiroz, H., Cabrera Brown, M., Bonilla Vinegar, T., Martínez Oviedo, M., & Bonilla Villegas, S. (2024). Estrategias psicológicas para mejorar la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes de educación general básica. *Ciencia latina revista científica multidisciplinar*. 8 (5), 6930 - 6945.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14112
- Ventura León, J., Caycho Rodriguez, T., & Barboza Palomino, M. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños.

Revista Interamericana de Psicología, 52(1), 44-60.

<http://repositorio.ucm.cl:8080/handle/ucm/1908>

Vergara Vilchez, N., Fuentes Sandoval, A., Gonzales Chacana, H., Cadagan Fuentes, C., Morales Yañez, S., Poblete Galvez, C., & Poblete Aro, C., E. (2021). El efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: una revisión. *Retos*, 49, 385-392.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.76933>