

# Ansiedad manifiesta y bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del distrito de Santa Anita

Manifest anxiety and psychological well-being in students of fourth and fifth of secondary grades of the Santa Anita district

Marco Antonio Mori-Durán<sup>1</sup> y Ana Esther Delgado-Vásquez<sup>2</sup>

## Revista Educación y Sociedad

Citar como: Mori-Durán, M. A., y Delgado-Vásquez, A. E. (2022). Ansiedad manifiesta y bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del distrito de Santa Anita. *Revista Educación y Sociedad*, 3(6), 21-31. <https://doi.org/10.53940/reys.v3i6.122>

Artículo recibido: 28-09-2022  
Artículo aprobado: 30-11-2022  
Arbitrado por pares



I ACEES

### Resumen

La presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la ansiedad manifiesta y el bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria, así como también, conocer la relación entre la ansiedad manifiesta y las dimensiones del bienestar psicológico en los participantes. La muestra estuvo conformada por 233 estudiantes, de colegios del distrito de Santa Anita (Lima). Como instrumentos se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Ansiedad Manifiesta Revisada. Se halló una relación significativa e inversa entre la ansiedad manifiesta y el bienestar psicológico con un tamaño del efecto mediano.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, ansiedad manifiesta, cuarto y quinto, secundaria

### Abstract

The aim of this study was to analyze the relationship between manifest anxiety and psychological well-being in secondary school students, as well as to determine the relationship between manifest anxiety and the dimensions of psychological well-being in the participants. The sample consisted of 233 students from schools in the district of Santa Anita (Lima). The Psychological Well-Being Scale and the Manifest Anxiety Questionnaire Revised were used as instruments. A significant inverse relationship was found between manifest anxiety and psychological well-being with a medium effect size.

**Key words:** Psychological well-being, manifest anxiety, fourth and fifth, secondary

<sup>1</sup> Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [marco.morir@unmsm.edu.pe](mailto:marco.morir@unmsm.edu.pe)  <https://orcid.org/0000-0001-7463-6448>

<sup>2</sup> Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [adelgadov1@unmsm.edu.pe](mailto:adelgadov1@unmsm.edu.pe)  <https://orcid.org/0000-0002-5649-1262>

## Introducción

Los trastornos de ansiedad son los trastornos emocionales más frecuentes durante la etapa de la adolescencia (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021); lo cual puede afectar los diferentes ámbitos en la vida del adolescente. Además, la ansiedad como trastorno emocional puede afectar mucho el bienestar psicológico, produciendo consecuencias que pueden desfavorecer el adecuado desarrollo del adolescente y su transición a la adultez. Asimismo, la etapa de la adolescencia es una etapa de mucha vulnerabilidad para el adolescente (Blakemore, 2019) y que puede incidir mucho en su bienestar integral.

Con respecto a la definición de la ansiedad, en el manual de la DSM-V (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2014), se le considera como la respuesta que se anticipa ante una amenaza futura, en la cual, la respuesta ansiosa está relacionada con la tensión muscular, comportamientos de cautela y vigilancia hacia el peligro futuro. Así, Sierra et al. (2003) afirman que la ansiedad tiene un carácter adaptativo en el desarrollo humano, la cual se presenta como una respuesta normal y necesaria; la cual se considera un mecanismo biológico y adaptativo para la preservación y protección ante la aparición de posibles amenazas. Por su parte, Virues (2005) define a la ansiedad como una emoción normal la cual el individuo experimenta en situaciones en las que puede existir un peligro interno o externo, esta condición se vuelve anormal cuando se convierte en una ansiedad desproporcionada y prolongada en relación con el estímulo que lo desencadena. Para Miguel-Tobal en 1996 (Sierra et al., 2003), la ansiedad se define como una reacción emocional ante una amenaza percibida, la cual se puede manifestar a través de un conjunto de respuestas que se agrupan en sistemas motores, fisiológicos y cognitivos.

Asimismo, en torno a la ansiedad se han elaborado perspectivas teóricas sobre su naturaleza, su origen y sus atributos (Clark y Beck, 2012; Sierra et al., 2003; Virues, 2005). Enfoques teóricos tales como el enfoque biológico que afirma que la ansiedad tiene una relación con la activación del sistema nervioso, derivado de las consecuencias de estímulos externos o como el resultado de las funciones cerebrales (Virues, 2005); el enfoque psicodinámico, el cual concibe a la ansiedad como el producto del conflicto entre el impulso inaceptable y la aplicación por parte del ego de un contraataque hacia este impulso. Asimismo, el estado ansioso sería causado por la lucha entre el rigor del superyó y los instintos del ello (Sierra et al., 2003; Virues, 2005).

Por su parte, el enfoque conductual considera que las respuestas de miedo pueden ser adquiridas a través del proceso de aprendizaje asociativo (Clark y Beck, 2012), y, por lo tanto, la ansiedad estaría relacionada con el conjunto de estímulos que incitan a la aparición de las respuestas emocionales (Sierra et al., 2003). De otro lado, el enfoque cognitivo considera que la ansiedad es el resultado de la evaluación cognitiva de la persona ante las situaciones amenazantes; lo cual desencadenaría una reacción -ansiosa- que sería modulada por procesos cognitivos (Sierra et al., 2003) que generaría una señal de alarma que provocaría una respuesta neurofisiológica que propiciaría la ansiedad (Virues, 2005).

Estas perspectivas gestaron teorías tales como la ansiedad manifiesta, la cual Taylor en 1951, según Reynolds y Richmond (1997), la definió como una medida de pulsión, agregando estos autores como la búsqueda de la naturaleza de la ansiedad en una escala total, la cual tiene como componentes, la ansiedad fisiológica, la inquietud e hipersensibilidad y las preocupaciones sociales y concentración.

En cuanto a la definición del bienestar psicológico, se ha evidenciado en autores como Dodge et al., (2012) y Ryan y Deci (2001), que no hay un consenso sobre su definición o la forma de medirlo. No obstante, y aunque no haya un consenso definido, el bienestar psicológico se puede definir como el conjunto de componentes cognitivos, conductuales, neurológicos, subjetivos y sociales que engloban en su conjunto capacidades que dotan al ser humano de habilidades para poder obtener una adecuada calidad de vida, y una salud mental que determinen de forma significativa la relación de la persona con su contexto inmediato y la relación que el individuo establece con otros (Mori-Durán, 2022).

Para autores como Ryan y Deci (2001) y Dodge et al. (2012) se han propuesto dos tradiciones del bienestar psicológico. La primera, se identifica con la tradición hedonística donde las investigaciones

estudian el bienestar subjetivo y está compuesta por la satisfacción con la vida, la presencia del afecto positivo, la ausencia del afecto negativo y todo ello sumado como felicidad. Además, el foco de la psicología hedonística se encuentra en la lucha entre el placer y el dolor; lo cual se enlaza con las teorías conductuales de recompensa y castigo y las teorías enfocadas en las expectativas cognitivas relacionados a las consecuencias de los pensamientos (Ryan y Deci, 2001).

La segunda tradición es la eudaimónica, en la cual un óptimo bienestar psicológico –el vivir bien- se determina mediante aquellas necesidades que forman parte de las raíces de la naturaleza humana y que la realización de las mismas conduce al crecimiento humano y producen eudaimonía según Fromm tal como lo señalan Ryan y Deci (2001). Dentro de esta perspectiva eudaimónica se puede encontrar al Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, 2014) que está compuesto por seis dimensiones: 1) la dimensión autonomía, que está relacionada con la autodeterminación y la independencia, teniendo la habilidad de resistir a las presiones sociales, así como la habilidad para pensar y actuar de ciertas maneras, además tiene la capacidad de regular el comportamiento desde adentro y la capacidad de evaluarse a uno mismo mediante sus estándares personales; 2) la dimensión dominio del entorno que está relacionada con la capacidad y competencia de la persona para poder dominar su entorno, así como la habilidad de un complejo control de las habilidades externas, haciendo un uso efectivo de sus oportunidades, y teniendo la habilidad de crear contextos que se ajusten a sus valores y necesidades personales; 3) la dimensión crecimiento personal que se relaciona con el sentimiento de continuo desarrollo, en la que la persona se mira a sí misma como alguien que crece y que está abierta a nuevas experiencias; 4) la dimensión relación positiva con otros que conlleva a la calidez, la satisfacción y las relaciones verdaderas que tiene una persona con otras, la persona está consciente sobre el bienestar de los otros, tiene la capacidad de una fuerte empatía, afecto e intimidad, así como la comprensión del principio de dar y recibir de las relaciones humanas; 5) la dimensión propósito en la vida que se refiere a aquella persona que tiene metas en la vida y sentido de direccionalidad, la persona siente que existe un sentido en su vida presente y pasada, además, lleva consigo creencias que brindan un propósito a la vida, y la persona tiene herramientas y objetivos para vivir; y, 6) la dimensión autoaceptación que entiende a la persona como aquella que tiene una actitud positiva sobre sí misma, que se reconoce y acepta los diversos aspectos de sí, incluyendo las buenas y malas cualidades, tiene un sentimiento positivo sobre su vida pasada.

Tomando en consideración estos términos, y el marco teórico correspondiente, se puede definir al óptimo bienestar psicológico como el conjunto de componentes que generan una buena calidad de vida, una adecuada satisfacción consigo mismo, una apropiada relación con otros, así como el alcanzar una salud mental óptima, tener la capacidad de regularse a sí mismo, la consecución de metas y la génesis de una vida enfocada a la trascendencia personal (Mori-Durán, 2022)

En cuanto a la adolescencia, esta es una etapa de cambios de tipo físicos, cerebrales, emocionales, cognitivos, psicológicos y sociales (Berg, 2014; Gaete, 2015; Papalia y Martorell, 2017; Siegel, 2014), generados por aspectos biológicos, psicológicos y contextuales según Berg (2014), Monreal y Guitart (2012), Navarro-Pardo et al. (2012); Papalia y Martorell (2017), y que se describen a continuación.

Con respecto a los cambios físicos, estos pueden comenzar antes o después de los 11 años (Coleman y Hendry, 2003). En los varones se pueden observar el crecimiento de los testículos y el escroto, cambio de voz, aparición de vello facial y axilar. En las mujeres se genera el crecimiento del vello púbico, la menarquía, la aparición de vello axilar y el aumento en la secreción de las glándulas sebáceas (Papalia y Martorell, 2017). En cuanto a los cambios psicológicos se generan en consecuencia de la existencia de un desarrollo cerebral en términos de maduración (Berg, 2014; Casey y Caudle, 2013; Konrad et al., 2013); lo cual puede llevar a sobreponer a las emociones por encima de la razón, así como la búsqueda de nuevas emociones y no asumir riesgos de manera responsable lo cual puede conducirlo a tomar decisiones de riesgo para su bienestar (Siegel, 2014). Por último, en el área social, donde el adolescente comienza a buscar su identidad en un grupo con el cual se siente identificado. Asimismo, trata de ser partícipe del

mundo adulto buscando asumir roles que pueden no ser favorables para su desarrollo. Cabe anotar que durante esta etapa se desarrollan cuatro aspectos básicos: la lucha independencia-dependencia; la preocupación por el aspecto físico; la integración entre grupo de amigos; y, el desarrollo de la identidad (Iglesias, 2013).

También, en esta etapa de la adolescencia se pueden observar factores de protección y de riesgo, los cuales pueden tener repercusión en la salud y en el desarrollo del individuo. En cuanto a los factores de protección se plantean los factores de protección de alto espectro y factores de protección específicos. Al mismo tiempo, existen factores de riesgo de alto espectro y específicos, siendo estos últimos los que pueden ocasionar problemas emocionales, la aparición del suicidio y el consumo de sustancias legales e ilegales (Páramo, 2011).

En cuanto a la salud mental en la adolescencia, Blakemore (2019) afirma que esta etapa es de significativa vulnerabilidad y puede ocasionar la aparición de enfermedades mentales tales como la ansiedad, la depresión y los desórdenes alimenticios. En un documento del Ministerio de Salud del Perú (MINSa) (2017), se reportó que los trastornos clínicos que se han encontrado durante la etapa de la adolescencia son la ansiedad generalizada y la depresión (Páramo, 2011).

En virtud a lo mencionado esta investigación tuvo como objetivo el analizar la relación entre la ansiedad manifiesta y el bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de un colegio estatal y otro particular del distrito de Santa Anita.

## Metodología

### Participantes

La población estuvo constituida por 233 estudiantes de cuarto y quinto de nivel secundaria de dos instituciones educativas de la UGEL N°6. La elección de la muestra fue de carácter no probabilístico de forma intencionada porque fueron escogidas bajo criterio del investigador (Hernández et al., 2014; Sánchez et al., 2018; Sánchez y Reyes, 2021). La muestra estuvo conformada por 123 participantes de cuarto de secundaria y 110 estudiantes de quinto de secundaria de las dos instituciones educativas tal como se puede observar en la tabla 1.

**Tabla 1**

*Distribución de frecuencias y porcentajes de la muestra considerando el grado escolar*

Grado escolar	f	%
Cuarto de secundaria	123	52.8
Quinto de secundaria	110	47.2
Total	233	100.0

En cuanto a la variable sexo la siguiente tabla 2 brinda una ilustración al respecto:

**Tabla 2**

*Distribución de frecuencias y porcentajes de la muestra considerando el sexo de los participantes*

Sexo	f	%
Mujer	134	57.5
Hombre	99	42.5
Total	233	100.0

## Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Con respecto a la recolección de datos se han utilizado dos instrumentos: el Cuestionario de Ansiedad Manifiesta en niños – Revisado (CMAS-R) y la Escala Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB).

En cuanto al Cuestionario de Ansiedad Manifiesta en niños – Revisado (CMAS-R) se determinó la validez de contenido de la prueba mediante el coeficiente V de Aiken (Escurra, 1988); en la cual se obtuvo un valor igual a 1 en la mayoría de ítems. Se halló, además, la confiabilidad mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach; el cual resultó igual a .82, quedando la prueba conformada por 36 ítems.

En lo que se refiere a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff se llevó a cabo la traducción en doble ciego del inglés al castellano. El estudio de la validez de contenido se realizó por medio del criterio de expertos o jueces; y en donde se encontró un coeficiente V de Aiken (Escurra, 1988) de 1 y se halló la confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach con coeficientes que oscilan entre .71 a .83. De manera específica se obtuvo .71 en autonomía, .83 en dominio del entorno, .80 en relación positiva con otros, .81 en crecimiento personal, .81 en propósito en la vida y .78 en autoaceptación.

### Procedimiento

El tipo de muestreo fue de carácter no probabilístico de manera intencionado; porque la elección de la muestra se basó en el criterio del investigador (Hernández et al., 2014; Sánchez et al., 2018; Sánchez y Reyes, 2021). Para hacer efectiva la evaluación se solicitó el permiso a las directoras de ambas instituciones educativas de gestión estatal y privada del distrito de Santa Anita (Lima). Cabe mencionar que los instrumentos fueron aplicados de forma colectiva y bajo consentimiento informado.

Para la presente investigación se utilizó el modelo de análisis no paramétrico, que no exige el cumplimiento de una distribución normal de la muestra (Hernández et al., 2014). Por ese motivo y porque las variables son ordinales se utilizó rho de Spearman (Sánchez y Reyes, 2021).

## Resultados

Se evidencia que existe una relación estadísticamente significativa e inversa entre la ansiedad manifiesta y el bienestar psicológico en los participantes, esto quiere decir que a mayor ansiedad manifiesta existe un menor bienestar psicológico en los adolescentes; asimismo, se puede evidenciar un tamaño del efecto mediano (Cohen, 1998).

**Tabla 3**

*Correlación de Spearman entre la ansiedad manifiesta y el bienestar psicológico en estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de un colegio estatal y otro particular de Santa Anita*

	Ansiedad manifiesta	r <sup>2</sup>
Bienestar psicológico	-0.44*	0.20

Nota: n = 233, \*p < 0.05

Asimismo, y de manera específica, se establece la existencia de una relación (significativa e inversa) entre la ansiedad manifiesta y la dimensión autonomía del bienestar psicológico (Tabla 4). Esto quiere decir que a mayor ansiedad manifiesta existe una menor capacidad para pensar y actuar con independencia, así como una dificultad para hacer frente a diversas situaciones, además, se puede observar que el tamaño del efecto es mediano (Cohen, 1998).

**Tabla 4**

*Correlación de Spearman entre el puntaje total del Cuestionario de Ansiedad Manifiesta y el puntaje de la dimensión autonomía del bienestar psicológico en los estudiantes de la muestra*

	Ansiedad manifiesta	r <sup>2</sup>
Autonomía	-0.35*	0.12

Nota: n = 233, \*p < 0.05

De otro lado, se encontró la existencia de la relación, significativa e inversa, entre la ansiedad manifiesta y la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico (Tabla 5); lo cual significa que a mayor ansiedad manifiesta, existe una menor capacidad para dominar el entorno y un menor control de las habilidades de sí mismo y una menor habilidad para crear contextos que se ajusten a las necesidades personales, asimismo, se puede observar un tamaño del efecto pequeño (Cohen, 1998).

**Tabla 5**

*Correlación de Spearman entre el puntaje total del Cuestionario de Ansiedad Manifiesta y el puntaje de la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico en los participantes*

	Ansiedad manifiesta	r <sup>2</sup>
Dominio del entorno	-0.26*	0.07

Nota: n = 233, \*p < 0.05

Se establece, además, la existencia de la relación, estadísticamente significativa e inversa, entre la ansiedad manifiesta y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico (Tabla 6); lo cual indica que a mayor ansiedad manifiesta existe un menor sentimiento de continuo desarrollo y un menor sentido de realización. Se puede observar, también, un tamaño del efecto pequeño (Cohen, 1998).

**Tabla 6**

*Correlación de Spearman entre el puntaje total del Cuestionario de Ansiedad Manifiesta y el puntaje de la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico en los estudiantes de la muestra*

	Ansiedad manifiesta	r <sup>2</sup>
Crecimiento personal	-0.21*	0.04

Nota: n = 233, \*p < 0.05

De otro lado, se encontró una relación, estadísticamente significativa e inversa, entre la ansiedad manifiesta y la dimensión relación positiva con otros del bienestar psicológico, se evidencia en la (Tabla 7); lo cual indica que a mayor ansiedad manifiesta existe una menor calidez y menor satisfacción en las relaciones de la persona, así como una menor capacidad de empatía, afecto e intimidad. Se puede observar un tamaño del efecto pequeño (Cohen, 1998).

**Tabla 7**

*Correlación de Spearman entre el puntaje total del Cuestionario de Ansiedad Manifiesta y el puntaje de la dimensión relación positiva con otros del bienestar psicológico en los participantes*

	Ansiedad manifiesta	r <sup>2</sup>
Relación positiva con otros	-0.29*	0.08

Nota: n = 233, \*p < 0.05

Se halló una relación, estadísticamente significativa e inversa, entre la ansiedad manifiesta y la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico (Tabla 8); lo cual nos habla de que a mayor ansiedad manifiesta existe un menor sentido de direccionalidad, así como dificultades para crearse metas y lograrlas, asimismo, se observa un tamaño del efecto mediano (Cohen, 1998).

**Tabla 8**

*Correlación de Spearman entre el puntaje total del Cuestionario de Ansiedad Manifiesta y el puntaje de la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico en los estudiantes de la muestra*

	Ansiedad manifiesta	r <sup>2</sup>
Propósito en la vida	-0.40*	0.16

Nota: n = 233, \*p < 0.05

Por último, se encontró una relación, estadísticamente significativa e inversa, entre la ansiedad manifiesta y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico (Tabla 9). Esto nos indica que a mayor manifestación de la ansiedad existe una menor aceptación y actitud positiva sobre sí mismo, además, se observa que el tamaño del efecto es mediano (Cohen, 1998).

**Tabla 9**

*Correlación de Spearman entre el puntaje total del Cuestionario de Ansiedad Manifiesta y el puntaje de la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico en los participantes*

	Ansiedad manifiesta	r <sup>2</sup>
Autoaceptación	-0.42*	0.18

Nota: n = 233, \*p < 0.05

## Discusión

Como se observa en los resultados encontramos que a mayor ansiedad manifiesta existe un menor nivel de bienestar psicológico en los adolescentes; hallazgos que concuerdan con lo encontrado por Ojeda (2021), Salazar y León (2017). Asimismo, cabe resaltar que, tal como lo afirmaron Maganto et al. (2019) la ansiedad tiene una correlación negativa con el bienestar psicológico, además, el buen funcionamiento del bienestar psicológico puede reducir la ansiedad competitiva en deportistas (Cantón-Chirivella et al., 2015) y amortiguar los efectos negativos del miedo a la ansiedad (Takebayashi et al., 2017).

En lo que respecta a la relación significativa e inversa entre la ansiedad manifiesta y la dimensión autonomía del bienestar psicológico (Tabla 4) estos resultados concuerdan con las investigaciones realizadas por Takebayashi et al. (2017); los mismos que demuestran que a mayor ansiedad manifiesta, existe una menor autodeterminación, así como poca habilidad para resistir las presiones sociales y poca capacidad para regular el comportamiento desde adentro.

En cuanto a la relación significativa e inversa encontrada entre la ansiedad manifiesta y la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico (Tabla 5) tenemos coincidencias con los antecedentes de Salazar y León (2017) en adolescentes. Estos autores encontraron que a mayor ansiedad manifiesta existe un menor dominio del entorno, así como una baja capacidad de poder crear nuevos contextos que se ajusten a las necesidades personales. De otro lado, y en virtud a los hallazgos que nos indican de la existencia de una relación inversa entre la ansiedad manifiesta y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico, encontramos resultados similares en estudiantes universitarios de Japón; tal como lo reportó Liu et al. (2009).

Salazar y León (2017) señalaron que a mayor vínculo entre personas habrá menor ansiedad; resultado concordante con lo encontrado por Liu et al. (2009); quienes encontraron una relación inversa entre estas dos variables (ansiedad manifiesta y la dimensión relación positiva con otros del bienestar psicológico) en estudiantes universitarios japoneses.

Se encontró, también, que a menor ansiedad manifiesta habrá un mayor sentido de direccionalidad y una mayor significación que el estudiante le pueda dar a los proyectos que tenga planeado desarrollar. Este buen funcionamiento de la dimensión propósito en la vida evitará dudas con respecto a la toma de decisiones sobre su futuro profesional y reducirá la ansiedad (Hutz y Bardagir, 2006), además, estos resultados concuerdan con lo encontrado por Liu et al. (2009), Salazar y León (2017) y Takebayashi et al. (2017) con respecto a la relación inversa entre las variables mencionadas.

Finalmente, nuestros resultados que afirman que a mayor ansiedad manifiesta existe una menor aceptación de sí mismo, mayor aceptación de cualidades malas y menor aceptación de cualidades buenas, y un menor sentimiento positivo sobre su vida pasada se identifican con lo encontrado por Salazar y León (2017). Estos investigadores señalan que a mayor aceptación de sí mismo habrá menor ansiedad. Del mismo modo, Liu et al. (2009) reportaron que el propósito en la vida tiene una relación inversa con la ansiedad.

## Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. (5ª Ed.). Médica Panamericana.
- Berg, K. (2014). *Brain development and its consequences for young people's behaviour* [PowerPoint Slide]. ECFS repository. [https://www.ecfs.eu/sites/default/files/general-content-files/working-groups/insg/4\\_NewKnowledgeOfBrainDevelopmentDuringAdolescenceWithConsequences](https://www.ecfs.eu/sites/default/files/general-content-files/working-groups/insg/4_NewKnowledgeOfBrainDevelopmentDuringAdolescenceWithConsequences)
- Blakemore, S. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030-2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Cantón-Chirivella, E., Checa-Esquivá, I., y Vellisca-González, M. Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78. <https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.02>
- Casey, B., y Caudle, K. (2013). The teenage brain: Selfcontrol. *Current directions in psychological science*, 22(2), 82-87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastorno de ansiedad*. Ciencia y práctica. Descleé de Brouwer.
- Cohen, J. (1998). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2ª Ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Coleman, J. J., y Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia* (4ª Ed.). Ediciones Morata.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89>
- Escorra, L. M. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6(1-2), 103-111. <https://doi.org/10.18800/psico.198801-02.008>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª Ed.). McGraw-Hill Education.
- Hutz, C. S., y Bardagir, M. P. (2006). Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. *PsicoUSF*, 11(1), 65-73. <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v11n1/v11n1a08>
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, XIII(2), 88-93. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xviii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
- Konrad, K., Firk, C., y Uhlhaas, P. (2013). Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25), 425-431. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0425>
- Liu, Q., Shono, M., y Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26(8), 99-105. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19263468/>
- Maganto, C., Peris, M. y Sánchez, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociados y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 139-151. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.279>

- Ministerio de Salud del Perú. (2017). *Documento Técnico: Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú*. SINCO Diseño E.I.R.L. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- Monreal, M., y Guitart, M. (2012). Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronfenbrenner. *Contextos Educativos*, 15(2012), 79-92. <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/656>
- Mori-Durán, M. (2022). *Ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de colegios del distrito de Santa Anita*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18427>
- Navarro-Pardo, E., Moral, J. C. M., Galán, A. S., y Beitia M. D. S. (2012) Desarrollo infantil y adolescente: trastornos mentales más frecuentes en función de la edad y el género. *Psicothema*, 24(3), 377-383. <https://www.psicothema.com/pii?pii=4026>
- Ojeda, G. (2021). *Ansiedad Manifiesta y bienestar psicológico en escolares de secundaria de un I.E.P del Cercado de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Académico de la Universidad San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/9271>
- Organización Mundial de la Salud (17 de noviembre de 2021). *Constitución de la Organización Mundial de Salud*. <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>
- Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13ª Ed.). Mc Graw-Hill e Interamericana Editores S.A.
- Páramo, M. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia psicológica*, 29(1), 85-95. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100009>
- Quach, A., Epstein, N., Riley, P., Falconier, M., y Fang, X. (2013). Effects of Parental Warmth and Academic Pressure on Anxiety and Depression Symptoms in Chinese Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 106-116. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-013-9818-y>
- Reynolds, C. R., y Richmond, B. O. (1997). *Escala de ansiedad manifiesta en niños (revisada)* (Trad. F. Tinajero Esquivel). El Manual Moderno.
- Ryan, R., y Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). *Ryff's Scales of Psychological Well-Being (PWB)*. University of Wisconsin.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Salazar, B., y León, R. (2017). *Ansiedad y Bienestar Psicológico en los adolescentes de la I.E José Carlos Mariátegui, Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica Trujillo. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/313>
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2021). *Metodología y Diseños de la Investigación Científica*. (6ª Ed.). Gráfica Ancash.
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480?show=full>

- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Alba Editorial.
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. *Revista Subjetividades*, 3(1), 10-59. <https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/1159>
- Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y., y Sugiura, T. (2017). Well-Being and generalized anxiety in Japanese undergraduates: A prospective cohort study. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 917-937. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9852-3>
- Virues, R. (25 de mayo de 2005). *Estudio sobre ansiedad*. Psicología Científica. <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>